



令和 7 年 11 月 21 日  
特別号  
真城中学校  
保健室  
おうちの人と一緒に読みましょう

11 月 6 日 (木) スクールカウンセラーの荒木先生が 1 年生に「思春期の体と心～自分について考えてみよう～」というテーマでお話をしてくださいました。大人と子どもの中間にある中学生という時期がどんな時期なのかを知っておくことで、少し心を軽くして大人へと成長していくことができます。1 年生だけでなく、2・3 年生の人もう一度確認してみましょう。



## 「思春期の体と心～自分について考えてみよう～」

スクールカウンセラー 荒木 先生

◎ 思春期とは…からだが成長し、物事に感じやすくなり、特に異性に対する心が強くなる年ごろ。

次の世代に子孫を残す準備が始まり、男の子も女の子も体が急激に変化していく。

体の変化は誰にでも起こり、人によって成長のしかたは違う。

プライベートゾーン  
は人に見せない、  
触らせない

脳は 25 歳過ぎまで完成しない。だから思春期の脳は、まだ成長段階で、理性的に判断する「前頭前野」よりも「感情」の動きが強いので感情的になる、何かにハマりやすい、がまんが苦手などの特徴がみられる。



睡眠のリズムも大人に近づきだんだん短くなるけど中学生は 8～10 時間は必要。

脳の中の感情爆発を起こす扁桃体のすぐそばに海馬や側坐核があることで、記憶容量が増える、学力が高まる、やる気スイッチが入る、リスクを恐れずに新しいことにチャレンジするというプラスの効果がある。だからこそ多くを学び自立できる。

♡ 「自分」を意識し始める  
・人と比べて…みんなにどうおもわれている?…自分だけ?

♡ 親やきょうだいへの反発

♡ 思い通りにならず  
不安・イライラ

思春期の  
心

♡ 異性のことを強く意識  
・さまざまな性の在り方がある  
・意識の強さにも個人差がある

♡ 特別な友達(親友)ができる  
・親友がいないとダメと思わなくていい

★13 歳＝大人の 3 歳…自分でやりたい、わかってほしい→うまくいかない→イライラ

★14 歳＝大人の 4 歳…自分や周りのことが見え始めてくる(客観的な見方)

◎ 「自分」を作っていく上で、主観と客観を上手に使うことが大事(練習が必要)

◎ 悩んだりぶつかったりして「自分を」作る時期 → 悩むのも思春期の立派な仕事

◎ 失敗しながらやり方を学んでいく。思春期はサナギの期間。

## 【1 年生の感想より】

○今、自分たちは、大人でも子どもでもなくその中間ということやまだ脳は完成していないということが分かりました。

○学習するのに適した脳ということやチャレンジするということを知り、悪いこともあるけど、いいこともたくさんあるんだろうなと思いました。

○自分も中学生になって不安や悩みもあつたりしたけど、今回の話で自分だけじゃないんだと安心しました。個人差があるということを知り、もっと成長していけたらいいなと思いました。



○私も、親の言うことの大半が気に食わず、対立することもよくあります。去年、一昨年よりもずっと増えました。でもそれは思春期のせいだと今日改めて知ることができてよかったです。イライラすること、気に食わないことは今よりもっと増えると思いますが、できるだけ対立をさけて過ごしたいと思いました。

○荒木先生の話を知り、なんだか自分は自分でもいいんだなって思えるようになりました。

○特に印象に残ったのは、LGBTQ+の話でした。異性を好むだけではなく、同性を好んだり、どちらの性別も好んだりなど、いろいろなことを知ることができました。

○相手のことを考えて行動するのは大切だけど、その分、自分の気持ちを抑えてストレスがたまったら本末転倒だから、自分の考えも尊重しつつ、周りの人たちと共存したいです。

○荒木先生の「主観と客観をうまく使い分けよう」というお言葉で、心がふっと軽くなりました。自分の成長を受け入れて楽しく生きていこうと思いました。

○改めて自分を考えてみると、人から見た自分とは、けっこう違ったので、もう少し本当の自分に人から見た自分を近づけられるように頑張ります。

