

思春期とは

思春期

- 小学校高学年・中学生くらいから始まる、こどもからおとなへの急激な変化の時期です。
- 多くの悩み・不安を経験しながら自分を見つけていく大切な時期です。

思春期の心とからだ

体の成長が早くなり、第二性徴と呼ばれる男女それぞれの体の変化が現れます。



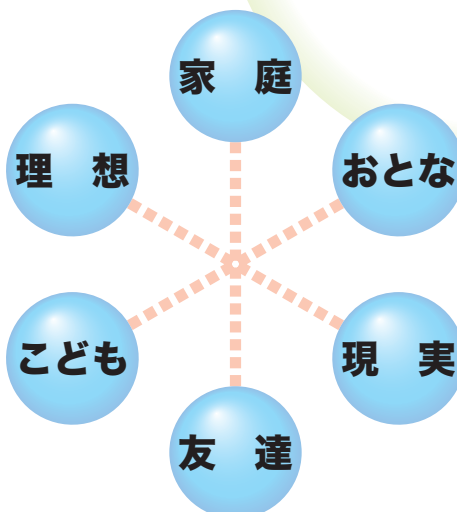
自分とは何かを問う時期です。自立心が芽生えたり、自分自身への関心が高まります。

体の変化を心が受け止め切れずに感情的に不安定になったりします。自分の容姿、体型、性格がとても気になり悩んだりします。

感情の起伏があり、揺れ動きます。

尊 敬 ↔ 万 能 感
劣 等 感 ↔ 反 抗

自分が不安定な中で、進路など重大な決定をしていかななくてはなりません。



不安定さや過敏性から、心の危機も出やすい時期です。