

子どもの発達を応援するコミュニケーションペーパー

No.13
2017
SPRING SUMMER

しころん

田中敏章

たなか成長クリニック院長

宮本信也

筑波大学副学長

長谷川真理子

総合研究大学院大学学長

尾崎孝宏

鹿児島大学法文教育学域教授

「思春期の成長と性」

「思春期の子どもたちの心」

「思春期の不思議」

「モンゴルの思春期
牧畜社会における子どもと大人」

ごあいさつ

公益財団法人成長科学協会心の発達研究委員会では、毎年シンポジウムを企画し開催しています。2016年6月18日には、「思春期の不思議～人生の大切な時期の意義を知る～」と題して、第29回シンポジウムを行い、総合研究大学院大学学長・長谷川眞理子先生、筑波大学副学長・宮本信也先生、鹿児島大学教授・尾崎孝宏先生に話題提供をして頂きました。今回お届けするコミュニケーションペーパー「こころん13」は、その内容をもとに編集しました。長谷川先生は進化生物学の立場から、思春期は自分を客観的に見ることなどのメタ的な認知が発達する時期として重要であることを、宮本先生は小児科医の立場から、思春期の心の不安定さを上手に乗り越える心の強さを育てることの重要性を、尾崎先生は文化人類学の立場から、モンゴル牧畜社会における思春期の特徴に関して、それぞれ執筆くださいました。

子どもの成長において、思春期は大変重要な時期と位置づけられます。皆様がお子様の気持ちを理解し、ともに楽しく毎日の生活を送るためにお役に立てば幸いです。

【おさだ ひさお】

桜美林大学大学院老年学研究科教授。公益財団法人、成長科学協会理事、心の発達研究委員会委員長。生涯発達心理学の立場から人の一生に亘る健康心理学、臨床心理学領域の研究、教育と実践を専門としている。

思春期の不思議

長谷川眞理子／総合研究大学院大学学長

哺乳類とは、雌が子どもを妊娠・出産し、生まれた子どもにミルクを与える動物です。ですから、どの哺乳類にも、胎児・乳児という段階があります。子どもはやがて離乳し、おとなになります。しかし、ヒトは離乳したからと言って、すぐにおとなにはなりません。小学校に入ってからは、だいたいのことについて自分でできるようにはなりませんが、自分で食べていくことができるようになるのはまだまだ先です。

ヒトの生計活動は、長らく狩猟採集生活でした。その社会で「自分で食べていける」というのは、自分で狩猟や採集などの活動ができ、食べるものをとってこれることができることです。先進国ではそれが「ある職業に就く」ことになりました。いずれにせよ、そうして一人前になるには、およそ20年かかります。狩猟採集社会であっても、ヒトのおとな達はそれくらい複雑な生活をしていたのでした。

このように、ヒトの成長は非常にゆっくりとしており、長らく性成熟にいたりません。12歳から14歳頃になって、やっと性成熟が始まり、思春期になり

ます。ところが、これがまた長く続き、なかなかおとなになりません。この長い思春期はヒトに固有の時期です。では、なぜこんなに長い思春期があり、思春期にはどんな意味があるのでしょうか？

思春期は、だいたいにおいて身体は健康なので、あまり研究されてきませんでした。しかし、精神的には波乱万丈の時期です。世話されるだけの「子ども」という存在から、今度は自分が育てる側へと転換する時期ですが、ヒトのおとなは非常に複雑な社会を作っているため、おとなの社会で自分がどんな役割を担って生きていくのか、それを探し、そのために必要な能力を身に付けるのが大変です。

思春期には、「自分」を客観的に見る、「今・ここ」だけではなく将来の自分を描き出す、社会のさまざまな人々との関係や社会的な役割の中の自分を考えるといった、メタ的な認知が発達していきます。さらに、性の発達とともに、性行動、恋愛、配偶者選びをめぐる競争などにも参入していきます。そしてこれらは、社会・時代・個人によりさ

まざまですから、みんなが自分で「お試し」せねばなりません。思春期は、そのオンザジョブ・トレーニングの時期と言ってよいでしょう。

思春期には、性ホルモンの分泌とともにさまざまな欲求が高まりますが、抑制系の発達はまだなので、いろいろと「ばかげた」ことをしながら、鮮烈な感情体験とともにそれを記憶していきます。それは、ときには犯罪につながることもありますが、この「はちゃめちゃさ」が、自分の可能性や限界を知るよりどころともなります。そして、思春期の経験と記憶が、その後の人生観や世界観の基礎になります。私たちは、子どもが健全でありながらも「はちゃめちゃ」で発展性を秘めた思春期を送れるよう、その支援のための研究を続けていこうと考えています。

【はせがわりこ】

専門は行動生態学、進化生物学。野生のチンパンジー、シカ、ヒツジ、クジャクなどの研究を経て、現在はヒトの行動を研究。これまでにかかったことは、ヒトは共同繁殖の動物だということ。その認識で社会システムを作るべき。

思春期の子どもたちの心

宮本信也 / 筑波大学副学長・附属学校教育局教育長

思春期とは、日本の学齢期で言う中学生・高校生の年代を指します。身体的には、第二次性徴の発来から完成までの時期ともされます。第二次性徴が完成する時期とは、身長伸びが止まった時期のことです。身長伸びが止まるということは、身体が仔体から成体になったことを意味します。

思春期は病気による死亡率が最も低い年代ですが、一方、思春期前半の死因の3分の1、思春期後半の死因の3分の2が外因死（事故・自殺・他殺）です。外因死は、防げる可能性の高い死です。つまり思春期は、身体保健の面でも心に配慮することがとても重要と言えるでしょう。

思春期の子どもたちの心の特徴には、抽象的・理想的な考え方をしがち、自己中心的な視点が多い一方で自己卑下的な見方も多い、0か1という極端な考え方をしがち、大人や社会に対して批判的な見方が多い、同年代の人からの評価を気にしやすい、などがあります。これらの特徴は思春期心性と呼ばれます。思春期心性の背景にあるのは、客観的思考能力や抽象的思考能力の発達、自分と同年代の人たちから自分は外れていないことを求める気持ち（集団同一性）、独り立ちしたいと思いつつも生活は全て保護者に依存しているという矛盾状況に対する苛立ち、性成熟過程における性衝動統制に伴う葛藤など、思春期年代における成長発達として当然と言えるものです。

【みやもとしんや】

子どもの心の診療を専門としている小児科医です。子どもに心の問題が生じると、どんな親御さんも心配されるのは当然です。子どもは成長します。ただし、心の成長には余裕が必要です。時間をかけてつきあっていただければと思っています。

思春期心性と呼ばれる思春期の心の不安定さの多くは、このように通常の成長発達過程に伴うものと言えますので、これらの要因を無くすことで思春期心性を予防することはできません。思春期の心の不安定さを上手に乗り切るためには、予防というよりはそうした不安定さに耐えられる心の強さを育てることが最も重要なこととなります。そうした心の強さのことをレジリエンス（精神的弾力性・精神的回復力）と言います。硬い強さではなく、しなやかで柔軟な強さです。『柳に雪折れなし』のことわざが意味するところと同じです。

こうしたレジリエンスは、持って生まれた性質（気質）が影響する部分もありますが、最も大きいのは人とのつながりです。どんなに良い性質を持って生まれたとしても、小さい頃から虐待されて育った場合、レジリエンスは育ちにくいでしょう。人とのつながりの中で一番重要なのは、家族、特に保護者とのつながりです。赤ちゃんの時から大事にされ、愛され、守られ、教え導かれてきた子どもは、自分を尊重する気持ちが育ち、他の人も尊重するようになっていくでしょう。こうした気持ちが、心の強さの土台となります。思春期の子どもたちの心はフラフラしがちではありますが、幼い頃から大切に育てられた子どもであれば基本的には何も心配することなく、悪いことでもない限り、少し距離を置いて見守ってあげるのが一番良いでしょう。



モンゴルの思春期 牧畜社会における 子どもと大人の間

尾崎 孝宏 / 鹿児島大学法文教育学域教授

文化の「違い」

皆さんはモンゴルと聞くと何を連想しますか？草原や関取でしょうか。現在のモンゴルは鉱山国家でもあり、大学進学率が日本より高く、大学生の6割以上が女性という意外な側面も持っています。「所変われば品変わる」ということわざの通りモンゴルで暮らしていると、いわゆる日本の常識がゲームのルールの一つに過ぎないのだと感じます。例えば大学に女子学生が多い理由ですが、私のモンゴル人の友人によると、男の子は肉体労働で稼げばいいと考えるけど女の子にはかわいそうなので無理してでも大学に入れるからだそうです。確かに、そう言われるのもっともな気がします。

私が専門とする文化人類学には、文化相対主義という考え方があります。簡単に言うと、自分の価値観(文化)で他人を判断してはいけない、という考えです。モンゴルにはモンゴルの文化があって、日本の文化とは違いますが、それはいずれかが「正しい/間違っている」とか「進んでいる/遅れている」とかいう問題ではなく、単に「違う」だけなのです。子どもの成長に関して言えば、子どもがいかに規範を習得し、社会の成員として位置づけられていくかは文化によって違うということになります。



モンゴルの思春期

モンゴルの牧畜民は、体が大きくなる中学生くらいから両親や祖母の手伝いを始めて、10年少々で一人前になります。思春期の頃から10年も肉親から技術伝達をされるとなると、反発する子どもも出てきそうなのですが、意外にそんな子を見ることはありません。

その理由の一つとして考えられるのが、移動の自由です。彼らは8畳間ほどの広さのゲルで暮らしていますが、人の出入りが多く、ゲルに寝泊まりしている人が家族の範囲とは限らないことが多いです。子どもも思春期くらいになれば馬に乗って自由に移動できるようになります。自宅が息苦しいと感じれば、居心地の良い場所に行って滞在します。

ただしモンゴル草原の環境は厳しく、思春期の子どもだけが集まっても、時には生命に危険が及ぶほどです。そのため、どこかで大人の世話になることは欠かせませんが、世話になれる人の範囲が広いのが特徴です。赤ちゃんでも、近くにいて養育できる大人が世話をすればよいと考えるので、大学生くらいで出産するケースも稀ではありません。私の友人もその一例で、赤ちゃんは彼女の両親や兄弟が普通に面倒を見ていたそうです。

モンゴルの牧畜民は、常に移動しています。災害など危機的状況が起こりそうだと察知すれば、移動して逃れるのが基本です。逆に逃げ遅れば命に関わったり、そうでなくても財産(家畜)を大量に失ったりします。その意味で、逃げることは悪いことどころか、逃げる判断が的確にできることは称賛されます。日本も最近のTVドラマの影響で逃げることへの評価が変わるかもしれませんが、異文化の発想は私たちの固定観念を見直すきっかけになることも多いのです。

【おざき たかひろ】
専門は文化人類学で、モンゴル牧畜社会の研究をしています。家では一卵性の双子を育てていますが、夫婦の微妙な文化の違いが2人に違った影響を与えていて、環境決定論の実証実験をしているような気分になります。

思春期の成長と成長障害

田中敏章 / たなか成長クリニック院長

【たなかとしあき】

日本で1975年に始まった成長ホルモン治療と共に、成長障害の子どもたちを見守ってきました。日本成長学会理事長、公益財団法人成長科学協会理事長、日本小児科学会専門医、日本内分泌学会専門医・指導医。

思 春期の開始年齢の平均は、女子では10歳ごろ、男子で11歳6か月ごろです。女子は7歳6か月から12歳まで、男子では9歳から14歳までに思春期が始まれば正常です。思春期の開始は、生物学的に男子は精巣容量が4mlになった時、女子は乳輪が膨らんだ時と定義されていますが、実際に捉えるのは、特に男子においては困難です。

わが国では、頻回に身長体重測定がされているため、それらのデータを用いて成長曲線を描いて推定するのが現実的です。男子においては、思春期のスパートの始まる変曲点、女子においては思春期のスパートの変曲点より半年後とするのが、臨床的に用いられています。成長曲線を描くことによって、思春期開始時身長も推定できるのです。

子どもの成長は、左手と手首のレントゲンで骨年齢を讀影することでモニターすることができます。子どもの成長は、乳幼児期には栄養が、前思春期には成長ホルモンが、思春期には性ホルモンが主な成長要素と考えられています。骨年齢も、前思春期には成長ホルモン依存性に、思春期には性ホルモン依存性に進行します。

思春期の成長が止まるメカニズムは、長管骨の骨端線の閉鎖、すなわち成長軟骨の消失ですが、それを担うのは男子も女子も女性ホルモンであることが判っています。思春期に入ると、性ホルモンによる急激な成長促進（スパート）がみられますが、同時に性ホルモンが骨端線を閉鎖して、最終的に成長を止めてしまうのです。

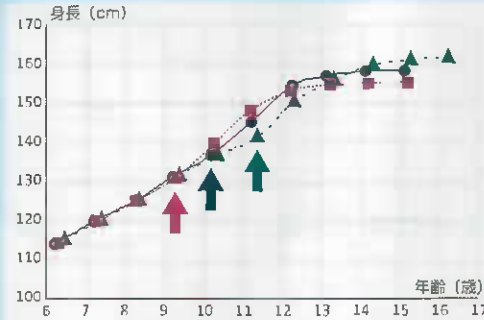


図1. 前思春期の身長が同じ子どもの場合

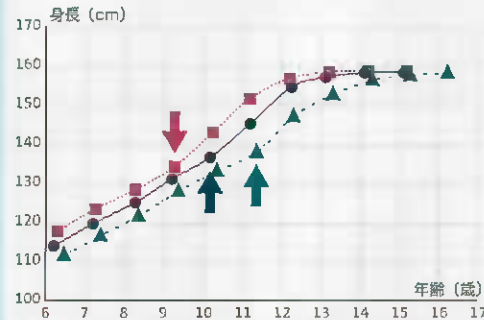


図2. 前思春期の身長が異なる子どもの場合

思春期の成長曲線

思春期の成長は、人の身長約15～20%にあたり、最終的な成人身長を決定します。左の図は、思春期の時期の違いによる成長曲線を比較したものです。矢印(↑↑↑)はそれぞれの思春期のスパート開始時期を指しています。

前思春期の身長が同じなら、思春期の早い子(■)より思春期の遅い子(▲)のほうが成人身長は高くなります(図1)。

一般的に、身長の低い子(▲)は思春期に遅く入りますが、最終的な身長の程度(身長SDスコア)が高くなります。

一方、身長の高い子(■)は思春期に早く入るので、身長の程度(身長SDスコア)が低くなる傾向があります(図2)。

思春期早発症は、性ホルモンが早期より分泌されるために、初期は成長が促進されますが、骨年齢の進行のほうは早いために骨端線閉鎖をきたし、成人身長は低く終わります。男性性腺機能低下症は、通常診断が15歳以降となり、その頃は思春期のスパートが認められないため低身長で受診することが多いのです。しかし、骨年齢は性ホルモンがないために停滞しているので、治療により身長は改善することが可能です。

小柄の子が、小学校低学年で急に伸びてきたら、喜んではいられません。一人一人の子どもに成長曲線を描いて、子どもの成長を見守りましょう。

赤ちゃん応援団 いつまでも

高橋 桃子 / 日本大学医学部附属板橋病院



毎週水曜日は一ヶ月健診の日です。朝から生後一ヶ月の赤ちゃんを抱っこしたご家族が次々来院され、外来待合室はとてみにぎやかです。医師の診察の前に、看護師が赤ちゃんの身長、体重、頭囲、胸囲を測定します。最近、狭い測定室に赤ちゃんとお母さんだけでなく、お父さんやおばあちゃん、時にはお母さんのお姉やおじいちゃんが付いて来られることも多くなりました。

測定器の上に寝かされると、裸にされるのを察するのか、赤ちゃんは必ず元気に泣き始めます。お母さんは服やオムツを脱がせるのに真剣です。そうすると、一緒に来たおばあちゃんたちが「ほうら、おおきくなったねって、だいじょうぶだよ」「すぐおわるよ、がんばれ」などと口々に一生懸命あやし始めるので、ますますにぎやかになります。たった一瞬の計測にもこれだけの応援者がついてきてくれて、心配やら緊張やらの中にも嬉しさや喜びが入り混じった活気のある空気を作り出しているのです。額を寄せ集めて赤ちゃんを見守る大人たちが、この日のにぎやかな空気を覚えていてくれるといいな。この赤ちゃんが大きくなり、思春期の難しい時期にさしかかっても、皆が目を細めて見守り続けてくれるといいなと、測定室の後ろの面談室で思春期の相談に応じている私は思っています。



【たかはしもちこ】

赤ちゃんの泣き声には、いつになっても胸がきゅんとなる魔法があるようです。脳の中にやる気シャワーが出て来て、午後の仕事もがんばろうという気にさせてくれます。

生涯学習基盤としての 社会情動的スキル

秋田 喜代美 / 東京大学大学院教育学研究科

乳幼児初期の経験の重要性はさまざまな分野から言われています。近年では5～6歳までに培った社会情動的スキルが、学力とは別に生涯の幸福度や職業生活・家庭生活に影響を与えることがわかってきています。例えば、大人になってから社会人として職業に就いたり、パートナーを見つけて家族を形成したり、出産し親になるのを選ぶことなどを予測することができます。これらは幼児期の調査と、20代30代になって実際に家族を持っているか親になっているかなどとの関係を統計的に解析することで見えてきた結果です。

社会情動的スキルとは、他者と協働してうまくやっていくための気遣いや人への信頼、親密性、またストレスに対処できるような自信や穏やかさ、感情の鎮静能力、また目標を成し遂げるための意志や意欲、自己調整能力などを指します。自己調整能力とは、自分で見通しを持って自分の行動を主張したり抑制したりすることです。

しかし、感情的に安定していることや、意欲や自信を持って行動できる力は生得的な資質ではありません。社会情動的スキルは乳幼児期の教育の中で培われる資質です。そして、児童期から大学までの間には潜在的であり、特に個人の能力をテスト等で測るときには見えにくいものです。

大人が子どもを受容し、その意図を汲み取って認めたり、子どもが語りきれないことの代弁者となってあげたりすることが、安定した情動を保障します。大事なことは、ルールを守らせることやしつけという方向よりも、それぞれの子どもが挑戦しながら伸びようとする力を保障することで、子どもの主体性感覚を育てることなのです。

【あきたきよみ】

東京大学大学院教育学研究科教授、同発達保育実践政策学センター長。専門は教育心理学、保育学。授業研究。近著に『保育の温もり』『続 保育のみらい』。

りんごのところまでね

上村佳世子 / 文京学院大学人間学部心理科

ある幼稚園年中組のお昼ご飯とき



子どもたちはそれぞれの席について、お弁当を広げていました。新学期がスタートして半年以上が経ち、子どもたちはすっかり落ち着いて、いまの活動を楽しんでいます。

「お弁当箱にマルを書けてますか？」

ひとつの種類だけでなく、おかず、ご飯…つてちよつとずつ食べているかな？」

先生からは、ぱっかり食べへの注意が一言だけ。そうこうしているうちに、食べ終わって片付けると、自分の席を離れて絵本を読み始める子も出てきました。

「あ、A子ちゃん、今日も早いね。
みんなも頑張って食べましょう。」

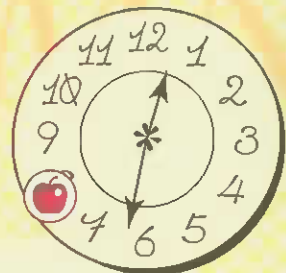
食べ終わった男の子がもうひとり……あれ、大丈夫なの？
部屋を出て行っちゃった。

先生は何も言いません。気づかないのかな…？

いいえ、彼は自分の用を済ませるとすぐに戻ってきて図鑑を広げました。



どの子どもも、今はどんな活動で次に何が始まるのか、それまでどのように過ごせばよいか、ちゃんとわかっているのです。「こうしなさい」「早くしなさい」という指示はまったく飛びません。2人の先生は子どもたちの間に溶け込むように座って一緒にお弁当を食べています。



「それじゃ今日は、
このりんごのところまでね」

部屋の時計の8のところに大きなりんごのシールが貼られました。12時40分を目標に食べ終わらしようという目印です。部屋にいる子どもの大部分が最後のくだものを食べ始めています。

「B子ちゃんは柿だ。C子ちゃんはみかん。柿とみかんが多いみたいね。」

「柿のひと？」「はい」「あ、4人か。」

「みかんのひとは？」

自然とあちこちから「1、2、3、4…」と、拳がった手を数える声がします。何度数えても4から先にカウントが進みませんが、先生は知らん顔です。

そのうち、誰かが小さい声で「4、5、6…」と続けて、クラス中が「6だ」「今日はみかんのほうが人気だね。」みんながうなずいたところで、時計の8のりんごのところに長い針がきました。



みんなで食べると好き嫌いを言うこともなく、楽しいおしゃべりをしながら周囲のおともだちの動きにも気を配れるのですね。いろいろな生活の要素を一緒に学びながら、あっという間に食べ終わってしまいました。

【うえむら かよこ】

文京学院大学人間学部教授。幼児の食卓スクリプト研究をしています。幼稚園のお弁当はいつも最後まで食べていて、いつも「あとはあうちで食べましょうね」と言われ、完食したことはありませんでした。



第30回公開シンポジウムのご案内

成長科学協会 心の発達研究委員会は、毎年6月に公開シンポジウムを開催しています。どなたでも無料でご参加いただけます。

「いたいなのいたいのとんでいけー ～子どもの痛みの意味を考える～」

日時：平成29年6月10日（土）13：30～16：30

会場：秋葉原UDXシアター

- **坂本真樹**（電気通信大学大学院情報理工学専攻教授）
「子どもが使う痛みの表現」
- **橋彌和秀**（九州大学大学院人間環境学研究院准教授）
「他者の痛みを感じるころの発達とその基盤：共感性を手がかりに」
- **加藤実**（日本大学医学部麻酔科学系麻酔科学分野診療教授）
「子どもの痛みについてもう一步踏みこんで考える」

◎司 会：廣中直行（LSIメディエンス）
上村佳世子（文京学院大学人間学部心理学科）

参加無料

氏名、人数、連絡先（電話番号かメールアドレス）を明記のうえ、
件名「第30回シンポジウム申し込み」でお申し込み下さい。
お申し込み・お問い合わせは、成長科学協会事務局まで。
電話：03-5805-5370 FAX：03-5805-5371
E-mail：kimoto@fgs.or.jp

子どもの発達を支援する
コミュニケーションペーパー

こころん

2017年4月12日発行
発行 公益財団法人成長科学協会
心の発達研究委員会
〒113-0033
東京都文京区本郷 5-1-16 VORT本郷
電話 03 (5805) 5370
FAX 03 (5805) 5371

編集委員 高橋桃子
柿沼美紀
上村佳世子
制作 / デザイン 高橋峻也
印刷 栄和印刷株式会社

◎ 本記事の無断転用を固く禁じます