

思春期の心理的特徴 —小学校5年生へのアンケート調査から—

Psychological Features of Preadolescence
—From a Survey of Fifth Grade Students at Elementary School—

寺 井 弘 実 (人間科学部こども学科教授)

Hiromi TERAJI (Faculty of Human Sciences Department of Child Study Professor)

〈要旨〉

心にさまざまな葛藤を抱え始める「前思春期」の小学校5年生とその保護者を対象に心のケア講座を実施して成人期の相談事業につなげていこうとする目的で、B市は「自殺予防対策事業」の一環として平成26年から2年間「思春期の心の理解と対応」講座を開催した。筆者はこの講座で「思春期の心の理解」の演題で講話をし、その後、児童と保護者へ講話を聴いての感想と合わせて日常生活に関するアンケート調査を実施した。結果は、①小学校5年生では、思春期の心の特徴を理解することはできるが、自己内面変化と関連づけて理解する割合は低い。②保護者もわが子の言動の変化と思春期を関連づけて理解する割合が低い。③児童は、家庭でのテレビ、パソコンに時間を費やしながらも、多くの読書をしているが④児童は、学校での友達関係、家庭での親子関係が情緒的安定性と強く関係していると認識している。ことが明らかになった。今後は、このような講座は対象年齢を小学校6年生にした方が児童、保護者ともに心の変化を認識するには効果的であること、また、学校と家庭での人間関係の重要性を教師も保護者も強く認識し児童の情緒的安定を図る対策が不登校防止策、将来的には自殺防止対策にもなることが示唆された。

〈キーワード〉

前思春期、自殺予防対策、不登校対策

I はじめに

日本の自殺者は、警察庁自殺統計の発表では平成23年に30651人と3万人台を越えていたが以後年々減少傾向にあり、平成27年は24025人と3万人以下となっている。しかし、毎年多くの人が自ら命を絶っている現実是不変である。さらに重要なことは、国民全体の自殺率は減少している反面、若年層（15歳～24歳）の自殺率が90年以降増加し続けていることである。平成26年年齢階級別にみると、20歳未満536人（男性：373人 女性：163人）、20歳代2668人（男性：1934人 女性：734人）である。⁽¹⁾

このような現状の対策として、A県B市の健康福祉部福祉総務課では、平成26年・平成27年の2年間2つの小学校で「自殺防止対策事業」の一環として、前思春期である小学校5年生とその保護者を対象にした「児童と保護者のための心のケア講座～心の成長について考えてみよう～」を実施した。子どもには自分の心の理解を深めて、悩みを抱えたときの対応の方法を知る機会をすること、また、保護者

には子どもの悩みを理解し、適切な接し方ができるよう学びを深めることで若年層の自殺防止を図る目的である。

この講座で筆者は「思春期の心」の演題で小学校5年生に対して25分間の講話の講師をした。内容は「どうして悩みや心の葛藤が生まれてくるのだろうか」「これから生きていくと抱えるかもしれない悩みと今後どう付き合っていけばよいか」「悩みを抱えきれなくなったときはどうしたらよいか」を主題に発達心理学の視点から話した。⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾ この講話の後に、児童たちに振り返りの感想と筆者が作成した日常生活を尋ねるアンケート調査を行った。保護者に対しては、「思春期の心理的特徴とその対応」を主題にして20分の講話を行い、その後自由に感想を書いてもらった。

この結果を分析して思春期の入り口にいると考えられる小学校5年生は、「自己の心理的内面の変化をどのように感じているのか」「悩んだときの対策をどのようにしようと感じたか」また、「日常生活で気持ちがよい時・悪い時はどのようなときか」を明らかにして、児童の心理面を考

察する。また、保護者は講話を聴いて、「思春期をどのように理解し、また、わが子の接し方をどのように考えたか」を明らかにして、保護者支援の在り方を検討する。

また、講座の在り方についての検討も行う。

Ⅱ 研究方法

1 調査対象

A県B市の2つの小学校の小学5年生 計：227名

講話を聴いた小学5年生の保護者 計：76名

2 実施期間・場所

平成26年11月・平成28年1月：計2回

各小学校の講堂・集会室にて全体集会形式で実施

3 講座概要

(児童と保護者のための心のケア講座の概要)

①導入：教師から「心の悩み」について説明(5分)

②講話：悩みが生まれること・悩みとの付き合い方(25分)

③話し合い：児童と保護者が悩みについて話し合う(5分)

④護者向け講話：児童退場後に保護者対象の講話(20分)

4 児童への講話内容：パワーポイント14枚



【はじめに】

(1) 心の成長にも順番があることを知りたい

(2) 心の成長：3つの段階がある

子どもの段階・子どもでも大人でない段階・大人の段階

(3) 5小学年生はどこの段階かな？

【Ⅰ】子ども段階の心の特徴

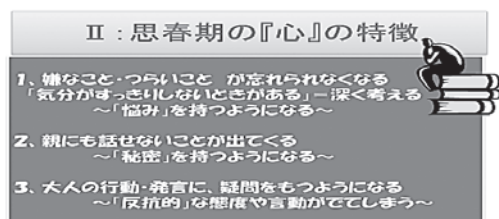
(1) 「嫌なこと」は翌日には忘れてしまえることができる

(2) 周りの大人に気軽に話せることができる

(3) 親や先生の意見に賛成できる

【Ⅱ】思春期の心の特徴

～子どもでも大人でない段階～



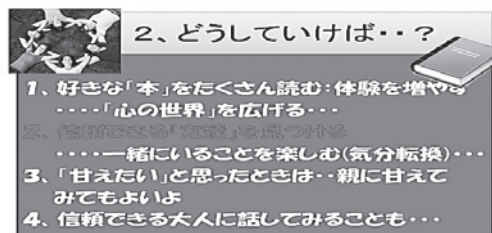
(1) 伝えたい事

①自分ではすぐに解決できない問題＝「悩み」を持つようになること。

②親にも話せない「秘密」を持つようになること。

③周りの「大人」の行動・態度に疑問を感じるようになること。⇒今までの自分の感じ方が変わってくるよ。けれども、そのことは「普通」なこと。心の成長であること。

(2) どうしていけばよいかな？



※これから「悩む」とときには・・・

自分で「心の世界」を広げることも大切です。

しかし、自分で「悩み」を抱えて困ったときは、信頼できる人に話を聴いてもらうことも一つの方法です。

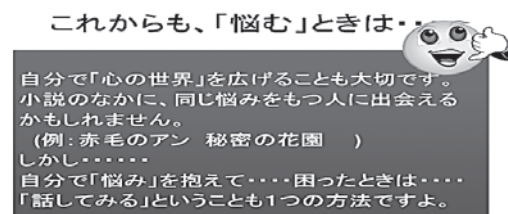
※信頼できる人に話すことで

■自分の気持ちが楽になる。

■自分に事がもっとわかるようになる。

■自分以外の人の気持ちがわかるようになる。

※心の育ちの大きな変化の時



5 保護者への講話内容：パワーポイント

演題：思春期～友達関係や親子関係～

【はじめに】

(1) 心の育ちに重要なことは？

(2) 現代社会の特徴

【Ⅰ】思春期の心の特徴

(1) ライフサイクルからみる思春期

① 思春期とは？

② 心理的特徴

【Ⅱ】思春期：大人の対応のコツ

【Ⅲ】思春期：現れやすい心の危機サイン

6 アンケート内容

1 「児童と保護者のための心のケア講座」：ふりかえり

☐ 児童に対して

☐ 保護者に対して

2 児童に対してのアンケート

- ①今、どんな「本」を読んでいますか。
- ②いま、どんな「テレビ番組」を観ますか。
- ③毎日の生活の中で「楽しいとき」と「嫌だな」と思う時はどんな時ですか。

Ⅲ 結果

1 「児童と保護者の振り返り」

□児童の振り返りの内容の特徴

- (1) 「思春期」という言葉は全ての児童が知っていたが、自分自身が「思春期の入り口であることの認識」、「思春期の心理的变化の理解」はしておらず、「自分は思春期に入っていることを聞いて驚きました。」「思春期という言葉は聞いたことはあったが、意味は分かりませんでした」との内容記述が多数である。
- (2) 振り返りの内容の中に、自分の最近の気持ちの変化を記入していた児童数は58名（約25%）である。具体的内容は、「私は最近、イライラしたり、めんどくさいなあとと思うことが増えて、やめようと思っても自分でやめられない事などがありました。でもそれは普通のことだと今日の話で聞いて少しほっとしました。」「友達と比較して、自分に自信がなくなっていました。また、お母さんの言っていることを不信に思ったことがあるのも大人になる準備だとわかりました。」「私は5年生になってから心がどんどんゆらゆらしていました。そんな時、相談することも大切だと知り、周りの人にアドバイスをもらってこれから生きていこうと思います。」「みんなも悩みが出てくる年齢で、悩みがあっても僕はみんなと同じだとわかりほっとしました」「僕は最近気持ちが変化していると思います。昔は親の言うことをすんなり聞いていたのが、今はちょっと本当かなと疑いを持ったり、ちょっと叱られただけで反抗的な態度になってきているなあと感じていました。今日話を聞いてたくさん自分の事を考えました」、「僕は自分の気持ちに変化してきたのは薄々気づいていたけど詳しくはわかりませんでした。今日話を聞いて安心しました」「最近の私を考えると、親に何か言われるとすぐにイライラしたり反抗的になってしまうことが多いことに気づきましたがみんなそうなんだと思い安心しました」「僕は毎日の生活の中で、親に反抗的になったり、悩みがあるとズートそのことばかり気にしていました。でも、そのようなことはおかしいことではないということがわかりました」等である。また、自分の気持ちの変化に気づいたことによって生じた不安感を「おかしいことではないこと」、「自分だけではないこと」を知り安心した気持ちが感じ取れる内容が多い。

- (3) 振り返り内容の中に、「家族に相談すると親が心配するのではたくない」「親に迷惑をかけないように反抗しない子どもになりたい」等親を気づかう内容の記入をした児童が4名（約2%）いた。

□保護者の振り返りの内容の特徴

- (1) 参加した保護者は全員、「思春期」の心理的特徴を学び「あまり考えてこなかったのが参考になりました」「わが子がすでに思春期の入り口と聞いて驚きました」との内容記述が多い。
- (2) 振り返りの内容のなかに、最近のわが子の言動の変化を記入していた保護者は20名（約26%）である。具体的内容は、「ちょうど思春期ってむずかしいなと子どもの態度に悩んでいたところでした」「最近の子どもを見て、今日の話は思い当たることばかりでした」「高学年になり自分の意志・意見をはっきりと表現し、親にぶつかってくるが増えました。何度か子どもとぶつかりました。これから、子どもと向き合って親も成長していけたらいいと思います」「小学3年生ごろから心の変化がありました。それまでとは返ってくる言葉や態度が違いこちらも戸惑いました。しかし、これが当たり前だと知り話し相手になるような存在でいたいと思います」等の記入があった。また、「自分も友達との些細な事に悩んだ時代もあったなあと、子どもの立場にたって思い出すことができました」「自分も親に反抗したことを思い出しました。許せる範囲でわが子を見守りたいです」等自分の思春期の心理状態を思い出して子ども理解を深めた記述内容も8名いた。

2 児童にたいしてのアンケート：「複数回答」

- (1) 今、どんな本を読んでいますか。
多くの児童が小説を記入していた。ジャンルは歴史関連、推理関連、伝記関連、名作シリーズ等広範囲であった。小説以外の読み物としてはスポーツ関連本5人、性格関連本4人、料理関連本3人、科学関連本3人、図鑑や辞典関連本3人、アニメのキャラクター関連本3人、なぞなぞ関連本3人が読まれていた。漫画本だけを記入した児童は9人である。
- (2) 今、どんなテレビ番組を見ますか？
アニメ番組、ドラマ番組、バラエティー番組をほぼ全員記入していた。次いで情報番組10人、スポーツ番組7人、ニュース番組は5人、テレビショッピングが1名である。
- (3) 毎日の生活のなかで「うれしいな」「楽しいな」と感じる時はどんな時？
「友達と遊んでいるとき（おしゃべりするとき）」が1位で多くの児童が記入していた。2位は「一人でゲーム（パソコン・漫画・テレビ）をしているとき、3位は「家族といるとき、親に褒められたとき」4位は「勉強に関す

ること（宿題が少ないとき・勉強がわかるとき・テストで良い点数を取ったとき 等）5位は「習い事（サッカー・ピアノ・スイミング等）をしているとき であった。好きな食べ物を食べているとき・寝ているとき・犬といるとき・祖母が遊びに来るとき等の記入もあった。

(4) 毎日の生活のなかで、「嫌だなー」と思う時はどんな時？

「友達との関係（傷つく言葉・悪口を言われたとき、こそそ話をされたとき、仲間はずれにされたとき、喧嘩をしたとき、独りぼっちの時、何もしてないのに押されるとき、 等）の問題」が1位で多くの児童が記入していた。2位は「親（先生）に怒られたとき（兄弟げんか、友達との喧嘩、 等）」3位は「勉強に関すること（宿題が多いとき、勉強がわからない時、嫌いな授業時間、テストの点数が悪いとき、隣の席がうるさい 等）であった。嫌いな給食が出たとき、学校に行くとき、朝起きるとき、家族内の争い事、イライラする時、等の記入もあった。

IV 考察と課題

□児童の振り返り内容からは、全員の児童が「思春期」という言葉は知っていたが、どのような心理的变化が起こるかというこの理解はできておらず、今回の講話で初めて学習していた。今後に不安な気持ちになった時は「相談すること」も対策であることを伝えたことに対して、「これからは、悩んだ時には信頼できる人に相談していきたい」という記入が多く見られ、「相談すること」も「悩んだとき」の対策の1つとして児童に伝えることできて、今回の講座目的である「自殺防止対策」には効果的であったと言える。また、講話内容である「心理的特徴の理解」をするだけではなく、現在の自分の気持ちの変化と関連づけて理解をして、「自己理解」を深めた児童が約25%いた。「最近、自分の気持ちが変化しています。今日の話聞いてたくさん自分の事を考えました。」「5年生になり気持ちがどんどんゆらゆらしていました。」「親に反抗的になったり、悩みがあるとズーッとそのことばかり考えていました。」等、前思春期である5年生の気持ちが正直に語られていた。また、気持ちの変化の気づきの後に「安心しました」「ほっとしました」等の言葉が語られて、「思春期の心理的特徴」を児童が理解することが、自分の気持ちの変化から生じる不

安感を減少させる効果があることが示唆される。

□保護者の振り返りでは、「思春期という言葉は知っていたが、具体的には理解していなかった」「小学校5年生が思春期の入り口であることを聞いて驚いた」との記入が多く、「思春期の心理的特徴理解や時期」は児童と同様に理解できていない。また、わが子の最近の言動の変化が「思春期」と関連していることに気づいて記入した保護者の割合は、児童自身の気づきの割合と同様の約25%であった。児童と保護者の振り返り内容から考察すると、このような講座はもう1学年上がった小学校6年生で実施した方が、児童が「思春期の心理的特徴」を理解する割合、保護者が「思春期の心理的特徴をわが子と関連づけた理解と対処法」を理解する割合が高まり、講座がより効果的になると考える。このことは、前思春期の始まりは現在考えられている年齢よりは遅くなってきていることが示唆される。また、「親に心配かけたくないから反抗はしない」「親に迷惑をかけたくない」という記入例は保護者に気を遣う現代の児童の心理状態が見えており、保護者との対決が大きな発達課題となる思春期に、この対決を避ける児童の今後の問題点は危惧されることであり今後の研究課題となる。

□児童のアンケートからは、家庭でテレビのアニメ、ドラマ、バラエティーの各番組を毎日視聴しているが、小説関連を主としてスポーツ、料理等の幅広いジャンルの本も読まれていた。小学校での読書への取り組みが児童の読書量と関係していると考えられ、今後も小学校でのこのような取り組みの強化が心の発達を考えるうえで重要であると考ええる。また、気持ちに関してのアンケートからは、「嬉しい時」の第1位、「嫌な時」の第1位が共に「友だち関係」であり、学校での友達関係が児童の精神状態と深く関係していることを示唆している。小学校高学年から増えてくる不登校の問題はこの人間関係をきっかけに始まる事例が多く、「嬉しい時」の第3位、「嫌な時」の2位である「家庭における居心地の問題点」を保護者が考えていくことが児童の心の安定には効果的であろう。教育相談機関で高学年の児童の相談を受ける時には、「学校現場での友達関係の調整」と「家庭での児童の居心地の良さを増大させる工夫」の両輪の視点が不登校の相談には必要となる。

今後もこのような講座を通して思春期理解と対応を児童と保護者に伝えて、児童理解を深めていくことが必要である。

参考文献

- (1) 資料：H27年3月 内閣府自殺対策推進室 警察庁生活安全局生活安全企画課
- (2) 「生涯人間発達論」, 服部祥子 2010, 医学書院
- (3) 「Q&A心の子育て-誕生から思春期までの48章」, 河合隼雄, 1999, 朝日新聞社
- (4) 「大人になることのむずかしさ」, 河合隼雄, 1996, 岩波書店
- (5) 「こころの処方箋」, 河合隼雄, 1992, 新潮社
- (6) 「アイデンティティの心理学」, 遠藤辰雄編, 1981, ナカニシヤ出版