

# ★ほけんだより★No 11



令和5年2月20日  
柏崎市立東中学校

## 思春期と反抗期のはなし 続き

今回は、思春期に起こる親離れや仲間関係、自立のために反抗するという内容をお伝えしました。また、今回は、揺れ動く思春期のころについてお伝えします。

### 自己評価の動揺

前回、思春期には多様な価値観に触れて、「自分はこうありたい」という自己像を確立していくという話がありました。多様な価値観に触れることで、客観的な視点も育ってきます。それは自分自身のできない面、弱点にも気付かされます。「思ったほど背が伸びなかった」「勉強についていけない」「どうして友達とうまく付き合えないんだろう・・・」などです。生活の場が広がることで、自分と他の人とを比較する機会も増えるので、こうした挫折を避けて通ることはできません。こうした体験は、思春期特有の自己評価の不安定さを生みます。自分への過大評価や過小評価、他人に対する優越感や劣等感。羞恥心や嫉妬、虚無感などの苦しい感情に傷つくこともあるでしょう。自分の限界を知り、受け入れていくという過程は、大人であっても苦しいものです。



### 安心・心のよりどころ

思春期のころはただでさえ大きく揺れ動く時期であるのに、さらに苦しい感情体験も重なってくる場合があります。不安定なところをひとりきりで支えることは、どんなに人生経験を積んだ人であっても難しいことです。不安になったとき、絶望的な気持ちになったとき、イライラしたとき、どのように対処していますか？つらい時や悲しい時は、誰かに話を聞いてもらって、共感的に受け止めてもらえると、気持ちが少し楽になり、受け入れやすくなります。悩みや困りごとを話せる相手、安心できる人、心のよりどころになる人はいますか？親離れを迎えつつある人は、価値観や悩みを共有しやすい同世代の仲間との関係を重視するようになります。しかし、まだまだ対人関係の能力は未熟で、仲間と親密になりやすい反面、対立や孤立といった危機に見舞われやすいという特徴もあります。まだまだ家族や先生などの大人を頼ってよいのです。きっと力になってくれると思います。

### 激動の中学生の時期をどう乗り越えるか

大人と子どもの中間くらいに位置する思春期。自分のことは自分で決めたい、やりたいと思う一方、精神的、社会的には発展途上で、甘えてしまう面も、甘えなければやっていけない場面も多いはず。家で暇そうにスマホをいじっていても、家の外では結構忙しいですね。勉強への不安、友達関係の悩み、自分の能力についての劣等感など、大人社会に負けないストレス社会で生きています。中学生のみなさんは、困ったことや悩みがあった時に、大人を頼ればよいのです。大人も昔は中学生でしたから、大抵の悩みは経験しています。

保護者のみなさまには、親御さんの考えを押し付けたり、親の敷くルールに無理やり乗せようとせず、子どもが自分自身の力で乗り越えられるよう支えていただきたいのです。なんでもかんでも大人が子どもの悩みを先取りして解決してしまったら、子どもはいつまでたっても親の庇護の下でしか生きていけなくなります。思春期の子どもたちは、自分で考え、決断を下すという経験を通じて、自分らしさを徐々に形作っていきけるようになります。例えもどかしく感じても、子どもたちには、じっくり悩み、試行錯誤するための時間を与えてみてください。

思春期や反抗期には必ず終わりがきます。勉強への不安や友達関係の悩みもこの時期特有のもので、終わりがきます。逆に言えば、こんなに勉強するのも友達と濃い時間を過ごせるのも今だけです。後悔のない思春期を過ごしたいですね。



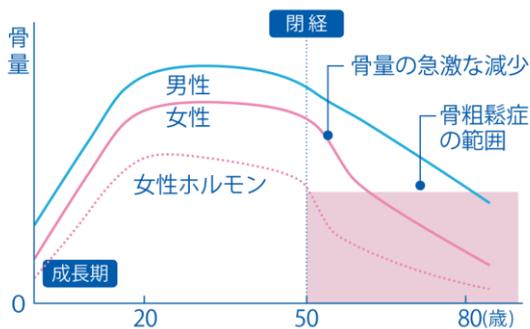
# カルシウム、足りていますか？



牛乳の残数を見て、そんなことを思いました。「先生、どうやったら身長伸びますか？」という言葉もよく聞かれますが、「身長伸ばしたい割に、牛乳飲まないなあ」というのが本音です。(伸ばしたい人は一生懸命飲んでいる?) なぜ、こんなにも「牛乳!」とか「カルシウム!」と言うのかというと、

**骨の中のカルシウム量は20歳をピークに減っていくから**なんです!

## 年齢と閉経に伴う骨量の変化



資料：折茂博監修、骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版 P3 より引用

カルシウムは成長期の骨の成長には欠かせない栄養素ですが、成長期が終わってからも丈夫な骨を維持するには大切です。しかしカルシウムは体の中にずっと蓄えていられるものではありません。摂取したカルシウムは骨の中に蓄えられ、骨量（骨密度）は増加します。この骨量は20歳をピークとし（ピークボーンマス）、40歳頃まではカルシウムをしっかり摂ることで維持できますが、それ以後は減少していってしまいます。ピークボーンマスを迎えるまでにいかに骨量を高められるかが、将来の健康にとって重要となります。

## カルシウムが不足すると・・・

カルシウムの摂取が不足すると、蓄えてあった骨の中のカルシウムが使われます。つまり、骨の中から溶け出して使われます。これによって骨密度の減少が起こります。骨密度が減少すると骨粗しょう症となり、骨折しやすくなります。カルシウムは、毎日継続的に補うことが大切です。

## カルシウムが豊富な食品

- ・乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）
- ・海産物（わかめ、しらす干し、わかさぎなど）
- ・野菜（小松菜、切り干し大根、大根菜、野沢菜、青梗菜など）
- ・大豆製品、ごま（豆腐、油揚げ、納豆、ごまなど）

