

心の健康について考えよう

〈思春期の心の変化について〉

3年生性教育講座

秋田大学大学院 教授 成田好美先生の講話から

皆さんが迎えている思春期という時期は、心と体が大きく変化します。特に体の成熟の早さに心の成熟が追いつかず、様々なアンバランスさを伴うことがあります。

例えば、急にイライラしたり不安になったりする、友だちに腹が立つ、意地悪したくなる、親と話がしたくない、人にどう思われているか気になる、といったことはありませんか。また、楽しい↔つまらない、ルンルン↔イライラ、嬉しい↔悲しい、大好き↔大嫌いなど気持ちが極端から極端に揺れ動くことはありませんか。成田先生は、講話のなかで「大人の心と子どもの心が自分の中でけんかしている状態で正常な心の変化であり、心が大人になってくると、自分と他人が考えていることは違って当たり前であることが理解できてくる」とお話ししてくださいました。

心の健康を保つために心掛けて欲しいこと

規則正しい生活習慣を！



こころぽかぽか大作戦

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や
「大丈夫?」「いいね」と
優しい言葉選びを。
言われた人も言った人も
こころが温まるよ



いいところを 探してみる

友だちや自分のいいところに
目を向けてみよう。
イライラする気持ちも
落ちつくよ



気持ちよい人間関係 を築くために！

素直に言えているかな？

ありがとう

ごめんなさい



Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ！



なんで連絡
くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられます。