

青年期の体と心の迷い、そして家族

榎場 雅子

（臨床心理士・精神保健福祉士）

4 月から始まった「1 年生になったら…」と題する物語三編。小学生から高校生までの新入生の晴れがましさと、その裏に潜む不安と複雑な思いと現実を綴ってきました。

綴ったと言っても、事柄の解説でも、ドキュメントでも、ましてやフィクションでもありません。当相談室に寄せられた、現在形の実体験とその思いを、ご本人の同意（許可）を得て文章化した、いわば代弁的な記録であり、偽りのない感慨です。これを読んで下さった、市中に住む子育て中の母親から、相次いで問い合わせや感想が寄せられました。特に私が胸を打たれたのは、N 市に住む、清水和子さん（仮名）からの励ましと要望でした。以下、その声をそのまま記しました。

私は元中学校教師です。現在は認知症の姑の介護に当たり、高校 2 年と中学 2 年の二人の息子を育てている専業主婦です。夫も公立高校の教師をしていて、家庭的には特に問題ありません。

今から 2 年前のこと、中学 3 年の担任教師として、生徒たちの進路指導にもあたっていました。折から長男も中学 3 年で、高校受験を控え母親の立場と教師の立場の板ばさみに悩んでいました。その重荷を背負ったまま、担任クラスの保護者会の「高校受験に当たり、志望校の選定について」と言う議題に対し、教師面をして（清水さんの表現）、「志望校の選定に当たっては、でき得る限り本人の意思を尊重してください」と言うと、あるお母さんから「先生はご自分の子どもに対しても、同じ態度が取れますか！」と反発されました。真正面から出刃包丁を胸元に突きつけられたような思いがしました。その辛さを癒してくれたのが、「新しいふれあい社会」（27 年 12 月号）でした。

○ 親子から親と子になる時が来て との一字のふくらみやまず という NHK 短歌の投稿歌の添削例をめぐって、筆者の感慨を綴った一文でした。作品の良否の程は別にして、青年期の我が子を見守る父親の思いの深さを感じます。「親子」とセットで考えていた関係から、「親」と「子」の二人の関係へ移っていくときの父親の複雑な思いがやんわりと伝わってきます、と記しています。

これを読んで天啓のような思いがしました。義務教育を終えて、自らが志望する高校を選定することにこそ、「親子」の関係から、「親」と「子」の関係に変化する第一歩だと気付かされました。我が子の高校受験、志望校の選定に当たっては、言葉通り本人の意思を尊重し、父親とも相談して決定しました。それから後は生徒からの進路相談に際しても、「親子」から「親」と「子」になるときの話を受け売りに、「本人の意思を尊重する」ことを説いてきました。以来、「新しいふれあい社会」は私の愛読するところとなりました。私的生活では、同居する姑の認知症が増悪して、終日見守り介護を要する状態になったため、一家の主婦として、教職を退いて介護に当たっています。介護のために退職することはできても、子育てを退職することはできません。まして「親子」から「親」と「子」になる青年期の子どもの母親として、その思いは強いものがあります。現在の、「1 年生になったら…」をもう一步進め、青年期の問題について年代を追って教示していただけないか、ひとりの市民として心からお願いです、と 1 時間余に及ぶ、真摯で熱い要望でした。

聴かせてもらっていて、胸に迫るものがあり、目頭が熱くなるものを覚えました。その思いを早々に編集室に伝えると、「市民が市民を支える社会」をめざす団体として、一市民を名乗っての意見には深く感謝して、要望には能う限り応えなければならない。来月号はページ数を増やしてでも、実践しようではないか、との即答がありました。書き手としては、改めてその重さを感じました。

青年期とは子どもから大人へと移るまでの期間を指します。親への依存から離れて、社会の中へ自分の足で歩み始めるまでの過程と考えられています。年齢で表せば、親への反発が起こる10歳ころから、就職や結婚で終わる25歳～30歳までの、まさに「親子」から「親」と「子」になる、親別れ、子別れのときです。この期には、その年代に応じ5段階の発達段階があり、それぞれ体や心の発達、家族や友人との関係、社会との関わりが大きく変わって、成長していきます。各段階に沿って、学んでいきたいと思います。

前青年期（9～12歳） およそ小学校高学年の頃。「前」青年期ですから、厳密な意味では青年期に入らないのですが、第二次性徴が始まる重要な時期です。女子は乳房が発達し、陰毛も生え始め、初潮が起こります。体つきも骨盤が発達して、臀部にも脂肪がつき、全体に丸みをおびてきます。男子も髭や陰毛がうっすら生え始め、声変わりも起こり、精通を経験する子も半数近くになります。この体つきの変化を「さなぎから蝶へ」とも例えられています。

こうした「体の変化」は、当然「心の変化」を呼び起こしますが、男女の区別についていけない子どもも出てきます。体の変化が遅れている男子は、誰にも話せないまま、不登校やひきこもりに陥ることがあります。女子の場合、大人にはなりたくなくて、突然に赤ちゃん返りをして甘えたり、逆に男の子には負けじと、おてんばになったりすることもあります。いずれも心の揺らぎによる、両親にも仲間にも言葉では言い表せない心境と考えられます。

体の変化と心の変化のアンバランスから現れやすい精神的問題や行動上の問題は、親子の間にもギクシャクした問題を生じさせます。その問題も激しさもさまざまですが、特に多くみられるのは、学校であったことを、何でも母親に話すことが少なくなったとの訴えです。母親の目から見ると、体つきだけでなく、心も変わってしまったと訴えます。特に男子の場合は、あれこれと尋ねると、かえってうるさくなって、反抗的な言葉を浴びせたり、暴力的になることも決して少なくありません。女子の場合は、拒食症や過食症、時には抜毛症などの精神的な症状さえ見られることもあります。いろいろ尋ねても、心のうちを語ってはくれません。実はそれらは、本人自身もよくわからない、「心の揺らぎ」だということです。

「体の変化」は否応なしに男女の区別を明確なものとし、同性の仲間との親密感を高めます。男女それぞれの不安を互いに鎮めようとして、男女に分かれて集団行動をする傾向がみられます。その仲間たちとの関係は、親との関係以上に、互いに思いやる友情の方が大事なことになります。親への秘密も出てきます。その秘密の多くは、信頼する仲間たちの間では共有されます。これらのことは、ご自分も通ってきた過程として、穏やかに受け止めている親も多いことでしょう。しかし、この時期のことを、多くの大人が忘れてしまっていることもまた事実です。動揺している子どもの「心の変化」に狼狽してしまった相談も少なくありません。この時期はギャング・エイジなどと呼ばれていますが、又の名を「中間期自立期」として、親ばなれのための自信を身につける上で、大切な時期であることを忘れてはなりません。

青年期前期（13歳～15歳） およそ中学時代です。性ホルモンの増加によって、急激な成熟がみられるときです。男子は髭が生え、射精を経験します。女子は大方全員が初潮を迎えます。

男子も女子も体の変化をきっかけに秘密を持ち、親から自立した自分を感じ始めます。仲間とは、秘密を共有し、認め合う関係からジェンダー・アイデンティティを形成していきます。特に男子の場合は顕著で、男性ホルモンの働きで性的欲求が高まってきます。スポーツなどで発散することもあります。昨今は社会に蔓延している性欲を刺激するテレビ、雑誌にも興味を持ち、同性の仲間とこれらのものを交換し情報を交換することがあります。

私共の相談室にも、この期の男子の性についての相談がありますが、印象的な一例を挙げると、「中2の息子の部屋に、いかがわしい雑誌と、自分の汚れたパンツを、本箱の裏に押し込むように隠してあるのを見つけました。あまりのことに仰天してしまって、どうしてよいかわかりません。こんなとき母親としてどうすればよいのでしょうか?」と息もきれぎれの涙声の第一声でした。正直に言って、私も一瞬たじろいでしまいました。一息入れ、「ご心配の程はよく分かりますが、ここで考えてみてください。もし、お母さんが感情のままに息子さんを責め立てたら、息子さんは開き直って、自分の留守中に部屋に入り、本箱の裏にまでいじったことに、怒りをぶつけるのではないのでしょうか。そのとき、親子の間に取り返しのつかない亀裂が入ってしまうのではないかと心配になりました。ここでは、いかがわしい雑誌のことは脇に置いて、汚れたパンツにだけ焦点を当て、今日はお掃除しようと思って部屋に入り、汚れたパンツを見つけ洗っておいたわ。男の子のパンツは特に汚れるものだから、さっさと洗うことが大事ね。よごれは日が経るにつれて、黴菌も増えるから、脱いだら洗濯場に出しておいてね、くらいに留めておいたらどうでしょうか」と伝えました。

お母さんはしばらくは黙っていましたが、急に明るくなって、「そうですよね。女の子は初潮があると、お赤飯を炊いてお祝いするのに、男の子は精の射出の初体験は、本人にとっては、驚きでしょうが、誰にも言えずに過ぎてしまうのですよね。友達とは話し合うのでしょうか」と私も思い付かない答えを出してくれ、「聞いてくれてありがとう」と言って、電話を切りました。若い体にくぐもく性の衝動と、熟さないが故の激しい思いと迷い、それを見守り成長を支える大人として、教えられた思いがしました。

男性も女性も、この時期に大切なのは同性の仲間の重要さです。仲間と言っても不特定多数の、友人ではなく、ある特定の「親友」というにふさわしい、「同性の友人」ということが大切です。「男らしさ、女らしさ」の自意識、ジェンダー・アイデンティティの獲得は、この時期になされるとも言います。親が自分たちの男らしさ、女らしさを押しつけると嫌われます。さなぎから蝶への例えで言えば、まだ飛べない蝶が親の手の上で、バタバタと羽を動かし飛ぼうとしている状態です。親は危ないからと言って、握りしめたり、逆に早く飛び立たせようと、跳ね上げてはいけません。ただ、手から落ちないように手を広げて、微妙な関係を保ってあげることが大切です。

それは、ひとりジェンダー・アイデンティティにとどまらず、「親別れ、子別れ」全般に対して、心しなければならぬことで、身近に問われるのが、高校入試に当たっての対応です。

私共の相談室にも、「偏差値による判断で、学校側から志望校のランクを下げられた」「本人と親の間で志望校の相違から、家庭暴力まで招いてしまった」「滑り止めで受けた私学が不合格になり、もう高校にはいかないなどという。高校だけは出ておいた方がよいか」など、複雑で深刻な問題も寄せられましたが、本人の意思を尊重した家族の話し合いで、解決しています。

青年期中期（16歳～18歳）およそ高校時代。体の成熟は概ね終わり（骨の伸びが止まり、成長の終了を示す）、自分自身の第二次性徴、体の変化も受け入れることができるようになります。性別が明らかな男性として、また女性として安定してきます。「さなぎから蝶へ」に例えれば、親の手から羽ばたき、かなりの距離を飛べるようになったと言えるでしょう。行動範囲も、それに伴って知識や判断力も飛躍的に伸び、この期の終わり頃には選挙権も得ます。一方、自らの肉体の強さや美しさを自慢、権力を笑い、秩序を無視、両親との離別を試みます。まるで、うぬぼれの極致のようですが、このような態度は、実は自分の弱さと向き合うことを避けているからです。

この期の青年には、アイデンティティ（自己同一性）の確立と言う、課題が与えられています。同一性とは、「これが自分だ」という自己像を意味します。生まれて以来、人は家族や学校、社会、集団の中で、さまざまな同一性を形成します。〇〇家の子ども、◎◎学校の生徒、△△会社の社員など、集団との関係で安心感に支えられ、共通の価値観を持ち、役割を担うことによって、次第に出来上がっていきます。これらの同一性をまとめた人格的な同一性を自己同一性と呼んでいます。

青年期中期は、所属する集団の同一性を取り入れたり放棄したりしながら、社会の中であるべき自分を確立していく大切な時期です。青年期前期が同性の友人づくりが大切だったことに対して、この期の青年は、ひととき同性の友人から離れて、自分一人になる傾向が出て来るのが自然です。親からみると、ぽつんと一人でいる姿を垣間見て、心配して相談に及ぶことさえあります。しかし、孤独の中で大切な何かを掴もうとしているのです。それは、「自分とは何か」という、漠然とした、或は抽象的な問い掛けを繰り返すことで得られるもので、アイデンティティの核になるものです。より現実的な原寸大の自分を見つけるまでに、心の中で著しく現実離れした大きな自分を感じたり、逆にとても小さな自分を感じながら揺れ動いているのです。

アイデンティティの形成にまつわる困難もあります。不登校やひきこもりとして、表出されます。青年期初期の不登校やひきこもりは、クラスメートや教師に馴染めないなどといった、環境からの影響が強いのにに対して、この時期の不登校やひきこもりの場合は、環境からの具体的なストレスを見出しにくいのが特徴です。学校で何かあったのか聞いても「別に」と言うだけです。

あまり長い場合には、心配になります。アイデンティティが見出せずに、ひどく苦しんでいたり、そのプロセスにくたびれてしまった結果かもしれません。或る日突然に家庭内暴力というかたちで表現されることもあります。こんな時は迷わず、専門家（精神科医、心理士）にご相談ください。

それとは逆に、いささか身勝手な理屈をつけて、尊大とさえ言える自己主張も見受けられます。Aさんは、中高一貫の有名校に通い、国立一流大学をめざし励んでいました。ところが2年になり、志望大の入試合格に黄色信号がでました（進学塾の判定）。塾の欠席が多いことも理由づけられていました。驚いた両親が問い質すと、A君は、「会社では、残業時間が規制されるようになったが、僕たち高校生には勉強時間の制限などはない。学校の授業が会社で言えば勤務時間で、塾の授業は残業になる。僕は残業を拒否して、その時間を有効に使っただけだ。実際には、社会見学をしたり、憲法9条を守るデモにも参加した」と興奮気味に明かしてくれたが、まとまりを欠き、不安気で、自分を振り返っているようにも思いました、と母親は訴えました。

お子さんは聡明で、親の期待を一身に集め、順調に成長してこられたのでしょう。それ故にこそ、おとなへの旅立ちの期、「僕はやりたいことが見つからないんだよ。そんなに期待しないでよ」というサインかもしれません、とのみ伝えました。

青年期後期（19歳～21歳）　すでに就職しているか、大学や専門学校に通っている年代です。

青年期中期の中心的な課題となっていた、アイデンティティの形成過程も大方は終わりを告げ、自分の生き方を見出し始めます。いろいろ迷いはあるでしょうが、社会で生きるためには何が必要かを知るようになります。青年期中期にみられた、「独りでいる」ことも少なくなっ、社会のなかで「どのような自分でいたらよいか」が、次第に明確になっていきます。

社会に対する批判力も養われ、政治や世の中の価値観に自分なりの見解をもって、それを社会に向かって、行動で示したり、主張したりします。友人関係も、或る限られた同性の友人とも異性の友人とも等しく安定した関係が維持されます。「ある特定の同性の友人」と断ったのは、青年期前期のところで説明しましたが、この関係が維持されていることは、非常に大切なことで、この時期に現れやすい精神的・行動上の問題について、精神科医によっては、こうした「友人」が持てたか、持てないかで、診断や今後の治療の見通しを立てるくらいです。異性との関係はより深まり、恋愛関係にまで発展することがあります。

こうしたなかで、家族関係も変化してきます。若者は、自分の好みや主張がはっきりしてきて、親たちの文化とは明らかに異なる文化が発展してきます。いわゆる「世代間ギャップ」の出現です。「自分の子どもでありながら、下宿人とでも生活しているような味気なさを感じることもある」と訴える親も少なくありません。

青年期前期に始まったと思われる、非行や薬物乱用などが止められなくなっていることがあります。従前からの仲間から離れて独りがちになる、このような状態が続いているようでしたら、なおさらです。迷わずに専門家に相談してください。

更に、拒食や過食、青年期境界例、統合失調症など、心の病気も明確になるのもこの頃です。親は子どもの異常な言動に驚いてしまいます。漸く成人を迎えた子どもの反乱に今までの苦労は無駄だったと思い、裏切りすら感じて怒ります。子どもの異常な言動を、「心の病気」と思わず、「社会の道から外れた悪」だと考えてしまいます。子どもの行動を危機状態にあるとは認めず、自分が不安に支配されたくないからです。配偶者の責任にして、夫婦喧嘩をすることもあります。親が自分自身に真っ直ぐ向き合うことが、子どもの行動の意味を知ることのきっかけにもなります。家族で危機に対応することが、何よりの治療となり、癒しとなります。

この期に特徴的ともいえる病態が、この期のすべてにみられるわけではありません。危機の程度も期間もそれぞれ異なるし、発症もこれ以前にも、遅い場合も、回避できる場合もあります。むしろ、青年期を通り過ぎるコースの一つとして考えられています。病気の初期に見える状態でも、家族や友人の手助けや応援により、危機を乗り切れる場合もあります（先に述べた同性の特定の友人のことを思い浮かべてください）。

他にも、この期に特有の病気があります。人前でひどく緊張する、あらゆることに潔癖すぎる、体から変な匂いが出ていると思ひ込む、自分の視線が人に不快にさせると思ひこんで悩む、などがよく聞く例です。いずれも自意識が高すぎることによるものです。程度と期間の差こそあれ、多くは大人になるうちに自然に癒されていきます。

一方、心理的な混乱が、そのまま行動として現れ、家庭内暴力、弟や妹に対する執拗ないじめ、非行、家出、ひきこもりなどが見られたら、迷わず、早期に専門医による治療を受けてください。早期発見、早期治療は、心の病気も体の病気も同じです。治療を受けつつ高校に通い、大学に進み、今は社会人として、明るく働きながら、婚活をしている女性を知っています。

○「授乳中のYよりときて 婚活中のH」と返す タベひととき （T大同窓会報より）

後青年期（21歳～30歳） 「後」青年期ですから、厳密には青年期には入らないのですが、「前」青年期を取り上げた以上は、5段階の最後の発達段階として考えたいと思います。

近年、大人社会で一人前として認められるためには、高度で専門的な知識を獲得し、その知識を活かす技術を体得するには、長い期間が必要となってきています。そのため現代社会は、「青年期」を延長、30歳くらいまでと考えるようになりました。若者が一人前の「社会人」になるには、社会の中で、自分にふさわしい場所や役割を見出し、子どもの頃に夢見ていた豊かな自己像と、大人社会との折り合いをつけなければなりません。しかし、自分のあるべき姿を確立するのは、容易ではありません。多種多様な可能性が開かれているなかで、自分の道を選ぶためには、十分な期間が欲しいのです。

現代社会は、「後青年期」の若者が「社会人」になるための期間を与えています。社会的遊びを繰り返し、自分の生き方を発見するまでの期間です。この期間を「モラトリアム」と呼んでいます。

モラトリアムは、国や時代によって異なってきます。社会が経済的・文化的に安定しているほど、モラトリアムの期間は長くなります。経済的・文化的に余裕があればこそ、成年にモラトリアムを与えることができるということです。

ところで、日本はモラトリアム人口が非常に高い上に、その期間も長くなっています。大学に何年も籍を置き、なかなか就職しなかったり、やっと就職しても「自分に合っていない」などと言ってすぐに辞めてしまうなど、一人前の社会人になり切れない成年たちです。年齢的には成人ですが、心理的には「青年」といってもよいでしょう。先の社会的要因に従うと、社会が安定しているが故に、社会的ストレスにさらされないためかもしれません。わが国特有の現象と言う人もいます。

こうした若者のなかには、モラトリアムを決めこんでいるだけで、実態はモラトリアムでない者も少なくありません。積極的な自己開発を試みることもなく、ただ単に大人にはなりたくなくて、モラトリアムを隠れ蓑として逃げ回っているだけなのです。こうした若者に共通してみられる特徴は、成熟し安定した人間関係が維持できないことです。大学生活では、会社などと違って自分にとって緊張を強いられることのないような関係のみを選ぶことができますが、実社会ではそうはいきません。彼らにとっては、モラトリアムは、単に現実から逃避するための期間であるといえるかもしれません。過去を辿ってみると、かなり以前からその兆候が見られることが分かります。この期間ならではの、「心の迷い」であることをうかがい知ることができます。

この期に特有の用語もあります。学業から引きこもればアパシー症候群。大人になりたくない、ピーターパン症候群。転職を繰り返せば青い鳥症候群。女性が男性に救済されたい願望が強ければシンデレラ・コンプレックスなど。その多くは青年期の心理的な迷いに焦点を当てたものです。症候群と言うと、いかにも大変な精神科疾患のように思いますが、それを経験した大半の人は、家族や友人の応援によって、「青年期のほろ苦い経験」として後遺症もなく過ごしておられます。むしろ、「症候群」と名をつかない、いわれない「ひきこもり」が心配されます。その根には神経症や青年期危機、統合失調症などが隠れていることがあります。迷わず精神科に相談するなど、適切な対応が望まれます。

いろいろ書き連ねましたが、「後」青年期の多くは、「モラトリアム」の名を貶さないように、高度の知識を身につけて、社会的な役割を担い、自らの人生をつくる時期を迎えておられることを強くお伝えします。そもそもモラトリアムとは、戦争や災害、政局不安などの非常事態が起きたときの金融用語ですが、この用語を精神医学に導入したのは心理学者のエリクソンです。「成長するためには、立ち止まる時期が必要である」と説いています。

青年期再考 「青年期」というと、「子どもでもない、大人でもない時期」と連想するのではないのでしょうか。では大人と子どもは、どこで線引きをするのでしょうか？ 身近な人に尋ねると、多くの大人は、「成人式を迎える 20 歳」と答えました。続いて、「高校を卒業のとき」「大学を卒業のとき」と、就職して、収入を得る頃に焦点を当てて考えるむきもありました。

改めて、清水和子さんからの「親子」から「親」と「子」になるとき、「青年期の各年代の問題」という、問い掛け、真摯な要望の重さを感じました。

「青年期」については、法的にも児童福祉法で 18 歳、少年法、民法では満 20 歳と定めており、一定しません。なお民法には、男は満 18 歳に、女は満 16 歳にならなければ、婚姻をすることができないと規定しながら、未成年者が婚姻したときは、その時点で成人に達したとみなす、と規定されています。歴史的に見ても、文化や時代によって大きく左右されていて、はっきりした定義は見当たりません。

青年期について思い進めていくうちに、「思春期」という表現にもぶつかりました。思春期とは、「春を思う時期」と読めます。大きな辞書で思春期を引くと、「生殖器官が成熟の域に達して、男女に特有の第二性徴が現われ、生殖可能となる時期を、思春期または春期発動期という」と記されています。性的に成熟して、子どもを作れる時期と言うことなのでしょう。

ところで、子どもの体の成熟は性を含めて著しく早く、女の子が初潮を迎えるのは、早い子では 9 歳～10 歳と言われています。男の子も同じ頃に、精通を経験すると言われます。その一方では、社会心理学的成熟には、長い時間がかかるために、体と心の発達にアンバランスな状態が生じて、混乱を招きます。それは、「体の変化」「心の状態」「家族との関係」が絡み合いながら、後々に各年代を経て、精神的に自律した社会人になるまで続きます。それは即ち、「青年期の混乱」ではないのでしょうか。まさに激動期です。

それは、子どもを育ててきた親世代も同じです。「おとなへの旅立ち」にむけて頑張る子どもと、「健全なおとなとして巣立って欲しい」と願う親の願いは、同じはずなのに、その中で揺れ動く、互いの波長が合うとは限りません。どちらかといえば逆に作用することがあります。

成長する家族（激動期に子どもの青年期が…） 家族とは、ふたりの男女がそれぞれの家庭から巣立って結婚、新しい家庭を持った時に始まります。それを出発点として家族は成長を始めますが、その成長の過程で、子どもは青年期を迎えます。ここが重要なことです。青年期は心身共に子どもからおとなへと、質の変化が起こるときであり、社会への旅立ちを考えると、心の揺れは当然で、激動のときです。いわば、子どもの青年期は、家族にとって、今までの流れのなかで、さまざまな問題が集約されて起きてくる、「家族の成長の段階での青年期」ともいえるのではないのでしょうか。子どもの青年期は、当然のこととして家族との関係性の変化をもたらします。一人前のおとなとして、社会に踏み出すには、親の保護にばかり頼ってはいられません。しかし、その一方には、言い知れない不安があり、他方には、そうあらねばならないという気負いがあります。この期の家族の役割は、子どもの自立と責任とコントロールを、今までの関係を損なうことなく、規定し直すことです。それを親と子の双方が認識し、自覚することが大切です。

相談室で電話を通して、様々な悩みを聴いていると、家族のメンバーは誰しもが心の底では愛し合っているのに、どうも歯車が合わないと感じることがあります。けれども、問題が起きたとき、家族を救うのは、結局、家族メンバーひとりひとりの心の底に流れている愛情と、互いに支え合う気持ちなのです。ところが、自分の中にある、家族思いの気持や愛情にさえ気付かないのです。

私ども相談員は、それぞれの個人や家族の心配ごとを傾聴することで、自分たちが持っている、家族への愛情に気付いて、自分たちの力で解決できるようにと、お手伝いしているのです。勿論、心配ごとが起きたときには、治療者や相談員を利用・活用して解決することが大切です。その知恵を持っているのも家族です。

ここでもう少しお伝えしておきたいことがあります。青年期は、今までの成長のなかでの、さまざまなことが集約されて、問題が起こりやすい、激動のときと述べてきました。そして家族もまた、その成長のなかでの激動のときとも述べてきました。そうすると、問題が起きてからでは、手遅れではないかと、考えてしまう方もおられるかと思いますが、決してそうではありません。むしろ、青年期に課題の達成を試みるなかで、挫折に出合い成長するのです。問題解決する過程で成長し、周囲の人びとも、子どもを見守りながら、子どもから学ぶよき環境のなかで、社会全体が、家族が、より豊かになっていくように思います。有名な家族療法家、ジェイ・ヘイリーの言葉を少し変えて、「家族の危機は飛躍のときであり、家族を救うのは、お互いの心に流れる愛である」と言う言葉を贈りたいと思います。

最後にもう一言。初めに「青年期とは子どもから大人に移る期間」と記しましたが、一步進めて、「青年期とは、子ども時代の集大成であり、おとなへの旅路の最終段階である」とさせていただきます。

青年期について「体はおとななみでも、心は子ども」の10歳頃を「前青年期」と位置づけ、「年齢は成人だが、心理的には青年」の30歳頃を「後青年期」と位置づけて考えてきました。この間、20年の長きに及びます。人生百年の長寿社会とは言え、人生の五分之一になるこの期を、どう乗り超えるかは、その後の人生を左右する重大な問題であり課題です。その年代の子どもを、若者を、育てている、伴走しているのは、他ならぬ家族です。家族もまた、「家族として成長する青年期」と言ってよいのでしょうか。或は「親子」の関係から、「親」と「子」になるための「青年期」と断言できるのではないのでしょうか。

〈こころの電話相談室〉

心の悩み、心のケア、心の健康に関する電話相談室をご利用下さい。

相談日 毎週木曜日 午前9時～午後9時

相談担当 榎場主任相談員 電話番号 04-7100-8369 個人情報厳正に取り扱います。

〈発達段階で獲得すべきこと〉青年期の心と体の発達段階に応じた特徴をあげ、よく理解できるように詳しく記述しているので、親や子どもに関わっている人には養育の指針となる。心と体の発達過程で様々な変化を伴いながら成長していく子どもたち、冒頭の部分での教師の指導事例で自立を促すための進路決定における親の関わり方のあり方は、子どもにはその年齢での発達段階で獲得しなければならない課題があり、その課題を獲得して次の発達段階の課題を解決しながら成長していくことを示している。しかし、その発達段階の課題を獲得しないで成長していった場合は、後々、その子どもにとって大きな問題として現れることも多い。まさに、発達段階で獲得しなければならない課題をまとめていただいたことは子どもに関わる人にとって大きな力添えとなろう。

心の発達には情動の心（0～3歳）と3歳以降の意識に上がる心がある。子どもの発達過程に虐待やいじめがあると子どもの心はさらに難しい困難を強いられることになり、強い虚無感、不安感、抑うつ感、自己否定感などのトラウマを背負い込み生きづらさを抱え込むことになる。重い場合は精神障害者となり人生を送ることになる人もいる。青年期の発達段階は青年期危機とも言われるとおり、幼少期よりの成育歴での安心・安全、大事にされているという心、発達段階の課題をいかに獲得させるかにかかっているように思う（藪下敏 精神保健福祉士）。

〈凄まじい青年期〉◆その嵐から子供たちを守るために、学校教育の以前に、基本的な躰を教える場である家庭教育の重要性、規範教育の大切さを痛感しました（h）。（独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業）