

思春期のメンタルヘルス

田中 恭子

Summary

思春期は、性や生殖の面での成熟を含む急速な身体的、認知的、社会的変化を特徴とする期間である。発達課題であるアイデンティティの確立を目指しながらも、批判的思考や大人社会への拒否感、親への両価的感情など、心の状態は心理社会的因子などに影響を受けやすく脆弱性をもつといわれる。しかしながらその脆弱性は言葉を換えればこころのしなやかさにも通じる心性とも考えられ、真摯でかつ前向きな支援が、この時期の子どもの自立・自律にプラスになる可能性がある。本稿では思春期というライフステージの概要と支援について紹介する。

Key words

思春期心性
自我同一性
アイデンティティクライシス
メンタルヘルス

思春期と青年期

思春期は、第二性徴の発現(男児では精子形成、女子では初潮)を起点として身長伸びが停止するまでの数年間を指し示す生物学的用語である。一方、青年期とは思春期の開始から初期成人期に至るまでの年月を示す心理社会的用語とされている。その思春期には手足が急速に伸び、成長速度が乳児期に次いで2番目に早い時期とされ、生命体としての人間が性ホルモンの影響を大きく受けつつ生きる最初のライフサイクルであり、アイデンティティクライシスに代表されるように、心的葛藤が強く表出され、メンタルヘルス上もこの時期特有の対応が望まれる。

ライフサイクルにおける思春期

E.H. エリクソンは、人間の一生(ライフサイクル)を8つの段階(図1)に分け、それぞれの段階で獲得すべき発達課題を設定した。そのなかで、人がその命の営みをスタートさせるまず初めの第I期乳児期の発達課題が、基本的信頼感でありいわゆる「愛着形成」である。この時期における「愛着」という発達課題の獲得は、その後の自立の基盤となり、ライフステージで生じるさまざまな困難などに対し順応する力(レジリエンス)を育む力に影響する。さらに第V期である思春期青年期(発達課題は自我同一性の獲得)は、第二性徴による身体面での大きな変化に始まり、思春期特有の「思春期心性」をもち、子どもから大人へと大き

Kyoko Tanaka

国立成育医療研究センターこころの診療部児童・
思春期リエゾン診療科診療部長