



### うーむ二次性徴が 始まったか…。

小学校高学年から中学生頃にかけて、自分の体の急激な変化に不安や戸惑いを感じる「ことがあります」。  
また、睡眠を誘うホルモン、メラトニンの分泌が遅くなるため、眠くなる時刻が遅くなり、朝なかなか起きられない「ことがあります」。

### 自意識が高まるよ！

身体の高激な変化から、「背が高くなりたいたい」「やせたい」などの外見を気にするようになり、自分が周りからどう見られているかが気になるようになり「あります」。  
その結果、優越感や劣等感、自己嫌悪感を抱き、精神的に不安定になる「ことがあります」。



### 好きなことに夢中！

自意識の高まりとともに、「注目されたい」「認められたい」という思いが強くなります。  
そのため、例えば部活動や習い事、ファッションやSNSでの交流、ゲームなど、自分の好きなことに熱中しやすくなります。  
一方で、打ち込めるものが見つからず、エネルギーを向ける先がない場合は、イライラしたり、無気力になったりする「ことがあります」。



### 大人(保護者)とは 距離をおきたい…。

「家でしゃべらなくなった」「何を考えているのかわからない」と感じる「ことがあります」。  
子どもには、「親に心配をかけたくない」という気持ちや「話しても否定されたり、怒られたりするのでは…」という不安があります。  
また、自分のことが自分でもよく分からず、意見や気持ちを他人にうまく伝えられない「ことがあります」。



### とにかく友だちが一番！

学校で過ごす時間が長くなるにつれて、友だちの存在が大きくなります。「友だちからどう思われているのかが気になる」「嫌われていないか」「悪口を言われていないか」と心配し、その不安から逃れるために、もっと親密な人間関係を築こうとする「ことがあります」。



### 面倒だと思うけど、わかってほしい！



お母さんやお父さんがいちいちかかわってくると、「うるさい!」「めんどくさい!」って思う。でも、放っておかれると…「自分のことなんて、どうでもいいんだ」って感じる自分もいるんだ。