中津川市立苗木中学校 学校報　　学校教育目標・校訓「純・博・健」

苗 木 中 だ よ り

NO. 5
令和７年　５月２７日発行

～ 思春期を生きる ～

校長　小木曽敏樹

私は中学一年生の時に、学校をよく休んでいました。理由は二つあります。一つは、行きたくなかったからです。クラスには嫌いな人がたくさんいて、担任のことも大嫌いでした。二つ目の理由は体調が悪かったからです。毎日のように朝起きると鼻血が出ていて、髪の毛や枕が赤くなっていました。ずっと立っていると貧血になり倒れていました。学校でも何度か突然倒れて保健室に運ばれたことがありました。病院に行くと、大きな病院で検査をするよう言われ、検査をした結果は腎臓病。一年間の運動禁止と言われました。体育も部活もできず、周りからはサボりと言われ、ますます学校なんて行きたくないと思いました。吐き気とまではいかないけれど、なんとなくムカムカしたり、胃が重かったり、頭が痛いような重いような感じがしたり、心も体もスッキリしない一年間でした。周りの仲間のことが嫌いになり、部活もやめて、一人孤立していたように思います。

二年生になる頃、病院に行くと担当の医師は代わっていて、検査の結果やらを見て、「腎臓は健康です。何も問題はありません。運動もしていいです。思春期によるホルモンバランスの乱れが原因でしょう。」と言われました。確かに、鼻血は出なくなり、貧血もほとんどなくなり、気持ちはスッキリしないけれど、体調は改善してきていました。

身長が伸びたり、筋肉が付いてきたりして、体は成長するけれど、ホルモンや体内の臓器や血液、そして心、それらが同じようなスピードで成長していく訳ではないので、どこかでバランスが崩れて心や体に不調が起きてしまうのだそうです。

みなさんは、今、思春期と言われる時間を生きていますね。体調や心の調子はどうですか？ 私のように鼻血がいつも出るとか、貧血になるという人はいませんか？ 思春期にはいろいろな形で体に変調が起きるようです。

例えば、頭痛です。風邪をひいている訳でもなく、熱がある訳でもないのに、軽い頭痛がする。これは天気が悪くなる時など、気圧の変化に対して体が過敏に反応してしまうようです。思春期には多い頭痛です。

腹痛もそうです。精神的なストレスや緊張感・不安感により、お腹が痛くなったり下痢をしたりします。

私がそうだった、貧血やふらつき。これは体の成長に他の成長が追い付かないとか、自律神経というものが急激な成長で乱れているのが原因だそうです。

これ以外にも、骨や関節が痛む成長痛、緊張したり心に強い衝撃を受けたりした時になりやすい過呼吸、ニキビを含めた皮膚トラブル、女の子は生理不順や生理痛・・・。きっともっとあるのでしょうが、これらを含めて「思春期病」と言っていいのではないかと思います。つまり、成長して大人に近づけば、軽くなったり、なくなったりしていくものです。

今は大変かもしれないけれど、少しずつ改善し、良くなっていくものです。だから、安心していい。四十年間この教育という世界にいます。体調不良に苦しんでいた生徒たちも多く見てきましたが、成長とともにほとんどが改善していきます。

学校に行かなかったもう一つの理由である、行きたくないということ。実はこれも思春期ととても関係があるのです。

中一の時の私は、友達ともクラスが別になり、悪っぽい嫌いな人たちともトラブルがあり、みんな消えてほしいと心から願っていました。体調が悪くても欠席しても誰も本気で心配などしてくれない、心のない人たちだと決めつけていました。でも、よくよく考えれば、友達などできるはずがありません。自分から周りを拒否して、近寄るなといった雰囲気を出していたからです。つまり、友達を作る努力も、うまくやっていく努力も、自分自身は何もしていなかった訳です。なのに、みんな消えてしまえばいいと、自分勝手に考えていました。

思春期は人との関係や、仲間との関係がとても気になる時期なのです。人からどう思われているのか。この仲間の中に自分は本当に必要な存在なのか。親友と呼べる友達はいるのか。本当は自分ではなく違う友達のことを大事にしたいのではないか。周りの人のことが気になって仕方ない、自分の存在がどうなのか不安に思う、そんな時代なのです。

小学校の高学年から中学校前半には、友達の奪い合いがよく起きます。「みんな友達」ではダメで、「私だけの友達」を作りたがります。その絆を強めるために、共通の敵、例えば友達の誰かや先生を敵にして、その人の悪口を言っては自分たちの仲間意識を高めようとします。誰かを外したりいじめたりして、仲間の絆を強くしようとすることもあります。言葉であったり、態度であったり、ネットであったり。とても幼い行動ですが、この時期の特徴です。中学三年生ではほとんど見ません。大人になるから、もうしない訳です。

また、周りが気になるが故に、自分の顔や体、能力など、いろいろなことが嫌になることもあります。自分に自信がもてない。自分のことがイヤだ。自分について劣等感を強く抱いてしまう時期でもあります。私は、顔も頭の形も体形も声も脚の毛が濃いのも、自分のいろいろなことが嫌で劣等感で悩んでいました。顔を隠すために髪を長くしていました。そのうちに自分のことが臭いと思うようになり、顔や体を洗い過ぎて乾燥肌のように顔や体の皮膚がはがれて、もっと劣等感を強くすることになりました。これも一時期のことで、これが自分なのだから仕方ない、これはこれで悪くはないと思えるようになるものです。

なんのために生きているんだろう、死んだらどうなるんだろう、死んだらみんなは悲しんでくれるのだろうか・・・、命とか、生きる意味とか、死への恐怖や興味、そんなことを考えるのもこの思春期です。死ぬ真似をして本当に亡くなってしまう事故もあります。絶対にやめましょう。

大好きだった親や兄弟のことをうっとうしく感じるのもこの時期の特徴です。これにはちゃんとした意味があるのですが、長くなるので書きません。思春期あるあるということです。

訳もなくイライラしたり、心がムズムズして落ち着かなかったり、無気力になったり、大したことはないのに泣けてきたり、とても悲しくなったり・・・。これも思春期のせいなのです。

体と同じように、思春期の心も不調になりやすいのです。だから、学校を休むことが多くなる、当然のことです。無理して頑張れるなら頑張ればいい。でも、頑張れないと思ったら休んだらいい。明日頑張るために、今日休む。それでいい。学校は「来なければならない」とこじゃない。心の不調も、大人になっていくために、いろいろなことが成長しているからこそ起こる、アンバランスです。みんなのお父さんもお母さんも同じでした。だから、長くは続きません。今だけです。

とにかく、体の不調も、心の不調も、ちゃんと話すことです。親や先生たちや信頼できる大人に。自分だけで抱えていると、心も体もいつか耐えられなくなって、本当の病になってしまうこともあります。まずは話すこと。私も聞きます。話しにおいで。

学校に行かなかったあの頃、ただ毎日が辛いだけだった。心も体も辛かった。逃げたい、死にたいとも思った。でも、すぐにめちゃくちゃ楽しい日々がやってきた。君にも、必ず来る。