



Q 中学1年の娘が、なぜか「お母さん、一緒に寝て」と言うようになったり、甘えが過ぎるようだと心配です。

思春期は「育ち直し」の時期で、お母さんに甘えることで幼児期を再体験し、心身が癒やされるのです。

A

思春期には良質の睡眠を

心身ともに変化し成長する思春期こそ、良質の睡眠をとる必要があります。人生で0〜4歳、10〜14歳は、いちばん眠さを感じる年齢だそうです。

それにもかかわらず中高生の子供たちは、放課後の塾通いや、スマートフォンなどの光の刺激を受けて睡眠が妨げられ、夜型の生活スタイルに慣れていきます。この時間帯に成長ホルモンや性ホルモンが出るようになってるので、その自然の流れに逆らうと、生体に狂いが生じます。そのため思春期特有の不眠を訴

える子供も多いのです。

心身の不安定な時期ですから、いわゆる「ツンデレ」状態でしょう。反抗するので放っておくと、今度は甘えてきます。親も通ってきた道ですから、理解してあげてください。

親に甘え直す

子供はお母さんに甘えて数日も一緒に寝れば、安心して元気になるものです。慶應病院小児科外来医長の渡辺久子さんは、中学校のPTAの講演会で「娘さんがまだ親のお布団に潜り込んでくる人、率直に手を挙げてください」と言うと、かなり手

が挙がるそうです。

思春期は、10を引いた年齢が「大人の赤ちゃん」の年齢だと言いますから、13〜15歳は3〜5歳の大人の赤ちゃん。お母さんに甘えて、抱きしめられ、愛されていることを実感すれば、しっかり一人で歩んでいけるようになります。

思春期は、大人になるための準備として、もう一度親に「頼り直し」、「育ち直し」をするときなのです。

親も、それまでの子育てで不足があれば、この時期にしっかり子供と向き合い、「育て直し」をすることができますよ。