

## “甘え”は育ちの原点（後編）

—— 思春期は大人の“赤ちゃん” ——

渡邊 久子 世界乳幼児精神保健学会地域副会長、児童精神科医、渡邊醫院副院長

児童精神科医の渡邊久子先生に、子育てにおいて大切なことをうかがいました。後編では思春期を迎える子供たちの心についてお聞きします。

### Contents

思春期は“第二の乳幼児期”  
親に反発するのは成長のサイン  
思春期に向けた“心の備え”を  
思春期に“甘え切る”ことが大切  
夫婦で育児を楽しむ

### 思春期は “第二の乳幼児期”

——まず、渡邊先生は思春期をどのように捉えていらっしゃいますか？

人間の子供は、10歳を超えると、心の中の火山が二つ爆発するような時期に入ります。メンタルと身体は一体で、ホルモンや神経伝達物質の影響を強く受ける時期です。私はいつも、思春期に入った子供を10歳引き算して考えるようにしています。13歳なら3歳

として捉える。つまり、思春期とは“第二の乳幼児期”なのです。

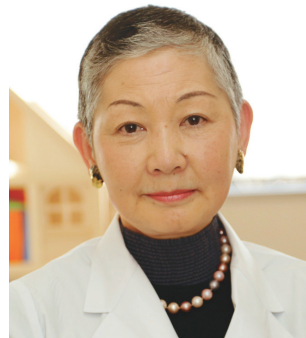
——第二の乳幼児期、というのは具体的にどういうことでしょうか？

思春期には、おっぱいが出てきたり、ひげが生えたり、体が急激に変化して疲れるようになります。それに加えて、心も不安定になり、支えを求めて甘えが強く出てきます。10歳を過ぎてからもきりっとして何でも完璧にこなしているように見える子は、逆に将来危ないとすら思っています。甘えられず、抑圧されてしまっている可能性があるからです。

### 親に反発するのは成長のサイン

——それに対して、子供が親に反発したり、大きく感情を揺らしたりすることは健全な成長の証とも言えるのでしょうか。

まさにその通りです。10歳を超えて、親が「あんな子は産んだ覚えがない！」と言いたくなるくらい手を焼くのは、知らぬ間に親の子離れが進んでいる証拠です。異性の親から早く親離れした子供はよく伸びます。思春期は、親子がどう距離をとるかという時期でもあるのです。



渡邊 久子 | わたなべ・ひさこ

世界乳幼児精神保健学会地域副会長、児童精神科医、渡邊醫院副院長

慶應義塾大学医学部卒。小児療育相談センター、横浜市立市民病院、ロンドンのタビストック・クリニック臨床研究員、慶應義塾大学病院小児科医師・同大学講師等を務める。世界乳幼児精神保健学会賞および同学会地域副会長賞を受賞。NPO 法人精神保健を考える会「まいんどくらぶ」理事長、高山国際教育財団理事長。児童思春期精神医学、乳幼児精神医学専攻。著書『子育ての子育て』『子育て支援と世代間伝達』『母子臨床と世代間伝達』他多数。

——思春期は、心理的に「親殺し」をする時期だと聞いたのです。

ええ、男の子は「クソばばあ！」と言って心理的に「母親殺し」をしますし、女の子は「フンッ」という態度をとって「父親殺し」をします。そんな時に重要なのは、実は夫婦の関係性です。子供が、お母さんの瞳の奥にお父さんがにっこりしている感じを感じ取れる。あるいはその逆も。そういう幸せな関係が見えると、子供はいいなと思い、自分も親のように幸せになれると思って、歯止めになります。

## 思春期に向けた“心の備え”を

——なるほど、親にとっても心の準備が必要ですね。

そうですね。思春期に子供の心に大地震が起きて「来た！」と対応できるように備えをしておく、これが育児だといってよいと思います。だからこそ、それまでに家族で楽しい経験をいっぱいしておいて、10歳以降に通過する人生の深い谷と険しい山を越える土台をつくっておくことが大切です。

そして、10歳から15歳は社会に出る前に親に依存する最後の時期です。だから、大人の赤ちゃんなのです。この時期に、女の子も男の子ももう一度お母さんに甘え切ることが大切です。

## 思春期に“甘え切る”ことが大切

——男女で何か違うことはあるのでしょうか？

小学校高学年になった時に、男の子は成長ホルモンと性ホルモンがたくさん分泌されて、それらが豊かな子は思わずお母さんのおっぱいを触ってしまうことがあります。その時に、お母さんがぱっと抱きしめられるかどうかなのです。この時期はそれでいいのです。「このおっぱいを飲んだのよ。かわいかったわ。」と言ってあげたらいいのです。お父さんも「君はお母さんの背を超えたら甘えられなくなるから、今のうちに甘えておきな」と許可してあげてください。

実際、私が診た子の中には、10歳になってから本当におっぱいを吸い直した子が何人もいます。小

さい頃に十分甘えられなかった子は、そうやって思春期で“甘え直す”必要がある場合もあります。

特に男の子は14～15歳までがお母さんに甘えられるリミットです。昔は元服の儀礼があって15歳で一人前とされましたよね。今はそういう区切りはありませんが、15歳を超えると本当に船出していくのです。船出した男の子を子供扱いはできません。だから、それまでは思いきり甘えさせてあげてください。

甘え切れた子供はスケールが大きくなります。大リーグの大谷翔平選手も三人兄弟の末っ子で、きっと甘えん坊だったのではないのでしょうか。だからこそ、世界で戦えるような人になれるのです。

女の子は、小学校高学年に差し掛かってかっこよくスマートになってきたとき、お母さんより手が冷たかったら、拒食症の入口だと思ってください。水分やカロリーが足りていません。子供は、健康なら、思春期が終わるまで絶対に温かいです。ただ、敏感な子は汗で冷たくなっているかもしれない。汗をかく子は敏感だと思ったらいいです。日頃から触れていれば、そういうこともわかります。

## 夫婦で育児を楽しむ

——最後に、これからお子さんが思春期を迎える親御さんへのメッセージをお願いします。

夫婦の仲が良くて子供がうまくいかないケースはほとんどありません。夫婦げんかは仲がいい証拠でもあります。子供の前でやってはいけません。

子供はお父さんお母さんの瞳の奥にある感情を見えています。お父さんは、朝起きたら、子供が見ている前で自分から奥さんにハグをしてください。照れくさいし、日本では習慣がないから見本がありませんが、アメリカでは離婚寸前の夫婦でもこういうことをします。女性はそんな男性にチャンスを与え、いい形でパートナーシップを組めたらいいと思います。

子供は腹の声を出せているかが大切です。だから、夫婦げんかをする代わりに指相撲大会でもして、家族みんなでお腹から声を出しましょう。そうすると、

子供は学校でも指相撲をやって人気者になりますよ。

育児は楽しまないと。子供はあっという間に大きくなります。だから、自分の心の土を耕して、泥臭く本音で向き合ってください。それが子供の思春期という激動の海を渡る、確かな舟になると思います。

EN-ICHI オピニオン NO.9

## “甘え”は育ちの原点（後編）

—— 思春期は大人の“赤ちゃん” ——

※本稿の内容は必ずしも本研究所の見解を反映したものではありません。

2025年9月20日発行

発行所 一般社団法人平和政策研究所

代表理事 林 正寿（早稲田大学名誉教授）

©本書の無断転載・複写を禁じます

 一般社団法人  
平和政策研究所  
Institute for Peace Policies

住所 〒169-0051 東京都新宿区西早稲田 3-18-9-212

電話 03-3356-0551 FAX 050-3488-8966

Email [office@ippjapan.org](mailto:office@ippjapan.org) Web <https://www.ippjapan.org/>