



思春期と更年期

子どもと親のケア

高校生の相談にかかわっていると、子供も悩んでいるけれど、背景に親の悩み、つらさが潜んでいることがあります。もっと親が、特に母親が落ち着いてくれば、この問題は落ち着くのではないかと思うことがあります。そんな時は、子供の実態把握（授業参観や検査、面談）を実施したうえで、保護者の面談を担当の先生と実施して、保護者の思いを聞き取ります。母親の思いを聞いていくと、母親も子育ての他の大変さを抱え、子供の問題を処理しきれず、悩んでいることがあります。そんな時に、思春期と更年期のお話をするようにしています。



思春期の脳

高校生といったらまだまだ。思春期真っ盛りです。ヒトの脳が一人前に出来上がるのは25歳ごろになってから、ということらしいです。そして、脳は後ろから前へという流れで成熟します。いちばん後に成熟するとされているのが、前頭前野。前頭前野は感情や衝動を抑制する働きをします。これに対して思春期の脳は、不安や恐怖の感情を生む扁桃体が過剰に活発になっています。何が自分にとって嫌なのか、好きなのかもわかり、進路についても見えてきます不安や不満、ストレスでいっぱいになりますが、抑制機能の働く前頭前野が未成熟なため、思春期の脳はブレーキが利きにくい状態にあります。感情の爆発が抑えられない、キレやすい原因はここに 있습니다。体はどんどん先に成長しますが、脳はまだ追いついていないのです。

前頭前野



更年期の脳

一方、母親である女性の閉経（12か月以上月経がなこと）は平均して50歳と言われています。その後10年、45歳から55歳までが、更年期です。でも、実際閉経してみないと、どこからが更年期だったのかはわからないので、高校生の母親くらいだと出産が早かった方だと微妙ですが、大抵の人は更年期に入っていると考えられます。更年期は卵巣から分泌される女性ホルモンのエストロゲンの分泌が急激に減少します。エストロゲンと脳内物質のセロトニンは関係があり、セロトニンは幸福感をもたらす物質と言われています。エストロゲンの値が高いときはセロトニン値も高くなっており、これらは連動しています。ですから、更年期でエストロゲンが減少するとセロトニン値も下がり、落ち込みや不安感を覚えやすくなります。もう一つの女性ホルモンであるプロゲステロンも減少し、プロゲステロンはリラックスに関係しているのでなおさらです。更年期にうつを発症する方も出てきます。

更年期の体

更年期は女性ホルモンの乱れによって自律神経のコントロールがうまく行かなくなります。血管の収縮と拡張を調節する機能が阻害されることが原因です。メンタルの不調のほかに、体の不調も大きな問題です。よく言われるホットフラッシュというのぼせやほてり。急に顔がカーッと熱くなったり、汗が多量に出たりします。冷えや不眠に悩まされたりすることもあります。更に、女性ホルモンによって抑えられていた生活習慣病も女性ホルモンの減少によって現れ、高血圧などになる人もいます。その際は医療機関での治療が必要です。

女の人生の曲がり角

更に40代の女性はこれまで頑張ってきた人生の成熟期でもあります。これまで結婚に仕事、子育てなど、全力で駆け抜けてきました。仕事をしている人は仕事上の責任も重くなってきます。年老いた親の介護や別れ。成長した上の子が就職をして家を出ていくなど、生活に大きな変化が出てきます。喪失感もあるでしょう。そう、40代は女の人生の曲がり角なのです。そして、高校生の子どもは思春期真っただ中。親も子も、体と心の曲がり角なのです。



50代は午後3時

特に、まじめで頑張り屋の女性ほど、更年期障害（更年期に起きる様々な心身のトラブル）が重いらしいです。保護者と面談をする際、お母さんの更年期、子供の思春期を念頭に置き、自分だけがつらい、自分が悪いから苦しいのではない。ましてや、育て方が悪かったから子供が問題を起しているのではないと話します。家族として、ちょうどそんな時期なのです。更年期が落ち着いて、「思春期」という嵐が通り過ぎるのを待ちましょと話します。日頃のお母さんの頑張りを認めて、体と心のケアを優先しましょう。そして身の回りの面倒くさい問題を一つずつ落ち着いて片付けていくしかないのです。タレントの桐島かれんが「50代は1日で例えたら、ティータイムの午後3時」と言っていました。いろいろなことが落ち着いて、「ほっ」と一息付けるときだと。高校生のお母さんたちはその手前の一番大変な時期です。あと少しで休憩です。「モンスターペアレント」「うるさい親」「キツイ親」と言い切らず、人生におけるそんな時としてわかってあげてほしいと、午後3時のお茶を飲み終わろうとしている私は思います。



【参考・引用】

長沼睦雄『10代のための疲れた心がラクになる本「敏感すぎる」「傷つきやすい」自分好きになる方法』成文堂新光社 / 高尾美穂『いちばん親切な更年期の教科書 閉経完全マニュアル』世界文化社

生徒の問題を、そのことだけの「点」でとらえず、生徒の実態、成育歴、家族関係等の「面」、そして、生徒のみならず、家族全体の歴史とこれからまで含めた「立体的」な俯瞰した見方をしてみると何から手を付けたらいいのか、整理できることがあると思います。