

3 食きちんと食事摂取していますが体重がなかなか増えません。

身長が曲線に沿って伸びていて、体重もゆるやかに増えているのであれば、大きな心配はなさそうとは思いますが、成長の正しい評価には、経時的な変化を見る必要があります。学校の身体計測では、身長・体重や肥満度の推移も記録していると思いますので、一度養護教諭の先生に相談してみるのはいかがでしょうか。もしも病院（かかりつけ医など）を受診されることがあれば、身体計測の記録を持参の上ご受診ください。そして、今できることは、夜しっかり寝る、栄養バランスのよい食事をとる、適度に身体を動かす、の3点です。

反抗期は必要ですか？

思春期は、大人へと向かう心の成長と同時に、身体の変化に対する戸惑いやストレスも生まれます。その心理的な葛藤が反抗期として現れることが多いようです。反抗期を通るお子さんにとっては反抗期が必要と言えますし、成長の証しだと捉えることもできるでしょう。

最近、楽な方ばかり選択します。今まで頑張っていたものも面倒くさいと言います。

詳細をお聞きしていないので一概には言えませんが、思春期にはよくあるお悩みです。なにがどのように面倒くさいのか、ご本人が説明できると対策しやすいですが、言語化は容易ではないかもしれません。

思春期に起きやすいパターンの一例は、身体や心の疲れから、やる気が起きないという状態です。成長期で眠気が強い、学校の勉強や部活が忙しい、などの理由から、身体が疲労しやすい時期です。やるべき・やった方がいいとわかっているけど、身体の疲れから行動に移せない、身体が思うように動かせない、ということがよく起こります。やろうと思うのにできないという葛藤から、さらに心が疲れてしまう、というスパイラルに入ってしまうこともあります。

サボっている、怠惰だ、と見えてしまうかもしれませんが、疲れているときには休む環境も作ってあげられるとよいですね。

体毛が濃いのが悩みです。小学生のうちから脱毛をしても大丈夫でしょうか？

未成年の脱毛について、日本の医療の立場(形成外科学会等)で明確な指針は現時点ではありません。諸外国では、低年齢化が進みすぎて、広告規制がされているところもあるそうです。

施術の条件としては、ご本人・保護者が同意している、痛みに耐えられる、7-10回程度通う必要があることを理解できる、日焼けをしないよう管理できる、保湿などのスキンケアがしっかりできる、などが挙げられます。

思春期までは、発毛サイクルも変化しますので、二次性徴・成長が完了してから検討されるのはいかがでしょうか。

娘がいますが体の成長（生理や胸がふくらむ）が受け止められないようです。また

男と女と性別があることも疑問を感じています。

一般的に、男子より女子の方が自分の性の受け入れに時間がかかると言われており、特に身体の変化や月経がくると、「女に生まれなければよかった」という思いが強くなることが多いです。しかしそれがずっと続くわけではなく、成長に伴って徐々に受け入れられるようになる傾向があります。思春期に自分の身体の変化を受けとめられないのは自然なことです。否定したり励ましたりせずに、そう感じているんだね、とその思いを尊重していただきたいと思います。性別があることへの疑問も、親御さんとしては対応が容易ではないかもしれませんが、素晴らしい視点ですよね。自身の性の認識について、根掘り葉掘り聞いてしまうとお子さんにとっては恐怖になってしまうこともあります。無理に聞き出すことはせず、悩みや混乱を相談しやすい環境を作ってあげるとよいと思います。否定せずに受け入れる、本人発信の言葉を待つ、というお子さんとの関わり方が、その環境作りの土台となるでしょう。

また、現時点で自分の性を受け入れられていないとしても、それはトランスジェンダー等とは直結しません。ジェンダーアイデンティティに関する悩みや疑問があるようでしたら、ホットラインでの相談も可能ですので、利用してみてください。

歯並びが悪いので矯正をしたいのですが、治療費が高いからダメと言われました。

どうしたらいいですか。

歯科矯正は小学校高学年頃から始める子が増えてくると思いますが、もちろん大人になってからでも可能です。歯の状態や顎の成長によっては、子どもの間にはできないという場合もあります。健康な歯、骨、歯茎が重要ですので、いつか歯科矯正をしたいという希望があれば、今からバランスのよい食事と歯磨きで丈夫な歯を守りましょう。

頭頂部やまゆげなどが脱毛しました。生えて来てるので受診は見送りましたが、受

診した方が良いですか？

その後自然に改善しているようでしたら受診は必ずしも急ぎではありませんが、脱毛の症状ということなので、まずは皮膚科で相談されるのがよいかと思います。そこで必要と判断されれば、内科（小児科）に紹介されることもあります。思春期との関連は何とも言えません。

