

こんな時は、ご相談ください

思春期とは、個人差がありますが、おおむね10歳から18歳までを言います。

この時期には、こころやからだが急激に変化します。子どもは、この変化に不安や戸惑いを感じ、様々な悩みを抱え、こころが不安定になりがちです。不登校やひきこもり、家庭内暴力、自傷行為などの不適応的な行動や摂食障害、強迫性障害、心身症、うつ病などの精神症状が現れやすい時期でもあります。

また、思春期は、親からの独立心が強くなる時期でもあります。これまで素直に親の言うことを聞いたり何でも話していた子どもが、この時期になると、親と距離を置くようになったり、親に反抗的になります。親は、この変化に戸惑い、どんなふうに接したらよいかと悩むことが多いのではないのでしょうか。

このような時は、家族だけで問題を抱え込まずにご相談ください。本人が相談に行くことに抵抗を示す場合は、無理強いをせず、ご家族だけでの相談も可能です。まずは、お電話でお問い合わせください。

親の場合



学校に行かない

最近様子が
おかしい

どんなふうに
接したら
いいかわからない

ずっと
イライラする

死にたい
消えたい

やる気が
起きない

人づきあいが
面倒

子どもの場合



相談窓口

和歌山県精神保健福祉センター 思春期相談

平日 9:00～17:45（要予約）

(073) 435-5194

- ◆専門の医師による相談対応も実施しています。
- ◆思春期・青年期に特有の悩みや精神疾患、不登校やひきこもり等などの相談に応じます。

【県内保健所】 平日 9:00～17:45

※和歌山市保健所のみ 平日 8:30～17:15

岩出保健所 (0736) 63-0100

橋本保健所 (0736) 42-3210

海南保健所 (073) 482-0600

湯浅保健所 (0737) 64-1294

御坊保健所 (0738) 22-3481

田辺保健所 (0739) 22-1200

新宮保健所 (0735) 22-8551

新宮保健所串本支所 (0735) 72-0525

和歌山市保健所 (073) 488-5117

- ◆お近くの各保健所でも相談に応じます。

思春期

こころの健康



発行： 和歌山県精神保健福祉センター

令和2年12月

〒640-8319 和歌山市手平2-1-2 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛2階

TEL: (073) 435-5194

FAX: (073) 435-5193

和歌山県精神保健福祉センター

☎ (073) 435-5194