



三気の門

PORTAL SANKI

NO.39
2026.2.24
文責：佐藤正一

思春期の親子関係はどうですか？

はんこうき のう はったつ
～反抗期のしくみは脳の発達のアンバランス～

お子さんが中学生になってから、「子供との会話が減った」「口答えをする」「一緒に
出掛けなくなった」等、これまでとは違う親子関係になったということはありませんか。
これはいわゆる思春期特有の「反抗期」というものです。人によって反抗の度合
いは違いますが、正常に成長していればみんなが通る道。「うちの子、反抗期だわ
～」「冷たい態度を取られて傷つくわ～」と思いながらも、温かく見守っていただけ
ることと思います。

反抗期は小学校高学年から中学生くらいに来ることが多いですが、これは脳の
発達と関係があります。人間の行動は脳の指令によりますから、その発達具合によっ
て変わってくるわけです。反抗期のメカニズムは、感情のアクセル役である「**扁桃**
の活性化が原因です。扁桃は「不安」「恐怖」「怒り」というネガティブな感情を敏感
にさせます。これは生物が生きていく中で、必要な感情ではありますが、特に感じ
なくてもよい場面でも出てきてしまいます。これが「いらいら」の原因となります。

この**扁桃**にブレーキをかけるのが「**前頭前野**」と呼ばれる感情を制御するところ。
大人は両方が発達しているから、「大人の対応」ができるのですが、子供はこの部分
の成長がまだできていません。**前頭前野**が完成するのは、25歳前後と言われてい
ます。それまでは、**扁桃**の起こす感情を制御できないのです。

「なぜ、うちの子はこんなバカなことをするの？」と思うかもしれませんが、感情が
先に立つのですから、仕方がありません。冷静な判断ができないのです。また、「**前頭前**



野」は、長期的な計画、結果の予測を司るところでもあ
ります。子供が近視眼的に判断してしまうのは、脳が
未発達だからです。

将来を見越したアドバイスができるのは、大人しかで
きません。進路選択の時に上手にアドバイスをしていく
必要があります。(反抗期だから言うこときかないけど…)
では、どうやって接していけばよいのでしょうか。次号で
反抗期の子供への接し方について書いていきます。