



**がんばれ!**



**子育て日記**



天気 晴れ \*

○ 年 △ 月 × 日

## 自分の“におい”を気にする子

思春期を迎えると、自分の“におい”をやたらと気にする子が増えてくるそうです。

毎日お風呂に入り、下着も着替えているのに、でも気になる…。

自分が他人からどう思われているのかを気にしたりすることは、誰しも経験のある事だと思います。とりわけ、思春期の頃は「第2次性徴期」ともいわれ、自分の容姿や体形に敏感になって人目が気になる年頃でもありますよね。



例えば、女子学生は一斉にルーズソックスをはいたり、男子学生はダブダブのズボンをはいてみたり、また、「みんな持っているから」と携帯電話やゲーム機を欲しがったり。周りのみんなと同じであることに安心感を覚える一方、自分が周りと違うことによっても不安を覚える年頃もあるでしょう。

そんな時期ですから、同級生から「変な“におい”がする…」なんて言わされたら、すごくショックを受けるのではないかでしょうか。

もし、お子さんがこうなってしまった場合、「あなたの思い過ごしでしょ！」と言うだけではなかなかお子さんも納得しませんよね。そこで、こういった場合は、例えば『確かに少し“におい”はあるかもしれないけど、人間は誰だって少し汗臭い時はあるわよ。あなただけ特別きついなんてことはないわよ』といったように、“みんな同じ”ということを強調してあげれば、お子さんは安心できるのではないかでしょうか。

そして、『どうしても気になるようなら、制汗剤やコロンを買ってあげるから』といったことを伝え、親としてフォローする心積もりがあることを伝えてあげて下さい。お子さんが安心できることで、考え過ぎなくなっていくのではないかでしょうか。



ただし、「自己臭恐怖症」という病気の場合もあります。

この「自己臭恐怖症」とは、実際は周りが感じるほどの“におい”は出でていないのに、自分から“異常なにおい”が出ていると思い込んでしまい、その不安から“対人恐怖”や“うつ状態”に陥ってしまう病気です。この恐怖症は、思春期くらいの年齢に一番多く見られるそうです。

もし、お子さんの“落ち込み”と“においを気にする状態”があまりにも続くようであれば、一度専門医に相談してみましょう。