

思春期にかかわるすべての大人のために・・・



こころの健康 思春期のメンタルヘルス

おおむね10歳ころから始まる思春期は、体の成長とともに、こころの面でも大きな成長を遂げる時期です。気持ちが不安定になることは多くの人に見られることです。

しかし中には、「精神の病気」のはじまりである場合もあります。SOSのサインをとらえ、早く対応することが大切です。



長野県精神保健福祉センター

早期支援の大切さ ～ 思春期に発症するということ・・・

思春期は、社会に出ていくために必要なことを学ぶ時期です。子どもから大人へ成長していく時期ですので、様々な悩みも生じ、こころも不安定になりがちです。多くの場合は自分自身や周りに相談することで解消していきます。

しかし、思春期は、精神の病気にかかりやすい時期でもあります。もし病気にかかっていた場合、早く治療を開始するほど、回復が良いといわれています。大人としては、子どものSOSサインを見逃さないこと、病気に対して正しい知識や治療法、そして相談先を知ることが大切です。



SOSサインをとらえるために

特定の性格の人が精神の病気にかかるわけではありません。

精神の病気になるのは、育て方とは関係ありません。

誤解を解きましょう！ 実は・・・

自然に治ることを期待して待つだけでは、回復が遅れてしまうことがあります。

精神の病気は珍しいものではありません。早期に治療するほど回復しやすくなります。

なかなか寝付けない。途中で目が覚めてしまう。

睡眠の不足

食事量の急な減少、あるいは過食など。

食欲の変化

行動パターン

身だしなみに構わなくなる。家族との会話を避ける。登校をしづる。自傷行為がある。

表情

表情の変化が乏しくなる、笑わなくなる。あるいは意味もなくひとりで笑っている。

とらえたいSOSサイン

思春期に現れやすい精神の病気

社会不安障害 (SAD)

人と接する可能性のある場面で、生活に支障が生じるほどの強い不安感をもつのが特徴です。中には病気という自覚が無いまま性格の問題だと長く悩む方もいます。

【症状】 対人関係や、社会的場面で次の症状がある。

- ◇ 手足の震え、めまい、動悸などの身体症状が現れる。
- ◇ 強い不安や恐怖を感じる。
- ◇ 頭の中が真っ白になり何も考えられなくなる。



強迫性障害 (OCD)

「知っているけどやめられない」、「気になりだすといつまでも同じ思いにとらわれてしまう」などの症状により生活に支障を来している状態です。

【症状】 強迫行為：

- ◇ 不快感、不安感を打ち消すために同じ行為を延々と繰り返す。例えば、手の汚れが気になり何度も洗わないと気がすまない、鍵を閉めたのか気になり何度も戻ってきってしまう。

強迫観念：

- ◇ 本人の意思とは無関係に不快感、不安感が頭に浮かぶ。



摂食障害

体型や体重を気にして、食事に関して不適切な行動が現れます。

【症状】 拒食症：

- ◇ 極端な食事制限と体重低下(標準の85%以下)が見られる。
- ◇ どんなに痩せていても本人は太っていると思い込む。

過食症：

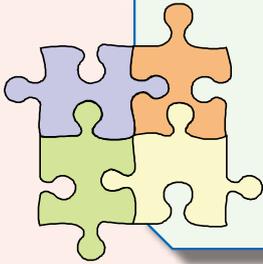
- ◇ 量が多いとわかっていながら、食べる量を制限できない。
- ◇ むちゃ喰いと吐くことを繰り返したりする。



統合失調症

考え、気分、行動の3つにトラブルが生じます。約100人に1人が発症する病気です。

- 【症状】**
- ◇ 実際には無いものが見えたり、誰も話していないのに声が聞こえたりする。
 - ◇ 自分の考えが他人に伝わってしまうと思込む。
 - ◇ あり得ないことを真実と思ひこむ。特に被害的になると「皆が自分の悪口を言っている」「テストで間違った答えを書かされた」などの発言がみられたりする。
 - ◇ 考えがまとまらない。支離滅裂な発言がある。
 - ◇ 自発性が低下し、身の回りのことに無頓着になる。昼夜逆転になったり、着替えなどもしなくなる。
 - ◇ 喜怒哀楽の感情が感じられなくなったり、表情が乏しくなったりする。他人との交流を避けて閉じこもりがちになる。



気分障害

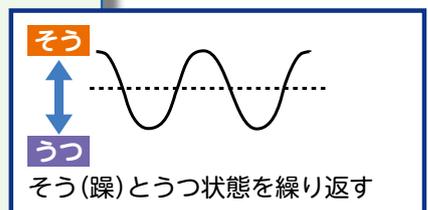
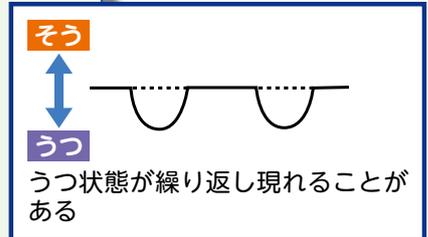
気分（感情）の変調として知られていますが、感情だけではなく、体全体の不調としても現れやすい状態です。体調不良と思われて発見が遅れることがあります。

【症状】 うつ病

- ◇ 一日中気分がすぐれないが、朝が一番低調。
- ◇ 何をやってもおもしろくない。
- ◇ 食欲が低下する。判断力が低下する。
- ◇ 不眠傾向がある。

双極性障害

- ◇ そう（躁）状態とよばれる心と体が過剰にエネルギーに満ちたような状態と、うつ状態が交互に現れる。
- ◇ 睡眠時間が低下したり、イライラ落ち着きなくなったり、怒りっぽくなったりすることがある。



「お薬がやめられなくなるのではないかと心配して治療をためらう人もいます。きちんと薬で治療することにより、症状悪化を防げます。

「お薬が合わない」と自己判断で中断してしまうことは悪化につながります。効き方には個人差があります。またある程度の期間服用することにより効果を発揮する薬もあります。

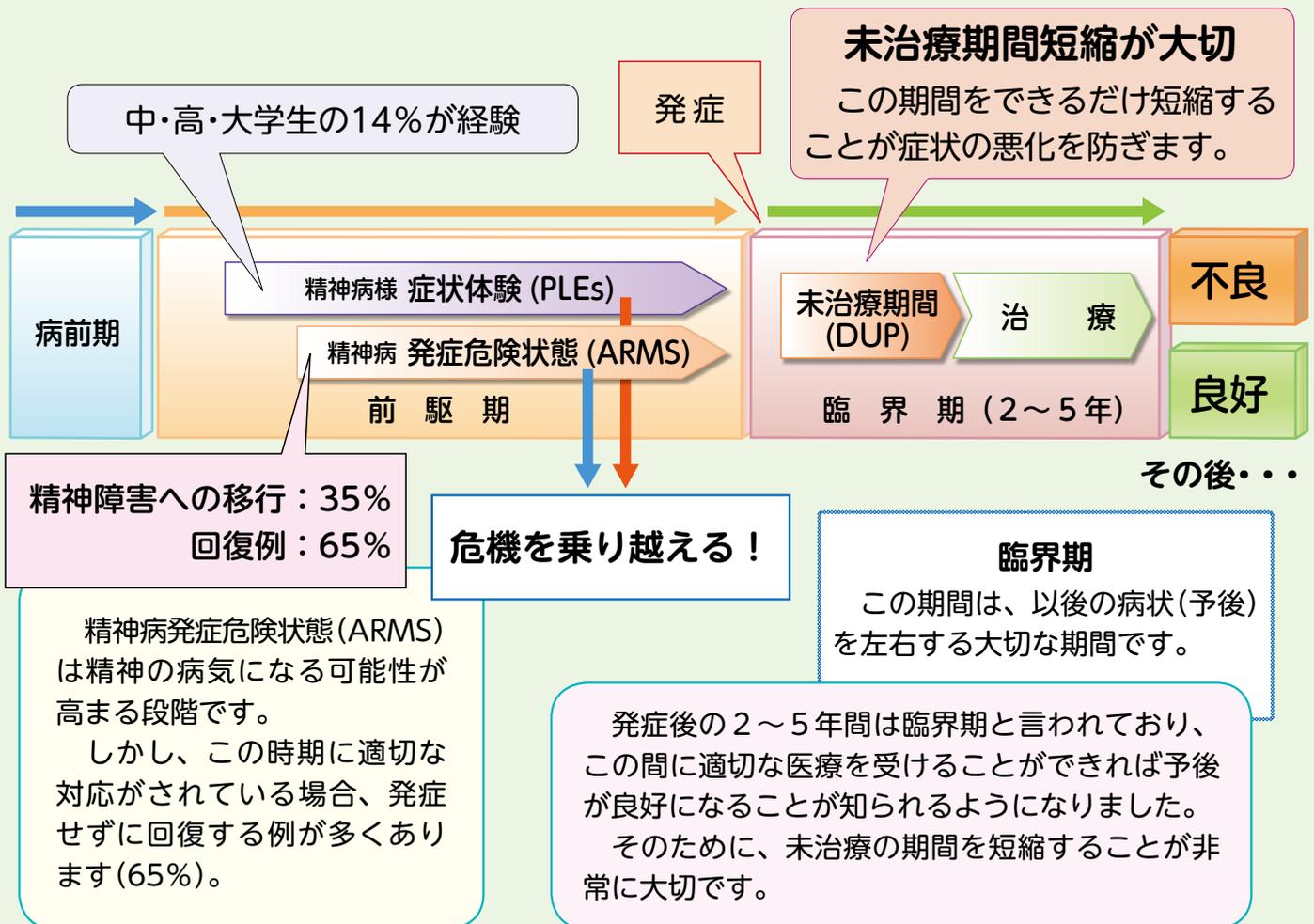
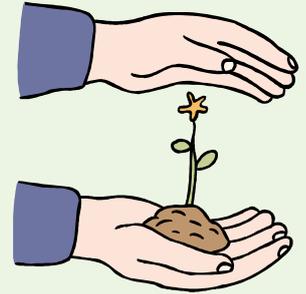
→主治医との相談が大切です。

早期支援の道筋 ～ 統合失調症を例に・・・

SOSサインを見つけることができればその後の対応が速やかに進みます。

ある調査によると、11歳で14%の子どもが幻覚や妄想といった精神疾患に似た体験をしていました。この時期に、きちんと話を聞いてあげるなどの対応をすることで、発症の予防につながる事がわかってきました。

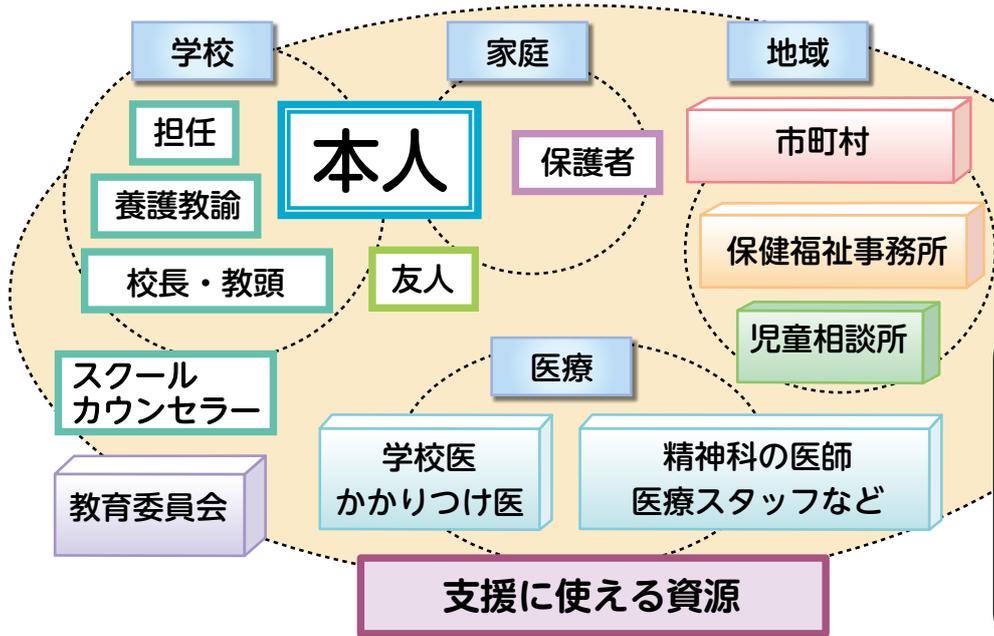
また別の研究から、統合失調症が発症してから「1年未満に治療を始めた群」の方が、「1年以上経って治療を始めた群」よりも再発が少なかったということも分かりました。



統合失調症だけでなく、他の精神の病気でも早期対応は大切です。

治療とは、必ずしも薬を使うということではなく、本人の訴えや悩みに耳を傾けて、カウンセリング的な対応や、ストレスなどの軽減を図ることも含まれます。

気になった時の対応 ～ 連携が大切です



思春期の本人を取巻く
応援団はたくさん居ます。
普段から本人の心身の
状態に気配りを忘れず、
不調に気づいた人がまず
声をあげましょう。

精神の病気というとしても、
家族や担任だけが知っている
という状況が起こりがちです。
特に、教科担任制となる中学、
高校では、関係職員の統一した
対応が不可欠です。

【事例】 学校内と地域の連携

ある養護教諭は担任から、急に集中力がなくなり、成績の落ち込みの激しい生徒の相談を受けました。家族も「学校の生徒全員がおまえは受験に失敗すると言っている」との本人の発言が気になっていたため、養護教諭の勧めで保健福祉事務所(保健所)の思春期精神保健相談を受けました。そこでメンタルクリニックを紹介されて、統合失調症ということが分かり薬物治療が始まりました。

被害的な発言は減りましたが単位の心配から、リラックスできない状態は続いていました。そこで、担任は本人と家族の了解を得て教科の先生方に集まっただき、養護教諭から病気の基本的な知識を話してもらいました。本人への対応を統一し、負担の少ない課題設定を示してもらいました。

その後も、主治医と連携して対応することで次第に症状は落ち着いてきました。また、進学先を家から通える学校に決め、安定した学生生活をおくれています。

(医療と結びついても、まかせきりにするのではなく連携を続けていくことが大切です)



精神病様症状体験 (PLEs : Psychotic-like experiences)

質 問		あった
1	超能力によって、自分の心の中を誰かに読み取られたことがありましたか？	
2	テレビやラジオから、あなただけにメッセージや暗号が送られてきたことがありましたか？	
3	誰かに後をつけられたり、こっそり話を聞かれていたりすると感じたことがありますか？	
4	他の人には聞こえない「声」を聞いたことがありましたか？	

※ 「あった」が1つでもあれば、精神病様症状体験 (PLEs) ありと判断する。

※ 若者の14%が体験しており、該当するからと言って直ちに病気ということではない。

治療につなげる・・・待つことが最良ではないこともあります

子どものちょっとしたサインを感じ取り、こころの危機に対応することが大切です。その際、子どもが困っていることにじっくり耳を傾けてください。



【事例】 早期の対応が良かった
お母さんは、「Aさんが私の悪口を陰で言っている。そのために眠れない」という子どもの発言がエスカレートすることに違和感を持ちました。お母さんは子どもの親友のAさんがそんな子ではないと普段から知っていたからです。
保健センターの保健師に相談したところ、「お子さんには不眠もあるから、『夜眠れるようになるためにお医者さんに相談しよう』と言って受診を誘ったらどうか」と助言されました。
メンタルクリニックで統合失調症の診断を受けました。お母さんのショックは大きかったのですが、周囲の理解と励ましを受けて、治療を継続したところ症状は治まってきました。
(受診や相談などの抵抗を少なくするために、本人の困っていることに寄り添うことで早く対応することができました。)

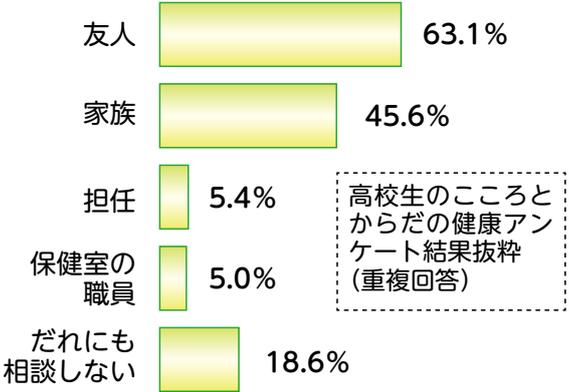
日ごろの取り組み

身体の病気と同じように、精神の病気についても健康教育が必要です。



思春期の子どもは、自分のこころの不調を認識しにくかったり、自ら助けを求めにくかったりします。
気づきにくいSOSサインを見逃さないために、大人も子どもも「こころの健康」について正しい知識や対応方法を学んでおきましょう。

思春期には友人との関わりを優先する傾向が強くなります。精神的な不調時の相談先(相手)は友人が一番となっていますが、大人とも悩みを話せる日ごろの関係づくりが大切です。
SOSサインに気づいたときに、本人に「心配しているよ」などの声かけをしましょう。



精神的な不調時の主な相談先など

厚生労働省科学研究費補助金こころの健康科学研究事業「思春期精神病理の疫学と精神疾患の早期介入方策に関する研究」より

長野県内の相談機関など

保健福祉事務所(保健所)

精神科医等による精神保健相談(一般及び思春期)などを行っています。

名称	電話番号
佐久保健福祉事務所	0267-63-3164
上田保健福祉事務所	0268-25-7149
諏訪保健福祉事務所	0266-57-2927
伊那保健福祉事務所	0265-76-6837
飯田保健福祉事務所	0265-53-0444
木曾保健福祉事務所	0264-25-2233
松本保健福祉事務所	0263-40-1938
大町保健福祉事務所	0261-23-6526
長野保健福祉事務所	026-225-9045
北信保健福祉事務所	0269-62-6104
長野市保健所	026-226-9960



児童相談所

児童(18歳未満)の全般的な相談に応じています。

名称	電話番号
中央児童相談所	026-238-8010
松本児童相談所	0263-91-3370
飯田児童相談所	0265-25-8300
諏訪児童相談所	0266-52-0056
佐久児童相談所	0267-67-3437

インターネット情報源

信頼できる情報源を選びましょう

厚生労働省のページ

こころもメンテしよう

検索

若者・教職員向け

みんなのメンタルヘルス総合

検索

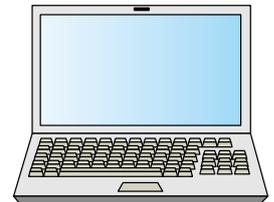
全般的な精神保健について

長野県精神保健福祉センター

長野県精神保健福祉センター

検索

長野県内の情報



With You・・・

長野県精神保健福祉センター

〒380-0928 長野市若里7-1-7

(社会福祉総合センター2階)

Tel: 026-227-1810

Fax: 026-227-1170

(メール・手紙による相談は行っていません)

思春期をはじめ、ひきこもり、発達障害、アルコール依存、自殺防止、社会復帰など心の健康に関するさまざまな相談を行っています。
お電話ください。