

①精神保健フォローアップ研修(2023.2.4)

思春期のころ



医療法人 橘会 多度あやめ病院
北本 桜香

1

子どものこころの発達について

- ・子どもは、身体の成長と共にこころも成長していく。
からだの大きい子、小さい子、足が速い子、遅い子、ひとりひとり特徴や能力が違うみたいに、こころの発達の仕方も違う。
- ・胎児期から発達期にかけての安定した環境の重要性がわかってきている。1対1の愛着形成が基本。
- ・母子(父子)関係がその後の対人関係に大きく影響する。



2

一般的な発達(乳児期~思春期)

①乳児期



- ・特定の養育者との間で、愛され世話をされ、人を信頼することを学ぶ時期。

人生の出発地点は、ただ静かに抱きかかえられることである。

基本的な欲求を受け止めてもらい、満たされることで安心感や信頼感を得られることが、思春期を乗り越える大きな土台になる。

3

②幼児期



- ・こうしたい、自分でやりたいと意志を示す時期。第一次反抗期。

③学童期



- ・意志を持って行動し、経験を積み重ねてやり抜く時期。

④思春期



- ・自己受容、自分探し、親離れの時期。
第二次反抗期。

4

思春期とは？

- ・思春期は、10歳前後から18歳くらい。
- ・子どもから大人へと変わっていく途中のとても不安定な時期であり、「揺れ」が特徴。
- ・年齢以上の大人びた振る舞いと、年齢以下の子どもの振る舞いの交互をやっている。
- ・人生の悩みと病気の症状が入り混じっている年代。
自分の力で安定を取り戻していくことが多いが、誰にでもあるからと言って放っておくと、症状が進む場合もあるので、両方の視点が必要となる。

5

①自己受容

- ・自分の中の良い自分、ダメな自分、恥ずかしい自分、好きになれない自分も全部含めて、これが私ですと受け入れていく、自分になじませていくこと。
- ・子どもは、大人や友達に自分より完璧で悩みがないと思っている。おとなだって悩んだり失敗もあるけど、それでも生きていくと知ると、みんな同じなんだと安心してそのまま良いんだと思えるようになる。

7

思春期の目的

- ・思春期は、自分を確立し、自立するための準備をする時期。
そのためには、
①自己受容、②自分探し、③親離れ(反抗期)が必要。
- ・成長するための過程で、これまでのやり方を壊して、自己流に再構築していく。



6

②自分探し

- ・「自分らしさって何だろう?」「自分はどう生きるべきなのか?」など、自分についての問いを繰り返しながら、自分の意思で自分の道を模索し、決めていく。
- ・子どもは、親の期待と自分の能力や関心、希望のはざままで、どうしたら良いかわからず、自信をなくしたり、自分を見失いがちになる。親からの助言も有益になる場合もあるが、親の意見を取り入れて失敗した場合、親のせいで人生台無しになったと感じて、親子関係が悪化したり、生きることが困難になる場合もある。

8

③親離れ（反抗期）

- ・「もう子どもじゃない」「親の言いなりにはならない」と言い、今まで親に何でも話していた子が話さなくなったり、口答えしたり、反発したり、遠慮なく批判するようになる。
- ・親は子どもが何を考えているのかわからず不安になって「どうしたの?」と聞いても、子も上手く説明ができず、ウザがられるだけです。無理に聞き出そうとするよりは、食事や睡眠などから、こころの調子に注意する方が効果的と思う。

9

ジブリ映画 千と千尋の神隠し

- ・主人公は10歳の女子、千尋（ちひろ）
- ・物語は、引っ越しのために同級生と離れるところから始まるが、千尋の心は友との別れにもこれからの出会いにもあまり心が動いていない。
- ・異世界でいきなり厳しい試練に直面するが、両親や大事な他人のために行動するようになる。
- ・周囲にも認められる存在に変わっていく過程。
- ・千尋の心の中で起きた精神的な混乱を描写している。

11

ジブリ映画 魔女の宅急便

- ・主人公は10代前半の魔女見習いのキキ
- ・満月の夜に相棒の黒猫ジジと旅立ち、新しい街を探して自力で暮らしていくが……。環境や価値観の違い、自分と周りを比べて葛藤する。
- ・物語の中盤、キキは飛べなくなったり、相棒のジジ（猫）とも喋れなくなったり。こんな時、支えになったのが、同世代の友であるトンボとの交流や、年上のパン屋のおソノさんに励まされ、成長し「自分作り」を進めていく話。

10

デジタル・ネイティブ時代

- ・今は生まれた時からインターネットにつながった世界で育つ世代。養育のデジタル化（スマホやタブレットを見ながらの授乳や育児、子ども自身のバーチャルへの早期暴露）
- ・バーチャルリアリティが優位で、自分主体を簡単に放棄できてしまう、心が育ちにくい時代なのかもしれない。
- ・親世代の脱権威化、あるいは幼児化。
- ・離婚率の上昇、出生率低下、家族形態の急激な変化（片親、不妊治療による妊娠、同性婚など）。

12

デジタル／バーチャル心性

- ・願望と欲望の即座の満足を期待する。
ワンクリック心性。
- ・現実が虚像によって代償できるかのような錯覚
(バーチャルリアリティが優位)
- ・個人的想起➡即公共化(ツイッターやインスタグラム)
➡公私混同心性
- ・自分の思考を放棄し、集団の流れに任せる心性。
- ・自閉スペクトラム心性が社会現象化している。

13

これまでの思春期の問い

- ・このからだは一体だれのものなのか？
- ・私は誰なのか？
- ・私の両親は誰なのか？
- ・からだの変化と社会的役割の変化への応答として、
自己同一性(アイデンティティ)の問題に苦闘していた。

14

現代の若者に蔓延する思春期的な問い

- ・私は本当に生きているの？
- ・あなたは実在しているの？
- ・他者と不特定性の虚像化(バーチャル化)。
- ・体験自己基盤の希薄さ。
- ・心が生きていないと感じる離人症心性が蔓延化している。

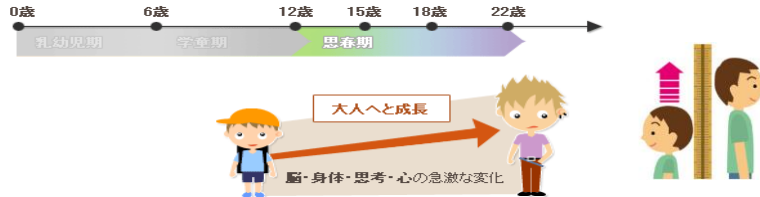
15

現代の若者との心理療法の特徴

- ・情緒を伴った会話の欠如。
- ・分離の体験に無頓着。
- ・葛藤状況ではなく、唐突な破局的反応など、思春期に入れない
という問題の方が多気がする。
- ・治療者がこころを使うことが重要になる。

16

思春期に生じる身体の変化



- ・二次性徴がはじまり、身体が大人になる。
- ・声変わり、生理が始まる。
- ・ホルモンバランスの変化。・体格体型の変化。

17

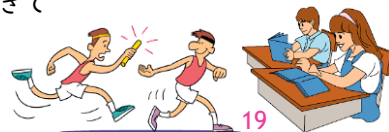
思春期に生じるこころの変化

- ・二次性徴(からだの変化)への戸惑い。
- 「生理が嫌」「太りたくない」
- ・性的関心が強くなる。
- ・周りを意識し始める。自分の容姿や能力に劣等感を持つ。
- ・客観性が発達し、等身大の自分が見えてくると、不安や失望を抱く。
- ・「自分は親とは違う」という意識から、親の言うことに矛盾或不合理さを感じ始める。理屈を言って反発したりする。

18

仲間との関係の変化

- ・互いの共通点を確認め合ったり、理想を共有できる関係を求める。
- ・興味関心、部活等を通じた親密な関係が多い。
- ・自意識が高まり、周りの目や評価を気にする。
- ・仲間はずれ、喧嘩も起こりやすい。
- ・仲間から孤立する子、合わせすぎてしんどくなる子も出てくる。



19

親との関係の変化

- ・観察力も育ち、客観的、批判的に周りを見るようになる。親と距離を取り、会話が減る、自室で過ごす時間が増える。
- ➡**心の扉は閉じている状態。**
- ・その一方では、甘えと反発という、両極端な気持ちの狭間で揺れやすくなる。**言葉と本当の気持ちは違う。**

話しても意味ない
(でもわかってほしい)



うざい、構うな!
(でも1人は寂しい)

- ・心のドアは閉じているが、ドアの隙間から試しに色々つぶやいていて、大人がどう反応するかを見ている。

20

子どもが求めていること

①(もっと)関心をもってほしい

- ・子どもの心は、いつもちょっとしたことで揺れ、気分も上がったり、下がったりしている。
- ・嬉しかったこと、悲しかったこと、ムカついたこと、笑ったこと、傷ついたこと、できたことなど、自分が体験したことを共有したり、理解してほしい、見てほしい、聞いてほしい、ピンチな時は助けてほしいと思っている。
- ・大人は自分の希望や常識を一旦横に置き、目の前の子どもの話すことに関心をもって聞ける姿勢をもつ。 21

親の基本的な姿勢

- ・これまでの親が叱ったり、注意したり、褒めるとか、親がコントロール出来ていたものが思春期になると、通用しなくなる。子どもの成長に応じて、親も子への関わり方を見直す方が良い。
- ・まずは普段の会話を大切にする。
- ・気持ちを理解しようとする・何でも話せる
- ・大人の自分も弱点があって悩むけど、何とか過ごせている、という話は子にとって考えるヒントになる。何でも話せる関係を目指していく。 23

子どもが求めていること

②自分のことを認めてほしい

- ・子どもは、「これはダメ!」「まだやってないの?」など、親からモグラ叩きみたいに言い続けられると、やる気や自信を持ってなくなる。親も疲れる。
- ・些細なことでも、頑張っているねと努力を認めたり、〇〇してくれてありがとうと感謝を伝えたり、子どもの「今」を親が前向きに受け取って、言葉にした方が子どもは嬉しいし、もうちょっと頑張ってみようかなと一歩動き出せることが多い。 22

・子どもの思いを尊重する

- ・子どもが色々な体験や出会いを通して、自分の人生を考えて決めていく過程を見守る存在になる。
- ・「あなたはどうしたいの?」と聞いてあげる。
- ・「〇〇はダメ」と一方的に禁止するのではなく、ルールと一緒に決めると守りやすい。
- ・一貫した対応をとる
- ・気分や都合で対応がコロコロ変わると関係が築きにくくなる。

24

・困った時に応じる

- ・子どもは、いざという時に相談したり、守ってもらえる体験は、安心感につながる。
- ・お世話係や察して動いたり頼まれていないことはしない方がよい。干渉しすぎないこと。
- ・子のプライバシーを尊重する。
- ・勝手に部屋に入らない、かばんや財布を開けない

➔ 自分で考え、決め、行動し、その結果に責任を持たせる方がよい。

25

思春期の不適応行動の背景

- ・本人の課題や家族の問題、学校の中の問題、社会の問題など、複数が絡み合っている。
- ・こころの健康のSOSサインの一つと捉え、症状のもつ意味、背景にある事柄を考える視点をもつことが重要。



26

①暴力・暴言

- ・抱えきれない不安や不満な気持ちを、暴力を通じて表現してしまう。彼らは、暴力という手段でしか自分を表現できないことに対しても、イライラや罪悪感を募らせている。
- ・暴力は、繰り返されるほどエスカレートする傾向にある。どんな理由でも暴力を介したやりとりは避けるべきである。子どもが興奮している時は、距離をおき、落ち着いている時に、「暴力や暴言は自分も相手も傷つく」ことを伝える。激しい暴力からは、距離をとる工夫を考える必要がある。

27

②自傷行為

- ・自傷のリスクは、思春期に劇的に高まる。意図的な自傷の割合が急増する。
- ・自傷行為は、リストカット、皮膚に爪を立てて傷を作ったり、頭を壁に打ちつけたり、大量服薬、性的逸脱など自分自身のからだを傷つけること。
- ・背景には、抱えきれない心理的な葛藤や空虚感など重いこころの負担があるため、繰り返されることが多い。
- ・自殺する人の心情と共通点もあるので、放っておけばおさまるものではないので、受診を考えることも必要。「もうやらないでね」と言い行為をやめさせるための介入も時に大切だが、本人のつらさを思いやる、話を聞く。

28

③薬物乱用

- ・気分の変化を目的として、自分勝手に薬物を服用すること。
- ・好奇心やダイエット目的、現実逃避の手段として始めるなど、乱用のきっかけはさまざまといえる。
- ・自分を確立していく時期に薬物乱用に陥ると、精神的に未熟なまま大人になったり、意欲や思考力低下がみられることもある。

29

④ネット・スマホ依存

- ・成人・・・推定421万人
- ・中高生・・・93万人
- ・ネット依存の9割がゲーム依存。

(厚労省2018年9月発表)

- ・背景には、スマホを使ったゲームや会員制交流サイトSNSの普及。オンラインゲームで遊べる、会話機能、深夜でも誰かがいる

➡**過剰使用!**

30

ゲーム障害の定義

- ・ゲームをしたい衝動をコントロールできない
- ・日常生活や関心事よりもゲームを優先する
- ・本人や家族、学業、仕事上に問題が起きてもゲームをやめられない

⇒これらの症状が1年以上(重症の場合は1年未満でも)続く

ゲーム障害によって起こる問題

- ・朝起きられない
- ・学校や仕事に遅刻・欠席
- ・成績低下
- ・昼夜逆転の生活
- ・食事を取らずにゲームに没頭
- ・ゲームに負けたときなどに物を壊す

インターネット・ゲーム障害で子どもに見られるサイン				
身体面	精神面	生活面	行動面	対人関係
<ul style="list-style-type: none"> ・目が疲れる ・頭が痛い ・肩こり ・背中や腰、関節が痛い ・低栄養 ・体重減少 ・肥満 ・だるい ・体力低下 ・虫歯・口臭 ・自律神経系の異常 	<ul style="list-style-type: none"> ・イライラしやすい ・不安が高い ・抑うつ気分 ・ネット・ゲーム以外のことへの意欲低下/無気力 ・ずっとネット・ゲームのことを考えている ・ネット・ゲームをやりたいと抑えられない ・ネットやゲーム以外には何もないと思うしまう ・警戒心が強くなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・昼夜逆転 ・眠れない ・睡眠リズムの乱れ ・家族で食事をしなくなる ・風呂に入らない ・歯を磨かない ・遅刻・早退 ・学校を休む・不登校 ・学習・宿題は手つかず ・学力・成績の低下 	<ul style="list-style-type: none"> ・気が散りやすい ・落ち着かない ・部屋から出てこない ・話さなくなる ・粗暴な態度を取る ・ネット・ゲーム以外のことには反応しない ・嘘をつく ・遠くないでネット・ゲームをしている 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と話さなくなる ・ネット・オンライン上の交流のみになる ・暴力的な言動を取る ・指示的・命令的になる ・学校の先生や友人と会うのが億劫になる ・知人とは会いたがらない

31

予防の仕方

- ・インターネットに関するルール作りがポイントになる。

インターネットの危険性について家族でよく話し合う。

- ・普段から、何のゲームをしているとか、どんな点が楽しいかなど、**普段から関心を向ける。**その上で、**親子一緒にルールを作る。**

「宿題やったら1時間OK」みたいに、ゲームをご褒美として扱うのは、ご褒美のために勉強をする取引であって、ルールではないのでやらない。

ゲームそのものに対するルールを作ること。

- ・**ルールは子どもだけでなく親も守る。**
- ・**子どもの前で、スマホやゲームをやりすぎない。**大人は、子どものモデルとなるように心がける。
- ・ゲームを買った段階で、**使用時間、使用場所、課金限度額の条件を話し合って決める。書面に残して、目につくところに貼る。**

32

⑤不登校



- ・対象は児童・思春期の子ども。文科省の統計(令和3年度)では、小中学校の不登校が過去最多(前年度から4万8813人増)。不登校生徒の若年化が深刻であり、10年前と比べると小学生は3.6倍、中学生は1.7倍増。定義上当てはまらないが、隠れ不登校、不登校傾向の子どもたちはそれ以上いると思われる。

33

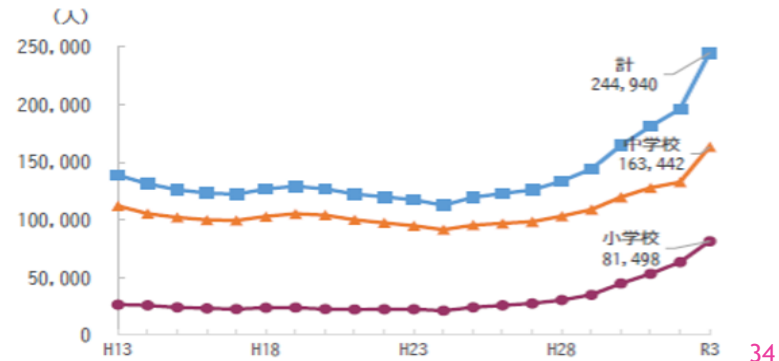
学年別の傾向

- ・小学校から中学までは、学年が進むにつれて増加傾向。中学校で多いのは、小学校からの大きな環境の変化によって、人間関係や勉強面での問題に直面するためと考えられる。
- ・高校では、学年が上がるにつれて不登校の割合は減少傾向。背景には、中学校で不登校だった生徒が進学しなかったり、通信制高校へ進学することで、徐々に登校ができるようになるとか、中途退学や留年によって、進級していないため。

35

文部科学省(2021年度)調査結果より

不登校児童生徒数の推移



34

不登校の背景

- ・本人の生活、心理面の影響

生活リズムの乱れ、遊び、無気力、不安、

- ・家庭生活の影響

両親の別居や離婚、近親者との死別など生活環境の急激な変化、親子関係、家庭内不和など。

- ・学校生活の影響

友だち・教師との関係、勉強、進路、部活の不適合、学校の規則を巡る問題、進級時の不適合など。

36

・コロナ渦による影響

通学の制限や学校行事の中止など、生活リズムが崩れて休むことに抵抗が薄れたり、活動制限が続いて交友関係が築けないことで、登校意欲が低下。

・複合的に影響

本人も何が原因かをはっきり認識していないことがかなり多い。置かれた環境や状況が影響しあっている。

決して本人の甘えや怠けからではない。

37

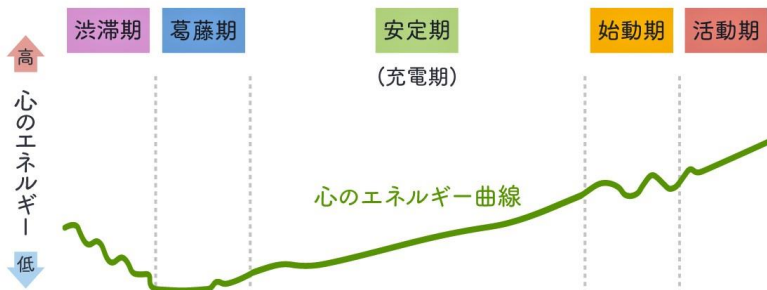
不登校のこどもの心理

・不登校は、甘えや怠けなどではなく、いくつかの原因や理由が積み重なり、限界を迎えてしまった状態である。

- ・不登校は原因や理由から自分がこれ以上傷つかないように、身を守るための緊急避難的な行為といえる。
- ・親やまわりのおとなは無理に何とかしようとせず、まずは子どもの気持ちを受け止めようとする姿勢をみせることが大切。
- ・避難先といえる家にまで、居場所がなくなってしまうと、子どもは心を閉ざし、自分の殻に閉じこもらざるを得なくなってしまう。

38

不登校の回復段階



出所:福本早穂氏の資料を基に東洋経済作成

39

こころの回復モデル

- ・**停滞期**・朝起きられない、腹痛や頭痛が出たり、登校と欠席を繰り返す時期。
- ・**葛藤期**・元気がなくなり、完全に登校できなくなる時期。
- ・**安定期 (充電期)**・心身が安定してきて、少しずつ元気になっていく時期。
- ・**始動期**・好きなことで外部と繋がれるようになる、自然と動き出せる時期を経て活動期に入っていき流れ。

40

子どもとのかかわり方

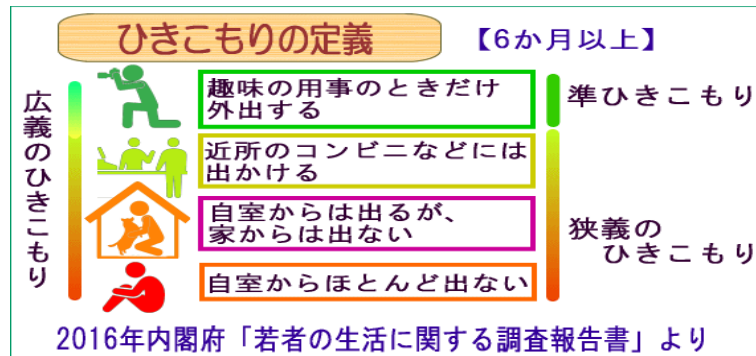
- ・回復のポイントは、安定期（充電期）に**しっかり休ませること**。
- ・この時期は、学校へ行くことよりも、子どもが家でゆっくり過ごせる態勢を整えることが大事。
- ・子どもは自分のことを責めがちになるので、「今はやすもう」としっかりフォローする。
- ・周囲に休むことを認めてもらえると、自律神経のバランスが整い、ストレス耐性領域が広がっていく。徐々に活動的になっていくはず。

41

- ・よくあるのは、学校に行けた日、行けなかった日という結果に注目しがちで、一喜一憂すること。親がその状況に毎回ストレスを感じて、それが子にも伝わり負の連鎖につながることもある。
- ・**登校することだけをゴールにするのではなく、色んな学び方を取り入れながら、子どもに合った将来を選択していける視点**をもつ。
- ・常に本人の拒否権を尊重。
- ・基本姿勢は関わりをもちながら状況を観察して、その結果に基づいて軌道修正をはかる。

42

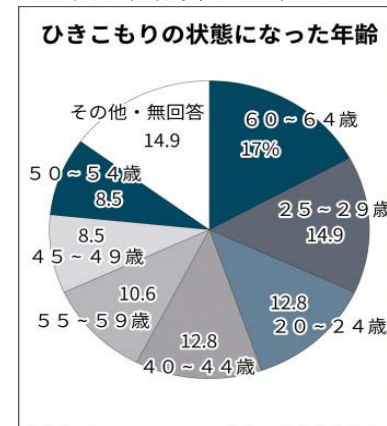
⑤ひきこもり



対象は15歳以上の年齢、厚生労働省が対応。

43

日本経済新聞(2019年3月29日)より抜粋



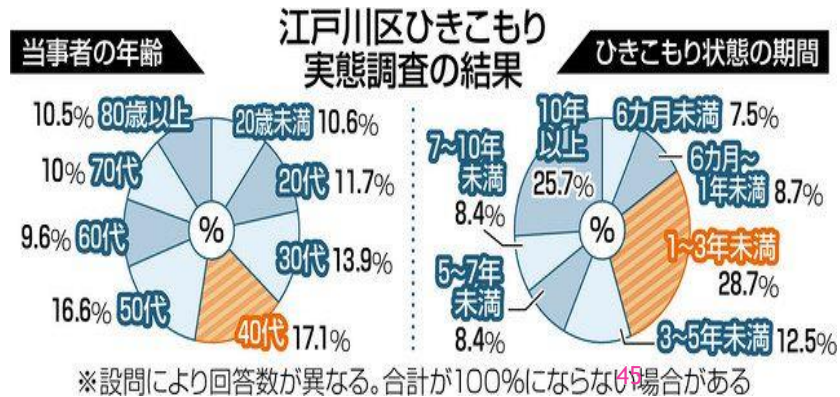
ひきこもりになったきっかけ
(上位5つ、複数回答)

退職した	36.2%
人間関係がうまくいかなかった	21.3%
病気	21.3%
職場になじめなかった	19.1%
就職活動がうまくいかなかった	6.4%

(注)40～64歳、内閣府調べ。

44

令和3年度の江戸川区ひきこもりの実態調査より抜粋

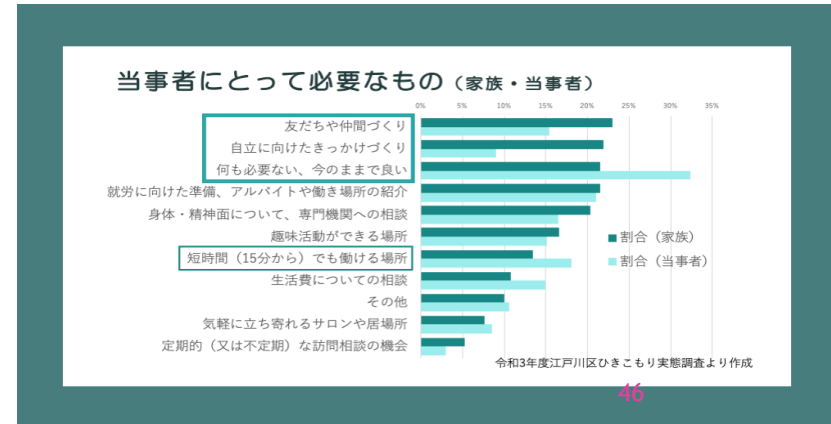


ひきこもりの要因・特徴

- ・ひきこもりとは、病名ではなく状態を表す言葉。
- ・ひきこもり当事者は全国に推計115万人以上。
- ・ひきこもりと不登校は別の概念だが、不登校から移行する場合もある。
- ・就労や生活困窮に関連するので、厚生労働省が対応。若者だけでなく中高年層が多く、ひきこもりの高齢化、長期化が問題。
- ・本人の怠けや親の甘やかしが原因ではなく、個人の持つ特性や環境要因などが絡み合っている。

47

令和3年度の江戸川区ひきこもりの実態調査より抜粋



48

- ・ひきこもり期間は「3～5年」が最多。30年以上の人もある。
- ・悩みごとを誰にも相談しない人も多い。
- ・暮らし向きを上・中・下の3段階では、3人に1人が下を選択。家の生計を立てているのは両親、配偶者、生活保護を受給。
- ・支援を望んでいる当事者もいるが、何も必要ない、今のままがいいと思っている当事者もいて、当事者と家族と間に気持ちのギャップが結構ある。
- ・具体的な支援方法を考える前に、支援者は緊急対応の必要性等を確実に押さえた上で、アセスメントしていく。

ひきこもり支援の諸段階 厚生労働省 平成22年5月 ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン P42 引用

ひきこもり支援は通常、出会いと評価の段階における家族支援から当事者の個人的な心の支援へ、そして個人的な支援からデイケアや居場所のような中間的・過渡的な同世代集団との再開へ、中間的・過渡的な集団活用から本格的な社会活動（就学・就労を中心に）へという諸段階を一段一段登っていく過程である。



49

①本人のアセスメント

本人の心理的特性や、ひきこもりのどの段階にいるのか？本人の思いや好み、強みなど把握していく。

②家族のアセスメント

家族はどのような思いで、何を望み、どう困っている？

本人と家族の関係、キーパーソンは？

③本人と家族を取り巻く環境のアセスメント

ひきこもりに寄与した環境要因は？活用できる社会資源、地域の特性など。

51

支援する側のアセスメントの視点

①家庭内暴力や自傷他害行為等、緊急対応の必要性

・まずは、本人、一緒に暮らす家族の身の安全が脅かされている状態にないか、日頃から緊急対応が必要な場合を常に想定する。

②精神疾患の可能性

・現在、過去に精神科受診、保健所利用の有無があるかなど、陽性症状が見受けられない場合でも、入浴、着替え、爪切り、髭剃り、散髪等、身の清潔がどの程度保持されているかは、疾患のサインが表れやすい。

③自機関で適切な支援が可能かどうか？

・対応が難しい場合は、適切な機関へつなげる。

50

ひきこもり支援の課題

・支援機関へのつながりにくい

初回面接が次につながるように、良い関係を結ぶことが大切。自分のペースを受け入れてもらえた、理解してもらえたと思えるような関わりを続けて、安心感をもってもらうことが大事。

・支援のゴールをどう考えるか？

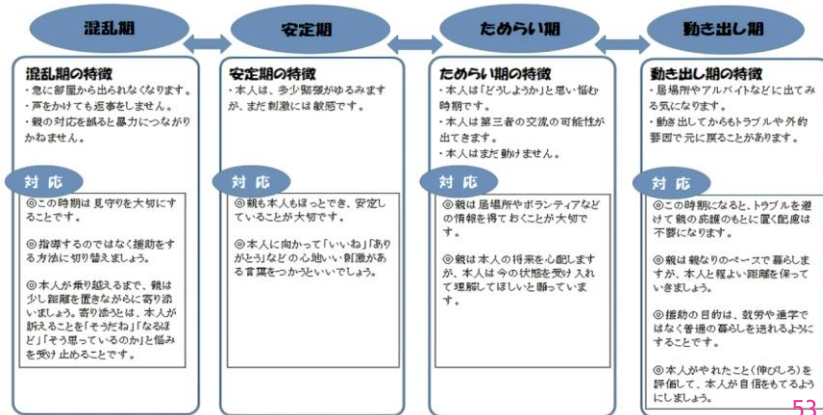
就労や経済的な自立だけをゴールにするのではなく、生きることに意味とか価値とかありそうだと思うようになること、そういうことをまわりと共有したり、生き方のモデルとなるような人と会うことも大事。

・高齢化の問題

いわゆる8050問題と言われるケース、親亡き後の経済的問題に不安を感じている人も少なくない。

52

ひきこもりの回復過程



Q3. 子供が死にたいと言っている時の親の対応。

・「死にたい」は「死にたいほどつらい」が、その問題が解決するなら、生きたいというメッセージ。**死にたいと言われて、否定したり叱ったりせず、それくらいつらいという気持ちを受け止める構えが必要。**

24時間本人に付き添う家族もいますが、家族だけで対応するのは限界もある。具体的に自殺の方法を考えているのか、これまで自傷や自殺企図歴、引きこもり期間、いじめや暴力被害の有無、遺書や手紙が歩かないかを確認して、**危険度が高い場合は、入院などの手段をとる。**家族には継続的な支援が必要なので、家族会などへ参加するのも良い。

55

家族の接し方

Q1. インターネットやゲームばかりで昼夜逆転している。

・何か目的がなければ、直そうと思うものではない。すぐに引っ張り出そうとせず、そうせざるを得ない状況を受け止め理解することに努める。昼夜逆転に注目するのはなく、結果的に直っていくものと考えて、本人を日中活動の場につなげることを目指していくことを促していく。

Q2. 家庭内暴力で困っている。

・まず、暴力が起きる前に、どんなやりとりがあるのか振り返ってみる。普段の会話のパターンを見直し、家族も本人も傷つかない会話を身につけることが必要。状況が深刻な場合は、一時的に本人と物理的に離れる方法も話し合っておく。身体の危険が高い場合は、ためらわず、警察介入を求める姿勢をもつこと。医療が必要と思う場合は、普段から保健所に相談しておき、タイムリーに介入してもらおう準備しておく。

54

Q4. ひきこもっている本人と関わり方の基本

・家族の対応の目標は「本人が安心してひきこまれる環境づくり」です。本人は自分の状態に引け目を感じ、抜け出したいと十分に苦しんでいる。
 ・家族がそれ以上の苦しみや葛藤を与えることがないように、心がけることが大切です。安心させるためには、会話を通じて本人に関心を向け続けることが最大の安心の源です。



56

本人を安心させるコミュニケーションとは？

・大切なことは共感する、「相手の身になってみる」ということ。全く同じ経験をしていなくても、自分が孤独だった時やみじめだった時期のことをよく思い出して接するなど、本人の気持ちを分かろうとすることが大切。

本人との会話のときの禁句は？

話題の選択は大事なポイントです。

「将来」の話・・・「あなたは本当は何がしたいの」という問いかけは、本人を追い詰めることになる。本人にとって、将来の具体的な目標を持つことは難しく、「未来」とは「不安」の同義語であるといっても良いくらいです。

「学校」「仕事」、同世代の友人の噂話・・・本人と同世代とを比較するような話は、そんなつもりでなくとも、会話の端々に「それに比べてあなたは」という意味を本人は聞き取ってしまう。例えば「あなたの同級生の〇〇さんが結婚した」「△△君が就職した」なども代表的な禁句です。 57

だらしない生活を送っている本人に、注意、介入するのは？

- ・「生活が不規則」「部屋が汚い」などと注意してそれだけ直そうとしても、ひきこもりの本質は見えてきません。直接の迷惑行為でなければ、まず一度はこのような「だらしなさ」をまるごと受け入れることを基本姿勢とするのが良い。
- ・本人が少し動き出せそうな時に、昼間の家事手伝いをお願いしたり、外出への誘いかけをしてみるのが良い。
- ・部屋の掃除はいかなる場合も必ず本人の同意を取り付けてから、行うのが原則。どんなに汚い部屋でも、勝手に入り掃除することはやめ、プライバシーを尊重する必要がある。



「議論」と「説得」・・・理詰めで「正しさ」を追求し始めたら、ひきこもっている人は圧倒的に分が悪い立場です。弱い立場の本人にも拒否する権利を残しておくために、そういったやりとりはできるだけ避けるべきでしょう。

本人を刺激しないで話すとなると、どんな話題がよいか？

・まず時事的な話題（例えばニュース、芸能界の話、スポーツの話題）は、本人が置かれている状況から距離があるので、話しやすいでしょう。

家の手伝いや犬の散歩などを本人に頼んでもよいか？

・かまいません。一方通行ではない、相互性のあるやりとりが可能であるなら、手伝いを頼んだり、何か困ったことがあったら注意したりなど、ごく常識的に接して良いです。お願い事を本人が拒否したり、無言で返事がなかったりした場合は、説得したりはせず、しばらく時間を置いた方が良いでしょう。 58

「自立」を目指して一人暮らしをさせてもよいか？

・「一人暮らしをしていけば、そのうちに否応なしに社会との接点を持つだろう」という理由であれば、よい選択ではない。ほとんどの場合、一層徹底したひきこもり状態をもたらすだけで、事態をこじれさす可能性が高い。様々な事情でどうしても同居ができないという場合でも、できるだけ近いアパートなどに本人を住まわせて、頻繁に交流できる状況にしておく必要がある。

お小遣いのポイント

・金額は本人と相談して決め、一定額にする。

本人が1日中パソコンに向かっているが良いのか？

・本人が成人しているのなら、「管理」や「干渉」は最小限、つまり金銭面のコントロールだけに限定して、あまり生活面に介入すべきではない。両親の判断でインターネットを使えない状態にするなど強引な対応は、本人の両親に対する不信感につながり、それが原因で暴力行為に至ることもある。プライバシーを尊重する姿勢を忘れずに対応することが大事。 60

ひきこもりに関する相談窓口

・精神保健福祉センター

都道府県・指定都市に所在し、ひきこもりのほか精神保健福祉全般にわたる相談を行っている。電話や面接で相談できる。

・保健所

ひきこもり相談、こころの健康、保健、医療、福祉に関する幅広い相談を受け付けている。相談は電話相談、面談による相談があり、保健師、医師、精神保健福祉士などが対応する。

・生活困窮者の自立相談支援機関

生活全般にわたる困りごとについて、一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が相談者に寄り添いながら他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行う。

・ひきこもり家族会（支部）

家族会では、家族の学習会 月例会（講演会）相談会・アウトリーチ（訪問）居場所運営などを行なっている。

・市町村保健センター

保健、医療、福祉について、身近で利用頻度の高い相談に対応している。障害福祉サービスなどの申請受付や相談、保健師による訪問等の支援を行っている。問い合わせは、各市町村役所・役場まで。

61

思春期に多いこころの病

- ・心身の成長が急速に起こる思春期は、こころが不安定になりやすい。
- ・少し落ち込んだり、怒ったりする程度であれば、そこまで心配は不要と思うが、こころのバランスを一度崩してしまうと、日常生活にも支障が出てしまう。
- ・思春期は精神病の発症のリスクが高い時期といわれているので、注意が必要。

62

①人と話すのが怖い

・思春期は自分を意識し、相手からどう見られているかを気にする年代。人と対面する時に緊張と不安が高まるため、恥ずかしい思いをするかもしれないという不安から、社会的な場面に対して恐怖や緊張感を過剰に感じてしまう。

・不安が高じると、登校や対人関係が困難になることもある。極度の不安によって日常生活をも脅かされる程なら、治療の対象になることもある。



63

②もっと痩せたい

・痩せていることが美しい、モデルのように痩せたい、痩せないと将来真っ暗などと感じて、ダイエットを始めることが多い。

・何事もほどほどが肝心だが、エスカレートすると、食事をとることを拒否したり、反対に極端に食べ過ぎたり、食べることをめぐって生じる。

・体型や体重に対するこだわりが、本人の心を強く支配している。命に関わることもある。



64

③手洗いがやめられない

- ・日常の些細な物事に対して、強いこだわりをもってしまう。気にし過ぎがエスカレートする。
- ・手が汚れているように思えて何度も手洗いしないと気が済まない、鍵を掛けたかどうか心配で何度も確認して、次の行動になかなか進めないなどの症状が典型的。
- ・本人もこうした感じ方は合理的ではないと理解はしているが、止められない場合が多いので、行為そのものやそれに浪費する時間等で本人はとてつらい思いをしている。

65

⑤みんなが自分の悪口をいう

- ・思春期は、心理的に不安定で周囲に対して敏感になるため、人間関係では悩みも深くなる子もいる。
- ・「みんなが私をバカにしている」と感じて思い過ごし程度の場合もあるが、「友達が自分をずっと監視してくる」「盗聴器が仕掛けられている」「テレビで自分の悪口を言われている」などの被害的な訴えがしばしばみられる場合は、幻覚や妄想の可能性が考えられる。



67

④何をしても楽しめない

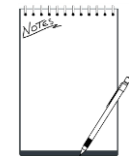
- ・思春期は、他人との能力の違いを強く意識するので、自分のことをつまらない人間と感じて落ち込むことはあるが、挫折を経て安定していく。
- ・症状の現れ方は、「一日中何をしても楽しめない」「気分が落ち込んでつらい」「イライラする」「集中できない」などと表現されたり、頭痛や腹痛、不眠や食欲不振などのようなからだの不調も見られる。



66

心の問題がありそうときに考えること

- ・生活習慣の問題
- ・身体の病気
- ・心理的ストレス(家庭、学校、部活…)
- ・知能の問題や発達障害
- ・思春期危機
- ・精神の病気



68

思春期の症状の特異性

- ・子どもの心は発達し続けているので、症状も流動的で未分化、典型的な症状が出にくい。
- ・身体的な訴えが多い。
- ・子どもは環境への依存度が高いので、環境の影響による二次的障がいが生じやすい。
- ・診断には、専門的な知識と経験が必要になるため、気になる症状がある場合は、自分で判断せずに医療機関などに相談する方が良い。

69

多度あやめ病院の思春期外来について

- ・桑名市多度町にある精神科病院。
- ・2022年2月から思春期外来を開設。
- ・小学高学年、中学生、高校生ぐらいまでの子ども向けの精神科・精神科・心療内科の外来。
精神発達の相談、不登校、精神疾患など。
- ・思春期専門の金子院長が診察している。
- ・完全予約制（医療福祉相談室が相談窓口）
- ・初診は毎週木曜日の午後、金曜（土曜）
- ・初診は50分程度



70

外観



71

受付・ロビー



待合室



72

診察室

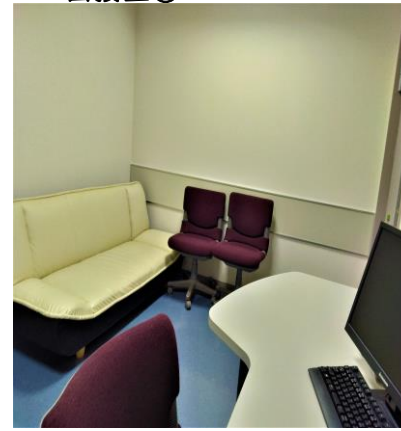


金子院長先生

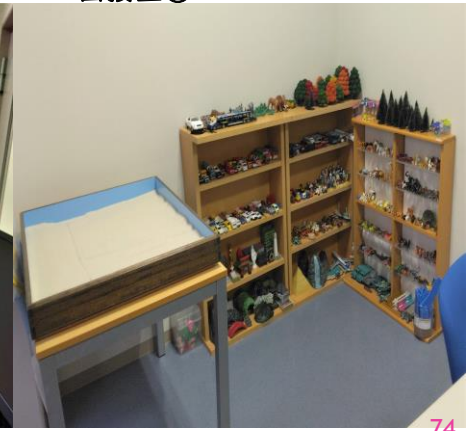


73

面接室①



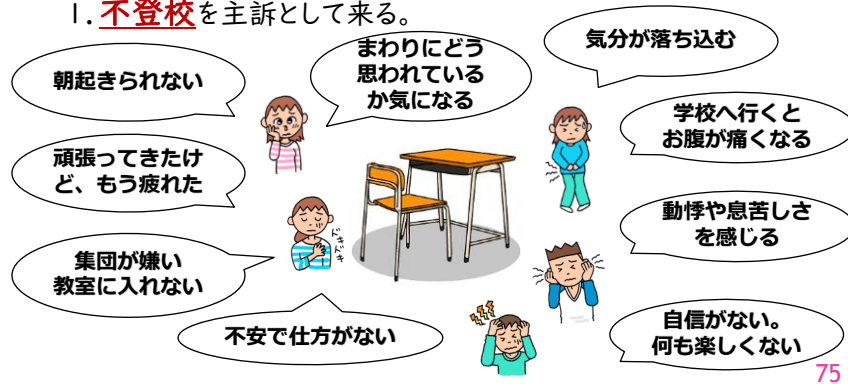
面接室②



74

受診理由

1. 不登校を主訴として来る。



75

2. 発達上の問題

- ・学校や相談機関から紹介されて受診するケースが多い。
- ・授業中じっとしてられず、立ち歩いたり、私語が多い。
- ・忘れ物が多く、注意や集中が続かない。
- ・怒るとすぐ手が出たり、教室を飛び出す、など。

3. 家族関係の問題 (例: 両親が不仲、親が精神の病気、虐待など) による慢性的なストレスを抱えている。

4. 心理面の問題 自傷行為、抜毛、夜尿、分離不安など

5. 現在通院中の病院で改善されないため、など。

76

思春期にしんどくなりやすい子の特徴

- ・自信がなさすぎたり、自信がありすぎる
- ・相手に対する不安や不信感が強い子
- ・親の価値観に縛られたまま、大人の言うことを聞く「いい子」
- ・理想が高く、完璧主義な子
- ・融通が利きにくい子
- ・友達や仲間とつながりづらい子
- ・元々不安や緊張が高い子、失敗できない子
- ・境界知能

77

私がこどもの面接で工夫していること

- ・尊重（基本的には母子分離で面談）
- ・懸念や不満、生き辛さについて聞く
- ・主訴を引用して質問
- ・緊張をほぐすために、小さなユーモアや自分の「野暮ったさ」を告白するなどを用いる。・問題解決のパートナーという姿勢（本人の視点で気づいたこと、聞いたこと、評価したことを簡潔に伝える）
- ・会話以外にも、絵や箱庭遊びを通して、本人のこころの中の世界を一緒に探索していく。



79

面接場面でこどもとのやりとり

3つの質問について、皆さんも考えて下さい。

- 1.一緒にいて安心できる人は誰ですか？
- 2.何でも話せる人は誰ですか？
- 3.困った時に助けてくれると思える人は誰？

一緒にいて安心できるのは、母親とか同居する祖父親という子もいれば、何でも話せるのは親友のA子ちゃんという子もいる。3つの質問に、全くいないと答える子も結構いる。

・この3つの質問の1つでもいいので、**あなた**が登場できるような関係を子どもと育ててほしい。

78

受診を考える症状の目安

- ・友達とのつきあい、行動範囲、生活範囲が極端に狭くなると、成長する上で望ましくない。
- ・授業に出られない、清潔さが保てない、体力が著しく落ちている、生活に支障が出ている時は要注意。
- ・家族だけで解決しようとせず、早い段階で専門家に相談するのが良い。
- ・本人が相談を嫌がる場合、無理強いせず、まずは家族だけ相談に来る。
- ・**何となく変だ、という勘は結構大切。**

80

- ・不登校だからといって、必ずしも受診が必要とは限らない。学校は休んでいるが、遊ぶ友達はあるとか、新しいことを始めようとしている等の状況であれば、見守る方が良い。
- ・不登校が続いていて、頭痛や腹痛など身体症状がある場合、まずは小児科など近くのかかりつけ医へ相談でも良い。
- ・本人が耐えられない強さで、つらい、怖いなど感じていたり、気分が沈む、やる気が出ない、細かいことが気になるなどの心の状態が気になる場合は、早めの相談を勧めたい。

81

受診の際の注意すること

- ・親が子に「今度〇〇したら連れて行くよ」「今度〇〇したら入院だよ」などと言い、心療内科、精神科の治療を懲罰のように提示するべきではない。「あなたがおかしいから・・・」と説得するのではなく、「何かつらそうだし、食欲もないし」、「眠れないと体に良くないから相談に行ってみない？」など、本人のつらい気持ちを共有するつもりで伝える。
- ・受診行動につなげるための段階を踏む。心療内科や精神科へ抵抗がある場合、ハードルを下げてかかりつけの小児科など、比較的相談しやすいところから連携していく。

82

- ・通いやすい病院、クリニックを選択する。
- ・本人が拒む場合、まず家族が「相談」という方法もある。
- ・受診時の情報提供が重要（成育歴や他機関の紹介状や検査結果などがある場合は持参する）。
- ・自分の言葉でありのままの様子を伝える。
- ・環境の影響を受けやすいので、確実な診断には時間がかかる場合もある（保護者の影響力が強いことがある）
- ・納得できないこと、疑問点は尋ねる。
- ・場合によっては他の専門家の意見を求める。

83



ご清聴ありがとうございました。 84