

2010

# Love your self

いのちたいせつに  
高校生のメンタルヘルス

**みなさんは、  
こころの健康について  
考えたことがありますか？  
いまの自分は健康だと思いますか？**

— このパンフレットは、ストレスやこころの健康について理解を深め、自らのストレスと上手につきあうことや、こころの病気を予防するためにつくりました。

— 自らのこころの健康を守ることも大切ですが、周囲の人がこころの健康を害したとき、何ができるのか、ということについても取り上げました。

「よくわからないから」という理由で遠ざかるのではなく、あなたがどのように関わるができるかということ盛り込みました。また、何かをしてあげることだけが支援ではありません。まず「正しく理解している」ことが重要です。

— 最近増えている自殺について…仮につらい状況に遭ったとしても、自ら死を選ぶということを避けるため、知っておいてほしいことをまとめました。

## ■ もくじ

### まずはここから

ストレスチェック	1
----------	---

### 1. ストレスとは

ストレスとストレッサー	3
ストレスは悪者？ ストレスは人生のスパイス？	4
ストレス・・・やっつける？ うまくつきあう？	5

### 2. こころの病気

こころの病気全般についての特徴	6
思春期・青年期のこころ	6
社会の動きとこころの関係	7
こころの病気	8
気分障害	8
不安障害	9
強迫性障害	9
摂食障害	10
統合失調症	10
その他	10

### 3. わたしたちができること

普段からできること・・・相談できる人がいますか？	11
自分を大切にしていますか？	12
相談したいときはどうしたらいいの？ 何を話せばいいの？	12
別なところ（相談機関）に相談したい・・・	12

次のページに、  
ストレスチェックリストが  
あります

あなたのストレス  
数えてみてください。



## ■ ストレスチェックリスト

ストレスチェックをしてみよう

- 1  よくかぜをひき、治りにくい。
- 2  手のひらやわきの下に汗をかくことが多い。
- 3  急に息苦しくなることがある。
- 4  胸が痛くなることがある。
- 5  頭が重い。
- 6  よく頭が痛くなる。
- 7  目がつかれる。
- 8  立ちくらみやめまいを感じることもある。
- 9  耳鳴りがすることがある。
- 10  口の中が荒れたり、痛くなることがある。
- 11  舌が白くなっていることがある。
- 12  好きなものでも食べる気がしない。
- 13  いつも食べ物が胃にもたれる感じがしたり、胃が痛いことがある。
- 14  お腹がはったり、痛くなることがある。
- 15  下痢や便秘によくなる。
- 16  肩がこりやすい。
- 17  背中や腰がよく痛くなる。

- 18  なかなか疲れがとれない。
- 19  何かするとすぐ疲れる。
- 20  気持ちよく朝起きられない。
- 21  勉強する気がしない。
- 22  寝つきが悪い。
- 23  夢を見ることが多い。
- 24  夜中に目がさめる。
- 25  人とつき合うのがおっくうで家族や友達とあまり話したくない。
- 26  ちょっとしたことでも腹が立ったり、いらいらする。
- 27  攻撃的になり物や人に当たる。
- 28  不安な気持ちになる。
- 29  何事にも興味がわかず、楽しめない。
- 30  集中力がなくなった。

〈出典：インターネット・メディカル・アドバイザー〉

## 何項目あてはまりましたか？

### 0～6

適度のストレス状態です。  
これ以上増えないよう、趣味や  
気分転換を心がけてください。

### 7～15

軽度のストレス状態です。  
少し休みをとって、  
リラックスを図ってください。

### 16～25

中度のストレス状態です。  
誰かに相談しましょう。

### 26～30

重度のストレス状態です。  
病気に近い状態です。  
診療が必要です。

## ■ 1. ストレスとは

「ストレス」という言葉を知らない人はいないと思います。毎日のように使っていませんか？

でも「ストレス」って何のことでしょう？  
こころの健康とストレスとの関係はあるのでしょうか？ちょっと探ってみましょう。



### ■ ストレスとストレッサー

ストレスとは、精神的や肉体的に負担がかかっている状態をいいます。いじめや人間関係など、ストレスとなる原因を「ストレッサー」と呼び、外部からの刺激で動悸や胃の調子を悪くするなどの心身の反応を「ストレス反応」と呼んでいます。

左上の図のゴムボールは真円(まんまる)ですが、ストレッサーによりへこみが生じ歪みます。このへこみと歪みが「ストレス反応」=がんばっている状態です。

#### <いろいろなあるストレッサー>

気象条件、自然災害、  
事故、騒音など  
(物理的ストレッサー)

社会・家庭環境、  
経済状態、人間関係など  
(社会的ストレッサー)

不安、心配、恐怖、怒り、  
憎しみ、寂しさなどのマイナス感情  
(心理的ストレッサー)

疲労、不眠、不健康、病気など  
(生理・身体的ストレッサー)

ストレッサーにはいくつかの種類があります。一般的に一つだけではなく、いくつかのストレッサーが絡み合ったものがストレスとなります。ストレス反応として身体に現れる症状や気分、自分で気付くことが大切です。自分で気付くことは、早目にストレスへの対処がしやすいからです。

また、ストレスがあっても家族や友人、先生など周囲の人がサポート（ソーシャルサポートといいます）してくれるかどうかで、反応の起こり方が違ってきます。サポートの有・無はストレスのレベルに大きく影響を与えます。ソーシャルサポートについてはまた別の章で説明をします。

### ■ストレスは悪者？ ストレスは人生のスパイス？

ストレスは悪者でしょうか？一般的には悪者扱いされていますが、よいストレスもあります。

たとえば、部活やサークルなどスポーツチームのレギュラーに選ばれることなどです。しかし、「頑張ろう!!」と受け止める人もいれば、「自分には気が重い…」というように考える人もいます。このように受け止め方によっては、やる気をもたらすものになったり、プレッシャーにもなります。また、ストレスによる緊張が多少あるほうが、ストレスのない状態よりも勉強やスポーツによりよく取り組めると言われています。

生きているかぎり、ストレスは避けられないものです。

ならば、「自分のストレスに気づき、解消法を発見し生活の一部にすること」を身につけるとだいぶラクになることがあります。



## ■ストレス・・・やっつける？ うまくつきあう？

ストレスへの対処法を持っていますか？ストレスへの対処方法のことを最近ではストレスコーピングと呼ぶことが多くなりました。下記にあるように、言葉を自分でつぶやくことで気分がラクになることもあります。また、人に対して言葉をかけることで、かけられた人は気分がラクになることもあります。

おしゃべり、カラオケ、身体を動かすことなどの行動で気分転換になることもあります。お金を使わず簡単にできるものは、ストレスコーピングが生活の一部に組み込みやすくなり、実行しやすいですね。

できるだけ多様なコーピングを、たくさん身につけておくことです。自分の手持ちのコーピングを、「コーピングレパートリー」と言います。カラオケの持ち歌と全く同じで（持ち歌がたくさんあるとカラオケに行くのが楽しいですね）、手持ちのコーピングレパートリーがたくさんあれば、さまざまなストレスに対して、適切にコーピングを選んで行うことで、そのストレスを乗り越えることができます。

### <ストレスコーピングいろいろ>





## ■ 2. こころの病気全般についての特徴

早目に気づき、対応することができれば回復する病気です。

～ここでは思春期・青年期特有のこころの特徴を説明しておきましょう。～

### ～思春期・青年期のこころ～

思春期は、こころに嵐が吹き荒れる時代と言われます。身体的にも、社会的にも子どもから大人に移行する大きな変化の時期だからです。

思春期は、身体が急速に変化します。男子は声変わりし、筋肉質になり、ヒゲやすね毛が濃くなり、男性らしい身体つきになります。女子は、体の線がふくよかになり、女性らしい身体つきになります。急速な変化に伴い、今まで外に向けていた目を自分自身に向けてようになり、鋭く自分自身に注目するようになります。

また、家族から自立したいという欲求が強くなり、友人との関係がウエイトを大きく占めるようになります。家族からの期待や干渉を煩わしく感じたり、自分の気持ちを理解しない周囲の大人に対してイライラしたり、不満に思ったりします。友人に関しては、嫌われたくないという思いから、自分と他者を比較しコンプレックスに感じたり、違いに敏感になり、「みんなと違う自分はダメだ」という思いから、周囲に同調することに必死になります。同じ服装、同じ考えでいることに安心感を覚える一方、根底には不安がつきまといます。こういった状態が続いているとその結果、自分が自分じゃないような感じがしたり、自分が何を優先したいのかわからなくなることがあります。

また、急速な身体の変化から、自分の性別を強く意識するようになります。このとき、自分が男性である、女性であるということに違和感をもつことがあります。また例えば「本当の自分」が無いような感じがして、虚しい気持ちに陥ることがあります。

このように成長の過程で「壁にぶつかる感じ」は程度の差はありますが、高校生のときには誰もが感じるものです。

思春期は、急速な身体の変化から、外に向けていた目を自分に向け、「本当の自分とは何か」「自分の大切にしたいことは何か」という深い疑問に答えるため、過去の自分、今の自分、これからの自分と向き合い、本当の自分らしさを作り上げていく時期と言えます。



## 【社会の動きとこころの関係】

社会的要因が関係し、社会問題となっている病的な心理状態が引き起こす現象があります。これを社会病理といいます。現代の日本では、自殺(自傷を含む)、不登校(ひきこもり)薬物乱用などがあり、これらは高校生にもみられることです。

### (1) 自殺(自傷を含む)

自殺は決して冷静で自由な意思の結果ではありません。精神的に追い詰められた結果であり、本当は「救いを求める叫び」です。高校時代は感情的に不安定で学業・部活・進路・友人関係・家族関係など多くのストレスがあります。うつ病にもかかり始める時期です。互いに気を配り、支え合い、ひとりで抱え込んでしまわないよう孤立を防ぎましょう。

自殺は、周囲の親しい人にも衝撃を与え、傷つけます。

自傷は、「わざと自分を傷つける」行為のことです。自殺と異なり「死ぬ意思」が強くなかったり、はっきりしません。しかし何かを確認しようとする気持ちで自傷を繰り返すうちに、死のうとする意思はなくても、結果的に自殺に結びついてしまうこともあります。

感情が不安定で衝動的に自傷を繰り返すようであれば治療が必要です。

### (2) 不登校(ひきこもり)

それまで通学していたのに、何かのきっかけで学校に行けなくなってしまうことを「不登校」といい、退学して社会的活動に参加せず家にひきこもっていれば「ひきこもり」といいます。その原因はさまざまで、いろいろな要因が絡みあっていますが、統合失調症やうつ病、不安障害や強迫性障害、摂食障害などの、こころの病によるものもあります。

### (3) 薬物乱用

乱用となる薬物には覚せい剤、大麻(マリファナ)、麻薬(ヘロイン、コカイン、LSD、MDMAなど)、有機溶剤(シンナー、接着剤など)、ガス(ブタンガスなど)、医薬品(睡眠薬、鎮痛剤など)など非常に多くの種類があります。

不適切な薬物の使用は、その使用量や回数だけでなく、1回だけの使用でも乱用になります。薬物乱用は、薬物依存へ繋がり、自分自身の心身(精神・身体)を害し、家族や周囲にも多大な悪影響を与えます。そして、言うまでもなく違法薬物の所持、使用は犯罪です。

また、アルコールも未成年者の飲酒は禁じられており、特に「イッキ飲み」は生命を奪いかねない危険な行為です。

## こころの病気・・・ 私たちが比較的好く耳にする病気を挙げてみました。

### ○気分障害(うつ病)

うつ病は、気分(感情)障害のひとつです。憂うつな気分、いままで楽しかったことが楽しめなくなり、けだるくおっくうでやる気がしないといった症状が2週間以上続くと、うつ病と診断されます。ただし、学校にいるときは憂うつでも、休みの日は元気に遊んでいるなら、典型的なうつ病ではありません。このほか、眠れない、食欲がなくなる、便秘、口が渇く、頭が重いなどの身体の症状が現れることがあります。

特に注意したいのはうつ病になると、悲観的になり将来に希望が持てず自信を失い、正しい判断ができなくなり、自分を責めて自殺の危険性が出てくることです。うつ病は必ず治る病気ですし、自殺は何としてもくい止めなければなりません。そのためには、専門医(精神科・心療内科)による診断と治療が不可欠です。自分の判断だけで専門医に行くことがむずかしい場合もあるでしょう。

そのようなときは、保健室の先生やかかりつけ医の先生に相談することもよい方法です。

周囲の人は正しい理解をし、回復を信じてそっと暖かく見守る態度が必要です。

うつ病の原因はまだよくわかっていませんが、最近はストレスによる疲労や、未熟な性格に基くタイプのうつ病が増えていると言われています。このタイプは薬が効きにくかったり、長期化することがあります。このような場合は、環境を調整してストレスの軽減を図ることなどが有効です。



## ○不安障害

不安は誰もが抱く極めて人間的な感情です。不安が強かったり長く続いて生活に支障が出るような場合に不安障害といいます。

不安障害には様々な種類がありますが、ここでは恐怖症とパニック障害について述べます。

不安のなかで、対象のはっきりしたものを恐怖といいます。恐怖症は、その対象によって名称が付けられていて、対人、社会、広場、不潔、疾病、高所、閉所などです。顔や体型を異常と感じて強く気にする醜形恐怖や、体臭や口臭を強く気にする体臭恐怖(自己臭恐怖)などは対人恐怖に含まれます。

パニック障害は、突然の強い不安に襲われるパニック発作が主な症状です。死ぬのではないか、発狂するのではないかなどの強い不安が数分から数十分続き、救急車を呼ぶこともあります。命に別状はなく、じきに回復します。しかし、発作を繰り返すうちに、「また起こるのではないか、起きたら困る、という気持ち」=予期不安が生じます。

不安障害では不安、イライラ、緊張のほかに、手の震え、動悸、発汗、過呼吸などの身体症状も現れます。考え方が狭くなったり、不安ばかりに気をとられ、偏った考えや行動に陥りがちになります。恥ずかしくて誰にも打ち明けられず、独りで悩んでいることも少なくありません。まず身近な人に相談することが大切です。相談する勇気が治療への第一歩となります。

## ○強迫性障害

何度も手を洗ってしまう、鍵を閉めたかどうか何度も確認してしまう、などの考えを意識して取り払おうとしても、強く迫ってきて心の中を占めたり、それがばかばかしい、おかしいことだと分かっているにもかかわらず、自分の意に反して何か一つの行為をせずにはいられなかったりします。考えないようにしようとすると余計に考えは強くなります。考えには、多くの場合、恐怖の要素が含まれ、たとえば不潔恐怖では、手を洗う行為によって考えを消そうとしますが、「絶対に清潔であるという保証」はないので、手を洗う行為が限りなく繰り返されて、日常生活が束縛されます。学校生活や家庭生活に支障をきたす状態であれば、相談や診察が必要です。

### ○摂食障害

男性にもみられますが、若い女性に多くみられます。食事を摂らずに、極端な「痩せ」がありながら、痩せていると思わず、体重増加に対し強い不安や恐怖を持ちます。一方で、食べたいという欲求から、食べ物をお腹一杯詰め込むような過食をした後、のどに指を突っ込み嘔吐し、再び詰め込むように食べることを繰り返す場合もあります。また過食のみのケースもあり、過食や嘔吐の後に、自己嫌悪や抑うつ気分を伴うことも多くみられます。「食べる」ことにとらわれてしまい、生活に支障をきたすようであれば専門家への相談や診察を必要とする状態です。

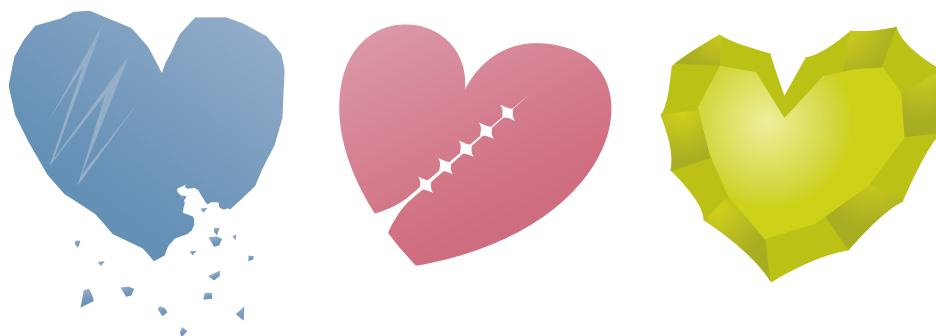
### ○統合失調症

統合失調症は、時代・地理・文化・人種・性別に関係なく100人に1人が発症します。発症しやすい年齢は、10代後半から30代で、原因はまだわかっていません。

症状としては、実際にはそのような事実はないのに悪口や命令など周りの人には聞かれない幻聴や、自分を見て笑っている・殺そうとしているなどの被害妄想がみられ、これらの症状が消えた後に意欲が低下し自分の殻に閉じこもることがあります。疲れやすく注意力や持続力が低下し、対人関係が不器用になり学校生活が困難になることもあります。治療によって症状は全体としてよくなっていきますが、ストレスによって再発しやすいので薬物療法などの治療を続けます。周囲の理解と支援も大切で、偏見を持たず普通に接することを心がけましょう。

### ○その他

大きな災害や犯罪に直面するなど、起きた出来事の種類によっては、こころのバランスが保てなくなります。これは、誰にも現れる反応です。このような場合は誰か身近な人に相談しましょう。ただし、アンバランスな状態が長引いてしまったときは、専門家に相談しましょう。



## ■ 3. わたしたちができること

**こころの病気** が自分にも起こり得ることで、自分に無関係ではないという認識を持つことが大切です。「精神障害者は怖い」と思われていますが、実際はそうではありません。早期発見と適切な治療や支援を受けることで改善する病気です。

支え合う地域・社会を目指し実現していくためには、みんなが正しい理解をすることが必要です。

### ■ 普段からできること・・・相談できる人がいますか？

あなたが悩みを持っているとしたら、誰に相談しますか？

そのとき、どんなふうに聞いてほしいですか？

また、友達が話してくれたら、あなたはどんなふうに聞きますか？

#### ・正しく理解

自分のこと、自分の周りの大切な人たち(家族や友人)のことについて、こころの健康の変化に早く気付くことが大切です。

#### ・行動を変える

自分ひとりで悩まずに、周囲の人に相談をしてみる。相談をしたあと、対処方法を試しても変化がないときや、感じている苦痛がとても強い場合、学校生活に支障をきたしている場合は専門機関や医療機関への相談・受診を考えましょう。

**人** は大きなストレスや問題に直面したとき、考えが狭くなってしまいます(思考の狭まり)。

そして、ひとりで抱え込んでしまうことが多くなります。ひとりで問題を抱え込んでしまうと、余裕がなくなり、よくない行動(リストカットなどの自分を傷つける行為)や自分を責める考えが多くの割合を占め、自分の生命の安全を保てなくなることがあります。

このようなことを避けるために、誰かに相談しましょう。話すことでわかってもらえる、気持ちが軽くなるという効果があります。



## ■自分を大切にしていますか？

「自分を大切にする」ってどういうこと？ と思うかもしれません。悩みを持ちながら誰にも相談せず、自分を傷つける行為をするのはどうでしょう？

あなたの悩みを「小さなこと」「とるに足りないもの」と自分で決めつけないで、誰かに相談してみてください。それが「自分を大切にすること」です。

あなたのことを心配してくれる人が、必ずいます。そんな人がいることを思い出してください。

## ■相談したいときはどうしたらいいの？ なにを話したらいいの？

自分のこころの状態を言葉にすることがむずかしいときもあるでしょう。

そんなときは、

いつごろから・どのように・何について・気になっている・または、困っているのかを整理してみてください。そして、まずは身近な人(家族・先生・友達)に話してみましよう。

## ■別なところ（相談機関）に相談したい・・・

電話で相談にのってくれるところと、予約をして相談に行くところがあります。

困った時には、活用してみてください。

### 電話で相談できる機関

名 称	相談の対象	時 間	電話番号
こころのホットライン	0から20歳までのこども・青少年及び家族・関係者対象	平日9:00から17:00まで	0120-783-370
24時間いじめ電話相談	0~20歳までのこども・青少年	24時間	054-254-6811
ハロー電話「ともしび」	青少年の悩み相談	月・金 9:00~19:00 土日祝 9:00~17:00	054-289-8686
こころの電話	心の問題に関する電話相談	平日8:30から17:00まで	054-285-5560
てるてるハート	うつ病に関する電話相談	月・水・金の13:00から16:00まで	054-285-0316
静岡いのちの電話	自殺をはじめとする精神的危機にある人	毎日15:00から21:00まで	054-272-4343

### 相談所に行って相談する機関(予約が必要です)

名 称	相談の対象	時 間	電話番号
子ども青少年相談センター	0から20歳までのこども・青少年及び家族・関係者対象	予約制	054-221-1314
こころの健康センター	高校生以上のこころの健康に関する相談	予約制 月・水・金の午前中	054-285-0434
静岡市 保健所 精神保健福祉課	精神保健相談	できれば予約をして相談に来て下さい。	054-249-3174

## いのち・たいせつに

### お問合せ先

静岡市こころの健康センター

〒422-8006 静岡市駿河区曲金三丁目1-30

TEL 054-285-0434

静岡市ホームページ <http://www.city.shizuoka.jp/>

このパンフレットは、うつ自殺対策事業の一環で作成したものです。

平成22年3月末作成