思春期 青年期 のこころ

思春期・青年期のあなたへおくるヒント

http://kyoto-kokoro.org/

京都市こころの健康増進センター

発行／京都市こころの健康増進センター
TEL.075-314-0355　FAX.075-314-0504

京都市 CITY OF KYOTO

平成 30 年 3 月発行　京都市印刷物第 224477 号

大人になるって，ムズカシイ。

「思春期・青年期」を生きているあなたへ。

ときどき，なんだかわからないけどイライラしたり，悲しくなったりしませんか？

友だちのことでも，うまくいかなくなったり，親や先生にムカついて反抗したり。

大きな感情のうずに巻き込まれているような感じがしたり，逆に暗い闇のなかに放り込まれるような思いをしたりすることはないでしょうか。

思春期・青年期はそういう時期。

大人になるためには，すべて必要な過程なのです。

でも，ときには自分の気もちやこころが落ちつかなかったり，どうしたらいいかわからなくて途方にくれたりしてしまうこともあるのでは？

このリーフレットには思春期・青年期におこりやすいこころの問題やもやもや，悩みにぶつかったときにどうするかというヒントが書いてあります。

このリーフレットが，少しでもあなたの助けになればいいな，と願っています。

思春期・青年期のこころの健康，あれこれ。

体の調子と同じように，わたしたちは，こころのバランスを崩すと，さまざまな状態になることがあります。

ときにはそれが，こころの不調というかたちで表にあらわれる場合があります。体の場合とは違って，こころのサインは見逃しがちです。

代表的なものを紹介しますので，こころの健康について知っておきましょう。

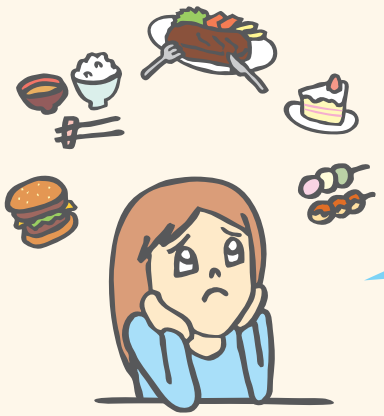
1 ひきこもり

外出できず学校に行けないなど，社会参加できない状態が**6ヶ月以上**続き，**家族以外の人とコミュニケーションをとることがほとんどない状態**をいいます。

2 自傷行為（リストカットなど）

自分のむなしさや不安など，もやもやした気持ちをすっきりさせるために，手首を切るなど，**自分の体を傷つけることをいいます。**エスカレートすると，浅い傷では物足りなくなり，腕や脚を切ることもあります。深く切ってしまうといのちに関わることもあり，危険です。

3 摂食障害



食事の量を極端に制限したり，逆に大量に食べたりする食行動の異常です。極端に食事を制限することを「拒食症」，大量に食べたりすることを「過食症」と言い，両方を繰り返す人もいます。体重がどんどん減っていき，やせていることを指摘されても，認めない場合もあります。

4 薬物依存

「薬物」を使いたい欲求をコントロールできない状態を「薬物依存」といいます。
「薬物」とは，覚せい剤や大麻，MDMAなどの合成麻薬をはじめとする違法なものだけを指すと思われがちですが，かぜ薬やせきどめ薬，病院で処方された薬等であっても，大量に飲むことで「薬物依存」を引き起こします。
薬物は，「一度くらいなら･･･」と思って興味本位で手を出してしまうと，依存性が高く，なかなかやめられず，こころが薬物に支配されてしまいます。

5 統合失調症

「自分の悪口が聞こえてくる」「自分のうわさをされている」など，実際には起こっていないことが自分の身に実際にふりかかってきているように感じます。「幻聴」や「妄想」などと言われている症状です。通院することや薬を飲むことで，症状の多くは治まります。

6 うつ病

ゆううつな気分が続き，体がだるくなり，動きたくなくなります。布団の中に入っても寝つきが悪くなかなか眠れず，眠ることができても眠りが浅かったりします。食欲もあまりなくなってきます。勉強や趣味が手につかない，友人と話したりテレビを見るのもおっくうというような状態になることもあります。

こころの悩みを抱えたら・・・

これまでに紹介してきたこころの不調に当てはまらなくても，こころの不調は知らず知らずのうちに，体に表れる場合もあります。

もしかしたら，そのことに気付かずに過ごしているかもしれません。あなたの今の状態をチェックしてみましょう。

セルフチェック

- ☐ 頭や胃がよく痛くなる。
- ☐ 集中できない。
- ☐ 眠れない。
- ☐ 食べられない，食欲がない。
- ☐ 突然，怒りを爆発させたり，泣き出したり，いらだったりする。

こころの健康に影響を与えるとされるストレスは，必ずしも悪いものとは限りません。適度なストレスは，ほどほどに緊張感を与え，よい刺激をもたらすと言われています。しかし，過度なストレスが襲ってくると，眠れなくなったり，イライラがつのったりします。

ストレスに上手に対応するには，どんな方法があるでしょう？

たとえば・・・

- おしゃべり
- ゆっくり休む
- 体を動かす，筋トレ
- 好きなものを食べる
- 音楽を聴く
- 入浴，アロマテラピー

そのほか，あなたがほっとできること，好きなこと，なんでも挙げてみましょう。

対処法のレパートリーをたくさん増やすことで，ストレスに上手に対応することができます。

でも，もしあなたが今まで行ってきたストレスの対処法のどれを使っても，ストレスに負けそうだと感じたら・・・

ひとりで抱え込まずに，ぜひ「相談できるひと」や「相談できるところ」に相談してみてください。

友だちが，こころの悩みを抱えているんだけど。

友だちの様子が，「いつもと違うなあ…」と感じたり，「何か悩みごとがあるんじゃないかなあ」と思ったりしたときはありませんか？

たとえば，こんなとき

友だちが，いつもと違って・・・

- 取り乱したり怒ったりしているような口ぶりで話す。
- イライラしている。
- じっと座っていられない。
- あなたの話をしっかり聞いていられない。
- 何の理由もなくびくびくしているように見える。
- 話し方や態度から，とても緊張しているように見える。

どんなふうに声をかけようか，ためらうことでしょう。

「落ち込んでいるみたいに見えるけど，どうかした？」「何かあったの？」と切り出してみれば，友だちが心配ごとを話してくれるかもしれません。あなたが友だちを心配していることが伝われば，相手はこころを開いて話がしやすくなるのではないでしょうか。

ことばでそのまま伝えなくても，真剣に聴くことで，あなたの気持ちは伝わるはずです。なにかアドバイスをするより，黙って聴いてあげることで，友だちは「受け入れられている」と感じ，きっと安心します。

まずは，聴く。

「心配してるよ」
「つらいよね」
「うん，わかるー」
あいづちを打つのもいいかも

もし，ふたりで解決できそうになかったら・・・
身近な大人に相談してみよう！

行き詰まってしまったときは，あなたが自分ひとりでなんとか解決しようとせず，信頼できる大人に相談するようにしましょう。

身近な大人・・・学校の先生？　スクールカウンセラー？　親？　友だちと話し合って，悩みを聞いてくれそうな大人を一緒に考えてもいいかもしれません。

●「どこに相談していいかわからない・・・」それなら・・・
まず，『こころの健康増進センター』に電話してみましょう！

だれに相談したらいいかわからない・・・
「相談できるところ」がわからない，知りたい・・・
思春期・青年期のこころの健康に関する不安，心配ごとなどを話したい・・・

そんな時はお気軽にお電話ください

最寄りの区役所・支所保健福祉センター

または

京都市こころの健康増進センター

相談専用電話　tel.075-314-0874（おはなし）

月～金（祝日・年末年始を除く）

9:00～12:00　13:00～16:00

まず「相談専用電話」にご相談ください。
来所相談〈予約制〉・思春期外来もおこなっています。

または

自死遺族・自殺予防こころの相談電話 “きょう・こころ・ほっとでんわ”

tel.075-321-5560（こころまる）

月・火・水　9:00～12:00

木・金　13:00～16:00

（祝日・年末年始を除く）

MEMO