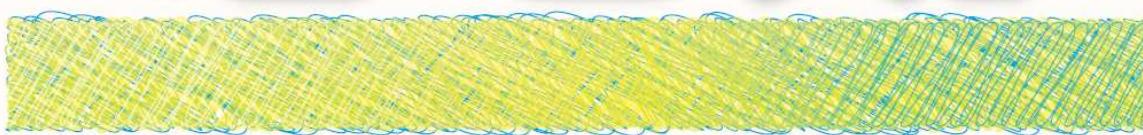




思春期



思春期はおおむね10歳ころから始まる、子どもから成人への橋渡しの時期です。身体的には、急速な成長と共に第二次性徴がみられ、しばしば本人もとまどい、他人の目が気になり始めます。

精神的には、自我や価値観の発達、対人関係の発達がみられる時期で気持ちが不安定になることは多くの人にみられます。

しかし中には精神疾患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。

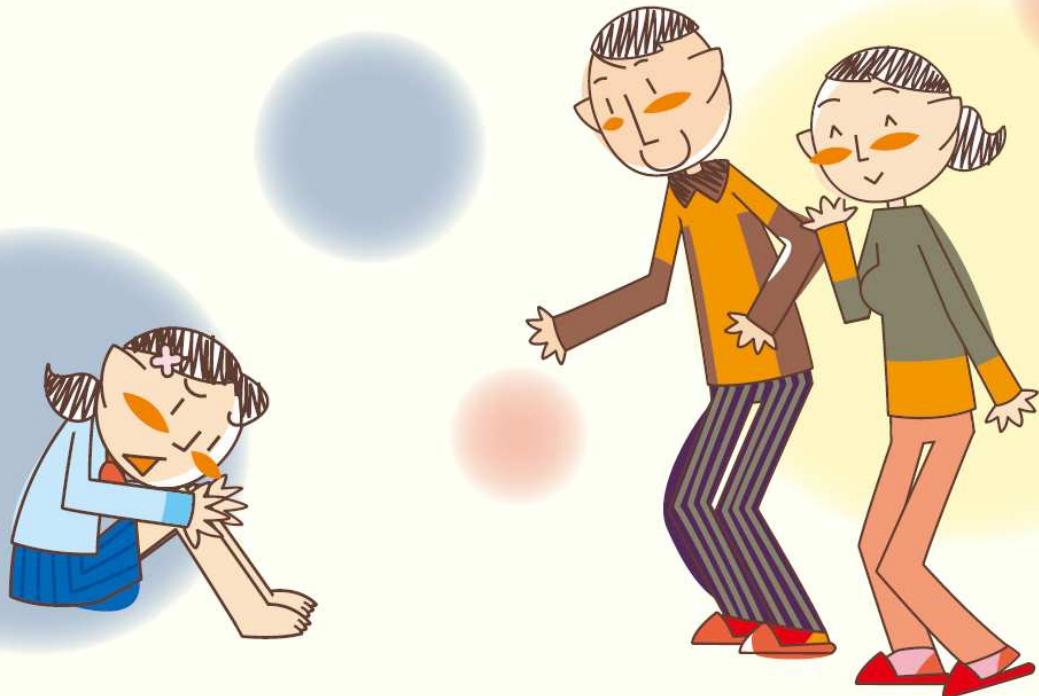
熊本市こころの健康センター



思春期の子どもとの関わり方

まず子どもの話をじっくり聞いて、一緒に考えてあげることが重要です。その中で親は感情的に叱ったりするのではなく、一呼吸おいて子どもの感情に巻き込まれないように心がけましょう。子どもの法外な要求に対しては、「できないことはできない」ときちんと枠を決め、また子どもの長所は積極的に認め、ほめてあげて下さい。

しかし、思春期は精神疾患にかかりやすい時期でもあります。もし精神疾患がある場合、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。





精神疾患への誤解

特定の性格の人が精神疾患にかかるわけではありません。

精神疾患は育て方とは関係ありません。

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。

精神疾患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。





思春期に現れやすい精神疾患

● 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。ストレスの要因を把握して、ストレスを軽減することが大事です。

【症状】

＜うつ病＞

- 一日中気分がすぐれないが、朝が一番低調。
- 何をやっても興味や喜びがわからない。
- 食欲が低下する。判断力が低下する。
- 不眠や睡眠過剰などの症状がみられる。

＜双極性障害＞

- そう（躁）状態とよばれるこころ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、イライラする、落ち着きがなくなった、怒りっぽくなったりなどの症状がみられる。



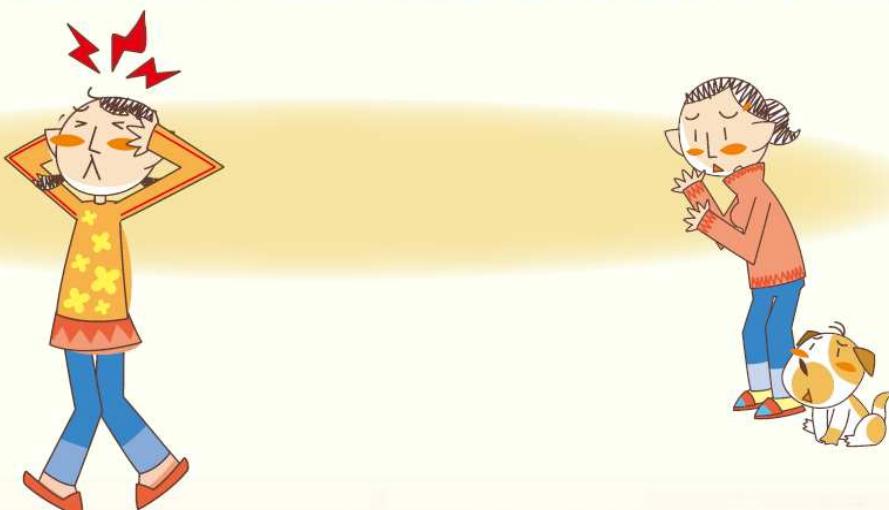


● 統合失調症

脳をはじめとした神経系の働きの不調です。特別な病気ではなく、100～120人に1人が発症します。

【症状】

- 実際にはないものが見えたり、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い込む。
- ありえないことを真実と思い込む。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。





● 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）がみられる。
- 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るながら、食べる量を制限できない。
- 無茶食いと嘔吐と繰り返したりする。

● 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強い不安感を持つのが特徴です。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)

自分のしていることが度を越している、理屈に合わないと自覚しているけれど、自分の行為、考えをコントロールできず、生活に支障をきたしている状態です。

【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てしまう。

<強迫観念>

- 本人の意思とは無関係に不快な考え、不安な考えが頭に浮かぶ。





事例から考えてみましょう

うつ(気分障害)

【相談内容】 中学生 男子

夏休み前に性教育での話を聞いてから、ちゃんと「男」としてやっていけるかどうかが心配になってきました。大人の男の人を見ると、なぜか伏し目がちになって、緊張感を伴い話せなくなることを自覚するようになりました。ふと「死」という言葉が頭に浮かんでくることもあったり、またコンビニに行くと、自分は万引きをしてしまうのではないかと怖くなってしまうことも話してくれました。本来学校の成績は非常に優秀でしたが、勉強に集中できなくなり、朝起きができない、情緒が不安定になるなど気分にムラがみられるようになりました。

内科小児科で格別の異常所見はないと言われましたが、倦怠感が強く登校できなくなり専門医を受診、抗うつ薬を処方されましたがやはり登校できぬまででした。

【見立て】

診断としては、まず「感情障害（うつ状態）」であり、同時に「強迫性障害」と診断されます。成績が良く、親の将来への期待も大きく、本人も休日には必ず塾に行くという生活ぶりでした。小学校高学年から、担任の先生の影響を受けやすいことも自覚しており、アウトドア派の先生の時にはキャンプに行きたがり、国語の先生の時には文学作品も多く読むという傾向がありました。

【経過】

臨床心理士も介入して、長く話を聞く時間を作り、またセカンドオピニオンとして大学病院神経精神科での受診もしていただきました。抗うつ薬（ここ数年日本でも使用され始めた選択的セロトニン再取り込み阻害薬 [SSRI] という種類の抗うつ薬）も処方しましたが、それほど有効ではありませんでした。むしろ夕方からのイライラ感に対して、少量の抗不安薬を飲むことで眠りが安定し、本人も安心できるようになってきました。ちょうど夏休みを挟んで、2学期からは何とか登校するようになり、約4ヶ月の外来治療の結果、軽快しました。

【結果】

本例は、「性」を意識し始め、それと取り組むことによって大きい変化が生じ、またその時期に自分の存在が限りなく透明度を増し「死」も意識するという過程に起こった気分の変調だと考えられます。かなり頑張っていることを再確認し、成長への一過程で「こだわり病」が出現してしまったことを説明し、しばらく支持的に関わることで回復しました。薬物療法に関しては、本例では非暗示性の高い傾向もあり、プラセボ（偽薬）効果が大きかったように思います。

【熊本県思春期相談ハンドブック 第4章「事例紹介」より引用】



● 統合失調症

【相談内容】 Aさん 高校1年生の男性

● 学校からの勧めで、両親と一緒に受診しましたが、精神科ということで不満そうな印象でした。受診の理由は学校内で大声で独り言を言ったり、放歌したりして授業にならない。またバカにされていると級友に文句を言ったりするということでした。生活歴として小学校5年生の時に父親の転勤の都合で県外から熊本へ移り住み、言葉や習慣の違いなどで一時仲間はずれになって落ち込んだことがあったそうです。

● 診察場面では精神科の診察ということが本人は納得できなかったようで最初は不機嫌で返事もしないような状態でしたが、時間がたつにつれて少しづつ話ができるようになりました。小学校のときに級友から言葉使いを笑われて傷ついたこと、その後も再三嫌な思いをしたことがあります。その分勉強を努力して次第に成績が良くなって今の進学校に入学したとのことでした。しかし今の学校では勉強したにもかかわらず、あまり成績が上がらず、次第に級友たちが自分の悪口を言っているのではと心配になったことを話してくれました。そこである授業の時に思いあまって立ち上がって、もういじめるの止めてくれ！と叫んだといいます。まわりの皆がびっくりして、その後はますます本人を避けるようになって、その頃からひそかに自分の悪口を言っている女性の声が耳に聞こえるようになったといいます。また心の中を誰かがのぞきこんでいるような気がして、自分が考えていることが級友に知られている感じもしていたそうです。

【見立て】

- ・幻聴
- ・被害妄想
- ・自我の障害（自分の考えが他人に伝わる）

● などから統合失調症と診断し、本人や家族に通院、服薬を勧めましたが、家族もまだそこまで深刻ではないという気がするということで、しばらく服薬はせずに通院するということですで外来が始まりました。

【経過】

● その後登校はしていましたが、奇妙な言動は変わらず、次第に級友や学校でも孤立するようになり、ますます疎外感がひどくなって皆から変な目で見られているという妄想が悪化しました。成績も急激に悪化して、劣等感を抱え悩むようになりました。夏休みが終った後、自主退学になりました。その後、服薬を開始すると次第に改善して奇妙な言動が減少してきました。

【結果】

● しかし、高校を退学せざるを得なかつた悔しい気持ちから押しかけるなど、学校へのこだわりが強かったのですが、もう一度進学したいという希望を糧にして翌年4月定時制高校に進学。成績は優秀で診察室でも意欲ある姿勢が語られ、傷つき体験がいやされて自尊心も回復しました。たまに奇妙な言動があり、担任の教師と連絡を取るなどして対応しましたが、本人は学校の雰囲気は気に入り、無事に卒業して短大に進学。昼間アルバイトをして、夜に学校に行くという生活を送るようになりました。

【熊本県思春期相談ハンドブック 第4章「事例紹介」より引用】



○ 摂食障害

【相談内容】 A子さん(初診時高校2年生、3人兄妹の第3子で次女)

- 家族の兄、姉は自立し、会社員の父、専業主婦の母との3人で同居されていました。
- 心身共に発育が良く、中学まで問題なく過ごしました。高校入学後、徐々に食欲が低下し、やせが目立ってきたために、高校1年冬に内科受診し、甲状腺機能低下症で1ヶ月の入院治療を行いました。退院後、2年生に進級しても食欲不振は続きました。

【見立て】

- 夏には身長165センチ、体重36キロと、極度のるい痩状態(普通以上にやせた体型)になつたものの本人は気にとめる様子がなく、心配した母親が摂食障害を疑い、嫌がるA子さんを連れて受診されました。
- A子さんは、「もう治っている。」と病気を否定しましたが、治療者は「あなたは今は否定しているが、きっと治療の必要性があると思う。」と話をされました。
- その後、夏風邪にかかったことで、33キロまでやせたため、近医の紹介で強制的に入院しました。発症からは1年が経過したことになります。

【経過】

- A子さんはやせ願望を否認していましたが、1000キロカロリーの食事を少ししか摂らず、安静指示も守らず階段昇りをしていました。治療者は、低栄養による浮腫(むくみ)やさまざまな検査データの異常などを繰り返し説明しながら、関係作りをしてきました。
- A子さんは徐々に食事が入るようになりましたが、それはやせを維持できないことなので、精神状態は不安定になり退行的となりました。防衛されていたやせ願望、ひいては成熟の拒否から太ることへの恐怖、成熟不安が露呈てきて、母親への強いしがみつきが起り、A子さんは治療半ばの2ヶ月で退院してしまいました。しかし、すぐに過食が始まり、1ヶ月で10キロの体重増加、3ヶ月で66キロと倍近い体重になったため、人に会うのを嫌がり登校もできなくなり、再度の入院を自ら望みました。
- 2回目の入院では、カロリー制限により体重減少がみられ、一時的な拒食状態となりました。しかしカウンセリングでは、「父親似でやせている姉がうらやましかった。私はちっともかわいくない。」と、やせ願望を認めるようになりました。また「母がいないと何も決められなかつた。」と自信のなさも認め、やや抑うつ的になりましたが、治療者や家族に支えられ、徐々に安定していました。
- その間、両親は家族面接やミーティングに参加して、疾患について学んでいき、「親のせいでもこうなったのではなく、この子にはこの症状が必要だったのだ。」と自らを励ましながら、A子さんの不適応を受容されました。

【結果】

- 学校は中退しましたが、入院生活の中で、他の疾患の患者とも交流し、一人で外出できるまでになりました、自ら「もう大丈夫」と退院してきました。A子さんは予備校通いを経て大検に合格、治療を終結しました。

【熊本県思春期相談ハンドブック 第4章「事例紹介」より引用】

気になった時の対応～連携が大切です



思春期の本人を取り巻く支援者はたくさんいます。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。



チェックしてみませんか？



精神病様症状体験 (PLEs)

質問		あった
1	超能力によって、自分のこころ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はありますか？	
4	他人には聞こえない「声」を聞いたことがありますか？	

※「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。

※ 若者の14%が体験しており、該当=直ちに病気ということではない。



まずは相談してみませんか？

子どものことで何かお悩みでしたらいつでもご相談ください。

ご本人でも構いません。お気軽にお電話下さい。

【熊本市こころの健康センター】

熊本市中央区大江5丁目1-1 ウエルパルくまもと3階

相談電話：096-362-8100

平日 9:00～16:00（祝日・年末年始を除く）

