

# 子どものこころとサイン

尼崎市保健所 疾病対策課

精神保健福祉相談員

# 保健所で行っている精神保健福祉について

---

疾病対策課と

北部（南部）保健福祉センターにある北部（南部）地域保健課

疾病対策課

▶ 精神保健に係る企画調整  
啓発活動など全体に関わること

地域保健課

▶ 精神保健福祉相談員や地区担当保健師による  
個別支援の実施

# 今日の話

---

- ①思春期とは
- ②親子（養育者）関係から見る思春期の変化
- ③思春期の心の変化
- ④思春期の課題
- ⑤自殺企図と自傷行為
- ⑥思春期を支える保護因子（接し方）

**思春期とは**



# 思春期の自分を思い出そう（ワーク）

---

<b>楽しかったこと</b>	
<b>大変だったこと</b>	

個人作業 3分    グループ共有 7分

# そもそも思春期っていつからいつまで？

---

☆ 思春期の始まりは2次性徴のはじまる頃から  
(10~14歳頃)

☆ 思春期の終わりは大人になるまで

身長がとまる頃

自我同一性が確立する頃

社会的に大人になる

# そもそも思春期っていつからいつまで？

---

☆ 思春期の始まりは2次性徴のはじまる頃から  
(10~14歳頃)

☆ 思春期の終わりは大人になるまで

身長がとまる頃

自我同一性が確立する頃

社会的に大人になる



だいたい18歳

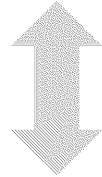
# 思春期のゴール

---

思春期のゴール = 大人になるということ

大人になることが難しい時代

自分でやりたいと思うことをやってほしい

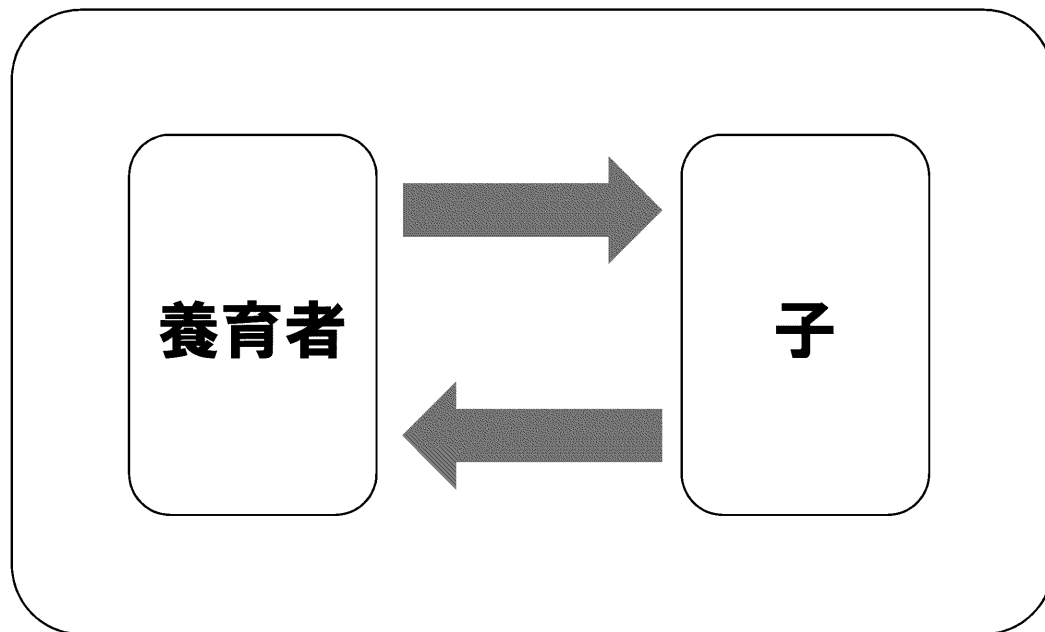


10歳までの人生経験で対処する

どうやって成長して大人になっていけば  
いいのかわからない難しさを抱えている

# 親子（養育者）関係から見る 思春期の変化

# 親子（養育者）関係から見る思春期の変化

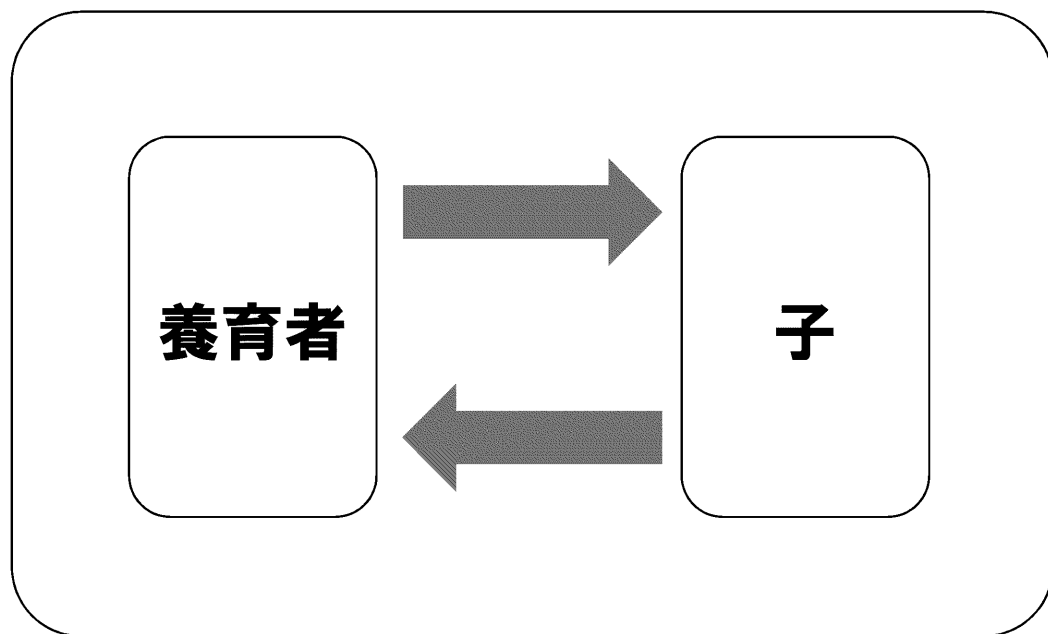


養育者へ接近（甘え）

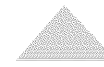


世話を引き出す

# 親子（養育者）関係から見る思春期の変化



養育者へ接近（甘え）



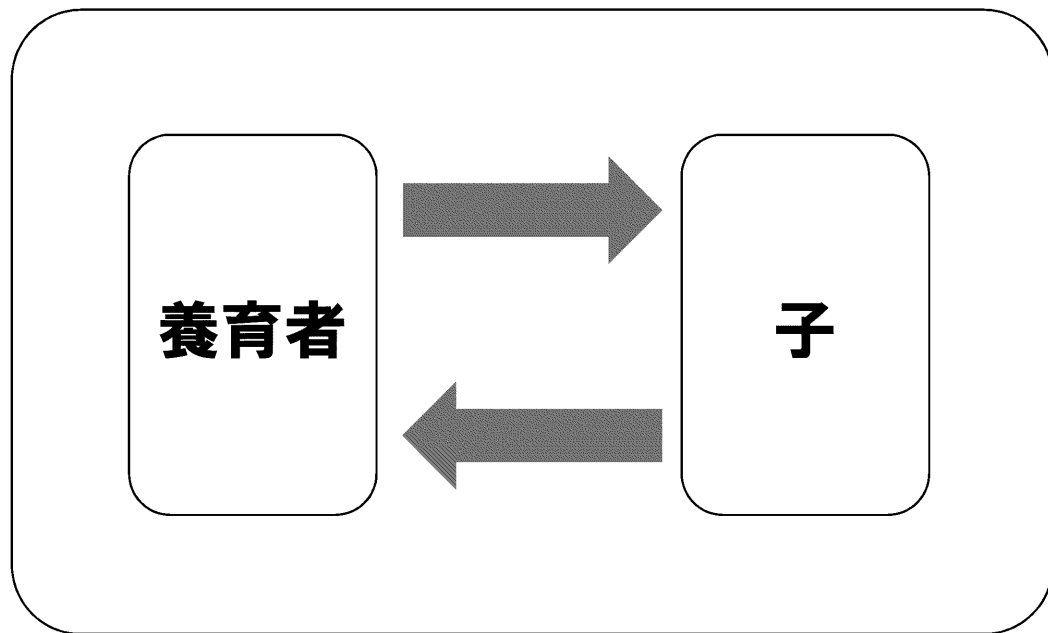
世話を引き出す

男の子：

「眠れないから一緒に寝ていい？」

女の子：「お話を聞いて」

# 親子（養育者）関係から見る思春期の変化



養育者へ接近（甘え）



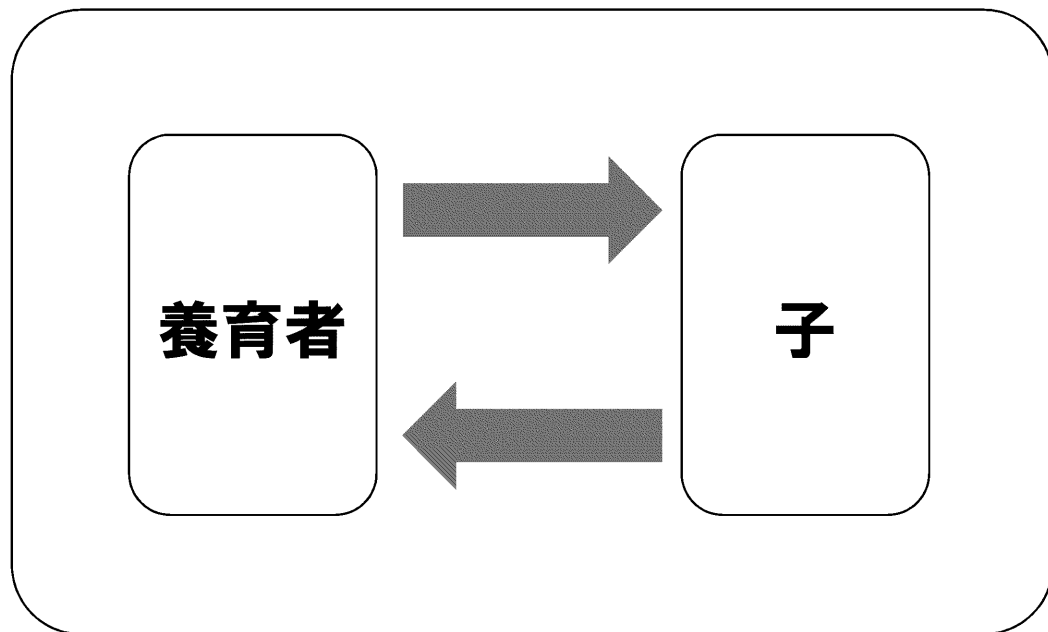
世話を引き出す



居心地が悪くなる



# 親子（養育者）関係から見る思春期の変化



養育者へ接近（甘え）



世話を引き出す

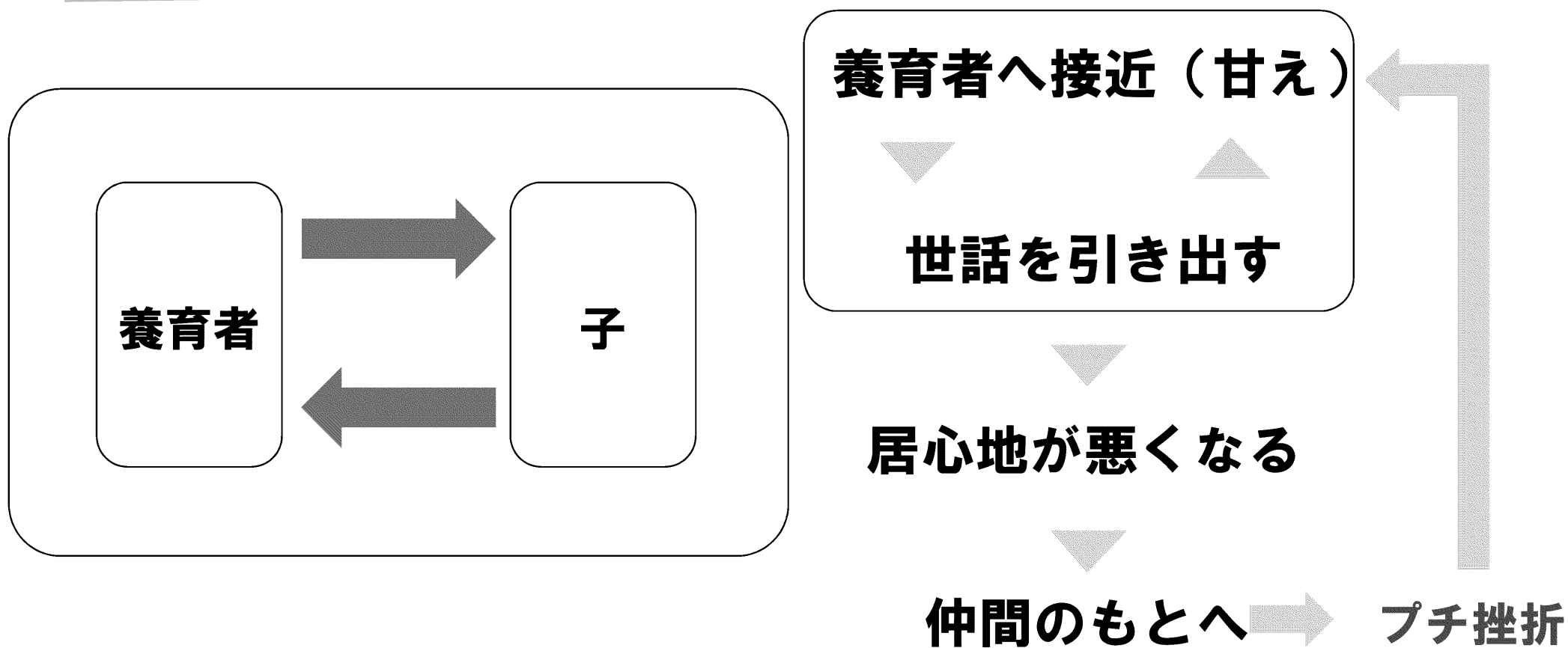


居心地が悪くなる



仲間のもとへ

# 親子（養育者）関係から見る思春期の変化



# 思春期の心の変化

# 思春期の心の変化

---

## 自己決定・自己責任への挑戦

思春期になると論理的に物事を考えられるようになる



「誰が言ったか」よりも論理的に考える



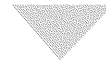
自分でしたいことを考え行動しようとする

# 思春期の心の変化

---

## 自己決定・自己責任への挑戦

思春期になると論理的に物事を考えられるようになる



「誰が言ったか」よりも論理的に考える



自分でしたいことを考え行動しようとする



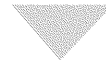
一方で自信がなく、不安、悩みが伴う

# 思春期の心の変化

---

## 自己決定・自己責任への挑戦

思春期になると論理的に物事を考えられるようになる



「誰が言ったか」よりも論理的に考える



自分でしたいことを考え行動しようとする



一方で自信がなく、不安、悩みが伴う

# 思春期の心の変化

---

## 自己決定・自己責任への挑戦

思春期になると論理的に物事を考えられるようになる

「誰が言ったか」と「自分でやりたい」と「できるか不安」の強い葛藤が生じる（2歳児のイヤイヤ期と同じぐらい）

ことを考え行動しようとする

一方で自信がなく、不安、悩みが伴う

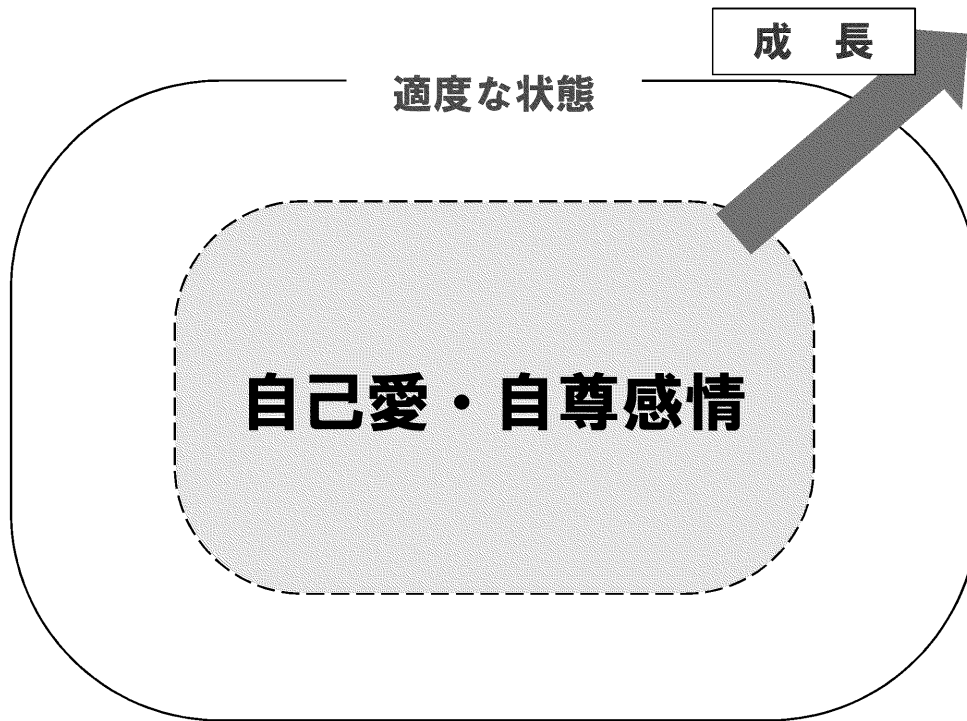
# 心の特徴（対人の傾向）

	対 親 （特に母親的役割）	対 仲間	ポイント
男の子	「眠れないから一緒に寝ていい？」 ⇕ 「僕を赤ちゃん扱いしないで」	「一緒にいると元気」 ⇕ 「仲間外れにされたらどうしよう」	甘えと横暴
女の子	「お話を聞いて」 ⇕ 「私を縛らないで」	「一緒にいると安心」 ⇕ 「私を見捨てないで」	幼児返りなしの 甘え



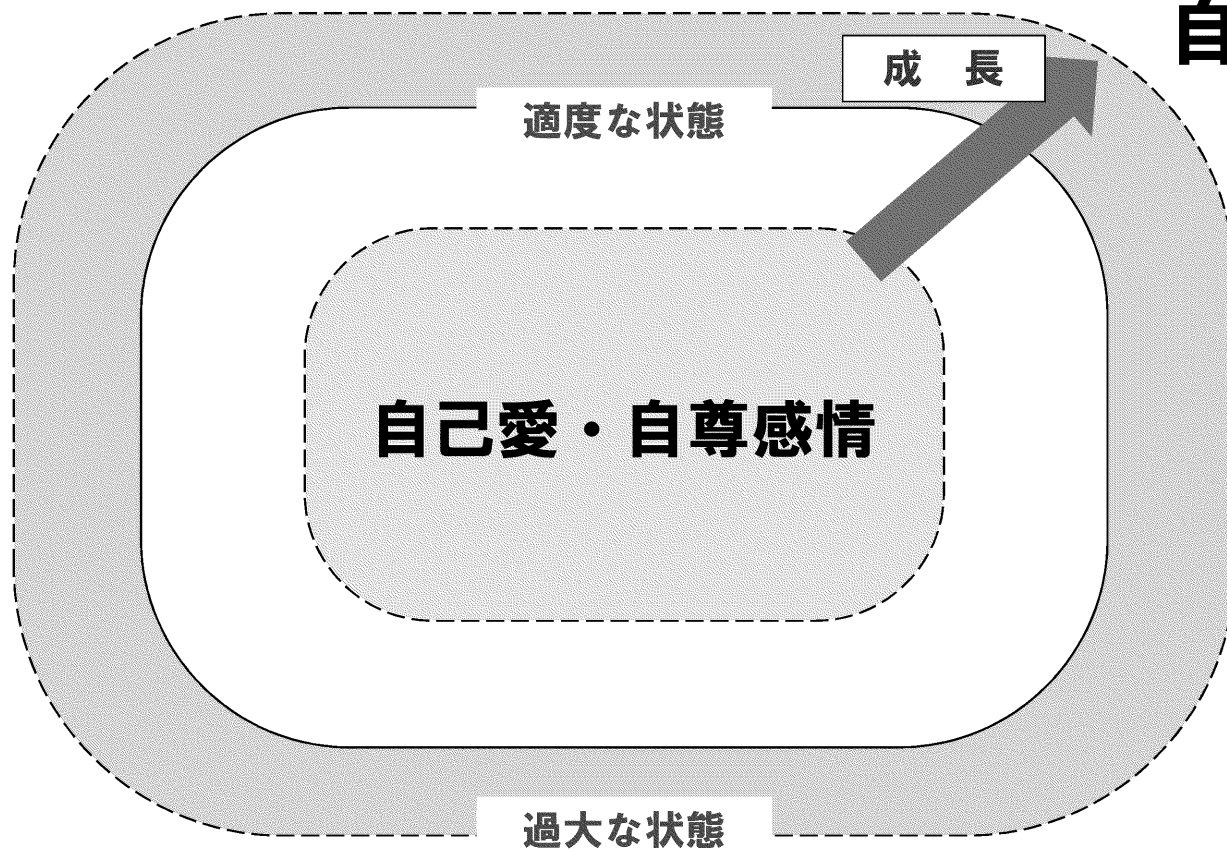
# 思春期の心の変化

---



**自己愛、自尊感情が肥大化**

# 思春期の心の変化

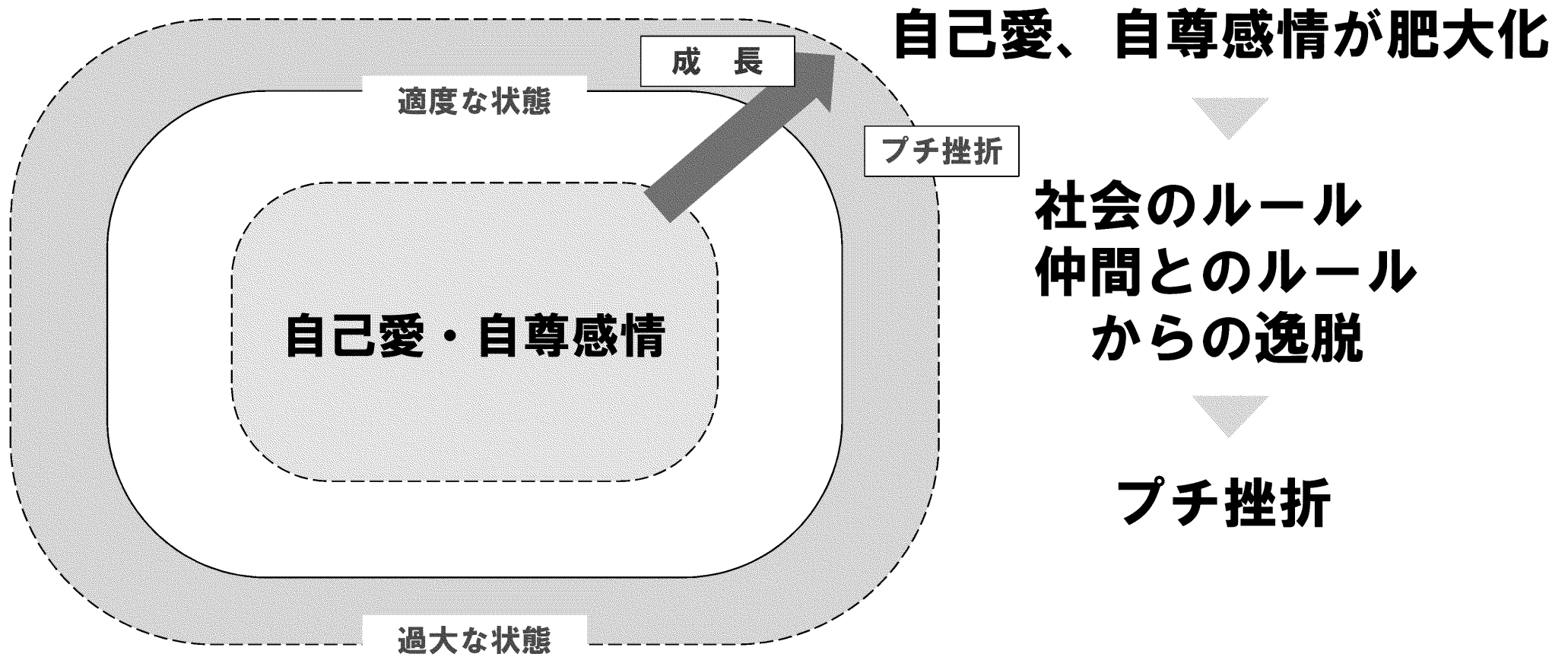


自己愛、自尊感情が肥大化

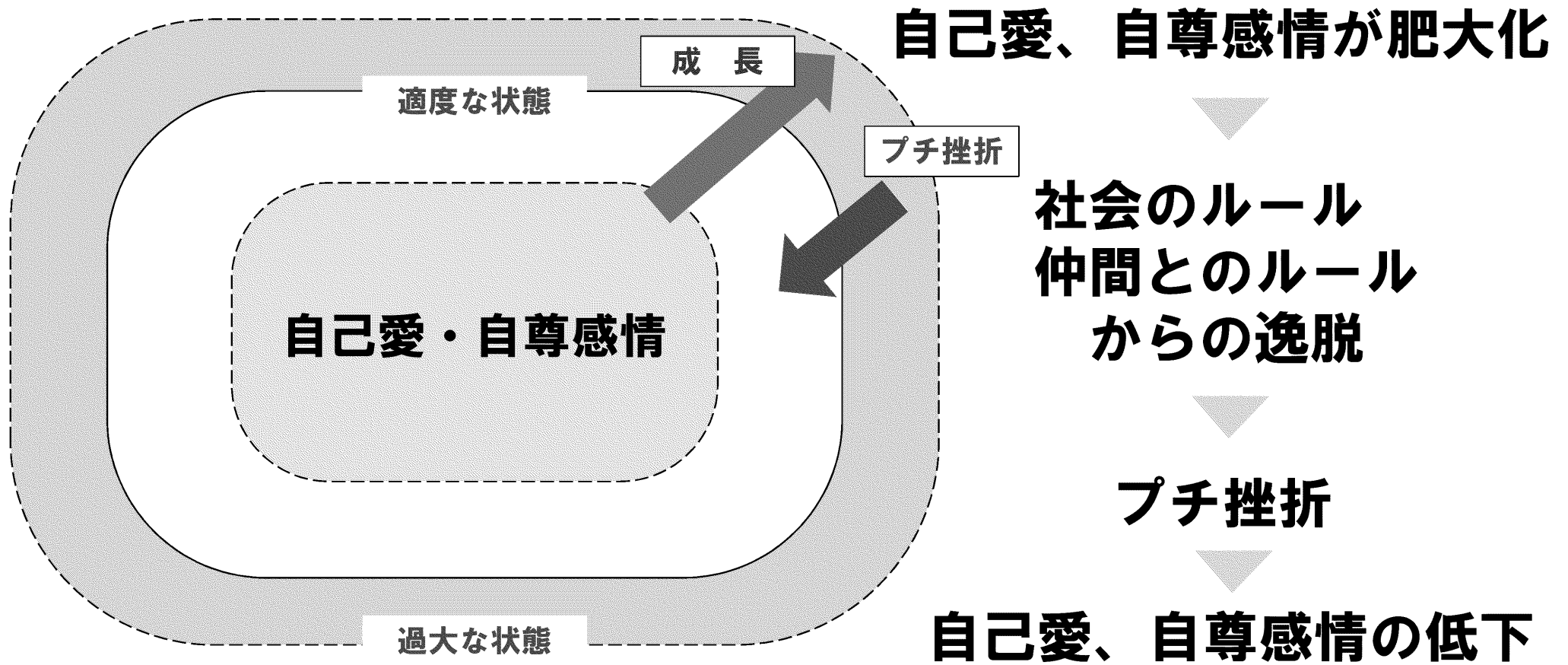


社会のルール  
仲間とのルール  
からの逸脱

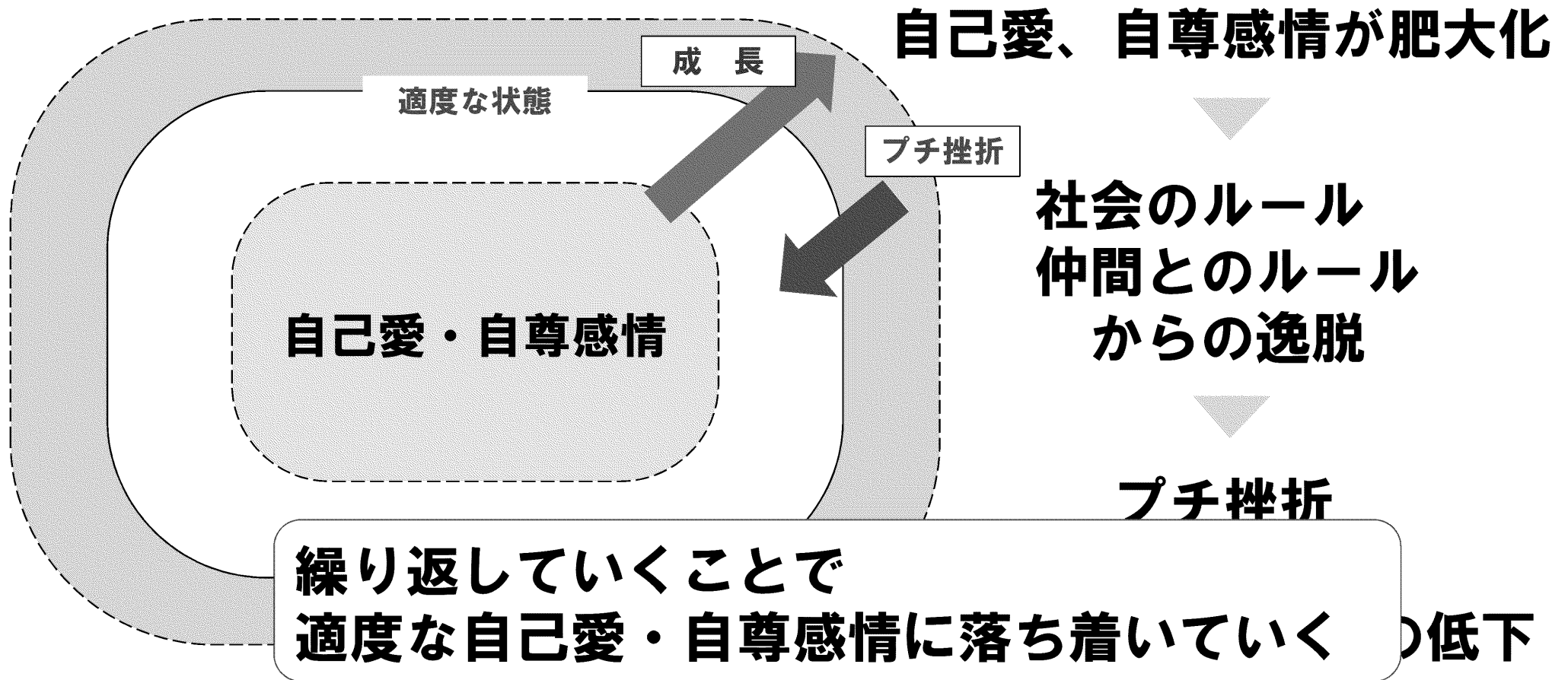
# 思春期の心の変化



# 思春期の心の変化



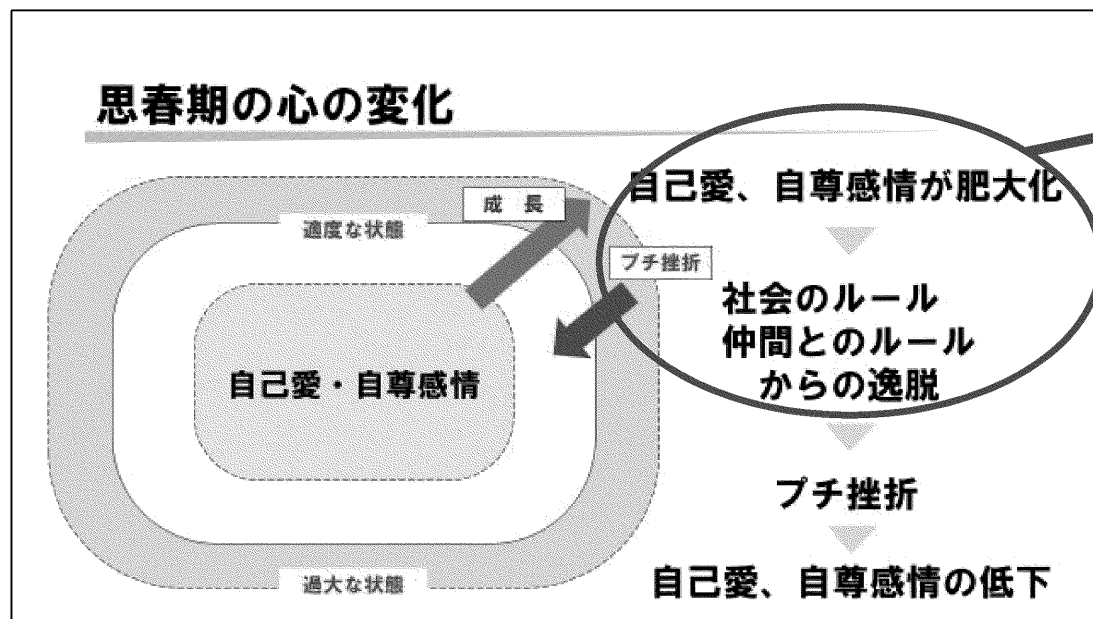
# 思春期の心の変化



# 思春期の課題

# 思春期の課題（リスク、逸脱行為、心の不調、いじめ）

思春期は悩み・迷い・不安を抱え日々葛藤をしている



トラブルになりやすい

見捨てられ不安

絶望

お試し行動  
しがみつки

ひきこもり

# 思春期はこころの危機

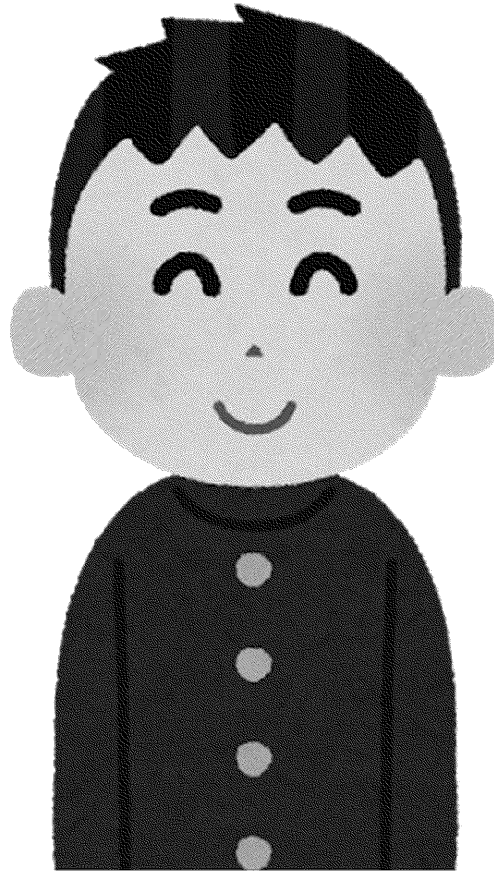
---

外面

友達が増える

元気・活発

やりたいことができる



内面

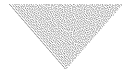
不安  
恐怖  
イライラ  
葛藤  
悩み  
不安全感  
挫折  
恥ずかしい



# どこからが病気？

---

不眠、イライラ、やる気がでない



病気でない時もある（心の不調＝病気 ではない）

特に思春期は境界線があいまい（一時的な不調が多い）

悩み

病気

# 思春期は精神疾患の初発が多い時期

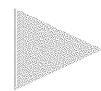
---

統合失調症の初発の50%以上が15歳～30歳

発症から初診まで平均18か月。その間に重症化。

依存性薬物の初回使用平均年齢14歳～16歳

拒食症の平均発症年齢17.8歳



こころの不調への気づき

こころの不調に気づいた時の周囲の対応

正しい対応が自傷・自殺を防ぐことにもつながる

# 自殺企図と自傷行為

# 思春期を支える保護因子

# 思春期を支える保護因子

---

①思春期の安全基地

②友人関係

③周囲の大人

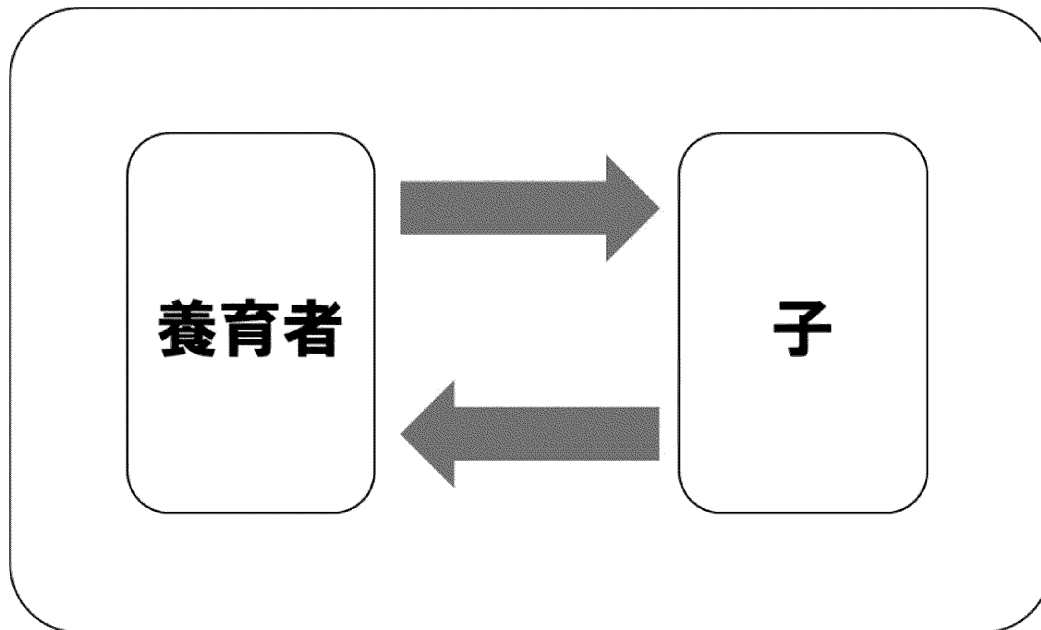
④居場所

⑤専門的な支援

# 思春期の安全地帯

---

思春期の安全地帯とは養育者と子どもの愛着関係がベース



子育ての「質」が変化する

直接的→間接的  
身体的→心理的

「自立」しているように見えても手放してはいけない

# 思春期の安全地帯づくり

---

## 見守ることの大切さ

思春期のしんどさ、大変さを理解してあげようとする（雰囲気づくり）

日々の変化に一喜一憂せずに長い目で期待しながら「待つ」

ありのままに話を聴く（そのまま受け取る）

助言を求められた時、相談された時は答える

（考えや価値観を押しつけない）

危険が予測できる時は「壁」となって守ること

「おはよう」、「おかえり」の声かけだけでも大切

# 思春期の安全地帯づくり

---

思春期の子どもは両価的であり、助けてが言えない状況  
見守りながら言い訳を聞いてあげられる存在が必要

## 1 番大切なことは

**思春期の子どもが近寄ってきた時には  
大人は最後まできちんと話を聞くこと**



# 友人関係

---

## 友人関係

自信がなく、悩みながら心細い日々を送るなかで  
同じ課題を抱え、悩みを共有できる存在

自分らしさ、他者との違いを悩む時に身近なモデルになる



一方で、友人自体も不安定な時期

関係性も日々変化する

見捨てられたくない不安から緊張状態が続く（疲労感）

# 周囲の大人

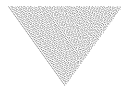
---

誰でも思春期の子どもへの支援者になれる

何かをするよりも迷いや悩み、不安に寄り添うことが大事

ポイントは子どもがケアされていると感じているか

権威主義的な関わりは反発を招く



人に世話された経験が本人の成長につながる

(優しさを知ることによって他人に優しくなれる)

**現実世界の中で安心できる安全な大人の存在が必要**

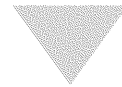
# 居場所

---

## 「安心・安全」と感じられる場所

第一の場所：家庭  
第二の場所：学校

以外に過ごせる居場所があるか



第三の大人とのふれあいの場

所属感を高めることで自殺対策の効果

例：大阪となりカフェ（高校内に居場所カフェ）の取り組み

# 専門的な支援

---

精神疾患が疑われる継続した症状があれば

**早期受診が大切(本人の意向も大事)**

子どもの場合は児童・思春期専門の精神科を選ぶ

精神疾患の診断基準は成人を基に作られている。

児童・思春期に典型的でない症状で発症した時に誤診の恐れがある。

▶ **精神科病院に対する悪いイメージがあると受診拒否も**

# 専門的な支援

## 精神科に対するイメージ



閉鎖病棟



鉄格子



薬漬け

# 精神科・心療内科へ抵抗のある方

## 精神科病院について

建て替えが進んでおり、鉄格子のある病院は減少  
(強化ガラスの導入)

病状が安定してくれば開放処遇になる  
(病状が不安定な場合は安全のため閉鎖処遇)  
病状によって閉鎖のレベルが変わる

薬の進化により減薬化が進んでいる  
そもそも入院治療中心から地域医療中心に  
まず最初はクリニックへ相談を



ありまこうげんホスピタルホームページより



あかしこころのホスピタルホームページより

# 専門的な支援

**思春期・若者 こころの相談** 令和4年度

「学校に行けなくなり、家族とも口をきかずに自分の部屋にこもってばかりになった」  
「太ることを気にかけて食事を極端に控えたり、食べた物を吐いたりしている」  
「表情が暗く、非現実的なことを言う」  
「周囲とコミュニケーションがうまくとれず、孤立して学ぼうとしている」  
「頭痛や吐き気、めまいなどを訴えて日常の暮らしに支障がでているが、病院に行って検査しても特に悪いところはないと言われる」  
「リストカットや髪を引き抜くなど自分を傷つけてしまう」など

思春期・青年期は成長に伴って身体と心のバランスが崩れて様々な不調が起きやすい時期です。こころの不調が体の症状になって現れたり、うまく表現できない苦しさを暴力的になったり自分を傷つけたりすることもあります。

保健所では、こころの不調を感じておられる小学生からおおむね20歳までの方・そのご家族・学校の先生など関係者の方のご相談を精神科医がお聞きする「思春期・若者こころの相談」を行っています。


心配だけれど病院に受診した方が良いかわからないとき、  
ご相談ください。

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
令和4年4月29日	5月24日	6月28日	7月26日	8月23日	9月27日
10月25日	11月22日	12月27日	令和5年1月24日	2月28日	3月28日

時間はいずれも16時30分～17時30分

相談は右図の尼崎市保健所で行います。  
まず下記に予約のお電話をください。  
事前に保健所職員がお話をお聞いします。

場所：尼崎市保健所  
お問い合わせ： 疾病対策課  
電話 (06) 4869-3063  
FAX (06) 4869-3049



**ご家族ひとりで抱えることはとても負担です  
家族だけで無理して抱えずに学校や相談機関に  
相談することも大切です**

**保健所では思春期のメンタルヘルスに関する相談  
「思春期・若者 こころの相談」を行っています  
受診をした方が良いか等あれば  
ご気軽にご相談ください**

# グループワーク（やり方）

---

## 目的

グループワークを通じ、  
互いの役割や活動について理解し、今後につなげる

## 方法

今日の話聞いて、  
自分の組織ではどういった関わりができるのか、  
自分の組織以外でどういった社会資源が必要と思うかを  
グループ内で意見を出し合ってください。  
話し合う題材がない場合は架空の相談事例をつけていますので  
参考にお使ください。

## 発表

グループ内で出た意見を踏まえた感想や考えたことを  
発表してください。  
事例に関する答えは不要です。



# 参考資料

- ・子供と大人のメンタルヘルスがわかる本 十一 元三 著 講談社
- ・思春期を生きる 高校生、迷っていい、悩んでいい、不安でいい 小野 善郎 著 福村出版
- ・思春期の謎めいた生態の理解と育ちの支援 小野 善郎 著 福村出版
- ・思春期のこころとからだ～ 子どもたちを理解し、向き合うために ～（平成 26 年度改訂版）  
大田圏域思春期保健連絡会  
[https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/kenou\\_hoken/seisin/shishunnki.data/shishunnki.pdf?site=sp](https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/kenou_hoken/seisin/shishunnki.data/shishunnki.pdf?site=sp)
- ・こころもメンテしよう 若者のためのメンタルヘルスサイト 厚生労働省  
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>
- ・「はーとトンネル」 こころ・あんしん・Light（こあら）
- ・「ひきこもりの理解のために」 島根県精神保健福祉センター