

こころもメンテしよう

若者のためのメンタルヘルスブック

Part 1
ストレスと
ころ

Part 2
友達のことが
気になる

Part 3
困ったときの
相談相手



こころもメンテしよう

若者のためのメンタルヘルスブック

10代、20代の若者たちにとって、
こころのメンテナンスはとても大切なテーマです。
そこで、中学生・高校生をはじめとする青少年の皆さんが、
こころの健康や病気について、
より理解を深めていただくために本パンフレットを作成しました。
なお、本パンフレットは厚生労働省のウェブサイト
「こころもメンテしよう」に掲載されている情報をまとめたものです。

こころもメンテしよう

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

Part 1 ストレスと こころ

- ストレスとうまくつきあう 4
- こころのSOSサインに気づく 7
- こころと体のセルフケア 10



CONTENTS

Part 2

友達のことが
気になる

- 困っている友達の助けになる 16
- こころの病気についての誤解 18

Part 3

困ったときの
相談先

- どんなふうに相談すればいいの？ 22
- こころの相談窓口について 24
- こころを専門に診る病院について 27
- カウンセリングについて 30



Part 1

ストレスとこころ



ストレスなんていない、もうごめんだと、思うかもしれませんが。
しかし、残念ながらストレスをなくすことはできません。それよりも、
ストレスとうまくつきあうことが大切です。

まずは、ストレスがたまったときのサインを知ることで、こころの病気の
予防にもなります。大切な友達を支える力にもなるでしょう。

ストレスをうまくコントロールする方法を知ることも大切です。

こころが疲れたときや、つらいとき、困ったときのために、セルフケア
の方法を知ることで、つらい気持ちも軽くできるでしょう。

また、強いストレスを受け続けるとことで、私たちは「こころの病気」
になることもあります。ここでは、こころの病気の種類や症状、治療法
についてもご紹介しています。

＊ ストレスとうまくつきあう ＊

ストレスはなくせないもの、うまくつきあっていくのがコツ

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。

テストの前などは、多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいというよい面もあります。

しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなってくることがあります。

ストレスとうまくつきあうことは、様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。ここではストレスとうまくつきあう方法を知りましょう。



＊ ストレスって何？

たとえば、あなたがクラスの代表として、大勢の前で発表しなければいけなくなった、という状況を思い浮かべてみてください。「うまくやれるだろうか」という緊張から、心臓がドキドキしたり、手に汗をかいたり、しませんか。

これは、ストレスに対抗するために、いわば体が頑張っているわけです。

「うまくできなくてもよい」と思うとあまり緊張しませんね。ですから、緊張したりドキドキするのは悪いわけではありません。それだけ頑張る気持ちが強いということです。

しかし、強いストレスがかかった状態が続くと、やがて、こころと体は疲れてしまい、「もう頑張れない状態」になってしまいます。これらは、みんな自然な反応です。

ところが、ここでさらに頑張りすぎると、私たちのこころと体は、いよいよ調子をくずしてしまうでしょう。



＊ ストレスを感じやすい状況

あなたが今、「何となく調子が悪い」と感じるとしたら、もしかしたら、ストレスのせいかもしれません。頑張りすぎているのかもしれないかもしれません。

私たちがストレスを感じやすい状況としては、次の4つがあります。思いあたるものはありませんか？

- 試験、宿題、人前での発表などがある
- 友達や家族とケンカしたり、もめている
- 引っ越しや転校、親の離婚などで生活環境が変わった
- ペットや友達、家族など親しい人が病気になったり、亡くなったりした

こうしたストレスの受け方は人それぞれ。強く感じる人もいれば、そうでない人もいま

す。ここで大切なポイントは、一つひとつのストレスが大したことでもなく、いくつかのストレスが重なるときは注意が必要です。

たとえば大切な試験と引っ越しが重なり、家族ともうまくいかないといったときは、とてもたいへんです。できるだけ負担を減らすことが必要です。



＊ ストレスのサイン

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？ どんな行動をよくするのでしょうか？ 私たちは自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。とくに、何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。

そこで、ストレスサインを知っておくことが大切になります。

自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。自分の友人のストレスに気づけるように、心がけておきましょう。

早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

＊ ストレスは早めの対処が大切

ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。一人でガマンしないで、友達や家族に話しましょう。

自分でできるストレスケアにトライしてみるのもおすすめです。誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなどすることで、こころも体も軽くなっていくなら、まず心配ありません。今抱えているストレスは、自分でコントロールできる範囲といえそうだからです。

もしも、眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは一人で頑張ろうとしないこと。大きすぎるストレスで、こころが折れてしまったのかもしれないからです。

そんなときは、今のつらさを家族に話して、こころの専門家に相談しましょう。

➔ 「こころのSOSサインに気づく」(→p7)

＊こころの SOS サインに気づく＊

こころや体の不調に気づいたときは、早めの相談が大切

毎日ゆかいで、楽しく、うきうきしながらすごしたいもの。

でも、現実にはなかなかそうはいきません。友達とうまくいかなかったり、先生や親とケンカしてしまったり……。

そんなストレスから、気分が落ち込んで元気がなくなったり、イライラして怒りっぽくなったりするのは、ごく自然なことです。

しかし、こうしたつらさがいつまでも消えずに、こころの中にとどまって、そのために体の調子も悪くなってくることがあります。

そんなときは、「こころの病気」の始まりである可能性も考えてみましょう。

また、こころの病気であっても、体調面の不調が中心のこともあります。病院に行っても原因がわからないときは、ストレスが原因かもしれません。

こころや体の不調に気づいたとき、つらい状態が長く続くときは、こころが SOS サインを出していると考えてみましょう。



＊ 10代にもある「こころの病気」

「こころの病気」は10代でも、決して珍しいものではありません。

だからといって、あわてなくても大丈夫。たとえば、大切な人を亡くしてショックを受けたときには、誰でも気分が落ち込んで何もする気がしなくなるでしょう。試験の前には不安でたまらないかもしれません。

そんなときには、誰かにつらい気持ちを話したり、ゆっくり休養をとることで、こころも体も元気な状態に戻ることができます。

しかし、いくつかのストレスが重なったり、ストレスのケアが十分にできないときには、こころの調子をくずしてしまうこともあります。

また、これといったきっかけもなく、こころの SOS サインが出てくることもあるでしょう。そして、こころの病気にかかってしまうこともあります。

10代でも、様々なこころの病気になる可能性があります。では、どのような SOS サインに気をつければいいのでしょうか。自分だけでなく、友達の変化にも早く気づいてあげられるように、注意したいサインについて知っておきましょう。



＊ 気分が落ち込む

思いどおりに物事が進まなかったり、ショッキングことに出合ったりしたときは、とてもつらい気持ちになるでしょう。そんな経験は誰にでもあります。

しかし、気分がひどく落ち込む、楽しいことが何もないといった状態が続いているときは、ちょっと心配です。

さらに、毎日泣いてばかり、眠れない、頭が重い、ごはんが美味しくない、人と話すのが面倒だから一人でいたいといった状態が長く続いている場合は、もしかする「うつ病」になっているかもしれません。学校に行くのもつらくなってくるかもしれません。

うつ病はこころのエネルギーを失って、くたくたに疲れた状態です。自分を責める気持

ちが強くなり、将来に希望がもてなくなったり、「消えてしまいたい」と考えたりすることもあります。

「なんとなくうつっぽい」くらいの軽いうつ状態なら、自然によくなることもあります。が、こころも体もつらくて、これまでできていたことができなくなっているようなら、誰かの助けが必要です。

一人で抱え込まないで、家族やスクールカウンセラーなど、信頼できる人に今の苦しさを話しましょう。こころの専門家に相談することが大切です。

➡「困ったときの相談先」(→p21)

＊ 不安でたまらない

初めてのことで不安になったり、人前で緊張することは誰にでもあるでしょう。しかし、こうした不安や緊張がとても強くて、普通の生活に支障があったり、自分のしたいことができなくなっている場合は、「不安障害」という病気かもしれません。

不安障害はストレスが引き金になって起こることが多いところの病気です。恐怖心や集中困難、ちょっとしたことでビックリする、といったところのサインとともに、寝つきが悪い、筋肉がコチコチに硬くなる、疲れやすい、のどに何か詰まった気がするといった体のサインもあります。

強い不安を感じる場面では、急に心臓がドキドキして、息苦しさやめまいなどが襲ってきて、死ぬのではないかという恐怖を感じる「パニック発作」を起こすこともあります。このようなときには、早めに家族に相談して、こころの専門家に相談しましょう。



＊ 周りに誰もいないのに声が聞こえる

周りに誰もいないのに声が聞こえたり、いつも人に見られている気がする、周りの人が自分に危害を加えようとたくらんでいるようで怖い、不気味なイメージが目に見え、といったサインが続いている場合は、「統合失調症」という病気の始まりかもしれません。

統合失調症には、現実と非現実の境目があいまいになって、考えのまとまりが悪くなる病気。順序立てて物事を考えることができない、意欲が低下して身の回りのことをするのもおっくうになる、その場の状況に応じた感情が生まれず、人とのコミュニケーションがうまくできない、集団の中でなじめない、いつも同じ考えが頭の中を支配している、といったサインがあります。

始めのうちは、気分が落ち込んで集中力ややる気がなくなる、眠れないといったうつ病のようなサインのほうが目立ったり、不安や緊張で神経過敏になったり、考えが頭の中でスピードアップしたり、逆にスローダウンしたような感覚を覚えたりします。

いつの間にか自分を取りまく世界が変わってしまった気がして、こころが不安定になり、これまでできていたことができなくなった、家から出られない、眠れなくてつらい、というときは、早めに家族に話して、こころの専門家に相談してみましょ



＊ こころと体のセルフケア ＊

自分で自分の健康の面倒をみていく方法

ちょっと体の具合が悪い。でも、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない——。そんなとき、みなさんはどうしますか？

温かくて、消化のよいもの食べたり、ゆっくりと湯船につかったり、夜更かししないで早めに寝たり……。

このように“自分のできる範囲で自分の面倒を見る”こと。これが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、体はもちろん、こころが疲れたときも、とっても有効な手段。しかも早めにやると、とっても効果があるんです。

疲れたとき、つらいときに自分でできることは？

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、思い切って「こころと体のセルフケア」にトライしてみましょう。おすすめは次頁からのメニュー 6 つ。好きなものを選んで試してみてください。

ただし、眠れなくて体がしんどい、食事をあまりとっていないときなどは、「運動メニュー」を無理にこなそうと思わないこと。つらいときは一人で我慢しないで、誰かに「ツライよお……」とグチることも、立派なストレス解消法です。その日の気分や体調に合わせて、メニューを選んでいきましょう。



＊ 体を動かす

いくら若くても運動不足は体のためにはよくないこと。運動部に入っていない人や、部活をサボってばかり……なんて人は、まず体を動かすことから始めてみましょう。

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。とくに効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動。軽いランニングやサイクリング、ダンスなどがそれです。それでもハードルが高いなと思ったら、近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブに

過ごしたりするだけでも効果があります。1日20分を目安に、体がぼかぼかして、汗ばむくらい続けてみましょう。

頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標に。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。



＊ 今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。自分なりの言葉で書くことがいちばんですが、文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない「落書き」や「書きなぐり」でも。要は頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。

書くことの効果はおもに2つ。1つは今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになること。その結果、あせりがやわらぐので、落ち着いて物事を考えることができるようになります。もう1つは、それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づけ

るようになること。これは、書いた文章を読み直すことで得られる効果です。

ノートに手書きするのが面倒なら、携帯やパソコンを使ってもかまいません。人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いていきましょう。



＊ 腹式呼吸をくりかえす

不安や緊張が強くなると、運動をしているわけでもないのに、「ハアハア」と息が上がってくることがあります。呼吸も浅く、速くなり、汗が出てきて心臓もドキドキ。つらいと思いますが、こんなときこそ意識して「深い呼吸」を心がけてみてください。

やり方は簡単。椅子に腰掛けている場合は、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当てます。立っている場合も、リラックスしておなかを手に当ててみましょう。

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。まずは「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出せたら、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。

これを5～10分くらいくりかえします。

息を吐くときにお腹がぺったんこに、息を入れたらお腹が膨らむ……。そう意識して呼吸すると、より深い呼吸ができるようになります。そう、これが「腹式呼吸」と呼ばれるものです。

途中で、「今日は宿題あったっけ？」などと、余計な考えが浮かぶこともあると思いますが、そんなときは気にせずさっと流して、また「いーち」から数え直しましょう。



＊ 「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、その原因探しにやっ気になることや、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがち。でも、実際のあなたは、その問題以外のことでは、けっこううまくやれていることがたくさんあるのではありませんか？

その「できていること」のほうに目を向けて、自分の力をもう一度、信じましょう。

そして、「こんなふうになるといいな」と、今あなたが思っている理想を思い浮かべてください。それが実現したとき、自分がどんなふうになっていて、周りの人たちはどんなふうに変わっていますか？

具体的なイメージが浮かんだら、その第一

歩になる、小さいけれども重要と思える目標を立てて、実行します。

たとえば、「人前で堂々と発表できる自分」になりたいなら、まずは「友達の前で発表すること」や「10分だけでも早く起きて気分余裕をもつこと」が最初の目標になるかもしれません。実行しやすく無理なくできそうなことから始めるのがポイントです。

最初の目標をクリアできたら、自分をほめてあげましょう。こうやって、1つずつクリアしていけば、自分の力で自信を取り戻していくことができます。

＊ 音楽を聴いたり、歌を歌う

「音楽」は、ごく自然に、人のこころと体を癒してくれます。

アップテンポの音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張をやわらげます。思い出の詰まった曲を聴くと、思わず泣いてしまうことがあるように、言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽がつつってくれることもあります。

そのときどきの気分にあった曲を選んで、音楽にひたりましょう。ゲームやパソコンをやりながら、本を読みながらという片手間ではなく、ただ音楽を聴くことに集中するのです。

歌うのが得意な人は「聴く」だけでなく、カラオケボックスなどに行って、思い切り発散してみても？

歌っている間は自然と呼吸が深くなるので、不安やイライラもどこかに消えてしまうかも。何曲か歌えば、きっとサッパリするはずですよ。



＊ 失敗したら笑ってみる

「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。どんなにシリアスに見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があるもの。それに気づくと、物事がグッと楽になるのです。

もし失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、いっそのことそれを潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしまいましょう。

「そんなお気楽でいいの?」とか、「絶対ムリ」と思うかもしれませんが、これもユーモアのセンスを磨く、ひとつの練習だと思ってみませんか。決して悪ふざけなどとはイコー

ルではありません。

くりかえしやっていると、バランスのよい物の見方と、広い視野がだんだんと身につけてくるのです。

そして何よりも「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築くうえで、とても役に立ちます。



＊ あなたなら、どんなセルフケアをしますか？

ストレスを感じたとき、体調が優れないとき、自分なりのセルフケアの方法を持っていることが大切です。セルフケアの方法は人それぞれ。ここでご紹介した方法でなくてもかまいません。

あなたなら、どんなセルフケアをしますか？

● ちょっと気分転換をしたいときは？

● 気持ちが落ちつかないとき、イライラするときは？

● こころが疲れたとき、元気がないときは？



Part 2

友達のことが気になる



ストレスが重なっているとき、物事が思いどおりに進まないときなど、誰でもこころの調子をくずすことがあります。あなたの大切な友達の中にも、調子をくずしている人がいるかもしれません。

そんなとき、どうすれば友達を支えることができるでしょうか。こころの病気についての専門家に相談することも大切ですが、友達だからこそできるサポートもあります。

ここでは、どうすれば友達の助けになれるのか。サポートするときに避けたいこと、「消えてしまいたい」と言われたときの対処について述べます。

また、こころの病気について、いろいろな誤解があります。そんな誤解から、自分でも気づかないうちに友達のこころを傷つけているかもしれません。皆さんは、このような誤解にふりまわされないで、こころの病気を正しく理解してください。

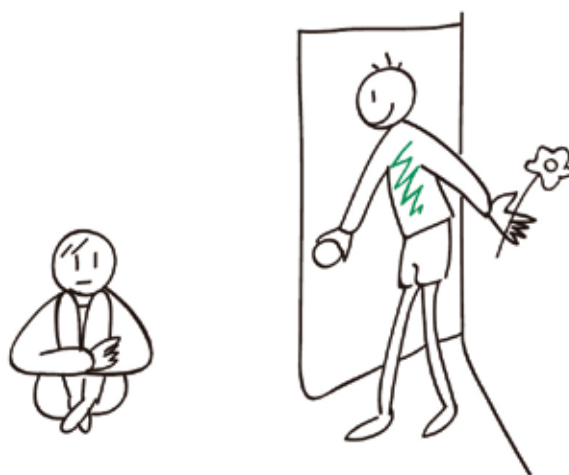
✿ 困っている友達の助けになる ✿

気持ちに寄りそい、話を聞いてみる

友達の様子が以前と少し違うと感じることはありませんか。何だか調子が悪そうに見えることはないでしょうか。こころの調子をくずしはじめるサインには、元気がなくなるだけではなく、以前よりイライラしやすい、一人になりたがるなど、いろいろな場合があります。

そんなときは、「元気がないように思うのだけど、何かあったの?」「最近、イライラしているみたいに見えるけれど……」など、声をかけて話を聞いてあげましょう。自分のつらい気持ちを人に伝えるのは、勇気がいることです。あなたのほうから声をかけて、つらい気持ちを話せるだけでも、ずいぶん楽になることがあります。

話を聞いてみた結果、あなたの力だけでは友達のつらい状況を変えられないと感じることがあるかもしれません。そういうときは自分たちだけで解決しようと頑張らないで、友達自身が家族や先生など周囲の人の助けを求めることができるよう、サポートしてあげることが大切です。



声のかけ方

- 「調子はどう?」と気軽に聞いてみる
- 相手が話したくないようなら、近くで寄りそって見守る
- 緑の多い公園や映画、ライブなどに誘ってみる
- 外をいやがるなら、一緒に家で音楽を聴いたりゲームをしたりする
- 友達が話し始めたら、真剣に向き合って聞く
- 自分を信頼して話してくれたことに対する感謝の言葉を伝える
- 「あなたのことを心配している」という気持ちを伝える
- 落ち込みがひどかったり、自分を傷つけていることがわかったりしたときは、自分たちだけで解決しようとしなくて、周りの人に話す

＊ 避けたいこと

友達の助けになりたいという気持ちからの言葉でも、ときには逆効果になってしまうことがあります。

たとえば、無理に問いただす、安易になぐさめる、「こうしたほうがいい」などと自分の意見を押し付けるといった対応によって、友達は「自分の気持ちは誰もわかってくれないんだ……」と感じ、余計につらくなってしまうこともあります。友達の気持ちに寄りそうように、話を聞きましょう。

また、命や健康に関わること、危険なことがあるときは、友達が「絶対秘密」と言っても、秘密にしておいてはいけません。こうしたときは家族や先生など、周囲の人に必ず相談す

るようにし、友達にもそうするように勧めましょう。

避けたいポイント

- 無理に理由を問いただす
- 「そんなことないよ」「大げさだよ」「もっと大変な人はいくらでもいるよ」などと、相手の言うことを否定する
- 軽く受け流す
- 「もっと明るく考えたほうがいいよ」、「もっと外に出たほうがいいよ」などと自分の意見を押し付ける
- 「命に関わること」を秘密にする（命に関わることは、家族や先生など、周囲の人に必ず相談しましょう）

＊ 「消えてしまいたい」と言われたら……助けを求めて

とてもつらい思いをしたとき、「逃げてしまいたい」「この場から消えたい」「もうどうなってもかまわない」と、思ってしまうことがあります。また、自分には価値がない、周りに迷惑をかけているばかりだと、自分自身を責めることもあるかもしれません。

こうした気持ちになるのは、珍しいことではありません。しかし、こうした気持ちが強くなってくると、「死んでしまいたい」という気持ちにつながることもあります。また、「消えてしまいたい」という言葉の中には、死にたいという気持ちが隠れていることもあります。

そんなときは、「とても、つらいんだね」「すごく思いつめているんだね」と、本人のつら

い気持ちを受けとめてあげましょう。また、死にたくなるような状態では、こころの病気が背景にあることも多いでしょう。「そう思うのは、こころの病気だからかもしれない」ということ、「あなたはとても大切なんだ」「早く、よくなってほしい」と、伝えましょう。

そして、なるべく早く、友達の親や、自分の親、あるいは学校の先生、スクールカウンセラーなどに相談しましょう。ほとんどの場合、こころの病気がよくなることで、死にたい気持ちも薄れていきます。

友達は「内緒にして」と言うかもしれませんが、命に関わることは秘密にしておいてはいけません。周りの人の助けを求めてください。

✿ こころの病気についての誤解 ✿

「こころを病むのは弱い人」 って……

一流のスポーツ選手が最高のパフォーマンスを維持するために、こころもメンテするのはごく当たり前のこと。つらい出来事に遭遇して、こころが病気になってしまうことも決して特別なことではありません。

なのに、「こころを病むのは弱い人」とか「普通じゃない」などと、誤解をしている人をときどき見かけます。そして、このような誤解があるために、より自分がつらくなったり、気づかないうちに周囲の誰かを傷つけているかもしれません。

こうした誤解について、一緒に考えてみましょう。

**誤解 1** 弱い人がこころを病む

● こころの病気は誰でもかかる可能性があります。

こころの病気は、風邪や胃腸炎などと同じように、誰でもかかる可能性があります。強そうに見える人も、こころが波立つことはもちろんあるでしょう。もしかしたら、強いからこそ、こころの病気になってしまうこともあります。

「こころの問題」を上手に乗り越えている人たちは、セルフケアが得意だったり、つらいときには周囲の人や専門家に相談したりしながら、ストレスとうまくつきあっていく方法を知っているのです。



誤解 2 友達が少ないから、こころを病む

● 友達の数とこころの病気は無関係です。

大勢の友達と一緒に行動するのが好きな人もいれば、一人か二人のごく親しい人がいるだけで満足する人もいます。それは、人それぞれの個性です。どんなつきあい方を好むかというだけの話であって、友達が多い人ほど、こころが健康だという証拠はどこにもありません。

一人でいることが好きな人が、こころの病気になりやすいということもありません。一人でいるほうが充実した時間を過ごせる人もいます、場合によっては「いつも友達と一緒にないと不安」と思っているほうが、ストレスを感じているかもしれません。友達の数はこころの病気とは無関係です。



誤解 3 こころの病気は遺伝する

● 病気そのものは遺伝しません。

こころの病気に限らず、どの病気でもかかりやすい体質のようなものは一定の割合で見られます。しかし、病気そのものが遺伝することはありません。病気は、「体質 × ストレス × 考え方」のように、複数の要因が重なりあって起こるからです。

スギ花粉症になりやすいアレルギー体質をもっている人でも、スギのない地域で暮らせば花粉症にはなりません。それと同じで、たとえ、かかりやすい体質をもっていたとしても、ストレスにうまく対処するといったことで病気になるリスクを下げることができます。



誤解 4 弱いから、いじめられる

● いじめは、いじめる側の問題です。

いじめられるのは自分が悪いからだと思う人がときどきいます。しかし、これは間違いです。いじめはほとんどの場合、いじめる側が何か問題を抱えているために起こります。たとえばストレスや欲求不満を抱えていて、それを発散しようと、攻撃的な行動に出てしまうことがあります。自分に自信があって、充実している人は、いじめをしようとはしないでしょう。むしろ、心が弱くなっているときに誰かをいじめたくなるのかもしれませんが。

攻撃性をコントロールできなくなるというのは、こころの SOS サインのひとつです。



誤解 5 悩みや不安を人に話すのは弱い人

● 悩みを話すことで、より信頼しあえます。

誰かに悩みや不安を話すのは、私たちがもっている、人とのコミュニケーション手段のひとつです。

うれしいことや楽しいことがあったとき、誰かに話したくなるのと同じように、つらいことも誰かに話すことで、私たちはお互いを理解しあい、信頼しあうことができます。

悩みを人に話すのは、弱い人ではなく、むしろ勇気があることかもしれません。そして、あなたが悩みを話すことで、相談を受けた人もあなたに悩みを話しやすくなります。こうやって、お互いをサポートしあうことで、みんなが日々のストレスを乗り越えやすくなっていくのです。

今、あなたの周りにいる人を信じて、ぜひ話をしてみてください。

**誤解 6** こころの病気は一生治らない

● こころの病気も回復が可能です。

こころの病気のほとんどは、体の病気と同じように、早めに対処すれば、その分早くよくなることがわかっています。いったん治っても、また同じ病気にかかってしまうこともあります。これも体の病気と同じです。病気の引き金になったストレスにうまく対処したり、生活環境を変えたりすることで、予防することもできます。

中には、何年も薬のサポートが必要な病気もありますが、自分に合う薬を主治医に見つけてもらうことで、病気をもっていない人と同じように生活していくことができます。



Part 3

困ったときの相談先



つらいとき、悩みを抱えたとき、こころの病気かもしれないと思うときなど、どうしてよいのかわからなくなってしまうかもしれません。

風船にたとえてみると、こころはパンクしそうにふくらんで、どこかに空気の出口がほしいのかもしれないかもしれません。逆に、しぼんでいてもっとエネルギーがほしい状態になっていることもあるでしょう。

こんなとき、誰かに話を聞いてもらって、張りつめたこころをゆるめましょう。しぼんだこころをゆったり包んでもらいましょう。相談しても解決しないと思ったり、相談するのは恥ずかしいと感じたりするかもしれませんが、でも、勇気をもって相談することで、第一歩を踏み出すことができます。

友達や家族に相談するだけでなく、学校の先生やスクールカウンセラーに相談するのもよいでしょう。また、誰でも気軽に相談できる公的な窓口やこころを専門に診る病院など、様々な相談先があります。

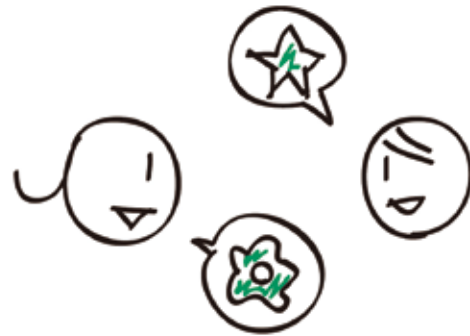
* どんなふうに相談すればいいの？ *

解決への一歩のために

今、抱えている悩みを相談しようと思っても、どんなふうに話せばいいのかわからず迷ってしまうことも多いでしょう。誰かに話をしても、わかってもらえないと思うかもしれません。ですから、誰かに悩みを話すのは、とても勇気がいることかもしれません。

しかし、私たちは自分の心の中だけを見つめていると、いつも同じところをぐるぐる回ってしまいます。まずは、身近な誰かに相談しましょう。

具体的に誰に話せばいいのかわからないと思っても、あなたの周りをよく見てください。あなたの助けになってくれる人たちは必ずいます。



* まずは、誰かに相談してみよう

一人ぼっちで悩んでいるのは、とてもつらいものです。そんなとき、親しい友達や家族に、あなたの今の状態や気持ちを打ち明けてみましょう。手をさしのべてくれる人は、すぐ近くにいます。

誰かに話すと、一人では思いつかなかった、違ったものの見方や選択肢に気づくことができます。ひょっとしたら、解決の糸口が見つかって、「どうして、あんなことで長いこと苦しんでいたんだろう」と、思えるようにな

るかもしれません。

すぐに悩みが話せないのなら、昨日見たテレビの話や、とりあえずは天気の話をしてみるだけでも、気持ちの変化が起きます。また、悩みを全部話す必要はありません。あなたが話したいところだけ、話してみるのもよいでしょう。

まずは、あなたの気持ちを身近な誰かに相談してみましょう。



誰に話せばいいの？

困ったとき、真っ先にあなたの力になってくれるのはおそらく両親です。今はまだ親に話したくないのなら、以前悩んだとき、ちゃんと話を聞いてくれた友達はいませんか。学校の先生やスクールカウンセラーはどうで

しょうか。知り合いに話したくないときは、公的な相談窓口やこころを専門に診る病院など、こころの専門家に相談する方法もあります。



相談できる人は誰でしょう

- 普段、深い話なんてしないけれど、信頼できると思える友達
- あまり親しくはないけれど、なんとなく引かれるものをもっている先輩
- 厳しいから嫌いだけれど、いざというときは頼れそうな部活の顧問の先生
- あなたを子どもの頃から知っている叔父さん、叔母さん、従姉妹のお姉さん、お兄さん
- 具合が悪かったとき、面倒を見てくれた保健室の先生
- いつも何かと声をかけてくれるスクールカウンセラー

こころの専門家に相談する

誰に相談していいのかわからない、友達や家族には相談できないときなど、公的な相談窓口を利用してみましょう。専門家が様々な相談に応じてくれます。

こころの不調が長く続く、つらくて学校にも行けないなど、調子が優れないときは、こころを専門に診る病院に相談しましょう。そんなときは、まず両親に相談してから受診するようにしましょう。

➔「こころの相談窓口について」(→p24)



＊ こころの相談窓口について ＊

地域の保健所や保健センター、精神保健福祉センター、こころの健康相談統一ダイヤル など

こころの健康状態が気になるけれども、医療機関を受診すべきかどうか分からないときがあります。そんなときは、近くにある公的な相談窓口を利用してみましょう。

地域の保健所や保健センター、都道府県・指定都市に設置されている精神保健福祉センターなどにあります。

これらの相談窓口は、市区町村役場に電話で問い合わせるか、ホームページで調べてみましょう。電話相談、来所相談のどちらも可能で、こころの専門医の意見を聞くこともできます。

いじめや不登校など学校に関係した問題についての相談なら、都道府県や市区町村の教育センターなどで相談できます。ほかにも、ひきこもりについての相談なら、都道府県・指定都市に設置されているひきこもり地域支援センター、発達障害についての相談なら、都道府県・指定都市に設置されている発達障害者支援センターなど、特定の問題に特化した相談窓口もあります。相談はいずれも無料で、秘密も守られます。

また、全国共通の「こころの健康相談統一ダイヤル」があり、電話をかけると、地域の公的な電話相談窓口につながります。こころの問題だけでなく、様々な相談窓口を掲載している「いきる・ささえる相談窓口」などがあります。





身近にある地域の相談窓口

保健所、保健センターなど

不眠、うつなど、こころの病気に関する不安や悩みのほか、家庭内暴力やひきこもり、不登校など思春期の問題に関する相談、アルコール・薬物などの依存症に関する相談などを受け付けています。医師などのこころの専門家に相談することもできます。

- 全国地図から最寄りの保健所、保健センターの相談窓口を検索できます。
<http://www.phcd.jp/HClst/HClst-map.html>

精神保健福祉センター

こころの健康相談から精神医療に関わる相談、アルコール・薬物乱用、思春期・青年期の相談などに応じています。こころの病気に関する不安があるとき、医療が必要かどうかも相談できます。近隣の医療機関などを紹介してもらうことも可能です。

- 全国地図から最寄りの精神保健福祉センターの相談窓口を検索できます。
<http://www.acplan.jp/mhwc/centerlist.html>



不登校やいじめ、ひきこもりなどの相談窓口

児童相談所、児童相談センター、 児童家庭支援センターなど

18歳未満の子どもやそのご家族を対象として、子育てやしつけの悩み、発達障害、子どもの行動上の問題などについて相談することができます。

- 児童相談所
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/dv30/h23.html>
- 児童家庭支援センター
<http://www.zenjikasen.org/>

ひきこもり地域支援センター

ひきこもり本人やご家族からの相談を受け付け、必要に応じて関係機関と連携した支援を行っています。

- 全国のひきこもり地域支援センターの一覧
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/seikatsu/hogo/dl/hikikomori05.pdf>

教育センター

高校生相当の年齢までの子どもやその保護者、学校関係者を対象として、不登校やいじめ、発達障害など、教育場面での悩みを中心に相談することができます。

- 教育センター
http://members3.jcom.home.ne.jp/mi_saito/link.html

発達障害者支援センター

発達障害に関する相談を受け付け、必要に応じて関係機関と連携した支援を行っています。

- 発達障害者支援センター
<http://www.rehab.go.jp/ddis/相談窓口の情報/>



全国にある様々な相談窓口

こころの健康相談統一ダイヤル

こころの問題について、本人はもちろん、家族など周囲の人も気軽に相談できる公的な窓口です。国や地方自治体などが運営しているので、相談は無料。秘密も守られます（※フリーダイヤル以外の電話相談は通話料がかかります）。電話をかけると最寄りの公的な相談機関に接続します。

●電話

0570-064-556（おこなう まもろうよ こころ）

※相談時間、定休日については、下記サイトでご確認ください。

※PHS 電話、IP 電話、プリペイド式携帯電話、列車公衆電話、海外からは接続できません。

※つながらない場合は、「いきる・ささえる相談窓口」をご利用ください。

※平成 23 年 3 月現在、21 道府県・政令指定都市（北海道、岩手県、宮城県、福島県、茨城県、栃木県、石川県、福井県、山梨県、長野県、静岡県、愛知県、京都府、和歌山県、広島県、徳島県、福岡県、佐賀県、鹿児島県、沖縄県、札幌市）で利用可能。

都道府県・政令指定都市が開設している「心の健康電話相談」などの公的な電話相談窓口につながる全国共通の電話番号を紹介するサイトです。

http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/link/kokoro/kokoro_dial.html

こころの健康相談統一ダイヤル 携帯サイト

上記の「こころの健康相談統一ダイヤル」の携帯サイト。右の QR コードからアクセスするか、携帯電話より下記 URL をご覧ください。

●携帯サイト

<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/ktai/contents/kokoro.html>



いきる・ささえる相談窓口

こころと体の健康・病気に関する様々な悩みを受け付ける公的な相談窓口を都道府県別に検索できます。

●都道府県・政令指定都市別の相談窓口一覧

<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html>



＊こころを専門に診る病院について＊

どのような診療科があるのか、治療法や病院の選び方など

こころの病気の診断や治療のために診察を受けたいとき、どこに行けばいいのか、またどのような病院がいいのかわからないこと、迷うことが多いでしょう。

ここでは、こころを専門に診る病院の種類やおもな治療方法、医療機関の選び方、受診の仕方について述べています。

気になる症状が続くとき、病気が心配になったときに受診するための参考にしてください。



こころを専門に診る病院の種類は？

こころの病気を専門に診る病院には、精神科、精神神経科、心療内科など、様々な科名があり、わかりにくいかもしれません。また、最近ではメンタルヘルス科といった看板を掲げている場合もあります。

科名や看板だけではわかりにくいときは、直接に電話してどんな病気を診てくれるのか、問い合わせるのもよいでしょう。

精神科、精神神経科

「精神科」、「精神神経科」と名前は違いますが、実質的にやっていることは同じです。どれかが書いてある場合や、併記してある場合は、こころの病気を専門に診る医療機関です。

心療内科

ストレスなど心理的な要因で身体に症状（胃潰瘍、気管支ぜんそくなど）が現れる「心身症」をおもな対象としています。しかし、実際にはこころの病気を診ている医療機関もあります。ただし、軽いうつ病や神経症など、一部のこころの病気しか診ないところもあります。

また、スクールカウンセラーや学校医が地域で活動している精神科医を把握していることもあります。保健所や精神保健福祉センターの相談窓口（⇒身近にある地域の相談窓口 P25）で紹介してもらうこともできます。かかりつけにしている医師がいれば、その医師を通じて適した病院を紹介してもらうこともできます。

小児科

子どもの病気全般を診ており、一部の小児科では発達障害や子どもの心身症を専門としているところもあります。中学生以下で、不登校やストレスによる体の不調などで困っているときには、まず相談してみてもよいかもしれません。

神経内科

パーキンソン病や脳梗塞、手足の麻痺や震えなど、脳や脊髄、神経、筋肉の病気を診る内科です。てんかんや認知症など一部は精神科と重なる病気についても診ていますが、こころの病気をおもに診ているわけではありません。



精神科ではどんな治療をするの？

精神科など、こころの病気を診る病院では薬物療法や面談、各種の心理療法（カウンセリング）を行うのが一般的です。薬の処方医師が行いますが、心理療法については、カウンセラーが担当することもあります。

ほかにも、同じような病状の方のグループで話し合いをする集団精神療法、家族を交えて話し合いをする家族療法、仲間と一緒にレクリエーションや創作活動を行う作業療法な

ど様々な治療法があります。また、こうした治療法を組み合わせたプログラムを提供するデイ・ケアとよばれる外来施設を持っている医療機関もあります。

症状が重くて外来治療では効果があがらないとき、十分な休養が必要なとき、自殺などの危険があるときには、入院治療が必要になります。



医療機関の選び方

こころの病気を診る病院では、ほとんどの場合はうつ病や統合失調症や神経症など幅広く診療しています。その一方、子どもや思春期の若者を得意としている医師、アルコール依存症やてんかん、発達障害等、特定の分野を専門とする医師もいます。

医療スタッフに関しては、生活支援の調整などを行う精神保健福祉士、話を聴きながら心理的なサポートをするカウンセラーなど、専門スタッフがいるかどうか異なります。

また、精神科といっても、入院設備がなく

外来診療のみの精神科診療所（クリニック）、内科や外科など多くの診療科がある中で精神科の診療もしている一般病院（総合病院）、精神科の診療をおもにしており、入院設備もある精神科病院があり、一般病院（総合病院）の場合は入院ができるところと外来診療のみのところがあります。

病気の状況に応じて医療機関を選ぶことが大切ですので、専門分野や治療プログラムなど、電話で問い合わせるとよいでしょう。

受診する前に確認したいポイント

- 専門や得意とする分野
- 治療プログラムの内容
- 専門スタッフの種類
- 診療の時間帯、曜日
- 予約制かどうか
- 入院可能かどうか
- その他





受診にあたって

精神科では、予約制になっている医療機関が多いので、事前に電話で確かめてから受診するようにしましょう。

こころの状態はなかなか伝えるのが難しいものです。受診にあたって、どんな点で困っているのか、何がつらいのかなど、あらかじめ症状を整理しておくといよいでしょう。こころの症状だけでなく、からだの症状、睡眠や食欲なども大切な要素です。

薬が処方されて飲み始めても、精神科の薬ではすぐに効果が現れないこともあります。また、最初からは病名がはっきりしないことがあるのもこころの病気の特徴です。

短期間で回復することもあります。病気の状況がわかって治療効果が出るまでには時間がかかることもありますので、焦らずじっくり治療を続けることが大切です。



＊ カウンセリングについて ＊

カウンセリングの概要やメリットとは

「カウンセリング」の元々の意味は「相談」、「助言」のことですが、こころの診療においては、医師やカウンセラーが心の悩みを聴き、こころの専門家としての視点から指導や援助を行う治療を意味しています。指導や援助といっても、医師やカウンセラーは具体的な指示をすることもあれば、ただ話をまとめるだけのこともあり、また治療にかかる時間についても様々です。

悩んでいたり、つらい気持ちのときには、自分の気持ちがよくわからなかったり、どうしたらよいか迷ってしまうこともあるでしょう。自分のことを話し、それをしっかり聴いてもらうことで、問題点が整理できたり、解決への糸口が見つかったりします。

カウンセリングは、どうしたらよいかのアドバイスを受けたり、答えを出してもらったりするためものではありません。自分自身の力で立直っていくきっかけをつくったり、気持ちや考え方を整理していくサポートを行ったりするのがカウンセリングなのです。



カウンセリングを受けるメリット

- 話をしっかり聴いてもらえる
- 人とうまくつきあうための自分なりの方法を見つけられる
- 自分の考え方のくせや意外な長所に気づくことができる
- 人として成長できる
- 今抱えている問題を整理できる
- 考え方を今の状況に適したものに切り換えられる

困ったときのあなたの相談先は？

ストレスを感じたとき、困ったとき、体調が気になるとき、あなたは誰に相談しますか？
最寄りの相談機関や医療機関には、どんなところがあるでしょうか？ 日頃から相談先をリストアップしておきましょう

● 相談できる友人や知人

-
-
-

● 頼りにできる先生や親戚など

-
-
-

● 近くの相談機関（保健所、保健センター、健康福祉センターなど）

-
-
-

● 最寄りの医療機関

-
-
-

● その他

こころもメンテしよう

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

