こどもの「こころ」

子どもの様子を心配に思う親は珍しくありません。インターネットで検索して「こころの病気ではないか？」「病院に行くべきだろうか？」と不安に感じることもあるはずです。

子どもの成長(発育・発達)はひとりひとりが違います。性格や家庭(社会)環境、人間関係、学校などいくつもの要因が影響します。また親の育て方だけが原因でもありません。他人との比較やインターネットの情報に振り回されず、性格の問題だからと放置せず、適切に対応をすることが大切です。

＊ 親や周囲の心配の例

	考え方や対応の例	関係する原因の例
言葉が遅い 話し方が心配	言葉の発達には個人差があり、他の子と比べ遅いと感じることも少なくありません。言葉以外の発達の様子を含めて保健師などに相談しましょう。	聴力の障害、発達障害 知的障害
落ち着きがない 集中力がない 忘れ物が多い	「本当はできるのに怠けている」と思われ、注意や叱られることが多くなりがちです。 注意しても改善されない場合は、学校や医療機関・相談機関に相談しましょう。叱り過ぎないことが大切です。	注意欠如・多動症(AD/HD) 知的障害、学習障害 自閉スペクトラム症
原因不明の 体調不良が続く	まず身体的な問題や病気の可能性を考えます。 身体的に異常が無い場合は「こころの問題」の可能性を探ります。 学校や家庭、部活動、友達関係などでのストレスがあるか、丁寧に話を聞きましょう。	心身症・睡眠障害・うつ病 発達障害
朝起きられない	夏休みなど長期の休み、スマートフォン、ゲームなどに長時間接することによる夜更かしから生活リズムが乱れて起こる場合があります。 また、身体疾患やこころの病気によっても起こります。	うつ病などのこころの病気 眠りを妨げる身体疾患
登校を渋る 不登校	心理的な要因が影響しやすく、学校での問題の他、家庭環境によって起こることがあります。 原因を「探し過ぎない」こと、疲れている場合は休ませること、家庭と学校が連携していくことが大切です。	発達障害やこころの病気、 身体疾患も関係します。
自傷行為 (リストカットなど) を繰り返す	自傷行為をする子どもの多くは、深い悩みを抱えており「自己治療」の手段として起こることがあり習慣化していきます。 無視や叱るだけでは解決しません。こどもの抱える苦しさを思いやり、続く場合は相談機関などを利用しましょう。 本人を甘やかすことや、本人の言いなりになることも避けましょう。	適応障害・うつ病・摂食障害

※長引く場合は早めに受診や相談をしましょう

＊ どうしたら良いか悩んだら相談・受診しましょう

- 家庭での様子を親が心配に感じた
- 学校での様子を教師が心配している
- 家庭や学校で発達障害が疑われる問題やトラブルが起こる
- 家庭での暴力や自傷行為が続く

＊ 相談は身近で話しやすいところから「みんなで支える」連携へ

こどものこころの問題は医療機関だけでは解決しないことも多いものです。
医療と家庭・学校・保健が連携して支えることが理想です。

ゲーム（ネット）依存症

インターネットやスマートフォンの普及によって、ほとんどの人がインターネットゲームを体験していると思います。
暇つぶしや息抜き程度であれば何も問題は起こりませんが、現実の会話や人間関係が乏しくなり、食事や睡眠が不規則になり、お金を浪費(課金)する。学校や仕事に支障が出る場合は依存症と考えられます。

＊ ゲーム(ネット)依存症は「こころの病」

ゲームやインターネットを長時間続け、生活に支障が出るなど、他の依存症と同じ特徴が多くみられるため、こころの病気としての対応が必要になることがあります。

インターネットやゲームをすることをコントロールできない

学校や仕事に支障が出ることで、家族や周囲の人をまきこむ

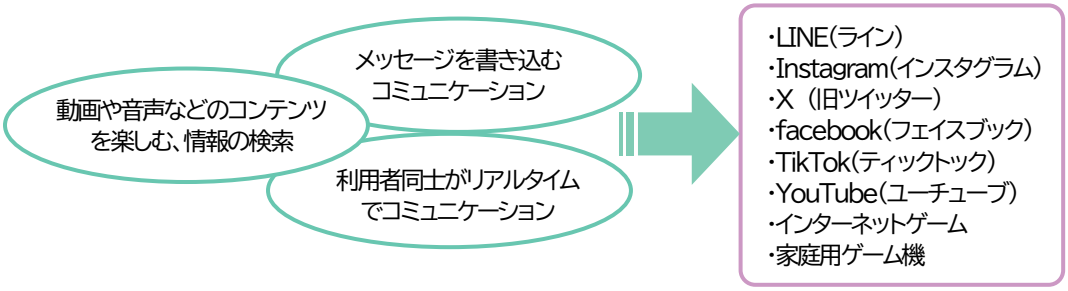
インターネットやゲームなしでは生きていけないなどと、価値観が変化する

＊ 家庭などで起こること

- インターネットやゲームのため夜更かしになり、朝起きられず学校や仕事を休む
- 自宅や部屋にひきこもり、時間に関係なくインターネットやゲームを続ける
- 家族と会話をしなくなり、怒りやすくなる。現実の人間関係が乏しくなる
- ゲームのために多額のお金を浪費(課金)し、借金をすることもある
- 身なりや容姿が乱れるなど、様子がおかしいと感じる

＊ ゲーム(ネット)依存は小学生から起こります

「家庭でずっとスマートフォンを見ている」「ゲームばかりしている」と心配する親も少なくありません。
スマートフォンやゲームに夢中になることは小学生から始まります。



＊ 家族や周囲の対応のポイント

家族や周囲は同じ対応をする

かかわる人によって対応が変わるとうまく行きません。

対応の仕方やルールなどを安易に変更しない

本人の言葉に動揺して妥協するなど、日によって対応を変えるとうまくいきません。

家族や周囲は冷静にかかわり、一喜一憂しない

本人の行動は簡単に変わらないので長い目で見守ることが必要です。

感情的にならず冷静な対応を

「私は〇〇と思う・私は〇〇してほしい」は感情的になりにくい伝え方です。

＊ 回復のために

家族や周囲もゲーム(ネット)依存症について学びましょう

「やってはいけない」ではなくコントロールを目指しましょう

ゲームやインターネット以外の楽しみや時間を見つけましょう

本来の生活リズム取り戻すことも大切です

思春期の「こころ」

思春期は身体的・心理的・社会的な変動があり、心理的に不安定になりやすい時期です。
大人の世界の現実に直面していきながら「自分はこういう人間だ」という自己の同一性（アイデンティティ）を確立していきます。思春期の不安定さは、不登校やひきこもり、家庭内外の暴力、摂食障害などとして現れます。また、統合失調症やうつ病、神経症などを発症しやすい時期です。

＊ 思春期の特徴

前思春期	親離れが始まる段階で、同性の友達同士の集団で関係を深めていきます。	親子関係の葛藤と、友達の集団での人間関係に悩みやすい時期で、攻撃的な言動につながることがあります。
思春期前期	親より友達との関係が強くなります。自分のことは自分で決めたいと考える時期です。	友達関係でうまく行かず孤立することや、非行グループを形成していくことがあります。
思春期後期	周囲との関係から「自分とは何か」を意識していきながら、アイデンティティを確立する時期です。	対人関係で攻撃性が強くなることがあります。孤立感や社会に対する怒りを訴えることもあります。

＊ 思春期は「揺れ動く時期」

思春期は大人びた態度と幼い態度が混在して現れる「揺れ動く」時期です。
家族と学校などの人間関係の悩み、進路などの将来への悩みなどを抱え、不安定な様子になることも珍しくありません。様子がおかしいと感じインターネットなどで調べ、こころの病気のように思うこともあります。
思春期特有の「人生の悩み」と「こころの病気」の区別は難しいと言われます。簡単に病気と決めず、ただの悩みと思い込まず、心配しながら見守る姿勢が大切です。子ども自身が自分の力で安定を取り戻すことは珍しくありません。

受診や相談のタイミング

・不安や恐怖心などで、とても苦しんでいる
・身だしなみや態度が明らかに変わり、人が変わった様に感じる
・急にひきこもるようになり、外出せず人を避けるようになる

＊ 自傷行為

自殺を意図せず自分で自分の体を傷つけることを自傷行為と呼び、手首付近を切る「リストカット」処方薬などを多く服用する「過量服薬」、その他にも様々な自傷行為があります。

どうして自分を傷つけるのか

・不安や怒りの感情を、痛みによって楽にするため
・自分が生きている感覚を痛みによって実感するため
・憂うつや空虚な気持ちから痛みによって逃げるため
・こころの辛さを、からだの痛みによって感じなくさせるため

こどもの自傷行為と理解するヒント

・本人の性格やこれまでの経験などと、家庭や学校などの環境が複雑に関係する
・助けを求める気持ちによって起こるが、その気持ちは伝わりにくい
・人間関係のストレスで起こることが多いが、家庭・学校の出来事でも起こりやすい
・気持ちが楽になるなど、本人にとってプラスの効果があるので繰り返される
・結果的に注目を集めるが周囲への「あてつけ」ではないことが多い

家族や周囲の対応のヒント

・冷静に傷への処置（治療）を行い、気づかう態度は大切
・過度に同情し近付き過ぎず、程よい距離感で冷静に対応すること
・本人を治し、助けようと思い過ぎないこと。出来ること出来ないことを理解する
・単に自傷行為を止めさせるだけでは解決しないことが多い
・回復はゆっくり進むので、あきらめず辛抱強く付き合う
・医療機関や相談機関を利用し、家族だけで抱えない

＊ 思春期に起こりやすい、こころの病の例

社会不安障害（SAD）

不安や緊張・恐怖感などで登校できない、体の震えや動悸などの体の症状が現れます。	生活に支障が出るほどの不安や緊張、恐怖感がある。自分ではどうすることもできない場合は受診や相談が必要です。

強迫性障害（OCD）

清潔へのこだわりから長時間の入浴や手洗い、確認を何度も繰り返すことをやめられません。	登校できないなどの生活に支障が出ることや、確認などに家族を巻き込むような場合は受診や相談が必要です。

摂食障害

ダイエットをきっかけに、やせても太っていると思い込み、過度にやせた状態になります。	適正体重よりも大きく体重が減る。体重が減っても活動が活発、月経が止まるなどの場合は受診や相談が必要です。

統合失調症

人が変わったように感じることや、ひきこもり人を避ける、現実離れした話をする場合があります。	盗聴や監視、ストーカー被害、自分の悪口が聞こえるなど、現実離れした悩みや不眠がある場合は受診や相談が必要です。

うつ病

原因不明の頭痛や腹痛などの不調が続く、感情が乏しくなる、何も楽しめなくなるなど起こります。	体の病気でない場合はこころの問題を疑います。うつ病は自殺につながりやすいので受診や相談が必要です。

発達障害と二次障害

発達障害の特性による対人関係のストレスや、不適応によって心の病になることがあります。	症状によって生活に支障が出る場合や、自分ではどうすることもできない場合は受診や相談が必要です。

＊ 児童・思春期の「こころの問題」で相談や受診する

こころの問題やこころの病は心療内科・精神科が専門ですが、一般的な心療内科・精神科は高校生以降を対象としており、未就学児から中学生は受診できない場合があります。

所沢市保健センター 思春期こころの健康相談	☎04-2991-1812	高校生を対象とした精神科医による相談 ※予約が必要です

所沢市市民医療センター	所沢市上安松 1224-1	☎04-2992-1152	予約制
国立障害者ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｾﾝﾀｰ病院	所沢市並木 4-1	☎04-2995-3100	かかりつけ医療機関から連絡が必要
防衛医科大学校病院	所沢市並木 3－2	☎04-2995-1511	紹介制 小児科
平沢スリープ・メンタルクリニック	所沢市くすのき台 1-10-10 TOSHIビル 2F	☎04-2941-2711	予約制、児童・思春期専門外来
狭山メンタルクリニック	狭山市入間川 2-1-2 ｸﾞﾗﾝﾂ狭山 1F	☎04-2968-4791	完全予約制
入間ひだまりクリニック	入間市扇台 3-5-15	☎04-2962-1155	予約制、高校生以上
埼玉医科大学総合医療センター	川越市鴨田辻道町 1981	☎049-228-3411	予約制 発達障害は中学生から
かわごえ心療内科クリニック	川越市新宿町 1-15-22	☎049-293-1108	予約制 10歳から対象、カウンセリング 木金のみ午後8時まで診療、日曜診療、
埼玉医科大学 かわごえクリニック	川越市脇田本町 21-7	☎049-238-8111	完全予約制、中学生以下対象 小児てんかん
坂本医院	新座市菅沢 1-1-36	☎048-481-4839	児童精神科、予約制(初診は予約料あり)
毛呂病院光の家療育センター	入間郡毛呂山町小田谷瀬田 162	☎049-276-1357	予約制
埼玉県立精神医療センター	北足立郡伊奈町小室 818-2	☎048-723-1111	小・中学生
国立精神・神経医療研究ｾﾝﾀｰ病院	東京都小平市小川東町 4-1-1	☎042-341-2711	
東京小児療育病院	東京都武蔵村山市学園 4-10-1	☎042-590-0290	紹介制
佐藤メンタルクリニック	東京都練馬区栄町 34-7 ｸｲﾝｽﾞｺｰﾄ 201	☎03-3557-8363	予約制
江古田みずのクリニック	東京都練馬区栄町 32-13 ｽﾜｰｽﾋｱ N 1F	☎03-6914-6475	予約制、中学生可能、英語
石神井公園クリニック	東京都練馬区石神井町 3-20-17 8F	☎03-3997-7323	予約制
日本大学医学部附属板橋病院	東京都板橋区大谷口上町 30-1	☎03-3972-8111	予約制 精神神経科
東京都立大塚病院	東京都豊島区南大塚 2-8-1	☎03-3941-3211	3 歳から 15 歳以下(中学 3 年生まで) デイケア、家族講座
あきメンタルクリニック	豊島区西池袋 1-28-7 ﾆｲﾐﾋﾞﾙ 6F	☎03-6903-1773	児童精神科 日曜診療、平日20時まで診療
高田馬場診療所	東京都新宿区高田馬場 1-17-18	☎03-3200-9662	予約制、平日19時まで診療
ライトメンタルクリニック高田馬場院	新宿区西早稲田 3-20-3 ﾚｶﾞﾘｱｸﾛｰﾚｼﾞﾃﾞﾝｽ B1F	☎03-6457-6040	夜間診療、幼児から中学生まで、心理検査 オンライン診療、認知行動療法
駒木野病院	東京都八王子市裏高尾町 273	☎042-666-3526	予約制、5歳から15歳以下

※確認できた医療機関のみ掲載しています。高校生はお近くの心療内科・精神科にお問い合わせください
※「児童(小児)精神科」などの専門医療機関は予約が取りにくい場合があります。