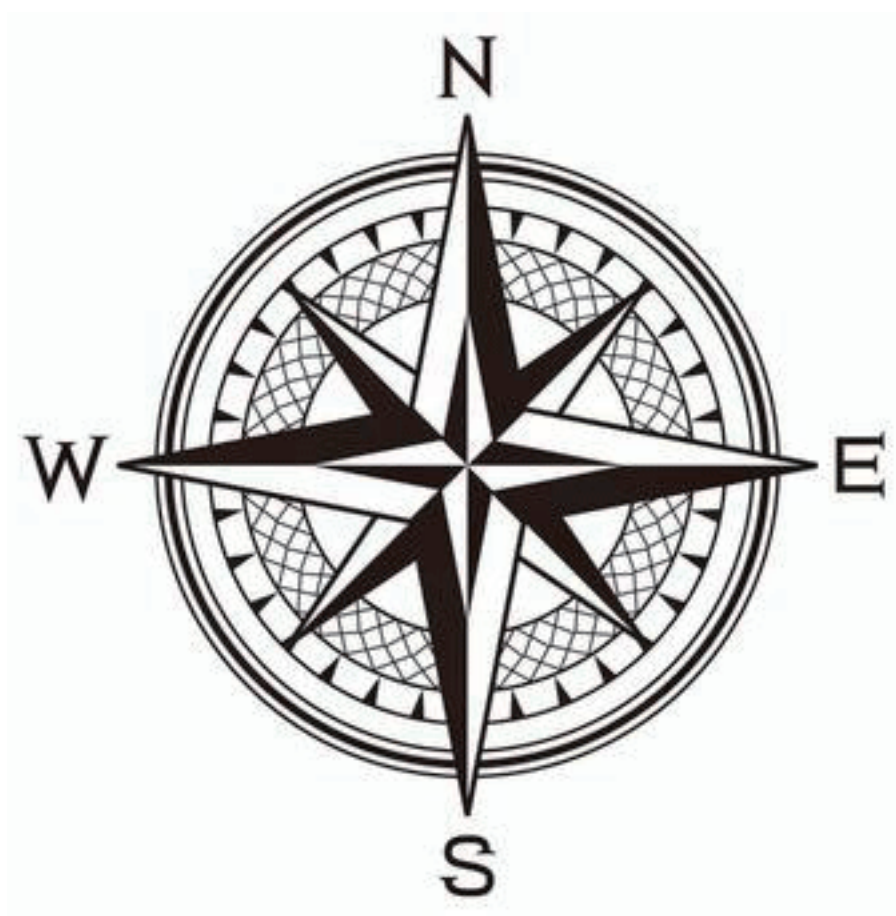


# 思春期のメンタルヘルス

思春期の子に向き合う道しるべ



神野 美智男

博士（情報科学）・公認心理師  
（学校法人有朋学園 常任顧問）

- 一. 親は、子どもと過ごした最悪の時間を忘れ、最上の時間をよく覚えていても、子どもは、親と過ごした最上の時間を忘れ、最悪の時間をよく覚えています。
- 一. 子どもは言ったように育つのではなく、したように育っています。
- 一. 親が子どもを変えようと思っても変わることはありません。しかし、親が変われば子どもは必ず変わります。
- 一. 子どもへの期待はマイナスに作用し、応援はプラスに作用します。

— 目次 —

1. 私たちと認知	-----	3
2. 認知の歪み	-----	9
3. 思春期(青年期)	-----	14
4. 性格・発達と問題行動	-----	22
5. 発達障害総論	-----	25
6. 発達障害各論・他の障害	-----	29
7. こころの病気と医療	-----	36
8. こころと不応	-----	40
9. ゲーム依存	-----	47

(注意) 勉強会は、1 から番号順に進めますが、9 項目を 6 回に分けて解説しますので、1 回に 1 項目ずつ進むとは限りません。

これらはすべて、朝日新聞の朝刊に掲載された 4 コママンガです ( ①と②は「フジ三太郎」、③と④は「地球防衛家のヒトビト」、⑤～⑧は「ののちゃん」)。これらは、今回の勉強会の内容に直結します。私たちに何を伝えたかったのか、読み解いてみましょう。

①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



# 1. 私たちと認知

○ 認知とは、心理や脳科学、認知科学、情報科学などでは、外界にある対象を知覚した上で、それが何であるかを判断したり解釈したりする過程を言います。

## 1. 認知の仕方は人それぞれ

・ 私たちの認知のあり方は、人それぞれであることを理解しましょう。

(1) 坂道駐車の方法

(2) 2つの写真への3つの質問

(3) 図と地



(ルビンの壺)

(4) ゾウの思い込み

## (5) 田舎での体験

ある日、大変なお金持ちが息子を連れて田舎に行き、大変貧しい農家で数日間 過ごしました。この父親は、息子に世の中の人々がどれだけ貧しい暮らしをしているかを見せて、自分たちがどれだけ豊かな暮らしをしているかわからせようとしたのでした。

田舎での滞在を終えて家に帰る途中、父親は息子に向かって『田舎での生活はどうだった？』と問いかけました。

息子： とってもよかったよ、お父さん。

父： それはよかった。どれだけ貧しい暮らしをしているかわかったかい？

息子： 本当によくわかったよ。

父： では、この旅でどんなことがわかったんだい？

と、父親が聞くと、息子は目をキラキラ輝かせながらこう答えました。

「僕の家にはプールがあるけど、あの人たちのところには、どこまでも続く川があったよ」

「僕の家では高価なランタンを下げているけど、あの人たちのところには、夜になるときらめく満天の星空があったよ」

「僕たちは小さな土地に住んでいるけど、あの人たちは、見えないくらい遠くまで続く大地に住んでいたよ」

「僕たちは自分たちの食べ物を買うけど、あの人たちは、いつでも自由に食べられる作物を作っていたよ」

そして息子は最後に、父親に向かってこう言いました。

## (6) 学校教育の限界

(問題) ゆきこさんの家から駅まで 20 分かかります。8 時 50 分に駅につくには、家を何時何分に出るとよいですか。理由もかんがえましょう。

## 2. 認知的不協和

私たちは、矛盾した 2 つの認知をもつと不快(不協和)な状態になります。これを「認知的不協和」と言います。すると私たちは、この不快さを低減して安定した(協和)状態に戻そうとする行動(考え方)をとるようになります。このような考え方を総称して、「認知的均衡理論」あるいは「バランス理論」と言います。これは、アメリカの社会心理学者 L.フェスティンガーにより提出されました。

<例>

ダイエットのためにウォーキングをしていたら、新しくオープンした洋菓子店を見つけました。ちょっと店をのぞいてみると、とてもおいしいそうなケーキが売られていました。その中でも目を引くケーキが、本日限定で売られていて、残りは 2 つ。どうしても食べたい …。

ケーキを食べたいという感情とダイエット中だからガマン、という 2 つの相反する感情が自分の中で入り混じった認知的不協和が起こります。これを解消するために、A「新しい認知を否定し、古い認知を肯定する」、B「新しい認知を肯定し、古い認知を否定する」のどちらかを選択し、スッキリしない感情から抜け出そうとします。

- ① 新しい認知を否定 --- ケーキは美味しそうだけどまた来られるから、今日は見つただけでいいとしよう。
- ② 古い認知を肯定 ----- いつも途中で挫折するから、今回こそダイエットを成功させよう。
- ③ 新しい認知を肯定 --- 限定品だし、残りも少ないから、今回だけは自分を許そう。
- ④ 古い認知を否定 ----- ケーキ 1 個でどうなるものでもないだろう。ダイエットは明日からまた始めればいいのか。

⇒ A と B は、どちらが良くてどちらが悪いというものではありません。矛盾を解消し、自分自身の心を守るために大切な考え方です。

### 3. イソップ物語や童話から見えてくる真実の姿

- ・ イソップ物語も童話も，角度を変えてみるとさらにおもしろくなります。

(1) アリとキリギリス

(2) キツネとブドウ

(3) ウサギとカメ

### 4. 死生観について

「や？」というように，ちらっと但馬守の目が空に走り，一瞬もとにもどったとき，十兵衛の青眼にかまえた刀身は，すでに但馬守の剣尖三尺の間にあった。数秒のあいだに，十兵衛の脳裡を，父との過去がすべてながれた。人は死ぬとき，一瞬におのれの一生を想起するという。

山田風太郎「魔界転生（下）」

死は虚無に違いないが，そこに至るまでには，きっと時間からの開放があると僕は信じている。たとえそれがたったの数分間であっても，死にゆく人にとっては数十年にも，もうひとつの人生にも，いや永遠にも思えるほどの世界が待っているのだ，と。

浅田次郎「おもかげ」

<解説> 正一（主人公）が見る幻想，幻覚……人が死ぬ前に人生が走馬灯のように見えるというが，それが小説となったのではないか。

中江有里



最近、君は自分が生きていると心から感じているか。… 死を前にしたとき、日頃社会で大切だと思われていることの多くは価値を失う。金があっても、物があっても、地位も名声も、もはや何の意味もない。… 今までは、十分な量の金を稼ぎ、世間で価値が高いと言われている物を手に入れることが成功だと彼は教えられてきた。けれどもそれは、欲しくもない物に、逆に所有されていたただけだ。こうして主人公は、物への崇拜から離脱する。… 今日が命の終わる日だと思い、一秒毎に全力を尽くす。

チャック・パラニューク (著) 「ファイト・クラブ」

終わりを思い描くことから始めるとは、人生におけるすべての行動を測る尺度、基準として、自分の人生の最後を思い描き、それを念頭に置いて今日という一日を始めることである。そうすれば、あなたにとって本当に大切なことに沿って、今日の生き方を、来週の生き方を、来月の生き方を計画することができる。人生が終わるときをありありと思い描き、意識することによって、あなたにとって最も重要な基準に反しない行動をとり、あなたの人生のビジョンを有意義な形で実現できるようになる。

スティーブン・R・コヴィー 「完訳 7つの習慣 人格主義の回復」

(1) 死生観をもつことの重要性、3つの理由

(2) タキサイキア現象

## 5. すべてのことは考え方次第

(1) 長所と短所

(2) 病は気から

(3) 強い人, 弱い人

(4) 人の人生運したい ( デフォルトモードとマインドワンダリング )

おわり

## 2. 認知の歪み

- 認知は、「統覚」と「連合」の2段階の処理にわかれます。風景などの知覚から形を取り出す働きを「統覚」、その形が何であるのかを判断する働きを「連合」と言います。

### 1. 認知バイアス

- ・ 認知バイアスとは、偏った思い込みによって不合理的な選択をしてしまう心理現象です。

### 2. 思春期と認知のゆがみ

- ・ 歪んだ認知は、さまざまな場面で私たちの思考や行動に制限をかけます。

#### ① 白か黒か（全か無か）

⇒ 完璧志向の人に多く見られ、極端に決めつけます。

ex. 今回のテストは95点だったけど、100点でなければ勉強した意味がない。

#### ② 一般化のし過ぎ（過度の一般化）

⇒ わずかな事例ですべてを決めつけようとしています。

ex. 今回は90点だったけど、みんなも同程度に取れているに違いない。

③ 心のフィルター（過度の一般化）

⇒ マイナス面に着目すると、プラスの面が見えなくなります。

ex. 今回は70点だった。30点も間違えるとは自分はダメだ。

④ プラスの否認（マイナス化思考）

⇒ どのような出来事も、悪い方にすり替えてしまいます。

ex. 今回は100点だったけど、これはたまたまで、今度はそううまくはいかないだろう。

⑤ 早まった結論

⇒ 薄い根拠をもとにネガティブな結論に飛躍します。

(1) こころの読みすぎ（読心術）と (2) 先読みの誤りの2種類があります

ex. (1) 笑われた、きっとバカにしているにちがいない。

(2) 頑張ったのに50点しかとれなかった、これでは志望校に受かるはずがない。

⑥ 拡大視（破滅化）と縮小視（過小評価）

⇒ 失敗を大げさに考えたり、成功しても大したことはないと考えます。

ex. 拡大視：30点をとるようでは、生きている価値すらない。

縮小視：100点をとったが、こんな人はたくさんいるはずだ。

⑦ 感情的決めつけ（マイナス化思考）

⇒ 感情が思考を支配し、理性的に考えられなくなっている状態です。

ex. あんなに勉強したのに 60 点とは、もう後はどうでもいい。

⑧ すべき思考

⇒ ものごとや出来事に対して、「～すべき」、「～であるべきだ」といった理想像のようなものが必ず存在しているかのように考えること

ex. テストではいい点数をとるべきなのに、80 点とはひどすぎる。

⑨ 自己中心化思考（個人化） ←→ 逆パターンは「責任転嫁」

⇒ 責任感が強すぎることで起こり、自己を否定する考え方をします。

ex. 確かに平均点は低かったが、すべて自分の努力が足りなかったからだ。

⑩ レッテル貼り

⇒ ②一般化のし過ぎの人物バージョンです。自分や他者を単純化して表現しようとします。

ex. 100 点をとるような人はいい人生を送るに違いない、それに比べて 50 点の私の人生はろくなものにしかないだろう。

### 3. 認知行動療法 ( CBT : Cognitive Behavior Therapy techniques )

- ⇒ 「認知」とは、ものの受け取り方や考え方を言います。「認知行動療法」とは、この認知に働きかけて気持ちを楽にする精神療法(心理療法)の一種です。ストレスを感じると、私たちは悲観的に考えがちになって、問題を解決できないところの状態に追い込んでいきます。認知行動療法では、そうした考え方のバランスを取って、ストレスに上手に対応できるところの状態をつくっていきます。
- ⇒ 精神的に不安定で、他者からのアドバイスを受け入れ難い常態にあるようであれば、この療法は向きません。

#### < 基本的なやり方 >

- ① 困っている状況を具体的に書き出します。… 「私は〇〇で困っている」  
↓
  - ② ①を「5W1H」でより詳細に書きだしていきます。  
↓
  - ③ 徹底的に「5W1H」を考えることで自己分析を行います。  
↓
  - ④ 考え方を変えてみます, … 方法は ①立場の変換, ②一般化 の2種類です。  
⇒ ① 逆の立場から考える, ② 身近な誰かに, 自分の考え方を聞いてみる  
↓
  - ⑤ 最後に, 自分自身に「〇〇でどうなったか」を問いかけてみます。  
↓
- 
- ことがわかります。

### 4. こころが疲れたときの8つの行動習慣 ( 元慶応大教授 大野裕 )

- ・ こころが疲れたなと思ったときは、「行動」を変えることが特効薬となります。

- ① 毎日決まった時間に起床しましょう。
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ② 気分がふさいだら, 体を動かしてみましょう。

③ 不安が続くときは、立ち止まって一呼吸しましょう。

④ 五感を研ぎ澄ますことでリラックスしましょう。

⑤ 日常から離れて今までの自分と距離をとってみましょう。

⑥ 初めてのことに挑戦してみましょう。

⑦ 周囲の人と意識的に話してみましょう。

⑧ 1日に1回はアウトプットをしましょう。

## 5. スリー・グッド・シングス (米 心理学者 M.セリグマン)

⇒ これは、誰もがもっている「ネガティビティ・バイアス」を利用する方法で、その効果は、①幸福感 up, ②抑うつ感 down, ③ストレス耐性 up と絶大です。

おわり

### 3. 思春期（青年期）

- 人類の永遠のテーマの 1 つに「今の子どもは何を考えているのかわからない」というものがあります。
- 思春期は「心理的離乳の時期」(ホリングワース), 「第二の誕生」(ルソー), 「疾風怒濤の時代」(ホール) などと言われます。
- 思春期の子どもとの接し方のコツは, 「わが家に下宿している外国からの留学生」と考えることです。

#### 1. 人の成長と心理的発達

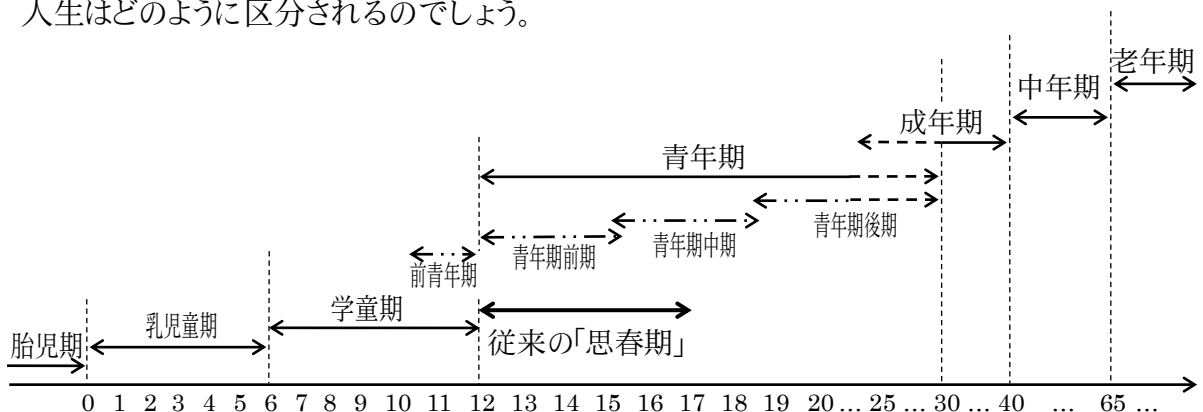
##### (1) 人生の円環モデル

- ・ 青春とは, 人生の中でどのような時期をさすのでしょうか。

五行説	意味	年代	論語
青春	草木生成の春	16-30 代前半	学を志す
朱夏	燃える夏	前半 : 30 代前半-40 代後半 後半 : 40 代後半-50 代後半	身を立てる / 惑わず
白秋	夕暮の秋	50 代後半-60 代後半	耳に従う
玄冬	暗い冬	60 代後半から	矩を超えず

##### (2) 人生と各時期

- ・ 人生はどのように区分されるのでしょうか。





- ① 前青年期 --- 小学高学年 ⇔ 「ギャングエイジ」の時期
- ② 青年期前期 --- 中学生 ⇔ 「自己変化と動揺」の時期
- ③ 青年期中期 --- 高校生 ⇔ 「自己再構成」の時期
- ④ 青年期後期 --- 大学生 ⇔ 「自己と社会の統合」の時期

## 2. 思春期

- ・ 思春期の心性や特長について理解を深めましょう。

### (1) 思春期とは

- ・ 思春期は、いつ始まっていつ終わるのでしょ。

高校生になって、乃里子の成績はまた少し下がった。中学校の終わりの時は、自分でも驚くほど本当によく勉強した。… 今でもそう勉強をしないという訳ではない。夕食を食べて、テレビをちょっと見た後、寝るまでは机に向かっている。それなのに、成績はじわじわと少しずつ後退を続けているようなのだ。中間テストの前に行われる「新入生学力テスト」で、乃里子は二百番台になってしまった。… 理由はわかっている。男の子たちが次第に追い上げてきているのだ。中学校の時はほとんど目立たなかった同級生の男の子が、学力テストの上位に名を連ねたりしている。弘明館では上から五十人の名前を廊下に張り出すが、その中に三ツ木君の名前を見つけた時、乃里子は思わず叫び声をあげていた。三ツ木君が伸びたのは成績だけではなく。かつて同じクラスにいた時は、「小柄でおとなしいコ」という印象しかなかった彼が、突然「ニョキッ」という感じで背の高い男の子になっていた。高校に入ってからまだ三か月しかたっていないというのに、かつての同級生たちの変わり様は空恐ろしいほどだ。

林真理子「葡萄が目にしみる」

若いときには、あまり将来というものを深く考えない。未来よりも、現在を重視する。そのためにもどうしても、目先のことに動かされやすい。それに、先のことなどわからないと、妙な割り切り方をしてしまう。やがては未来というものが、現実の人生になることを、承知していながら読み取れない。若い人間の愚かさ、というものだろうか。

笹沢佐保「殺意の雨宿り」

若い人がよく言う「自分探し」は、無駄だと思っています。人はもともと多面的で、どこかに「たった一人の自分」がいると思うのは、思い込みに過ぎないからです。  
(脳科学者、茂木健一郎)

今日は私の誕生日である。二十歳になった。… こんな幼稚なままで「大人」にさせてしまった社会をうらむなあ。未熟であること、孤独であることの認識はまだまだ浅い。家族と共に生活していると、何も考えずにいてもたのしく過ごせるのだ。けれども、母は、父は、ヒロ子ちゃんは、どれだけ私を知っているのでしょうか、どのようなことで悩んでいるのか。何をやりたがっているのか知っているのだろうか。特に父母には年代のズレを感じる。父母は若い私たちを認めようとはしない。「若いからそうだが、やがて年をとれば年配者の言うことが正しいことがわかる」とこんな調子である。

高野悦子「二十歳の原点」

## (2) 思春期の課題

- ・ 誰しもがこなさなければならない思春期の課題とは何でしょう。

### ① アイデンティティの獲得と拡散 (E.H.エリクソン)

- ### ② 究極の課題は、「成熟」にどう「折り合い」をつけるかです。

### ③ 肯定的自己像をつくる

(3) 思春期の特徴

- ・ 思春期は、自立した大人に成長するための最終的な移行期間です。

(4) 思春期特有の心性

- ・ なぜ、精神的に不安定になったり、大人に激しく反発したりするのでしょうか。

(5) こころの問題とその出現

- ・ 思春期のこころの問題は、どのような形で出現するのでしょうか。

(6) 変化する価値観

- ・ 思春期の子どもの価値観は、どのように変化するのでしょうか。

(7) 思春期と仲間集団の重要性 (E.B.ハーロック)

- ・ 思春期に, 友人や仲間集団はなぜ必要なのでしょうか。
- ・ 友人や仲間集団は, 思春期の子どもたちにどのような影響を及ぼすのでしょうか。

(8) 反抗期

- ・ 反抗期の子どもたちの心理的背景と, その時期に対応する親の心構えを理解しましょう。

① 反抗期と時期

② 反抗期の特徴

③ 思春期の子どもへの対処の仕方

(9) 大人の役割

- ・ 思春期の子どもを前に, 大人はどのような役割を果たせばいいのでしょうか。

① 「君には無限の可能性がある」という幻想

② 成長を見守る忍耐

③ 問題解決を援助するための肯定的支持

### 3. 思春期と友人関係

(1) 思春期と友人関係の変化

- ・ 精神的に発達すると, 友人関係はどのように変化するのでしょうか。

(2) 所属の課題

- ・ 所属の課題とは、どのようなことを言うのでしょうか。

## 4. 思春期と死・異界

死をはじめて思う、それを青春という。人間は青年で完成し、老いるに従って未完成になってゆき、死に至って無となるのだ。… 生は有限の道づれ旅、死は無限の一人旅。… 人生の大事は大半必然に来る。しかるに人生の最大事たる死は大半偶然に来る。… 死は大半の人にとって挫折である。しかし、奇妙なことに、それが挫折の死であればあるほど、その人生は完全形をなして見える。

山田風太郎「人間臨終図鑑」

(1) 思春期と死のイメージ

- ・ 思春期の子どもたちの心の発達と死は、どのように関わっているのでしょうか。

(2) 思春期と異界

- ・ 思春期の子どもたちが、魔界や異界に惹かれるのはなぜでしょう。

## 5. 思春期と性

中学五年の冬、… それは、ことさら寒い夜更けで、絶えまなく風が雨戸をゆさぶり、水瓶の水も手水鉢の水もナニモカモかたく凍てついた夜だった。私は中二階の勉強部屋にいた。突然、便所の方向で、女の引き裂くような断末魔の叫び声があった。背筋に氷を浴びたような驚愕であったが、私は竹刀を持って駆けおりにいった。暗い廊下を走って、鉤の手にそこを曲がったとき、寝間着の女が腕の中へくずれ落ちてきた。やたらと重い大きなその女が、「便所、お化け、白いものが…」と言って、そしてグニャグニャに失神していった。私はもういちど力をこめて抱き上げたが、重さに負けて、かさなって倒れていった。ちっとも美人でない女の顔が大きく口をあけて、寝間着から太った乳がはみ出して、それが美代さんであった。彼女の家の便所がふさがっていて、でコッチへ来たのだった。…… 明けがた、私は生まれてはじめて、爆発するように性欲を知った。

見川鯛山「また本日も休診」

### (1) 思春期と性

- ・ 思春期の性を、大人はどう捉えればいいのでしょうか。

貞節を理屈抜きにおしつけようとする道徳教育の前に、科学的な正しい知識を与える必要性のある現実を目にして大人たちはただ臭い物に蓋をするだけなのか。… 「うちの子に限って」という母親や「うちの生徒は大丈夫ですよ」と笑う教師の姿を想像して私は寒気を感じる。子どもたちの栄養面だけに一生懸命気をつかって、逞しい肉体を完成させておきながら、その当然の結果として生じる性の問題には全く知らないふりをする彼らが歯痒い。… これでも親たちは性教育の必要性を否定するのか。私はフリー・セックス論を唱えているのではない。性教育の必要性を痛感する若者として、性を基盤とした人格形成と教育を今すぐ始めなければ、事態は悪化する一方であると私は切に訴える。

北山修「戦争を知らない子どもたち」

### (2) 若年者と性行動

- ・ 現代の若者たちと性の実態はどうなっているのでしょうか。

おわり

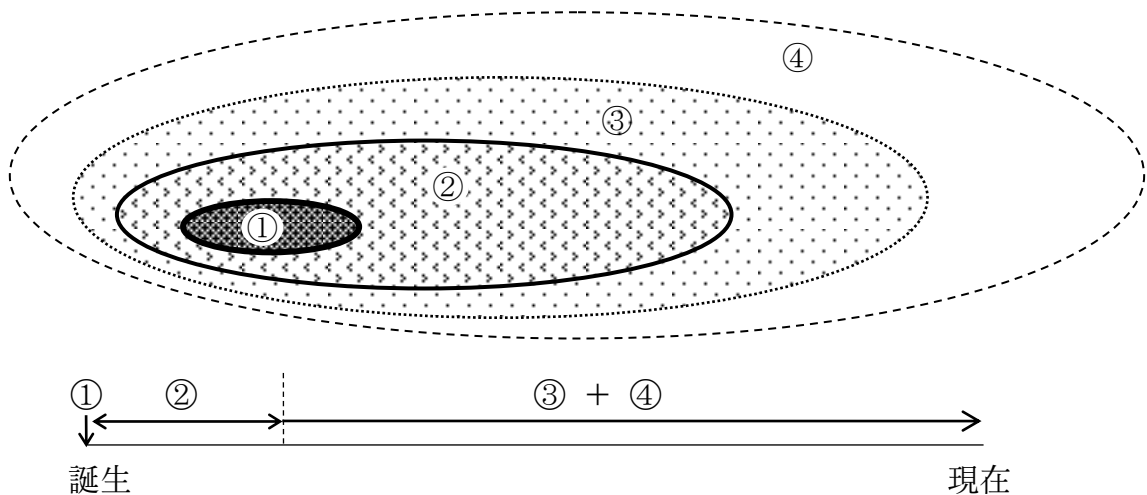
## 4. 性格・発達と問題行動

○「性格」とは、その人の性質のことです。感情面の個性を「気質」といい、これは先天的に備わっています。気質をもととして行動や意欲のもととなる性格ができあがります。ひとそれぞれの「認知」とも大きく関係しています。

### 1. 性格

#### (1) 性格とその構造

- ・ 私たちの性格は、どのような構造になっているのでしょうか。



永いあいだ、私は自分が生まれたときの光景を見たことがあると言い張っていた。… 私には一箇所だけありありと自分の目で見たとしか思われないうところがあった。産湯を使わされた盥のふちのところである。下ろしたての爽やかな木肌の盥で、内がわから見ていると、ふちのところにほんのりと光がさしていた。そのところだけ木肌がまばゆく、黄金でできているように見えた。… ふちの下のところの水は、反射のためか、それともそこへ光がさし入っていたのか、なごやかに照り映えて、小さな波同士がたえず鉢合わせをしているように見えた。… そして盥のゆらめく光の縁は、何度となく、たしかに私の見た私自身の産湯のものとして、記憶のかなたに揺曳した。

三島由紀夫「仮面の告白」



(2) 性格とは

- ・ キャラクターとパーソナリティは、どのように違うのでしょうか。

(3) 3歳児神話について

- ・ 3歳児神話は、ジェンダー平等の観点から問題視されていますが、実際はどのようなのでしょうか。

## 2. 児童・青年期精神科と障害等

(1) 発達障害，精神疾患や問題行動

- ・ 児童精神科医が扱う発達障害，精神疾患にはどのようなものがあるのでしょうか。

① 発達障害

- ・ 限局性学習症 ----- SLD
- ・ 注意欠陥・多動症 ----- ADHD
- ・ 自閉スペクトラム症 --- ASD
- ・ 発達障害の重複 ----- 上記3つのいずれかが重複している者

② 児童期，青年期の精神疾患や問題行動

- ・ 統合失調症
- ・ 気分障害 ----- うつ病，双極性障害（躁うつ病）など
- ・ 神経症性障害 --- パニック障害，不安障害，強迫性障害，解離性障害，心気症，身体表現性障害，対人恐怖など
- ・ 摂食障害 ----- 神経性無食欲症（拒食症），神経性大食症（過食症）
- ・ その他 ----- 非行，薬物依存など

(2) 発達過程における問題行動の特徴

- ・ 問題行動は、どのような出現の仕方をするのでしょうか。

(3) 問題行動の予防

- ・ 問題行動の出現を予防するために、親が心がけることは何でしょう。

### 3. 子どもと自己肯定感

(1) 子どもの自己肯定感を引き上げる

- ・ 子どもの自己肯定感を引き上げるには、どうすればいいのでしょうか。

おわり

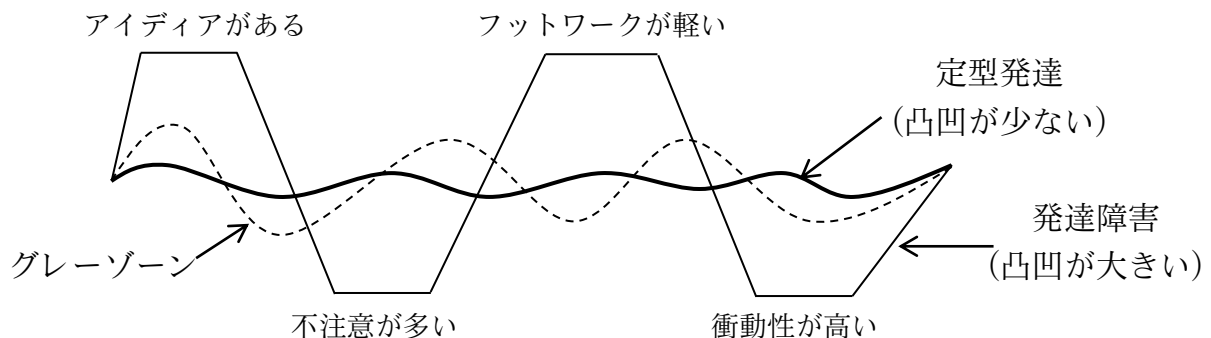
## 5. 発達障害総論

- 発達障害は、生まれつきみられる脳の働き方の違いにより、幼児のうちから行動面や情緒面に特徴がある状態です。そのため、養育者が育児の悩みを抱えたり、子どもが生きづらさを感じたりすることもあります。(厚労省)

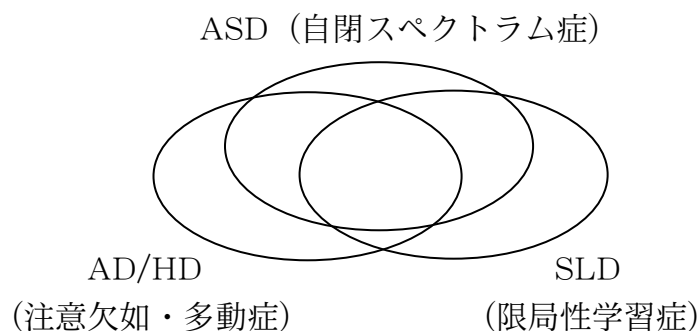
### 1. 発達障害とは

- ・発達障害について正しく理解しましょう。

#### ① 発達障害と定型発達



#### ② 発達障害とその種類



< 発達障害の診療経験をもつ100人の医師へのアンケート結果 >

- ① 「診断基準の精度」に問題あり
- ② 「診断後の治療法・ソリューション」に問題あり
- ③ 「過剰診断」に問題あり

## 2. 発達障害とその理解

### (1) 発達障害と特徴

- ・発達障害の子どもたちの特性について，よく理解しましょう。

#### ① 人との関わり方

#### ② コミュニケーション

#### ③ イマジネーション・想像性

#### ④ 注意・集中

#### ⑤ 感覚

#### ⑥ 運動

(2) 発達障害と早期診断

- ・ 発達障害は、いつ頃から発現するのでしょうか。
- ・ 障害という言葉に惑わされないようにしましょう。

(3) 発達障害に併存しやすい特性

- ・ 特性を理解すると援助がしやすくなります。

### 3. 発達障害とその対応

- ・発達障害やそのような特徴をもった子どもへの対応の仕方を、よく理解しておきましょう。

発達障害の人に接するときの配慮

- ① できたことをほめる，できないことを叱らない
- ② 視覚的な情報を提示して説明する
- ③ 説明や指示は短い文で，順を追って，具体的に
- ④ 安心できる環境を整える
- ⑤ 善悪やルールをはっきり伝える
- ⑥ 発達障害の人を温かく見守る

おわり

## 6. 発達障害各論・他の障害

- 子どもの問題行動においては、子どもが自ら問題を発生させることはほとんどみられず、親子関係、家族関係の中から出現することが多いものです。
- 発達障害とは、乳児期から幼児期にかけて様々な原因が影響し、発達の遅れや歪み、機能獲得の困難さが生じる心身の障害を総称したものです。

### 1. AD/HD（注意欠如・多動症）

・ AD/HDが日本に紹介されたのは1999年で、「のび太・ジャイアン症候群」と呼ばれていました。

(1) 症状と診断

(2) AD/HD と脳機能の脆弱性

(3) AD/HD と薬剤

(4) AD/HD と併存障害

(5) AD/HD と予後

(6) AD/HD の長所

## 2. SLD (限局性学習症)

- ・ かつては単に学習障害と呼ばれていました。

文部科学省による定義 (1995)

基本的には全般的な知的発達に遅れはないが、聞く、話す、読む、書く、計算する又は推論する能力のうち特定のものの習得と使用に著しい困難を示す様々な状態を指すものである。学習障害は、その原因として、中枢神経系に何らかの機能障害があると推定されるが、視覚障害、聴覚障害、知的障害、情緒障害などの障害や、環境的な要因が直接の原因になるものではない。



## (1) SLD とその種類

- ① 読字障害 (ディスレクシア)
  
- ② 算数障害 (ディスカリキュア)
  
- ③ 書字表出障害 (ディスグラフィア)

## (2) 周囲の対処法と予後

### 3. ASD (自閉スペクトラム症)

- ・ スペクトラムとは、症状などが、あいまいな境界をもちながら連続している状態のことです。
- ・ DSM-5 での ASD は、DSM-IV での広汎性発達障害に近い概念です。

気に入ったことだったら何十時間も集中していることができるし、…… 大多数の人間ができないことが私にとっては『当たり前』なんだ。私は自分のこの特徴を『疾患』だなんて思ったことはない。これは『個性』だ。たしかに、この世の中は多数派に過ぎやすいようにできている。だから私は世の中でいろいろ不便を感じることはあるけど、だからって、私はこの『個性』を捨てたいとは思わない。この『個性』は私の一部なんだ。『できること』より『できないこと』の方が目立ちやすく、病人みたいに扱われることも多いんだ。

私は自分が分かっていることは、他人も分かっていると思ってしまうんだ。それを間違っていることを知ってはいるんだが、本能的にそうってしまう。

知念実希人「スフィアの死天使」

馬には乗ってみよ人には添うてみよ。そういう諺もある。なまじ頭のいいヤツは考え過ぎると視野狭窄に陥りやすい。そして、視野狭窄の末路は、世間知らずの自己満足だけだ。だが、本当にそれは悪徳なのだろうか。視野狭窄にならなければまともに歩けないものもある。世間を知ること絶望する者もある。

中山七里 「悪徳の輪舞曲」

### (1) ASD とその特徴

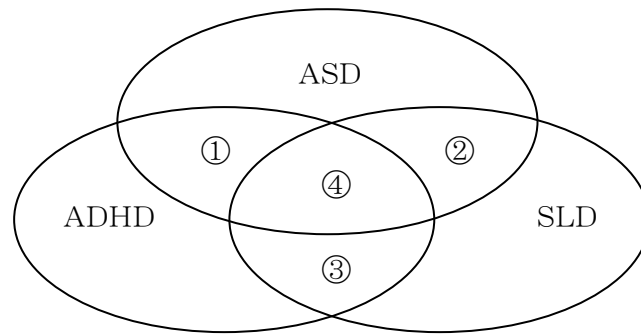
### (2) ASD の長所

### (3) ASD と AD/HD の違い

- ・ 両者は表面的に類似していても、その実は大きく異なります。

#### 4. 発達障害と重複

- ・ 発達障害が重複すると、どのような弊害が生じるのでしょうか。



① ADHD + ASD

② ASD + SLD

③ SLD + ADHD

④ ADHD + ASD + SLD

#### 5. 知的障害（精神遅滞）

##### (1) 知的障害の定義

- ・ 知的障害と精神遅滞は、どこが違うのでしょうか。

## (2) 知能検査

- ・ 知能検査の信ぴょう性は、どの程度あるのでしょうか。

### < FIQ の数値と解釈 >

平均 --- 109~90    境界線 (ボーダー) --- 79~70    軽度 --- 69~50

人は孤立し緊張すると、無表情で無言になるのではないか。それを和らげるのは、思いがけない人との出会いなのではないか。言葉や笑顔が出る瞬間を見ると、人は人と手背合うことによって変わるのだと、本当に思う。

青木省三 「こころの科学 221」

## 6. HSC と HSP ( Highly Sensitive Child (Person) )

### (1) HSC (P) とは

- ・ 最近、耳にすることが多くなりました。

### (2) HSC (P) の特徴

- ・ HSC (P) に対しては、周囲の理解が最も大切です。

### (3) HSC (P) と不登校

- ・ HSC (P) は、不登校の大きな要因となっている可能性があります。

#### (4) HSC (P) への対応方法

- ・ 対応する上で最も大切なものは、HSC (P) の理解です。

## 7. その他

#### (1) 非行

- ・ 非行少年には、あるいくつかの共通した特徴が認められるとの指摘があります。

#### (2) 愛着障害

- ・ 最近、大人の愛着障害という言葉をよく耳にします。

#### (3) LGBTQ

- ・ 学校では LGBTQ への対応が急務となっています。

おわり

## 7. こころの病気と医療

- 思春期は、精神障害などの精神疾患の好発期で、適切な対応が必要となります。
- 近年のこころの病気の全体的傾向は、① 複雑化、② 軽症化、③ 長期化（特に軽症のもの）していると言われています。

### 1. 私たちと健康

#### (1) 健康とは

- ・ 私たちにとっての健康とは、どのようなものをさすのでしょうか。

① 情緒的健康

② 知的健康

③ 社会的健康

④ 人間的健康

#### (2) メンタル不調で受診する診療科

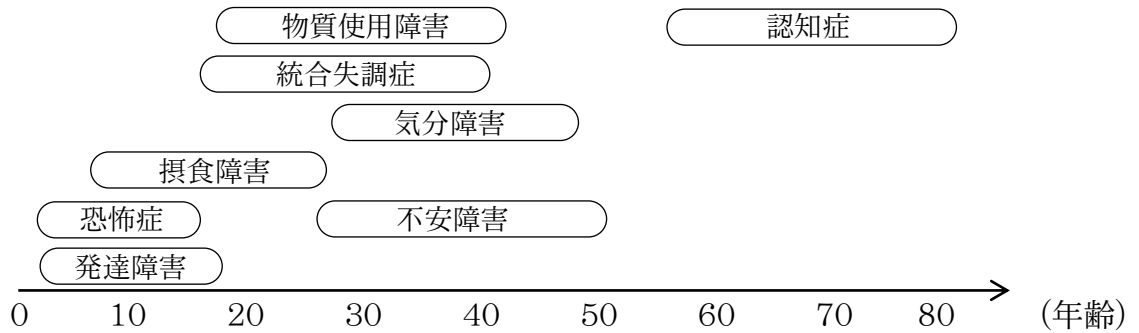
- ・ 医師との相性が治療効果を大きく左右します。

精神科：こころの病気（精神障害）を、精神医学の立場から診断・治療するところ

- ① 精神神経科，神経精神科，メンタルクリニック，精神科クリニック，神経科（かつての名称），こころのクリニックなどは，こころの病気を専門に扱う科で「精神科」に同じ。
- ② 心療内科 --- 本来は内科の病気のうち，心の問題が関わったもの（軽症の心の病気）を扱う科で主に「心身症」を扱う診療科としてスタート。
- > ③ 神経内科，脳神経科 --- 脳や神経を扱う科で，心の病気は扱わない。

(3) 精神疾患と好発年齢

- ・ 青年期は，精神疾患の好発期とされています。



(4) 精神科医療点数 (厚労省)

- ・ 通常，診察が5分程度で終わるのはなぜでしょう。

## 2. 思春期とこころの問題

(1) エリクソンの発達段階と課題

- ・ 思春期の問題の背景に潜んでいるのは，どのようなものなのでしょう。

(2) 心の病気と治療

- ・ 精神科領域では，どのような治療方法が用いられるのでしょうか。

① 精神療法

## ② 薬物療法

## ③ 心理教育（治療教育）

### (3) よい精神科医の見つけ方（こころの科学 216）

- ・ 自分に合った医師との出会いは、どうすれば見つかるのでしょうか。

#### ① 初診時のポイント

---

##### 初診時のマイナスのポイント

---

- ① 最初から同系統の薬剤が2剤以上処方された。
- ② 自記式アンケートの結果だけで診断しているかのよう。
- ③ 初診の診察時間が20分以下だった。
- ④ うつ病症状（興味の喪失など）だけ問診した後、「抗うつ剤をのんで休養をとれば治る」と説明された。
- ⑤ 薬剤の副作用についての説明がない、あるいは副作用はないと説明された。
- ⑥ 初診ですぐに長期間（例えば、3か月以上）休職を要するといった診断書が出た。

---

##### 初診時対応のマイナスのポイント

---

- ① 睡眠薬を処方したときに問診や注意をしない。
- ② 過去の躁状態の有無を確認せず、うつ病と診断し、抗うつ薬を開始する。
- ③ 現在の症状ばかり尋ねて、生活歴や長期経過を確認しない。
- ④ 身体への薬剤（ピルを含む）を含めて、現在のんでいる薬を確認しない。

#### ② 継続治療中のポイント

---

##### 治療継続中の問題点

---

- ① 「具合が悪くなった」と言うと薬がドンドン増える。
  - ② 同系統の薬剤が3種類以上処方されている。
  - ③ 長期間の精神療法やカウンセリングでも改善しない。
  - ④ 新薬が発売されると「この薬なら効くかもしれない」とすぐに処方される。
-



③ 精神科医との関係で大切なこと

---

精神科医を選ぶ上で常に大切なこと

---

- ① よく主治医に尋ねてほしい。
  - ② 調剤薬局を活用する。
  - ③ セカンドオピニオンを積極的に求める。
  - ④ 「すぐに強い効果が出たら名医，よい薬」と評価しない。
- 

(4) 現代社会とうつ病

- ・ うつ病への治療方法は，現在どうなっているのでしょうか。

一般的な治療方法（軽い場合）

	薬物療法	認知行動療法 (CBT)
推奨される人	・ 睡眠や食欲の障害がある ・ 心が落ち着かない	・ ストレスの原因が明らか ・ 妊娠，授乳中
デメリット	・ 副作用が認められる	・ 効果がみられるまで時間がかかる ・ 専門医が少ない

(5) こころの疲れ度チェック （元慶応大教授 大野裕）

過去1か月間に，どれくらいの頻度で次のことがありましたか？	
全くない - 0点，少しだけ - 1，ときどき - 2，たいてい - 3，いつも - 4	
① 自分が神経過敏になっていると感じましたか？	( 点 )
② 自分がそわそわ，落ち着かなくなっていると感じましたか？	( 点 )
③ 気分が落ち込んで，何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか？	( 点 )
④ 何をすることも面倒だと感じましたか？	( 点 )
⑤ 絶望的だと感じましたか？	( 点 )
⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか？	( 点 )
	合計 ( 点 )

おわり

## 8. こころと不適応

- 心の問題や症状の多くには「ストレス」が関与しています。適度なストレスは、人の成長に役立ちますが、過度のストレスを継続して受けると、神経系の緊張、ホルモンバランスの崩れで、心の問題や症状が出現してきます。
- 思春期・青年期には精神的な障害の好発期で、適切な対応が必要となります。

### 1. 思春期と不安

#### (1) 不安の感覚

- ・ 私たちが不安を感じると、どのような身体症状となって表れるのでしょうか。

① 狭窄感

② 心迫性

③ 浮動性

④ 自己の存在への不信感

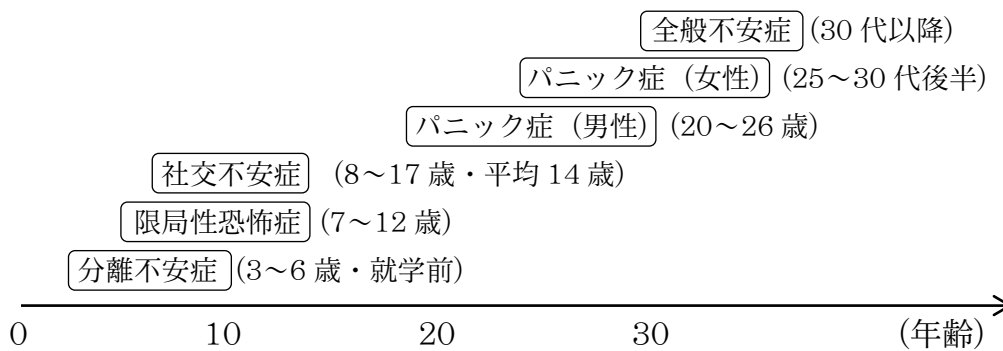
⑤ 熱冷感や気分の変容

(2) 思春期の不安と特徴

- ・ 思春期の不安を引き起こす要因は何でしょう。

(3) 不安症の好発年齢

- ・ 不安症は、年齢によって変化すると言われていますが、どう変化するのでしょうか。



① 社交不安症

② パニック症

③ 全般不安症

(4) 思春期の不安と治療

- ・ 思春期に不安はつきものですが、その程度が問題となります。

## 2. 自傷行為と自殺

### (1) 自傷行為と自殺企図

- ・ 自傷行為と自殺企図は、どう違うのでしょうか。

自傷行為	自殺企図
・ 自殺以外の意図	・ 自殺の意図
・ 非致死性の予測	・ 致死性の予測
・ 非致死的な手段	・ 致死的な手段
・ 正気への再入場口 (目的)	・ 困難からの脱出口 (目的)

過量服薬は、「自傷」ではなく「自殺企図」として対応

### (2) 自傷行為の目的と問題点

- ・ 自傷行為の背景には、どのような心理があるのでしょうか。

### (3) 自傷行為への対応

- ・ 自傷行為に対応するためのポイントは、どこにあるのでしょうか。

### (4) 自殺のサイン

- ・ そのようなサインがあったとき、どう受け止めればいいのか。

### 3. 不登校

連続又は継続して年間 30 日以上欠席し、何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、生徒が登校しないあるいはしたくともできない状態である（ただし、病気や経済的な理由によるものを除く）（文科省，1999）



学校を欠席していることをめぐる強い心理的こだわりや葛藤をもちながら、どうしても学校の活動に参加できない状態（児童精神科医 齊藤万比古）

#### (1) 不登校と心身の疾患

- ・ 不登校の原因は、こころの問題の他にどのようなものがあるのでしょうか。

身体症状がみられる	精神症状や行動の問題がみられる
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 起立性調節障害</li><li>・ 自律神経失調症</li><li>・ 身体表現性障害</li><li>・ 疼痛性障害</li><li>・ 片頭痛</li><li>・ PMS（月経前症候群） など</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 適応障害（うつを伴うもの，行為の問題を伴うもの）</li><li>・ 軽度の発達障害やその特性の一部をもつもの</li><li>・ うつ病，気分変調症</li><li>・ パニック障害</li><li>・ 強迫性障害</li><li>・ 摂食障害</li><li>・ PTSD，トラウマ関連症状 など</li></ul>

#### (2) 医療機関の受診

- ・ 医療機関を受診するかどうか，どう判断すればいいのでしょうか。

(3) 不登校支援の留意点

- ・ 不登校に対応するためのポイントを，よく押さえておきましょう。

(4) 「学校に行きたくない」という SOS

- ・ このような言葉が出たとき，しがちな NG 行為をしっかりと理解しておきましょう。

不登校の子どもは「学校へ行きたい」と思っている。これを周囲は忘れてはいけない。いつかきっと，その思いを行動に移らせるときが来るまでの時間を，決して見放さずに，そこで見守っている人がいてくれることが大きな支えになる。  
行動するのは子ども自身。 ( 駒木野病院 笠原麻里 )

(5) 不登校と 4 つの時期

- ・ 不登校の進行に伴う 4 つの時期を，しっかりと理解しておきましょう。

① 前兆期

② 進行期

③ 混乱期

#### ④ 回復期

##### (6) 不登校と7つのタイプ

- ・ 不登校には、様々なタイプがあることを理解しておきましょう。

Type 1 母子分離不安型 (旧 分離不安型タイプ)

Type 2 情緒混乱型 (旧 良い子息切れ型タイプ)

Type 3 混合型 (旧 甘え依存型タイプ)

Type 4 無気力型 (旧 無気力型タイプ)

Type 5 人間関係型 (旧 学校生活に起因する型タイプ)

Type 6 ストレスによる神経症を伴う型 (旧 神経症等を伴う型タイプ)

Type 7 発達障害・学習障害を伴う型 (旧 発達・学力遅滞を伴う型タイプ)

おわり



## 9. ゲーム依存（診断名：ゲーム症/ゲーム依存）

（地下鉄の中で、スマホに熱中する女性に対して） ゲームか、ラインの雑談か。いずれにしろ、このうえなく非生産的なそれらの行為に、どうして疑いもなく没頭できるのだろうか。世界中で同時進行しているこのバカバカしい無駄遣いが、人類の到達したインテリジェンスだとは、とうてい思えない。… 掌に収まる魔法の匣はいかにも平和的な相をしており、暴力をふるおうにも手足がないから、まさかそれが破壊者だとは思わないし、自分がそのロボットに隷属しているという意識は誰も持っていない。

浅田次郎「おもかげ」

### 1. 情報通信白書

・ 若年者たちとゲーム行為の実態を、よく把握しておきましょう。

(1) 13～19歳のネット利用率

(2) 10代のネット利用時間

(3) 10代とネット利用目的

(4) 平日のゲーム時間

## 2. ゲーム障害

### (1) ゲーム障害と診断基準

- ・ ゲーム障害は、「脳の障害に分類される病気」であることをよく理解しましょう。

### (2) ネット依存と精神障害等

- ・ ネット依存は、他の精神障害と非常に親和性が高いことを理解しましょう。

### (3) ネット依存と6つの特徴

- ・ ネット依存に陥ると、日常や性格が大きく変わってしまうことを理解しましょう。

### (4) スマホと不眠症

- ・ スマホは不眠症を招くと言われますが、どうしてでしょう。

### 3. ゲーム依存の誘発要因

- ・ ゲーム依存の誘発要因には、どのようなものがあるのでしょうか。

(1) ネット要因

(2) 本人の要因

(3) 家庭の要因

(4) 社会の要因

(5) 依存症に陥りやすい人の共通点

#### 4. ネット依存と負の影響

・ ネット依存に陥ると、日常生活のあらゆる面に影響が及ぶことを理解しましょう。

(1) 健康への影響

(2) 学業・生活面への影響

(3) 精神面への影響

#### (4) 家族や他者への影響

### 5. ネット依存と対策

- ・ ネット依存に陥ると、抜け出すことが非常に困難になることを理解しましょう。

#### (1) ネット依存に対応できる医療機関

- ・ スマホ依存に対応できる医療機関は、とても少ないことを理解しましょう。

#### (2) スマホ依存とその対策

- ・ スマホ依存に陥らないようにするためにはどうすればいいのでしょうか。

#### (3) 対応の方法の仕方

- ・ スマホやゲームに熱中する子どもにどう対応すればいいのでしょうか。

#### (4) ゲーム依存と発達障害

- ・ ネット依存やゲーム依存は、発達障害と親和性が高いことをよく認識しましょう。

##### ① ADHD との関連

##### ② ASD との関連

#### (5) ゲーム依存の治療方法

- ・ ネット依存やゲーム依存に一度陥ってしまうと、根本的な治療方法がないことを理解しましょう。

#### (6) 依存症に陥りやすい人の共通点 6 つ

- ・ 依存症の根底にある心理的要因をよく理解しましょう。

おわり



## ◆著者プロフィール

---

### 神野 美智男

(かみの みちお)

- 出身：福島県二本松市（現在も在住）  
学校：東北大学大学院博士後期課程修了（臨床心理学、認知心理情報学専攻）  
現在：学校法人有朋学園 常任顧問 兼 附属「思春期こころの相談室」室長、  
福島県スクールカウンセラー  
資格：博士（情報科学）、公認心理師（国家資格）、ガイダンスカウンセラー、  
上級教育カウンセラー  
所属学会：日本心理臨床学会、日本教育カウンセリング学会、  
日本パーソナリティ心理学会、日本電話相談学会  
著書：親と教師のための 思春期のメンタルヘルス（単著、溪水社 2020）  
親と教師のための 思春期のメンタルヘルス改訂版（単著、溪水社 2022）  
カウンセラーが教える気になる子ども・保護者との信頼関係が深まる  
「聴く」技術（共著、学事出版 2014）

保護者のための勉強会

## 思春期のメンタルヘルス

---

禁無断転載

発行 平成 23 年 5 月 16 日 初版  
令和 4 年 4 月 1 日 第 12 改訂版

発行所 学校法人有朋学園  
〒960-8018 福島県福島市松木町 10-13  
電話 024-534-0046

製本 開倫塾  
〒326-8505 栃木県足利市堀込町 145  
電話 0284-72-5945





氏名

---