

10代、20代のメンタルサポートBOOK

だるい、夜眠れない、朝起きられない……
カラダの調子が悪いのは、ストレスのせいかもしれない。
だから、

こころもメンテしよう



CONTENTS

Part1

こころのことを知る

こころのSOSサイン	1
ヘルプノート	4
私の場合、僕の場合	14
友達の力になりたい	25

Part2

解決への道を探す

今、できること	27
こころの専門家	29
相談の窓口	31

Part3

こころのメンテに役立つコラム

ストレスとこころ	32
こころのセルフメンテ	34
そのウワサ、本当?	38



Part 1

こころのことを知る



こころのSOSサイン

イライラや不安、落ち込んだ気分が
長く続いていませんか？

毎日ゆかいで楽しくて、うきうきしているうちに1年が過ぎていく…。なんていうのは夢の世界の話。私たちは、耐えがたいほど悲しいことやつらいこと、腹が立ってしょうがないことと、いやおうなく出会います。その結果、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るのは、ごく自然なこと。

こうした感情の変化は、きっかけになった出来事が解決したり、たとえ解決しなかったとしても、ほうっておけば、時間がたつにつれて、だんだん薄れ、元の自分に戻っていける場合がほとんどです。

しかし、ときには、つらさがいつまでも消えずに、こころの中にとどまって、そのためにカラダ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。



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。たとえば、親しい人が亡くなってショックを受けたときなどには、気分が落ち込んで何もする気がしなくなる「うつ病」になることがあります。

だからといって、あわてなくても大丈夫。病気の始まりかもしれない「SOSサイン」に早く気づいて、こころの専門家にメンテを手伝ってもらえば、ちゃんと元の自分に戻ることができるからです。

こころの病気にかかる原因として最も多いのはストレスですが、これといったきっかけもなく、SOSサインが出てくることもあります。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。



SOSサイン 気分が落ち込む

気分がひどく落ち込んで何もやる気がしなくなり、毎日泣いてばかり、眠れない、頭が重い、ゴハンが食べられない、人と話すのが面倒だから1人でいたい……という状態が、数週間にもわたって続き、学校に行くのもつらくなっているなら、「うつ病」になっているのかもしれない。

うつ病はこころが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って、将来に希望がもてなくなり、「消えてしまいたい」と考えることもあります。

「なんとなくうつっぽい」くらいの軽いうつ状態なら、多くの場合、自然に良くなりますが、こころもカラダもしんどくて、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、だれかの助けが必要です。1人で抱え込まないで、家族やスクールカウンセラーなど、あなたが信頼できると思える人に今の苦しさを話しましょう。こころの専門家にメンテを手伝ってもらうと早く良くなります。

➡エピソードを読む：私の場合、僕の場合 (naorinさん) (➡p.17)

➡ヘルプノート「気分障害」(➡p.4)



SOSサイン 不安でたまらない

ほかの人は何でもないことに対して、過剰な不安や心配を感じて立ちすくんでしまい、自分のやりたいこと、やるべき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、ごく一般的なところの病気。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カラダのサインも出て来ます。

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一気に襲ってきて、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。

自然に良くなっていくこともあります。このころの専門家のもとでカウンセリングなどのメンテを受けると、早く良くなります。まずは家族やスクールカウンセラーなど身近な人に相談してみましょう。



→エピソードを読む：私の場合、僕の場合（ANGELAさん）（⇒p.22）

→ヘルプノート「不安障害」（⇒p.6）

SOSサイン 自分の中から声が聞こえる

まわりにだれ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、まわ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る、といったサインがある場合は、「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にくい、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、といったサインが特徴です。

はじめのうちは、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とりまく世界が変わってしまった気がして、と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、このころの専門家に相談してみましょう。



→エピソードを読む：私の場合、僕の場合（ZOOさん）（⇒p.15）

→ヘルプノート「統合失調症」（⇒p.8）

気分障害

うれしいことがあれば気分は良くなるし、イヤなことがあれば気分は沈む、というように、私たちの気分はそのときどきの状況によって、さまざまに変化する。しかし、ときには、身の回りの出来事に関係なく、落ち込んだ気分が続いたり、逆に、突然ハイになって自分をコントロールできなくなることがある。こうした状態が一定期間以上続いて、普段の生活がうまくいかなくなっている場合は「気分障害」という、こころの病気にかかっている可能性がある。

10～20代に多い気分障害の代表は、気分の落ち込みが数週間以上にわたって続く「うつ病」と、うつ状態とエネルギーが低下した状態が交代で繰り返される「双極性障害」の2つ。これらは同じ気分障害でも、治療に使われる薬は異なる。両者の違いをよく知っておくことが大切だ。

そして、気になるサインが続くときは、早めにこころの専門家のアドバイスを受けよう。早く治療を始めれば、元の生活に戻るのにかかる時間も短くて済む。

ポジティブな感情が消えて気分が落ち込む「うつ病」

うつ病は、気分が落ち込んで無気力になる病気。楽しい、うれしいといったポジティブな感情が失われる一方、罪悪感が強くなって、自分は生きている価値のない人間だと思い込み、自殺する危険がある。

親しい人の死などこころがダメージを受けるような出来事に出会ったときにかかることが多いが、引き金になるような出来事がなくてもかかることがある。

はじめのうちは、重苦しい気分よりもむしろ、眠れない、だるい、頭が重いといったカラダの症状のほうが目立つ場合が多い。こころの症状が重くなると、「妄想」が出てくることもある。

◆うつ病の特徴

次の症状のうち、5つ以上（①か②を含む）が2週間以上続いた場合は、うつ病の可能性がある。

- ① 暗く悲しい気分が1日中続く。
- ② これまで好きだったことが楽しめない、興味がわかない。
- ③ 食欲がなくて体重が減ってきた、または、食べすぎる。
- ④ 毎日眠れない、または寝過ぎてしまう。
- ⑤ イライラして、怒りっぽい。あせる。
- ⑥ 疲れやすくて、元気がない。何もやる気がしない。

- ⑦ 自分が役に立たない人間だと感じる。
- ⑧ 集中力がなくなって、物事を決断できない。
- ⑨ 将来に希望がもてず、死んでしまいたいと思う。

◎治療は抗うつ薬やカウンセリングが中心

治療には、落ち込んだ気分をやわらげ、睡眠リズムを改善する効果をもつ抗うつ薬を中心に、必要に応じて不安感をやわらげる抗不安薬なども使われる。ストレスをやわらげ、自分を責める考え方を修正する目的でカウンセリングも行われる。

うつとハイな状態が繰り返し現れる「双極性障害」

双極性障害は、こころとカラダが過剰にエネルギーになる「躁状態」が一定期間続く、こころの病気。うつ状態と躁状態が、数日から数週間ごとに交代で繰り返し現れることが多いことから、かつては「躁うつ病」と呼ばれていた。

躁状態のときは睡眠時間が少なくなるが、疲れるどころか、むしろ頭の回転が速くなって口数が増える。イライラして落ち着きがなくなり、怒りっぽくなったりもする。自分には特別なパワーがあると思いつく「妄想」が出てくることも多い。

とはいえ、躁状態の症状が軽い場合は、たんに「はりきっている状態」にしが見えないこと、本人もあまりつらいと感じないことなどから、病気のサインだとはなかなか気づかない。そのため、うつ状態が現れたときに、こころの専門家に相談する機会が多く、うつ病と間違われることも多いが、うつ病と双極性障害では治療薬が異なる。

うつ状態になる前に躁状態と思われるサインがあった場合は、そのことを必ずこころの専門家に話そう。うつ病と同様、自殺するリスクのある病気なので、心配なサインがあるときは、早めにこころの専門家に相談していただくことが大切だ。

◎治療は気分安定薬が中心。入院を勧められることも

双極性障害の治療に使われるのはおもに「気分安定薬」と呼ばれる薬。うつ病の治療薬である抗うつ薬を使うと、逆に症状が悪化することがある。躁状態の症状が強いときは、自分やほかの人を傷つける危険を避けるために、入院を勧められることがある。

大事な試験や人前での発表、初対面の人と話すときなどに、不安と緊張でカラダが硬くなったりするのは、ごく当たり前のこと。たいていは多少緊張しつつも、自分なりにやることができる。しかし、危険でないものにまで恐怖心を覚えたり、心配する気持ちがとても強くて、やるべきことができなくなったり、カラダに過剰なストレス反応が現れて、普段の生活がうまくいかなくなっている場合は、「不安障害」という、こころの病気になっている可能性がある。

不安障害にはさまざまなタイプがある。10～20代によく見られるのは、人前で恥ずかしい思いをするかもしれない状況をとても怖がる「社会不安障害」や、パニック発作が起こるかもしれないという恐怖から外出を怖がる「パニック障害」など、次の4つ。

いずれも、こころの専門家にメンテを手伝ってもらえば、早く良くなる。気になるサインがあるときは、まず家族や友達に話してみよう。

人にどう見られるかをとても怖がる「社会不安障害」

社会不安障害は「社会恐怖」とも呼ばれる恐怖症の1つ。下の①～⑤のような症状が一定期間以上続いて、つらいと感じているなら、社会不安障害である可能性がある。

◆社会不安障害の特徴

- ① 人前で注目を浴びるかもしれない状況や、恥ずかしい思いをするかもしれない自分の行動に対して、強い恐怖を感じる。
- ② 実際に①の状況になったとき、ほぼ毎回、強い不安が襲ってくる。突然、心臓がバクバクして死ぬのではないかという恐怖を感じる「パニック発作」を起こすこともある。
- ③ こんなに強い恐怖を感じるなんて、おかしいと自分でも思っている。
- ④ 怖いと思う状況を避ける。もしくは、苦痛を感じながら耐えている。
- ⑤ 不安や恐怖のために、学校での活動、友達との付き合いなどがうまくいかない。

死ぬかもしれないという恐怖におびえる「パニック障害」

突然、心臓がドキドキして、吐き気やめまいが起り、「死ぬのではないか」という恐怖を覚える「パニック発作」を繰り返し起こす病気。「また発作が起こるかもしれない」という恐怖から外出できなくなったりする。発作は自律神経の働きがアンバランスになったことによるもの。心臓病があるわけではないので、カラダの検査を受けても異常なしと言われる。

◆パニック発作の特徴

次のサインのうち、4つ以上が突然現れ、10分以内にピークに達するが、たいていは短時間でおさまる。

- ① 心臓がドキドキする。
- ② 汗がふきだす。
- ③ カラダが震える。
- ④ 息苦しい。
- ⑤ 窒息しそう。
- ⑥ 胸が痛い、または胸のあたりに不快感がある。
- ⑦ 吐き気やお腹の不快感がある。
- ⑧ めまいがして、カラダがふらつく。頭が軽くなる感じや、気が遠くなる感じがする。
- ⑨ 今起こっていることが現実でない感じや、自分が自分自身から離れていく感じがする。
- ⑩ コントロールを失って、気が変になるという恐怖を感じる。
- ⑪ 死ぬのではないかと怖くなる。
- ⑫ 感覚がまひしたり、うずく感じがする。
- ⑬ カラダが冷たくなったり、または熱くなる。

手を洗ったり確認したりがやめられない「強迫性障害」

それを行わないと不安でたまらなくなるため、やりすぎだと思いつつも、何かに駆り立てられるように同じ行動を何度も繰り返すことを「強迫行為」という。その行為のために、時間を浪費して学校や勤め先での役割を十分に果たせない、家族の生活にも支障を来しているといった場合は、「強迫性障害」という病気と考えると、治療を受けたほうがいい。よく見られる強迫行為として、手を洗うのがやめられない、1日中確認行為を続ける、こころの中でずっと数を数え続ける、などがある。

あらゆることが心配でたまらない「全般性不安障害」

特定の場面や物に対してではなく、学校での成績や仕事のことなど、いろいろなことに対して過剰な不安と心配を感じ、その心配を自分でコントロールするのが難しいと感じている場合は、全般性不安障害の可能性がある。

◆どんな治療をするの？

不安障害の治療法はどれもほぼ同じ。うつ病の治療薬としても使われる抗うつ薬や、不安や緊張をやわらげる抗不安薬などが使われる。このほか、こころとカラダをリラックスさせる方法が指導されたり、カウンセリングも行われる。

ストレスに対処する方法を工夫したり、苦手としている状況に少しずつ段階を踏んでチャレンジしながら自分に自信をもつ、といったことで良くなっていく人もいる。

統合失調症は、考え、気分、行動の3つにトラブルが起きて、学校生活や人付き合いなどがうまくいかなくなる、こころの病気。100人に1人くらいの割合で見られ、10代半ばから30歳ごろまでに病気が始まる場合が多い。一生のうちにこの病気を経験する割合は男女ともほぼ同じだが、病気が始まる年齢は男性のほうが数年早い傾向がある。

◆どんなサインで気づくの？

特徴的なサインは大きく分けて2つ。健康なときにはなかったサインが加わるという意味の「プラスの症状（陽性症状）」と、これまであったものが失われるという意味の「マイナスの症状（陰性症状）」だ。短期間で消えることが多いが、一定期間以上続いた場合、統合失調症の始まりである可能性がある。

プラスの症状の「幻覚」や「妄想」などは、薬物乱用や、双極性障害などでも現れることがあるので、これらのサインがあるときは、早めにこころの専門家に相談して原因を確かめることが大切だ。

気になるサインが1つでもあったら、早めにこころの専門家に相談しよう。早く治療を始めれば、その分、回復も早くなる。

〈プラスの症状：陽性症状〉

1.幻覚：実在しないものを見たり、実在しない音や声を聞いたり、その存在を肌で感じる。最も多いのは、まぼろしの声が聞こえる「幻聴」。「声」は1人だったり複数だったりさまざまだが、その人の行動にいちいち説明をつけたり、「死ね」などと脅したりする。お化けなどの恐ろしいイメージが目浮かぶ「幻視」も少なくない。実在しないにおいや味を感じることもある。

2.妄想：状況から見て間違っているのに、自分では訂正できない強い思い込みのこと。周囲の人が自分をばかにしたり、いじめていると思いつく「被害妄想」、テレビで放映されたりネットに書かれていることを自分のことだと思いつく「関係妄想」、自分には特別なパワーが備わっていると信じ込む「誇大妄想」など、内容は人によってさまざま。

3.考えの混乱：頭の中で考えをまとめて、話したり、書いたりすることが困難になる。その結果、会話があちこちに飛んで脱線したり、支離めつれつになる。悲しい場面に居あわせているのに、つい笑い出してしまうなど、ちぐはぐな感じになることもある。

〈マイナスの症状：陰性症状〉

- 1.意欲がなくなって無気力になり、自分の身の回りのことにかまわなくなる。
- 2.感情の起伏が乏しくなって、喜怒哀楽を表すことが少なくなる。
- 3.友達や家族と接することを避けて、1人で閉じこもる。
- 4.ぎこちない姿勢のまま、長時間じっとしていることがある。

◆どんな治療をするの？

治療は服薬とカウンセリングが中心。過剰な興奮を鎮める抗精神病薬をメインに、不安や緊張をやわらげる抗不安薬や、うつ気分を改善する抗うつ薬なども補助的に使われることがある。

カウンセリングは、症状の悪化につながるストレスを減らしたり、周囲の人との関係を調整して生活環境を整える目的で行う。

症状が重いときは入院を勧められることもあるが、多くの場合、通院で治療できる。

…………… 知っておこう！「前触れ」かもしれないサイン ……………

統合失調症では、幻覚や妄想といったプラスのサインがはっきりと現れる前に、気分が落ち込んだり、人が怖くてたまらないといったうつ病と不安障害が混じったような「前触れのサイン」が現れることが多い。その結果、家から出るのが怖くなったり、人を避ける、学校での授業に集中できない、勤務先で自分の役割を果たせないといった状態になる。

うつっぽい感じや、人に対する恐怖心などは、健康な人もときどき経験するもので、必ずしもこの病気のサインとは限らない。しかし、統合失調症の前触れのサインだった場合、この段階からこのころの専門家のもとでアドバイスを受けながら生活環境を調整したりすると、統合失調症へと進むリスクを低下させられることがわかっている。

前触れかもしれないサインが気になるときも、早めに親や学校の先生、スクールカウンセラーなどこのころの専門家に相談してみよう。

薬物乱用とは、覚せい剤、大麻、MDMAなどの法律で禁止されている薬物や、シンナーなどの化学物質を不正な目的や方法で使用すること。クリニックや病院で処方してもらった薬や、薬局で買った市販薬を本来の治療という目的からはずれた使い方をした場合も薬物乱用に当たる。

覚せい剤や大麻などの違法薬物は、たった1度でも使ったり、持っているだけでも刑罰が科せられるが、「1回くらいなら大丈夫」とか、「やせられる」「元気が出る」「肌がきれいになる」といった、でたらめなウワサを真に受けている10～20代は意外と少なくない。

実際には、薬物は1回使っただけでも、やめたくてもやめられなくなる「依存」が引き起こされるリスクがある。依存が生じるのは、薬物の効果が切れることによって、気分が落ち込んだり、イライラしたり、いてもたってもいられない、といった離脱症状が現れるから。その症状をやわらげようと、再び薬物をとることを繰り返し、その結果、慢性中毒になってしまう。

慢性中毒になると、幻覚、妄想などに悩まされる「薬物精神病」という病気が引き起こされる場合が多い。薬物は、心臓や肝臓など全身の臓器にも悪影響を与えるので、心身ともにボロボロになり、それまでどおりの生活ができなくなってしまう。1度に大量の薬物を乱用すると、急性中毒を起こして、死に至ることもある。たとえ友達に勧められたとしても、絶対に手を出さないことだ。

◆国内で乱用されている、おもな薬物は次のとおり。()は隠語。

1.覚せい剤(スピード、エス、シャブ)

脳を興奮させる作用があり、気分がハイになって疲れがとれるような気がするが、薬が切れると逆に強い疲労感やだるさ、脱力感などが襲ってくる。繰り返し使うと、幻覚や妄想が現れる。大量にとると死ぬこともある。

2.MDMA(エクスタシー、エックス、バツ)

化学薬品からつくられた錠剤型の麻薬。覚せい剤と同じように脳を興奮させる作用と幻覚作用がある。大量にとると体温が急激に上がって死ぬことがある。

3.大麻=マリファナ(チョコ、ハッパ、ハッシシュ、クサ)

幻覚や妄想を引き起こす。繰り返し使うと無気力になる「大麻精神病」になる。性機能を低下させたり、月経異常を引き起こすこともある。「大麻には害がない」というウワサは誤解。アルコールやタバコよりも有害性が低いということもない。不正栽培は法律で禁止されているので、種子を持っていたり、提供したりするだけでも処罰される。

4. コカイン（シー、コーク、クラック）

白色の粉末。覚せい剤とほとんど同じ作用をもつが、効果の出方が速く短い。そのため使用回数が多くなり、慢性中毒を引き起こしやすい。大量にとると、けいれん発作を繰り返して死んだり、幻覚や妄想が現れる。

5. シンナーなどの有機溶剤（アンパン、ジュントロ）

吸入すると酔っ払ったような状態が急激に起こる。大量に摂取すると呼吸困難から死に至る。情緒不安定、無気力、幻覚、妄想などが現れる。

6. マジックマッシュルーム

脳に作用して幻覚や発熱、思考の変化などを引き起こす。麻薬原料植物に指定されているので、所持、販売、栽培などは違法。

◆薬物依存の治療は入院が原則

依存状態から抜け出すためには、原因になった薬物を生涯断ち続けるしかない。もしも依存が生じて困っている場合は、地域の保健所や精神保健福祉センターでまず相談してみよう。専門的な治療が必要な場合は、こころの専門家を紹介してもらうことができる。

治療は多くの場合、入院が必要で、期間もかかるが、専門家のサポートがあれば、安易に薬物に頼らずに自分で問題を解決できるようになっていける。

…………… 要注意！ 依存症はタバコやアルコールでも起こる！ ……………

ストレス解消目的で、タバコやアルコールといった嗜好品をとり始める人は少なくないが、これらも依存症を引き起こす「薬物」であることを覚えておこう。

タバコに含まれるニコチンや、アルコールは、脳に対して、興奮と鎮静両方の作用を表す。そのため、うつ病や不安障害、統合失調症といったこころの病気にかかっているとき、症状をやわらげる目的でとり始める場合もある。

しかし、ニコチンの作用は一時的なもので、こころの病気を治すほどの働きはない。逆に、ニコチンが切れたとき、イライラやうつ気分がひどくなり、それを抑えるためにとり続けるという悪循環になりやすい。一方、アルコールは不眠を改善する目的でとる人が多いが、実際にはアルコールをとると、かえって睡眠の質が低下することがわかっている。

こころの病気らしいサインがあるときは、薬物に頼って自分で何とかしようと頑張ったりしないで、早めにこころの専門家に相談していただくことが大切だ。

摂食障害は、食べることにトラブルが起こる病気。体重や食事をコントロールすることに對する強いこだわりから、食べることを極端に制限してカラダを痛めつけてしまう場合を「拒食症（神経性無食欲症）」、反対に、一度に大量の食べ物をむちゃ食いしては吐くことを繰り返す場合を「過食症（神経性大食症）」という。

これらは、健康な女の子がもつ「やせてキレイになりたい」というダイエット願望とは異なる。どちらも女性に圧倒的に多く、若い女性では100人に1～3人くらいの割合で見られるとされる。はじめは拒食症でも、途中から過食症の症状が加わることもある。

どんなにやせても太っていると思ひ込む「拒食症」

拒食症は、孤独や不安感を軽くするために、みずから食べることを厳しくコントロールしている状態と考えられている。食事を極端に制限して飢餓状態になると、苦痛をやわらげるホルモンが出て「ダイエット・ハイ」と呼ばれる状態になり、それがますますダイエットに駆り立てるといふ悪循環に陥る。

やせが進むと、栄養不足から命に関わることもあるので、早めにこころの専門家に相談することが大切だ。

◆拒食症の特徴

- ① どんなにやせても太っていると思ひ込むようになる。
- ② 太ることや体重のコントロールに失敗することをとても怖がる。
- ③ 食べることを拒否して、運動しすぎたり、口に指を入れて吐いたり、下剤を大量に使う。
- ④ 標準体重の85%以下の状態が続く。
- ⑤ 栄養不足からホルモン異常が起こって月経が止まる。

むちゃ食いして吐いたり下剤を大量に使う「過食症」

過食症も拒食症と同じように、自分が人にどう見られているかを過剰に心配し、体重や体型に対して強い恐怖心をもっている。それでも衝動的に食べてしまうため、食べた分を帳消しにしようと、口に指を入れて吐いたり、下剤を大量に使って排出したりする。

吐くことを繰り返しているうちに胃酸で歯が溶けてボロボロになることもある。体重は変わらないか、少し増減する程度。

◆過食症の特徴

- ① 太ることを怖がって、体重や体型に強くこだわる。
- ② 短時間で大量の食べ物を食べる。
- ③ 食べることをコントロールできない、という思いがある。
- ④ 食べすぎた直後に、口に指を入れて吐いたり、下剤を大量に使う。
- ⑤ 体重や体型で、自分の評価が決まると思い込んでいる。

◆どんな治療をするの？

拒食症の場合は、カラダの状態を見ながら少しずつ食べられるものを増やしていくことが治療の中心。やせが進んで命に関わるようなときは、入院治療を勧められることもある。

一方、過食症はカウンセリングでこころを落ち着かせながら、規則正しい食生活に戻していくことが目標になる。うつ病の治療薬である抗うつ薬が使われることもある。



私の場合、僕の場合

つらいときを乗り越えて

ところがSOSサインを発することはだれにでもあります。
でも、それをどう解決していくかは人それぞれです。

あなたは今、どんな道を探していますか？
乗り越えた人の話の中にヒントが見つかるかもしれません。

※これらのエピソードは取材をもとに再構成したものです。
特定の個人を示すものではありません。



いじめが原因で孤立して……ZOOさん(17歳)の場合

高校で孤立して「幻聴」が出るように

中学の頃から、なんとなくカラダの調子が悪くて、ときどき、なんのきっかけもなく、頭が痛くなったり、だるくなったりしては学校を休みがちだったんです。

高校は志望校になんとか入れたんですけど、自分もってイメージとは違ってたんです。幼稚なヤツばかりで、そのくせプライドは高い。だから、全然なじめなかった。

気の合う友達が1人が2人でできればって思ってたんですけど、それがなかなかで……。そうこうしてるうちに、いじめが始まったんです。クラスみんなが僕をバカにして、悪口を言うようになった。廊下ですれ違いざまに、こっちをチラ見しては、コンソソ何か言う。

おかげで授業に集中できなくなって、黒板の上にかかっている時計を見ては、針がなかなか進まないのにイライラして……。こんな状態だったから、成績もガタ落ちです。

それで、だんだんしんどくなって、学校に行けなくなりました。

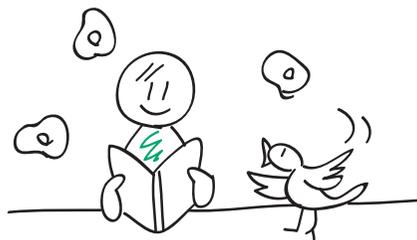
部屋にこもって、ゲームしたりパソコンをいじったりしてたら、あるとき、知らない男の声で悪口が聞こえるようになったんです。だれかいるのかと思って、まわりを見回してもだれもいない。完全に自分の頭の中から声が聞こえるんです。恐ろしさとイライラが押し寄せてきて、何がなんだかわからなくなりました。

家族のすすめで受診。定期的にカウンセリングも

気が付いたら、本棚のガラスが割れていて、腕に包帯が巻かれていた。母が部屋に入ってきたのに驚いて、僕が暴れたらしいんです。全然眠れない日が何日も続いたので、思わず、つらいともらしたら、「病院に行ってみよう」って……。それで、近くの精神科で診てもらいました。最初は、「うつか、不安障害かも」って言われたんですが、しばらくして、「統合失調症」という病気だとわかりました。

学校は3カ月くらい休んだんですけど、合う薬が見つかって落ち着いたので、今は高校に戻っています。定期的にカウンセリングを受けながら、友達とどう付き合っていたらいいか勉強しています。何か調子悪くなって思う日もまだあるんですけど、家族が支えになってくれるので、マイペースでやっています。

➡ヘルプノート「統合失調症」(➡p.8)



中学で突然いじめが始まって

私って、小学校の頃からストレスがかかると、頭がギューって締め付けられて痛くなる体質なんです。お母さんもそうだから、似たのかもしれない。

今は高校でバスケット部に入って、楽しくやってるから、頭が痛くなることも少なくなっただけですけど、中学の頃はもっとひどかったです。1年生の夏くらいから、急にいじめが始まって、1年くらいそれが続きました。

クラスで目立ってた女の子が私を無視するようになったのが始まりです。机に落書きされたり、椅子にゴミを置かれたり、靴を隠されたり…。挙げるとキリがない。

理由がわからなくて、考えれば考えるほど、頭が痛くなってきて、そのうち、めまいや吐き気もしてきてゴハンが食べられず、1日中ぼーっとしてました。

保健室で初めてホッとできた

あるとき、朝礼で貧血を起こして倒れちゃったんです。それで初めて保健室に行ったら、養護の先生がすぐにベッドに寝かせてくれて、ずっと付き添ってくれたんです。

若い女の先生だったんですけど、何も聞かずに、ただそばにいてくれるっていうのがすごくうれしくて、思わず泣き出してしまいました。中学で初めてホッとする時間がもてたから。

それ以来、調子が悪くなくても保健室に行くようになって、先生といろいろ話してました。授業中に、「具合が悪いので…」って、ウソついて抜け出して行っても、お説教したりしないで、ニコニコして待っていてくれて。そういう場所があったから、不登校にならずにちゃんと卒業できたんです。

受験勉強で忙しくなると、いつの間にかいじめもなくなって、保健室の存在を忘れる日が多くなって、養護の先生にお礼も言わないまま、卒業しちゃいました。

でも、ときどき、思い出すんです、先生のこと。今もだれか、私みたいに困ってる生徒を助けてあげてるのかなって考えると、ころころあったかくなります。

きっと私だけじゃなくて、悩んでる子ってもっとたくさんいるんじゃないかって思います。私の場合はたまたま保健室が逃げ場(笑)だったんですけど、そういうところって意外と身近にあるのかなって。親友とか、好きな先生とか、家族とか。結局、だれかに話してみようって思えるかどうかだと思っんです。



親の離婚で落ち込んで……………naorinさん(17歳)の場合

両親の離婚は自分のせいだという思いがこみ上げて…

中2のとき、両親が離婚したんです。原因はパパの浮気。会社の女のヒトと不倫して、うちに帰って来なくなっちゃったんです。今、うちは私と弟とママの3人です。ずっと仲のいい家族だったから、まさかこんなことになるなんて思ってもみなかった。

今は私もオトナになったから、パパの気持ちも少しは理解できるつもりだけど、当時はすごくつらかったです。毎晩のようにパパとママが大声でケンカして、物を投げたり、壁を叩いたり…。まだ5歳だった弟が怖がって、私にしがみついたら、2人でクローゼットに入って、耳をふさいでました。

半年くらい、そんな状態が続いた後、パパが家を出て行ったんですけど、その頃から、私の具合が悪くなってきて…。夜眠れなくなって、朝起きようとするとうき氣とめまいがしてベッドから出られないの。それでママに、「ちょっとお腹が痛いから」ってウソをついて、学校を休むようになりました。

昼間1人で家にいると、ママとパパがこんなふうになっちゃったのは自分のせいだという思いがこみ上げてきて、メソメソ泣いてばかりでした。1度、お風呂場で手首を切ったこともある。手が震えちゃって、浅くしか切れなかったけど、流れてくる血を見たら、ますます悲しくなって…。このころの中で「だれか助けて」って叫んでました。

従姉妹に相談。治療してヒトの痛みがわかるように

私を助けてくれたのは、看護師をしている従姉妹のお姉ちゃんです。本当につらくて仕方なかったとき、勇気を振りしぼって電話したんです。そしたら、すぐにうちに来てくれて、2人でスープをのみながら、何時間も話をしました。それで、お姉ちゃんが勤めている病院で治療することになったんです。

ママは子どもがうつ病になるなんて思ってもみなかった、ってビックリしてました。「早く言ってくれば」って泣かれて、私もジンときて、「ママと頑張っていこう」って思えるようになった。自分がこんな危うい状況になったのも想定外だったけど、おかげでヒトの痛みがわかるようになったっていうか。そういう意味では「いい経験」だったかも、って思ってます。

→ヘルプノート「気分障害」(→p.4)





授業中の失敗が尾を引いて不安に

うちは親が2人も学校の先生で、小さい頃から厳しかったです。ご飯を食べながらテーブルにひじをつこうものなら、父の鉄拳が飛んでくる感じで。いつもビクビクしながら食べていたので、すぐにお腹いっぱいになっちゃうんですけど、残そうものなら、また怒られる。だから、無理やり食べ物を口に突っ込んでいて、何を食べたかわかんないまま食事が終わる感じでした。

どうしたら親に気に入ってもらえるかって、そればかり考えていたので、勉強は頑張りましたよ。でも、テストでいい点を取っても、自分に自信がもてなくて…。

「明るいKOHちゃん」って感じのキャラだから友達はわりと多かったけど、「こんなこと言ったら嫌われるんじゃないか」って思っていて、深い話なんか絶対できなかった。

つらかったのは中3のとき。もともと発表とかは苦手だったんですけど、あるとき授業で前に出たとき、急に頭に血がのぼって冷や汗が出て、ひざがガクガクして、口ごもっちゃったんです。クラスがしーんと静まりかえって、もう最悪でした。

それ以来、人前に出るのが怖くなって、学校に行こうと思うとお腹が痛くなって下痢するようになったんです。親に近くの内科に連れて行かれたけど、「どこも悪くない」っていわれて、「気持ちの問題なんだ…」って思ったら、よけいに落ち込みました。

一緒にいてくれた友達のおかげで気持ちがラクに

2～3週、学校を休んだんですけど、意外なことに、親は何も言ってこなかったんです。いつも通り仕事に出かけてくれたのが逆にラクでしたね。

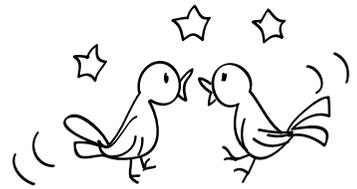
うれしかったのは友達の1人がうちに何度も来てくれたこと。何を話すってわけでもなくて、ただ一緒にCD聴いたり、雑誌を見たりしてただけなんですけど、その時間が心地よくて、だんだん不安が消えていった気がします。

高校に入ってから毎日楽しいですよ。親が行かせたがっていた学校じゃないんですけど、「将来、デザイン関係の仕事をしたいから」って言って、自分で決めました。

今もたまに緊張して震えちゃうことはあるんですけど、まわりの人は自分が思うほど気にしてないってことがわかったから、ほっとしてます。ま、そのうち治るよ、って(笑)。

中学の友達とは高校が別になったけど、いつもメールしてます。同じクラスの子には話せないことも話せるし、すごいラクです。こんな私でも付き合ってくれる友達がいるってことが、うれしいです。

今では、何かあると1人で抱え込まないでだれかに話すようになりました。そのほうが気持ち的にラクになるってことがだんだんわかってきたんです。人間だから、だれでもつらいときとか、しんどいときってあるから、恥ずかしがらずにだれかに話したりするのって大事なんだなって思います。



● 受験に失敗してうつに……………イサムさん(20歳)の場合

医学部に落ちて自分を見失った

僕は今、文学部でドイツ文学を専攻しているんですが、もともとは医学部をめざしてたんです。父が開業医で、長男の僕に後を継がせたがっていたからです。

僕は父を尊敬していたし、父のようになれたらとずっと思っていました。だから言われるままに医学部を受験したんですけど、世の中、甘くなかった。受験は失敗。そのショックで、うつになってしまったんです。

最初は微熱が出てカラダがだるくて、なんだか風邪みたいでした。夜眠れなくなって、やっと寝たかと思うと数時間で目が覚めてしまう。昼間は頭痛や耳鳴り、めまいがするし、午前中はすぐ眠くて布団から出られない。

気分が落ち込んだりしてうつっぽくなったことはそれまでも何度かあったけど、今回は落ち込み方が尋常じゃなくて、「どーん!」という感じ。こんなんじゃ、父に顔向けできない、こうなったのは自分のせいだ、と自分を責め続けたり、急にイライラして、母に暴言を吐いたりしては、ドツボにハマるといふ悪循環でした。

病気が自分を見つめ直す機会に

家族は腫れ物に触るように僕を見ていたんですが、1カ月くらいたった頃、食欲がなくて激やせした僕が家の中をうろついていたら、父が声をかけてきたんです。

「最近イサム、調子がヘンだぞ。カラダもやせてるし、感情も不安定になってるし。大丈夫か?」って。正直言って、親に自分の弱い所を見せるなんて一番したくなかったけど、その当時の自分はほんとにカラダが限界で、強がる元気もなくなってたんですよ。父といろいろ話をして、最終的に親を頼ることにしたんです。それで、両親に引きずられるようにして、精神科に行きました。

精神科に自分が行くっていうのは想像してなかったし、精神科ってすごく重い病気の人が行く感じがして、どうなんだろうって思いました。でも、外科とか、眼科とかっていうのと同じように、精神的なことを専門で診てくれる先生がいるところだっていうことがわかったので、通い続けることにそれほど抵抗はなかったです。それより早く治したいって気持ちのほうが大きかったかな。

カウンセリングを受けながら、薬をのむようになって、少しずつ良くなってきました。だんだん眠れるようになって、食欲も出てきた。病気になってから、人と目を合わせるのが怖くなって、おどおどしてたんですが、それも1年くらいでなくなりました。

うつになったのは、自分を見つめ直すいい機会だったと、今は思います。医者になる夢はあきらめたけど、これからじっくり自分の夢を追っていきたいですね。その機会を与えられて、ラッキーだったと思っています。

自分はそのとき、ぎりぎりまでだれにも話さずにもんもんとしてましたけど、もうちょっと早くだれかに話して、あそこまでひどくなる前にカウンセリングとか早く受けてればなって思うこともあります。カラダの調子が悪くなって病院に行くのと同じように、精神的にしんどいときも病院に行っていんだってことがわかったことはよかったと思います。



➔ヘルプノート「気分障害」(➔p.4)

大学になじめず、いつのまにか「五月病」に

中学の頃から目標にしていた大学に、1浪で入ったんです。これでやっと自由の身だ! って思って、入学当初はやる気に燃えていました。

ところが実際に通い始めると、まわりは良家のお坊ちゃん、お嬢さまばかりで、地方出の僕とは雰囲気まったく違ったんです。講義も理解できないことが多くて、自分がものすごいバカに思えました。

5月の連休が明けた頃からかな、だんだんカラダの調子が悪くなってきて、朝起きるとめまいがするようになったんです。親からの仕送りでアパート暮らしをしていたので、夜のバイトは休まなかったんですけどね。勉強にはまったく興味がなくなって、大学に行かなくなりました。バイト仲間とは下らない話で盛りあがりたりしてましたけど、部屋に帰るとドッと気分が落ち込んで、それをまぎらわすためにゲームばかりしていました。

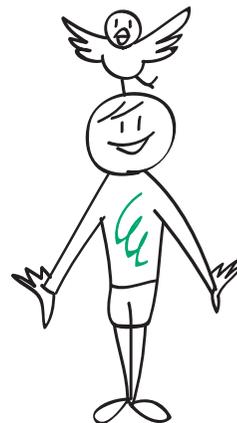
カウンセリングで、自分に対する見方が変わった

立ち直るきっかけになったのは、大学でカウンセリングを受けたことですね。サークルの先輩に、「学生相談室に行ってみたら」ってアドバイスされたんです。カウンセリングなんて、いったい何の役に立つんだって、疑問だったんですけど、今の状況からどうにかして抜け出したいという気持ちもあったから、しぶしぶ行ってみたんです。

カウンセラーの先生によると、僕は俗に言う「五月病」だったらしいです。環境が変わるって、けっこうストレスなんですね。それで疲れて、無気力になってしまった。

僕はもともと完璧主義なんです。たとえば、70点取れたとしても、100点じゃないから意味がない、と思い込んでしまう。でも、この性格が今まで頑張ってきた原動力にもなっている、って先生に言われて、目からウロコっていうか、自分に対する見方が変わりました。

今はこの大学に入ってよかったと思っています。友達も増えました。最初はとっつきにくく見えたヤツも、実際に話してみるとそうでもなかったりして。ただ考えているだけじゃなくて、とりあえずでもいいから、何か行動してることが重要なんだと思います。



将来への不安からうつに……………さのさん(19歳)の場合

悩んでいる自分と同級生との温度差がつかった

僕はいわゆる「おばあちゃん子」です。両親ともに働いていたから、祖母に甘やかされて育ちました。そのせいか、人見知りが強くて、高校までずっと男3人でつるんで、他の同級生とはほとんど付き合いませんでした。

女の子も苦手だったから、大学に入るまで彼女もいなかったですけど、別に学校が面白くなかったわけじゃなくて、成績はいいほうだったし、部活でも全国大会に出たりして、けっこう充実してたので、それはそれでいいって思っていました。

調子が悪くなったのは高2のころ。自分が将来、何をすべきかがわからなくて悩むようになったんです。このままでいいわけない、と思うんだけど、だからって、どうすればいいかもわからない。同じ軌道をぐるぐる回ってるだけで、一向に出口が見えなかった。

そのうちに、だんだんむなしくなってきた、何もできなくなっていったんです。いわゆる、うつってやつです。高校にはなんとか通ってたけど、授業が耳に入らないし、くだらない話で盛りあがっている同級生を見ては「アホか」って。相変わらず3人でつるんではいたけど、彼らとも温度差を感じるようになっていった。

叔父のすすめで受けたカウンセリングで自信がついた

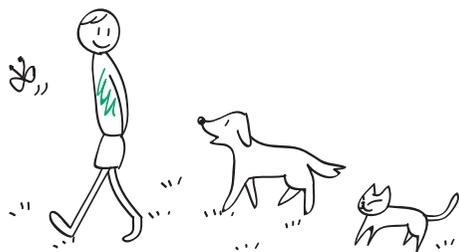
悩んだ末に、叔父に相談しました。母の弟なんですけど、年が8歳しか変わらないから、叔父というより兄さんって感じです。ひんぱんに会ってたわけじゃないけど、うちに親せきが集まると、僕の部屋に必ず寄ってきてくれて、2人で話すことがよくあったんです。今は事業を興して成功してるんですけど、そういう意味でも親より信用できた。

叔父も高校時代すごく悩んだって聞いて驚きました。自分と違ってカッコよくて、悩みながら見えるように見えなかったから。それで、叔父が昔行っていたカウンセリングの先生を教えてくださいました。

最初は構えましたがね、その先生の本を読んだら、ためになることがいっぱい書いてあった。僕がずっともっていた劣等感は、どうやら高すぎるプライドの裏返しらしいとか。それで直接話してみたくて、その先生のところに通うようになったんです。

今は自分の考え方のくせがわかったから、悩みながらも1人でやっていける自信があります。カウンセリングを受けていたことは友達には話してないけど、彼女に言ってみたら、「自分を掘り下げるのはいいことだ」って。

最近知ったんですけど、カウンセリングってスポーツ選手とかは普通にやってるらしいんですよ。体を鍛えるのと同じで、「メンタル」も鍛えるって言うじゃないですか。僕が好きなのスポーツ選手とかもやってるみたいだし、抵抗感もほとんどなくなりました。カウンセリングって何か「自分と向き合って、成長していく」って感じがするんですよね。なので、これから大学でもっと心理学とかカウンセリングの勉強に打ち込みたいと思っています。





心臓がバクバクして「死の恐怖」に襲われました

1年前、高1のときに、教室で突然、何の前触れもなく、心臓がバクバクしてきて息が詰まったんです。カラダがぐらぐらになって、自分が抜け出してしまふ、このまま死んでしまふ…っていう恐怖に襲われました。そのときは保健室に運ばれて、しばらく横になっていたら落ち着いたんですけど、1カ月後くらいに、今度は外の人ごみで、また心臓がバクバクしてきちゃったんです…。その場で倒れてしまったので、すぐに救急車で病院に運ばれました。

心臓病かもしれないと思って最初は内科の先生に診てもらったんですけど、検査では異常がなかったんです。それで、内科の先生に近くのメンタルクリニックを教えてくださいまして、通院するようになりました。そこで初めて「パニック発作」っていう言葉を知ったんです。

初めは「カラダがおかしいのに何でメンタルクリニックに行くんだろう？」って思いました。でも先生の話は何回か聞いているうちに、カラダとこころって本当につながってるんだって理解できるようになりました。ところが不安定だと、カラダの調子が悪くなったりすることがわかったから。

私って、もともと怖がりで、犬とかも苦手なんです。小型犬でも急に寄って来られるとビクッとしちゃう。去年は転校してきたばかりで、毎日なんとなく不安だったし疲れてたから、そのせいでパニックになったのかもしれないって、先生に言われました。

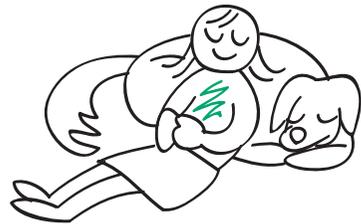
助けてくれる人がいることがわかってよかった

薬をのむようになってからは、発作が出なくなりました。「また起きたら…」と思っただけでドキドキしてきて、1人で外に出るのが怖くて仕方なかったんですけど、少しずつリラックスできるようになって、行動範囲が広がってきたところです。

1人で電車に乗ると少しドキドキするので、同じクラスの女の子と一緒に登下校してます。「発作が起きてても大丈夫」って言ってくれて、安心です。

みんなの前で倒れたときは、どうしようと思ったけど、助けてくれる人がまわりにいることがわかったから、よかったのかもしれないですね。

➡ヘルプノート「不安障害」(➡p.6)



失恋がきっかけで拒食症に……HANAKOさん(20歳)の場合

失ったものを取り戻せる気がして

今やっと体重が45kgになったんですけど、3年前まで30kg台だったんです。顔が真っ青でカラダが冷えてしょうがなかった。だけど、なんとなくハイな気分で、バリバリ運動してましたね。500gも体重が増えようものなら、人生の終わり! って感じで、とにかく体重をコントロールすることだけに、命をかけていました。

きっかけは、高校のとき、2年間付き合った彼に突然フラれたことです。彼のことが大好きだったんですけど、一方的に別れを切り出されて…。毎日泣いて泣いて、泣き疲れた頃、ふと、「やせてキレイになれば、彼を取り戻せるかも」って思いついて、その考えにしがみついてしまいました。

主食を抜いて、おかずを半分だけ食べて、甘い物は一切禁止っていう普通のダイエットから始めて、1カ月くらいで4kg近くやせたんです。そしたら友達が「キレイになったね」って言ってきて、すっきりいい気分になって、のめり込んじゃった。

昼間はサラダしか口にしなかったんですけど、夜になるとどうしても我慢できなくて、こっそり冷蔵庫をあさって、むちゃくちゃ食べては口に指を入れて吐いたり、下剤を一度に大量に使ったりしました。

1年もたたないうちに体重が30kg台になって生理が止まりました。髪や爪がガサガサになって、肌はぼろぼろ。母に「やせすぎよ」って言われたんですけど、「バカ言わないで」って感じでしたね。鏡に映った自分を見てもものすごく太って見えたから。

それで、もっとやせるために軽いジョギングを加えたんですけど、あるとき、目の前が真っ暗になって倒れちゃった。

先生と母のおかげで、こころがほぐれて

母に病院に連れて行かれたときは「病気でもないのに?」って納得がいかなかったです。先生に対してもシラッとしてました。「先生にあたしのカラダのことなんかわかるわけないじゃん」って思ってたから。

だけど、生理が止まったままにしておくとか骨がスカスカになるとか、カラダのことをいろいろ説明してもらっているうちに、だんだん先生を信頼できるようになっていきました。ちょっと時間はかかりましたけどね。

それまで私に無関心だった母が、毎日私の脈をとって記録を付けてくれるようになったり、おかずの種類を増やしてくれたり、気に掛けてくれることもうれしくて、コチコチだったこころも少しずつほぐれていきました。

去年から本屋さんでアルバイトしてます。もう少し自分に自信がいたら、ちゃんと就職したいですね。

→ヘルプノート「摂食障害」(→p.12)



突然ワケがわからなくなって病院に

中学の頃から、生理前になると胸が張ってイライラして、気分がどんと落ち込むことがよくあったんです。自分を抑えきれなくなって、家族に当たり散らしていたので、「生理前になると性格が変わる」って、姉に言われていました。

高校に入ってすぐの頃、テスト前でテンパってたせいか、突然ものすごい興奮状態になって、何が何だかわからなくなっちゃった。自分ではよく覚えていないんですが、「霊が襲ってくる」とか、「壁が迫ってくる」とか言っていたらしいです。

あまりにも様子がおかしいってことで、すぐに母が近くのメンタルクリニックに連れていってくれて。それで、ホルモンの変動が原因らしいことがわかりました。ちょうど生理前だったんです。そのときは気分が落ち着く薬をもらって、しばらくの間、のんできました。

先生に話を聞いてもらうだけでも気分が違う

私って、もともとすぐで負けず嫌いなんですね。こういう性格はストレスをためこみやすいんですって。「とにかくストレスをためないように」って、先生に言われているので、友達とショッピングに行ったり、ライブを見に行ったりして、ストレス発散しています。

おかげで今は薬をお休みできているんですけど、クリニックにはたまに行ってます。先生に話を聞いてもらうだけでも、ずいぶん違うから。

初めてクリニックに行ったときは正直「行きたくない」って思いました。だって、風邪ひいたりケガしたりする以外に病院って行ったことなかったし。でもクリニックに行って初めて気づいたこともあって。病院ってカラダだけじゃなくて、こころも診てくれるところでもあるってことかな。なんか、へ～って感じでした。

私は今のところ、話を聞いてもらうことのほうが圧倒的に多いですけど、これからはもっと人の話を聞いてあげられるようになりたいです。





友達の力になりたい

最近、友達の様子が変わった…

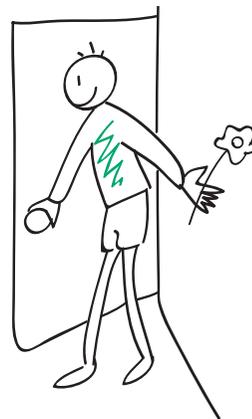
そんなとき、あなたにできることって？

友達が落ち込んでいたり、不安や緊張で張りつめた様子になっているのが気になったら、さりげなく声をかけて、話を聞いてあげましょう。

そっとしておいていいのはごく短期間だけ。数週間にもわたって落ち込みやイライラ、不安を抑えきれない様子が伝わる時は、だれかの助けが必要です。

1人で話しかけにくかったら、ほかの友達と2人で話しかけてみるのも1つの方法です。

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。



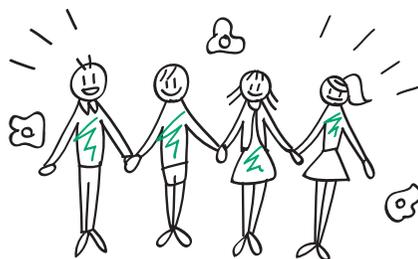
困っている友達の助けになること

- ① 「調子はどう？」と気軽に聞いてみる。
- ② 相手が話したくないようなら、近くで寄りそって見守る。
- ③ 緑の多い公園や映画、ライブなどに誘ってみる。
- ④ 外をいやがるなら、一緒に家で音楽を聴いたりゲームをする。
- ⑤ 友達が話し始めたら、真剣に向き合って聞く。
- ⑥ 「あなたのことを心配している」という気持ちを伝える。
- ⑦ 10代でも、こころの病気になることがあるけれど、メンテできるということを教えてあげる。
- ⑧ 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ときは、自分たちだけで解決しようとしなくて、まわりの人に話す。



避けたいこと

- ① 無理に理由を問いたです。
- ② 「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。
- ③ 軽く受け流す。
- ④ 「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。
- ⑤ 重大なことを自分たちだけの秘密にする。



「消えてしまいたい」といわれたら…助けを求めて

「消えてしまいたい」というセリフは必ずしも「死んでしまいたい」という意味とは限りませんが、その可能性がある言葉として、重く受け止めましょう。

「死にたい」という衝動は普通、それほど長くは続きません。できるだけ落ち着いて「生きていてほしい」と伝え、死にたい衝動が収まるまで、話をしたり歌を歌ったりして、時間を稼ぎましょう。

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話します。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はいけません。まわりの人の助けを求めてください。

Part2

解決への道を探す



今、できること

張りつめたところの風船から空気を逃すために

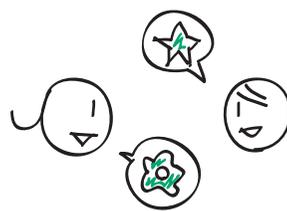
悩みを抱えたところは、パンクしそうにふくらんだ風船に似ています。考えれば考えるほど、風船はふくらむばかりで、空気の出口をゆるめようとしなくなってしまいます。

こんなとき、突破口を切り開く第一歩が、だれかに話してみることです。

「話してもきっと解決なんかしない」

—そう思ったりしていませんか。

確かに、問題はすぐには解決しないかもしれません。でも、話すというアクションには、風船の出口をゆるめて、空気を抜いてくれる効果があります。その結果、パンパンだったところが、ふっとラクになって視野が広がり、自分で問題を解決する力が戻って来ます。



〈どんな風に話せばいい?〉

今抱えている悩みを話したくないなら、昨日見たテレビの話や、とりあえずは天気の話をするだけでも、出口はきっと少しゆるむはずです。

「最近、調子どう?」と話しかけて、まずは相手の話を聞いてあげることから始めると、自分のことを話しやすくなるかもしれません。

こころの中だけを見つめているとき、私たちはまるで孤島にひとりぼっちでいるかのような感覚に陥ってしまいます。でも、実際にはそんなことはありません。手をさしのべてくれる人は、すぐ近くにいます。

〈だれに話せばいい?〉

困ったとき、ま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。

- ・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。

あるいは、あなたのことをまったく知らない保健所や精神保健福祉センターなどの公的な窓口で話をしてみるのも新鮮かもしれません。

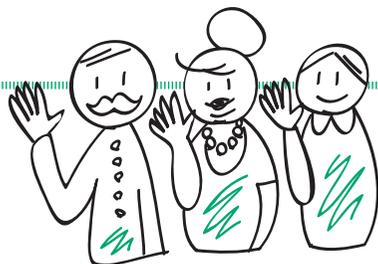
だれかに話すと、1人では思いつかなかった、違ったものの見方や選択肢に気づくことができます。ひょっとしたら、すぐに解決の糸口が見つかって、「どうして、あんなことで長いこと苦しんでいたんだろう」と思えるようになるかもしれません。

今すぐにはとても無理…と思うなら、あわてずにあなたのペースで。何かアクションを起こしたいと思えるようになる日はきっと来ます。そのときを待ちましょう。

➡「相談の窓口」(➡p.31)

こころの専門家

こころを専門に診るのは精神科



気分の落ち込みが続いたり、ストレスが多くてしんどい、学校に行きたいのに行けないなど、調子の悪さにこころが関係していそうなときは、我慢しないで、専門家にこころのメンテを手伝ってもらいましょう。こころの専門家はあなたのまわりにたくさんいます。たとえば、学校では養護教諭やスクールカウンセラーがこころの問題を一緒に考えてくれます。地域の保健所や精神保健福祉センターには、ソーシャルワーカーや保健師などがいて、生活上のアドバイスをしてくれたり、近くの病院を紹介してくれます。

病院では、精神科がこころを専門に診る科です。町のメンタルクリニックも看板に「精神科」と表示されています。風邪をひいたときに診てもらう内科のお医者さんと同じように、普通は健康保険が使える保険診療をしています。

精神科の医師に心当たりがないときは、学校でスクールカウンセラーや養護教諭に聞いてみたり、保健所や精神保健福祉センターの相談の窓口で聞いてみましょう。

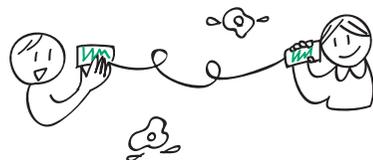
かかりつけにしている内科クリニックなどがあれば、そこでまずカラダに異常がないかどうかを検査してもらい、必要に応じて、精神科の医師を紹介してもらってもいいでしょう。

初めて受診するとき

精神科では、初めて受診した人のカウンセリングに特に時間をかけるので、予約制にしているところが多くなっています。突然たずねていくと、長時間待たされることになりかねないので、事前に電話で予約制かどうかを確認しましょう。

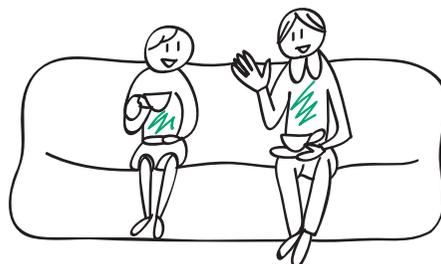
お医者さんもあなたも1人の人間なので、ときには相性が悪いこともあります。最初に出会った医師と、どうもうまくいかないと感じてもあきらめなくて、好きになれる先生を探しましょう。

ただし、短期間で主治医を替えてばかりいると治療がうまくいなくなるので、1人のお医者さんとじっくり付き合っていく姿勢も大切です。



こころのメンテの柱はカウンセリング

メンテの柱の1つはカウンセリングです。カウンセリングは「相談を受ける」という意味。スクールカウンセラーや、保健所や精神保健福祉センターにいる専門家もカウンセリングを行います。病院では普通、医師が担当します。



医師は、あなたの話に真剣に耳を傾け、問題を整理して、解決の道筋を探しだすサポートをしてくれます。あなたの考え方が間違っていると批判したり、「こうしたほうがいい」などと押しつけることは決してありません。主役はあくまでもあなた。あなたが自分の力で立ち直っていくきっかけづくりを手伝い、そして、それがうまく進むようにサポートしてくれるのがカウンセリングなのです。

クリニックや病院ではこのほか、必要に応じて薬も処方されます。こころの病気でよく使われるのは、抗うつ薬と抗不安薬。抗うつ薬は気分の落ち込みをやわらげて、睡眠リズムを整え、よく眠れるようにする薬。のんですぐに落ち込んだ気分がハイになるわけではなく、ごくゆっくりと効いてくる薬です。

一方、抗不安薬は、不安や緊張が強すぎて、生活がままならなくなっている場合に出される薬。抗うつ薬に比べると比較的効き目が早く、のんですぐに気持ちが落ち着くという人もいます。どちらも種類がとても多いので、処方されたら、薬の名前と効果をきちんとメモしておきましょう。

カウンセリングを受けるメリット

- ①話をしっかり聞いてもらえる。
- ②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。
- ③今抱えている問題を整理できる。
- ④考え方をポジティブに切り換えられる。
- ⑤人とうまく付き合うための自分なりの方法を見つけられる。
- ⑥人として成長できる。





相談の窓口

困ったとき、頼りになるところ

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）。



■こころの健康相談統一ダイヤル

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

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。電話をかけると最寄りの公的な相談機関に接続します。（平成21年9月現在、北海道、岩手県、宮城県、福島県、茨城県、栃木県、福井県、山梨県、長野県、静岡県、愛知県、京都府、和歌山県、徳島県、福岡県、佐賀県、沖縄県の17道府県で利用可能）

■こころの健康相談統一ダイヤル携帯サイト

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

上の「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、携帯電話にURLを送ってご覧ください。



■こころの健康相談（全国保健所一覧）

URL : <http://www.phcd.jp/HClis/HClis-map.html>

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。

■精神保健福祉センター

URL : <http://www.acplan.jp/mhwc/centerlist.html>

都道府県に設置された精神保健福祉センターの相談窓口を検索できます。

■自殺予防総合対策センター

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

こころとカラダの健康・病気に関するさまざま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。

Part3

こころのメンテに役立つコラム



ストレスとこころ

いつもの調子が出ないのは、ストレスのせい!?

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。テスト前のストレスなどは、多少は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良い面もあります。

しかし、ストレスが多すぎたり、長く続くと、こころだけでなくカラダも調子が悪くなってくることがあります。なぜなら、こころとカラダはつながっているからです。



ストレスってなに？

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」という不安と緊張で、こころが張りつめると、心臓がドキドキして、手に汗をかいたり、筋肉がこわばってカチカチになってきませんか。これは、ストレスを感じたカラダが、それに対抗しようと、アドレナリンやコルチゾールといったストレスホルモンを大量に出して、頑張るからです。

ストレスから解放されると、こころもカラダもすぐに元どおりに落ち着きを取り戻しますが、強いストレスがかかった状態が続くと、やがて、こころとカラダは疲れ果て、「もう頑張れない状態」になってしまうのです。

あなたが今、「なんとなく調子が悪い」と感じるのも、もしかしたら、ストレスのせいかもしれません。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すか？



ストレスを感じやすい状況

- ① 試験、宿題、人前での発表などがある。
- ② 友達や家族とケンカしたり、もめている。
- ③ 引っ越しや転校、親の離婚などで生活環境が変わった。
- ④ 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。



ストレス状態のサイン

こころ

- ・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。
- ・人付き合いが面倒になって避けるようになる。



カラダ

- ・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かんじん

ストレスで調子をくずさないためには、自分がストレス状態にあることに気づくことが大切です。プレッシャーで苦しくなったら、1人で我慢しないで、友達や家族に話しましょう。



自分でできるストレス対処法「セルフメンテ」にトライしてみるのもおすすめです。だれかに話したり、セルフメンテをしたりすることで、こころもカラダ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くて、セルフメンテをする気にもなれない、すぐに疲れてしまう、というときは1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、こころの専門家にメンテを手伝ってもらいましょう。

避けたいのは、ストレスを軽くしようとカフェインやタバコ、アルコールなど、その場しのぎの解消法に頼ること。これらは「やめたくてもやめられない」という依存を引き起こすので、かえってストレスが増えてしまいます。

➡「こころのSOSサイン」(➡p.1)

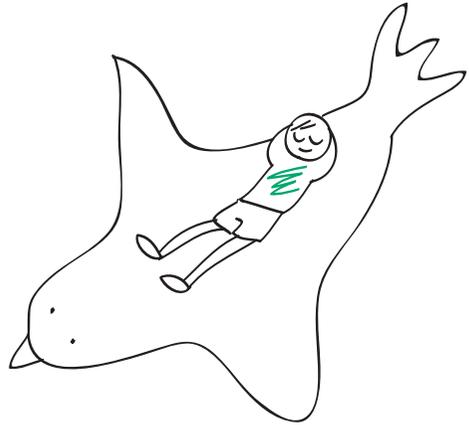


こころのセルフメンテ

ちょっと疲れたとき、自分でできることって？

ストレスがたまってイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、自分でできる「セルフメンテ」にトライしてみましょう。おすすめは次のメニューの6つ。好きなものを選んで試してみてください。元気なときからやっておくと、ベストなコンディションを維持しやすくなります。

ただし、眠れなくて、カラダがしんどいときなどは、「運動メニュー」を無理にやったりしないこと。つらいときは1人で我慢しないで、だれかに話してあげることが大切です。



1. カラダを動かす

運動部に入っていない人や、部活をサボってばかりで運動不足という人は、まずカラダを動かしてみましょう。

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころとカラダをリラックスさせて睡眠リズムを整える作用があります。特に効果的なのは、カラダの中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動。ランニングやサイクリング、ダンスなどがそれです。

カラダがぼかぼかして汗ばむくらいを目安に、1日20分くらいやってみましょう。平日にやるのが無理なら、土日に緑の多い公園でアクティブに過ごすだけでもOK。

頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、「スッキリした!」と思えるくらいの軽さを目標に。



2. 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、それを言葉にして書いてみましょう。書くことのメリットはおもに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、携帯やパソコンで書いてもOK。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くのがポイントです。文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガでかまいません。



3. 腹式呼吸を繰り返す

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息が上がって、「ハアハア」という感じになってきます。これは、胸で浅く速く息をするようになるから。こんなときは、深くてゆっくりした呼吸を意識して取り入れて。

やり方は簡単。背筋を伸ばして椅子に座り、目を閉じてお腹に手を当て、まず、口からゆっくり息を吐きながら「いーち、にー、さーん」と3秒数え、次に、同じように3秒数えながら鼻から息を吸います。これを5～10分くらい繰り返します。

息を出し入れするときに、お腹が上下していることを確かめて。途中で、「今日は宿題あったっけ？」などとよけいな考えが浮かんで、数かわからなくなったりしますが、そこで止まらずにサッと流して、また「いーち」から数え直しましょう。



4. 「なりたい自分」に目を向ける

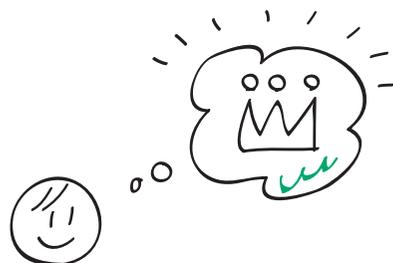
問題を抱えていると、その原因探しにやっきになったり、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがち。でも、実際のあなたは、その問題以外のことでは、うまくやれているのでは？

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、まわ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「友達の前を見てあいさつすること」や「10分だけでも早く起きて気分が余裕をもつこと」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。



5. 音楽を聴いたり、歌を歌おう

音楽は、ごく自然に、人の心とカラダをメンテしてくれます。

アップテンポの音楽は心とカラダにエネルギーを与え、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、音楽がつくってくれることもあります。

そのときどきの気分に合わせて、曲を選んで、音楽にひたりましょう。

歌うのが得意な人は、カラオケで思い切り発散する方法もグッド。歌っている間は自然と呼吸が深くなるので、不安やイライラが消えてサッパリします。



6. ユーモアを忘れない

どんなにシリアスに見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があることに気づきます。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。

失敗したら、それを潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばせるようになりましょう。「そんなお気楽でいいの?」と心配ですか?

ユーモアのセンスを磨くことは、悪ふざけとイコールではありません。ものの見方のバランスをとって、視野を広げるためのものです。まわりの人とリラックスした関係を築くうえでも役に立ちます。





そのウワサ、本当？

「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」などと言う人も、ときどき見かけます。これらのウワサは本当でしょうか。一緒に考えてみましょう。



ウワサその1 「弱い人」がこころを病む？

◆真実◆

こころの病気は、風邪や胃腸炎などと同じように、だれ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たつことはもちろんあるし、体験したことのない人のほうがむしろ少ないでしょう。

「こころの問題」を上手に乗り越えている人たちは、セルフメンテが得意だったり、つらいときはだれかに話したり相談したりしながら、自分でストレスをうまく処理する方法を知っているのです。

こころを病むのに「弱い人」も「強い人」もありません。「こころをメンテする方法」を知っているかどうか、ただそれだけの違いです。

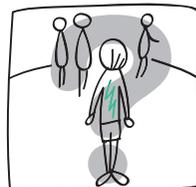


ウツサその2 友達が少ないから、こころを病む？

◆真実◆

大勢の友達と一緒に行動するのが好きな人もいれば、1人か2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、どんな付き合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。

1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。1人で充実した時間を過ごせる人は、「いつも友達と一緒にないと不安」というふうに、つい人に依存してしまう人よりもこころに問題を抱えにくいからです。友達の数はこちらの病気とは無関係です。

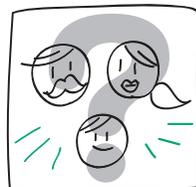


ウツサその3 こころの病気は遺伝する？

◆真実◆

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。



ウツサその4 弱いから、いじめられる？

◆真実◆

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。ストレスや欲求不満を抱えていて、それを発散しようと、攻撃的な行動に出してしまうのです。カエルや犬、猫などの小動物をいじめるのも同じ理由からといわれています。つまり、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1つなのです。



ウツサその5 悩みや不安を人に話すのは弱い人？

◆真実◆

だれ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1つです。「ところが弱い」とか「強い」とかとはまったく関係ありません。

うれしいことや楽しいことがあったとき、だれかに話したくなるのと同じように、つらいこともだれかに話すことで、私たちは自分ももっている「治る力」を発揮できるようになっているのです。

悩みを人に話すことは、「弱い自分をさらけ出すこと」でも、「人に迷惑をかけること」でもなく、あなたとまわりの人とのつながりをより確かなものにするのです。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、あなたのまわりにいる人を信じて、ぜひ話をしてみてください。



ウツサその6 こころの病気は一生治らない？

◆真実◆

こころの病気のほとんどは、カラダの病気と同じように、早くメンテすれば、その分早く良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がときにあります。そのつどメンテすればいいのです。病気の引き金になったストレスにうまく対処できるよう考え方をちょっと修正したり、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。

なかには、何年も薬のサポートが必要な病気もあります。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。

