

# 心と こころ

## 「若者のメンタルヘルス」

公益社団法人  
宮城県精神保健福祉協会

### 若者のメンタルヘルス

東北福祉大学教授

東北福祉大学せんだんホスピタル副院長 滝井泰孝

思春期や青年期と呼ばれる時期には、大人へと向かって勢いよく成長します。体には第二次性徴が訪れ、こころの面では親離れや仲間意識、自分自身との向き合いの始まりなど、それまでとは違った段階を迎えます。体とこころそれぞれが大きく変化する時期と言えます。

思春期と言うことは、10代の身体的変化が見られる時期を指して使われてきました。一方、青年期は精神的発達を重視したことばとされています。近年の高度な技術社会において、独立や責任を期待される年齢は以前よりも高くなる傾向にあり、最近では30歳くらいまでを青年期と呼ぶことが多いようです。

では青年期に特徴的なこころの動きには、どんなものがあるのでしょうか。いわゆる青年期心性です。青年期には心理的平衡に混乱が生じ、時には矛盾

が際立つと言われます。具体的には、反抗と依存、悲観と楽観、嫌悪と愛情、無関心と集中などです。矛盾は時に強烈となり、本人自身もうろたえてしまいます。

「近頃の若者は贅沢を好む。行儀は悪く、目上の者を敬わない。勉強せずにおしゃべりや噂話に興じる。親の言うことをきかない。」これは今からおよそ2400年前のソクラテスの嘆きです。ギリシャ時代の大哲学者が現代にも通じる嘆息をもらしています。大人になると、自分自身の青年期は忘れてしまつて、青年を理解しがたいと決めつけがちなのかもしれません。青年期の若者を理解しようとすることは、過去の自分を振り返ることでもあると言えます。

こうした青年期心性を基盤にして、さまざまな変調が生じます。いろいろな

したり憂うつになったり、落ち着きがなくなったりといったところの不調、眠れなくなったり疲れやすくなるなどの体の症状、そして怒りを爆発させたりひきこもったりといった行動面の変化です。

摂食障害や対人恐怖、うつ状態、強迫症状、心身症、不登校やひきこもりなどがよく知られており、時には幻聴や妄想などの精神病症状が現れることもあります。

こころの危険信号に対して早めに対応することがメンタルヘルスの役割です。早期発見・早期対応の重要性は今さら指摘するまでもありません。

同時に、他人の助けをなるべく借りずに自分の力で困難を乗り越えるという経験も青年期には必要です。精神医療の現場で診療していると、あえて過度の病気扱いをせぬような配慮が求められることもしばしばです。

子どもが死にたいと言っているからすぐ診て欲しい、という依頼が保護者や学校から病院に舞い込むことがあります。われわれは事情を聞かせていただいたうえで緊急性や診察の必要性を判断しますが、実際に子どもの話を聞いてみると、希死念慮というよりも混乱した気持ちを他のことばで表現できないことに気づかされることがあります。

す。緊急対応の診察場面、家族に話を聞いてもらえるなら死ぬことは考えないと述べた高校生もいました。

近年、わが国の若い世代の自殺率は先進7カ国で最も高いと言われ、若者のメンタルヘルスにおいて自殺予防対策は喫緊の課題です。死に関連したことは重く受け止めざるを得ず、衝動行為の可能性が否定できなければ家族や関係者が過敏になることは無理からぬことですが、ことばに込められた心情の本質にきちんと焦点を合わせたものです。若者たちの用いる語彙の乏しさが指摘されますが、われわれはことばや行動に振り回されずに、その意味するものへの敏感さが求められます。

若者の現状を理解し、今後どうやって支えていくべきかを考えるには、支え手であるわれわれ自身もバランス感覚を養いながら取り組んでいきたいものです。



## 普通の高校と精神科病院が

### 連携してみてわかったこと

宮城県立精神医療センター 医療局長 船越俊一

私はここ4～5年の間、県立精神医療センターで、高校生のメンタルヘルスに関わっています。県からの委託事業で、高校まで出向いて、生徒相手に講演をしたり、学校の先生たちの相談を受けたりしているのですが、そこで私なりに若者のメンタルヘルスについて感じたことを簡単に書いてみます。

期に入っていくのですが、そんな時期に、深刻な悩みを人に相談するのは難しいよな、ましてやスクールカウンセラーに相談するなんて、かなりハードルが高いよなと感じました。高校生の立場に立ってみれば、事態が深刻にならないと、問題が表面化しないのは「当たり前」なんですよね。

#### 【生徒の化粧は皆同じ】

まず、生徒さん相手に講演した時にはビックリしました。「うわっ！女子は同じ顔ばかり！」です。壇上から何百人か眺めると、まつ毛が長くて化粧がみんなそっくり同じでした。それを見て高校生の頃感覚（30年前ですが）が蘇って、ああそうだよな、みんなと違っていて怖いことだよなと思いました。思春期って「人からどう見られるか」がすごく大きくて、それがあから苦しいし、そこに折り合いをつけて青年

#### 【精神科医と教師では視点が違う】

学校の先生たちの相談で一番苦労したのは、不登校の子を「あの子は怠け癖があるんだ」と一刀両断にする先生が結構居たことでした。これは先生が悪いのではなく、一度に30人以上を相手にする担任教師と、基本1対1の関係で仕事をしている精神科医の感覚の違いです。つまり精神科医は相手の気持ちを尊重できません（学校に行きたくない子の言い分を聞いて「そうだよな、行きたくないよね」と言える）、先生はそうい

うわけにはいかないです。それをやるとクラスが成り立たなくなるので、学校の先生は「高校の規範」から生徒を見ます。結果、先生にとって「高校の規範（ルール）」に従えない生徒が問題児となるのですが、高校の規範に従えない生徒って本当は2種類いるんです。学校の枠をはみ出して、夜遊びする子たちと、同じくはみ出すのですが、外に出れずに家の中にもる（不登校・ひきこもり）子たちです。最初はどちらも「怠け癖が！」と怒っていた先生たちが、精神科医との交流の中で、この違いに目を向けていくことになるのですが、その大きな転機になったのは心理調査でした。

### 【心理調査でこころに注目】

私たちの県では大震災後、心のケアが大事と言われていますが、学校の先生方にとって、どの子をどうケアすればいいのかわからないという切実な悩みがありました。そこで高校から依頼を受けて、生徒の心理調査を記名式で行いました（参加は自由）。その結果、学校の先生方はそれまで問題ないと思っていた生徒が不安が強かったり、気に留めていた生徒が問題なかったり、予想と違う結果が出てきて驚いていました。目に見える数字で調査結果が出る

ので、先生方は「自分の見方」を盲信出来なくなり、その頃から、生徒の行動（規範破りや元気のなさ）だけでなく、その背後にある目に見えない心を見ようという姿勢がでてきました。

### 【当人が手を挙げやすく、それを見逃さない「誰か」がいること】

心理調査の結果をどう生徒に知らせるか？については悩みましたが、結果がよくない生徒全員に声を掛けようと決めました。結果を教えるより先生との間で対話の機会を作ったのです。調査は記名式なので、生徒は心理状態を「先生に知られる」前提で書いているため、先生はそれを受け止めて、どうした？と声をかけるべきだと考えたためです。やってみると効果も上々で、生徒側も先生側も「心の問題」に取り組む姿勢が少しですが変わってきたように感じます。ちなみに、この調査は2年連続でやってみると、昨年この調査に参加した高校生は、今年は軒並み精神状態が安定していました。希死念慮のある子が大幅に減っています。問題が深刻化するまえにサインをだし、それを先生に受け止めてもらうというのはとても大事なメンタルヘルスの「形」だなと感じている次第です。



# 寄り添い

仙台市子供相談支援センター 所長 尾形孝徳

当センターの事業の一つに「ヤングテレホン相談」があります。

青少年自身の悩みや保護者等からの疑や問題行動などについての相談に応じる「ヤングテレホン相談」は、昭和五十六年に開設しました。平成十年からは、閉庁時間帯の業務を仙台いのちの電話に委託し二十四時間体制で相談を受けられるようにしました。さらに今年度より「ヤングメール相談」を開設し、メールによる相談にも応じています。

昨年度の総相談件数は、1152件で、本人からの相談は798件(69.3%)でした。学識別の相談内容では、小学生からは、学校生活や対人関係に関すること。中学生、高校生からは、学校生活や性に関する相談が多く寄せられています。学校生活に関する相談の主な内容は、部活動やクラブ活動に関するものが62件、不登校に関するものが45件、先生や学校に関するものが

35件でした。次の事例は、電話相談と面接相談を二年間継続した女子高校生との関わりをまとめたものです。

「何をどうしたらいいのかわからない。」と高校二年生の女子生徒から電話が入りました。彼女の訴えは、精神的な病を抱える母親は、家事が一切できず、昼夜逆転の生活をしている。父は母親の病に理解を示すことなく「怠けている」と罵倒する。私は、家事をしたり、母の話し相手になったりしているが、将来の夢の実現のために勉強もしなければいけない。「勉強を頑張らなければ：母を守らなければ：」こんな思いの中で、結局何も行動に移せなくなっていると涙声で電話をよこしました。その後、面接を繰り返し、「私の悩みは、家族はもちろん友達にも言えない。ここで話を聞いてもらえるとで軽くなる自分がある。」と自分の今の気持ちを話してくれました。相談員

は、「お母さんのことを考えてあげることは大切なことであるが、そのためにあなた自身の自立が阻止されれば、最後に辛い思いをするのはお母さんかもしれないよ。」と助言しました。

進路を決める時期になって、「これまでは家族の一部として生活してきたけど、今は自分という『個』で物事を考えることも必要だと思う。」と話し、志望校を絞り込み勉強に集中するようになってきました。

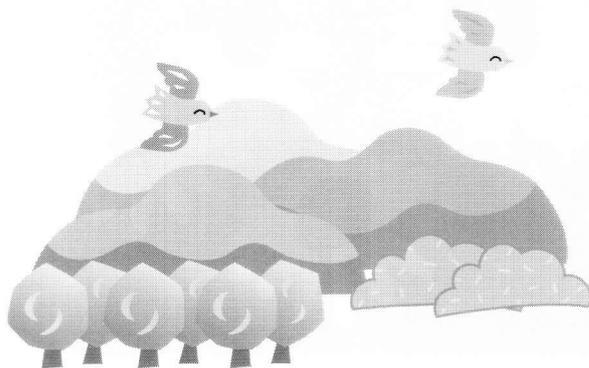
センター試験の直前ごろには、面接に来所する時間も惜しんで頑張っていました。養護の先生と一緒にお昼を食べたり、話を聞いてくれたりしながら支えてくれました。

希望の首都圏の大学に見事合格し、「入学金は親から借りたけど、生活費や学費は奨学金とアルバイトで捻出します。学生相談室に行つて、その目途も立ちました。」とすっきりした表情で報告に来所したのは、三月中旬でした。「もう、ここに来ることはないと思います。今までありがとうございます。」と喜んで巣立っていきました。

二年間、次の三点に配慮しながら相談を行ってきました。①母親を支えなければという子どもの精神的な負担を和らげる。②いつでも気軽に話をしてほしいというメッセージを伝え続ける。③子どもの決断を認め、背中をそっと

押す。

仙台市子供相談支援センターでは、青少年の非行防止及び健全育成を図る機能に加え、子ども達と子育て家庭に対して様々な不安や悩みについての相談に応じる機能を併せもった相談機関として事業を展開しています。未来を担う子ども達が安心して成長し続けられるよう、今後とも『子どもの存在そのものが未来』であるために事業を展開していく所存です。



# 若者に対する就職支援について

仙台わかものハローワーク（仙台公共職業安定所）

上席職業指導官 木村 有紀子

現在、厚生労働省では若者に対する雇用対策を重点施策の一つと捉え、正規雇用を目指すフリーター等の非正規雇用の方々への就職支援を行い、「就職後の定着まで」の一貫した支援を強化するための機関「わかものハローワーク」を全国に開設しております。

宮城労働局においては、平成二十六年六月二日からハローワーク仙台的附属機関として、「仙台わかものハローワーク」を開設し、35歳未満の方への就職支援を開始しました。

具体的な支援メニューを紹介すると、1番目には、予約担当者制による個別相談があり、就職活動の進め方、応募書類の添削指導、面接対応アドバイスなどのきめ細かな個別指導を行います。2番目には、支援対象者のニーズに応じて応募書類の見直し講座、面接の受け方、ビジネスマナー等就職活動に必要な各種セミナーを定期的に開催しています。3番目には、在職中の

方からの相談を随時受け付けており、職場を辞めるかどうかの悩みの相談や求人票と労働条件の相違などの相談を行う他、労働基準法等に関する相談であれば関係部署と連携し対応にあたります。他方、心理的支援が必要な支援対象者には、臨床心理士等による相談を実施しています。

仙台わかものハローワークを利用する若者の多くは「早期に安定した仕事に就きたい」という意志を持っており前向きに就職活動に取り組んでおりす。その反面ひとつひとつ具体的な助言無しでは行動に移せない、応用が利かないなどの課題を持ち合わせているようです。また、ただ漠然と「人とあまり係わらずに済む仕事がいい」といった将来の目標を持っていない若者も少なくないように感じます。

当施設では、利用者との相談の過程で働かなければならないと思っているが何から始めればいいのか分からない、

コミュニケーションが苦手でも長く続かないといった悩みを抱えている方には、社会参加の動機付けなどを応援している厚生労働省委託の「地域若者サポートステーション（通称せんだいサポステ）」の施設情報をご案内することもあります。

また、仕事の方向性を検討している段階にありもつと仕事のことについて知りたい、仕事体験を通じて自分に合った業種や職種を見つけないという方には、宮城県が主体的に若者のために設置した「若年者就業支援センター（通称みやぎジョブカフェ）」をご案内することもあります。

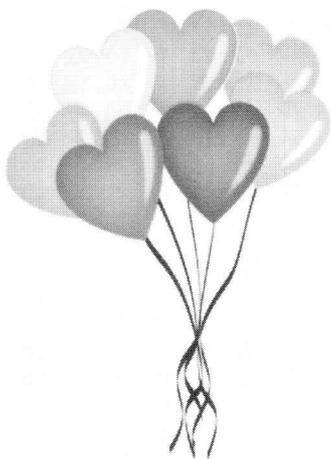
これら3施設を併用していただき、より安定した就労に繋げることができるよう各施設の「情報コーナー」を設置し連携を図っているところです。

それでは、当施設における支援の一例を紹介します。男性で34歳Aさんは、大学中退後就職経験はなく、不定期で

短期間契約のPCデータ入力の内職と実家からの仕送りで生計を立てていたところですが、経済的理由や知人の結婚等をきっかけに就活を開始しました。しかし、応募書類作成と面接に自信がないため、当施設の支援メニューから個別指導に加え積極的に各種セミナーを受講することとしました。その甲斐があつて、自分自身の振り返りを通して自己理解が深まり、支援開始2カ月目には求人に応募することができました。結果的に、Aさんの大学で専攻していた専門知識を活かした正社員での就職に繋げることができました。

このように、きめ細かな職業相談により就職支援に取り組んでいますので、仕事のことで悩んでいる方には、わかものハローワークへの相談を勧めたいと思います。

一人でも多くの若者が正規雇用で就職できるように全力で応援させていただきます。



# 思春期・青年期のメンタルヘルス

特定非営利活動法人 Switch

理事長 高橋由佳

WHOメンタルヘルスアクションプラン(2013~2020)によると「メンタルヘルスの問題は、共生社会を実現するための国家的課題であるという認識を示す」とあり、現代は共生社会へ向かいながら、こころの健康を国民全体で考える時代になったのだという意味が込められている。いまは少子高齢化による労働人口の問題、雇用に関しては非正規雇用が、2013年には36・7% (総務省・労働力調査) と過去最高の水準となり、さらに年齢層では若年者層が増加の傾向にある数値からも、将来に不安を感じる若者の様子が伺える。このような社会構造の狭間で、懸命に生きる若者が「諦め」という選択をしてしまうことも否めない。最近、学生と交流する機会があったのだが、その学生は「アルバイトをしたくない」というのである。「失敗して怒られるくらいならバイトしないほうがいい、嫌な思いをするよりもお金を我慢するほ

うがまだいい」というのだ。対人関係に関しても同様である。「人と関わりたくない、なぜなら自分も傷つきたくないが、相手も傷つけないから」そんな言葉を聞くたびに、何が起因しているのだろうかと思うのである。困難を抱えた若者は、さまざまな選択を諦め、無業者となりやがて社会とのつながりを自ら遮断してしまう。ほんとうは、希望があったし、やりたいこともあったはずなのに、無気力な自分について、そんな自分から脱出したいという錯綜した思いから、「何もしない」選択をする。そこにこそ、メンタルヘルスの問題との関係が大きく起因していると考えてならない。

当法人では、「ひととひとのつながりがこころの健康につながる」というメッセージをもとに、メンタルヘルスリテラシー教育の一環で「こころの健康を学ぶ」ワークショップを県内高校で展開している。ここでは、セルフケ

アを中心に、援助希求を高めるための内容を話している。深刻な悩みを抱えた生徒ほど援助を求めない傾向にあると言われていることから、信頼できる大人の存在、実は自分のまわりにはたくさん援助者がいるのだということとを伝えていく。メンタルヘルスの問題を抱える若者は、支援を求めたがらないことに加え、思春期の子どものほど自らの精神的不調を認識しにくいという点も起因している。例えば、うつ病についても、大人のうつ症状(憂鬱・落ち込みなど)と子どものうつ症状(腹痛・イライラなど)の違いから、訴えの背景にある精神症状に気づきにくい。思春期が、精神疾患の好発時期であることも鑑み、わたしたち大人が相談しやすい環境づくりや、思春期の子どもの必要になることを理解していくことが共に学ぶ機会の提供がさらに必要になるだろう。

急務の課題と言ってもよいだろう。ヤングケアラーの存在も多様なサポートが必要である。精神疾患を持つ家族へのケアの負担から、学校は休みがちになり、もしくは就労という選択から退学を余儀なくされるケースもあり、さらには自らがこころの不調を持ってしまふ。このようなケースでは、学校教育の場や家族だけで解決できる問題ではなくなってくる。冒頭に述べている「共生社会」という観点からも、現代社会の歪みで困難を抱えた子どもや若者は、地域社会全体で支えていく構造にならなければ解決の糸口は見いだせないだろう。その支えとなる「力」は地域コミュニティのなかに多く存在するのである。それらのリソースを、わたしたちは最大限に活用し、子ども・若者の未来を支えていかなければならないだろう。



# 相談機関一覧

## ●宮城県保健福祉事務所

名 称	住 所	電話番号
仙南保健福祉事務所 (母子・障害班)	989-1243 柴田郡大河原町字南129-1	0224-53-3132
仙台保健福祉事務所 (母子・障害第2班)	985-0003 塩竈市北浜4-8-15	022-365-3153
仙台保健福祉事務所 岩沼支所 (総務保健班)	989-2432 岩沼市中央3-1-18	0223-22-2188 (代)
仙台保健福祉事務所 黒川支所 (総務保健班)	981-3304 黒川郡富谷町ひより台2-42-2	022-358-1111 (代)
北部保健福祉事務所 (母子・障害第2班)	989-6117 大崎市古川旭4-1-1	0229-87-8011
北部保健福祉事務所 栗原地域事務所 (母子・障害班)	987-2251 栗原市築館藤木5-1	0228-22-2118
東部保健福祉事務所 (母子・障害班)	986-0812 石巻市東中里1-4-32	0225-95-1431
東部保健福祉事務所 登米地域事務所 (母子・障害班)	987-0511 登米市迫町佐沼字西佐沼150-5	0220-22-6118
気仙沼保健福祉事務所 (母子・障害班)	988-0066 気仙沼市東新城3-3-3	0226-21-1356

## ●仙台市各区保健福祉センター (問い合わせ先 保健福祉センター：障害高齢課 総合支所：保健福祉課)

名 称	住 所	電話番号
青葉区保健福祉センター	980-8701 仙台市青葉区上杉1-5-1	022-225-7211 (代)
青葉区宮城総合支所	989-3125 仙台市青葉区下愛子観音堂5	022-392-2111 (代)
宮城野区保健福祉センター	983-8601 仙台市宮城野区五輪2-12-35	022-291-2111 (代)
若林区保健福祉センター	984-8601 仙台市若林区保春院前丁3-1	022-282-1111 (代)
太白区保健福祉センター	982-8601 仙台市太白区長町南3-1-15	022-247-1111 (代)
太白区秋保総合支所	982-0243 仙台市太白区秋保町長袋字大原45-1	022-399-2111 (代)
泉区保健福祉センター	981-3189 仙台市泉区泉中央2-1-1	022-372-3111 (代)

## ●精神保健福祉センター

名 称	住 所	電話番号
宮城県精神保健福祉センター	989-6117 大崎市古川旭5-7-20	0229-23-0021 (代)
仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台)	980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6	022-265-2191 (代)



# 心のケアセンター

Miyagi Disaster Mental Health Care Center

◆基幹センター □地域支援課 □企画課 □調整課 □総務課

〒980-0014 仙台市青葉区本町二丁目18-21 タケダ仙台ビル3F

TEL: 022-263-6615 FAX: 022-263-6750

□石巻地域センター

〒986-0812 石巻市東中里1-4-32 宮城県石巻合同庁舎別棟2F

TEL: 0225-98-6625 FAX: 0225-98-6628

□気仙沼地域センター

〒988-0066 気仙沼市東新城3-3-3 宮城県気仙沼保健福祉事務所2F

TEL: 0226-23-7337 FAX: 0226-25-9881

## 公益社団法人宮城県精神保健福祉協会入会のご案内

当協会は、精神保健福祉上の諸問題を考え、県民のこころの健康を維持・増進するため、精神保健福祉の正しい知識の普及啓発を目指すとともに、多くの方々と協力することにより、精神障害者のノーマライゼーションを推進するための団体です。多くの「こころのサポーター」と共にこの問題に取り組みたいと考えています。

### 入会方法

本協会の趣旨に賛同される方は、どなたでも個人会員として、また、市町村、病院、医療機関等各種の団体は、団体会員としていつでも入会できます。

#### 会費

- ・個人会員（年額）：2,500円
- ・法人会員（年額）：一口（5,000円）以上

#### 入会の方法

入会申し込み書に記入のうえ、協会事務局へお申し込みください。

- \*会員の方には、機関誌「精神保健福祉みやぎ」、広報誌「心とこころ」の送付、宮城県精神保健福祉大会の開催案内を送ります。

〈協会事務局〉 〒989-6117

宮城県大崎市古川旭5丁目7-20 宮城県精神保健福祉センター内

電話：0229-23-0021(代)

FAX：0229-23-0388

E-mail: miyagi.sehofuku.kyokai@r7.dion.ne.jp