

子どものメンタルヘルスの現状と“うつ”



子どもの“うつ”って？

💡 皆様の思う“うつ”のイメージは？

💡 大人のうつと子どものうつの違い？

💡 見逃しがちなうつのサイン？



子どもの“うつ”の症状(1)



最近眠れない…
疲れがとれない…
お腹も痛い…
なんだかだるい…



子どもの“うつ”の症状(1)

☆ “からだ” の症状



- * 睡眠障害 …寝付きが悪い、眠りが浅い
- * 食欲障害 …食べたくない、体重低下、過食
- * 身体のだるさ …体が動かない
- * 日内変動 …朝はだるく、夕方にかけて元気に
- * その他 …頭痛、腹痛、肩こり



子どもの“うつ”の症状(2)

やる気がでない…
何も楽しくない…
落ち込んだ気分…
集中できない…



子どもの“うつ”の症状(2)

☆ “きもち” の症状



- * 興味・関心の減退
…好きなことが楽しめない、何も楽しくない
- * 気力の減退 …億劫、気力がわかない
- * 知的活動の低下 …何も頭に入らない、集中力低下
- * 感情の障害 …抑うつ気分、イライラ、焦り



子どもの“うつ”の症状(3)

自分が悪いんだ…
何も考えられない…
決められない…
ダメ人間だ…

勉強ができない…
成績が下がった…
学校にいけない…
何もできない…



子どもの“うつ”の症状(3)

☆“考え”の症状

* 思考の障害 …思考停止、自責感、希死念慮



☆“行動”の症状

- * 行動抑制 …ぼーっとしている、活動に参加しない
- * 落ち着きのなさ …授業に集中できない
- * 学業問題 …成績・学力の低下
- * 問題行動 …暴力、非行、不登校



学校での子どものうつのサイン

- ☆ 友達と遊ぶこと・しゃべることが少なくなった
- ☆ 表情に元気がないことが多い
- ☆ 遅刻や欠席が増えた
- ☆ 成績が下がった、提出物が出ていないが増えた
- ☆ 授業中寝ていること・ぼーっとしているが増えた
- ☆ 痩せた、顔色が悪い
- ☆ 腹痛や頭痛をよく訴えるようになった



子どもの“うつ”の特徴

1) 見逃しやすい

* 身体症状・行動症状が現れやすい

…周囲の大人はもちろん本人さえもうつだと気づかないため、「甘え」「だらけ」ととられ、“うつ”そのものへの介入がされないままになりがち

…ひいては、それが様々な問題の隠れた背景要因かつ維持要因になる

* 抑うつ気分の訴えが少ない、うまく表現されない

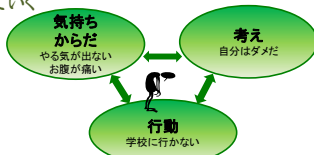
…憂うつや悲しみよりも、興味関心・気力・知的活動の減退がメインである場合が多い(文化との関連も?)



子どもの“うつ”の特徴

2) 待っただけの対応では不十分

* “思考”“感情”“身体”“行動”の悪循環があり、気づかないうちに悪化していく



- * 大人になってからの再発率が高い
- * 摂食障害や社会不安・強迫など他の疾患との併存も



子どもの“うつ”への対応には…

**早期発見からのケア(治療)はもちろん、
起きる以前の予防が重要。**



子どもの“うつ”の治療



子どもの“うつ”の治療

☆認知行動療法

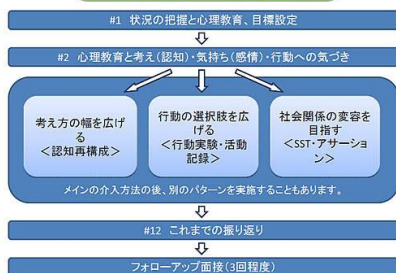
- …認知(考え)、感情(気持ち・身体)、行動を分化してとらえた上で、感情と行動をコントロールできる認知機能を育成し、問題の改善を目指す心理療法。
- …多くの効果研究において、「子どもの心理的問題に対して効果的であり、有望な介入法である」との結論が示されている。
- …諸外国においては、子どもや若者に対して認知行動療法を適用し、効果がみられている。

☆薬物療法



子どもの“うつ”に対する認知行動療法

認知行動療法によるうつへの対応



子どもの“うつ”に対する認知行動療法

1)考え方の幅を広げる(認知再構成)

- *うつになると否定的な考え方が固定化されてしまう。
ex.「～べき」という思考、all or nothing的思考
- *そうした否定的な考え方をしていることにまず気づき、その上で他の柔軟な考え方ができるようになることを目指す。



子どもの“うつ”に対する認知行動療法

2)行動の選択肢を広げる(行動実験、活動記録)

- *うつになると意欲や関心の低下から行動自体が制限され、楽しみや喜びが感じられないためにうつが維持・悪化されることがある。
- *そういった固定化された行動のパターンを増やすことで、行動の変容、ひいては感情の変容を目指します。



子どもの“うつ”に対する認知行動療法

3)対人関係やコミュニケーションの変容を目指す(SST、アサーション・トレーニング)

- *対人関係のパターンも、うつを維持させる要因となる。
ex. 要望が伝えられない、文脈を読まない行動
- *自身のコミュニケーションパターンを見直し、STTなどでそれを変えていくことを目指す。



子どもの「うつ」の予防

下記の情報のうち、最近のお子さんへの状態にあてはまるもの、近いものはありませんか？

- 学校に行かない、と申し出ることが多い
- 勉強が苦手になった
- 学校に行かないことによる不安感が強くなった
- 家族のサポートが、重なるようになった
- 友達付き合いが、減った

これらのうち複数の項目にあてはまるようでしたら、もしかしたらお子さんは「うつ」状態にあるかもしれません。下山研究室では、認知行動療法という方法に基づいてお子さんのサポートをしています。

子どもの「うつ」とは

通常、多くの子どもが経験する「うつ」状態にある状態ではありません。ほとんどは、何かの理由があるなど「心の病」を患ったことが多くあります。「うつ」とは身体だけでなく心の状態です。

最近の生活で、勉強、学校生活、友達関係、睡眠といった様々な要素が重なって、「おどろかす」「寝ていない」「食べられない」「集中力がない」といった「うつ」状態に陥っている可能性があります。しかし、「うつ」が長らく続くと回復が難しくなる「うつ」状態に陥る可能性があります。

子どもの「うつ」には、両親や友人のサポートが重要ですが、適切なサポートを受けることが大切です。

認知行動療法による相談のご案内

「うつ」や「強迫性障害」などの心理的問題を抱える子どもと親者のために

下山研究室では、認知行動療法の研究と臨床の経験を活かして、その結果、文部科学省「児童発達支援事業」や「子ども発達支援事業」に採択されているため、東大大学院教育開発院に認知行動療法の相談窓口を開設し、支援活動を展開させています。

認知行動療法

東大大学院教育開発院 二丁目の発達支援センター（発達支援センター）
認知行動療法センター（認知行動療法センター）
認知行動療法センター（認知行動療法センター）
認知行動療法センター（認知行動療法センター）

子どもの「うつ」の予防

子どもの「うつ」の予防の重要性

よくある悪化の仕方

- * 眠れない、食欲がない、つらい。でも「自分でなんとかしなきゃ」。
- 1人でどんどん抱えこむ
- * 学校へ行こうとするとお腹が痛くなる、最近すごくだるい。でも「友第・親・先生に心配かけちゃダメだ」。
- 無理して登校する
- * 最近全然集中できない、成績も落ちてきた。でも「自分の努力不足だ」。
- 夜更かして勉強する

子どもの「うつ」の予防の重要性

- * 色々なストレスでイライラするし、すごく不安。でも、「どうしたらいいかわからない！」。
- 衝動的になり、暴力・リスク・いじめに繋がる
- * 「周囲の人に理解してもらえない！」「周りの人の期待に応えられない」「人が怖い」
- ネットの世界へ、不登校、引きこもりに繋がる

~このように、「うつ」という概念を本人や周囲が知らなければ状態はどんどん悪化していく。そういう状況に歯止めをかける「予防」が重要。

予防的な心理教育

学校現場での心理教育

- * 欧米では、早くからうつ予防を目指した学校現場での心理教育（認知行動療法がベース）が実施され、効果が示されてきた。
- * 日本でも近年、問題が起きる前に介入を行う学校現場での心理教育授業が注目され、うつに限らず問題解決やストレス対処、アサーションなど様々な分野で実践がされてきた。
- * 新学習指導要領における「生きる力」育成にも繋がる。

予防的な心理教育

集団心理教育の利点

- * より多くの様々な参加者にプログラムを実施することができる。
- * 参加者同士のピアサポートが得られる。
- * 個人で行う場合に比べ抵抗感が少ないため、プログラムに参加者を導入しやすい。

うつ予防心理教育プログラムの内容

①うつについて知る

* 落ち込むことは誰にでもあるけれど、それと“うつ”の違いはなんだろう？

* “うつ”はところだけの病気じゃない。からだの病気でもあるし、行動にも影響する。

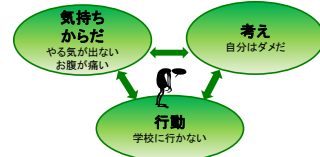
* でも、落ち込んだときにちゃんと対処したり、自分の気持ちやからだの状態に気をつけていけば、“うつ”は予防できる！



うつ予防心理教育プログラムの内容

②自分の気持ちや考え・行動に気づく練習をする

* 気持ちと考え、行動はすごく繋がっていて、この3つのどこかに問題がおこると悪循環がおこる



* よくこんがらがらこの3つを分けて整理することで、自分の状態をちゃんと把握することができる！



うつ予防心理教育プログラムの内容

③落ち込むと出てくる考え方のクセに気づく

* 人の心を読んでしまう
「先生は俺のことをダメなヤツだと思っているのだろう」

* これからのことを、決めつけてしまう
「今回ダメだったし、もうまくいきっこない」

* 自分のせいだと思ってしまう
「試合に負けたのはあの時は私がミスをしたからだ」

→こんなクセはないですか？こういうクセは“うつ”の大敵です！自分にとって楽に考えるヒントをお教えます。



うつ予防心理教育プログラムの内容

④1人で考え込まないようにする

* ネガティブなことばかり考えてしまうこと、そして外に出なくなったり、友達とも会わなくなることも、“うつ”の大敵！



* 考えこまないようにする方法、からだをリラックスさせる方法、自分にぴったりの気晴らしの方法を、実践してみよう！



うつ予防心理教育プログラムの内容

実際に、一部を体験してみてください。



2) 自分の気持ちや考え・行動に気づく①

下記の状況を想定し、自分の気持ち・考え・行動を書いてみよう。

☆状況：今日は好きな人と初めて一緒にねずみランドへいく日。天気は快晴！

☆その時の“気持ち”は？

* 色で表わすなら何色？

* 表情で表わすならどんな顔だろう？

* からだの状態はどうなるだろう？

* ことばで表わすならどういうことばになるだろう？

☆その時の“考え”は？

☆その時の“行動”は？



2) 自分の気持ちや考え・行動に気づく②

下記の状況を想定し、自分の気持ち・考え・行動を書いてみよう。

☆状況: 乗り上がったスフラッシュマウンテンがまさかの2時間待ち。

☆その時の「気持ち」は？

*色で表わすなら何色？

*表情で表わすならどんな顔だろう？

*からだの状態はどうなるだろう？

*ことばで表わすならどういふことばになるだろう？

☆その時の「考え」は？

☆その時の「行動」は？



4) 考え込まないようにする

まず、よく繰り返し考えてしまう
ネガティブな考えを、1つ書いてみて下さい。



4) 考え込まないようにする①

Q: マッチを2本動かして、等式を完成させてみましょう。

$$13 = 246$$

A: 答えはこう!

$$13 = 8 + 5 \quad \text{or} \quad 18 = 24 + 6$$



4) 考え込まないようにする①

いかがですか？
クイズに集中している間、先ほど書いた考えは
どれくらい頭にありましたか？



4) 考え込まないようにする②

Q: 「6」「7」「8」「9」の4つの数字で、「10」をつくってみましょう。

ルールは、+、-、×、÷しか使わないこと。ただし、()は使ってOK。

A: 答えは…

$$6 + 8 \div (9 - 7) \quad \text{or} \quad 6 \times (8 + 7) \div 9 \quad \text{など}$$



4) 考え込まないようにする②

いかがですか？
クイズに集中している間、先ほど書いた考えは
どれくらい頭にありましたか？



まとめ

- ❖ 子どものうつは増えている。いろいろな問題行動の裏にも、うつが存在する可能性がある。
- ❖ でも、子どものうつは見えにくい。見逃しやすい。
- ❖ 早期発見でのケアと、予防的な関わりが大事。



ここ最近遅刻が増えた、腹痛や頭痛を訴えるようになった、授業中寝ているなどのサインに気づいたら、まずは怒らず、本人に声をかけてあげてください。



37

御清聴、ありがとうございました。



38