

10代・20代のための こころ回復ハンドブック

～ひとりで悩まないで～



ストレスチェックが
できるよ！



Introduction

皆さんは「自分をもっと好きになりたい」「友達のように勉強やスポーツ、恋を楽しみたい」「自分のやりたいこと、将来の目標をみつけない」「自分のことを理解してくれる仲間がほしい」と考えたことはないでしょうか。

逆に「自分が嫌いだ」「毎日楽しいことなんかない」「何でこんな辛い思いをして生きていかなければいけないだろう」「将来のことを考えると嫌になる」「自分の事をわかってくれる人なんてどこにもいない」「学校にも、家にも自分の居場所なんかない」、こんなことを考えたことはないでしょうか。

10代、20代は青春を心から楽しめる時期であると同時に、たくさんの壁や悩みにもぶつかる時期です。壁や悩みをうまく越えられる時もあります、全てがうまくいく訳ではないですよ。そんな時、皆さんの“こころ”が疲れたり、傷ついたりしていることがあります。

もし、これを読んでいるあなたやあなたの大事な友達が、“こころ”の疲れや傷つきを感じていたら、このハンドブックが役に立つかもしれません。今まで十分がんばってきたと思いますので、ここで、ほんの少し誰かの力を借りてみませんか。



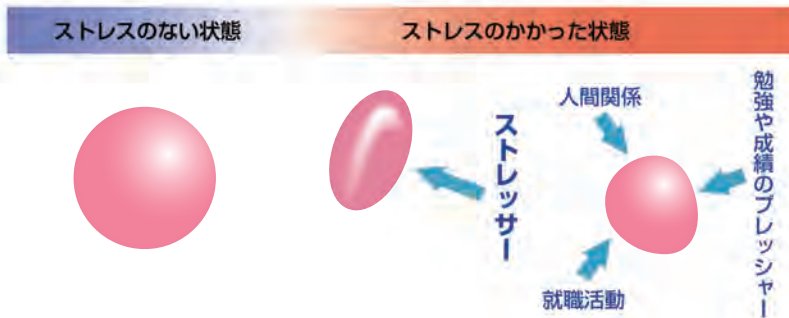


ストレスってなんだろう？

毎日のように使われる「ストレス」という言葉、でも、そもそも「ストレス」ってなんでしょう？

いじめや、友人との関係が悪くなること、学校の成績、就職活動などは大きなストレスとなり、こころや身体に負担がかかります。ストレスとは、こころや身体に負担がかかった状態やその原因をいいます。いじめや、友人との関係が悪くなることなど、ストレスとなる原因を「ストレッサー」と言います。そして、外からの刺激で不安を感じたり、胃の調子が悪くなる、そういったこころや身体の反応を「ストレス反応」と呼びます。

下の図のゴムボールは真円（まんまる）ですが、ストレッサーによりへこみが生じ歪みます。このへこみと歪みが「ストレス反応」＝ストレスに耐えてがんばっている状態です。





Q. 良いことでもストレスになるの？

A. ストレスになります。

自分にとって悪い出来事や起こってほしくない出来事は当然、大きなストレスになるのですが、実は、周りから見て、嬉しい出来事や祝福されるような出来事もストレスになるのです。生活の中で起こる出来事は良いことも、悪いことも、こころや身体のバランスを崩す可能性があるため、対応することが大切となります。

色々な出来事がストレスの原因になるので、自分自身のこころや身体の変化に注意すると良いでしょう。

Q. ストレスを感じたらどう対応したらいいの？

A. 好きなこと、心地良いことを大切に。

「ストレスを感じたら、やっぱりストレス解消でしょ！」と思いつく方はたくさんいると思います。

そのとおりです。そして、このストレスへの対処法を「ストレスコーピング」と言います。「ストレスコーピング」は友人と遊んだり、スポーツをする以外に、実は自分や友人に言葉かけをすることでその効果があると言われているのを知っていますか。





ストレス解消法いろいろ

カラオケ 好きな音楽を聞く ライブに行く
寝る 買い物する 運動する スポーツ観戦に行く
友達と遊ぶ・話す 大声で叫ぶ
映画・ドラマを見て泣く ゆっくりお風呂にはいる
おいしいものを食べる 遠出する(旅行) 大自然にふれる
ドライブ(車・自転車) 楽しいイベントの計画をたてる
アロマをたく 芸術にふれる など

あなたが好きなこと、心地良いと思うことを見つけてみましょう。

自分、友人にかけてあげる言葉

そのうち何とかなる

無理しなくていい

大丈夫

時間が解決してくれる

これで十分

まあ、いいか

リラックス

ひと休みしよう





自分自身に起こる変化 ～気づいたら伝えてみよう!!～

こころが疲れたり傷ついたりした時、自分の行動や毎日の生活に変化が起きることがあります。最初は小さな変化かもしれませんが、続けていくうちに自分の生活を壊すような大きな問題になっていることがあります。自分自身の変化に気づいたら、周囲の人や相談機関（9ページにのっています）に早めに伝えてみましょう。

リストカット

嫌なことや辛いことがあった時、気持ちを落ち着かせるためや、ほっとした気分を味わうため、生きていることを実感しようとリストカットする人がいます。“リスカ”とも呼ばれていて、切る場所や切る頻度は人さまざまです。

切り始めた頃は切るところも小さかったり、そんなに回数を重ねなくても良かったものが、続けていくうちに傷が深くなり、生命に危険が及ぶこともあります。最初のうちに感じられていた気分の落ち着きが、回数を重ねるごとに段々と少なくなってきて、気が付けば切ることだけがやめられないということも起こります。

不登校（ひきこもり）

友人関係や親との関係、学校でのトラブルや自分の中で変化が起こって、学校へ行けなくなることがあります。その時、「学校へは絶対に行きたくない!」とか、「学校に行かなきゃいけないのはわかっているけど、そのことを考えると調子が悪くなる」「学校へ行くエネルギーがわからない」等、色々な気持ちがわき起こります。でも、親や先生は、その気持ちをわかってくれず色々なことを言うために、



誰にも気持ちを話せず、学校へ行けないばかりか、外出もできなくなったり、部屋でパソコンやゲームをしながら自分の世界に入り込んでいきます。

学校のことや友人のこと、将来のことなどを考えるのが辛くなるため、昼間は寝て、夜起きて過ごす人もいます。また、外出する時も友人や同年代の学生に会わないように、夜、出かけるような人もいます。

不登校が長引くと、どんどん世間との接点がなくなっていき、社会に戻るタイミングがわからなくなり、自分では何とかしようと思っても長引けば長引くほど、深みにはまっていく感覚がでてくることもあります。

依存症 ～アルコール、薬物、ギャンブルなど～

人は、不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れたりするために、ある特定の行為（飲酒、薬物使用、ギャンブル、ゲームなど）をすることがあります。その行為は一時的にはメリットを感じられる一方で、繰り返しているうちに、自分でコントロールする脳の機能が弱くなり、自分の意思ではやめられない状態となってしまうことがあります。学業や日常生活がおろそかになり、本人や家族の生活に困りごとが生じてしまってもなおその行為にとらわれている状態を依存症と呼びます。

依存症は、「根性がない」とか「意志が弱い」からなる訳ではなく、誰でもなる可能性がある病気です。根性論や叱責、処罰だけでは状況を悪化させることもあり、適切なサポートを受けながら止め続けることで特定の行為に依存しない生活を送ることは可能です。





こころの疲れや傷つきに関係するサイン

こころの疲れや傷つきがひどくなったり、自分自身で抱えきれなくなった時、自分のこころや身体がサインを出すことがあります。そのサインは落ち込みや不安などのこころに関係するものや、頭痛や腹痛など身体に関係するものがあります。それらがひどくなると、相談機関や医療機関などでの支援を受けた方が良い時があります。(相談機関は9ページに紹介しています。)

次のものは10代、20代で見られるこころの病とその症状について書いたものです。

ゆううつな気持ちが長く続く

うつ病は、気分がゆううつだったり、今まで楽しかったことが楽しめない、やる気がおきないといったことが長く続いている状態です。眠れない、食欲がなくなる、頭が重いといった、身体の症状も出ることがあります。生きているのが辛くなって、自殺をしてしまう危険性もあります。

人前でひどく緊張してしまう

社会不安障害の場合、「人から変に思われるかも」「人前で恥ずかしい思いをするかも」といった過剰な心配をしてしまうことから、恐怖心が強くなって、顔が赤くなる、汗が出る、ふるえる、動悸がする、お腹が痛くなるといった症状がでたりします。このような症状が「また起こってしまったらどうしよう」と心配し、人が集まる場所を避けるようになってしまいます。



同じことを何度も繰り返してしまう。止めようと思っても止められない。

強迫性障害は、何度も手を洗ってしまったり、鍵を閉めたか何度も確認してしまったり、それがおかしいことだとわかっているにもかかわらず、やめられません。そのような行為を限りなく繰り返して、学校生活や家庭生活に支障をきたす状態になってしまいます。

食事や食べ物にひどく敏感になり、自分でコントロールできない

摂食障害は、食事をとらずに、極端な痩せになりながらも、太ることがこわくて食べることができなくなったり、食べ物をお腹いっぱい詰め込むような過食をした後に吐くという行為を繰り返してしまうというように、「食べる」ということにとらわれてしまっていることです。

聞こえない声が聞こえたり、誰かに悪く言われていると考えるしまう

統合失調症は、周りの人には聞こえない悪口や命令などの声が聞こえたり、自分のことを笑っている、殺そうとしているという被害妄想がでたりします。これらの症状が消えたあとに意欲が低下して自分の殻に閉じこもってしまうこともあります。疲れやすく注意力や持続力が低下して、人との関係がうまくいかなくなってしまうこともあります。



相

談

窓

口

☎電話相談

こころのホットライン 39歳までの子ども・青少年及び家族・関係者対象
0120-783-370 (平日9:00~17:00)

24時間いじめ電話相談 20歳までの子ども・青少年
054-254-6811

ハロー電話「ともしび」 青少年の悩み相談
054-289-8686 (月~金9:00~17:00)

こころの電話 心の問題に関する電話相談
054-285-5560 (平日8:30~17:00)

てるてる・ハート うつ病に関する電話相談
054-262-3033 (平日13:00~16:00)

静岡いのちの電話 自殺をはじめとする精神的危機にある人
054-272-4343 (毎日15:00~21:00)

来所での相談 (事前に電話で予約して下さい。)

子ども若者相談センター 39歳までの子ども・若者及び家族・関係者対象
054-221-1314 予約制
静岡市葵区追手町5番1号 静岡市役所静岡庁舎13階

こころの健康センター 高校生以上のこころの健康に関する相談
054-262-3011 予約制 (月・水・金の午前中)
静岡市葵区袖木1014番地

静岡市保健所 精神保健福祉課 精神保健相談
054-249-3174 できれば予約をして来てください
静岡市葵区城東町24番1号



しずここネット（スマホ用サイト）紹介

しずここネットには、
ここでは見られない情報も
たくさん載っています。
ストレスチェックもできますので
是非アクセスしてみてください！



PCアドレス
<http://www.shizu-coco.net>



静岡市こころの健康センター
〒420-0821
静岡市葵区柚木1014番地
TEL 054-262-3011

2018.3 1,500