

2月の保健目標

こころの健康について考えよう



2月3日は節分
あなたを悩ませ
ている心の鬼は
いませんか？

中学生になると人間関係がどんどん複雑になっていきます。それは、多くの人が思春期に入っているからです。思春期とは、相手と自分を理解して「自分とは何か」を作り上げる大事な時期なので、人間関係に悩んであたりまえ。他の人がどんなことで悩んでいるのかもあわせて確認していくと、「ああ、みんなも同じことで悩んでるんだな」と共感できるはずです。

お悩み相談その1 ほくの「やる気スイッチ」はどこにあるんでしょうか？

「やる気スイッチ」は脳の「淡蒼球」というところにあり、ここが活発に働くとやる気がみなぎってきます。この淡蒼球は自分の意志でオンにすることはできないので、脳の別の場所を刺激しましょう。

- ①運動野：まずは行動を起こす。気分が乗らなかったら「天こぶポーズ」(にっこり口角を上げ、すくっと立ち上がり、天に向かってこぶしを高く突き上げる)をやってみる。脳はだまされやすい性質を持っているので、体を動かすことで脳もその気になってきます(悲しい時・落ち込んだ時も、笑顔を作ってみると前向きな気持ちになることがあります)。
- ②海馬：記憶に関係する海馬は日常に変化を付けることで活発になります。いつもと違う問題集を解いてみたり、外で暗記をしたりすることも効果あり。
- ③報酬系：脳の中の報酬系という場所が刺激されると「楽しい」「気持ちいい」「うれしい」という感情が生まれ、やる気スイッチが入ります。勉強を1時間頑張ったら気分転換に10分間好きなことをするか、チョコレート1粒食べるとか自分で決めてやってみましょう。がんばりを誰かにほめてもらうのも効果あり。
- ④前頭葉：自分の中で「こうなりたい」イメージを思い描く。思いが強いほど脳は思い込む癖があるので、より具体的に、例えば野球選手になって活躍している様子とか、看護師になってバリバリ働いている様子を強く思い描くことで前頭葉がだまされ、やる気スイッチが入ります。



お悩み相談その2 誰かに何か言われるのではないか、いつも心配で緊張してしまいます。

昔々、私たちの祖先が野生の動物に追い詰められたときに力を発揮した「ストレス反応」。心拍数や血圧、血糖値を上げることで逃げる準備・戦う準備を整えました。ドキドキ・冷や汗・体が震える…。これは「命を守るための反応」。生物学的に考えてとても自然な現象です。簡単には消えないのでうまく付き合うことが大切です。

- ①深呼吸：緊張すると呼吸が早く浅くなるので、ゆっくり深くを意識して呼吸しましょう。ハアーとため息をつくように大きく息を吐きだし、そのあと鼻からやさしく吸い込む。これだけで、リラックスした状態を作る副交感神経がうまく働くようになります。
- ②気をそらす：目の前のことに意識が集中し過ぎないために、関係のないこと、楽しいことを考えてみる。
- ③書き出す：人は先が見えないために恐怖や不安を感じます。何が不安か具体的に書き出して「見える化」することで恐怖や不安を和らげることができます。



中学生の人間関係の特徴

気が合う人・
合わない人が
わかってくる



みんなと仲良くできないのは
あたり前。合わない人とは
無理に仲良くしなくて大丈夫

価値観(何を
大事にする
か、何を重要視
しないか)が
芽生える



みんな同じ気持ちではいられない。
ヒトはヒト、自分は自分

勉強やスポーツ
のできる・でき
ないを意識して
しまう



他人と比べるのではなく自分の
目標を決めてそこに向かって

それぞれ自分なりの価値観を持ち始める時期。「そうじゃない」と反発したり自分の考えを押し付けたりするのはなく「そういう考え方もあるのか」と柔軟に考えられるといいですね。

講話 「思春期のころ」 精神看護専門看護師 工藤純 氏 (秋田緑ヶ丘病院) より

思春期は疾風怒濤の時期 ～思春期の心の特徴～

○両価性による葛藤から反発・暴言・気持ちの不安定さなどにつながる

- ・自立志向・従順への抵抗感⇄家族への依存：自分で決めたい・口出しされたくないが、甘えたい
- ・理想主義⇄自己の客観視による自己卑下：「こうあるべき」だけど自分にはできない
- ・集団同一性⇄自己への気づき：仲間と一緒にいたいけど自分は他の人と違う

○集団同一性

- ・親からの分離不安（親元を離れる不安）に対応するために仲間と一緒に行動することで、仲間から安心感を得ようとする…仲間から離れる不安

○不安感受性

- ・思春期の脳は、他の年代に比べ不安を感じやすく、ストレス反応を起こしやすい

思春期のかかわり方

○傾聴すること（聞いてもらえた安心感）

- ・まずは子どもの話を聴く：大人の意見や価値判断を言わない。子どもの立場で理解を図る
- ・間違っているとしてもすぐに否定しない：「あなたはそう感じたんだね」などの相づちをうつ
- ・解決には時間がかかる。何かしてあげなくてはと焦ってアドバイスを送りたくなるが、まずはきちんと子どもを理解することが大切

○子どもを理解すること

- ・子どもの感情・行動・心配事を理解しようとする姿勢を持つ：前かがみになって話を聴く・わからないことは繰り返し質問する・片手間に聞くのではなく真剣に向き合う
- ・受容する：適度な相づちをうつ・相手が話したことを繰り返す+ね？（友達とけんかしちゃった→友達とけんかしちゃったんだね）
- ・共感する：〇〇みたいなこと（子どもの話した内容）があると悲しい気持ちになるね

○子どもを支持すること

- ・相手の考えや行動を認め、安心感を提供する
クラスに嫌なことをする子がいる→それは居づらいよね。それでもがんばって学校に来ていて偉いね
勉強しているのに成績が上がらない→夜遅くまで頑張っているものね。その頑張りで成績は下がらなくなったね

○視点を考える（アドバイスと受け取られる可能性もあるため、会話の終盤にさりげなく）

- ・飽きっぽい→好奇心旺盛 浮き沈みが激しい→心豊かな・繊細な 落ち込みやすい→謙虚

○「死にたい」と言われたら（TALKの原則）

- ・Tell 心配していることを言葉で伝える
- ・Ask 死にたい気持ちについて率直に尋ねる
- ・Listen 絶望的な気持ちを傾聴する（命の大切さを説いたりするのは孤独感が増す）
- ・Keep Safe 安全を確保する（専門機関につなぐ）

思春期にみられるころの病

発達障害・不安障害（分離不安・選択性緘黙・限局性恐怖症・社交不安症・全般性不安）・うつ病

子どもを支援する際に大切なこと

○自分のころも大事にしましょう

○ストレスのサインに気付きましょう

ころのサイン	体のサイン
・不安や緊張が高まってイライラしたり怒りっぽくなったりする ・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 ・人づきあいが面倒になって避けるようになる	・肩こり・頭痛・腹痛・腰痛など痛みが出てくる ・寝つきが悪くなったり、夜中や明け方に目が覚めたりする ・食欲がなくなったり、逆に食べすぎたりする ・下痢や便秘になりやすくなる ・めまいや耳鳴りがする

○ストレスを感じたら、自分の好きなことで気分転換を測ったり、自分にご褒美をあげたりしてみましょう

心配ごと・困りごとがあるとき

○自治体の窓口（無料）：秋田県精神保健福祉センター・秋田市保健所など（ふきのとうホットライン参照）

○病院・クリニックを受診：精神科・心療内科・児童精神科など精神科医が常勤する医療施設を選んで