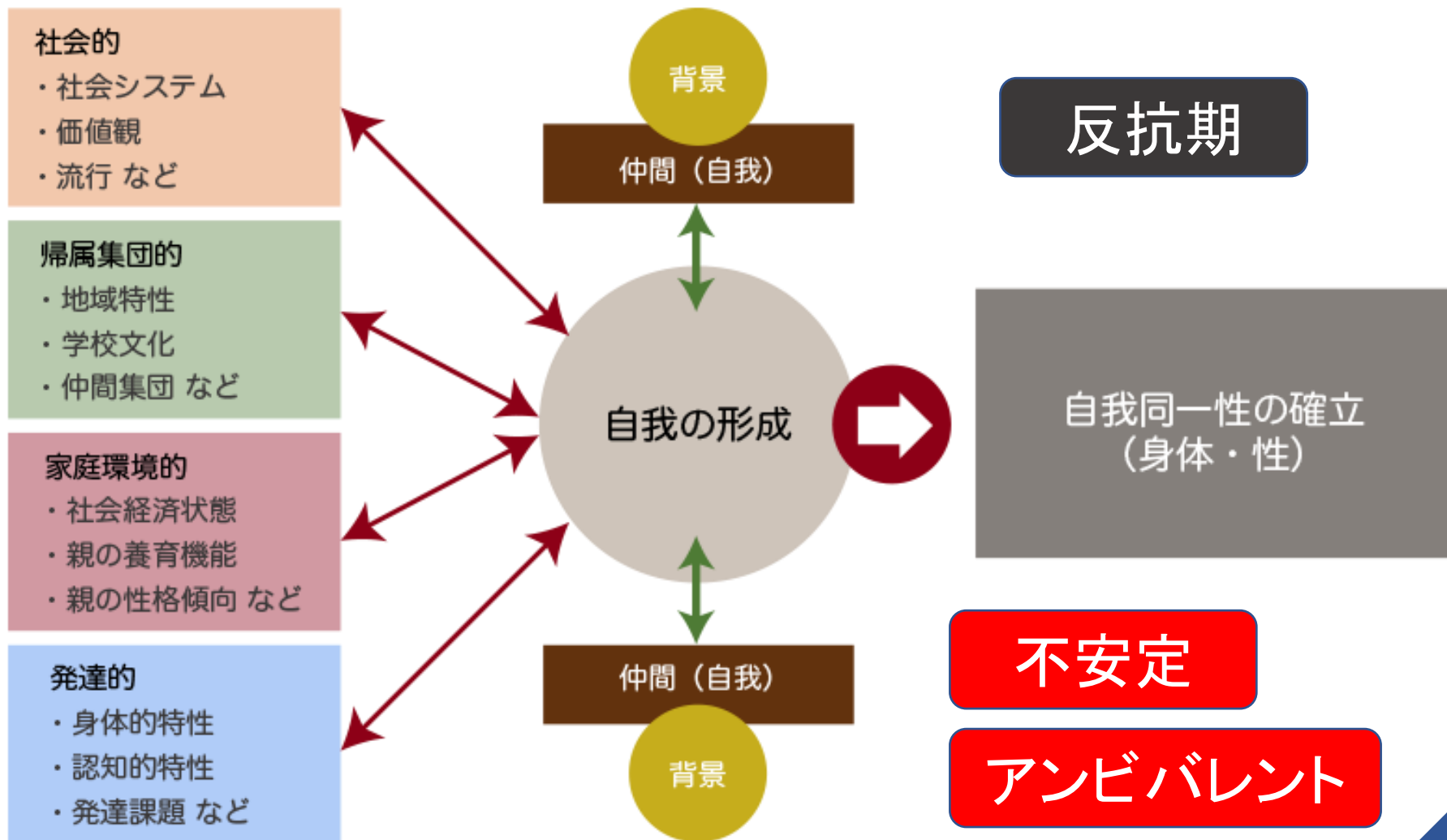


# 思春期の不調

～心の時代の福音～

2023/4/16

# 「思春期」の心理的特徴



# 思春期に起こりやすい不調

- 摂食障害

- 拒食症・過食症

- 自傷行為

- リストカット
- 抜毛症

- 起立性調節障害

- 朝起きられない

- パニック発作(過呼吸)

- 過敏性腸症候群

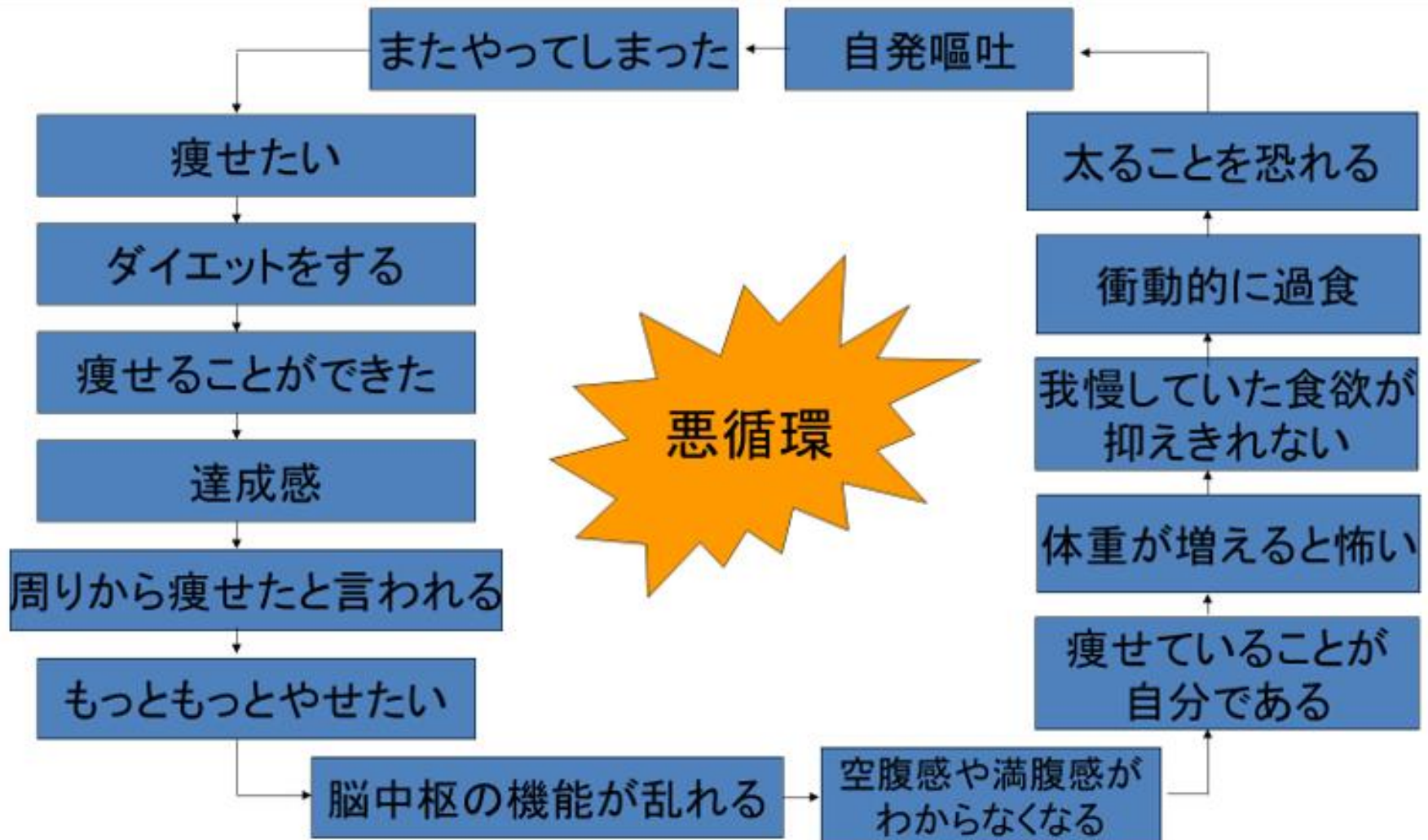
	神経性 食欲不振症	神経性 過食症	過食性 障害
摂食行動	摂食量が極端に減る。拒食、食事制限、絶食が持続する。	むちゃ食いと自己誘発性嘔吐を繰り返す。	過食が平均3カ月間に渡って最低でも週1回程生じており、自ら行動を制御することができない。
体 重	低体重	標準体重・ 体重増減あり	標準体重・ 体重増減あり
その他	抑うつ、不安、 やせ、低血圧、 無月経など	抑うつ、不安、 衝動性、唾液腺 の炎症、手の吐 きだこなど	過食後に抑うつ 気分、強い自己 嫌悪感など

	神経性 食欲不振症	神経性 過食症	過食性 障害
摂食行動	摂食量が極端に減る。拒食、食事制限、絶食が持続する。	むちゃ食いと自己誘発性嘔吐を繰り返す。	過食が平均3カ月間に渡って最低でも週1回程生じており、自ら行動を制御することができない。
体重	低体重	標準体重・ 体重増減あり	標準体重・ 体重増減あり
その他	抑うつ、不安、 や 無 <b>死亡率 10%</b>	抑うつ、不安、 衝動性、唾液腺 の炎症、手の吐 きだこなど	過食後に抑うつ 気分、強い自己 嫌悪感など

# 摂食障害の原因

- ダイエット
- 周りから肥満だとからかわれた
- 対人関係の悩み
- 家庭環境の問題
- ストレスを感じる出来事
- 摂食障害を引き起こす遺伝子
- スリムな体型が良いとされる社会的背景

# 摂食障害の悪循環



# 摂食障害の治療

- 自力で直すことは難しい
  - 必ず専門家(医師・カウンセラー)に相談する
- 正しい知識を身につける
  - 摂食障害の恐ろしさ
  - 摂食障害を克服することの大切さ
- 治療方針を立てる
  - 重篤な場合は入院もある
  - 抗うつ薬の処方が有効な場合もある
  - 食事のトレーニングと共に心のケアを行う
- 実際の治療
  - モニタリング・(投薬)・カウンセリング・生活リズム
  - 家族の理解と協力



# 自傷行為

## • リストカット

- 手首や腕(足なども)をカッターなどで傷つける
- 全体の7.1%(男3.9%, 女9.5%)に1回以上の自傷経験がある
- 中学生の10%が経験し、その内の60%が10回以上ある(男女比は、2:8)

## • 抜毛症

- 髪の毛や眉毛などを引き抜く
- 全体の1~2%(90%は女性)
- 発病年齢は10代前半が最も多い

# 自傷行為の目的(原因)

- 不安や恐怖を切り離すため
  - 精神的苦痛を実際の苦痛にすり替えて、コントロールする
- 生きている感覚(実感)を得るため
  - 痛みを得ることで「生きている」ことを確認する
- 辛さへの対処
  - 自己否定、孤立感、劣等感など紛らわすため
- 依存症に似たメカニズムで繰り返される
  - 気分の高揚・幸福感などが得られる  $\beta$  エンドルフィンが脳内で分泌され、依存的になる

# 自傷行為の目的(原因)

- 不安や恐怖を切り離すため
  - 精神的苦痛を実際の苦痛にすり替えて、コントロールする
- 生きている感覚(実感)を得るため
  - 痛みを得ることで「生きている」を実感する
- 辛さへの対処
  - 自己否定、孤立感、劣等感など紛らわす
- 依存症に似たメカニズムで繰り返される
  - 気分の高揚・幸福感などが得られる  $\beta$  エンドルフィンが脳内で分泌され、依存的になる

モルヒネの数倍  
の鎮痛効果

# 自傷行為の解決

- 自傷行為そのものを注意したり、止めるよう強要したりしない
  - 自傷行為は結果である。原因の解決が重要
- 心に抱えている課題を**外在化**させる
  - 自分でもなぜ自傷行為をするか分からない
  - 話を聞く(カウンセリング)によって
  - 芸術療法(絵・コラージュ・音楽・箱庭など)
- 別の方法によって幸福感を得る
  - 祈りを行うとエンドルフィンやオキシトシンが増えると言われている

# 思春期の不調と関わる

- **不調のサインを見逃さない**
  - 生活リズムの乱れや外見に表れやすい
  - 「普段」を知っていることが鍵
- **「友だち」になること**
  - 説教したり無理に聞き出そうとしない
  - 自分の経験を持ち出さない
- **「学ぶ(教えてもらう)」姿勢が肝要**
  - 回復の力は本人の中にある
  - 話すことで頭の中の混乱を解きほぐす

主は助けを求める人の叫びを聞き  
苦難から常に彼らを助け出される。  
主は打ち砕かれた心に近くいまし  
悔いる霊を救ってくださる。

詩編34篇18～19節