

kurashi@mbx.mainichi.co.jp



元気がない、食欲不振、遊ばなくなるなど、うつ状態を示す子どもの中にはうつ病やその予備軍、統合失調症などいろいろなケースが含まれる。それらは服薬や環境を整

東海大医学部 保坂隆教授

保坂教授「写真」に対処のポイントを聞いた。元気がない、食欲不振、遊ばなくなるなど、うつ状態を示す子どもの中にはうつ病やその予備軍、統合失調症などいろいろなケースが含まれる。それらは服薬や環境を整

知識で、子どもの心の状態に気付くこと。元気がない▽メールばかり見る▽食事をしない▽勉強しなくなる―などの状態が続いたら、安心して心を打ち明けられる環境を作り、その声に耳を傾けてほしい。理由を聞かずに頑張らせたり、しかったり、見て見ぬふりは禁物。本人や学校、他人に原因を求めようとするとよくない。専門医と一緒に行く冷静さも必要だ。

【大和田香織、写真も】

心も疲れることがある



志木市立第二中学校で読み聞かせの授業をする夢ら丘さん

自殺者が年3万人を超す日本。うつ病を患っている人が多いとみられ、子どもも例外ではない。心の状態に早く気付くにはどうしたらいいのだろうか。東京都の画家、夢ら丘美果さん(40)は昨年、友人の自殺や、交通事故の後遺症で自分がうつ状態になった経験から、自殺予防の絵本「カーくん」と森のなかまたち」を出版

「自殺防止」授業で訴え

した。劣等感や疎外感に悩む鳥の「カーくん」が仲間気持ちを持ち打ち明け、元気になる物語で、それを教材に「日本のちの電話連盟」の斎藤友紀雄常務理事らと首都圏の小・中学校十数校で読み聞かせ授業に乗り出している。

■うつ病の主な症状

- ▽抑うつ気分＝悲しい、寂しい、憂うつ、孤立感、自責感、涙が出る、楽しめない
 - ▽精神機能の抑制＝集中力や持続力が無い、忘れっぽい、決断力がない、成績が悪くなる
 - ▽運動の抑制＝やる気が起きない、おっくう
 - ▽身体症状＝頭痛、頭重感、肩こり、食欲不振、体重減少、便秘、不眠
- (保坂教授のホームページ<http://hosaka-liaison.jp>をもとに作成、中学生用に手直し)

読み聞かせ授業を行った自治体の一つが埼玉県志木市。市民全体を対象にした「心の安全週間」の催しの一環で、12日に市内の小中学校2校で実施した。

「心も疲れることがある。自分がそうになったら、だれかに話してみよう。元気がない友だちがいいたら声をかけ話を聞いて。なくなっていく命など一つもない」。市立第二中の1年生の授業で夢ら丘さんはこう呼びかけた。

授業後、子どもたちからは「つらいときは人に頼っていいし、自分もつらい人を救えるんだ」と思った調査では、約4人に1人の生徒がうつ状態。

斎藤さんによると、「いのちの電話」で30年前2割を占めた青少年からの相談が、今は約3%。しかし、東京支部が2年前からメールでの相談を始めたところ、年間1500件のうち7割が未成年という。斎藤さんは「心を受け止める多様なチャネルが必要」と話している。