

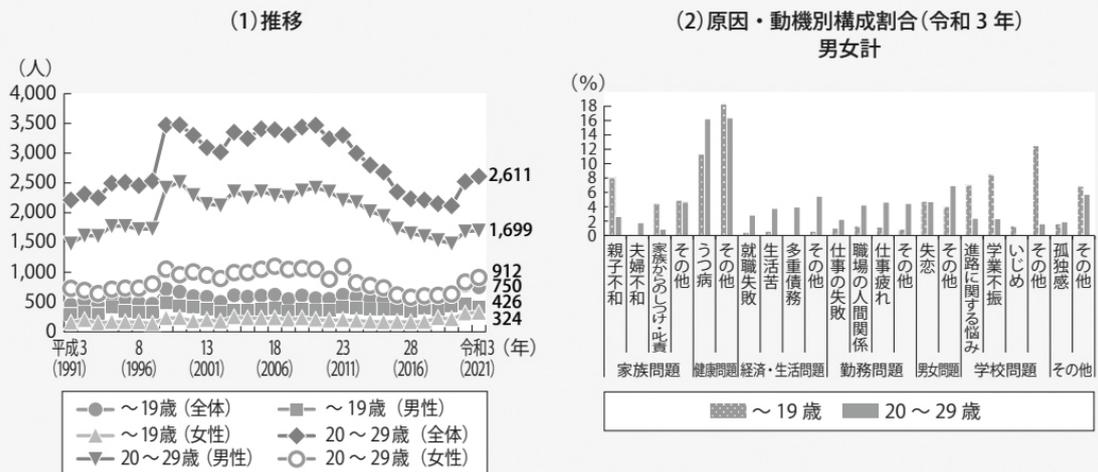
# 子ども(若者)の今日的課題を知る

内閣府が、令和4（2022）年版「子供・若者白書」を公表しました。

「30歳未満の自殺者は増加しており、若年層の自殺対策は依然として課題である。」としています。

第3-27図 30歳未満の自殺者の状況

◆原因を見ると、「うつ病」などの健康問題が多く、19歳以下では「親子不和」や「学業不振」、「進路に関する悩み」が挙げられる。



(資料) 厚生労働省・警察庁「令和3年中における自殺の状況」  
 (注) (2)の原因・動機は、遺書などの自殺を裏付ける資料により明らかに特定できる原因・動機を自殺者一人につき3つまで計上したものを。

出典：内閣府ホームページ ([https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/r04honpen/pdf/s3\\_2-4.pdf](https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/r04honpen/pdf/s3_2-4.pdf))

## こころのSOSサインに気づく -日常生活の中で気づきやすい子どものSOSサイン-

### 睡眠

よく眠れること、十分な睡眠はこころの健康にとって大切です。

- 布団に入っても、なかなか寝つけないようだ。
- 遅くまで夜更かししている。
- 朝、起きるのがつらそう、なかなか起きられない。
- 睡眠のリズムがくずれている。
- 眠れないと言う。
- 寝すぎる。

### 食欲

ストレスやこころの病から食欲に影響が及ぶことがあります。

- 食欲がない、食べる量が減った。
- 逆に食べすぎる。
- とくにパンやご飯、お菓子などの炭水化物を欲しがる。
- 急にやせた、あるいは太った。
- 体重をととても気にしている。

### 体調

こころの病気も、最初は体調に出てくるのがよくあります。

- 体がだるそう。
- 疲れている。
- 元気がない。
- 顔色が悪い。
- 腹痛や頭痛、めまい、吐き気などを訴える。

### 行動

本人よりも周囲が気づきやすいのが行動面のサインです。

- 学校に行きたがらない。
- 家から出ないでひきこもりがちになった。
- 友達と遊ばなくなった。
- 身だしなみにかまわなくなった。
- 無口になった。
- 挨拶をしなくなった。
- 何度も同じ動作や行動をくりかえす。
- 気持ちが抑えられなくなり暴力をふるう。
- 何もしないで長い間ぼんやりしている。
- 表情が変わらず、感情面での反応が少なくなった。
- 話が支離滅裂になった、通じなくなった。
- 独り言を言うようになった。

出典：厚生労働省ホームページ  
 ([https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/mental/sos/sos\\_01.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/mental/sos/sos_01.html))



## こころの病気についての体験談

### 将来への不安からうつに —さのさん(19)の場合—

#### 悩んでいる自分と同級生との温度差がつかった

僕はいわゆる「おばあちゃん子」です。両親ともに働いていたから、祖母に甘やかされて育ちました。そのせいか、人見知りが強くて、高校までずっと男3人でつるんで、ほかの同級生とはほとんどつきあわなかった。

女の子も苦手だったから、大学に入るまで彼女もいなかったですけど、別に学校が面白くなかったわけじゃなくて、成績はいいほうだったし、部活でも全国大会に出たりして、けっこう充実してたので、それはそれでいいと思っていました。

調子が悪くなったのは高2のころ。自分が将来、何をすべきかわからなくて悩むようになったんです。このままでいいわけない、と思うんだけど、だからって、どうすればいいかもわからない。同じ軌道をぐるぐる回ってるだけで、一向に出口が見えなかった。

そのうちに、だんだんむなしくなってきた、何もできなくなっていくんです。

いわゆる、うつってやつです。高校には何とか通ってたけど、授業が耳に入らないし、くだらない話で盛りあがっている同級生を見ては「アホか」って。相変わらず3人でつるんではいたけど、彼らとも温度差を感じるようになっていった。

#### 叔父が通ったカウンセリングの先生に出会う

悩んだ末に、叔父に相談しました。母の弟なんですけど、年が8歳しか変わらないから、叔父というより兄さんって感じです。ひんぱんに会ってたわけじゃないけど、うちに親せきが集まると、僕の部屋に必ず寄ってくれて、2人で話すことがよくあったんです。

今は事業を興して成功してるんですけど、そういう意味でも親より信用できた。

叔父も高校時代すごく悩んだって聞いて驚きました。自分と違ってカッコよくて、悩みなんてあるように見えなかったから。それで、叔父が昔行っていたカウンセリングの先生を教えてくださいました。

最初は構えましたけどね、その先生の本を読んだら、ためになることがいっぱい書いてあった。僕がずっともっていた劣等感は、どうやら高すぎるプライドの裏返しらしいとか。それで直接話してみたくなって、その先生のところに通うようになったんです。



#### 「カウンセリング」は特別なことじゃない

今は自分の考え方のくせがわかったから、悩みながらも一人でやっていける自信があります。カウンセリングを受けていたことは友達には話してないけど、彼女に言ってみたら、「自分を掘り下げるのはいいことだ」って。

最近知ったんですけど、カウンセリングってスポーツ選手とかは普通にやってるらしいんですよ。体を鍛えるのと同じで、「メンタル」も鍛えるって言うじゃないですか。僕が好きなスポーツ選手とかもやってるみたいだし、抵抗感もほとんどなくなりました。

カウンセリングって何か「自分と向きあって、成長していく」って感じがするんですよ。なので、これから大学でもっと、心理学とかカウンセリングの勉強に打ち込みたいと思っています。

※これらのエピソードは取材をもとに再構成したものです。特定の個人を示すものではありません。

出典：厚生労働省ホームページ ([https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/docs/my\\_07\\_pdf.pdf](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/docs/my_07_pdf.pdf))