

とちぎ こころのガイドブック



～はじめに～

「5人に一人は一生の間に何らかの“こころの病気”にかかる」と
言われています。今、こころの病気を抱えている人のうち、10代から
発症する人が半数というデータもあります。

こころの不調にできるだけ早く気づくことで
必要な対処をすることができます。



そこで、中学生のみなさんに

こころの健康や病気について、正しく理解してもらうために
ガイドブックを作成しました。

みなさん自身がつらいとき・・・

お友だちの様子が気になる・・・

そんなときは、早めに

まわりの大人(先生や家族など)に相談しましょう。

こころが疲れたとき、つらいとき、困ったとき・・・みなさんはどうしていますか？
 ストレスのサインを知ることで、早めに気づいて、まわりに相談をすることで
 つらい気持ちが軽くなったり、こころの病気の予防になります。

「ストレス」と「こころ」 <ストレスって何？>

勉強や人間関係、部活動、家のことなど
 悩みやつらさから、心や体に生じる反応のこと



～こころのサイン～

落ちこむ



イライラ



やる気がでない



～からだのサイン～

眠れない



食欲がわからない



腹痛や下痢・便秘、めまいがする



＜早めの対処・相談が大切＞

こころとからだのつらさがいつまでも消えないことがあります。
 そんなときは、「こころの病気」の始まりの可能性があります。
 そんな状態が続くときには、ご家族やまわりの大人に相談をしましょう。



*こころの病気についての誤解

10代でも様々な「こころの病気」になる可能性があります。
 こころの病気は、「弱い人になる」「普通じゃない」などと誤解されやすいところがあります。
 そんな誤解からまわりの誰かが傷ついているかもしれません。
 こころの病気には、風邪や腹痛などと同じように誰でもなる可能性があります。



🌸 「^{びょうき}こころの病気」のどんな^{しょうじょう}症状やサインに^き気をつければよいでしょうか。
^{ちゅうい}注意したい^{しょうじょう}症状やサインについて^し知っておきましょう。

【^{びょう}うつ病】

● ^{びょうき}どんな病気なの？

^{ともだち}友達と^{けんか}ケンカしたり、^{しつれん}失恋したり、^{しけん}試験で^{しっぱい}失敗したり・・・^{まいにち}毎日の^{せいかつ}生活の中で^なショックな
^{できごと}出来事は、^{だれ}誰にでもあります。そんなときは^{だれ}誰だって^{つらく}つらく、^{かな}悲しい^{きもち}気持ちになりますが、
^{ふつう}普通は^{すこ}数日^{すこ}もしたら、^{まへむ}少しずつ^{きもち}前向きな^{きもち}気持ちを取り戻せるものです。

^{なんしゅうかん}ところが^{いちにちじゅう}何週間も、一日中ずっと、そのような状態が続いているとしたら、「^{びょう}うつ病」の
^{かのうせい}可能性があります。

● ^{しょうじょう}どんな症状があるの？

^{かな}ゆううつ・^{かな}悲しい



^{たの}楽しくない・^{きょうみ}興味がわからない



^{かんが}考えられない



^{ねむ}眠れない
(または^ね寝すぎる)



^{ごはん}ごはんがおいしくない



^{あたま}頭が^{いた}痛い・^{はけ}めまいや吐き気がする



【不安障害】

●どんな病気なの？

心配や不安が強くなりすぎて、生活に影響が出ていたら、それは不安障害かもしれません。不安障害には、いろいろな症状があります。

●どんな症状があるの？

体の病気がないのに、急にドキドキしたり、息が苦しくなって死んでしまうのではないかと不安になります。体に異常はなく、10分くらいで落ち着いてきます。



人と話したり、人前で行動するとひどく不安になって緊張してしまうため、人と会えなくなったり、生活に支障が出てしまいます。



ささいなことまで気になって、ひどく不安や心配になる状態です。

落ち着きがなくなったり、疲れたり、集中できない、イライラする、眠れないなどの症状が見られることもあります。



【強迫性障害】

●どんな病気なの？

自分の意思とは関係なく浮かんできた考えやイメージが頭から離れず不安になり、その不安をなくすために同じ行動を何度もくり返してしまう病気です。

●どんな症状があるの？

不安にさせる考えやイメージがくり返し浮かんで、同じ行動を何度もくり返してしまいます。

例えば 「手を何度も洗う」

「戸締まりをしたか心配で何度も確認してしまう」など



【統合失調症】

●どんな病気なの？

こころや考えなどがまとまらなくなる病気です。

●どんな症状があるの？

現実にはないものが見えたり、聞こえたりします。
現実にはあり得ないことを信じてしまいます。



例えば「みんなが自分の悪口を言っている」

「自分の考えが周りの人につつぬけになっている」など

考えや行動がまとまらなくなったり、気持ちが不安定になったりして、
生活に支障が出てしまいます。

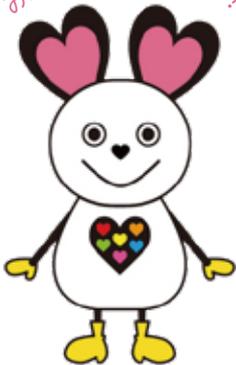
眠れなくなることが多いです。



時間がたつと気力がなくなってくることも多いです。



みんなはしてるかな？



とちぎナイスハート推進マスコットキャラクター

「ナイチュウ」

障害があってもなくても、手を取りあって、共に生きる

「ナイチュウ」は、そんな社会の実現をめざしてがんばる人たちを応援

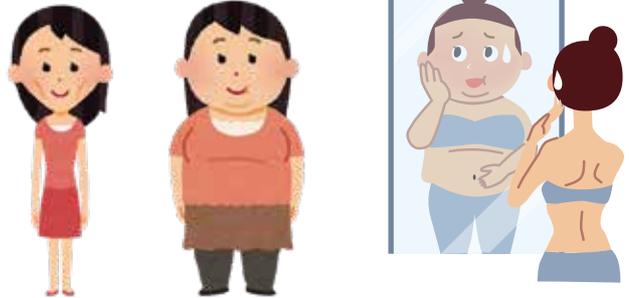
しているよ！とちぎナイスハート推進マスコットキャラクターとして、

元気いっぱい活躍チュウ！

【摂食障害】

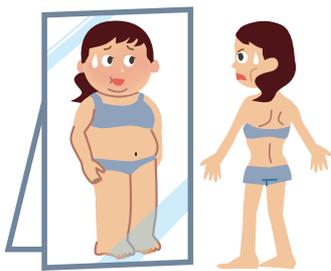
●どんな病気なの？

ストレスや自分の体型についてのゆがんだイメージから、
食べることに問題が起きる病気です。



●どんな問題があるの？

やせるために食べるものを極端に減らしてしまう。その反動で逆に食べ過ぎてしまう。
食べたものを吐いたり、下剤を飲んだりする。
必要以上に運動をしてしまう。など



●病気が進むと・・・

栄養が不足して衰弱してしまう。
(女性の場合) 生理が止まってしまう。
体重が大きく減ってしまい、命を落としてしまうこともあります。



●治療について

命を落とす危険もある病気のため、専門家のサポートが必要です。
薬の治療と合わせて、カウンセリングや栄養指導が行われます。

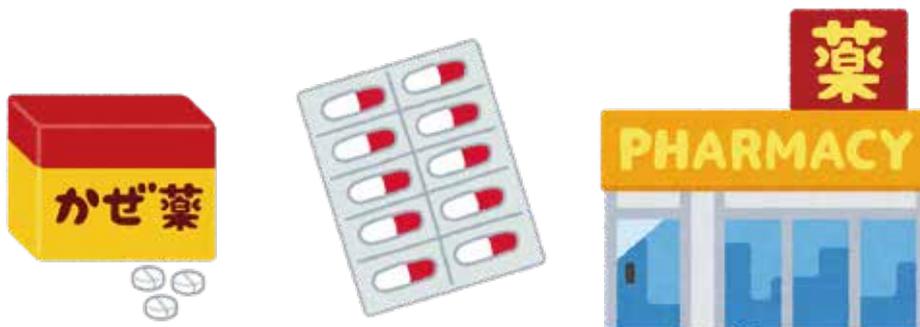


【薬物依存症】

●どんな病気なの？

つらい気持ちを紛らわすためや好奇心などから薬を使ってしまい、**止めたくても自分**では止められない状態になってしまう**病気**です。

(依存してしまう薬の例としては、風邪薬、咳止め、睡眠薬、大麻、覚醒剤などがあります。)



●どんな問題があるの？

薬を大量に飲んだり、使いすぎることが続くと、依存症になりやすく、脳や体に影響がでます。大麻や覚醒剤など法律で禁止されている薬もあります。

*市販薬・処方薬依存

近年、若い人の薬物依存症が増えており、問題となっています。

その背景には、つらい気持ち、生きづらさなどがあるとされています。

あなた自身がつらい気持ちに耐えられないときには信頼できる人や相談窓口にご相談してみましょう。

身近にそんなお友だちがいるときには、まずはその子の話を聞いてあげてください。

それから信頼できる人や相談窓口にご相談してみましょう。



【ゲーム・スマホ依存症】

●どんな病気なの？

ゲームをやりすぎてしまったり、つい動画をみていて夜ふかししてしまった・・・
という経験はみなさんあると思います。

ゲームやスマホが中心の生活になっていて、それ以外のことができなくなってきた、
学校生活に影響が出てきた場合には、依存症になっている可能性があります。



●どんな問題があるの？

夜中にゲームやスマホをしていて、
朝起きられない



親にはひみつで課金、お金を使っている



学校へ行けない・集中力がない



家族やまわりとの関係が悪くなった



【発達障害】

●どんな障害なの？

発達障害は病気ではなく、その人の生まれつきの特性です。

～発達障害の種類～

「自閉スペクトラム症」という発達障害がある人は、コミュニケーションや人づきあいをすることが苦手です。その人独特のこだわりが強いこともあります。

「ADHD（注意欠如多動性障害）」という発達障害がある人は、じっとしていられなかったり、不注意になりやすかったり、「カッ」となりやすかったりします。

まわりから見ると「変わった人」、「自分勝手」、「困った人」と思われてしまうことも少なくありません。

「LD（学習障害）」という発達障害がある人は、全体的な知能の遅れはありませんが、「聞く」、「話す」、「読む」、「書く」、「計算する」などのうち、1つまたは複数のことをなかなか習得できなかったり、うまく発揮することができなかったりします。

発達障害は、脳の働きの違いによるもので、「本人の努力」や、「親のしつけ」が原因ではないため、その人の特徴として理解することが大切です。

●どんなことが起こりやすいの？

コミュニケーションが苦手



じっとしていられない



不安や悩みがあるときの相談窓口

つらいことがあったとき、気になる症状があるときは、早めに家族や先生に相談してみましょう。

電話やチャット相談できる窓口も利用してください。

電話相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間・通話料	相談できる人
24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310	24時間受付・通話料無料	小学生、中学生、高校生、保護者
チャイルドライン (チャット、「ネット電話アプリ」でも相談できます。)	0120-99-7777	16:00~21:00・通話料無料	18才まで

SNS相談窓口

あなたのいばしょチャット相談 特定非営利活動法人 あなたのいばしょ	生きづらびっと 自殺対策支援センターライフリンク
<受付時間> 24時間受付 <QRコード> チャット 	<受付時間> 8:00~22:30(22時まで受付) <QRコード> LINE 

こころの相談窓口

▷ 受付時間: 平日(月~金) 8:30から17:15まで

相談窓口	電話番号	お住まいの市町
精神保健福祉センター	028-673-8785	県内の全ての市町

地域の相談窓口

▷ 受付時間: 平日(月~金) 8:30から17:15まで

相談窓口	電話番号	お住まいの市町
宇都宮市保健所	028-626-1114	宇都宮市
県西健康福祉センター	0289-62-6224	鹿沼市
県東健康福祉センター	0285-82-2138	真岡市、益子町、茂木町、市貝町、芳賀町
県南健康福祉センター	0285-22-6192	小山市、下野市、上三川町、野木町
県北健康福祉センター	0287-22-2259	大田原市、那須塩原市、那須町
安足健康福祉センター	0284-41-5895	足利市、佐野市
今市健康福祉センター	0288-21-1066	日光市
栃木健康福祉センター	0282-22-4121	栃木市、壬生町
矢板健康福祉センター	0287-44-1297	矢板市、さくら市、塩谷町、高根沢町
烏山健康福祉センター	0287-82-2231	那須烏山市、那珂川町

ほかにも相談先があります。くわしくはホームページを見てね。 <https://www.pref.tochigi.lg.jp/m06/advice/soudan/madoguchi.html>

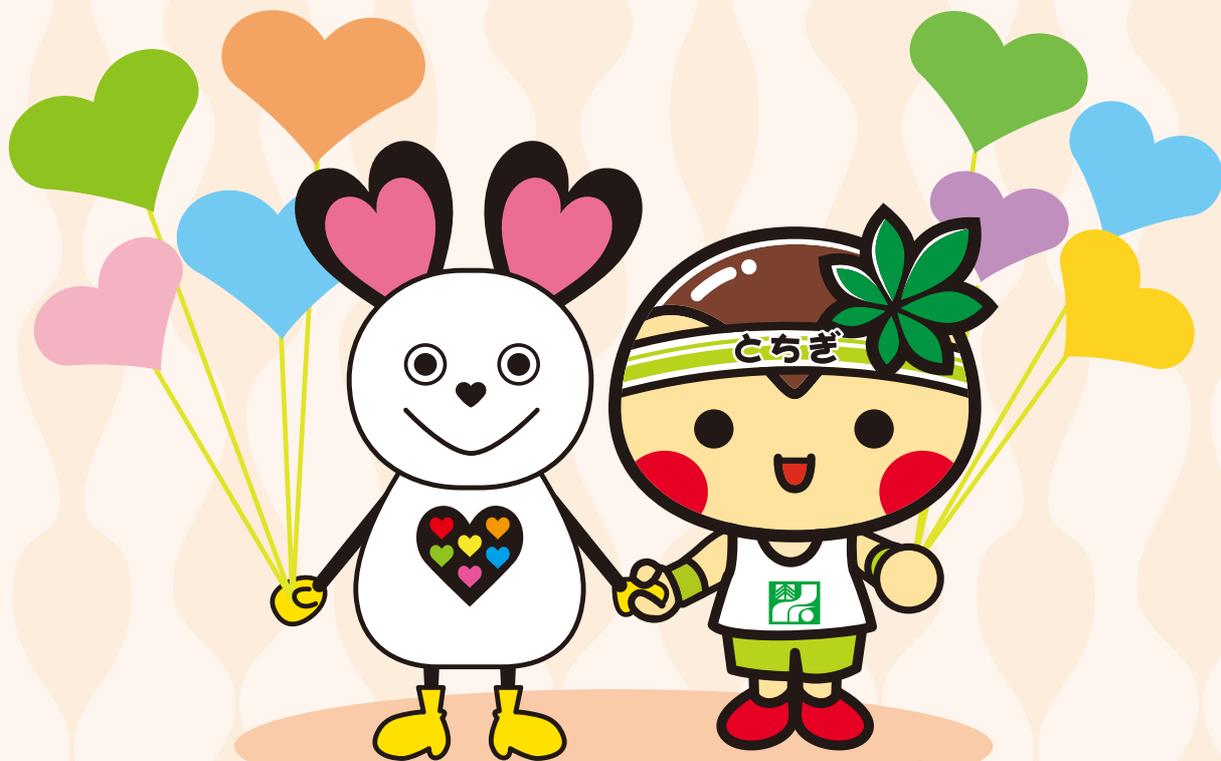
<栃木県精神保健福祉センター 所長からのお話>

10代がかかることのある様々なこころの病気があるので、驚いたでしょうか？
 病気は何でもそうですが、早めに気付いて手当をすれば回復しやすいですが、放っておくとひどく悪くなったりこじれてしまったりします。
 自分に「こころ」や「からだ」の気になるサインがあるときは早めに家族や先生、信頼できる大人、このガイドに載せた相談先に相談してみてください。

まわりに元気のない子がいるときは、声をかけて話を聞いてあげてください。

気になるサインがあるときは同じように相談をすすめてあげてください。

みなさんが、「こころ」や「からだ」のサインにうまく対処して健やかに成長してゆくことを心から願っています。



ナイチュウ とちまるくん

とちぎナイスハート推進マスコットキャラクター

発行日：令和6（2024）年3月

発行：栃木県保健福祉部障害福祉課

栃木県精神保健福祉センター

栃木県教育委員会事務局

企画：栃木県精神保健福祉会（やしお会）

TEL 028-673-8404

Email yashio@lime.ocn.ne.jp

連絡先：栃木県保健福祉部障害福祉課

TEL 028-623-3093

Email syougai-fukushi@pref.tochigi.lg.jp