

思春期に起こりがちな問題

不登校・ひきこもり

不登校・ひきこもりは、こころの健康のSOSサインのひとつであり、不適応行動でもあります。しかし、見方によっては、ひきこもることで強いストレスを避けて仮の安定を図っているともいえます。

児童期の分離不安的な状態とは異なり、思春期の不登校は、身体症状、不安・焦燥感、強迫症状、家庭内暴力、摂食障害などを伴う場合も多く、状況は複雑です。親への反発があつてコミュニケーションが取りにくい場合や、不登校を気にもとめないような反応を示したり、投げやりの態度が見られたりすることもあります。しかし、背景には漠然とした不安や、自尊感情の低下があると考えられます。

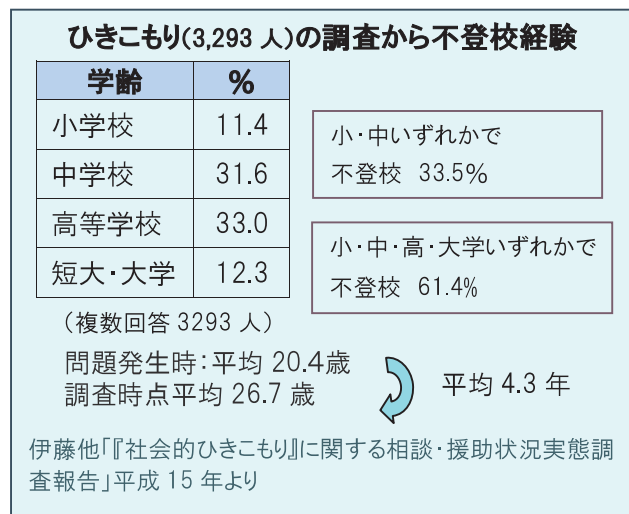
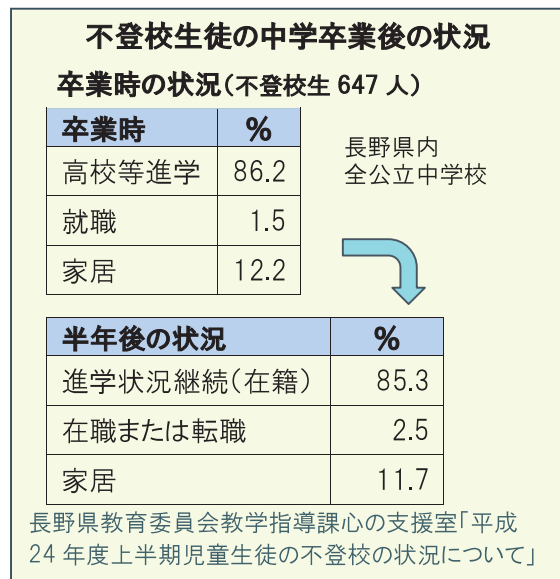
不登校追跡調査では、多くの不登校経験者がその後に進学、就労など良好な経過をたどっています。一方、ひきこもりの調査では、不登校経験のあつた若者が、一定の割合でいることがわかりました(図表11)。学校を離れてしまうとどこに相談して良いのか情報が入りにくく、相談するまでに時間がかかる恐れ

があります。そのため、学校以外の相談機関の情報を本人や家族へ提示しておきます。すぐには相談に結びつかなくても、相談したいという気持ちが向いたときに相談につながりやすくなります。

ひきこもっていた若者の中に気分障害(P18)、統合失調症(P21)、その他の精神疾患を発症していた場合もあり、医療機関での治療が必要になることがあります。また、長期間ひきこもり状態を続けた結果として精神症状を示している事もあります。

不登校・ひきこもりは様々な要因が影響しています。**生物学的要因、心理的要因、社会的要因**の3つの視点でみると背景要因が評価しやすくなります。生物学的要因には精神疾患、生来的な知的発達の違いや偏りも含まれます。心理的要因には、本人の不安や怯え、自分への評価、希望の有無などがあります。社会的要因には、家族の状況、友人関係、所属する学校や職場の状況などが含まれます。

図表 11 不登校とひきこもり



注意:不登校とひきこもりは調査基準が異なる。また、左表において「家居」が全てひきこもりを示すわけではない。

非行問題

非行について、一般的には本人自身の問題、環境の問題、社会風潮の問題などが指摘されています(内閣府「少年非行等に関する世論調査」)。支援においては、本人自身の問題に焦点を当て、背景となる家庭や学校の環境も含めて理解することになりますが、支援者は、一般的イメージにとらわれず、この問題をとらえていくことが大切です。

また、被虐待経験が非行と関連性が高いことが指摘されています。通常は、大人に様々な感情を受け止めてもらい、感情をコントロールする体験を重ねて育っていきます。しかし、ネグレクト^{脚注*}などではそれが不十分なため、感情のコントロールができずに、安易に激しい感情を出します。また、このネグレクト状態では、大人から認められる経験が乏しいため、自己肯定感、自尊感情が育たず、相手を攻撃して優位に立つことで自尊感情を高めようとしている場合があります。

身体的な虐待では、虐待を受けることで無力な自

分に直面することになりますが、大人から「暴力による解決」を学習し、適切な解決方法を学習しないために、自分が経験した暴力を他者に向けることが問題の解決になると思ってしまう。

非行の背景に、ADHD やアスペルガー症候群などが見出されることがあります。これらの発達障害が非行を引き起こすということではなく、その多くは診断されないまま成長し、問題行動が現れてからその背景となる障害が明らかになるケースであり、障害特性が理解されないまま、多くの叱責にさらされたり、適切な支援を受けることがなかったという点が指摘されています。その予防のためにはその特性に応じた支援が必要となります。

なお、非行に関しては、学校内だけでの解決が難しい場合もあり、他の学校、地域との連携や児童相談所、司法関係機関などの関与も含めた対応が重要です。非行のサインをとらえて早期に対応していくことが求められます(図表 12)。

図表 12 非行のサイン

- 心身の不調
- 突然の成績低下、登校しぶり
- 興奮しやすい、攻撃的になる
- 服装などが突然派手になる
- 金遣いが荒くなる、高価なものを持つ
- 登校しても授業に参加せず、かといって保健室等に居場所があるわけではない

行為の合理化・正当化

非行を犯す若者は、規則や社会規範を十分認識しながらも、自分の行為を正当化している。

1. 責任の否定:「相手が原因」
2. 加害の否定:「単なる喧嘩」「借りだけ」
3. 被害者の否定:「被害にあっても当然」
4. 非難者への非難:「その資格があるのか?」
5. 高度な忠誠への訴え:「仲間のためにやった」

(「中和の技術」デイヴィド マッツァ,1964)

支援者は、このような心理状態を分かった上で対応する必要がある。これらの言い訳を一方向的に否定しても反発を招くだけである。これらは、ていねいに扱い、「本当にそうなのか?」を問い返しつつ、若者の認識を変えていくことが必要である。

*ネグレクト:児童虐待の一種であり、児童が家族から適切な養育を受けられない状態である。学校等に通わせない、適切な医療を受けさせないことも含まれる。また、この状態にある児童は、食事や衣服などの世話を十分に受けず、家族との情緒的交流にこたえてもらえなかったり、十分な「しつけ」を受けることもなく成長していく。時には身体的虐待などを伴う。

いじめ問題

いじめ問題は、どの若者にも、どの集団にも起こりうる問題であり、だれもが被害者にも加害者にもなり得るものです。最近では、携帯電話やパソコンなどの普

及により、目立ちにくくなっています。問題の深刻さからすると、早期発見が大切ですが、未然に防止するための環境づくりはさらに重要です。

いじめられる側

だれからも助けを得られず孤立無援であると感じさせられ、抵抗しても、何をしても無駄であると感じさせられる孤立化と無力化という状態に追い込まれていきます。早めにSOSサインに気づき、対応することが求められています(図表 13)。

「いじめられる本人にも問題がある」という見方はしない、言わないことが大切です。

また、いじめる側には、何らかの問題があっても、いじめられている本人に対して、「いじめる相手にも事情がある」などの発言をしてはいけません。

友達関係から外れることだけでも自信をなくしている、それ以上に傷つかない対応が必要です。「あなたと一緒に考えたい」ことを本人に伝えます。「大切なあなただから、大人がみんなですり守りたい」というメッセージを示すことが大切です。

図表 13 いじめの SOS サイン

【受けている側】

- 交友関係の変化(一人が多くなる)
- ひきこもりがち
- 特定のグループと交流する
- 表情がさえないくなる
- 食欲、意欲の減退、覇気がなくなる
- 持ち物がなくなる、壊される
- 服の汚れが激しい、ボタンが取れている
- 登校しぶりがある
- 成績が急に下がり始める

【集団の状況】

- 日常的なトラブルが増えた、あるいは見えにくいトラブルがある
- 授業などへの集中が悪い
- 閉鎖的な小集団ができています

いじめる側

いじめを主導する若者がいる一方、自分がいじめられないために、いじめる側に立ったり、傍観者的な役割を担ったりする者もいます。

いじめる理由を尋ねても、「いじめられる側にも問題がある」という内容の言い訳(合理化)が語られことも少なくありません。また、相手の気持ちを分からせる指導も、いじめる側にそれを想像する余裕がない、

共感力や、自己統制力に欠けているなどの場合があり効果的とは言えません。「いじめは絶対許せない」という基本姿勢は必要ですが、それだけではかえっていじめが隠ぺい化されてしまいます。

大切な視点は、いじめる側の若者も、思春期危機の渦中にいると考え、個別にいじめる側の背景を確認した上で対応していくことが大切です。



いじめ対応マニュアル

長野県教育委員会では、校内においてチームで対応するための「いじめ対応充実の手引き」を各学校に配布しています。

(問合せ先:長野県教育委員会教学指導課心の支援室)

自傷行為(リストカットなど)

自分の体を傷つけることで、精神的な苦痛を和らげようとしている場合があります。特に多いのがリストカットであり、自分の手首や前腕を中心に傷つけます。リストカットは頻回に繰り返されます。

中・高校生の約1割に自傷の経験があったという調査があり、決してまれではありません。自傷行為を行なう若者には、摂食障害(P19)や、薬物乱用(P14)のリスクも高いといわれていて、中には思春期以降も問題が継続する場合があります。また、さまざまな精神疾患でも見られる行動であり、単なる問題行動というだけではすまない場合があるので、正しく認識する必要があります(図表 14)。

自傷行為を責めたり、理由を問い詰めたりすることは「誰も自分の辛い気持ちを理解してくれない」「信頼できる人はいない」という信念を強くさせてしまいます。また、自傷しない約束をさせても、再び自傷してしまうと、「約束したのに守れない自分」に直面することになります。どちらもますます自傷行為が激しくなる対応です。「こころの痛みを和らげたり、精神的な安定

を図るために自傷する人もいますが、あなたの場合には、何か困っていることがあるの？」と話し、苦しい本人の気持ちに寄り添うことが必要です。自傷の告白や処置を求めて支援者を訪れたときには、「切っちゃったけど、でも自分を大事にしたい気持ちがあったんだね」と相談や治療を求めてきたことを肯定的に伝えることも大切です。

多くの例で、親しい者との関係悪化や、学習や生活面での困難性などがあるとされています。自傷行為の背後にある、若者の困難な問題を見極めて軽減の道を探ります。

時には学校で、複数の生徒の自傷行為が発見されることがあります。この場合の自傷には、仲間意識を高める作用もあるようです。しかし、自傷する理由は一人ひとり異なると考えられるので、集団ではなく個別に対応します。また、長袖の着用などで傷口が見えないように配慮することも、このような拡大を防ぐために必要なことです。

図表 14 「自傷行為」を正しく認識しよう

- 自傷行為では死なないが、自傷行為を行う若者の**自殺のリスクは高い**
- 他人の注意を引くための**アピール行動や、親などに対するあてつけではない**
- 孤立感、不安、緊張、怒り、恥辱感などの**不快感情に対処するための行為**であり、**身体的な苦痛で心理的な苦痛を抑え込んでいる**とも考えられる
- 自傷者は、**好んで自傷しているわけではない**
- 自傷行為について、「よく覚えていない」、「痛みを感じない」という発言は自傷行為をごまかしているわけではなく、精神状態によっては**意識していなかったり、記憶から排除している場合がある**



自殺問題 ～自殺は突然起こらない

若者の死因の上位を自殺が占めていることから、若者の自殺への対応が緊急的な課題となっています(図表 15)。

自殺は長い時間をかけて危険な心理状態に陥った結果であることが一般的です。従ってその間に何らかのSOSサインがあり、それをとらえることができれば防ぐ可能性が高まります(図表 16)。

いじめ問題、被虐待などの外的な要因以外では、精神疾患が背後にある場合があります。「いじめによる自殺」といった直線的な図式だけではなく、さまざまな背景要因、心理状態(図表 17)を考え、正しく理解していく必要があります(図表 18)。

図表 15 若者の死亡原因順位

年齢	第1位	第2位	第3位
10-14	不慮の事故	悪性新生物	自殺
15-19	不慮の事故	自殺	悪性新生物
20-24	自殺	不慮の事故	悪性新生物
25-29	自殺	不慮の事故	悪性新生物
30-34	自殺	不慮の事故	悪性新生物
35-39	自殺	悪性新生物	不慮の事故

厚生労働省人口動態統計(平成 23 年)から

図表 16 自殺のサイン

- 関心事に興味を失う
- 大切にしていたものを手放す
- いつもなら容易にできる課題が達成できない
- 成績が急に落ちる
- 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- 投げやりな態度が目立つ
- 身だしなみを気にしなくなる
- 健康や自己管理がおろそかになる
- 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体不調がある
- 意欲の減退、覇気がなくなる
- 自分より年下の子どもや動物を虐待する
- 学校に通わなくなる
- 友人との交際をやめて、ひきこもりがちになる
- 家出や放浪をする
- 乱れた性行動に及ぶ
- 自傷行為がある
- 過度に危険な行為に及ぶ、実際に大怪我をする。
- 自殺にとらわれ、自殺についての文章を書いたり、自殺についての絵を描いたりする
- ネット上の「自殺サイト」に関心がある
- 自殺をほのめかす
- 近しい人が最近自殺した

図表 17 子どもの自殺の心理

強い孤立感

誰も助けてくれない、分かってくれない、居場所がないといった孤独感から自分の殻に閉じこもり、救いの手が見えない

無価値観

自分はいない方が良く、生きていても仕方ないなど、生きる意味が見出せない

強い怒り

現状を受け入れられずやり場のない怒りが生じ、時に自分に向けられ自殺リスクが高まる

苦しみが永遠に続く思い込み

どんな努力も解決にはならない絶望的な思い

心理的視野狭窄

自殺以外の解決方法を思い浮かべられない

文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」平成 21 年版を改変(資料 16)。本資料には、教員向けの詳しい知識が掲載されている。



図表 18 自殺の誤解と事実

誤 解	事 実
自殺する人は打ち明けない	自殺を試みようとする人は、周囲に何らかのサインを出していることが多い
自殺は防ぐことができず、予防的な取り組みは効果がない	自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である
自殺は、個人の意思や選択の結果	自殺は、その多くが追い込まれた末の死である。心理的な視野狭窄や、心の不健康状態が自殺に追い込む要因となっている
自殺は、2度は試みない	頻回に自殺を試みる人がいる
自殺について質問すると、かえって自殺行動を引き起こす	自殺について質問すると、その不快感が和らぎ、安心し、理解されたと思える
リストカットなどの自傷行為は、自殺とは関係ない	自傷行為や、薬の過量服薬も長期的には自殺のリスクが高まる

内閣府「自殺総合対策大綱」などを参考(P33 資料 14)

こ ン な と き

自殺の意思を打ち明けてきたら・・・

「二人だけの秘密にして欲しい」という前置で、死にたい気持ちを打ち明けられることがある。

これに対しては、打ち明けてくれた勇気をねぎらうとともに、批判をせずに傾聴的な対応を行う。「それだけ思いつめていたのだね」と本人の苦しさを受容する。できれば、『助けを求めることは悪いこと、弱いことではない。とても勇気が必要なこと』であると伝えたい。

しかし、「二人だけの秘密」ということに対しては、あなたがこれだけ悩んでいるのだから、私も受け止めたいけど、私ひとりでは受け止めきれないし、絶対あなたを救いたいので、他の先生と一緒に考えたい」ということを明言する。

これは、だれもが「自分だけでは解決できない問題が生じたときに、皆で知恵を出し合って解決することが大切である」というメッセージになる。自殺の意思を打ち明けられた支援者個人は、無力であることを認めることになるが、個人は無力であっても、支援する人々がいるという事実を伝えることになる。

また面接を終えるときには、「これについてはまた一緒に考えようね」、「じゃあ明日、〇〇先生と相談するから、その結果は明後日に伝えるよ」と言うように約束を交わすことなどが有効である。

『自殺の意思を打ち明ける』ということは、『死にたいほどのつらい気持ち』を分かってほしいからである。それに対して「死んではいけない」ととがめることは、「分かってもらえなかった」という思いを抱き、二度と訴えなくなることもある。「死んで欲しくない」と話すことは良い。
学校の教師など若者の支援者などに知っておいて欲しい自殺予防の考え方、方法については、自殺予防の『ゲートキーパー』のためのテキストに詳しく載っている(P34)。

こ う し ゅ

『自殺予防教育』再考

「命は大切だ」「かけがえのない自分を大切にしよう」と話すことは、実はいじめや、虐待を受けてきた若者本人にとっては、実感として受け入れられずに、「大切にされていない自分」の現実に直面させられてしまうかもしれない。一般論を示すだけでは、真にリスクの高い若者に寄り添うことはできない。

日常的に若者たちに伝えていく必要があることは、「落ち込んだとき、困ったときには相談して良い」こと、「それは決して弱いことではない」ことである。また「友だちから打ち明けられたら、信頼できる大人につなぐ」ことを話す必要がある。

喫煙・飲酒・薬物乱用問題

喫煙は、非行(P9)との関連や身体面の健康問題として取り上げられることが多いのですが、実はタバコに含まれるニコチンは依存(P20)を引き起こす薬物としての側面があります。喫煙できない学校生活の中では、薬物の禁断症状が出現して、集中力欠如、いらだち、不安定を生じさせ、ひいては授業に乗れない状況を作ってしまう、学校への不適応となって現れてしまう可能性があります。

また、飲酒については、アルコール飲料の入手の

しやすさ、メディアによる安易なイメージ宣伝などにより、未成年者の敷居が低くなっています。10代からの習慣飲酒は、成人以上にアルコール依存(P20)となるリスクを高めます。

さらに最近では、非合法薬物の乱用も、いわゆる「脱法ハーブ」の流布により若者が使用するリスクは高まっています。非合法薬物はアルコール以上に、成長期にある心身への影響が大きく、特に脳の機能異常により判断力、思考力の低下を招きます。

犯罪被害・事故・災害

意図せずに巻き込まれた犯罪被害、突発的な事故や災害は精神的な衝撃を与えます(図表 19)。その結果、無力感をはじめ、様々な不適応症状を示しますが、若者は素直に表明できないことがあります。しかし、生存を脅かされた経験(トラウマ)は、時に外

傷後ストレス障害(PTSD)と呼ばれる「こころの傷」を残す場合があります。特に思春期・青年期の性被害は、早期の介入が必要です。また、不適切な対応による二次的な被害を避けるためのていねいな対応も重要です。

図表 19 被害を受けた若者の状態と対応



基本は安全・安心・安眠

被害後のこころやからだの反応

- 恐れ、不安、神経過敏
- 再体験(フラッシュバック)
- 心因性健忘
- 不眠・悪夢
- 意欲減退、抑うつ
- 怒り・報復感情
- 退行・わがまま
- 成績低下
- 不登校・ひきこもり

被害を受けた本人への対応方法

- 本人の訴えにしっかり耳を傾ける
- つらいことを無理に聞こうとしない、話させようとする
- 自暴自棄、攻撃的な言動は無視せず、ていねいに対応する
- 強い感情を伴う特異な心理状態になるのは自然な反応であると伝える
- 強い感情の発露は受け止めるが、基本的なルールや、限度は守らせる
- 大きな生活上の変化は避ける、延期する
- すみやかに元の生活や友人関係への復帰を支援する
- 必要に応じて、専門家の支援を受けられるという情報を提供する

好ましくない言葉がけ

- 「いつまでもよくよしても仕方ない」
- 「早く忘れて元気になろう」
- 「つらいのはお前だけじゃない」
- 「これくらいで済んでよかった」
- 「起きたことは仕方ない」
- 「お前も不注意だった」

適切な言葉がけ ～二次被害を避ける

- 「怖かったね」「大変だったね」「辛かったね」
- 「あなたは悪くないよ」
- 「勉強が手につかなくても当然だよ」
- 「無理にがんばらなくても良いよ」
- 症状については、「それは誰にでも起こる自然な反応だよ」と伝える(ただし、長引くときには医療機関に行くことを勧めて安心させる)