

# 思春期の心の病と対応(事例)

思春期は心理的に未成熟なので、さまざまな精神的疾患(こころの病)にかかりやすい傾向にあります。**セロトニン神経**のはたらきと大きく関わっていると思われるものもあります。



## ゲームづけて朝起きられない(中1)

毎晩、午前2時ごろまでゲームをやり続けているため、朝起きられず不登校に。小学生の時から、両親が共働きで、夕食が午後9時以降になる生活。

### 対応策

#### 生活リズムを整え、十分な睡眠を確保

まず、基本的な生活習慣の重要性を本人が自覚して危機感を持たせるようにアドバイス。

「朝必ず、同じ時刻に起きる」ことから始めさせ、次第に午後10時台には寝付けるようになった。同時に、両親のどちらかは早く帰ることができるように、仕事を調整し、夕食開始を午後8時までにするよう努力してもらった。生活リズムが整ったことにより登校できるようになった。学校で活動すると身体も疲れるため、睡眠をしっかりとれるようになり、次第にゲームから離れられた。



## 不安で不安でたまらない(中2)

登校時、自分の通学かばんが不潔に思えて、アルコール綿で拭きはじめる。家を出ても、かばんの中がぐちゃぐちゃになっている、と道端で開け、中の教科書などの順番を直し始める。遅刻が多くなり、家を出るのが苦痛に。

### 対応策

#### 「大丈夫」と思える行動を増やす

家でも、こだわりの行動が増え、「強迫性障害」と診断される。不安を減らす投薬治療を行う一方、少しずつ「不安だったけれども、こういう行動をすれば、大丈夫だった」という行動を意識して増やしていくことで、次第に不安を克服。現在はこだわり行動は減り、スムーズに学校に行けるようになった。



## 食事はバナナと水で、体重が激減(中2)

バレエの発表会でプリマドンナを踊ることになり、先生から体を引き締めるよう言われ、ダイエットを始めた。毎日3時間のレッスンと10kmのランニング、筋トレをしているのにも関わらず、食べるのはバナナ数本と水のみ。2か月で10kg体重が減り、30kg台に。

### 対応策

#### カウンセリングと心理療法

病院に入院し、栄養剤を点滴して体重を復活させるとともに、親子のカウンセリングを行った。母からの期待が大きすぎる「いい子」であることが負担であることがわかったため、心理療法もあわせて行い、よい状態になった。今はバレエはやめて、自分が本当に好きなアニメーターをめざしている。



## テスト前に眠れなくなり、暴言も(中2)

まじめで頑張り屋。毎晩8時から12時までは「勉強時間」と母親が決め、横につき添って勉強。その後友達とLINEをするため、就寝時刻は毎日午前2時ごろ。成績はトップクラスだったが、中3になり、受験のプレッシャーから、定期試験の前に「眠れない」「試験で点が悪かった夢ばかり見る」と不安定に。母親に向かって暴言を吐く。

### 対応策

#### 生活リズムを整え、十分な睡眠を確保 子どもに自分で考えさせる

びっくりした母親が相談に来たので、過干渉をやめさせ、自分で考えさせるよう促す。本人には、睡眠の重要性を話したところ、自分で考えて、「夜は早く寝て7時間以上の睡眠をとり、早朝に勉強する」生活に変えた。短時間でも勉強に集中し、睡眠もしっかりとれるようになった。無事志望校に合格。