

# 2学年 保健講話 実施しました(12/4)

えっ? **楽しいこともストレスになる?!**



青年期に特有の心の病気

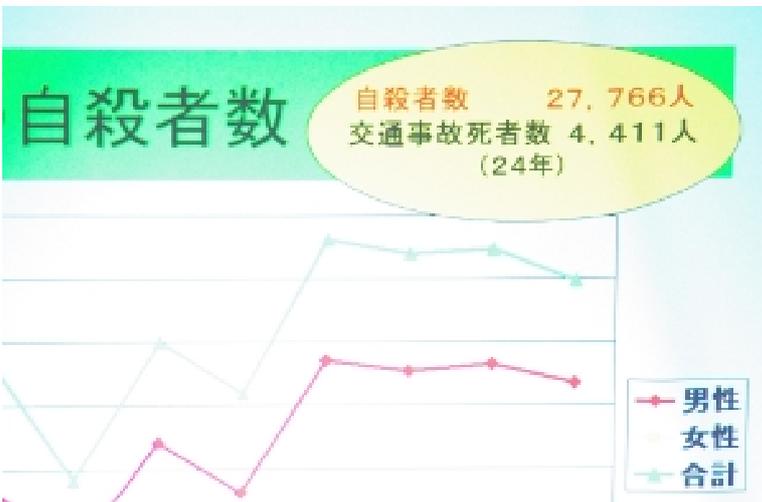
**【青年期】**

思春期境界例、拒食・過食  
 自傷行為、非行・暴力  
 不登校ひきこもり、薬物  
**統合失調症・躁うつ病**

「心の健康と高校生ストレス」  
 小樽市保健所健康増進課精神保健担当  
 北博



- 日本において、自殺者数はここ10年ほど、毎年30,000人前後で推移しており、世界的にはリトアニア、韓国などが自殺率が高いが、日本も統計によっては5位から10位と非常に高いほう。
- 平成24年の全国の交通事故死者数4,411人と比べると、全国の自殺者数は27,766人と7倍近い数。
- **良いことも良くないこともストレスになりうる**ので、「**ストレス=気になること**」とおきかえて、ストレスに対する正しい認識を持ち、ストレスに対処しましょう。
- その際、学校の友人・教師による ①気づき、②声がけ、③傾聴、④つなぎ、⑤見守りがとても大切です。



## うつ病の自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- 楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 楽にできていたことが、今では億劫に感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

① 上記の2つ以上にあてはまる  
 ② 2週間以上継続している  
 ③ 生活に支障がでている

→ うつ病入口

## まずは自分でリフレッシュする

ストレスへの気づき (ストレス=気になること)

ストレスへの対処 (自分なりのリフレッシュ法)

ストレスに対する正しい認識 (焦らない・頑張らない・無理しない)

友人や周りの人たちが応援

## 学校の友人・教師の役割

- ① **気づき**
- ② **声がけ**
- ③ **傾聴**
- ④ **つなぎ**
- ⑤ **見守り**