

思春期のメンタルヘルス

思春期の中でも、特に中学生は勉強や部活動の本格化・控える高校入試・将来への不安・人間関係の悩みなど、ストレスの要因となる事柄が増えてくる年頃です。また、周囲の大人へ素直に助けを求めることが照れくさく、自立心の芽生えから大人には頼りたくないと思う感情でストレスをため込んでしまいがちです。

中学生に多い精神的なストレス

勉強に関するもの
部活動に関するもの
進学や将来への不安によるもの
人間関係に関するもの

どんなことをストレスに感じるかは、個人差があるため、他のことがストレスとなることもあります。

また、些細なことでも、中学生の時期は敏感に感じ取ってストレスに繋がるが多いようです。



**具体的に・・・ 私たちはこんなことで不安に感じたり、ストレスになったり・・・
こんな思い感じていませんか？**

「理想と現実のギャップ」—— 目標に向かって努力したい気持ちはあるのに、何を目標にしたらよいのか分からない

「私にはできない」—— 目標にしていることはあるけど、私には「できないんじゃないか」と思う

「ひとりぼっち」—— 親や周囲の大人は自分のことを理解してくれないと感じてしまう

「他者からの評価」—— 自分は周囲にどう思われているか 周りの人に嫌われないようにしなければと
いつも緊張している

強いストレスにより引き起こされる代表的な病気

うつ病

病院に行って、心や身体を休めればなおるよ。お医者さんに相談だ!!

中学生の10人に2人が抑うつ傾向であるとされる研究データがあります。多くの中学生が悩んでいる精神疾患の一つです。

うつ病の【精神的な症状】

ゆううつな気分 無気力 やる気がわからない
興味や関心・意欲が低下する
集中力や決断力に欠ける
焦りを感じる 自分を責める
悲観的に考えがちになる



うつ病の【身体的な症状】

眠れない 寝ても寝足りない
食欲がわからない 食べすぎる
過度な疲労感
身体のだるさ
頭痛やめまい など

心身症

心身症の主な症状

頭痛
腹痛
肩や手足の痛み
胃もたれや吐き気
身体のだるさ など



心身症とは、過度なストレスを受けた結果、身体に様々な不調を生じることをいいます。
極度に緊張することによって、腹痛や下痢、吐き気などの体調不良にみまわれたことのある人は、多いのではないのでしょうか。

心身症は、これらの不調の回数が増えて症状が重症化してしまいます

心身症を放置することで過敏性腸症候群や、重症のアトピー性皮膚炎、摂食障害などを引き起こすこともあるため、早い段階で治療をすることが大切です。

参考: <https://umemoto-homeclinic.com/mental-stress-middle-school-students/>

精神的なストレスを溜め込まないためにできること

人と比べずに自分のペースで行動する

大きく成長する思春期は個性がグングン伸びる時。人と同じようにしていると個性がなくなっていくます。人と自分を比べる必要はありません。

適度に身体を動かす

体を動かすことが、ストレスの軽減に大変、役立つことは、数々の研究で証明されています。

勉強やスマホゲームの影響で、体を動かす機会が減っていわゆることが、ストレスがたまる原因の一つとされています。

また、身体的な健康や成長発達にも、運動は非常に大切です。生活の中で定期的に、無理のない範囲で適度な運動を取り入れましょう。

悩みを抱え込まない

中学生は、自立心から親とのコミュニケーションが減り、心の成長から友人関係も複雑になりやすい時です。「悩みを相談できる相手がいない」「誰に相談したらいいかわからない」と悩む中学生も多くみられます。

ストレスを溜め込まない為に話を聞いてもらいましょう。学校にはスクールカウンセラーがいます。月曜日の 9:30～相談室にいますので、ぜひ相談してください。



思春期の困りごとについて考えるときに大切なこと

私たちは、体の不調や困りごとが起こると、「何が原因？」と原因を突き詰めたくなります。しかし、心身ともにバランスを崩しやすい思春期は特に、「原因はこれです」とはっきり言い切れることは少なく、不調や困りごとはさまざまなことが複雑に影響しあって出ていると考えられます。

しかも、それらは避けることができない「成長」や「体の変化」ということがきっかけとなっています。思春期に不調や困りごとが起きたときには、原因ばかりにとらわれないようにしましょう。原因を考え始めると、「あの時、こうすればよかった」と、後ろ向きの考えにおちいりがちです。

原因を意識するよりも、「不調や困りごとはあるけれど、どうしたら今より一歩、前進できるか」を考え、不調があっても進める方法を考えることが大切です。過去よりも、これからできること、変えられることに目を向けてみてください。

そうした工夫の一つとして、「お医者さんに頼る」・「相談する」という選択肢があってもいいのかもしれませんが。身体の調子が良くない時に私たちは医療に頼り、元気な身体にまた、戻って生活を続けています。心の不調も「医療機関」や「相談機関」「身近なカウンセラー」などの専門家に頼ることを一つの選択肢とすることで、早く元気な生活が送れる日が来ると思います。

頑張り過ぎない

私たちは自分の心の状態を言葉で表すことが苦手です。そんな私たちの心の SOS は体の症状として出てきます。朝のだるさも、頭の痛みも本当につらいものです。ある日突然、心身の症状が現れるように見えますが、じつはその前に多くの予兆があります。たくさんの予兆が集まった結果、大きな症状となって出てくるのです。

そんな時、友だちや自分自身を励まそうとして「気にしすぎだよ」「大したことないから大丈夫だよ」と、問題を小さくするような声かけや思い込みをしてしまいがちです。それらは結果として逆効果になってしまうことがあります。まずは事柄をしっかりと受け止めて、冷静に考え、悩みとなっている事柄を一つひとつ解決への行動に移していきましょう。一度に全部を解決しようとしても、自分の心に負担となります。

行動に移したけれど、どんどん心が沈んでいく、悲しくて、ふさぎ込んでしまうなどの時は「相談」⇒「専門家に頼る」です。「抱え込まない」「頑張りすぎない」です。

