



メンタルヘルス と子ども

サポートが必要なお子さんに見受けられる兆候

幼い子どもは、友だちを作ったり、いじめられないようにしたりという日常的な課題から、親の離婚や引っ越し、弟や妹の誕生といった家庭環境の変化など、多くのストレスに直面することがあります。大人と同様に、子どもも、うつや不安の症状を経験しますが、気分がすぐれないと認識しても、それを表現する方法がわからないかもしれません。

親や世話をする方は、お子さんのメンタルヘルスについて、必ず身体の健康と同様の注意を払いましょう。子どもの精神的な健康には以下が含まれます¹。

- 自己肯定感を持つ
- 帰属意識を持つ
- 自分を大切に思ってくれる人々と関わりを持つ
- 健全な社交術を身につける
- ストレスと課題に対処する方法を知る
- さまざまな感情を安全に乗り切っていく方法を学ぶ
- 家庭、学校、地域社会でうまく機能できる

つらい日々を過ごした後： 子どもとメンタルヘルスの状態

どんな子どもでも、あまり気分がすぐれず、親や世話をする方が望むような行動をとらない日というものがあります。しかし、そのような状況の起きる頻度が増しているように思えるなら、それはメンタルヘルスの不調を示す兆候かもしれません。診断には医師の診察を受ける必要がありますが、以下に、注意を払っていただきたい事項を短くまとめました。

ストレス – 大きなストレスに直面した就学前のお子さんは、以前よりも親にまわりつくようになる場合があります。腹痛や頭痛を訴えたり、中には粗相をし始める子どももいます。小学生なら、すぐに泣いたり、イライラしたり、怒りっぽくなることや、乱暴な行動に出るかもしれません³。

不安 – 幼い子どもには、暗い寝室やクローゼットに隠れているかもしれないモンスターなど、怖い物があります。そして、成長してもこの恐怖心が抜けないと、不安症になる可能性があります。お子さんが、親と離れることをとても恐れたり、将来や社会的状況、または特定の物に対して強く不安を感じているのなら、かかりつけの小児科医に相談しましょう。極度の不安を示す兆候には、すぐに涙ぐむこと、疲労感、腹痛、イライラ、怒りなどが含まれます⁴。

うつ – 子どもは誰でも時々悲しくなります。しかし、悲しかったり、絶望感があったり、イライラすることが多いようなら、それは、うつを示す兆候かもしれません。お子さんについて、注意散漫になっている、食習慣や睡眠や活力が変化している、または以前まで楽しんでいたものを楽しんでいない、といった変化がないか注意を払ってください。子どもによっては、悲しい気持ちを表さず、逆にやる気がなさそうに行動したり、問題を起こしたりします。心を閉じたり、引きこもる子どももいます。重度のうつは、自傷行為をしたり、自殺を考えたりすることにつながる場合があります。⁴

ADHD – 大半の子どもは、集中できなかつたり行儀が悪かつたりすることが時折あります。しかし、注意欠陥・多動性障害 (ADHD) の子どもの場合は、これらの症状が続きます。ADHDの子どもは、物を忘れたりなくしたりすることが多い、おしゃべりをしすぎる、誘惑に負けやすい、順番を待たたり他の子どもと仲良くすることができない、絶えずそわそわしたり落ち着かない、などの兆候が見られます⁵。



10～14歳の 子どものうち：²

3.6%

が不安障害を経験

1.1%

がうつを経験

3.1%

が注意欠陥・多動性障害 (ADHD) を経験

大切に思う気持ちを示す： メンタルヘルスをサポートする

お子さんのメンタルヘル스에不調があると思われる場合も、健全な心を築く手助けをしたい場合も、以下のヒントを参考にしてください。

子どもと話し合う。どんな気分かをお子さんに尋ね、耳を傾けましょう。叱るつもりがないことを必ず理解してもらい、お子さんを大切に思うあなたの気持ちを伝えます。すべての問題を解決したくなるかもしれませんが、時には単に子供に寄り添ってあげることがあなたの役割であると心得ましょう。思いやりを持って臨み、共感を持って耳を傾けます。尋ねられた質問の答えを知らないのなら、正直にそう伝え、見つけようと努力します⁶。

自分をいたわる。子どもの14人に1人はメンタルヘルスが良好でない親を持ち、そのような親を持つ子どもはメンタルヘルスの課題を持つ可能性がより高くなります⁷。あなたにメンタルヘルスの不調があったり、ストレスが大きすぎると感じているなら、サポートを得ましょう。親が健康でなかったり、必要なサポートを受けていないと、子どもを思いやるのがさらに難しくなる場合があります⁸。

プレッシャーについて見直す。親の期待に応えることは、年齢を問わず容易でない場合があります。お子さんに対して、学業、ダンスやスポーツなどの活動で良い成績を修めるようにと、多大なプレッシャーをかけていないか自問しましょう。もしそうしているのなら、プレッシャーを少し緩めてください。良い成績は重要ですが、子どもの健康には代えられません。パンデミック中、多くの子どもたちが学校閉鎖や自宅学習への対応を強いられている時に、これは、かつてないほど重要かもしれません。

専門家の支援を受ける。お子さんがメンタルヘルスの不調に向き合っていると思われる場合、または親としてあなた自身がサポートを必要とする場合は、支援を求めましょう。まずは従業員支援プログラム(EAP)にご連絡ください。ご相談は早いに越したことはありません。

幼いお子さんの世話は楽しい時間にあふれていますが、そこには多くの困難な場面も必ず含まれています。

適切なサポートを受けることで、あなたがお子さんのメンタルヘルスのスキル構築を助け、必要な時に助けを求めることの大切さをお子さんに教えることができます。

ご自分または他の誰かが、本人や他の人に害を及ぼす差し迫った危険があると思われる場合には、地元の緊急通報番号に連絡してください。

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
- World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. November 17, 2021. Accessed January 31, 2022.
- American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. October 2021. Accessed January 31, 2022.
- CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. Last reviewed March 22, 2021. Accessed January 31, 2022.
- CDC. What is ADHD? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
- APA. Talking to kids when they need help. apa.org/topics/parenting/helping-kids. April 9, 2020. Accessed January 31, 2022.
- Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Advers Resil Sci*. 2021;2:125-139.doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7
- CDC. Mental health of children and parents – A strong connection. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html. Last reviewed April 23, 2021. Accessed January 31, 2022.

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関(例えば雇用主または医療保険プランなど)を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。従業員支援プログラム(EAP)のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の地域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。