

メンタルヘルスと子どもたち

お子さんがサポートを必要としている兆候

幼い子どもは、友達作りやいじめを避けるといった日常的な課題から、離婚や引っ越し、弟妹の誕生といった家族の問題に至るまで、多くのストレスに直面する可能性があります。子どもも、大人と同じように、うつ病や不安などの症状を経験することがありますが、体調が悪いことに気付いていても、それをどう表現したらよいのかわからない場合もあります。

親や保護者の方は、身体の健康と同じように心の健康にも注意を払うようにしてください。子どもの心の健康には以下が含まれます。¹

- 健全な自尊心を持つ
- 帰属意識を感じる
- 自分を大切に思ってくれる人との関係を築く
- 健全なソーシャルスキルを学ぶ
- ストレスや困難に対処する方法を知る
- さまざまな感情を安全にコントロールする方法を学ぶ
- 家庭、学校、地域社会でうまくやっていけるようになる

つらい日々を乗り越える：子どもとメンタルヘルス

どんな子どもにも、気分が優れなかったり、親や保護者が望むようには行動できなかったりする日があります。しかし、そのような困難な状態が頻繁に起こるようであれば、それはメンタルヘルスの問題を抱えている兆候かもしれません。診断には医師の診察が必要ですが、以下に注意すべき点を簡単にご紹介します。

ストレス-就学前の子どもたちが多くのストレスに直面すると、まとわりつくようになることがあります。腹痛や頭痛を訴えたり、トイレで粗相したりする子どももいます。小学生の子どもであれば、すぐに泣いたり、イライラしたり、怒ったり、暴れたりすることがあります。²

不安-多くの子どもは、暗い寝室やクローゼットの中のおぼけを心配するなど、幼少期に恐怖心を抱きます。その恐怖心を克服できない場合、不安障害になる可能性があります。親から離れることをとても怖がったり、将来や社会的な状況、特定の事柄について非常に心配したりする場合は、かかりつけの医師に相談してください。極度の心配の兆候としては、涙もろい、疲れやすい、腹痛、イライラ、怒りなどが挙げられます。³

うつ病-どんな子どもも、悲しいと感じることがあります。しかし、頻繁に悲しくなったり、絶望的な気分になったり、イライラしたりする場合は、うつ病の兆候かもしれません。お子さんが注意力に問題を抱えていないか、楽しいことを楽しめなくなっていないか、食事や睡眠の量、体力に変化がないかに注意を払ってください。悲しんでいることを表に出さず、やる気のない行動をとったり、トラブルを起こしたりする子どもや、心を閉ざしたり、引きこもったりする子どももいます。極度のうつ状態になると、自傷行為や自殺願望につながる可能性があります。³

ADHD—ほとんどの子どもは、集中力が続かなかったり、問題行動を起こしたりすることがあります。しかし、注意欠如多動症 (Attention-deficit/hyperactivity disorder, ADHD) の子どもは成長してもその症状が治りません。ADHDの子どもは、忘れ物や落とし物が多かったり、おしゃべりが止まらなかったり、誘惑に勝てなかったり、順番を守れなかったり、他の人と仲良くすることが苦手だったり、そわそわしたり、頻繁にぐずったりすることがあります。⁴

10～14歳までの子ども：⁵

3.6%

不安障害を経験

1.1%

うつ病を経験

3.1%

注意欠陥多動性障害 (ADHD) を経験

大切に思っていることを示す：メンタルヘルスのサポート

お子さんがメンタルヘルスの問題を抱えていると思われる場合も、単にお子さんの心の健康を育むサポートをしたいとお考えの場合も、以下のステップから始めてください。

お子さんと話をする—お子さんがどう感じているかを尋ね、耳を傾けてあげましょう。問題ないことを伝え、お子さんを大切に思っていることを伝えて安心させてあげましょう。すべてを解決したくなるかもしれませんが、時には、ただその瞬間にその場にいることがあなたの役割であることを知っておいてください。思いやりを持って接しましょう。共感を持って耳を傾けましょう。お子さんの質問に答えられない場合は、正直に伝え、答えを探し出しましょう。⁶

自分を大切にする—子どもの14人に1人は、親がメンタルヘルスに問題を抱えています。そのため、子どももメンタルヘルスの問題を抱えている可能性が高くなります。⁷メンタルヘルスに問題を抱えている場合、またはストレスに押しつぶされそうな場合は、サポートを受けましょう。自分が健康でなかったり、必要なサポートを受けられなかったりすると、子どもの世話がさらに困難になります。⁸

プレッシャーを見直す—親の期待に応えることは、年齢に関係なく大変なことです。学校、ダンスやスポーツなどの活動で、子どもに大きなプレッシャーをかけていないか自問してみてください。プレッシャーをかけすぎていたら、少しリラックスしてみましょう。確かに、良い成績を取ることは重要です。しかし、子どもの健康には値しません。

専門家の支援を受ける—お子さんがメンタルヘルスの問題を抱えていると思われる場合、または親としてサポートが必要な場合、支援を求めてください。柔軟性の高い最新の従業員支援プログラム (Employee Assistance Programme, EAP) であるエモーショナルウェルビーイングソリューションズは、その手始めとして最適です。対話を始めるのに、早すぎるということはありません。



幼い子どもの世話は楽しい瞬間に満ちていますが、大変なことも多々あります

適切なサポートがあれば、子どもたちのメンタルヘルスキルを育み、必要なときに助けを求めるよう教えることができます。

自分や他人を傷つける危険が迫っていると感じたら、すぐに最寄りの救急サービスに連絡してください



必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. 2021年9月23日最終レビュー。2022年1月31日アクセス。
2. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. 2021年11月17日。2022年1月31日アクセス。
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. 2021年10日。2022年1月31日アクセス。
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. 2021年3月22日最終レビュー。2022年1月31日アクセス。
5. CDC. What is ADHD? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. 2021年9月23日最終レビュー。2022年1月31日アクセス。
6. APA. Talking to kids when they need help. apa.org/topics/parenting/helping-kids. 2020年4月9日。2022年1月31日アクセス。
7. 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.
8. CDC. Mental health of children and parents — A strong connection. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html. 2021年4月23日最終レビュー。2022年1月31日アクセス。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。