



若者がこころの健康を守るために大切なこと

～足立区における早期相談・支援の取り組み～

あだち若者サポートテラス SODA

主任 **小辻 有美**
相談員 **中島 朗子**
室長 **内野 敬**

はじめに

「あだち若者サポートテラス SODA」は概ね 15～25 歳の若者に向けた窓口です。足立区在住・在勤・在学の方を対象に、メンタルヘルスに関するだけでなく、日常生活の困りごと等も幅広く受け付け、精神科医・精神保健福祉士・公認心理師等の多職種専門チームが、「見立て」「支援」「つなぎ」による早期相談・支援プログラムを無料で提供しています。

本窓口は 2019 年度より開始した厚生労働科学研究 MEICIS プロジェクト（研究代表者：東邦大学医学部精神神経医学講座 教授 根本隆洋、研究分担者：医療法人財団厚生協会東京足立病院 院長（当時）田中邦明）により、東京都足立区の北千住にワンストップ相談センター SODA として開所しました。諸外国の実践を参考に、わが国で実装可能なワンストップ・ケアの検討を目指し、Support with One-stop care on Demand for Adolescents and young adults の頭文字を取って SODA と名付けました。

2022 年 7 月からは足立区による事業として医療法人財団厚生協会が委託を受け、現在の名称に変更されました。今年で 5 年目を迎える本窓口には、1,300 名以上の方からご相談が寄せられ、10,000 回以上の支援対応を行ってきました。

今回は、我々が本窓口の取り組みを通じて感じる「若者がこころの健康を守るために大切なこと」についてお伝えしたいと思います。

1. 自分の不調に気づき早めに SOS を出す

思春期・青年期は体もこころも大きく成長し、人生の中で最も変化する時期です。周りの評価を気にしながら自分とは何かを自問自答したり、親に甘えたい気持ちと自立したい気持ちの狭間で揺れ動いたり、多くの葛藤を抱え、本人たちも戸惑いながら過ごしています。この大変革の時は、メンタルヘルスの不調を抱えやすく、精神疾患を最


も発症しやすい時期でもあると言われています。

これまで当窓口には「前向きな気持ちになれない」「不安で眠れない」「高校・大学を退学後どうやって生きていくか悩んでいる」「学校・仕事に行くのが辛い」「家族との関係に困っている」など、様々な相談が寄せられました。その相談者は、メンタルヘルスの不調を含め一人あたり平均 2.8 個の多岐にわたる困りごとを抱えていることがわかっています。こうした中で「何をどうすればよいかわからない」「自分の状態がよくわからない」という状況に陥っていることが少なくありません。

まずは、自分が思っている以上に、自身のこころの不調には気づきにくいということを知っておくことが重要です。「体がだるくて元気が出ない」「人に会うのが怖い」「なんだかモヤモヤする」など、些細なことでも「いつもと違う」と感じたら、自分のこころの SOS に耳を傾けて欲しいと思います。「単なる甘えではないか」「自分が弱いからいけないのではないか」と相談することに躊躇する時は、その気持ち自体を身近な人や、相談窓口に話してみてください。話したい内容がまとまらなくても、「学校に行くのが辛い」「死にたい気持ちがある」などと、ひとつだけ発信できればそれで十分です。困りごとに向き合って行動できている自分に自信を持って欲しいと思います。

2. 身近な人の理解

援助を求めることが難しい中、本窓口に繋がったきっかけについては「学校の先生がすすめてくれた」「友達が一緒に行こうと誘ってくれた」など、身近な人たちが背中を押してくれていることが多くあります。実際に、紹介元を調べてみると、約 60% が教育機関や支援機関から、約 20% が家族や知人からという結果でした。信頼できる周囲の人たちの同伴や声かけで徐々にひとりで通えるようになる方も多くいらっしゃいます。



様々な葛藤を抱える中で、「死にたい」と繰り返す、黙り込んでしまうなど、時にはいびつな形で発信される SOS をもキャッチし「あなたはあなたの考えがあっている」と自分の考えや在り方を理解しようと努めてくれた存在が、若者がここを守るための行動を大きく後押ししてくれていると感じます。こうしたことから、本人達だけでなく周りの人たちも正しい知識を持ち、関わることの大切さを実感しています。

3. 相談をして自分で乗り越えた経験

様々な困りごとに対して、本窓口では「生物（メンタルヘルスの不調）」「心理（性格特性やストレス、葛藤）」「社会（生活における困難）」の3つの視点でまずは状況を整理することを大切にしています。対話をしながら一緒に整理をしていく中で、自分の状態に気づき、これからどう歩んでいきたいか進む方向がみえてくることがあります。

若者の早期相談・支援の取り組みにおいては、変化の時を生きる若者の成長を見守りながら、若者自身が「自分の状態に気づき、次の一歩を選択する」ということを大切に支援してきました。自分の「現在地」に気づくことができれば、自ずと対処の方法がみえ、自ら次の一歩を選択していくことができるという方が多いと感じています。

来談者のアンケートでは90%以上の方が相談をして問題解決に近づいたと答えています。最初は周りに促されて来所された方が、自ら相談に来所するようになり、再び困りごとに直面した時、自ら SOS を出すようになるということがよくあります。また、来談者が自分の兄弟や友達に本窓口を紹介し、時には一緒に来所されることもありました。勇気を出して行動し、乗り越えた経験そのものが、自分だけでなく、さらには別の誰かのここを守る行動へと繋がっています。

4. こころの専門家に気軽にアクセスできること

悩みや困りごとを抱えた際に、身近な人に相談するなどして早めに対処できるとよいのですが、「身近な人ほど相談しづらい」というのは誰しも感じたことがあるのではないのでしょうか。来談者に実施したアンケートでは、90%以上の方が「自分の抱える悩みをどこに相談すればよいかわからなかった」と答えています。周りに相談すること

が難しかった理由としては、「甘えているだけでダメな人間だから」「こんなことで悩むのは自分が弱いから」「病んでいると思われたくない」「こんな話をしたら嫌われる・迷惑をかける」といった言葉が返ってきます。周り自分と自分を比べるなどして自分探しに奮闘している若者にとって「身近な人に相談する」ということは特にハードルが高い場合があります。

本窓口につながった相談者のうち、精神疾患について診断基準を満たすことが疑われるものの、治療を受けていない方が一定割合含まれます。また、約40%の方に希死念慮もしくは自殺企図歴がありました。数ヶ月、時には数年以上前から、こころの不調やストレス、悩みを抱え続け、状況が深刻になるまで相談に繋がらなかったという方も多くいます。

こうしたことから、困りごとを抱えても、若者が自らの SOS を受け入れ、援助を求めることの難しさが伺えます。そのため、若者がこころの健康を守ろうとする際には「気軽に専門家にアクセスできる」ということも重要です。本窓口でも、若者が気軽にアクセスできるよう、窓口のイメージや SNS の活用などの工夫をしてきましたが、特に重要であると感じるのは、地域の方々と気軽に話し合える関係をつくるということです。来談者や周囲の方が相談窓口を探す際、「どんな人が相談にのってくれるのか?」「ちゃんと話を聞いてもらえるのか?」といった不安は、心理的に高いハードルになると感じています。人と人が繋がり、顔の見える関係ができれば、安心して繋がる（繋ぐ）ことができます。本窓口においても、医療機関を含め適切な支援機関へと繋いでいく際は、人から人へ橋渡ししていくことを大切にしています。

おわりに

開所してからこれまで、来談者をはじめ、地域の方々との繋がりから学ばせていただき、地域における早期相談・支援の形を探して SODA の取り組みを行ってまいりました。少しでも多くの若者がこころの健康を保ちながら、自分らしい人生を歩んでいくための力になれるよう、より一層地域に根ざした活動を続けていきたいと思えます。併せて、この取り組みや理念をさらに広げていくことが、我々のこれからの課題です。



高校の現場から

八王子学園八王子高等学校

教諭 武市 可奈子

1. 精神疾患を学ぶ背景

精神疾患にかかる人はとても多く、若い世代でも発症しやすい病気です。しかし、自分が患者になる可能性が高いにもかかわらず、ほとんどはその自覚もないし、精神疾患の正しい知識も持っていません。そこで2022年度から、高校の保健体育の学習指導要領に「精神疾患」にかかわる項目が盛り込まれることになりました。

学習指導要領に精神疾患にかかわる項目が記載されるのは今回が初めてではなく、40年ぶりになります。40年前にやめてしまったのは、授業時間には限りがあり、教えるべきことが増えていく中で優先度が落ちていったというのが、一番の理由でしょう。

しかし、近年は子どもにかぎらず、うつ病や適応障害など、心の病気になる人が増え、職場でストレスチェックが導入されるなど、精神疾患は他人事ではなくなってきました。さらに精神疾患の約75%は20代前半までに発症するため、若い人たちにとってより切実な問題です。精神疾患に対する偏見や誤解も根深いため、高校の現場では偏見や誤解を今後も生まない様に正しい知識と考え方を教える事を大切にしています。

2. 授業での実践

まず授業では、事前アンケートを行いました。

①精神疾患と聞いてどういうイメージを持つか。②嫌な事があったときどんな状態になってしまうか。③落ち込んだ時の解決方法は？この項目を事前にまとめ、授業内で活用してきました。多くの生徒は精神疾患というかなり重い状況（錯乱状態・絶対に治らない病気・犯罪行為につながる

る）といったイメージがあったり、偏見（遺伝する病気・人には話せない病気）と思われる内容も多くみられました。それをもとに、「不安で眠れない、やる気が出ない、買い物依存、ゲーム依存、摂食障害」など、アンケートの②の回答のようなことが精神疾患の症状としてもあるんだという事をパワーポイントや映像を使って理解させていきます。「自分や家族、友人等誰もがなり得る病気であり、偏見や誤解をなくしていかなければならない」というメッセージを強く全面にだして授業を行いました。偏見や誤解があると相談や受診が遅れ、回復に時間がかかってしまうケースがあります。各グループでの話し合いの中でも「精神的に不調なのは甘えだと思っていた。」や「友人に相談されてこれは重症と思っても、病院へ行きなどは言えなかったがこれからは言いたい。」「精神疾患の病気は誰でもかかると思うと少し気が楽になる。」など見え方に変化がある生徒も多くいました。

3. 今後の授業実践へ向けて

実際に授業を行うと、高校生の内にこの精神疾患のイメージを変えていく重要性を授業の度に感じます。ただ、身近な病気であるからこそご家族や自分自身が精神疾患を抱えている生徒もいると思います。そういう可能性も配慮しながらなるべく話しやすい雰囲気、そしてグループワークでの意見交換を行い、病気を未然に防ぐことはもちろん、周りの人達への「もしかしたら」の気づきが多くなれば思いやる心の育成にもつながると思います。今後は養護教諭とも連携を行いながら授業実践を行っていければと思っています。

東京都 こころの健康だより No.138 令和5年10月発行



発行	◆東京都立中部総合精神保健福祉センター広報研修担当 〒156-0057 世田谷区上北沢二丁目1番7号	電話	03-3302-7704	FAX	03-3302-7839
	◆東京都立精神保健福祉センター調査担当 〒110-0004 台東区下谷一丁目1番3号	電話	03-3844-2210	FAX	03-3844-2213
	◆東京都立多摩総合精神保健福祉センター広報計画担当 〒206-0036 多摩市中沢二丁目1番地3	電話	042-376-6580	FAX	042-376-6885

登録番号 (4) 11

(次号は令和6年2月発行予定です)