

特 別 講 演

テーマ 「思春期青年期のメンタル問題の理解と対応」

日時：令和8年1月27日（火）14：10～15：10

場所：きらめきプラザ 3階 301 会議室

講師：川崎医科大学 精神科学教室

准教授 村上 伸治 先生

※ 101～102 ページは抄録であり、学会当日はこれに基づいて、ご講演いただきます。

思春期青年期のメンタル問題の理解と対応

川崎医科大学精神科学教室 村上伸治

1. 思春期の特徴と症状の意味

思春期は体、頭、心の各々が大きく成長する時期だが、そのバランスは崩れやすい。様々な悩みが生じるが、言語化はまだ未熟なため、悩みや葛藤は抑圧され、形を変え、不登校、身体化、食行動異常、自傷、解離、などして現れる。

そして、症状には意味や機能があり、メッセージが含まれる。例えば不登校の多くは登校できない理由は本人も意識できず、本人を守るために身体に症状が出る。無意識は身体に現れ、身体は代弁者として機能する。

2. 症状というダミーと戦わない

表面に現れる症状はダミー(偽物)と考え、それを起こさせている事態への対応が求められる。症状自体を直接排除しようとすると、事態をこじらせやすい。精神疾患において「治る」とは、単に病前の状態に戻ることではない。発症前には必ず何らかの「無理の蓄積」があり、その生き方の行き詰まりが症状として現れているからである。迷路で行き詰ったら、必要なのはある地点までの後退であり、目の前の壁に体当たりして骨折することではない。治療の本質は「生き方の変化」にあり、そのためには一時的に必要な段階まで後退する「退行」が必要な例は多い。

3. 良性の退行、悪性の退行

退行は一般に「悪」と捉えられがちだが、「良性の退行」と「悪性の退行」を区別するべきである。素直に甘える良性の退行は、周囲が受容することで自然治癒的な経過を辿りやすい。対応に困難な悪性の退行も、元は素直な良性の退行として始まったが、周囲に甘えを拒否されたために、こじれた退行に変質した結果であることが多い。「正直に告白して振られた青少年がストーカーになる」例に例えることができる。これを交流分析では、「人は他者との温かい交流、即ち陽性ストロークを求めるが、それが満たされないと陰性ストロークを求める」と説明している。

4. 症状や言動の翻訳

患者が「死ねる薬はどれですか?」と言えば、「助けて欲しい」と翻訳すべきである。ある時だけ記憶がないならば、「決して思い出してはいけない記憶がある」と翻訳すべきである。不登校が始まれば、「長年の無理が限界を超えた」との翻訳を考慮すべきである。良性の退行が始まつたら、「人生で忘れ物が見つかったので暫く取りに帰るから待っててね。決して邪魔しないでね。邪魔したらこじれた悪性の退行になるからね」と翻訳すべきである。症状が持つメッセージを適切に受け止めると、こじれた事態になりにくい。

5. 問題行動への対応

応用行動分析学(ABA)では、問題行動は叱らず無視し、良い行動を褒めることを勧めている。解決思考アプローチでは、問題を解決しようとせず、問題とは独立して、解決を構築することを勧めている。問題行動を矯正しようとして、陰性ストロークの悪循環の泥沼に陥るべきではない。例えば、施設において暴力が止まらない子は素直に甘えられない子である。指導をしても悪化しやすいが、その子がケガをしたり病気になった時は素直な甘えが出やすい。その時こそ「甘える⇒世話⇒甘える」という愛着サイクルを回すことで事態が好転することがある。

6. 自己肯定感と味方

子どもにとって最も必要なのは「自分は生きていて良い」という自己肯定感である。自己肯定感

が乏しい子は承認欲求を満たすために、他者に依存したり、逆に自慢や威圧などが必要となる。大人はまず子どもの「味方」になるべきである。不登校の子に対して「行きなさい」と圧力をかけるのは、「お前はダメな奴だ」というメッセージとなる。支援しようとして、子どもの自己肯定感を潰している大人は少なくない。

7. 話せる関係

大人は子どもにあれもこれも言いたいが、指導や注意は「話せる関係」を破壊し、いざという時のホットラインを切ってしまう。そして、昼夜逆転やネットやゲームの世界、そして夜の街へと子どもを追いやる。依存症は「孤独の病」である。親や教師から否定された子どもが人と繋がりを求めた結果、説教をせずに本人の話を聴いてくれるのは薬の売人だけだったりする。売人らは彼らの気持を掴むのが上手い。我々は売人に学び、売人に勝たねばならない。思春期は天邪鬼である。支配されることを嫌い、指図には反発する。介入する際は常に本人の意向を尋ねる必要がある。

8. 小学生までと中高生以上(思春期)との対応の違い

幼児や小学生は大人に従うことで成長する。大人が十分にしてあげる、時には決めてあげることも必要となる。「勝手にしなさい！」は突き放しであり、事態を悪化させやすい。

一方、思春期以降は「しあげる」「決めてあげる」が害になりやすい。反発する子はまだ良い。決めてあげると受け入れるが、自己肯定感は下がるので、結局は自傷など事態は悪化する例が多い。だからといってまだ自分では決められない。「決めてあげる」で暴れ、「自分で決めなさい」でも暴れたりする。

「何か手伝えることはある？」と問うて、自己決定を気長に支援していく必要がある。決めてあげる対応も時に必要だが、長期的には後退との認識が必要である。目指すのは対話の継続の中で本人の気持や意見が出て来ることである。大人があれこれ言うと、その雑音につき消され、子どもは自分の心の声が聞こえない。大人からの雑音の排除と静寂の確保が求められる。一緒に悩み、自己決定を手伝う支援が求められる。思春期の課題と目標は「自我の確立」であるからである。