

子どもたちが自分を大事にするためのブックレット

令和7年3月

東京都医師会 学校精神保健検討委員会

目 次

はじめに（本書の使い方）	1
1. 睡眠の大切さ	
（1）睡眠を科学する  	2
（2）明日のための よい眠り 	4
2. デジタルデバイス	
（1）教職員の皆様へ-SNS の功罪-  	6
（2）やりすぎてない？ ネット・ゲーム  	8
3. 摂食障害	
（1）これだけは知っておきたいこと  	10
（2）かわいい？スマート？  	12
4. 自傷	
（1）「自分を傷つける」とは  	14
（2）自分を傷つけてみたくなるあなたへ 	16
総合討論	18

アイコン（各章には、ぜひ読んでいただきたい方をアイコンで表示しています）

	…児童生徒
	…大人（保護者、学校保健に関係する医師、地域の大人）
	…学校の先生

はじめに（本書の使い方）

学校にいる子どもたちのメンタルヘルスに、ただならない危機感があります。

この危機感は、学校精神保健を考えるために集まった委員たちの間でも、無言のうちに共有されていて、それがこのコロナ禍の期間、着実に悪化したことを全員が感じていました。委員会の報告書としてこれまでに二冊、コロナ期のメンタルヘルスを扱う小冊子をお届けしてきましたが、ポスト・コロナともいわれるこの時期に、その悪化したさまざまな問題をどのようにして回復するか、それは単にコロナ前の状態に戻すということではなくて、新しいステージを作り上げていくか、これが現在の課題だろうと思われるのです。そこを意識しながら子どもたちと歩みを前に進めていこう、それが今回のブックレットの凝縮したメッセージかと思います。

そのように考えるとき、これまでの小冊子にはメッセージを届ける方法としての限界がありました。最も届けたい、メンタルヘルス課題をかかえた子どもたちに、その保護者たちに、子どもたちと毎日を共にしている教師たちに、メッセージとして届き難いのです。

そこで今回は、現在ホットと思われる課題を二人ずつの執筆者で担当して、子ども向け・大人向け（保護者、学校保健に関係する医師、地域の大人）・学校の先生向けを、はっきりと性格付けしました。

また、コピーをして渡すことが容易なように見開き2頁で完結するように編集をしました。学校の先生向けには、できるだけ最先端の知見を要約してあります。子ども向けは、そこに書かれた問題に直面する子どもにコピーを渡すなどして、保護者にも読んでもらうことで、心の問題が最も触れる機会のない人の目に触れることになります。地域や子どもたちとの話し合いの資料にすることも、しやすいのではないかと思います。

本書をまず手にされるのは管理職の先生かもしれませんが、このような意図で編集されておりますので、ご一読の後、そのまま書架に納めずに本書ないしコピーを、これが役に立ちそうな方にぜひ、お手渡しいただきたく存じます。

巻末には委員たちによる総合討論が要約されています。タイトルでもある大テーマ「自分を大事にする」ことに、どのように取り組むかのヒントと共に、議論が盛り上がって止まない委員会の雰囲気も少し味わっていただければ誠に幸いです。

東京都医師会 学校精神保健検討委員会 委員長
田中 哲

1. 睡眠の大切さ

(1) 睡眠を科学する



子どもたちは慢性的に寝不足の状態！睡眠について学ぼう！

～睡眠の重要性を知り、どうしたらよいかを自分で考える～

学校保健の現場は、子どもたちの慢性睡眠不足との戦い！

日々身体も心も発達する子どもたちにとって「睡眠」は、最も重要なことです。身長は伸び、体重は増え、毎日毎日、脳も心も身体も変化し、睡眠により休息し翌日の活動の原動力になります。しっかり動いてしっかり眠る、これを繰り返すことが大切です。

しかし、子どもたちをとりまく睡眠の環境は劣悪です。メディア過剰、学習塾、過度なスポーツ活動、長い通学時間等、保護者の生活の問題など、列挙したらきりがありません。子どもも大人も大切な睡眠をおろそかにして、日々追われて過ごしています。学校でどんなに「睡眠の重要性」を訴えても、全く心に響きません。どうしたらいいのでしょうか？

しかしすべての子どもたちは「元気でいたい、頑張りたい」と思っているはずです。その気持ちを大事にするのが睡眠です。筆者は、2001年から子どもたちの睡眠リズムの講演会を行っていますが、その経験を踏まえ学校現場に少し提案させていただきます。

睡眠の大切さを知る

○ 良い睡眠が十分にとれること

元気である、学力・体力が伸びやすい、記憶が良い、作業が早い、心が穏やか、心身ともに健康です。

○ 睡眠が不十分（就寝が遅く、朝起きにくく、慢性の睡眠不足）

自己肯定感が低い、イライラする、学力が低い、集中力・注意力が落ちる。自分の実力を出し切れません。

○ メディア（ゲーム、動画、SNS 等）が多い

睡眠の問題、視力低下、ゲーム中毒、ネット依存のリスクとなり得ます。

ゲーム中毒は、脳の萎縮や神経の異常をきたします。

このような簡単なことを伝え、自分はどうしたらよいのか、保護者にも自分の子どもさんがどうなって欲しいか考えてもらいましょう。お子さんが「早く寝ようと思うこと」が重要です。睡眠を大事にすることは、自分を大切にすることと伝えてください。

睡眠を科学する

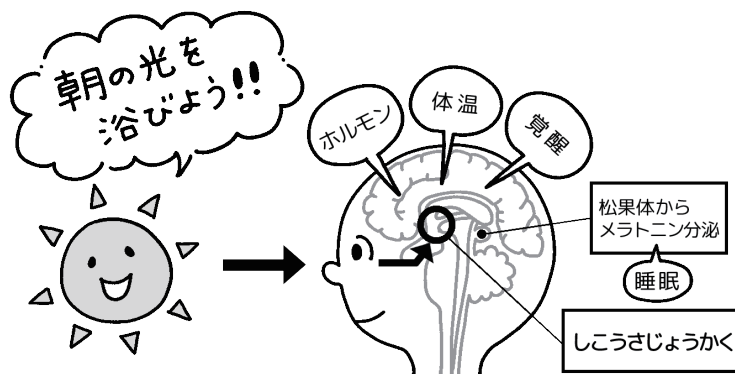
睡眠は科学です。2017年にノーベル生理学賞を受賞したのは、視交叉上核の時計遺伝子のメカニズムです。まだまだ謎が多く、研究すればするほど面白い睡眠。子どもたちに睡眠を研究してもらうのも良いと思います。

○ 時計遺伝子^{しこうさじょうかく}と視交叉上核

体内時計は視神経が脳の奥で交差する視交叉の上の核、視交叉上核にある時計遺伝子により制御されています。時計遺伝子は、光により駆動され振動し、生体の様々な日周リズムを形成し、睡眠障害、心臓病、メタボリックシンドロームも時計遺伝子が深く関連します。

○ 朝型？夜型？「クロノタイプ」

ヒトには「クロノタイプ」という朝型夜型があると考えられ、個人差があるとも言われています。睡眠覚醒リズムの位相の個人差です。夜型は、保護者の影響を受けることが多く、物事をやり遂げるために必要な意欲を維持するのが困難であったという報告もあります。朝が勉強しやすい、夜の方が集中する、等の自分の個性を考えても良いかもしれませんね。しかしどんなに夜型、といっても、慢性寝不足はいけません。



○ 時間栄養学

何時に何を食べたらよいかという食事による時計（時間栄養学）という研究があります。何をいつ食べるか、が重要という考えです。例えば、朝はタンパク質が多い方が睡眠リズムは整いやすい、夜は甘いものを食べると睡眠が崩れやすい、夜寝る前に食べない方がよい、等です。

○ 眠気とはなにか「睡眠圧」

最近「睡眠圧」という研究があります。概ね「眠気」のことを言いますが、眠気とは何か、という研究です。眠気が高くなりぐっと深い眠りにつき、その眠気は解消されます。眠気物質が貯まるのか、脳の変化があるのか、わかっていません。子どもたちが自分の「眠気」について考える、どんな時に眠くなるか、眠くならないようにするには？と自分の眠気に向き合っても良いと思います。

○ 動物の睡眠

睡眠はヒトだけのものではありません。動物や原始的動物でも睡眠があること、生物が進化とともに睡眠も進化していること、哺乳類の睡眠時間は多様になる、など、動物としてのヒトの睡眠を考える、と言う視点も面白いと思います。ヒトである自分達が、「なぜ眠れなければならないか」という意味を理解できるかもしれません。

まだまだ謎が多い睡眠ですが、子どもたちが興味を引くように科学できれば、睡眠の重要性もより深まると思います。

特別編：神経発達症の問題

筆者は、小児神経専門の医師で、神経発達症（自閉スペクトラム症、注意欠如・多動性障害、知的障害、限局性学習症）の治療にあたっています。神経発達症は高率に入眠困難、中途覚醒、睡眠相後退症候群、等、を呈します。適切な睡眠衛生指導、薬物治療（メラトニン製剤等）を行い睡眠が改善すると行動面、情緒面、学習面が改善することを付記いたします。

星野 恭子

1. 睡眠の大切さ

(2) 明日のための よい眠り



どちらを選ぶ？ 悪い睡眠 よい睡眠

○ 寝るのが遅くなってしまった次の日、以下のようなことを経験したことはありませんか



- ・いつもの時間に起きられない
- ・おうちの方が起こしても起きられない
- ・朝ごはんも食べたくない
- ・時間もない



○ そして学校に着くと

- ・眠くてあくびが出る
- ・ぼーっとして集中できない
- ・思わず居眠り
- ・体がだるくて外で遊べない
- ・疲れやすくイライラする
- ・食欲なし

※ 夜遅くまで起きていると次の日の生活に大きな影響を与えます。次の日のために早く寝てほしいのです。

※ 夜遅く寝てしまう原因は何ですか。ゲーム中毒やネット依存になっていませんか。

○ 早く寝ると、どんなよいことがあるのでしょうか

- ・運動や遊びの疲れをとる
- ・寝ている間に体が大きく成長する（成長ホルモン）
- ・学校で覚えたことを忘れないようになる
- ・病気にかかりにくくなる
- ・イライラしない
- ・早く起きることができる
- ・朝ごはんを食べられる



※ ほかに良い睡眠がとれていると、元気に過ごせるため、体力がアップします、また、記憶がよくなったり作業が早くなったりして、学力が伸びます。

やる気とパワーが自然とわいて、元気に楽しく過ごせるようにするために、あなたはどちらの睡眠を選びますか。

睡眠を改善させたい時は…

ぐっすり眠るために

「寝たいのに眠れない」という人がいます。メラトニンというホルモンが分泌されると眠気を感じます。

眠れない人はメラトニンが足りないかも。メラトニンを分泌させてぐっすり眠り、疲れを取りましょう。

○ テレビやゲーム、スマホなどの強い光を見ない

画面から出るブルーライトという光は、目への刺激が強く、メラトニンの分泌を抑制します。

○ 部屋を暗くして、目を閉じる

明るいままだとメラトニンの分泌が抑制されます。普段の明るさの半分以下にして、目を閉じていればそのうち眠くなります。



○ 昼間、体を使って遊んだり運動したりする

昼間、外で気持ちよく体を動かすと、夜に適度な疲労感を覚え、寝つきがよくなります。

○ めるめのお風呂に入る

入浴は体温が一時的に上がり、入浴後体温が下がる時に眠くなります。入浴後はスマホなどを見ないようにしましょう。

○ 自分に合った枕や部屋の温度

夜中に起きずに気持ちよく寝るためには、自分に合った枕や寝具、部屋の温度も大切です。

すっきり目覚めるために

朝、眠くても次のようなことを行い、一日の始まりスイッチを入れましょう。体をリセットされ、すっきりと目覚めることができます。毎日繰り返すことが大切です。

○ 朝の光を浴びる

太陽の光を浴びると、セロトニンというホルモンが分泌されます。

体内時計がリセットされ、一日を気持ちよく過ごすことができます。カーテンを少し開けて寝ると、外の光で目覚めることができます。



○ 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、頭が目覚め、しっかり勉強できるようになります。体が動きやすくなり、活発に活動することができるようになります。おなかの調子が良くなり、うんちが出やすくなります。

○ 顔を洗う 歯をみがく

冷たい水で顔を洗ったり、歯をみがいたりすると体が目覚めます。

奥山 美佳

2. デジタルデバイス



(1) 教職員の皆様へ – SNS の功罪 –

SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の適切な利用について考えることが、この文章の目的です。一言で SNS と言ってもスマートフォン、タブレット端末、ゲーム機器と様々な手段があり、そこで生じる利益やトラブルも多岐にわたります。

学校における指導や生徒対応に関して、東京都では「SNS 東京ルール」と称して SNS 利用における注意喚起を行い、さらに「SNS 東京ノート」を作成し授業に取り入れるよう勧奨しています。テキスト資料のみでなく、「使いすぎ」「コミュニケーション」「個人情報」「リスクの見積もり」「災害時における SNS の活用」「ルール作りのポイント」等の表題で解説動画も作成されています。※ 1

また、警視庁では「守っていますか？ルールとマナー」のタイトルでインターネット上の犯罪・トラブル防止のためのエチケットをホームページに掲載し、サイバー事案に関する通報・相談・情報提供窓口を周知しています。※ 2

実際の相談でも子どもでは支払いきれない額の課金が問題になったり、詐欺被害に利用されたりといった事例が相当数あります。

これらのことから、インターネット上の課題が社会生活に相当に大きく影響していると察せられるでしょう。

「スティーブ・ジョブズもビル・ゲイツも子どもにデジタル機器を持たせなかった」という衝撃的な一文があります。※ 3

開発者である彼らは何かを予見していたのでしょうか。

例えば、ゲーム依存に関してはかねてより取り沙汰されていました（ゲーム症2019 ICD-11）。

東京都のスクールカウンセラーとして相談にあたった事例では

- ① 使いすぎによる心身への影響
- ② ネット上の書き込みによるトラブル
- ③ SNS を利用した犯罪被害
- ④ 親子関係

等が代表的に見受けられました。

かつての携帯電話利用では、使用料金の上限を設定することで一定程度の使用制限を設けることが可能でした。しかし、現在の SNS アプリは無料で、しかも大変魅力的に設計されています。私たちの情報が誰かに使われている、健康被害も出ていることを考えれば「ただほど高いものはない」負の一面です。

では、取りつかれたように使用しないで済むことを考えてみます。専門機関に掛かるより以前に学校や家庭でできることはないだろうか。ここでは「スマホ18の約束」を紹介します。※ 4

アメリカで母から13歳の息子へクリスマスプレゼントとしてスマートフォンを渡す際に同封されていた手紙の内容です。

この約束のポイントは、ルールが守られなかったときに子どもと保護者とで再度話し合うように提示されていることです。一方的にルールを言い渡すのではなく、また子どもの自主性に全て委ねてしまうのでもなく相互に交渉できるのが大切なことだと気が付きま

す。教職員の皆様も、子どもや保護者との話し合いの際に参考にいただけたらと思います。

折しも、2025年からの大学入試共通テストでは「情報」が受験科目として課されることになりました。大学受験を意識した体制が学校では組まれており、子ども・保護者ともに関心が高くなっています。子どもから「勉強しているのだから」と言われれば、制限するのはなかなか難しくなるでしょう。

より良いデジタルメディアの活用を子どもたちとともに考えるのに相応しい時期が訪れたのではないのでしょうか。もし「情報」に興味のあるという方は、経済産業省の実施するITパスポート試験等をひも解いてみるのも一考です。子どもたちが何を学んでいるのかを知る機会となります。是非、子どもたちと話し合ってみてください。

柴田 恵津子

1. 東京都教育委員会 YouTube

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLfDxMxd-JPB-m-lSTWWT1Rf-MqueZr2gQ>



2. 警視庁 HP

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/cyber/notes/rule_manner.html



3. キャサリン・プライス著 笹田もと子（訳）スマホ絶ち 角川新書 2024

4. 四日市市教育委員会 HP

https://www.yokkaichi.ed.jp/~kawarada/cms2/htdocs/?action=common_download_main&upload_id=3486



2. デジタルデバイス



(2) やりすぎてない？ ネット・ゲーム

○ ネットやゲームのやりすぎ

みなさんはいま、この文章を「ネットやゲームをやめろ」っていう内容だと予想していると思います。現代ではネットをまったく使わないことはムリです。私だって使ってますし。学校だってタブレットは使用しています。でも、ネットやゲームのやり過ぎはよくないと言われています。

だからもう一度ネットの使い過ぎや、ゲームのやり過ぎを考え直してもらいたいと思います。

○ よくある・・・

勉強をやらなければいけないけど、ネットを見るのも、ゲームをやるのもなかなかやめられないし、そろそろやめようかなっていう時にかぎって「勉強しなさい」とか、「いい加減にやめなさい」なんて言われます。ふつうは頭にきます。「今やろうと思ってたのに、言われたから勉強する気がなくなった」ということはだれにでもあります。



○ わかっちゃいるけど・・・

ネットやゲームをずーっとやっていていいかっていうことについて、もういちど考えましょう。「やりすぎ」れば、ほかのことをやる時間が少なくなる、勉強する時間が少なくなれば成績が落ちる、外で運動しなくなれば体力が落ちる、目が悪くなる、小さなことに切れやすくなる・・・など。

といってもやりたいですよ。大人だってやってるじゃないか…って言われそうです。だから、子どもだけにヤメろっていうのも変かもしれません。

でも、ふつうの人は仕事中にネットを続けたり、ゲームをプレイし続けたりはしません。ゲームしかやらず、仕事をしなければクビになります。「ゲームがもうすこしでクリアできるから…」「今日はメールの返信が忙しいから今日の授業は無し…」という先生がいたら変です。たとえ、死ぬほどゲームが好きな先生でも、授業はちゃんとやっているはずですよ。

大多数の大人が問題なく社会生活を送っているのと同じく、みなさんは登校して、授業を受け、宿題をやるのが最低限のルールだと思います。大人も子どももやることをやったうえなら、ネットやゲームをやるのは良いかもしれません。



○ ホントに大変なことになる場合もある・・・

ところで、実はこの文章を書いている私は医師です。本当にゲームのやりすぎで、近視がちょっと悪くなった程度ではなく普段の生活に困るくらい視力が落ちてしまった子を診察したことがあります。

どうせ「おどかしているだけだろ!!」と、おもいかもしれません。でも本当のことですし、その子は視力が今でも回復していません。「ちょっと切れやすくなって、友達からウザがられても、視力が極端に悪くなくても、「やりたいよ!」っていう人もいるかもしれません。

実際に、大人でもどうしてもネットやゲームをやめられないネット依存症の人はいます。あまりにもゲームに集中するあまり、通常の生活が送れなくなっており、社会問題化しています。これも、本人たちが「しょうがないや、勉強ができなくても体が弱くなっても、引きこもっても、別にいいや…」というのもありかもしれません。最後は、本人の選んだことですので…。



○ もう一度考えてみてもいいのかなあ・・・と思います。

「結局ヤメろっていうのかよ。話が違うじゃん」って思ったかもしれません。

ネットやゲームをやるのは楽しいですし、暇つぶしになります。メールやラインは友人とのつながりに必要だろうと思います。勉強より楽しいかもしれません。でも、ネットの使い過ぎやゲームのやりすぎは失うものも多いと思います。

ネットやゲームをやりすぎて、学校に行かない、体力や学力が落ちるのもアリなら、一日中ネットやゲームをやるのもアリです。ネットやゲームをやれないくらいなら将来、「試験に合格できなくてもいい」「ずっとフリーターで一生暮らすのもまあいいかなあ」という選択をしてもそれは個人の自由だと思います。

でも一方で、みなさんは（大人もですが）やらなければいけないこと（皆さんなら学校生活や勉強、大人は仕事）をやったうえでネットやゲームを楽しむことを、もう一度考え直してみてもいいのかなと思います。



埴 佳生

3. 摂食障害



(1) これだけは知っておきたいこと

○ 摂食障害とは？

食行動の異常、体重へのこだわり、社会背景との関連

摂食障害は、食べることを制限する神経性無食欲症（拒食症）と過食嘔吐を繰り返す神経性大食症（過食症）に分けられます。どちらも体重増加への強い恐怖とボディイメージの歪み（自分を太っていると思い込むこと）を認め、過度の運動、自己誘発嘔吐や下剤の濫用などを伴います。摂食障害が急増したのは、ファッション産業が盛んになった1970年代以降（日本では1990年代～）であり、モデルのようにやせていることを美しいとする価値観とともに、ダイエットが広まった時期です。現代の「ルッキズム lookism」も、この流れの中にあるといえるでしょう。ルッキズムとは、外見で価値判断をすること、または容姿により差別的取り扱いをする外見至上主義を指します。自分の容姿への関心が高まる思春期は、摂食障害を発症しやすいといえます。また、コロナ禍を経て、若い人の拒食症の増加が指摘されています。合わせて、発症の低年齢化や中高年の慢性遷延例も問題となっています。

○ 問題点は？

心身への多彩な悪影響

バランスの取れた規則的な食事は運動や睡眠とともに健康の基盤となります。摂食障害では、食事の量が極端に少なくなったり、炭水化物を中心とした過食により偏った食事内容になりやすいことから、様々な心身の症状を引き起こします。身体面では、低栄養からくる易疲労、貧血や浮腫、低血圧や徐脈などを認めます。また、極端な体重減少では致死性不整脈により突然死に至ることがあり、入院が必要です。心理的には、意欲や集中力の低下、不眠、不安感やイライラなどの気分不安定を伴うことが多くみられます。慢性遷延例では、薬物乱用や万引きにより刑事責任を問われることもあります。



○ 子どもの特徴は？

不安定な思春期、より幼い子どもでは身体症状が前面に

発症のきっかけはダイエットが多くみられますが、背景には性格特性や家庭・学校などの環境、ストレスとなるライフイベントなどが関係するとされています。特に、思春期は親からの精神的自立をはかりアイデンティティを確立する時期であり、自分の傷つきに対して過敏になりがちであり、また、二次性徴により衝動性が強まり、イライラや不安を抱えやすくなります。思春期の心理的葛藤は、家族や同年代の仲間とともに乗り越えることで徐々に受容していくものですが、この過程に支障が生じると、「やせていることが自分の存在価値」となり、拒食や過活動の症状をきたすことがあります。

より年齢の低い子どもの場合は、やせ願望や自分が太っていると思い込むなどの意思ははっきりせず、拒食から始まり、吐き気や腹痛、頭痛など体の症状を訴えることがみられます。児童期は、心身が未分化で体の不調と心の不調が相互に影響しあうことが多くあり、また、ストレスに直面した場合の対処や言語化が発達の途上にあるため、自分の置かれた状況や気持ちを表出し、共有することが難しいことも特徴です。そこで、子どもの抱えるトラブルやストレスをキャッチする周囲の大人の取り組みがより重要になります。

○ 学校でできることは？

観察、配慮ある声掛け、周囲との協力、そしてあたたかなコミュニケーション

摂食障害の治療の目標は、適切な食事の摂取と体重の回復だけではなく、やせること以外の自分の存在価値を見出していくことですが、本人からみれば、価値観の変革という、時間のかかる困難な作業を行わなければなりません。一人でできることではなく、医療や心理などの専門家の介入とともに、家庭や学校の協力が不可欠です。

学校でできることとして、クラス担任や本人をよく知る立場の教員であれば、次のようなことが考えられます。①極端に体重が減っているあるいは増減が激しい、学校で昼食を食べないなど、子どもの普段と異なる様子に気付くこと、②可能であれば、「体調が悪い／食欲がなさそうな様子に見えて心配している」と、本人のプライバシーに配慮して声をかけること、③声がけが難しい場合や気になる状態・発言がみられた場合に、教員一人で抱えず養護教諭やスクールカウンセラーを含む適切な範囲で共有し対応を協議すること（本人の相談対応、学内でのストレスの把握、家庭との連絡、医療機関の受診など）、などです。普段から子どもとよくコミュニケーションを取って、声がけができるような信頼関係を築いておくことが土台となります。また、声をかける際は、決して回答を無理強いしないこと、「どうして食べないのか」など「なぜ」を尋ねないこと（本人もわからないことが多く、詰問に聞こえてしまいます）に注意しましょう。



子どもの回復を促すためには、医学的治療に加えて、発達段階に合った適切な環境と仲間の存在が重要であることから、学校はとても大切な役割を果たしています。子どもが活気のあるあたたかい学校生活を通じて自己効力感や豊かな価値観を育んでいけるよう、学校全体で知識の獲得と対応力の向上に取り組みしましょう。

山野 かおる

3. 摂食障害



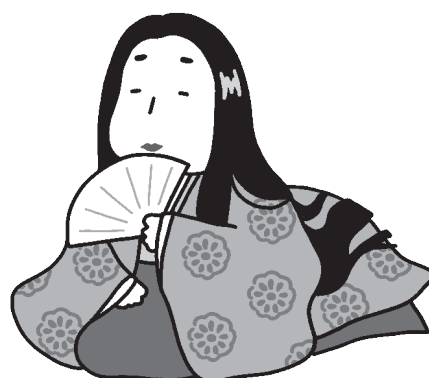
(2) かわいい？スマート？

○ 人は外見（見た目）か？中身か？

インターネットの投稿サイトを見ていると、他人の容姿について羨む発言がある一方で否定する発言も見られます。また、化粧前の「すっぴん」のところから、化粧をしていくとまるで別人のように美しく変化する様子を撮影した動画も見られます。

○ 美人の定義は時代や社会により異なることを知っていますか？

平安時代の貴族社会の美人の条件は、下膨れの顔に細い目、艶のあるストレートの黒髪でした。明治時代以後の日本人は金髪・碧眼の欧米人に憧れを抱き、二重瞼のぱっちりとした目元を美人と言うようになりました。化粧品の広告を検索すると、時代により、切長の目がよかったり、小麦色の肌がもてはやされたかと思えば「美白」といって色白であることが薦められたり変化していることがわかります。



○ 成長曲線を描いてみましょう

自分は痩せているのか、太っているのか悩んだら、成長曲線や肥満度判定曲線を描いてみましょう。（日本小児内分泌学会 <http://jspe.umin.jp/public/himan.html>）成長曲線では、自身の身長と体重の変化がわかります。肥満度判定曲線からは、今現在の肥満度と現在の身長に対して標準的な体重は何 kg かを容易に見出すことができます。

○ もう少し痩せたいと思ったら

食事の記録をつけよう

太る原因は、食べ過ぎか運動不足です。痩せたいと思ったら、まず、食べたり飲んだりしたものを全てノートに記録してみましょう。菓子、甘い飲み物や果物を摂り過ぎていませんか？ 1日に摂取すべき栄養については、農林水産省の「子どもの食育」というサイトが参考になるでしょう。（https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/index.html）

運動については、1日13,000~15,000歩（30分～1時間）程度の運動が望まれます。

○ なんでもやり過ぎは禁物

食事制限も運動もやり過ぎは禁物です。過剰な食事制限は、体重減少に留まらず、ホルモンバランスの乱れから無月経にもつながります。（月経が毎月あることが面倒とか生理痛がひどくて辛いという人は、産婦人科の思春期外来で相談することをお勧めします。）運動もし過ぎれば、オーバーユースという状態になり関節や筋肉を痛めることがあります。

食事制限や運動を十分やっているのに、「もっとやりたい、やらずにはいられない」という気持ちが生じた時、体重が極端に減り月経が止まった時にはスクールカウンセラー、小児科医、児童精神科医等に相談しましょう。

○ プチ整形をしたい？

復元可能な方法から試してみよう

一重瞼を二重にしたい。ほっそりと高い鼻梁にしたい。SNS ではプチ整形と称していとも簡単なことのように宣伝されています。プチ整形といっても、体にメスを入れたり、手術用の糸を留置したりし、いったん施術してしまうと元には戻れなくなります。そして何より高価な施術費用が必要です。プチ整形を行った人の多くが「もっとやりたい、やらずにはいられない」という気持ちに陥りがちです。

まずは化粧品など復元可能な方法を試してみてはいかがでしょうか。



保護者の方へ

身近な大人からの「かわいいね」の一言

幼児期から小学校低学年くらいまでは、自身の保護者から「世界一可愛い」と言葉をかけられ、それを信じていたのではないのでしょうか？小学校高学年になると、少しずつ周囲が見え始め、世間（テレビや週刊誌、ネットの世界）で褒められる顔立ちや体型と自分の違いがわかるようになり、容姿だけでなく仲の良い友達が自分よりずっと優れているのではないかと思うようになります。この頃に、身近な大人から「デブ」とか「もっと痩せたほうが良い」と言われることがきっかけで食事を極端に減らしたり、たくさん食べてから嘔吐したりという神経性食思不振症につながることもあり注意を要します。

川上 一恵

1. 日本小児内分泌学会 HP

<http://jspe.umin.jp/public/himan.html>



2. 農林水産省 HP

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/index.html



4. 自傷



(1) 「自分を傷つける」とは

○ 自傷行為とは

自分で自分を傷つける行為には様々なものがある

自傷行為とは、自分を自分で傷つける行為を言います。自傷行為には「リストカット」以外にも「頭を壁にぶつける」「体をかきむしる」「髪の毛を抜く」「手をかむ」など様々なものが含まれます。また昨今では薬の過量服薬（「オーバードーズ」）も注目されています。ただし過量服薬は、自殺を目的として行われることも多く、自傷行為とは分けて考えることが一般的なようです。更に自傷行為は、知的障害児や自閉症児に見られることもあります。10代の1～2割に、リストカット経験があるといわれるなど、自傷行為は、珍しい出来事ではなくなっています。先生方の中には、すでに児童・生徒の自傷行為に出会われたかたもいるのではないのでしょうか。ここでは、こうした小学校高学年以後に見られる、「リストカット」などの自傷を中心にお話します。

○ 「自傷行為」の背景にあること

自傷行為は、激しい苦痛への孤独な対処行動

「リストカット」などの自傷行為が児童・生徒に自傷行為がみられると、「誰かにわかってもらいたい」ためのアピールと感じている人もいます。しかし、「自傷行為」のほとんどは、自分のこころの苦しさを、誰にも相談できず、また助けを求めることもできずに、自分一人で行うとしようとした末にたどり着いた行為であるといわれています。そしてこの「苦しさ」は、昔のつらい出来事や感情体験など、とても深い傷つきにかかわるものと考えられます。自傷行為の背景には、こうした「苦しさ」「傷つき」があることを知り、対応することが大切です。



○ 自傷行為に気が付いたら

自傷行為に気が付いたら、まずは声をかけましょう

先生方がはじめに自傷行為に気が付くのは、本人からの相談より、腕もとに傷が見える、他の児童・生徒や教師、そして親からの相談などによると思います。こうしたときは、そっとしておきたい気持ちがわいてくるかもしれませんが、思い切って声をかけてみましょう。特別な声掛けではなく、「心配なことがあったら話して」など、日頃、心配な児童・生徒に対する声掛けと同じでよいと思います。そして、いつでも相談にのれることをまずは伝えてみてはどうでしょう。もし傷が目立つようであれば、保健室などに一緒に行って、傷の手当てを促しながら、相談に乗れることを伝えてもよいかもしれません。

○ 自傷行為を打ち明けられたら

自傷行為を打ち明けられたら否定せず話を聞きましょう

もし自傷行為をした児童・生徒が相談してきたら、きっと大きな決断の末のことだと思います。しかし「自傷行為」について相談されると、とても驚き、慌ててしまうのではないのでしょうか。ただ、こうした相談があったら、できるだけ穏やかに、動揺をあらわにせず、まず相談ができた頑張りをほめ、相談に来たことへの感謝を伝えて下さい。そして本人が困っていることをしっかり聞くことが大切です。自傷行為を、頭ごなしに否定したり、いけない行為と自傷行為をやめさせようと指導することは、相談の継続につながらないばかりか、かえって本人の罪悪感を強める危険があります。本人の思いに沿いながら、まずは次の相談につなげるのが、何よりも大切です。



○ 他の児童・生徒への対応

周囲の児童・生徒も支えましょう

自傷行為をしている児童・生徒が、一番相談しやすいのは大人ではなく、周囲の友達などの同年代の子どもたちです。そして自傷行為を見ていたり、相談されたりした児童・生徒は、その対処に悩み、だれにも言えず苦しむこともあるかもしれません。また、中には、自分の中に蓋をしていたつらい感情がよみがえり、その人が自傷行為をすることもあるかもしれません。こうした相談された児童・生徒自身を支えることも大事なことです。日頃から、相談されて辛い時には、相談に来ることや「命」に係わる大事なことは、必ず信頼できる大人に相談することなどを伝えておくこともよいかもしれません。

○ 相談を受けられる先生方に

一人で頑張らず、多くの人と協力して対応しましょう

自傷行為の相談を受けることは、相談を受ける先生方にとっても、負担の大きなことではないかと思います。ご本人への相談対応だけではなく、家族への対応や関係機関との連携、他の生徒への影響含めたクラス運営を考えることも必要になるなど、多くのことを考えなければならないかも知れません。情報のやり取りには気を付けながら、複数で対応すること、時には医療や保健の専門家の助言を受けるような体制も必要になると思います。ご本人は「先生にだけ話したい」というかもしれませんが、生命にかかわる危険などがある際には、本人にも説明して、他の方からも、応援してもらいましょう。大事なことは、先生方が一人で頑張るすぎないことです。職場内で気楽に相談ができる体制、その他、教育関係の相談機関との連携なども必要になるかと思います。また自傷の頻度が増えたり、人前で自傷行為があったり、自分から助けを求めない場合には、医療の介入が必要といわれます。こうした場合への対応についても、日ごろから職場で話し合い対応を検討しておくことも必要と思われます。

平賀 正司

参考) 自傷・自殺のことがわかる本自分を傷つけない生き方のレッスン 松本俊彦著 講談社

4. 自傷



(2) 自分を傷つけてみたくなるあなたへ

○ 自分を傷つけてみたくなるとき

何事もなければ、自分を傷つけたくなんかない。おそらくだれもがそうです。

でも、そうでもしなければやっていられないような『何か』が、心にまとわりついて離れない、だからこそ切ったり OD したりする、そう考えて、まるで外れではないですか？

だとすれば、その何かはきっと誰かに分かってほしいのだろうと思います。

でも分かってくれそうな大人なんていそうもないし、それをさがすのもめんどくさいし、ですね。そのことについては大人が悪いです、ごめんなさい。

○ 自分のからだはだれのものか

傷つけたくなる自分のからだって、だれのものなんでしょうね？

自分のものであるはずなのに、だれのものでもないような気がしている、

傷つけちゃいけないと言われるけど、自分のもののはずだから放っておいてほしい、そんな気がしてないですか？

大切なものであることはたしかですよ、大切なものだから、傷つけるのには痛みがつかまとうわけです、もしかすると、大切なものだという感じがしてないかもしれないけれど。

ある人は、切ろうとしてるときには、ものすごい集中して、心がしんとなる、と教えてくれました。別の人は、切り終わったときは、厳粛な儀式が終わった時みたいなほっとした感じがあると話してくれました。

死ぬために切ってるんじゃないくて、生きるために切ってるのに…と語ってくれた人もいました。薬をまとめて飲むときも、それで死ぬるかも、とも思うけど、自分は助かるに値するのかな、とも思うという人もいました。

みんな、自分のからだが大切なものであることが分かっているから傷をつけると言っていると受け取りました。大人からは、自分を大切にしなよ、とか言われちゃうけどね。

死にたいきもちも、ある人となない人がいるみたいです。死にたいと思う人は、そのくらいつらいと言います。それは、このつらささえなければ生きたいという意味にも聞こえます。

そう、みんな同じではないんですよ。だから分かりにくいんだけど、分かろうとすることはその人を知ろうとすることなのです。

○ 自分の価値とか意味とか…

大人になるって考えられない、ということばを聞くことも多いです。大人になって何か意味のあることをしている自分が想像できないということは、今の自分に価値や意味を感じにくいということですよ。

あと少しだけでも、自分のことが好きになれたらいいのにと、思うことってないですか？

どれも自分ひとりでは、どうしようもないことばかりですよ。

自分の価値だとか、生きてる意味だとか、自分を好きになることとか、ひとりでやろうとしても、しょせんひとりよがりでしかないかもしれないじゃないですか。

自分のことを分かってくれる人がいればいいんだけど、まさにそこが難しいのかもしれない。分かってもらおうとして、痛い目にあって、すっかりこりてしまっているのかも知れません。そうでなくても、自分のことを話すのは楽じゃないです。

でも、もしゼッタイに否定されないなら、自分のことを話してみたい気持ちもあるはずです。

○ 話せるだれか

ほんとうに困ったときに話を聞いてくれる人のことを友だちといいます。他のだれが分かってくれなくてもいいから、この人には分かっているほしい、そういう友だちがいますか？

友だちの相談はよく受けるけど、自分からは話せる人がいない、そういう人もいるに違いありません。でも、もしかすると話をしてみるだけの勇気が持てないだけかもしれません。自分を傷つけたくなる気持ちは、たぶんあまり話しやすい話題ではないでしょう。相手に引かれたらいやだな、そんな気持ちになるのも分かります。それだけあなたにとって、どうしてもよくない話題だということです。

すぐには解決が見えないかもしれませんが、それでも、気持ちを分かってくれる人がいる、そのことが大切なのです。きっと何かの糸口が見えてくるはずです。

○ あなたの周りの大人たち

あなたの周りにいる大人たちの中に、少しでも分かろうとする大人を見つけることにてだすけができたらいいと、心から思います。

とことん自分を追い詰めてしまう前に、ぜひともして欲しいことがあります。

ここに書いてあることには、そうだと思うことも、ぜんぜん違うし、と思うこともあるかもしれません。どちらでもいいです、大事なことは、あなたの心には、あなたでなくては持てない痛みの『かたち』があるということです。そうと思ったら、このプリントを、あなたがいちばん分かっていると思う大人に見せると良いと思います。

もちろんあなた自身のコメントも添えて。

そこにだれかを信じてみる手がかりがあるはずです。

あなたの勇気が、あなた自身が生きることを、少しだけでも楽にしてくれることを祈ります。

田中 哲

総合討論（令和6年11月27日 於：東京都医師会 学校精神保健検討委員会）

委員長 田 中 哲（医師）精神科、児童精神科
副委員長 柴 田 恵津子（東京都シニア・スクールカウンセラー）
委員 星 野 恭 子（医師）小児科、小児神経科
〃 塙 佳 生（医師、学校医）小児科
〃 山 野 かおる（医師、学校医）精神科、児童精神科
〃 平 賀 正 司（医師）精神科
東京都立中部総合精神保健福祉センター
〃 奥 山 美 佳（養護教諭）
理事 川 上 一 恵（医師、学校医）小児科

田中委員長

今、子どもたちにはどんな問題があるのだろうか、今期の委員会ではそれを洗い出してきました。様々な現場から聞こえてくる状況から、子どもたちは自分のことを大事にできなくなっているのではないか、という問題が見えてきました。

ここ数年の新型コロナウイルス感染症の期間には様々な子どもの心に関する問題が見えてきて、それは悪化しているように思われます。子どもたちのメンタルヘルスとともに自分を大事にする力は落ち、大事にしないような行動が目立つようになりました。

本日は、様々な立場にある委員の先生方の意見をもとに、子どもたちが発信しているSOSが読み取れるようにディスカッションをしてみたいと思います。

星野委員

小児科、小児神経科の医師として、最近、養護教諭の先生と話す機会がありました。子どもたちが寝ない現実には養護の先生方は疲れ果てている様子で、学校現場の子どもたちは医学的側面から見る子どもたちと違いがあるように感じました。

子どもたちが寝ようとしめない理由には、スマホやユーチューブ、宿題や勉強など様々なものがあります。それでも“寝たほうがいい”と伝えることは、“それは理想…”と聞こえるかもしれませんが、最終的には自分を大事にすることに繋がっていきます。

子どもたち本人がどのようにして自分を大事にして良いか分からなかったり、自分を大切にしようと思っていなかったとしても、睡眠は脳神経や自律神経に作用します。つまり、頭も心も体も自然に変化していくため、自分を大事にするメカニズムが自然に医学的に働いていくんですね。

田中委員長

ちゃんと寝かせてあげることやちゃんと食べさせてあげすることは、親が子どもを大事にするいちばん基本的で必ずやられていることですからね。

奥山委員

私は養護教諭として、学校では寝ること・食べることを何度も繰り返して指導しています。家庭のことでもあるので、諦めたくなる気持ちになる時もありますが、それでも諦めずに指導する事が大切だと思っています。

スマホやゲームが発達して、子どもたちは今、世界中の人達とつながるようになりました

た。そして、そこには時間の観念が無くなりました。その時だけの楽しみに没頭して、次の日が辛くなるのも忘れて寝ようとしないう。結果、翌日はすごく辛い日になります。「ほら、言ったでしょう！」と言っても「それは分かってる…、分かってるけど昨日は楽しかったんだ」と言います。「塾だから」という理由もあります。そう言われてしまうと「塾を辞めなよ」とは言えず、養護教諭の辛いところですね。

それでも毎日、話を聞いてあげて「今日は昨日より早く寝よう」と伝えます。そして、それが「できた！」と言われると「良かったね」となります。本当に小さい事が積み重ねになっていると思いますね。

子どもたちの自分を大切にするという力は、新型コロナによって低下したように思います。今までは自分で発信しなければならなかったことが、そうしなくても何となく生きていけてしまう、自分を大切にしなくても何となく守られているような…。

子どもの体調が悪いときは、すべて大人が対応してしまいます。コロナが一番大変で、それ以外は大丈夫、といった感覚が生まれ、他の体調不良に対して、あまり気にかけなくなってしまうように感じます。熱が出ていなければ平気、といった軽い気持ちになってしまいました。

様々な面で子どもたちは自分を大切にしなくなり、周囲に守られ過ぎてしまい自分の事をあまり考えなくなったように感じます。

田中委員長

とても興味深い話ですね。

熱があるかないかで健康が区切られている。熱があると大騒ぎになって何日間休む…となります。一方で熱がなければ、私達はそれがイコール健康なのかどうか分からないんですね。本当の意味の健康な状態が見えなくなってしまった気がします。

川上理事

小児科医として診療している印象ですが、昔は大人の世界と子どもの世界にどこかで線が引かれていて、“お酒を飲むのは二十歳から”だったり“ブランドの洋服やバッグを持つのは学校を卒業して自分で働くようになってから”というように育てられました。大人は子どもを子どもとして扱っていて、子どもは大人の世界への憧れをもっていたように思います。

最近の親を見ていると、子どもを大人の世界に当てはめてしまい、大人にとって都合のよい、親を煩わせない過ごし方ができる子どもにプログラムされてしまっているように感じます。これはとても気になっています。

子どもは子どもらしく過ごす時間がなく、小学生ぐらいになると学校の他に塾やスポーツ教室等…、常に追い立てられてしまい友達と自由に遊ぶことや何をして過ごそうか自分で考える時間すら与えられていません。自分がやりたいことが喉元まで出ていても口に出してはいけない。親が喜ぶ行動を取らなければならない。子どもは自分が大切にされている感が少ないように思えます。

親から大切にされてこなかった子どもが、ある程度大きくなって悩みを抱えたとき、自分を大事にできるかという、なかなか難しいように思います。

昔、言われた“親よりも先には死んではならない”という言葉は、今ではほとんど聞かなくなりました。最近の子どもたちの中には“嫌なことがあったら死んじゃえばいいんだ”という選択肢があるようです。

昔と今で子どもが変わってしまったというより、子どもを育てる親や大人の見方が変わってしまったのかなと感じます。

山野委員

精神科医としての印象では、例えば摂食障害のお子さんは、自分の心の SOS をどう発信してよいか分からず、自分に向かってしまっているように感じます。

今の子どもたちは、現実で悩みを抱えた時に、直に家族や友達と分かち合うのではなく、SNS などネット上で共感してもらう形で不安を解消しようとする事が多くみられます。それは一つの方法ではあるけれども、いわば閉じられた世界で、社会の中でつながりを実感できる開かれた関係とは少し違うようにみえます。

家庭はどうかというと、親の方も仕事やその他様々な事情を抱えて余裕がない日々を過ごしていて、なかなか子どもと落ち着いて向き合えない。ネットのことも子どもほどよくわからないし、子どもの本当の気持ちに気がつきにくいかもしれません。

そのような中で、子どもは自分の SOS を誰にもしっかりと受け止められないまま行き詰ってしまい、無意識のうちに“食べない”という極端な行為で自分の苦しみを表しているように思います。摂食障害に限らず、オーバードーズやリストカットなどの自傷行為にも似た側面があるのでしょうか。

2020年のコロナ禍で子どもたちを取り巻く環境の閉塞感が増したことが、摂食障害の増加にも関連しているように感じます。

田中委員長

子どもたちの「死ねばいい」というセリフはよく耳にします。

デジタルデバイスには子どもたちの時間や集中力が一番とられているように感じます。子どもたちがのめり込んでいくことで、自分の生き方など、大事にするべきものを大事にできなくなってしまう。大人があまり結果を考えずにあげてしまった一つの仕組みのような気がします。どうでしょうか。

埴委員

昔、デジタルデバイスがなかった頃は、こどもが漫画を読むのに夢中になり勉強しなくて困る、なんて話がありましたよね。時代が変わって、今はその「対象」がスマホに変わったただけなのかもしれないと感じます。結局、子どもたちの本質そのものは変わっていないように思います。

ただ、デジタルデバイスは漫画と違って大人も使える道具ですよ。たとえば、仕事中に漫画は読めない。でも、「仕事だから」なんて言い訳をしつつ、デジタルデバイスは使用でき、隠れてゲームもできてしまう。このことも、大人も子どももデジタルデバイスを使うことに夢中になる一因かもしれないですよ。

結局、何が変わったのかというと、人間そのものはあまり変わってなくて、社会の仕組みや基準が変わったことに応じて、子どもたちが発する SOS の形が変わってきたのではないかと思います。

だからこそ、子どもたちの SOS にどう向き合うか、アプローチの仕方を変えていく必要があるのではないのでしょうか。もちろん、こどもとの向き合い方が得意な人もいれば、苦手な人もいます。でも、みんなで力を合わせて、今の時代の基準に合わせながら子どもたちをサポートしないと、彼らは「自分を大事にする」ことを学べないのかなと思います。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行時には、デジタルデバイスの使い方が問題視されました。でも、これらの課題は、COVID-19の流行が直接引き起こしたものではなく、いずれ時間の経過とともに顕在化していた問題だと考えられます。しかし、COVID-19の流行によって、これまで徐々に進行していた問題が極めて短期間に顕著とな

り、私たちはその深刻さに改めて気付かされたのだろーと思ひます。つまり、COVID-19の流行が親の意識を急に変えたわけではなく、世の中の変化があまりにも早く進みすぎて、対応しきれていない大人たちが増えたことも問題の一端なのかなとも感じます。

結局、子どもたちに「自分を大事にすること」を教えるのは大人の役目ですよね。ただ大事にすることとは「自分をヨシヨシする、甘やかす」ではなくて、ちゃんとした大人になるための、今の時代に合った方針を示してあげることだと思います。

星野委員

私は20年程前から子どもたち相手に講演をしています、子どもたちの反応は同じで20年前の動物の紙芝居でとても喜んでくれます。恐らく大人達のもっていき方次第で、子どもたちはいかようにでも楽しめると思ひますし、デバイスを捨てることもできると思ひます。

1歳や2歳からデジタルデバイスを使っている令和生まれの子どもたちと私達とは50年や60年の差があります。違う世界を見ているわけですね。その中でも本質的には変わらないものがあります。デジタルデバイスを取り上げてしまうことは解決にはならないですね。

川上理事

そうですね。デジタルデバイスを取り上げるのではなく、持たせて上手に使う事を教える世代だと思います。

けれども、乳幼児にデジタルデバイスは不要だと思います。乳幼児には色々なものを体験して触ってみるといった体を使った直接のコミュニケーションが必要です。それを経験なくしてデジタルの世界というのは、あり得ないと思ひます。

クリニックに予防接種を受けにきて、子どもが泣き出すと親は抱きしめるのではなく、スマホの画面を見せて泣き止ませています。接種が終わっても褒めず「頑張ったね」の一言も出ません。“終わったから早く泣き止みなさい”とばかりに、スマホを目の前にチラチラ見せているだけという光景を目にします。

子どもにとって“自分は頑張った子なんだ”、“頑張れる子なんだ”、という感触が育ちません。

年齢があがってくると反応も変わってきます。小学校にあがる前は“注射は嫌だけど頑張るね”といってもやっぱり痛いから泣いちゃう。だんだん小学生ぐらいになると“痛いけどここは恥ずかしいから泣かないぞ”と少しずつ階段を上っていくものですが、もう小学校、二、三年生になっても大暴れして泣き止まない。学校では普通に過ごしている子どもが、何故か予防接種で来た時には態度がコロッと変わり、接種が終わり私たちが褒めた時には泣き止むのですが、廊下に出てお母さんやお父さんと二人になった瞬間に、もう一度激しく泣き出します。私たちの目があるところで泣くアピール行為をして、玄関を出た瞬間にはしゅんとおとなしくなる。

子どもの本心には、親にこそ褒めてほしいと思っていますが、その一番欲しいものが得られていないように思ひます。

埴委員

今の親世代って、自分がこどもの頃はスマホなんてなかった世代ですよ。でも漠然と勉強もしないで「漫画ばかり読んではいけなひ」と言うのと同じく「デジタルデバイスは使いすぎてはいけなひ」という意識はあったのではないかなと思ひます。

でも、「人類」はスマホで面白いものが見られることを知ってしまった、つい夢中になってしまった。また、前にも言ひましたが、勉強する振り、仕事をするふりをしててもデジタルデバイスは使える。そして気づいたら、大人も子どももスマホ依存なんて言われる人も

出てきた。デジタルデバイスだけではなく、世の中のいろんな基準が変わった今、親たちもその変化に合わせて意識改革をしてほしいですね。

この冊子の内容が、そのきっかけになればいいなと思います。

柴田副委員長

デジタルデバイスの存在が取り沙汰されますが、多くはゲームや SNS 使用によるトラブルが中心です。新しい技術の登場に現在の法律では想定していない問題も存在します。

役立つこともたくさんありますが、担当部分に書いた通り「誰によって構成されているのか」よく考える必要があります。巨大企業に富が偏り、そのしわ寄せが子どもたちに行っていないか大人の見識が問われる場面だと思っています。

田中委員長

デジタルデバイスの課題はありますが、自傷という少しダークな問題もあります。これはマイノリティーな問題なのかということでもなく、およそ10%程度の子どもが自傷歴、や自殺未遂歴、自殺関連行動歴があるというデータがあります。該当した学校の調査では、発見できたのは1%かそれ以下ですので10人に1人も見つけられていないということになります。子どもたちは色々なかたちで自分を傷つけることをしているのかもしれない。頻度的にもマイノリティーな問題ではないということですね。

平賀委員

最近聞いた話ですが、高校生の約60人に1人が、市販薬の OD（オーバードーズ）経験があるとの事でした。2クラスに1人は OD 経験があるということになり、特別なことではないことが分かります。

これまでの先生方のお話を伺って、今の子どもたちには、本当に変わらないコアな部分と色々な文化の影響を受けてどんどん変わっていく部分があると思いました。そして比較的健康度が高いけれど時代とともに変わってきている子どもたちがいて、また、時代の変化の影響も受けながら、とても厳しい問題を抱えた子どもたちがいる。こうしたことを整理しながら子どもたちのことを考えていく必要があるのかなと思いました。

大事にされた経験が少ない人は自分を大事にすることができ難いという話を聞きます。本当に厳しくシビアな問題を抱えている人たちは、大事にされた経験が少なかった中で生きてきたのかもしれない。

昔だったら、親が子どもを安心させる機能を十分に果たせなくても、周りに誰か安心できる大人がいたり、誰かが助けてくれる環境が地域にも備わっていたように感じられ、今はそのような環境が自然と備わっているのが難しくなっているようにも思います。我々大人たちは、子どもたちを大事にしていく仕組みを色々と考えて作っていく必要があるのではないかと思います。

じゃあ、我々大人たちは私たち自身が自分を大事に出来ているのかというと、それはどうなのかな…？と思うところもありますが…。私たちの、一人一人も皆、自分を大事にしていくことはとても大事な事だと思います。

地震などの大きな災害が起こると、まず大人たちがすごく困惑する時期があり、その時の子どもたちはどちらかというと静かにしていて、1ヵ月ぐらい経過して大人たちが落ち着き始めたころから、子どもたちの中に色々な問題が生じてくることを経験することがありました。

私自身もそうでしたが、コロナ禍では大人が混乱して、どうしていいか分からない状況が続きました。それが今、少し世の中は落ち着いて、もしかしたら子どもたちが「辛さ」

を表現できる時期に入ってきているのかもしれませんが、これから先は、そのような視点から子どもを注意して見ていくことが、大人たちに必要なことだと感じます。

田中委員長

自殺の既遂例の研究では、コロナ禍では女性の自殺が増えたというデータがありましたが、まだはっきりとした理由が分かっていません。一部では、社会的に非正規雇用などの問題で女性の経済状況が悪化したことで、生活に行き詰まって自殺するという仮説がたっています。

確かにそのような側面はあると思いますが、データでは子どもの自殺も高くなっています。

最近これまでに死にそうもなかった子どもが衝動的に自殺してしまうケースが高校では問題になっているという話を聞きました。

リストカット等の自傷行動を繰り返して“何だか生きていてもつまらないんだよね”とメッセージを出し続けながらも死なない子どもたちとは対極的な子どもたちです。これは、二極化しているようにも見えますが、全く別物なのかというとそうでもなく、亡くなってしまう子どものヒストリーを追っていると、やっぱりどこかに自傷歴が見つかります。自傷を繰り返すことで依存症となり、どんどん激しいことをやらないと満足ができなくなります。そして、ついには本当に命を絶ってしまう。どちらにも、いったりきたりの例があります。

今回の討論の中の一つの教訓として、自分を大事にしない極端な例として自殺が起きたとき、そこで見えてくるのは特殊な世界ではなく他の事ともずっとつながっていた、自分を大事にしないという一連の行動のマックスのところなのかな、ということがみえてきました。

柴田副委員長

子どもの自殺行動の背景に強い「無力感」を感じます。どうせ言っても分かってくれない、努力しても無駄といった感覚です。友達や交際している相手もいる子が突然亡くなることがあり、もしかしたら「孤立」よりも重要かもしれません。援助希求行動を出しにくい人達です。学校ではノーマークであったと評価されていますが、いわゆる小児期逆境体験に近い成育歴が分かることもあります。その中には経済的な問題や養育の不足もあり外からは隠されて見えにくいものです。

それでも学校教育の中で伝達できることがあると考えます。心理教育とまではいかなくとも教員集団が出す肯定的なメッセージは大切です。

山野委員

亡くなってしまったお子さんの中には、これまで自殺関連行動を繰り返していた方もいますし、そうは見えなかったけれど急に、という方もいます。

振り返って調べてみると“助けてほしい”ということがうまく言えていません。周囲に大人はいるけれど、本当のことを酌み取ってもらえなくて、期待に応えようと頑張ってやってきたけれど、ある日突然ぷつんと切れてしまう…。本当に悲しいですが、そのような事が起こっています。

だからといって、家庭のお父さん、お母さんを責めるのは、ちょっと違うのかな…と思っています。

大人も本当に余裕がないんだと思います。ですから大人も力を取り戻せるような対策をしていかないと、子どもの気持ちには気が付けないのではないのでしょうか。

現代の家族形態は様々で、核家族はもちろんのことですが、両親が揃っている家庭は決し

て多くはありません。もっと複雑な家庭もあります。子どもの問題への対策も個別的でいろいろな形が必要でしょう。

家庭だけに問題を押し付けず、学校や地域で大人が子どもを抱える仕組みづくりも必要だと思います。子どもたちが大人や仲間と丁寧に交流できるような機会を積み重ねて、笑顔が増える環境づくりができるといいですね。

田中委員長

子どもたちの問題について検討してきましたが、そこには子どもだけの問題ではなく家族の問題もあり、そこで一緒に生きている大人たちの問題もあるということです。

我々は、これからの時代に子どもたちと一緒に未来をつくっていかねばいけない。というより、私達が今の子どもたちに背負っていってもらう、言わば未来を託しているわけです。一歩先を走っている大人として、子どもたちに、これだけは大事といえる何らかのものを残して去りたいですね。何が残せるでしょうか。

私は、未来がイメージできるものを残してあげたいと思います。子どもたちと一緒に、どういう未来が描けるのか。

今日では未来のイメージがとても見え難くなった気がします。

自分を大事にしていく姿が見え難くなったことで、これまで話してきたようなかたち子どもたちの SOS が表れているように思えます。

そのような中で、未来を描いてその中で自分を大事にしていこう、というイメージを我々はどのように提示できるでしょうか。家族の形態もどんどん変わっていきます。大人と子どもたちが共有できるものは、我々が懐かしむ昔と同じようなものではありません。

それでも、次の世代の人たちと何か大事なものが共有できれば“こんな時代をつくっていくか”というような可能性が見えてきそうな気がします。

その“大事なもの”というのは、どんなものだと思いますか。

川上理事

私が思うことは、今の保護者たちも育ってきた過程の中で、自分が大切にされた経験の記憶が残ってなくて、親として子どもにどう振る舞ってよいかが分かっていない世代だと思うんです。だから今の保護者を責めることはできないですね。

そうすると、私たちはとても責任がある世代なんじゃないかと思います。

保護者には、「子どもが頑張った時には褒めてあげてください」とか、「お子さんそのものを他との比較ではなくありのままに受け止めてください」ということは、言い続けなければならないと思います。

そしてそれとは別に、私達のような子どもたちの近くにいる大人が、子どもが頑張っている一つ一つのことを、“ちゃんと私達は見ているよ”、“あなたが頑張っていることをちゃんと知っているよ”、“今日は頑張ったね”、“去年に比べたら成長したね”という言葉の惜しみなくかけていくのが、子どもたちの近くにいる大人の役目かなと思います。

保育園の先生や学校の先生が、そういった言葉をかけてくれて、それを見た親御さんがわかってくれれば良いし、子どもたちは親にあまり期待がもてなかったとしても、学校の先生に「ねえねえ先生…」と言ったら、「それは頑張ったね！先生もうれしいよ！」と言ってもらえれば、自己肯定感や自分を大事にする気持ちが芽生えてくれるのではないかなと思うんです。

奥山委員

“誰も助けてくれない”、“誰も褒めてくれない”、“誰も悲しんでくれない” そう言う子

どもたちもたくさんいるかもしれないけれど、「先生が悲しいからやめて」とか、「先生はこう思っているよ」と言うと、子どもたちは「そんなこと言っても…」とか言いながら、少し照れくさそうにしています。

私達は“ただの通りすがりの者”ですが、こういう言葉を発信し続けることで、ある時には、卒業した生徒から「あの時に先生から言ってもらえた言葉がずっと残っています」と言ってもたえたこともありました。伝わっているんだなと思いました。たとえ何千分の一でも、そういう人がいる、という気持ちで日々接するようにしています。

何らかの助けがほしいという思いは、うまく伝える事が難しく、そこが今の子どもたちのコミュニケーションの難しいところだと思います。それを周囲の人達が助けてあげる、誰でもいいと思うんです。この人に話してよかったと、それは病院の先生であっても、「あの病院へ行ったら、こんなことをしてもらえた」と言っている子どももいます。

本当に小さな事だと思いますが、こつこつと積み重ねていく気持ちで、子どもたちと毎日接することが大切な事なんだと思いました。

田中委員長

そうですね、そういうことだと思います。

星野委員

“ただの通りすがりの者”って大事だと思います。小児科外来もそうです。二度と外来に来ない子どもさんもいます。私が講演会で話す子どもたちも、もう二度と会えない通りすがりかもしれません。でも私は褒めるんです。“通りすがりの大人”が良い言葉をかけるんです。

デジタルデバイスは文明です。文明はどんどん変わっていきます。デジタルデバイスの使い方は今後、もっと変化していくと思います。そして、それを使う子どもたちに、私たちは支えられていくんですね。デジタルデバイスは無くてよいという時代は訪れませんから。

でも、寝ることや食べることは生物学的にも変化しません。ここは変わらないし変えません。この重要性は変わりません。どんなにデジタルデバイスがすごくても、私達が変わらないでというものは変わらないでほしい。私は、寝ないで何とかする研究には疑問があります。人生経験のある私たちが、たとえ“通りすがり”であったとしても、変わらないものの重要性を守り抜く事は大切な事だと思います。

田中委員長

“自分を大事にする”ということは、我々が伝えなければいけない、そして、教えなければならない一番のことですね。

理屈など要らなくて“自分は大事にしようよ”というただそれだけのメッセージですね。

埴委員

“自分を大事にする”というテーマも、子どもたちの間でこれだけの問題が起きているという背景から生まれたメッセージだと思います。

人間そのものに大きな変化はないとしても、新しい環境による負荷で、子どもたちに新たな問題が生じています。だからこそ、この冊子を通じて、おとなたちにも「子どもを大事にする方法」を改めて考えてほしいですね。

今だからこそ、大人たちは「声かけ」や「褒める」といった具体的な行動を通じて、子どもを認めてあげることの大切さを再確認してほしいと思います。ここで言う「認める」

とは、単に褒めることだけではありません。子どもの努力や存在を受け入れ、理解し、適切な助言を与えることもが重要だと考えます。

この冊子が、親御さんや先生方が今まで気づかなかった問題に目を向けるきっかけとなり、大人たちが「子どものために頑張ってみよう！」と思える第一歩になれば嬉しいです。

柴田副委員長

自分を大事にするというのは、生物にとっては当然のことかと思っていましたが、ここにきて睡眠や食事の課題が大きいというのはなぜかと考えてきました。

野生動物はケガをすればじっとして治るのを待ちますし、何とかして生き延びようとします。親は子どもの世話をし、よほどのことが無ければ子どもを叱ったりしません。しかし外敵が現れると強い鳴き声を出したりします。そうやって安全に養育されていくわけです。

自傷や摂食障害といった現象はヒトの子どもたちの「野生」に変化が起きているように感じます。必死で学校・社会に適応しようとして追い詰められている可能性はあります。

子どもが安心してSOSを出せるように、大人も功利主義に偏らないように、少し余裕を持ってもらえるように働きかけたいと思っています。

山野委員

生のコミュニケーションというか、本当に小さいことでも直接のコミュニケーション、対話がとても大事だと思います。

例えば、臨床でお会いする二、三歳ぐらいの発達障害のある子どもの場合、元々対人関係が苦手という特性がありますが、お母さんとの愛着関係ができていると、大きくなってからも、他の人とも信頼関係を築きやすいということがあります。また、発達障害の子どもに限らず、親など近い大人との関係がうまく築けていないと、対人関係でつまづきやすいし、自分に自信が持てないことが多い…と日々感じています。

大人が、日常のコミュニケーションの中で、子どもの気持ちをしっかりキャッチしていると、自然に自分に自信が生まれ、信頼関係もできあがってくるようです。あまり難しく考えすぎないで、日々話を聞いて、受け止めてあげてほしいです。

それから、今の子どももいつかは大人になるので、そういう事の大切さを教育の中で伝えていくことが必要だと思います。

平賀委員

今後、子どもたちに何を残していくのかというと、私達は子どもたちを直接育てる大人としての役割段階から、次の年代の段階へ上がってきている年齢です。そういう私たちは、今、一番子どもの身近にいる大人達をどうやって支えていくか、大人たちをどのように元気にしていくか、例えば「大丈夫だよ」と声をかけてあげること。言葉が適切かわかりませんが、そんな大人を支える『高齢者』になっていく事も必要なのかなと思います。

そして、大人達が子どもたちに自信を持って対応ができるように。

我々ができることというのはそういうことなのかなと思いました。

田中委員長

この1冊の本を作りながら、先生方とここに盛り込まれたこと以外にも色々なことについて話ができて、そして、こういう形で共有ができて、本当によい時間だったと思います。

皆様どうもありがとうございました。

執筆者

東京都医師会 学校精神保健検討委員会

- 委員長 田 中 哲（世田谷区医師会）
副委員長 柴 田 恵津子（東京公認心理師協会）
委員 星 野 恭 子（神田医師会）
〃 塙 佳 生（日本橋医師会）
〃 山 野 かおる（豊島区医師会、東京精神神経科診療所協会）
〃 平 賀 正 司（東京都立中部総合精神保健福祉センター）
〃 奥 山 美 佳（東京都養護教諭研究会）

東京都医師会

理事 川 上 一 恵（渋谷区医師会）

この冊子を読んだ感想やご要望を是非こちらまでお寄せください
<https://forms.gle/4ni2dhyGm4dGnzx79>



子どもたちが自分を大事にするためのブックレット

令和7年3月発行

発行責任者 東京都医師会 会長 尾崎 治夫
発 行 公益社団法人 東京都医師会
東京都千代田区神田駿河台2-5
電話：03-3294-8821（代表）

