

薬を飲むことは幸せにつながるのか  
—精神病から学べること—

3年3組7番 大井 玲奈

Keyword: 「SNS」「自己肯定感」「こころ」「ストレス」「うつ病」

### 1. 研究の背景

精神病について探究しようと考えた理由は、高校2年生の時に統合失調症についてグループで学び、自分はその症状が自分の思っていた症状よりも苦しいものだと知り、精神病について学びたいと考えたからだ。探究した内容としては、一つ目は精神病はどのようなものであるか、二つ目は精神病にならない為にはどうすれば良いのかについて探究した。

### 2. 先行研究の検討

精神病の薬に触れるのに(姫井昭男『精神科の薬がわかる本』医学書院, 2019)を参考文献とする。

うつ病・双極性障害の薬は「抗うつ薬」という薬である。抗うつ薬には、保険診療で処方されるものに五つの分類がある。三環系・四環系・SSRI・SNRI・NaSSAが抗うつ薬を五つに分類したものである。主な副作用として、立ちくらみ、めまい、便秘、低血圧、眠気、吐き気、食欲不振、頭痛がある。また、うつ病患者の共通点として次のような文献がある。

プライドが高く、自負心が強いだけに、なおさら自殺の危険性があるとも言えるのです。(傳田健三『若者の「うつ」「新型うつ病」とは何か』筑摩書房2009)

このように先行文献では、「新型うつ病」に対して述べているが、他の精神病と変わらず、精神病の方を励ますことは、自殺をする気持ちを増幅してしまうので危険である。しかし、状態が改善したぐらいの時に、プライドを傷つけない形の励ましの言葉は有効である。

### 3. 独自研究

調査対象:国際高校3年生66人

調査項目:「インターネットを利用して悲しい気持ちまたはイライラした気持ちになったことはありますか？」

「SNSの使用を制限できる時間」

調査の仕方:アンケート調査

調査の時期:2023年5月26日～29日

アンケートの結果として、次のような回答が得られた。

- ①「ある」と答えた方は1時間以上SNSを使用している人がほとんどであった。SNSを使って悲しくなったりと答えた人の意見では、「陰湿なリプライがきた」「誹謗中傷」と相手による過失によって悲しくなったりイライラすることが分かった。
- ②ストレスを溜めやすいSNSの使用時間を減らせるとしたらどれくらいの時間であるのかアンケートした。「1時間以上2時間未満」に制限することができる人が一番多いが、「1時間未満」しか制限できない人の数が多いことが分かった。

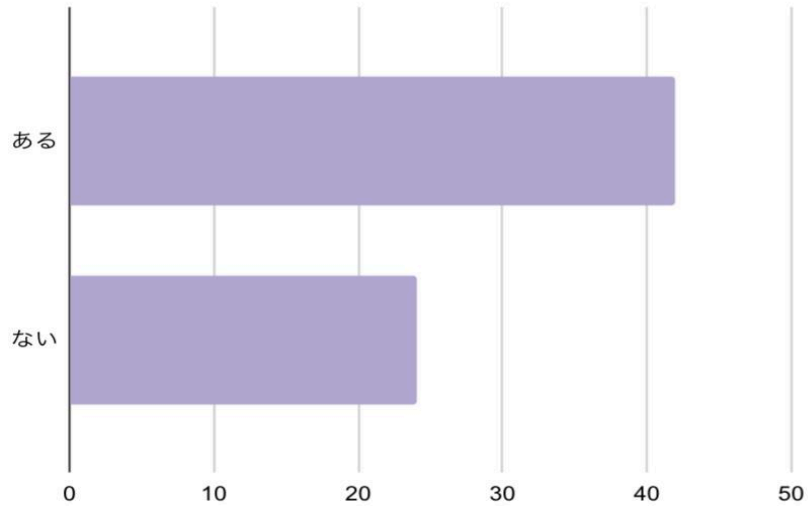


図1「インターネットを利用して悲しい気持ちまたはイライラした気持ちになったことはありますか？」

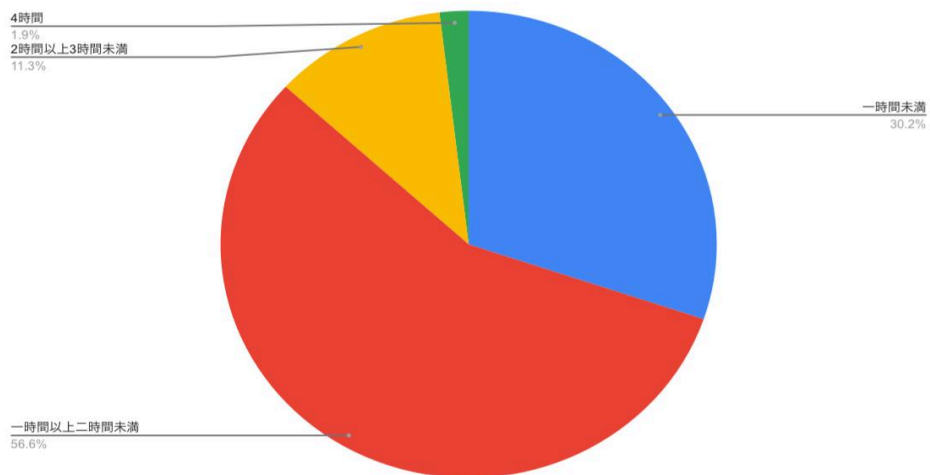


図2「SNSを制限できる時間」66人中57人回答

#### 4. 結論と今後の課題

今後の課題として、SNSを制限する方法を考え、検証する必要があると考えた。また、質問項目についても、友達としての接し方なども項目に取り入れればテーマのより深い検証が可能であったかもしれない。

#### 主な参考文献

- ・傳田健三『若者の「うつ」「新型うつ病」とは何か』筑摩書房,2009
- ・姫井昭男『精神科の薬がわかる本』医学書院,2019