

若年層のうつと自死の関わり

3年1組 7番 小田 茉由佳

3年2組24番 藤縄 美羽

3年4組22番 濱田 優奈

keyword: 「うつ」「ゲートキーパー」

1.はじめに

友人や身近な人が悩みを相談してくれたときや元気がないように見える時に、自分の力不足を感じ適切な対応を知りたいと感じた。さらにうつ状態は、判断が難しく明確でない為、その程度は周りから測る事が困難であり、事実として精神疾患は当事者でも気づきにくい。また、周りから行動しても当事者がどのように感じるかはそのうつ状態や環境、性格により様々である。今日ではインターネット上でうつ病の現状を目にしたり、うつ病が身近な病気となりつつある。しかし、うつ状態にある当事者は、うつ病と診断されること、また、診断されることにより周りの人間関係が変わってしまうことなどの不安感から、自ら医師やカウンセラーを受診する事が難しい。そこで、当事者からできることではなく、私たち他者からできるファーストアプローチを考え、正しい知識を少しでも多くの人に伝えることが重要であると考え、この探究を行うこととした。

2.序論

この探究を始めるきっかけとなった動機から私たちと同じ年代である若年層(20歳未満)の自殺傾向について着目した。近年20歳未満の自殺者数に大きな変化は無いが、日本の人口における自殺者数が減少しているのに対し、児童・生徒等の若年層の自殺者数には増加傾向が見られる。うつ病に関して、明確なメカニズムは解明されていない。一概に日々の些細な出来事で気分が落ち込んだり傷付いても大抵は数日すると忘れるが、いつまでも気分が落ち込んだままであったり回復しない状態のことをうつ状態といい、これが2週間以上続くような場合、うつ病(精神疾患)が考えられる。また引越しや転職など生活環境の変化や人間関係などのきっかけが幾つか重なると発症しやすい傾向もある。このような外的要因の他にホルモバランスの崩れなどから伴うマタニティブルーもうつ状態の例に挙げられる。現在のところ、うつ病は脳の病気であると考えられうつ病の主な症状として抑うつ感、興味関心の低下、日常生活では眠れない、朝早く目が覚める、味覚の低下、疲れやすい等、身体にも影響が出る事がわかっている。

3.本論

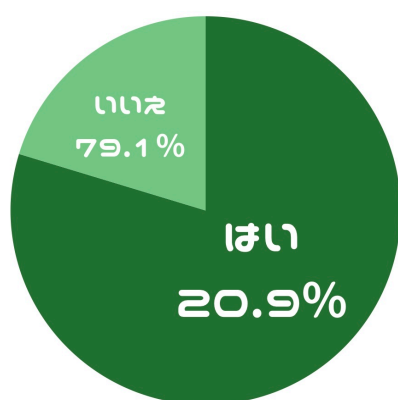
環境の変化や体調の変化などが伴ってうつ状態になる可能性があり、さらに進行して精神疾患となり自殺に至る事が先行研究から分かる自殺のプロセスである。しかし精神疾患では罹病期間が風邪や怪我に比べ長く、自殺に至るまでの時間も短くはない。それでも精神疾患や自殺に繋がってしまう原因は周囲のサポート不足であると考えられる。

私たち高校生にできることは、身近な存在の友達や先輩後輩などの悩みを相談できる環境を作り、適切な対応をして少しでも悩みが軽くなるように手助けすることである。そこで私たちは「ゲートキーパー」という言葉を知った。私たち一人一人が悩みの身近な相談窓口となるゲートキーパーになれば少しでもそのような当事者に寄り添えるのではないかと考えた。

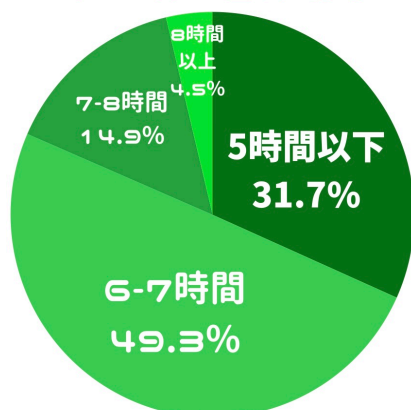
ゲートキーパーとは、「悩んでいる人に気付き、声をかけることができる人」のことである。[家族や仲間の変化に気づいて声をかける・本人の気持ちを尊重しじっくりと耳を傾ける・専門家や支援先につなげる・温かく寄り添いながらじっくりと見守る]という4つの役割があるが、このうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えになることもある。特別な研修や資格は必要なく、誰でもなることができる。

そこで気分の落ち込みやうつ状態になる前に防ぐことができるのではないかと考え、うつ状態に陥る可能性がある生活習慣についてアンケートを行った。(高校生134人)

☞ 今、悩みはありますか



☞ 大体の睡眠時間



☞ 悩みの種類



☞ 生活習慣について



これらの結果から身近な環境や生活習慣からうつ状態に陥る可能性があることがわかる。しかし裏を返せば、身近な習慣を変えればうつ病になる確率が低くなるということだ。いくつかの具体例を挙げる。

○体を動かすこと。スポーツや運動は何よりもうつや気分の落ち込みに効果があることがわかっている。イギリスの実験で、被験者が週に1時間でも体を動かしていればうつの約12%を防ぐことができた。定期的な運動は体の健康はもちろん、心の健康にも繋がる。僅かな運動でもかなりの効果がある。

○SNSから離れること。SNSを見ると自分よりいい立場、環境、容姿などを長時間見ることになるため、脳が集団から追い出されると勘違いして気持ちが落ち込むことがある。(脳は集団から離れると感じると気持ちを落ち込ませて行動することを抑えようとする働きがある。)気分の落ち込みを感じたら1日1時間程に留めると良い。

○ネガティブな感情を1人で乗り越えることが困難な時は誰かに話を聞いてもらう。周りに助けを求めるのは勇気がある証拠。

さらに、実際に私たちの学校に来られているスクールカウンセラーの方にも私たちができることや今後の課題などを伺った。

相談内容としては人間関係や家庭環境が多く、深刻なものもある。現状をどうしようもない場合はそれを受け止め、心持ちを変えるようにする。

ゲートキーパーが当事者になることはできないため100%は理解できない。そのため、限りなく近い気持ちを理解しようとする努力が重要である。しかし気づいて寄り添い、相手を救うことは実際かなり難しい。だからこそ、当事者と一緒に考えるということを意識すると良い。悩みの程度や考え方は人それぞれ。話を遮らず気持ちを受け止める。「がんばって」という言葉は半分正解で半分不正解。言い方を工夫すれば支えになることもある。テンポや温度感を意識すると良い。相談を受けた人のメンタルにも気を配り、1人で抱えこまないようにする。

現在の課題はカウンセラーになる過程は大学院まで進む必要があるため、数が少ないのが現状。そのため、ホットラインや相談チャットの制度が整っておらず、当事者の相談に対してその対応が不十分だったという例も少なくはない。

4. 結論

精神的に苦しい時は正常な判断をすることが難しくなっている。つらい気持ちがどこから来たのか分からない時もあるが、それも人間であることの一部と言える。メンタルの動きは脳のせいである。脳は生き延びることと遺伝子が受け継がれることを目的にしているので、それ以外の勉強や能力は二の次である。不安やうつは大抵の場合、防御メカニズムで、人間の自然な機能である。脳はその人に最も役に立つと思うイメージを見せるため、脳が見せる外界は真実とは限らない。私たちの祖先は体を動かすことで生き延びていたため、体を動かすと良いシグナルが体から脳に送られ、脳がその人に味わわせる感情の重要な材料になるため、運動がうつや不安から守ってくれる。

それでも個人で解決することが難しいときもある。そんな時こそゲートキーパーの出番である。うつ病を私たちが治すことはできない。しかし、その前段階で気分の落ち込みなどの異変を感じられることもある。そこで声をかけるなどの少しのアクションで悩みが軽くなったり解決に近づいたりすることもある。だがそのような環境にない人たちもいるだろう。私たちがまず意識することは、相談しやすい環境を作り出し、正しい知識を広めることである。

5. おわりに

私たちはこの探究を通してアンケートやインタビューを行い、多くの現状と課題を知ることができた。これから私たちが悩みを相談される時には、人それぞれの感じ方や考え方を尊重し、この探究の経験を活かして少しでも悩みを抱える人の支えになりたい。

6. 参考文献・出典

『厚生労働省 ゲートキーパー』

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/gatekeeper2.html

『うつ病の脳科学研究：最近の話題 山脇成人』

<https://jams.med.or.jp/event/doc/129006.pdf>

メンタル脳 Hansen Anders