

令和6年 新年研修会

日時 令和6年1月29日（月） 午前10時～午前12時

会場 元京都市立新洞小学校会議室

参加者 講師 1名、保護司 24名、BBS 2名、計27名

講演題 「最近の子ども・若者たちの課題」

講師 京都市教育委員会教育相談総合センター

カウンセリングセンター長 長谷川 智弘氏

講演内容

## 1. 今の子ども若者について

以前の子ども・若者の危険な行為は、暴力行為、バイクでの暴走、飲酒・喫煙、シンナー遊びであったが、今は、ゲーム・インターネットなど様々な依存症、リストカットなどの自傷行為、過剰服薬(OD)、摂食障害である。今の子ども・若者の危険な行為の傾向としては、○他者を傷つけるというよりも、自分を傷つける。○快楽を得るためというよりも、不快感を抑えるために危険な行為をする。○人に頼れない(頼ることが苦手)。

であることが考えられる。現代の病理の成り立ちのモデルは、[常に心の中にあるつらい気持ち]+[孤立・孤独(誰にも頼れない)]=[様々な病理]であると考えられている。常に心の中にある辛い気持ちは、「消えてしまいたい」「自分は誰からも必要とされていない」「常に不安な気持ちでいっぱい」「いつも誰かに傷つけられるのが怖い」「何をやってもうまく行かない」など、世の中に対する失望感である。孤立・孤独の状態とは、「誰にも相談できない」「困ったときに誰にもたよれない」「誰も自分を守ってくれない」「話をする相手がない」

状態のことである。

## 2. 依存症について

「依存症」とは、簡単に言えば、何かにハマって、日常生活や健康に支障をきたすことである。以下の状態が依存症である。①何かに対するとっても強い要求がある。②その要求をコントロールできない。③それをやめると、大きな苦痛と不快を感じる。④徐々に量や時間を増やさないと、満足できなくなる(耐性)。依存症でよく見られる架空の例は、以下である。○第1志望の高校に合格したお祝いとして、両親からパソコンを買ってもらった。○高校になじめずにいたなか、気晴らし程度にソーシャルゲームを始めた。○徐々にレベルが上がったり、ネット上の他の参加者から腕前を褒められたりすることで、充実感を得るようになった。(よかったこと)○徐々にゲームにのめりこみ、深夜までゲームをするようになった。○授業中に居眠りをするようになり、学校の成績にも影響が出始めた。○親のクレジットカードを使って無断で課金し、その請

求書が家に届いたことで、親に叱られ。大ゲンカになった。○親にパソコンを取り上げられそうになると、暴力を振るうようになる。依存症の依存の対象としては、次のようなものがある。①物質…アルコール、ニコチン、薬物など、②行為…ゲーム、ギャンブル、ネット、スマホなど、③人間関係…恋愛関係、性行為など

依存症に関する留意点は次の3点である。①依存症は、「意思の弱さ」が原因ではない。②つらい気持ちがあるのに、誰にも頼れないから、「モノ」や「行為」、「よくない人間関係」に頼る。(現代の病理の成り立ちモデル)③依存症になると、脳に影響が及ぶので、やめるのが非常に難しくなる。

### 3. 自傷行為について

自傷行為とは、リストカットなど、自らの体を傷つける行為である。リストカット以外にも、腕を切る「アームカット」、足を切る「レッグカット」、頭を壁などに打ち付ける「ヘッドバッティング」などがある。自傷行為でよく見られる架空の例は、以下である。○ささいなことで友人とケンカしたことで、イライラした気持ちを抱くようになる。○ある時、自宅でカッターナイフを使って手首を薄く切ったところ、イライラがスッと治まる経験をした。(よかったこと)その後、嫌なことがあってイライラするたびに、カッターナイフで手首を薄く切る習慣ができてしまった。○だが手首を薄く切ってもイライラが収まらなくなり、徐々に深く切るようになった。○ある日、深く切り過ぎた傷が親に見つかり、大騒ぎになる。自傷行為に関するある誤解①自傷行為は、「ファッション的な感覚でやっているだけ」「周囲の注目を集めたいだけ」という誤解がある。他者の深刻な気持ちを正面から受け止めるとしんどくなるので、あまり大したことではないと自分に言い聞かせるために行う。自傷行為に関するよくある誤解②「自傷行為は、死にたいと思う気持ちから行われる」というの、誤解であり、自傷行為は、死にたいくらいの気持ちを和らげるために行われているのであり、生き延びるためにやっているのである。自傷行為をしてしまう心理は、以下である。誰にも頼らず、我慢できないくらいのしんどい気持ちやモヤモヤした気持ちを和らげたい。(現代の病理の成り立ちモデル)

(例)「リストカットをすると、気持ちがスツとする。」なぜ自傷行為をすると気持ちがスツとするのかの理由は、以下である。自傷行為をすると、脳の中に、苦痛を和らげる物質(内因性オピオイド)が分泌され、気持ちが落ち着くのである。自分で自分の苦痛を「治療」するためにその行為をいっているという「自己治療仮説」がある。自傷行為を続けると、徐々に、自傷行為の効果が薄れてきて、より一層深く時分を傷つけるようになり、深刻なけがをするように

なる。最初は軽い気持ちで始めた行為も、耐性が付き、徐々に危険なほどにエスカレートしていく。

#### 4. 過剰服薬について

「過剰服薬」は、薬物等を決まった容量を超えて、大量に服用することである。覚せい剤や大麻など違法なものではなく、市販されている薬などが過剰服薬に頻繁に用いられている。過剰服薬でよく見られる架空の例は、以下である。○試験勉強時にどうしても集中できないときに、コーヒーを何杯も喫む習慣があった。○ある人からエナジードリンクの効き目がすごいとの話を聞き、それを服用してみたところ、目がさえて眠気もなくなった。○ある日、ネットで、市販の薬を飲むと気分がよくなると書いてあったことから、家にあった薬で試してみたところ、不安な気持ちが収まった。(よかったこと)○徐々に以前のように効き目が感じられなくなり、飲む量が増えていった。○薬局を何軒も回り、同じ薬を何ビンも買って、大量に飲むようになってしまった。なぜ過剰服薬をしてしまうのかの理由は、以下である。一部の薬物には、脳に作用して気持ちを良くする成分が含まれている。誰にも頼らず、自分の辛い気持ちを抑えるために過剰服薬をするのである。(現代の病理の成り立ちモデル)自分で自分の苦痛を「治療」するために、その行為をしているという「自己治療仮説」がある。過剰服薬を続けていくと、徐々に薬物の効果が薄れてきて、より多くの薬物を服用するようになり、体に異常をきたすようになってくるのである。最初は軽い気持ちで始めた行為も、徐々に危険なほどにエスカレートしていくことを「耐性」という。

#### 5. 摂食障害について

摂食障害には、以下のものがある。①神経性やせ症…やせるために食事を制限し、正常な範囲を超えてやせる。②神経性過食症…食事のコントロールができなくなり、頻繁に食べ過ぎてしまった後、それを埋め合わせる行為として、「口の中に手を入れて食べたものを吐き出す嘔吐」「下剤の使用」「運動など」を行う。

いずれも、体重や体型への囚われがあり、まじめな人に多い。神経性やせ症でよく見られる架空の例は、以下である。○「ちょっと太ったね」と友達に言われ、ダイエットを始めた。○もともと努力家であったため、食事制限や運動など、ダイエットにもがんばりを見せた。○徐々に体重が減り、達成感を得るようになった(よかったこと)○いつしか体重がふえることに恐怖をいだくようになった。○かなりやせ過ぎの体型になったが、自分の体を鏡で見ても、太っているように見えてしまうようになった。○歯止めがきかなくなり、体が危険な状態になる。神経性やせ症になりやすい人は、まじめで不安の高い人に多い。「いい子でいないといけない」と常に思っている。また、人を頼った

り相談したりすることが難しい人に多い。「他の人を困らせてはいけない」と常に思っている。(現代の病理の成り立ちモデル)

## 6. まとめ

現代の病理の成り立ちモデルは、以下である。

[常に心の中にある辛い気持ち]+[孤立・孤独(誰にも頼れない)]=[様々な病理]つぎのように支援していくことが大切である。○対象者に対してつぎのような行為をしない。「もうこんなことをしないと約束して」などと言わない。○できる範囲(支援する側の安全を確保して)で、その人とつながり続ける。○医療機関(精神科、心療内科)や相談機関に行くように勧める。

### まとめ

- 孤独・孤立は、人にとって最大のリスク。特に、課題を抱えている人にとっては、周囲から、疎外されていることで、問題が悪化する。
- 犯罪や非行歴のある人は、何らかの弱さを抱えていると言える。こうした人に寄り添い、見守る保護司の重要性が高まっている。