

10代、20代の メンタルヘルス

～みんなで考えよう
若者たちのこころの健康を支えるヒント～



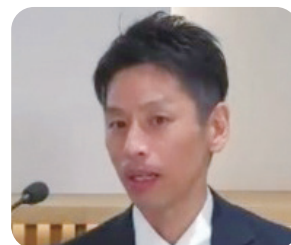
開催報告

思春期・若年成人期のメンタルヘルス対策を考える ～若者のメンタルヘルスにどう向き合うか～

毎年10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。メンタルヘルス(こころの健康)をめぐる様々な問題に対する社会の認識を高め、偏見の解消と正しい知識の普及を目的に、世界精神保健連盟(WFMH)が1992年に制定しました。世界各地で様々な啓発イベントが開催された中、10月4日には、日本医療政策機構(HGPI)、株式会社ベータトリップ、ルンドベック・ジャパン株式会社の共催により、近年特に悪化が懸念される、若年者のメンタルヘルスケアを考える「10代、20代のメンタルヘルス ～みんなで考えよう 若者たちのこころの健康を支えるヒント～」オンラインセミナーが開催されました。栗田駿一郎氏(HGPI シニアマネージャー)の司会のもとで、若年者のメンタルヘルスを取り巻く諸問題に精通する専門家が登壇し、現状と課題、今後の展望などについて、それぞれの立場から解説していただきました。

メンタルヘルスに対するスティグマの減少は「知識と体験」が鍵

山口 創生 氏 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所
地域精神保健・法制度研究部 精神保健サービス評価研究室長



5人に1人が一生のうちこころの不調を経験する時代^{1,2}となっている一方、メンタルヘルスに関する【スティグマ(差別・誤解・偏見)】は依然、存在しています。こうしたスティグマを解決する方法のひとつが、教育です。学校におけるメンタルヘルス教育の効果をもとめた論文^{3,4}によると、精神疾患の知識、相談に対する知識といった項目は、教育によって大きく改善しました。一方で、精神障害者に対する態度、実際の自身の相談に対する行動といった「態度と行動」については、大きな改善は認められませんでした。山口氏は「知識の習得だけでは変わらない部分もある」と指摘。メンタルヘルスは「言いづらい悩み」であることを理解し、「相談してもよいか」という雰囲気を作ることが大切だと話しました。また、より身近な、年齢の近

市民におけるスティグマとは？

- 知識の問題** • 事実に基づかない理解 (例：全員が暴力的)
- 態度の問題** • 偏見や否定的な感情 (怖い、一緒に働きたくない)
- 行動の問題** • 差別・のけ者にする (雇わない、サークルにいれない)

Thornicroft G, Rose D, Kassam A, Sartorius N: Stigma: ignorance, prejudice or discrimination? British Journal of Psychiatry 190(3):192-193, 2007. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.106.025791>

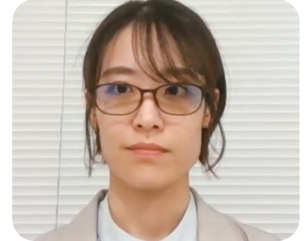
メンタルヘルスの問題は、
目に見える特徴がなく、自己責任とされやすい
ことからスティグマの対象となりやすい

Thornicroft G, et al: The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. Lancet 400(10361):1438-1480, 2022. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)

い当事者が語る動画を視聴することで、学生たちの態度に変化が生じることも判明⁵しており、「当事者の声を聴く機会を通じて、彼らの気持ちや回復の可能性を学ぶことで、「態度と行動」も変えられるのではないかと述べました。加えて、誰もが住みやすい、精神疾患を患っても生きやすい地域・社会を皆で創ることもスティグマの減少に有効であることを強調しました。

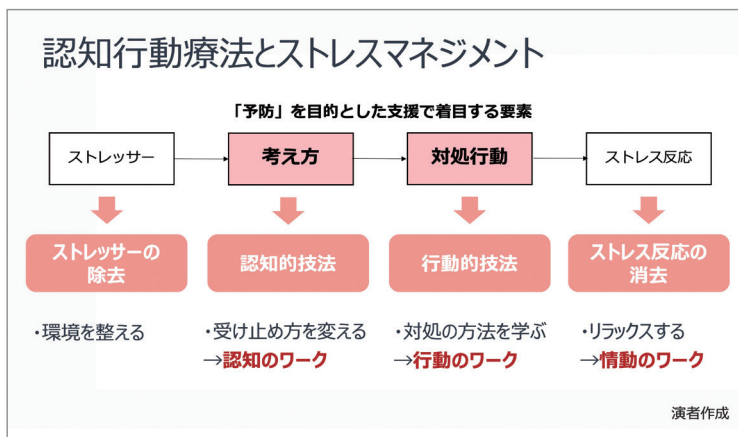
頑張りすぎない生き方で「ストレスとの付き合い方を学ぶ」

杉山 智風 氏 京都橘大学総合心理学部 助教



対人関係、家族関係、就学・就労、非日常的な出来事など、様々なストレス要因(ストレス)からメンタル不調をきたす可能性は、誰にでもあります。杉山氏は「ストレスの種類は、子どもと大人で大きな違いはない」と指摘し、子どもの頃から、ストレスとの上手な付き合い方を身に付けておくこ

とで、成人後のメンタル不調の予防につながると述べました。学校での教育事例として、認知行動療法とストレスマネジメントを活用し、日常生活の問題について、複数の観点から予防的心理支援を展開する手法を紹介。たとえば「こちらから挨拶したのに無視された」などの状況を提示し、自分と相手の双方が嫌な気持ちにならない選択を皆で考えながら、ストレスとの距離感を学びます。杉山氏は「気持ちの落ち込みは、誰もが経験すること。その波を乗り越えることが大切」と述べた上で、調子が悪いときは勿論、調子が良いときも頑張りすぎない、(全力の)7割を目指す生き方を呼びかけました。



若者のメンタルヘルス対策は「相談しやすい窓口」の存在が重要

根本 隆洋 氏 東邦大学医学部精神神経医学講座・社会実装精神医学講座 教授



新型コロナウイルス感染症の世界的流行は、社会を一変させ、私たちの生活に様々な影響を及ぼしました。中でも懸念されているのが、若年層のメンタルヘルスの悪化です。国内統計でも、若年者の自殺者数がコロナ禍から増加しており⁶、他人との接触の減少などが関与しているのではないかと考察されています。このような状況の中、根本氏からは、早期介入の実現として、東京都足立区と埼玉県川口市に開設した、ひとつの窓口

で相談から支援まで提供する、若者向けワンストップ無料相談サービス「SODA(ソーダ)」が紹介されました。SODAかわぐちは、現在、川口市からの委託事業として、東邦大学の精神神経医学講座で立ち上げた一般社団法人が運営しています。SODAは、教育・行政・医療・福祉・地域支援などを結びつけるハブ(中心)の役割を担い、また精神保健福祉士や公認心理師などによる多職種チームが、一定期間治療的にかかわることで、当事者と共に課題の解決を目指します。相談利用者は医療機関をはじめ、自助グループや就労支援などにも適切に紹介されており、こうした早期介入により、日常生活における障害の程度が軽減したといった、客観的効果も確認されています⁷。根本氏は「今後も地域に根差したメンタルヘルスケアシステムの構築を通じて、誰ひとり取り残さない社会の実現を目指していきたい」と抱負を述べました。



パネルディスカッション

「助けを求める・教えを請う・できないときは断る」を身に付けよう

今回のテーマである10代、20代の若者といえば、学校を卒業して就職するという、人生の一大転換期を迎える時期であり、同時にメンタルヘルスに不調を来しやすい時期でもあります。この問題に対して、杉山氏は「本人に自覚がない場合には、いきなりストレスやメンタル不調について切り込むのではなく、食欲不振、過食、不眠、過眠などの身体に表れる症状について、家族や友人や同僚などが気にかけていると声をかけ、気づきを促すべき」と周囲の行動を促しました。同時に「助けを求める・教えを請う・できないときは断る」というスキルを、若いうちに修得することも大切だという考えを示しました。



適切な情報の入手には、専門家が作成したWEBサイトを活用

メンタルヘルスについては、適切な情報源に関する質問も多数寄せられました。これに対して山口氏は、「こころの健康教室サニタ (<https://sanita-mentale.jp/>)」を紹介。同サイトでは、専門家の監修のもとで作成された授業教材やメンタルヘルスに関する情報が紹介されています。また、小中学生の教科書にもメンタルヘルスに関する基礎的な記述があるので、それらも参考にしてほしいと紹介しました。

スマホ依存の解決策は、スマホを取り上げることではない

オンラインでは「ゲーム依存、スマホ依存」に対する質問も寄せられました。これに対して、根本氏は「小中高生のネットの利用平均時間は、年々増加している」との分析⁸と共に「ネット空間への逃避は、同時に元々コミュニケーションが苦手という本人の特徴に由来している場合もある」ため、ネットが心の支えになっている側面もあると指摘。スマホを取り上げるという方法は、かえって逆効果になる可能性もあると指摘し、スマホとの付き合い方を少しずつ改善し、家族で本人の思いに寄り添うことが重要と述べました。一方で、社会生活に大きな支障をきたすような場合は、医療機関での治療が重要になると話しました。

引用文献

1. 小池進介: 大学生のメンタルヘルスに関する認識2014. 東京大学. <http://klab.c.u-tokyo.ac.jp/project/stigma/>
2. Bebbington PE, McManus S: Revisiting the one in four: The prevalence of psychiatric disorder in the population of England 2000-2014. *British Journal of Psychiatry* 216(1):55-57, 2020. <http://dx.doi.org/10.1192/bjpp.2019.196>
3. Ma KKY, Anderson JK, Burn A-M: Review: School-based interventions to improve mental health literacy and reduce mental health stigma – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 2023. <https://doi.org/10.1111/camh.12543>
4. Ma KKY, Burn A-M, Anderson JK: Review: School-based mental health literacy interventions to promote help-seeking – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health* 28(3):408-424, 2023. <https://doi.org/10.1111/camh.12609>
5. Yamaguchi S, et al. Long-term effects of filmed social contact or internet-based self-study on mental health-related stigma: a 2-year follow-up of a randomised controlled trial. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2019; 54(1): 33-42. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1609-8>
6. 厚生労働省自殺対策推進室・警察庁生活安全局生活安全企画課「令和4年中における自殺の状況」<https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/R05/R4jisatsunoujoukyou.pdf>
7. Uchino T, Kotsuji Y, Kitano T, Shiozawa T, Iida S, Aoki A, Iwai M, Shirahata M, Seki A, Mizuno M, Tanaka K, Nemoto T. An integrated youth mental health service in a densely populated metropolitan area in Japan: Clinical case management bridges the gap between mental health and illness services. *Early Interv Psychiatry*. 2022 May;16(5):568-575. doi: 10.1111/eip.13229.
8. 内閣府「令和4年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 調査結果(概要)」https://www.8.cao.go.jp/youth/kankyoutu/internet_torikumi/tyousa/r04/net-jittai/pdf/kekka_gaiyo.pdf

概要

【日時】 2023年10月4日(水) 19:00 ~20:30

【配信】 オンライン開催 (Zoomウェビナー)

【使用言語】 日本語のみ

【参加費】 無料

【共催】 日本医療政策機構 (HGPI)、株式会社ベータトリップ、ルンドベック・ジャパン株式会社

【後援】 厚生労働省、うつ病やいざらさで苦しんでいる方の自助グループReOPA (レオパ)、特定非営利活動法人シルバーリボンジャパン、一般社団法人精神障害当事者会ボルケ、公益社団法人全国精神保健福祉会 (みんなねっと)、認定特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構、一般社団法人日本うつ病センター、一般社団法人日本メンタルヘルス ピアサポート専門員研修機構、ピースマインド株式会社、デンマーク王国大使館

プログラム

19:00-19:05 開会 栗田駿一郎氏 (日本医療政策機構 シニアマネージャー)

19:05-19:25 **メンタルヘルスへのスティグマを減らすための教育の可能性と課題**

山口創生先生 (国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 地域精神保健・法制度研究部 精神保健サービス評価研究室長)

19:25-19:45 **10代、20代の抱えるストレスとマネジメント方法**

杉山智風先生 (京都橋大学総合心理学部 助教)

19:45-20:05 **若者への早期介入の重要性と相談支援体制について**

根本隆洋先生 (東邦大学医学部精神神経医学講座・社会実装精神医学講座 教授)

20:05-20:30 **パネルディスカッション**

ファシリテーター: 栗田駿一郎氏 パネリスト: 山口先生、杉山先生、根本先生

20:30 閉会

世界メンタルヘルステー

世界メンタルヘルステーは、世界全体でメンタルヘルス (こころの健康) への認識を高め、偏見をなくすための取り組みを推進することを目的として定められた日です。非営利団体の世界精神保健連盟 (WFMH) が1992年に10月10日を「世界メンタルヘルステー」と定め、その後、世界保健機関 (WHO) もサポートし、正式に国際デーと認められています。世界各地でメンタルヘルスに関連する啓発イベントが行われています。

WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY

