

思春期のメンタルヘルス

聖隸クリストファー大学 社会福祉学部准教授 大場義貴



健康



思春期は、大人になる過程で、誰もが通過します。親に反抗したり、自分自身のことが嫌になつたり、自分がどうして生まれて來たんだろうと悩んだりと、それまでの自分とはまるで違つた自分になつてしまつたようになります。また、反抗期や親離れを経験しながら、自分らしく生きるための、アイデンティティ（自己同一性）の確立に向かつて歩みだします。子どもたちにとっては、安心感や信頼感を育み、自分の特徴や価値観を知り、それ以降の責任感をもつて、力を發揮できるような

思春期とは、青年期の前期を指し、第二次性徴が現れ、生殖が可能となつて、精神的にも大きな変化の現れる時期のことと言い、一般的には12歳から17歳ごろまでを言います（大辞泉）。

近年、思春期での精神面の不調和を訴える児童・生徒が増加し、社会的にも思春期のメンタルヘルが注目をされてきています。

準備をする大切な時期です。それ故に、悩み苦しんだり、こころのバランスを大きく崩し、精神的な不調和からの不登校や引きこもり、自傷行為や家庭内暴力、摂食障害などになる場合もあります。統合失調症も15歳前後から発病しやすくなっています。

最近の研究では、中学生の約15%前後が精神病様体験（幻聴や妄想）を経験していることや、ひきこもりに親和性を持つ若者が、推計155万人いると報告されています。

考え方直すこともあります。
親子とも、悩んだり、困つ
たりしたら、身近な相談窓
口を訪ねてみてもよいでしょう。
保健所や精神保健福祉センタ
ーなどで相談に応じてくれて
います。

● 浜松市保健所保健予防課
● 浜松市精神保健福祉センター
053-453-6126
053-457-2709

私は食物アレルギーの娘のために勉強していくうちに、病気のために食べられないものがある子もいるけれど、何でも食べられる健康な子どもが食の誤りにより、資格をとつて八年ほど前から食育講演を行うようになりました。

皆さんは「食と心身の関係」を考えたことはありますか？

今はいつでもどこでもいきくらでも食べ物を買うことができる便利な世の中です。ところが、食べたいものばかりを好きな時間に食べていると、人間の体に必要な栄養が摂れず、栄養失調状態になってしまいま

問題を起こすこともあります。すぐに薬を飲む前に自分の食を見直してみてはいかがでしょうか？

たくさんの注意点がありますが、まずは朝食をご飯と具だくさんのみそ汁に変えてみてください。脳の栄養は炭水化物ですが、パン

食の偏りが続くと、低体温、便秘、貧血、頭痛、消化障害、疲労、不眠、自律神経失調症、生殖機能異常、イライラ、怒りっぽい、落ち着かない、無気力など、一見食とは結びつかないような症状が起こることがあります。そして、糖尿病や癌、脳や心臓の血管障害な

や麵（粉）よりもご飯（粒）の方がゆつくり消化され血糖値の上昇もゆるやかです。朝食をおいしく食べることは前日の食事や就寝時間にはかかわってきます。昔から言われる「早寝早起き朝ご飯」は、心身の健康へのキーワードなのだと思います。



食と心身の関係

「早寝早起き朝ご飯」は、心身の健康へのキーワード。



食育

大木みほ子



大木みほ子 プロフィール

健康管理士一般指導員、食育指導士
娘の食物アレルギーがきっかけで、食の大切さを痛感し、資格をとりました。
現在、幼稚園、保育園、小学校、公民館などで保護者向け・子供向けの食育講演を行っています。
子どもを持つ母親としての視点で、パワーポイントを使って、わかりやすく食についてお話しします。
また、企業の研修、健康的なダイエットなどの講演も承りますので、ご相談ください。
2007.5 ラジオ番組「素敵!ユアライフ!」に出演、2週にわたって食の大切さをお話しました。
2008.12 近松私立幼稚園協会会報に「朝ごはんはうらい!」という記事が掲載されました。

環境

農商工福学官の連携による遠州夢プロジェクト

社会福祉法人 復泉会

三方原のジャガイモつくりから、地域の活性化を。



ジャガイモづくりに精を出す復泉会の皆さん

州夢プロジェクトがスター
トした。

単にジャガイモつくりと
言つても、天候に左右され、
様々な仕事があり、障がい
のある方にとつて、難しい
ことが多くある。しかし、

それは「障がい者はコミュニ
ティー創りの王様」であ
った。障がい者のいると
ころに人が集まり、協力し
ていただけるのである。遊
休農地の開墾やジャガイモ
づくりの指導は地元の農家
の方が、人手が必要な時や
難しい仕事には大学生や遠
くの方々が耕作に参画して
いる。また、「浜松市地域力
向上事業 北区企画事業」
の委託を受け、様々な分野
(農商光福学官)が連携し
て、地域活性に連ねていく
システムを模索しながら、
収穫を目指している。



趣味に！

うたごえ喫茶
「トライアングル」
オーナー西川裕子さん



♪まっすぐに 正直に あなたの道を行けばいい
心の声 空の声 耳をすましながら
愛してる 愛されてる あなたはどんな時も♪

2月23日に3枚目のオリジナルソングCDを発表しました。

この詩は、そのCDに挿入されている「あなたへ」という曲
の一節です。命の大切さ、素晴らしさを歌にしました。
幼い頃から、歌を歌つたり、楽器を演奏したりするのが、大
好きでした。中学生の頃から、作詞作曲をして、自分のオリジナル
曲を創り始めました。結婚して神様から授かった4人の子
供たちも自立しました。周りの人たちに支えられながら、音楽
活動をさせて頂いています。

3枚目のCDは「今日はいい日だ」というタイトルです。
「嬉しい」「楽しい」「幸せ」「愛してる」「大好き」「ありがとう」「
ついてる」愛と、光と、感謝のパワーに満ちています。
3年前ぐらいから知的障がい児者にゴスペルの指導をしてい
ます。毎回、みんなに、笑顔と、幸せな気持ちを貢っています。

趣味なのか、ミッショナリののか、とにかく毎日、音楽と関わ
ることができて、本当に幸せです。
みんな、みんな、ありがとうございます。



市民向け浜松市版保健福祉新聞「らしく浜松」創刊！

広告募集のご案内

①この地域新聞の趣旨、目的

この「地域保健福祉活動の媒体となる市民向け浜松市版保健福祉新聞の研究」は、聖隸クリリストファー大学の実施する保健福祉実践開発研究センターによる、地域の保健医療福祉分野に貢献する研究事業として始めました。

障害福祉や精神医療は、近年めまぐるしく状況が変化してきています。これまで、病院や施設等が中心だった支援から、住み慣れた場所で生活するための支援に重点が置かれるようになっています。そのためには、障害福祉や精神疾患、精神保健についての正しい知識や、関心の高まり、疾患や障害等の予防、早期支援による二次的障害を予防することが必要です。のために、地域保健福祉新聞を作成し配布・設置することで、多くの人々に情報を届けたいと思っています。

- ◎研究代表者 大場義貴 聖隸クリリストファー大学社会福祉学部准教授
- ◎研究分担者 加藤亮盛 NPO 法人遠州精神保健福祉をすすめる市民の会
- ◎研究協力者 中谷直久 浜松市社会福祉協議会地域福祉課
- ◎ 峰野和仁 NPO 法人静岡県作業所連合会・わ 浜松支部
- ◎ 小幡峯司 株式会社メディアス(広告企画会社)
- ◎ 高橋久美子 浜松手をつなぐ育成会
- ◎ 豊田志保 浜松医科大学精神神経科

②タイトルの由来

「らしく」では、その人らしい生き方、無理のない自然体の生き方の実現と、こころ豊かに安心して暮らしていくことができるような社会づくりの実現を目指していきます。

③配布方法

企業、金融機関、教育機関、市の関連機関、その他公的機関、福祉施設などを通じて個人へ配布または郵送。

◎発行部数 20,000 部 季刊発行

広告掲載料金

90×240mm 84,000円 (この案内の枠)
90×118mm 47,250円 (この案内の1/2)

43×118mm 26,250円 (この案内の1/4)

(上記は広告掲載費です。広告データ作成の場合は別途。)

●広告のお問い合わせ・お申込みは下記へどうぞ。
電話 053-478-3390 FAX 053-478-3391
E-mail: mds@w.email.ne.jp

らしく浜松

2011年3月6日
「いのちをつなぐ手紙～春のメッセージ～」
ボランティア参加
学生の感想



今回のイベントに参加し、「いのち」についてのメッセージを梅田さんや浜松市精神保健福祉センターの職員のみなさんと一緒に叫べたことはとても良い経験となりました。また、イベントに参加し、精神保健についての啓発活動を行うことの難しさも感じました。

今回のイベントで多くの方が精神保健について関心を持ってくれれば嬉しいです。

聖隸クリストファー大学の学生ボランティアとして、浜松市精神保健福祉センター主催の、「いのちをつなぐ手紙～春のメッセージ～」に参加しました。市野イオンのセントラルコートで行われた当イベントには、約600名のお客さんが参加してくれました。「いのち」は、とても尊いものです。失われていい「いのち」など1つもありません。

そんな声をメッセージの梅田直樹さんや精神保健福祉センターの職員のみなさんと共に、伝えることが出来たことは、とても良い経験となりました。

私たちは、精神保健福祉士になるために大学で学んでいます。十数年連続して、三万人を超える方々が自ら命を絶っています。精神保健福祉士の仕事では、自殺予防についても大切な活動であると改めて認識しました。また、精神保健（メンタルヘルス）についての啓発活動を行うことの難しさを感じると共に、対象にあわせてどの程度の啓発をし、どのようなツールを使っていくのかなど様々な場面を考えていくことが重要だということを考える機会になりました。

編集後記

この『らしく』について頭を悩ませていた矢先に、東日本では大きな震災に見舞われました。日本全体が、被災した方々のためにできることを、という思いで一体になっています。そこでふと、この「皆で支える気持ち」「各々ができることで支援をする」ということが、この新聞で目指す誰にでも温かい地域づくりのヒントになるのでは?とひらめきました。『らしく』がその種となって、いつか花を咲かせることができますように…。

”らしく浜松”あなたらしくココロゆたかな暮らし

季刊紙”らしく浜松”創刊号(Vol.1 発行部数20,000部) 2011年6月17日発行

「浜松市版 保健福祉新聞」を、育てていただけませんか。

本紙は、広告掲載企業と聖隸クリストファー大学のご協力によってお届けしています。季刊紙としての活動を継続できますように、多くのご支援を必要としています。賛同会員のみなさまは、本紙でご紹介させていただく予定です。

●一般会員:年間会費 1,000円 ●法人会員:年間会費 10,000円 (振込先口座 浜松信用金庫三方原支店2013285 大場義貴)

北海道出身。高校時代に病弱で、病気や障害に関心を持つ。医療ソーシャルワーカーとして精神科病棟での実習での経験、患者さんの出会いがこの世界に入るべききっかけ。アルコール依存症や統合失調症の患者さんとの関わりを通して、助ける、助けられると

いうより、お互い様の関係性として、相手を助けるときもあれば、逆に支えられたり、元気をもらったりするような関係性を大切にしてきたそうです。

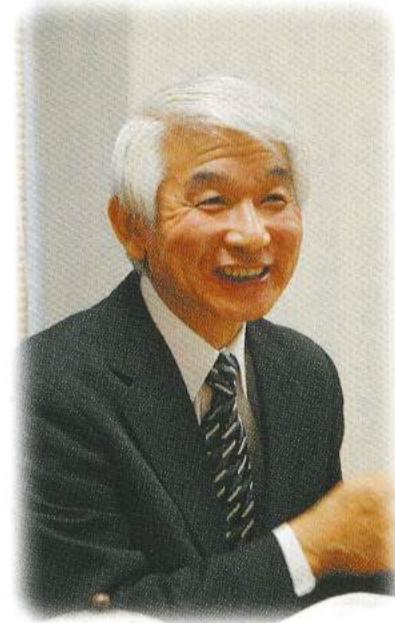
現代を生きていく中で心がけていきたいこととしては、誰でも持っている弱さを肯定的に捉えてお互いの弱さも自覚して支え合うこと、自分が他人に対して優しくなれるのはどんな時かを知り、つらくなつた時には自分の優しい面を引き出し、自分で癒やす。そして少し元気になつたら他人にも分けてあげることだと。

の傍ら、日本精神保健福祉士協会の認定スレーパーバイザーの養成や関係者との事例研究会、家族会や高齢者に関連する支援など、活躍は多岐に渡っている。



ひと

助けたり、逆に支えられたりの関係性を大切にしてきた



佐々木 敏明 先生

聖隸クリストファー大学 社会福祉学部長

北海道出身。北星学園大学卒業後、国立武藏療養所や北海道精神保健福祉センターなどにてPSWとして勤務した後、北海道医療大学、東北学院大学などで、教育・研究職を経て、現在聖隸クリストファー大学社会福祉学部長。

著書:「ソーシャルワーク協働の思想」(柏木昭・佐々木敏明共著)2010年へるす出版など

案内

7/2

セミナー案内 聖隸クリストファー大学
保健福祉実践開発研究センター公開セミナー
受講無料

「リーダーの使命と求められるリーダーシップ」

講師:坂本光司氏
NPO法人オールしづおかベストコミュニティ理事長
法政大学大学院静岡サテライトキャンパス長・教授

■開催日:2011年7月2日(土)
■時 間:10:00 ~ 11:30 (受付 9:30 ~)
■会 場:聖隸クリストファー大学 ■定 員:200名
■対 象:一般市民の方々、保健医療福祉の専門職者



※受講料は無料ですが、6/22までに事前申し込みが必要です。
◎お問い合わせ/聖隸クリストファー大学 保健福祉実践開発研究センター TEL 053-439-1400

発行者=浜松市版 保健福祉新聞研究会 事務局=聖隸クリストファー大学(大場研究室)
住 所=〒433-8558 浜松市北区三方原町3453
連絡=Tel.053-439-3186 Fax.053-439-1406 E-mail=rashiku@seirei.ac.jp
制 作=(株)メディアス 〒430-0907 浜松市中区高林4-6-4

らしく浜松