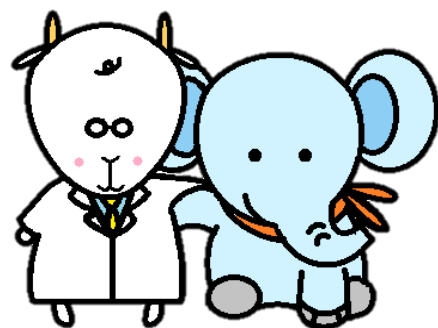




# 子どものうつ病の治療に役立つ カウンセリング



西明石カウンセリングオフィス



# うつ病とは

⇒抑うつ気分や興味、喜びの著しい減退の他、不眠や過眠、食欲の増加・減退、意欲や集中力の低下などの症状が2週間以上みられる状態です。

- ・ 日本人の生涯有病率：推定約7%（厚生労働省の「患者調査」）
- ・ 児童期の有病率は0.5～2.8%

いじめや受験、家庭事情などのストレスが要因となるが、表現力の未熟さなどから見逃されがちで、成人と比較して診断・治療が難しい。



# 子どものうつ病の症状

## 主な症状

抑うつ気分（イライラして怒りっぽい）

興味、喜びの著しい減退

体重の減少、増加（期待される体重増加がない）

不眠または過眠

疲れやすく気力が減退

死にたいと繰り返し考える

子どもの場合、  
大人と異なる特徴として

- ①抑うつ気分の代わりにイライラして怒りっぽくなること
- ②体重増加が見られないことが挙げられます。



# 学校での気づきのポイント

- 授業中ぼうっとする
- 表情に精気がない
- 言葉数が少ない
- 元気がない
- 休み時間に遊ばなくなった
- 笑わなくなった
- 成績が落ちた
- 食欲がない
- 保健室に行くことが増えた など

以前と比べてどのような状態  
に変化しているかが重要です。

相談室や保健室の利用を促し、  
健康状態を確認するほか、本  
人のしんどさを丁寧に聴き  
取っていくことで早期発見に  
繋がります。



# 子どものうつ病の治療

- 十分な休養をとる
- 本人や家族に病気を理解してもらうため「心理教育」を行う
- 学校、家庭の「環境調整」を行う（友人関係見直しや習い事の休止、いじめの対応など）
- 心理的支援（カウンセリング）を通して、自分の気持ちと向き合い、考えを整理したり過ごしやすくなる方法を探す
- 子どもの場合、より総合的な治療が必要  
⇒薬物療法は慎重に行う



# 子どものうつ病へのカウンセリング

- 本人の話を丁寧にうかがい、つらさやしんどさに共感的に寄り添います。
- 病気や症状の理解ができるよう、分かりやすい心理教育を行います。
- しっかりと休養し、少しずつエネルギーを溜めていきます。
- 疲れやストレスをためない工夫など、本人が過ごしやすい方法と一緒に検討します。
- 自分の「ほどほど」のペースを掴んでいくことや、適切なストレスコーピングを身に付けることを目標とします。
- 本人の頑張りを労い、支援を通して変化したことを共有します。



# 子どものうつ病へのカウンセリング

うつ病の治療は家庭での支援もとても重要です。

・ 普段の様子と違う様子がないか、よく見るようにしましょう。

例：いつも楽しみにしていたゲームをしなくなった  
一生懸命していた習い事を行き渋るようになった等



・ 保護者は、家庭での支援についてカウンセリングを通して相談することで、子どものうつに対する知識を深めたり、支える側のしんどさを軽減したりすることにも繋がります。

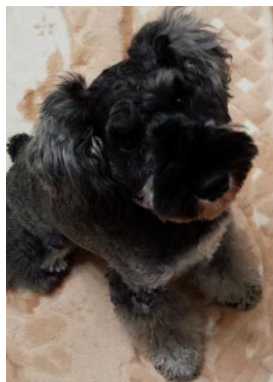
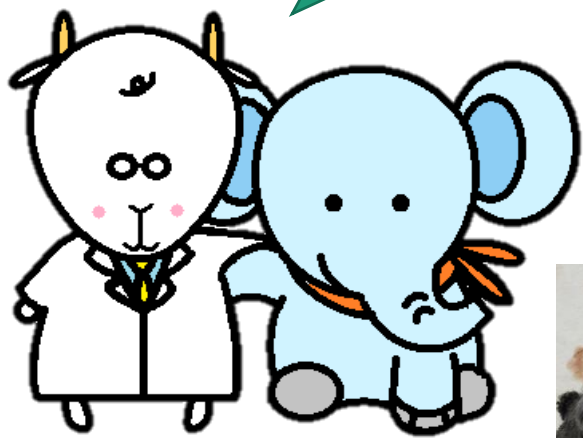
⇒ 医療機関、SCやSSWなどを積極的に利用しましょう。

スクールカウンセラー スクールソーシャルワーカー





シリーズで皆さんの参考になることをお伝えします。



## 次回は 非定型うつ病について

