



第19回個性づくりテーマ展示



児童うつ

展示期間 6月28日～8月28日

展示場所 南台図書館2階 展示コーナー

うつ病って大人がかかる病気だと思いませんか？そんなことないです。子供だってうつ病になることがあります。では、子供がかかるうつ病「児童うつ」ってどんな症状が現れるのでしょうか？また何が原因で起こるのでしょうか？

中野区立南台図書館

03-3380-2661



今、子どものうつ病が増えています。元気がない、イライラ、不登校、眠れない……。お子さんにこのような症状が見られたら、それはうつ病のサインかもしれません。

～うつ病って～

うつ病は中高年に多くみられる病気で、特に40歳～60歳に発症しやすい「メランコリー型うつ病」が代表的なものです。かかりやすい人の性格として頑固で几帳面、完璧主義で何事にも融通が利かないタイプの方が多いと言われています。

主な原因として、生活の大きな変化によるストレス、例えば会社での部署移動、業務量増加などが挙げられます。また体力が落ちていく時期にこれまでと同じように仕事や育児を頑張ろうとして、うつ病になるケースもみられます。

何にしても、頑張りすぎてしまう人が危ないのです。

では子どもの場合はどうでしょう。子どもは好奇心が強く、外からの刺激に柔軟で、エネルギーがあふれているため、大人と同じような原因でのうつ病は起こりにくいとされています。

原因としてよくあげられるのは親や友達との関係です。親が自分をどう思っているか、友だちから受け入れられているかが、子どもの自尊心に影響してきます。些細な出来事が大きな心の傷になることもあります。

子どもは憂うつな気分を『悲しい』というよりは、イライラで表現することがよくあります。小学生のころなら嫌な気分としか感じませんが、思春期になると孤独感や自己否定感を生じ、深刻な問題になりがちです。また几帳面で人に気を使う子ほどかかりやすい点は、大人と同じです。



～対処法は～

うつ病の可能性を感じたら、家族だけで悩んだり、解決しようとせず、まずは学校に相談してみましよう。

医者に見てもら場合、うつ病の治療を専門にしているのは精神科ですが、「軽症うつ病」であれば、かかりつけの一般医が治療を行なうこともあります。またかかりつけ医もおらず、精神科受診に抵抗がある場合は、児童相談所・教育相談機関・保健所などの公的機関への相談するという方法もあります。

初めての受診の際、医師に話す内容をまとめておくと、説明がスムーズにできます。問診票には子どもを一番よく見ている親が記入すると良いでしょう。

治療法として

- ・休養・・・まず、休養することに対して、罪悪感を感じさせないようにし、休むことは大事なことだとわからせる。また疲れすぎない程度に遊ばせることも大事。
- ・投薬・・・子ども自身になぜこの薬が必要かをわからせることが大切。抗うつ剤の他に症状に合わせて他の薬を組み合わせる。
- ・精神療法・・・うつ病の原因と考えられる問題について話すことで、子ども自身が解決に向かえるように気持ちを整理させてあげる。

家族が病気のことを受け入れ、理解し、サポートをすることが子どものうつ病には必要なことです。家族の役割は非常に大きいものといえます。

参考文献

『10代の子どものうつ病』 新井 慎一／監修 西東社

『こころの医学事典』 野村 総一郎他／監修 講談社




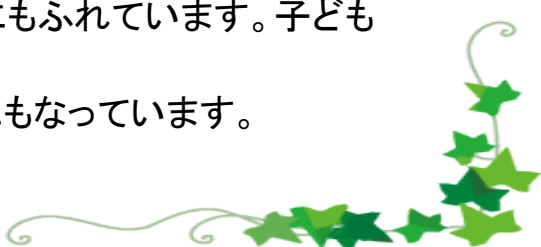
《おすすめ本》



子どものうつ病 ～理解と回復のために～

猪子 香代／著 慶應義塾大学出版会

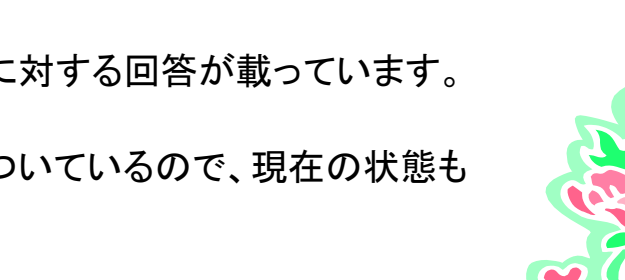
子どものうつ病に関する解説書にとどまらず、子どものうつ病に併存しやすい多くの病態にもふれています。子どもの心の問題全般に対する概説書にもなっています。



NHK ここが聞きたい！名医にQ
うつ病のベストアンサー

大野裕 他／監修 主婦と生活社

うつ病に悩まされる方が特に知りたいと思う、症状や治療、周囲の対応法の疑問に対する回答が載っています。セルフチェックリストもついているので、現在の状態も確認できます。



【展示リスト】

書名	著者名	出版社名	出版年
育児に悩んでいます うちの子どこかへんかしら？	シンディ・シンガー／著 シェリル・グレンツ／著	星和書店	2014
なぜ、ヒトは「うつ」 になるのか	北島潤一郎／監修	シーアンドアー ル研究所	2013
わが子のうつ病を治す方法 最新版	税所 弘／著	三五館	2011
うつ病治療常識が変わる	NHK取材班／著	宝島社	2013
子どもの不安障害と抑うつ	齊藤万比古／総編集	中山書店	2010
子どものうつと発達障害	星野仁彦／著	青春出版社	2011
子どものうつ心の叫び	傳田 健三	講談社	2004
わが子を新型うつにしないため に	見浪利幸／著	ビジネス社	2013
うつ病の現在	佐古泰司 他／著	講談社	2013
うつを癒す	大野 裕／著	飛鳥新社	2010
うつ病の最新治療	関谷 透／著	主婦の友社	2012
こころの医学事典	野村総一郎 他／監修	講談社	2003
子どもの病気がわかる事典	北村亨俊／監修	成美堂出版	2004
あなたの子どもは「うつ」かもし れない	安部結貴／著	実業之日本社	2009



「児童うつ」について

1.情報検索のキーワード

うつ病 心の病気 子どもの病気 気分障害 躁うつ病 双極性障害 非定型うつ

2.基本的な情報を調べる

(ア)用語・データを調べる

資料情報	請求記号	所蔵館
世界大百科事典 平凡社	031 セ	南台図書館
現代用語の基礎知識 2012 自由国民社	031 ゲ 12	南台図書館
病気がわかる事典 家庭の医学 成美堂出版	598. 3ビ	南台図書館

(イ)テーマの棚を調べる

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
493.7	精神医学	493.9	小児科学	598.3	家庭の医学

(ウ)児童うつに関する図書を調べる

中野区立図書館ホームページの蔵書検索を使って調べる

→<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

資料情報	請求記号	所蔵館
10代の子どものうつ病 症状と治し方 新井 慎一監修 西東社 2009年	493.9 ジ	本町図書館他
子どもの心の病気を理解しよう！ 森 隆夫監修 日東書院本社 2012年	493.9 コ	南台図書館他
思春期の「うつ」がよくわかる本 笠原 麻里監修 講談社 2009年	493.9 シ	中央図書館他

(中野区未所蔵の場合) 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

→<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

(エ) 雑誌・新聞を探す

雑誌を探す→「児童心理」(金子書房)(中央図書館)

「edu(エデュー)」(小学館)(中央・江古田図書館)

原紙(朝日・毎日・読売・産経・東京・日経)→南台図書館 1階新聞コーナーにあります。

毎日新聞縮刷版→南台図書館1階カウンター横にあります。

3. 関連機関のご案内

教育センター

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/652000/d002820.html>

子どもの性格や行動、学業や身体の発達など教育問題についての相談窓口です。区内の子どもの教育問題についての相談を、面接及び電話で受け付けています。秘密は厳守します。

〒165-0027 東京都中野区野方1-35-3

相談日及び時間 月～金曜日の午前9時～午後4時半
(平日のみ、祝日及び年末年始を除く)

面接相談 TEL:03-3385-9311

電話相談 TEL:03-3385-8001

児童相談センター・児童相談所

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/jicen/>

上記サイト内、下段にあります「児童相談所へのお問い合わせ」「杉並相談所」をクリックして下さい。

児童相談所は、児童福祉法にもとづいて設置され、18歳未満の子供に関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからでもお受けします。

杉並児童相談所(担当地域:杉並区、中野区、武蔵野市、三鷹市)

〒167-0052 東京都杉並区南荻窪4-23-6

相談日及び時間 月～金曜日の午前9時～午後5時半

電話 03-5370-6001

FAX 03-5370-6005

※虐待等、緊急性のある相談には、土曜日・日曜日、祝日(年末年始を含む)も児童相談センター(電話番号 03-5937-2330)で対応します。

※夜間(午後5時45分以降の閉庁時間帯)の虐待等、緊急性のある通報・連絡は児童相談センター(電話番号 03-5937-2330)で対応しています。



南台図書館からのお知らせ

「戦争と平和」おはなし会のお知らせ

にちじ はちがつこのか どようび ごご じ じ
日時: 8月9日(土曜日)午後3時~4時

みなみだいとしよかん かい へや
場所: 南台図書館 2階 おはなしの部屋

せんそう へいわ はなし よ
「戦争と平和」にちなんだお話を 읽みます。

てだま
お手玉やおはじきなどのむかしあそびをしてみましよう。

たいしょう しょうがっこうていがくねんぐらい
対象: 小学校低学年位まで

ていいん めい
定員: 20名

もうしこみ ふよう ちよくせつかいじょう こ
申込: 不要。直接会場までお越しください。

