

子どもも親も先生も

# 知ってて良かったメンタルヘルス

—子どものためのメンタルブックガイド—



小金井市精神障害者の地域生活支援を考える会  
設立15周年記念

2018年度さくらファンド助成事業

## 知ることは、解決への糸口となる

私は、子どもの心の診療をしている児童精神科医である。

診療所には2歳から18歳まで、年齢も生い立ちも家族構成も異なる子どもたちがやってくる。受診の理由も、チックや抜毛などの癖から不登校、摂食障害、自傷行為、家庭内暴力、ゲーム依存など多様である。しかし、1つだけ共通することがある。

それは「孤独」である。家でも学校でも「急げ、早く、能率よく」が合言葉になっており、子どもの前に立ち止まり、ゆっくりのんびりと彼らの話を聞く人はいない。親にも教師にも、そして日本という社会にも余裕がないのだ。

この冊子では、子どもの心の病について書かれた本を紹介している。「子どもの示す様々な問題行動には、すべて意味がある」ことを、子ども自身にも周囲の大人にも分かってもらうための本である。症状とは、行き詰ってしまった心と体が出すSOSである。そのSOSを放置してはいけないこと、どのように掬い取りケアすべきか、偏見の対象とされやすい心の病を分かりやすく身近な例を挙げて解説している。まさしく、知ることは解決への糸口になる。知ることは、対話に繋がる。

かつては私自身も精神科に通院していた。病気の説明もほとんどないまま、大量の薬が出された。知らないまま病気と向き合うことはできない。偏見があるからこそ、知識が大きな味方になってくれるだろう。

やきつべの径診療所 夏莉郁子

著書『人は、人を浴びて人になる』など

## はじめに

これは心の病気について、特に子どもについての本を紹介したガイドです。図書館で借りられる本も多いです。小学生、中学生でも読める本もあります。

このガイドを参考に子どもも親も先生も心の病について理解していただければ嬉しいです。

1978年以降、現在まで心の病については学習指導要領に書かれなくなり教科書で教えなくなりました。一方で日本学術会議は2005年に教科書や授業で取り上げることが重要であると提言しています。

2018年は日本の近代精神医療・福祉の改革者、呉秀三が精神病者の私宅監置（座敷牢や小屋に閉じ込める）の実態調査をして「この国に生まれた不幸」と言ってから100年です。この年に自宅の小屋に30年近く閉じ込められ亡くなった方や別の所でも閉じ込められていた方がいると報道されました。ご本人やご家族の苦悩は計り知れません。

世の中には学校や教科書で教えなくても知っていた方が良いことがあります。心の病については幸い良い本がたくさん出ていますし、図書館でも借りられます。誤った情報にアクセスする前にぜひ読んでみてください。

# 『小・中学生の「心の病気」事典』

【小金井市立図書館にあります】



2009年4月発行 PHP研究所 80ページ A-4判変型

本体 2,800円 (\*現在、品切れ・重版未定)

監修 市川宏伸 都立梅ヶ丘病院院長

『広汎性発達障害の子どもと医療』『思春期のこころの病気』

『子どもの心の病気がわかる本』など

小学校、中学校の図書館に置いてある学校もあるんじゃないのかな。イラストもいっぱいあって、小学校の3年生くらいでもわかるように書いてある。

3つのパートに分かれていて

## ●パート1 「いろいろな心のなやみ」

ページごとに子どもたちに見られやすい症状を具体例で解説

「なやみはあってあたりまえ」「なやみ=病気ではない」として

17のなやみについて「こういう病気の可能性もある」と説明

・ホットコラム「心を落ちつかせる方法」もあるよ

## ●パート2 「心の病気ってどんなこと？」

代表的な20の精神疾患がひとつ1～2ページで説明しており、医師のひとくちアドバイスもある。

・ホットコラム「動物とふれあおう」もあるよ

## ●パート3 「なやみや病気のことを話してみよう」

具体的な相談相手や相談場所、相談方法なども紹介してある。

・ホットコラム「偉人にもなやみがあった」もあるよ

悩んでいる子どもたちが信頼できる情報にきちんとアクセスするためにぜひ学校に置いて欲しい本。先生も助かるんじゃないのかな。

# 『【新版】 子どもの精神科』

【小金井市立図書館にあります】



2010年9月発行 筑摩書房 264ページ 文庫版

本体 680円

著者 山登敬之 精神科医 東京えびすさまクリニック院長

『拒食症と過食症』『芝居半分、病気半分』など

とても分かりやすくそして優しく暖かい本。ポケットに入る。病気のことでなく児童精神科ではどんなことが行われるかもていねいに教えてくれる。悩んでいる親御さんにおすすめ。

2部構成になっている

## ●第1部 幼児・学童期編

1. 「上手にできない」子どもたち
2. 「自閉症」を正しく理解して
3. 落ち着きのない子、乱暴な子、言ってもわからない子…それって病気のせい？
4. チックは体質？それとも心の病気
5. しゃべれない？しゃべらない？
6. 小さな子どもは不安がいっぱい！ 7. 病気は心のメッセージ

## ●第2部 思春期編

1. 思春期とつきあう
2. 不登校とひきこもり
3. え？脳が故障する？！
4. 気分はジェットコースター
5. 不安に揺れる思春期
6. 体重と食べ物でがんじがらめ

1冊で幼児期から思春期まで子どもの発達にあわせて、よく見る病気やそれに近い状態、ふだんと違う心配な行動を取り上げていて、出てくる子どもたちの例が生き生きしていてイメージしやすい。子どものいる家庭には一冊あってもいいんじゃないかな。

学校の先生も知っているとな役に立つ。

# 『14歳からの精神医学』

【小金井市立図書館にあります】



2011年10月発行 日本評論社 227ページ B-6判

本体 1,300円

著者 宮田雄吾 横浜カメラリアホスピタル院長

『子どもの心の処方箋』『こころの病気がわかる絵本』など

14歳—中学2年生に読んでもらうように書かれた本。

厚生労働科学研究「障害者対策総合研究事業」の一環として作成された本。授業で使うために購入する先生もいる。

精神的な病を知ってもらうこと、それが14歳の身近に起こりうること、悪化してしまった場合どうしたら良いのか、自殺のことやリストカットのことそんなことも書いてある。

3部構成になっていて実際の例をあげて説明してくれる

・プロローグ 心の病気を知ること

## ●第1部 心の病気ってなんだろう

1. 摂食障害
2. 社交不安障害
3. 強迫性障害
4. うつ病
5. 双極性障害
6. 統合失調症

コラム1・発達障害 コラム2・性同一性障害

## ●第2部 精神科でよくみる問題行動

1. 不登校
2. 暴力行為
3. リストカット
4. 多量服薬

コラム3・援助交際 コラム4・薬物乱用

## ●第3部 心の病気に陥りにくくするために

1. ストレスに強くなるために
2. 思いつめないために
3. トラウマに支配されないために
4. 心の病気を早期発見するために

・エピローグ 君の生きる意味を見つけよう

実例がほんとに身近、14歳から大人までぜひ読んでほしい本。



# 『世界一やさしい精神科の本』

【2011年の単行本は小金井市立図書館にあります】



2014年4月発行 河出書房新社 216ページ 文庫版

本体 640円

著者 齋藤 環 精神科医 佐々木病院診療部長

『社会的ひきこもり』『社会的うつ病』の治し方』など

山登敬之 精神科医 東京えびすさまクリニック院長

『新版子どもの精神科』『拒食症と過食症』など

2011年に出た「14歳の世渡り術」というシリーズの文庫版。読みやすく分かりやすく書いてある。大事なポイントはていねいに説明。

9章構成になっている

第1章 みんなのように上手にできない—「発達障害」について

第2章 人とつながってさえいれば—「ひきこもり」について

第3章 人づきあいが苦手なんです—「対人恐怖/社会不安障害」について

第4章 やめられない止まらない—「摂食障害」について

第5章 自分がバラバラになっていく—「解離」について

第6章 ト라우マは心のどこにある?—「PTSD」について

第7章 「困った人」とどうつきあう?—「人格障害」について

第8章 なぜか体が動かない—「うつ病」について

第9章 意外に身近な心の病—「統合失調症」について

ふろく ・もしも精神科にかかるときには

・精神科の仕事に関心を持ったら

二人の著者がそれぞれ専門の分野を分かりやすく教えてくれる。社会とのつながりや関係についても分かる本。

# 『マンガでわかる！ 統合失調症』



2011年6月発行 日本評論社 200ページ A-5判

本体 1,200円

著者 中村ユキ 漫画家『わが家の母はビョーキです』など

監修 当事者の皆さん・福田正人（群馬大大学院准教授）

『わが家の母はビョーキです』の作者が当事者の人にも読めるように書き下ろしたコミックエッセイ。多くの当事者による監修の画期的な本。自分の病気を正しく知って上手につきあおう。

4章構成になっていてそれぞれストーリーの間にガイドやコラムがあって入院と通院の比較や病気の経過、薬の副作用や社会的なサポートなど分かりやすく描かれている。

## ●第1章 発症から受診まで ①～⑨

- ・コラム 盗聴器・盗撮器を探してください！ 他
- ・ガイド 早く気づけば悪化は防げる 他

## ●第2章 統合失調症ってこんなビョーキ ①～⑫

- ・ガイド 精神科の入院は… 他
- ・コラム 自分の病気を知ること 他

## ●第3章 再発予防と回復を高める生活 ①～⑳

- ・ガイド 生活上の障害アレコレ 他
- ・コラム 私（I）メッセージで伝えよう 他

## ●終章 中村家流統合失調症生活—工夫あれこれ ①～⑭

- ・ガイド セカンドオピニオンと転院を考えたとき

マンガなのでとっつきやすく読みやすい。ストーリーに沿って、症状、病院、薬、社会福祉制度について理解できる本。

# 『子どものための精神医学』

【小金井市立図書館にあります】



2017年3月発行 医学書院 464ページ A-5判

本体 2,500円

著者 滝川一廣 学習院大学教授

『子どものそだちとその臨床』など

「この子のために何ができるのか？」親をはじめ教師や保育士など子どもにかかわる人たちに子どものこころの病気や失調、障害を理解したりケアするために役立つように書かれた本。

4部構成になっている

## ●第Ⅰ部 はじめに知っておきたいこと

- ・〈こころ〉をどうとらえるか・「精神医学」とはどんな学問か
- ・精神障害の分類と診断・「精神発達」をどうとらえるか
- ・ピアジェの発達論・フロイトの発達論・精神発達の道筋
- ・「共有」の発達としての精神発達

## ●第Ⅱ部 育つ側のむずかしさ—発達障害を持つ子どもたち

- ・発達障害とは何か・発達障害における体験世界
- ・関係発達のおくれにどう支援するか・部分的な発達のおくれ

## ●第Ⅲ部 育てる側のむずかしさ—親や支援者はどうかかわるか

- ・子育てをめぐる問題・子育て困難の第一グループ
- ・第二グループ

## ●第Ⅳ部 社会に出てゆくむずかしさ

- ・児童期～思春期をめぐる問題
- ・その他の精神医学的な問題

子どものために大人が理解しておく精神医学。

子どもの精神障害への考え方やかかわりの姿勢を教えてくれる。





### 「小金井市精神障害者の地域生活支援を考える会」

この地域における精神保健福祉に関心のある人なら誰でも参加でき、各々の立場・役割・責任を超えて自由に意見を発信できる場として、2003年から定例会を開催しています。この街が誰にでも優しい、暮らしやすい街であるために、これまで“考えて”きたことが、「配食サービス」「公的デイケア」「生活支援センター・就労支援センター」「関係機関マップ・家族会などの活動紹介パンフレット」「市民まつりでの啓発活動」などとして実現・実施されてきました。この街のこれからについて、ぜひ一緒に“考え”ませんか？

連絡先：地域生活支援センターそら 042-381-6922  
〒184-0004 東京都小金井市本町2-20-30