

中学生のみなさんへ

いばらきこころのガイドブック

～ こころの声を聞いてみよう ～



はじめに

「こころの病気」は 10 代でも、決して珍しいものではありません。

こころの病気は、自分が苦しんでいても、**周囲からはわかりにくい**という特徴があります。

こころの病気のほとんどは、からだの病気と同じように、**早めに対処すれば、その分早く良くなる**ことがわかっています。

そこで、中学生のみなさんに、

こころの健康や病気について、正しく理解してもらうためにガイドブックを作成しました。



こころが疲れたとき、つらいとき、困ったとき・・・

みなさんはどうしていますか？

こころのSOSを知り、早めに気づいて、信頼できる大人（家族や先生など）に相談することで、つらい気持ちが軽くなったり、こころの病気の予防にもつながります。



こころの病気についての誤解

こころの病気は、「弱い人になる」「普通じゃない」などと思われやすいところがあります。

そんな誤解からまわりの誰かが傷ついているかもしれません。

こころの病気は、風邪や腹痛と同じように誰でもなる可能性があります。

からだの病気が原因で、こころのバランスを崩すこともあります。

10代でも様々なこころの病気になる可能性があります。

こころの病気にはどのようなものがあるか、知っておきましょう。

うつ病

どんな病気なの？

中学生は、心身ともに不安定な中でありながら、部活動や塾などやることが増え、小学生の頃よりも人間関係が広がります。

変化に富んだ毎日である一方で、些細なことで挫折したり、傷つきやすくなったりすることもあるでしょう。

つらいことがあったとき、気持ちが沈んでやる気が出ないということがありますが、普通は数日したら、少しずつ前向きな気持ちを取り戻せるものです。

ところが何週間も、**一日中ずっと、そのような状態が続いている**としたら、「うつ病」の可能性があります。

どんな症状があるの？

気分がゆううつ、何をしても楽しくない、今まで好きだったことに興味がわかない、食欲がない、眠れない、イライラする、集中できない、などの症状があります。



ゆううつ・悲しい



興味がわかない



眠れない

不安症

どんな病気なの？

心配や不安が強くなりすぎて、生活に影響が出ていたら、それは不安症かもしれません。

不安症には、いろいろな症状があります。

どんな症状があるの？

からだの病気がないのに急にドキドキしたり息が苦しくなって、死んでしまうのではないかと強い不安（パニック発作）が出ます。

次第に落ち着きますが、発作を繰り返すと、「また発作が起こるのではないかと不安になり（予期不安^{よきふあん}）、外に出られなくなることもあります。＜パニック症＞

人前で話をする・食事をする・字を書くなど、人前で行動するとひどく不安になって緊張してしまうため、人と会えなくなったり、生活に支障が出てしまいます。＜社交不安症^{しゃこうふあんしょう}＞

ささいなことまで気になって、ひどく不安や心配になる状態です。

落ち着きがなくなったり、疲れたり、集中できない、イライラする、眠れないなどの症状が見られることもあります。＜全般不安症^{ぜんぱんふあんしょう}＞



強迫症

どんな病気なの？

自分の意思とは関係なく、**繰り返し、ある考えやイメージが浮かんで不安になり**（強迫観念）、その不安を打ち消すために**同じ行動を何度も繰り返す**（強迫行為）病気です。

どんな症状があるの？

- ・手を何度も洗う
 - ・戸締りをしたかどうか心配で何度も確認する
 - ・何回も何かを数えないと気が済まない
- などがあります。



手を何度も洗ってしまう



鍵を開めたか心配になる

統合失調症

どんな病気なの？

脳の働きが乱れて、考えがまとまらなくなる病気です。

10代後半から30代くらいの人に多く見られます。

どんな症状があるの？

「周りに誰もいないのに声が聞こえる」

「いつも人に見られている気がする」

「自分の考えが周りの人に伝わっている」

「何かが起きそうで不気味で怖い」などと感じることがあります。

気持ちが不安定になり、神経過敏になったり、気分が落ち込んでやる気がなくなったり、眠れなくなったりします。

治療について

薬を使って脳の働きを安定させる治療が中心です。早めに治療を始めることが大切です。



周りに誰もいないのに
他人の声が聞こえる気がする



いつもだれかに見られて
いる気がする



気分が落ち込む

摂食障害

どんな病気なの？

食えることや体重に対する不安やこだわりが強くなりすぎて、こころやからだに影響が出る病気です。

「食えるのを極端にがまんする」^{きょしょうしやう}拒食症と、反対に「食べすぎて吐く」^{かしょうしやう}過食症があります。はじめは拒食症でも、途中から過食症の症状が加わることもあります。こころの問題が関係していることが多いです。

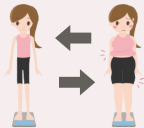
どんな症状があるの？

食える量を極端に減らしたり、逆に一度にたくさん食べてしまったりします。体重や見た目に対する不安が強く、やせていても「太っている」と感じたりします。

病気が進むと体重が極端に減り、栄養不足で不安やイライラが強くなり、**命に関わることもあります**。女性の場合、生理が止まることもあります。

治療について

専門の医師やカウンセラーと一緒に、食事のバランスを整え、こころの問題を解決します。家族や周りの人のサポートも大切です。



太ることを気にする



食べ物を吐いてしまう

薬物依存症

どんな病気なの？

自分の力だけでは薬をやめられなくなり、こころやからだに悪い影響が出る脳の病気です。

薬物を使うことで一時的には気分が良くなりますが、次第に薬がないと落ち着かなくなります。

覚醒剤や大麻などの違法な薬物だけでなく、風邪薬や咳止め、抗アレルギー薬、カフェインなどでも誤った用法や用量で服薬し続けることにより、依存症になることがあります。

どんな問題があるの？

薬を使わないとイライラしたり、不安になったり、体がだるくなったりします。副作用で肝臓が弱ったり、脳の働きが悪くなったりすることがあり、最悪の場合は命を落とすこともあります。

治療について

医師や専門機関のサポートを受けながら、薬をやめるための治療を行います。家族や周囲の理解と協力も重要です。

早めに相談することで回復しやすくなります。



ゲーム・スマホ依存症

どんな病気なの？

ゲームをやりすぎてしまったり、ついスマホを見て夜ふかししてしまったり・・・という経験はみなさんあると思います。

ゲームやスマホが生活の中心になってしまい、学校に行けなくなるなど**生活に支障が出る場合**は、依存症になっている可能性があります。

どんな症状があるの？

ゲームやスマホをやめられず、時間を守れなくなります。昼夜逆転して、イライラしたり、集中力が落ちたりすることもあります。親にひみつでお金を使ってしまうこともあります。

治療について

スマホやゲームの時間を少しずつ減らし、生活リズムを整えることが大切です。家族や専門家と相談しながら、無理なく改善を目指します。趣味や運動を取り入れるのも効果的です。



ゲームをやりすぎてしまう



動画にはまって夜ふかししてしまう

発達障害

どんな障害なの？

発達障害は、**その人の生まれつきの特性**です。

生まれつき脳の働きの特徴があり、コミュニケーションや行動に困難を感じることがあります。

自閉スペクトラム症（ASD）や注意欠如・多動症（ADHD）などがあります。



コミュニケーションが苦手

どんな特性があるの？

人との会話や集団行動が苦手、集中力が続かない、じっとしてられないなどの特徴があります。得意なことと苦手なことの差が大きい場合もあります。

サポートを受けながら、得意なことを伸ばし、苦手なことを補う方法を学びます。周りの理解と協力がとても重要です。



じっとしてられない

中学生のみなさんへ

ご本人とご家族からのメッセージ

～ご本人から～

こころの病気になると自分と周りを比べて不幸になったと感じる事があります。

病気になった当初は辛いものです。しかし、「負けてたまるか！」と希望を持って治療していくと良い方向に向かいます。

病は気からという言葉がありますが、自分の気持ちの在り次第で、病気の治療の経過は変わってきます。

前向きな気持ちで生きる事を決して諦めず、今を大切に生きていけば、こころの病気になったとしても幸せになれるという事を覚えていてください。

～ご家族から～

息子は小さい頃からユニークで繊細な性格と感じます。その子が社会に出る手前で困った症状に悩まされ、診断を受けました。

その経験から、まずは周りの大人がメンタルヘルスや精神疾患についての正しい知識を得ることが大切と考えます。

そして、本人の困り事や悩みをよく聞いて、それをジャッジせずに受け止めること。子どもの良いところや好きなことを大切にして、息子が大事な宝物であることを忘れないで接していきたいと思います。



こころのドクターからのメッセージ

中学生のみなさん、「こころ」や「からだ」に元気がないと感じること、ありませんか？

実は、10代のうちにこころの病気になることは珍しくありません。でも、早めに気づいて手当をすれば、ちゃんと良くなります。

大事なのは、「ひとりで抱え込まないこと」。たとえば、風邪をひいたとき、薬を飲んだり、病院に行ったりしますよね？ こころの風邪も同じで、誰かに相談したり助けを求めたりすることで、少しずつ元気を取り戻せるんです。

「相談するのが恥ずかしい」「誰にも言えない・言いたくない」と思うこともあるかもしれません。

でも、相談することは恥ずかしいことでも弱いことでもありません。むしろ、自分のこころを大切にする、とても勇気ある素晴らしい行動です。

もし、「こころ」や「からだ」に気になることがあったら、学校の先生や家族、信頼できる大人に相談してみてください。このガイドブックに載っている相談先に連絡するのも1つの方法です。今はSNSで相談できる窓口もあります。きっと、あなたの力になってくれる人がいますよ。

また、まわりに元気がない友達がいたら、声をかけてみてください。話を聞いてあげるだけでも、その子の心が少し軽くなるかもしれません。

みなさんが「こころ」と「からだ」のサインに気づいて、笑顔で過ごせる日々を送れるよう、心から応援しています。



不安や悩みがあるときの相談窓口

具体的に誰に話せばよいのかわからないと思っても、あなたの助けになってくれる人たちは必ずいます。上手に話せなくても大丈夫。電話やLINEで相談できる窓口もあるので利用してみてください。

SNS で相談したい



いばらき子どもSNS相談

毎日 17時～22時

自分の名前を言いたくなかったら言わなくても大丈夫／



方法① LINEで相談する



LINEを持っている人は、QRコードを読み取って、友だち登録しましょう。



方法② ホームページから相談する

いばらき子どもSNS相談のホームページから「相談する」ボタンをクリックすると、チャットでの相談ができます。

URL <https://pref-ibaraki.coco-chaport.jp/>
(茨城県のホームページ)

電話 で相談したい



「すぐに相談したい」というときは、こちらにお電話ください。

SNS 相談と同じように秘密は守って相談を聞きます。

子どもホットライン ☎029-221-8181

毎日24時間受付

いじめ・体罰解消
サポートセンター

(方法) 電話・面談

メール・書き込み

(時間) 月～金 9時～17時



精神保健のご相談

茨城県精神保健福祉センター ☎029-243-2870

(時間) 月～金 8時30分～17時15分

茨城県の相談窓口のほかに、国の相談窓口もあります。

URL <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/> (国のホームページ)



まもろうよ ころろ



SILVER RIBBON JAPAN

シルバーリボンとは

脳や心に起因する疾患（障がい）やメンタルヘルスへの理解を深めることを目的とした「シルバーリボン運動」のシンボルです。

- 発行日 2025年8月1日
- 発行 茨城県福祉部障害福祉課
茨城県教育庁学校教育部保健体育課
- 監修 茨城県精神保健福祉センター
茨城県立こころの医療センター
- 企画 茨城県精神保健福祉会連合会
- 連絡先 茨城県福祉部障害福祉課



029-301-3368



shofuku-seishin@pref.ibaraki.lg.jp