

思春期女子のメンタルヘルスとそのケア

小柳 憲司

Summary

思春期の子どものメンタルヘルスを考える場合、思春期に起こる身体の変化が心に影響を及ぼすことや、思春期には特有の心理的発達課題があることを理解しておかなければならない。また、思春期の発達課題をクリアしていくためには、家族の協力と友だちの存在が不可欠で、治療においても、乳幼児期からの家族関係や、友だち関係のつまずきの有無を確認しておく必要がある。思春期の子どもに関わる医師は、疾患の治療を通じて子どもの発達を支援するという視点が非常に大切である。

Key words

思春期
二次性徴
エリクソン
自我同一性
起立性調節障害
神経性やせ症

思春期とはなにか

10歳頃になるとヒトは二次性徴がはじまる。陰毛の発生のほか、男子では声変わりや精通など、女子では乳房の発育や月経の発来などが大きな変化として生じる。これらは性ホルモンの分泌亢進によって起こるが、思春期の時期は、性ホルモンそのものが脳機能に与える影響だけではなく、性ホルモンによって生じる身体の変化が心に影響を与えることで、心理的に大きな揺らぎ(不安定さ)が生じる。

思春期の心理的発達課題

エリクソンはこの時期の発達課題として「自我同一性(エゴ・アイデンティティ)の確立」を挙げた¹⁾。すなわち、ヒトは思春期の時期に「自分は何者なのか」をはっきりさせる必要があるということである。ヒトが幸せな人生を送るためには、自分は何者なのかを知り、周囲との比較ではなく、自分自身をあるがままに受け入れることが必要となる。そして、自分を受け入れる作業の前提にあるのが、自分を知ることでもある。

ヒトは生を受けたのち、乳幼児期に家族から愛情をもって育てられることを通じて情緒的に安定し、その安心感を頼りに保育所・幼稚園・学校などでの集団生活をはじめ。そして、仲間をつくり、一緒に活動することを通してさまざまな経験を重ねていく。成長とともに、客観的に物事を見つめ、自ら考える力を身に付けた子どもは、はじ

Kenshi Koyanagi

長崎県立こども医療福祉センター小児心療科