

2.10 代～20 代によくあるメンタル不調

(1)こころの病気のサイン

こころというのは、身体と違って実体がないために、病気であるということがたいへんわかりにくく、気づきにくいものです。たとえば、こころの不調に陥ってしまったとしても、「誰かに相談してよいのか？」「病院に行った方がよいのか？」と判断に迷ってしまいます。また、その症状はこころだけに現れるものではなく、身体面、行動面とさまざまな症状として出現するので、頭痛や胸の痛みなど「最近体の調子が悪いな」と感じていることが、実はこころの病気であったということもあります。こうした様々な症状は、こころの病気に気づくためのサインでもあります。「厚生労働省 みんなのメンタルヘルス こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルサイト～」では、若者に見られる 5 種類のこころの病気の症状をわかりやすく紹介しています。こちらで紹介されている内容を参考に、それぞれの病気の症状を挙げてみます（表 4-1）。

表 4-1. それぞれの病気の症状

| | |
|-----------------|---|
| ◆うつ病 | <ul style="list-style-type: none">・悲観的になりやすい、自信が持てない・やる気が出ない・好きだったことに興味がなくなる・眠れない・身体がだるい など |
| ◆パニック障害 | <ul style="list-style-type: none">・心臓がドキドキする・息苦しい、窒息しそう・死ぬのではないかと怖くなる・苦手な場所に近づけない・苦手な状況を避けてしまう など |
| ◆不安障害 (対人恐怖) | <ul style="list-style-type: none">・人前で過度に緊張する、怖い・不安や恐怖から友だちとうまく付きあえない・不安で眠れない、熟睡できない など |
| ◆統合失調症 | <ul style="list-style-type: none">・誰かにいつも見られている気がする・誰もいないのに声が聞こえる・周りの人が悪口を言っていると感じる など |
| ◆摂食障害 | <ul style="list-style-type: none">・食べ始めるとやめられない・食べた後、自分で吐く、あるいは下剤・利尿剤などで排出する・食べることを拒否して、運動しすぎたり、口に指を入れて吐いたりする・どんなにやせても太っていると思いつく・月経不順・無月経になる など |

これらのこころの病気には、他にも様々な症状があります。詳しくは厚生労働省のウェブサイトをご覧ください。また、思い当たる症状があるからといって、直ちにこれらの病気であるということではありません。こころの病気のサインに気づいたり、いつもと違うこころの不調が長く続いた時には、一人で抱え込まず、まずは早めに身近な人に話してみましょう。誰に相談してよいかわからない時には、保健室やカウンセリングルームに相談してください。

<文献>

厚生労働省 みんなのメンタルヘルス こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルス～ひとりで悩まないで～気になるときは早めに相談しよう(2020年11月30日)

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/movie/b/index.html>