

p.20～p.31には、思春期に特徴的な訴え別に、考えかた、対処のしかたのヒントを書きました。p.14～p.17にあったように、こうした訴えがあるからといって、すぐに病気だというわけではありません。健康な人でも同様の訴えをすることは、よくあります。それが日常生活に支障をきたすほどであれば、すぐに専門家に相談してください。

## ●食欲がない・眠れない

### ●思春期にはよくあることです

「食欲がない」「眠れない」という訴えは、思春期の多くの人たちにとって、ごく普通のことかもしれません。

思春期は、身体も心も、子どもから大人に変わっていく途中の時期であり、その変化に自分自身が戸惑いながら毎日過ごしています。悩みの原因も増えていきます。自分の身体は人より成長が遅れているのではない、クラスの仲間から嫌われているのではない、勉強を頑張っているのにちっとも成績が上がらない……、どれも本人にとっては、人生の一大事です。解決する方法も見つからないまま悩み続けるうちに、食べたくない、なかなか寝付けない、そんな状態になっていきます。

こうした場合の「食欲がない」「眠れない」は、ある意味では思春期に必要なこ

とです。悩み苦しむ中で、解決法を見つけたり、自分では変えられないことと折り合いを付けることを学んだり、一言で言えば、大人に向けて成長しているのです。その場合は、周囲の大人は、その成長をじっと見守っていれば良いのです。

### ●精神疾患の可能性もあります

しかし、「食欲がない」「眠れない」が、こころの病によって引き起こされている場合もあります。思春期によくある「食欲がない」「眠れない」との区別は、なかなか難しいのですが、目安のひとつは、「日常生活に差し障りがあるかどうか」です。

食欲がない期間が数週間続いている、かなりやせてきた、体力も落ちてきたようだ、という場合は、専門家に相談したほうがよいでしょう。また、本人が眠ろうとしているのに明け方まで眠れない、起きられないので毎日遅刻している、というよう

な場合も、専門家に相談したほうがよいと思います。

「食欲がない」「眠れない」は、多くのこころの病に見られます。「睡眠障害」(→p.38)と呼ばれるものの中にもさまざまな疾患があります。「不安障害」(→p.35～p.36)では、こころの緊張が強い状態が続いているため、不眠になりやすくなります。「うつ病」(→p.34～p.35)のときは、食事を摂る意欲もなくなり、早朝覚醒しやすくなります。「統合失調症」(→p.34)でも、幻覚や妄想が強く見られる時期は、不眠になったり、食事に関心がなくなったりします。

もちろん、「食欲がない」「眠れない」は、身体の病気によって引き起こされることもあります。「食欲がない」「眠れない」の訴えが強いときは、まず身体の病気かどうかを調べてもらい、検査の結果、身体の病気でないと言われてから、こころの病を疑ったほうがよいでしょう。



### ●ふだんから把握を

精神疾患の種類にかかわらず、生活に差し障りをきたす程の「食欲がない」「眠れない」は、こころの状態のパロメーターになります。親や教師は、次のポイントに気をつけて、ふだんから、さりげなく、子どもの状態を把握するようにしてください。

- ▶気持ちよく眠れているか。
- ▶眠ることで疲れは回復しているか。
- ▶おいしく味わえているか。
- ▶食事をすることが楽しいと感じているか。

要は、睡眠の質、食事の質を確認するのです。

この二つは、本人にとっても自覚しやすいことですので、こころの調子の変化を自分で把握する上でも役立ちます。