

# 子どものうつ病

理解と回復のために

猪子香代

## はじめに

子どもが10歳を過ぎると、母親との関係が変わっていきます。

それまでは、いつも一緒にいたがったのが、友だちに出会ってしまうと恥ずかしいから外では一緒にいないように、子どもはします。男の子も女の子もそうで、自分が母親に甘えている姿を友だちに見られたくないのでしよう。母親としては寂しい気持ちがあります。ついこの間までは、母親と一緒にでないと悲しそうな顔をしたのに。

10歳を過ぎた頃になると、子どものほうから母親との関係を変えようとしてきます。

そんな頃は、友だちのほうに目が向いているので、友だちが受け入れてくれると嬉しい気持ちになるようです。それまでは、母親に認められると喜んでいたので、と思います。

10歳を過ぎた頃から、「うつ病」は増えてくると思います。こういう難しい年代になって、子どもが「うつ病」になったとしたら、途方にくれてしまうことでしょう。

また、子どものうつ病は、大人と同じ診断基準で診断するとしても、「うつ病」の印象がかなり大人と違います。ときどき話題になる「非定型うつ病」は、楽しいことがあると気分が明るくなるということから、うつ病と理解するのが難しいようです。朝も体が重く感じて起きることができない。学校などで友人から拒絶されることに敏感です。楽しいことがあるとやれるのに、どうして学校には行けないのかしら？　と思います。このような非定型うつ病も若い人に多いのです。

「うつ病」でなくても思春期の子どもを理解すること、成長に合わせて子どもとの関係を変えていくのは難しいのに、ましてやこの時期の「うつ病」を理解することはとても難しい……。

「うつ病」は稀な病気ではないので、思春期の子どもをもつ家族は、子どもの気分の変化に気をつけている必要があります。でも、いろいろな意味でそれも難しい……。

そういうことを考えて、この本を書きました。

子育てに奮闘中のお母様、お父様に読んでいただくのも嬉しいです。でも、また、若い方にも読んでいただけると幸いです。自分の憂うつな気分への対処法として読んでいただいてもいいです。

これから子どもを育てるだろうときに、子どもを楽観的で自分に自信を持てる子に育てたいと思いませんか。子どもはいろいろな気質をもって生まれてきます。そういう子どもの特徴に柔軟に対応していき、子どもの気持ちを受容することができると、子どもが笑顔を向けてきて、子育てはとても楽しくなります。

また、思春期の子どもさんご本人に読んでもらえたらとも思います。自分の気分を考えるヒントにしてください。

わたくしは、児童精神科の臨床を長くしていますが、子どもたちの怒りや不安などの感情に共感すると、子どもたちはまっすぐにわたしを見つめてきます。子どもたち自身もこういう感情をもつことを抑えようとしているようです。自分の感情を知るとは、その感情のままに行動するというものではありません。そのような感情が起こってくるのをどのように考えようかとする一歩なのです。

皆さんと思春期の子どもや子どものうつ病を理解し、回復の過程を共有したい、という思いから本書を書きました。皆さんなりに役立てていただけたらと願っております。

2012年8月

猪子香代

子どものうつ病——理解と回復のために  
目次

## 第1章 「うつ病」の理解…「うつ気分」と「うつ病」

「うつ病」は稀なものではありません 2

思春期の子ども「うつ気分」 8

思春期の友人の支えと、家族の役割 11

症例1 「うつ気分」のA子さん

うつ病とは？ 20

症例2 「うつ病」のB子さん

「うつ気分」と「うつ病」はどう違うのか 28

うつ病の症状はどんなものがあるでしょうか 30

「うつ病かもしれない」というときはどんなときでしょうか 37

病院を受診するのは、どのようなときが適切なのでしょうか 39

医師はどのように考えるのでしょうか 41

病院を訪れたとき、本人はどう考えているのでしょうか 42

## 第2章 「うつ病」にもなう様々な状態

——発達障害との関連も含めて

反抗的な行動について 46

症例3 反抗的でいらいらとした状態のC君

「うつ」と反抗・衝動との関係 50

「うつ」と注意欠陥多動障害（AD／HD） 52

症例4 AD／HDとうつ病が関連しているD君

自閉症と「うつ」 64

発達性協調運動障害とうつ病 75

症例5 不器用さが幼少期からみられたE君

学習障害とうつ病 80

症例6 小学校低学年から漢字が書けないことを悩んでいたF君

不安とうつ病 89

不登校とうつ病 90

頭痛・腹痛、吐き気などの身体愁訴とうつ病 94

「いじめ・いじめられ」とうつ病 96

症例7 友だちと話さなくなり不登校になったG子さん

インターネット依存症とうつ病 109

自殺とうつ病 111

自傷行為とうつ病 113

「死にたい」と子どもが言ったとき、どうするか 118



### 第3章 「うつ気分」を引き起こす出来事にどう対応するか

うつ病の予防への試み 124

子どものうつ病へのリスクを知るために 127

対人関係の不安にどう対応するか 131

レジリエンス（回復力）をどうはぐくむか 136

怒りの感情について 138

うつ病の予防 139

### 第4章 うつ病の治療について知ってほしいこと

どんなときに病院やクリニックを訪れるとよいのでしょうか 150

医療機関を訪ねたなら 157

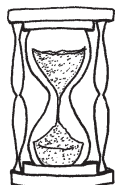
学校にはどう相談をしたらよいのでしょうか	160
家族はうつ病をどう考えるとよいのでしょうか	168
よくもちいられる治療	175
精神療法について	177
薬物療法について	183
認知行動療法について	195
社会生活を積極的に考えて治療しましょう	200
カウンセリングの基礎技術	208
治療のステップとペース	214
子どもの考えを尊重するために	219
再発の予防のために	228

症例 8 うつ病が治ったのちに治療を求めてきたH子さん

## 第 1 章



「うつ病」の理解：「うつ気分」と「うつ病」



「うつ病」は稀なものではありません

うつ病は古くから、子どもから老人までの広い範囲にわたってみられるものでした。ところが最近、子どものうつ病について取り上げられることが多くなりました。それは、子どものうつ病に治療の可能性があると考えられるようになったからだと思えます。

### 10代のうつ病有病率は増えています

うつ病の大人の人に初めてこのような状態になったのはいつかたずねると、10代という回答が多いことや、10代のうつ病の有病率が成人と変わりがないことから、うつ病が最初に発病したのは10代が中心であると考えられています。

ところで、最近その10代で、うつ病がみられることが多くなりました。子どものうつ病の有病率は10代で3〜8%とされ、児童期から青年期の間にうつ病を体験する人は20%といわれています<sup>1)5,4)</sup>。10代の子どものうつ病の有病率は、以前より明らかに増加しています。どうしてなのでしょう。その増加の原因のひとつとしては、以前はうつ病と診断されていなかったものがうつ病と診断されるようになったということがあります。例えば、これ

までは思春期に特有な「憂うつなもの」と見逃されていたものが、今はうつ病と診断されるようになったことなどです。

さらに、うつ病が初めて起こる年齢が低年齢化したともいわれています。子どものうつ病自体が、以前と比較して増加しているという可能性もあるでしょう。うつ病は、診断や治療について、主に精神医学の分野で解決の手立てが研究され、実践されています。思春期に特有の状況もありますが、うつ病と診断することで積極的な治療が可能となってくるのです。

#### うつ気分が継続する子

また、うつ病と今は診断できなくても、「うつ気分」でいる子どもたちがもっているだろうということが想像できます。思春期は多くの人にとって不安定で憂うつな時期です。思春期の子どもたちの中には、うつ気分が継続する子どもがいます。こういう子どもたちは、将来うつ病に罹患するリスクが大きいと考えられています。うつ病への精神療法的対応は、うつ病と診断できなくとも、うつ気分から長く抜け出せない子どもたちにも有効と考えられます。多くのうつ病の子どもたちも、「思春期に起こりがちな出来事への悩み」という認識で、うつ病の症状を訴えます。

子どものうつ病がわかりにくい理由のひとつとして、憂うつな気分の子どもの中に、衝動的な行動や反抗的な行動をする子どもがいる、ということがあります。「勉強しろ」とうるさく言う家族に、「もうどうしようもない」と感じて大声で反抗してしまう子どもの行動をみていると、「うつ病」がイメージしにくいのだらうと思います。また、友人とのいきちがいから孤立してしまって、「誰も自分をわかってくれない」とひきこもりがちになる子どもに対しては、「思春期特有の悩みを抱えている」としか考えなかつたのでしよう。暴言暴力に訴える子どもと、孤独になり孤立していく子どもを、同じ「うつ病」とくくるのはどうかと思われるでしょうが、「どうしようもない」という絶望感と何をしても楽しくないという気分は、広い意味で非常に似ているのです。

つまり、行動に問題がみられる子どもたちにも、周囲の人と話もしないで自分の部屋に閉じこもって何もできないでいる子どもたちにも、共通の気分があるのです。すなわち、そんな子どもの内面をみていくと、「うつ気分」や「うつ病」がみられるのです。外的な行動の問題のある子どもにも、内的に苦しんでいることが見てとれる子どもにも、そして勉強をきちんとして友人に気遣いのできる子どもにも、実は不安な気持ちやうつ気分があるのです。それをこの本でみていきたいと思います。子どもの感情が安定したものになるように積極的に援助していきましょう。

うつ病の子どもの多くは、適切に理解されていません

うつ病の子どもの特徴のひとつは、うつ気分の表現の仕方が大人とは違うということ。大人は、うつ気分を悲しみと表現するかもしれませんが、子どもが、悲しいと表現することはまれです。悲しいと言うことも時にはありますが、何度も繰り返し返してそのように言うことは少ないように思います。もちろん、悲しみという感情はあるのですが、「悲しいと感じているのね」と言うと、「大人は、こういうときに、悲しいと表現するの？」という反応が返ってくる場合があります。つまり、悲しいという感情をしつくりと自分なりにとらえることに慣れてないように思います。

男の子は、「くやしい」と言うことがあります。本当は、自分をわかってもらえなくて悲しいのだと思います。しかし、男の子は、涙を隠そうとするので、怒っているようにしかみえないのでしょうか。

涙を流す女の子も、友人との関係の中で起こった出来事を淡々と話しますが、悲しい感情や寂しい感情を、そのまま「悲しい」「寂しい」と言わないことも多いようです。そういう子どもの中には、離人感（自分の心が身体から離れたように感じることをともなう）キイキとした感情を感じられないうつ病の子もいます。

そして、子どものうつ気分には、いろいろな気分がみられることが特徴的です。「み

んなが自分の怒るようなことばかりする」と訴えられると、家族はたしなめてしまうというのも無理はないと思います。うつ気分が周囲の人にはわかりにくいということが、子どもうつ病にはあるのです。

また、一般的に子どもというのは、いろいろなことに興味をもって、生活を楽しむという特徴があるのですが、「何も楽しくない」と言う子どももいます。これは、大人のうつ病でもみられる傾向ですが、「何も感じない」ことの苦しさは、子どもたちには、より大きく感じられるように思います。「何もできない」ということも、子ども自身は自覚しており、実際に生活の様子をたずねてみると勉強にも手がかず、家族とも話せていないのですが、その本人の苦しさが周囲に伝わりにくいようです。子どもはもともと元気なもので、はつきりと学校に行けないような状況にならないと周囲は見逃してしまうのです。反対に、成績が良いときは元気だったから、成績さえ良くなれば元気に戻るだろうと、勉強するようにうるさく言われて気分が落ち込みがひどくなることもあります。

さらに、不登校やひきこもりと思われる子どもの中に、うつ病の子どもがいるのではないかということも、よく言われています。しかし、学校に行っている子どもたちにも問題は起こっています。例えば、学校には行っているけれど、友人と話そうとしない。家に帰ってもすぐに自分の部屋に入ってしまう、家族と一緒に過ごそうとしない、といった



ことが続くならば、子どもがどんな気分でいるのかを考えてみる必要があります。

子どもが、「疲れた」と言うことがあると思いますが、疲労感がずっと続くときも注意したいものです。また、最初の訴えが、頭痛や腹痛であることもあります。怒りつばさも注意したい症状です。思春期の子どもも多くに反抗的な言動がみられますが、いらいらした気分がずっと続いてしまうならば、うつ病の可能性があります。

#### 早期に適切に理解され、治療されることが必要です

一般の方にとっては、うつ病というと予後のよくないもの、治らないものと考えられがちですが、治療の可能性の高いものです。最近はうつ病はどんなもので、どんな対応が適切なかということについて多くのことがわかってきています。

うつ病は本人にとっても周囲の人にとってもつらい体験です。本人の状態を把握し早期に対応することで、子どもたちは自分の発達年齢に合った勉強やクラブ活動、友人との交流をすることができるようになります。

また、うつ病は家族との関係を難しくしてしまい、自分自身も充実した楽しい時間を過ごすことができなくなってしまう可能性があります。しかし、適切な治療につなげることで、思春期の子どもたちが、自分の将来を考えたり、家族と一緒に時間を共有することに楽しさを感じ

るようになることができます。そして、自分ひとりの時間を有意義に使い、自分の満  
足できることをやっていけるようになるのです。

ところが、適切な治療につながらなければ、学校に行けない、勉強ができないとい  
うことだけでなく、友人との関係や家族との関係がうまくいかなくなり、ひとり  
で過ごす時間も有意義な充実したものではありません。10代とい  
うのは大切な時期です。こういうときに、うつ病や長引くうつ気分から自分  
で抜け出すのを待つのが、これまでの思春期の子どもへの対応として正統なものと  
言われてきました。思春期という時期は、自分は何かと考え、友人と交流し、社  
会との関係を築いていく重要な時期です。しかし、うつ病でいる子どもたちは、苦  
しい時期を過ごし、思春期に体験する心理的・社会的な成長につながる出来事  
を自分に生き生きと取り入れていくことが難しくなつてしまします。子ども  
たちには大切な時期を有意義に過ごしてほしいと思ふのです。

### 思春期の子どもの「うつ気分」

「うつ病」と区別する必要がありますが、思春期の「うつ気分」は多くの子ども  
たちが

もつものです。

ここで、「うつ気分」と「うつ病」との違いを考えてみましょう。うつ気分があるからといって、うつ病というわけではありません。憂うつな気分は、誰にでもあります。憂うつな気分があるときも、友人から気遣われたり、ちょっとよいことがあつたりすると、爽やかな気分に変わる人が多いでしょう。

しかし、よいことがあつてもよいと思えない、友人が気にかけてくれても心は晴れない、というときがあるかもしれません。そんなときは、うつ気分であることに注意を払って生活したほうがいいでしょう。そして、「今、自分は悪いことばかり考えてしまっている」ということを自覚することが大切です。焦らずに、気分が落ち着くことをしてみましよう。今、自分がどうしてもやらなければならないと思っていることについて考え直してみると、そんなに頑張らなくてもいいことがわかってきます。そして案外周囲が助けてくれたりするものです。だから、うつ気分ときには、本当にどうしてもしなければいけないことだけをして、ゆっくりと過ごすことを心がけることが重要です。

つまり、うつ病でないからといって、うつ気分への対応が不要なわけではないのです。さらに一歩進んだ「うつ状態」は、うつ気分が持続し、不眠・食欲低下・集中力の低下などの症状が伴う状態です。その「うつ状態」は、いろいろな原因で起こります。身体疾患、

薬物との関連、その他の精神科領域の疾患でもうつ状態は起こります。「うつ状態」で、友人や家族から孤立したり、話す人も少なくなり、また勉強や普段の生活に支障がでてきたときは、今度はいつ病を考えます。すなわち、うつ病は、身体疾患などの原因のみられない、うつ状態のことをいいます。

### 子どもの自己決定をサポートしよう

ところで、うつ気分は誰でももつことがあるものですが、どうして思春期は、憂うつであることが多いのでしょうか。

思春期は、身体的には大人であっても、社会的には成人でないという時期です。昔と違って誰もが大学へ行くようになった近年は、子どもたちが学校に通う期間は、だんだん長くなっています。大学に行くことを考えに入れると、10代は、まだまだ子どもです。大学院や大学卒業後の勉強する期間の可能性も考えると、大人になることはさらに遠くに感じられます。そこで、彼らの自立心を尊重していくことが重要なことですが、自己決定するときの不安や迷いをサポートしていく必要もあります。「子どもの言うとおりにさせてください」ということも大切ですが、それ以上に、彼らが自己決定をしていくことを支えていく必要があるというわけです。