

学校で発見できる将来に生じうる依存症のサイン

－ 将来、依存症を重篤化させないための学校での早期発見と対応－

様々な依存症の予防は今の学校生活から予防ができる。

ゲーム・ネットだけではない様々な依存症は子どもの関係性から早期発見できる

- ① 思春期に起こりやすい依存症と将来どのように重篤化するのか
- ② 「共感性」の欠如による関係性の問題から生じる
- ③ 早期発見のための人間関係の課題6つの特徴を発見して対応をする

「関係性」からの発見と対応は将来の依存症の予防になる

対応の仕方は「学校で依存症を予防する」－承認欲求について をご視聴ください

思春期におこりやすい問題と依存症

やめられなとまらない
(ネット・ゲーム、SNS、等)

恋愛と性
(恋愛依存 デートDV等)

くすり
(処方薬/風邪薬/ドラッグ等)

いのち
(リストカット/自殺 など)

思春期におこりやすい依存症と将来のリスク

男性

引きこもり 過剰適応
うつ 自殺 暴力 犯罪
アルコール依存・薬物依存
ギャンブル依存・性依存など

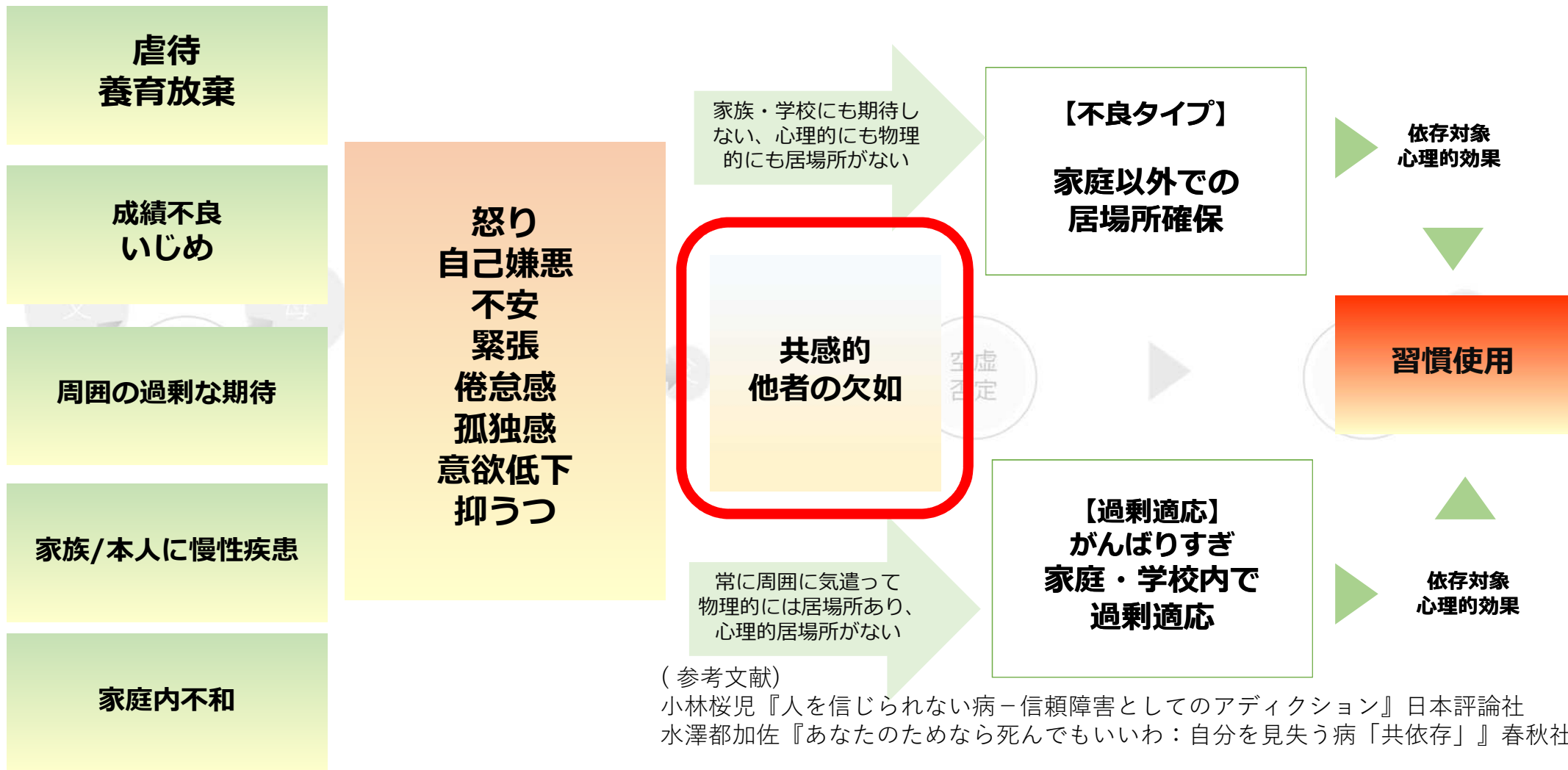
女性

性的な問題 リストカット
被暴力 虐待 自殺
アルコール依存・買物依存
恋愛依存、性依存 など

15歳までの逆境体験と依存症の関連

神奈川県精神医療センター依存症外来の初診時調査結果 (2013年11月～20年12月：n=1,947)			
	アルコール (939人)	薬物・多剤 (909人)	ギャンブル (99人)
15歳までの逆境	3.1±2.7個	4.4±2.9個	3.4±2.5
平均逆境個数	17.9%	6.60%	9.00%
①慢性身体疾患	14.3	21.5	19.4
②成績不良	33	49.3	49.5
③いじめ被害	31.8	37.4	44.1
④長期欠席	10.3	22.2	11.8
⑤補導歴	22.7	51.3	29
⑥厳格なしつけ	30.9	40.2	39.8
⑦過剰な期待	21.6	29.8	26.9
⑧家族の慢性身体疾患	17.7	20.8	17.2
⑨家族の精神疾患	9.7	17.2	9.7
⑩家族の物質使用	33.4	31.5	15.1
⑪貧困	10.1	9.8	5.4
⑫養育放棄	4.9	8.6	3.2
⑬身体的虐待	12.8	22.2	9.7
⑭心理的虐待	29	39.2	31.2
⑮性的虐待	1.5	3.6	0
⑯親との離別死	24	32.3	22.6
⑰同居家族の自殺	2.9	2.1	2.2

なぜ依存症になるのか？ - 依存症準備段階としての思春期



(参考文献)
小林桜児『人を信じられない病 - 信頼障害としてのアディクション』日本評論社
水澤都加佐『あなたのためなら死んでもいいわ：自分を見失う病「共依存」』春秋社

依存症のもとにある人間関係の課題

説明

学校での具体例

自分に自信が持てない

自分の能力や価値に対して否定的な見方を持ち、自分を他人と比較して劣っていると感じることが多いです。このため、自己肯定感が低く、新しい挑戦や自己表現を避けがちになります。

- 発表やプレゼンテーションを避ける
- テストの成績が良くても「もっと頑張らなきゃ」と言い続ける
- クラブ活動や部活で積極的に参加しない

人を信じられない

過去の経験や家庭環境などから、他人に対して不信感を抱きやすくなります。他人の言葉や行動を疑い、裏切られることを恐れます

- グループ活動で意見を出さない、他人の意見を受け入れない
- 教師や友達からの励ましの言葉を疑い、「どうせ口先だけだ」と思う
- 親しい友人が少なく、表面的な付き合いが多い

本音が言えない

自分の感情や考えを他人に対して正直に表現することが苦手で、他人に合わせてしまうことが多いです。これにより、ストレスが溜まりやすくなります。

- 授業中に質問や意見を求められても、黙ってしまう
- 友人との会話で同調ばかりして自分の意見を言わない
- 自分の悩みや困っていることを相談できない

自分を大切にできない

自己価値の低さから、自分の健康や幸福を後回しにしがちです。他人の要求や期待に応えようと無理をすることが多く、自分自身のケアを怠ります。

- 学校の活動や部活で無理をして体調を崩す
- 友人のお願いを断れず、自分の時間や勉強を犠牲にする
- 食事や睡眠をおろそかにして、疲れやストレスが溜まる

孤独でさびしい

人間関係の問題から孤独感を感じやすくなります。友人がいない、あるいはいても深い関係を築けないため、心の支えが不足しています。

- 休み時間や昼食時に一人で過ごすことが多い
- 学校行事やクラスのイベントに参加しない
- 相談室や保健室に頻繁に訪れ、孤独感を紛らわせる

見捨てられ不安が強い

人間関係が不安定で、他人から見捨てられることを恐れます。このため、過剰に他人に依存したり、関係を維持しようと無理をすることが多いです。

- 友人が離れていくことを恐れて、無理にでもつながりを保とうとする
- 他人の意見に過剰に合わせ、自分の考えを抑える
- 小さなトラブルでも過剰に反応し、不安定になる

対応の仕方は「学校で依存症を予防する」 – 承認欲求について をご視聴ください