

ホケカンだより 7月

WHO レポート 青少年のメンタルヘルス(2025 年 9 月 1 日)から

先日、月に 2 回訪れている千葉県内の大学を訪れたところ教室外から中の授業風景が丸見えの少人数ゼミに目が留まりました。English Communication のような講義でスライドのタイトルが大きな字で “Youth Mental Health in Japan” とあり、講師はおそらく英語圏の外国人教師。ちょうどこの「ホケカンだより」に何を書こうか悩んでいたのでヒントになりそうだし、心理学や教育学、あるいは福祉や看護学のコースがない大学でどんな講義がなされるのか興味深くガラス越しに見ていきたかったのですが叶いませんでした。

後日、同じタイトルでネット検索すると国連が世界の若者のメンタルヘルスに大きな関心を持ち調査や啓発を行っていることが分かり、拙訳で一部紹介します(翻訳アプリ利用)。

キーファクト(主要事実)

- 世界的には 10 歳から 19 歳の 7 人に 1 人が精神障害を経験しており、この年齢層の疾病負担の 15%を占めています。
- うつ病、不安症(障害)、行動症(障害)は、思春期・青年期の illness や disability の主な原因の一つです。
- 自殺は 15 歳から 29 歳の死因の中で 3 番目に多いです。
- 思春期・青年期のメンタルヘルスの問題に対処しなかった結果は成人期にも及び、身体的・精神的健康を損ない、大人として充実した生活を送る機会を制限します。

上記のように世界的には 10 歳から 19 歳の 7 人に 1 人(14.3%)が精神的な問題を経験していると推定されていますが、これらはほとんど認知されてなく治療もされていません。

注意欠陥多動性障害 (ADHD) は、注意力を集中させることが困難、過活動、結果を顧みずに行動することが特徴で、10~14 歳の 3.3%、15~19 歳の 1.8%で発症しています。

感情障害が青少年にはよく見られ、不安症はこの年齢層で最も多く 10~14 歳の 4.1%、15~19 歳の 3.4%で発症すると推定されています。うつ病は各年齢層でそれぞれ 1.3%、3.4%で発症と推定されています。ちなみにうつ病や不安症は気分の急激で予期せぬ変化など、いくつかの症状が共通しています。

摂食症(障害)もこの時期から若年成人期にかけてよく発症し、しばしばうつ病、不安症、物質使用障害(訳注:薬物やアルコール依存など)が併存。10~14 歳の 0.1%、15~19 歳の 0.4%に発症すると推定されます。

そして精神病、自殺と自傷行為、有害な物質使用(アルコール、タバコ、大麻)も懸念事項に取り上げられ、対人暴力は 2021 年、15~19 歳の主要な死因の一つにランク付けされました(訳注:わが国と様相がかなり違う)。メンタルヘルスの問題(mental health conditions, 精神健康上の制約)を抱える青少年のニーズに取り掛かり対応する(address)ことは非常

に重要であるとし WHO の諸対応が述べられています (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>)。

以上 global にみた 10 代のメンタルヘルス問題、課題でした。わが国の大学キャンパスの精神健康問題にも通じるテーマです。学生の皆さんのメンタルヘルス、または皆さんが卒業後に教員や対人援助職についたときのメンタルヘルスからの視点に参考になればと思います。

本学の学生相談室と保健管理センターはこれらの問題を抱える学生さんの助けにもなれるようスタンバイしています。どうぞ気軽に、時に思い切って利用してください。

(保健管理センター 早川東作)