

## 「なんとなく不調」から人間関係・家庭・性の悩みなど 11～18歳の思春期の「もやもや」に寄り添います

市では令和3年度に、生きづらさを抱える方々の悩みごとに世代や分野を区切らず受け止め、専門性も持って相談対応する「地域生活安心支援センターふらっと」を開設し、さまざまな相談に対応してきました。

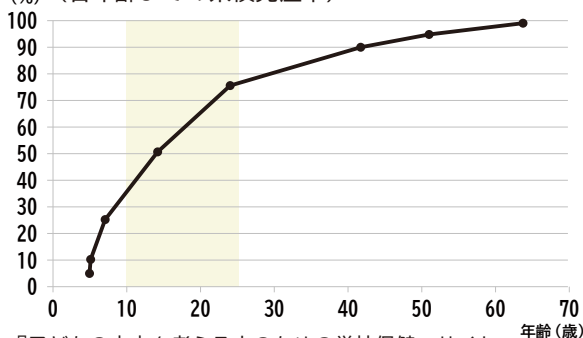
その中で、社会に出る前の思春期時に自身の特性や自己理解を深めていれば、自身に適合する進路をみいだせ、社会に出てから辛い思いをせず活き活きと暮らすことができるのではないかと考えていました。

この折に、令和5年から須田病院で勤務している阪下和美医師よりアメリカなどで定着している思春期時の健診の重要性ならびにそれを実施する上での社会的な課題の存在を伺い、今回、飛騨市を実装検証のフィールドとして飛騨市版思春期健診「ヒダ×10代ケンシン」を実施することになりました。

### 10代ケンシンとは

飛騨市内に住んでいるか市内に通学している11歳～18歳、いわゆる「思春期」の皆さんを対象に、この時期ならではの心や体のこと、家庭や学校のこと、将来への不安など、さまざまな不調や悩みについて10代の健康の専門医が話を聞き、少しでも楽になる方法を一緒に考えていこうという健康診査です。

■精神疾患（認知症は除く）に罹患した大人の発症年齢  
(%)（各年齢までの累積発症率）



『子どもの未来を考える人のための学校保健』サイト  
特集「なぜ、なに、どうして？ 学校保健」  
第4回「精神保健・精神疾患を学ぶ」より

### リスクの早期発見が重要！本人にも社会にも有益

大人になってから診断される精神疾患の半分は10代半ばまでに、4分の3が20代半ばまでに発症しているというデータがあります(上グラフ)。心の不調は早く治療を受けることで早く回復しますので、10代の心の不調を早く見つけることが、将来的な心の健康につながります。

また、生活習慣の乱れによって、糖尿病、高血圧症、肥満、睡眠障害などさまざまな心身の不調が起きます。10代から健やかな生活習慣を保つことは、将来の健康につながります。体や心の不調が続き深刻な状態に陥ってからの治療は、回復までにかかる時間や費用などが増え、本人や周囲の負担も大きくなり、社会的にも医療費の増大を招き、また元気に働ける人材の喪失にもつながります。

## 「10代ケンシン」を企画・社会実装に取り組む阪下和美医師にうかがいました



「地域生活安心支援センターふらっと+」

顧問医師・小児科医

さかした かずみ

阪下 和美 医師

自分は元気!という子も、しんどいなあ…と感じている子も、  
皆さん、ぜひ10代ケンシンに来てください!



## 「10代ケンシン」の必要性

10代の若者は一見元気で、医療や福祉とは無縁のように思われるかもしれませんが、実際は、心と体の病気が多く「非常に脆弱でリスクが高い年代」です。

発達途上の脳の働きの影響で、感情の制御や見通しをたてて行動することが苦手です。さらに高等教育が普及している先進国では、子どもと大人の境界にいる期間が長くなり、自分の実現や自立、社会的責任などいろいろな葛藤を抱えて生きる時間が長くなりました。

世界的にも思春期に健康上の問題が多いことが報告されていますが、日本でも10代の子が病院に受診する最多の理由が「精神・行動の問題」であることがわかっています。



## 世界では予防医療が標準

欧米諸国では、生活指導や健康教育を通じて「病気になることを防ぐ」予防医療が非常に重要視されています。病気になると、その人の苦痛や治療に費やす時間やお金の負担が生じ、さらに学校や職場から離れてしまうことで社会としても損失になります。10代に生じた心身の不調は、大人になってからも不調を生じる大きなリスクになります。思春期の予防医療はととても大切です。欧米では予防医療を提供するユースクリニック(若者専用のクリニック)も普及しています。



## 1対1の対話からうまれる信頼

「学校や親には話しづらいけど、ばれないならだれかに話をしたい」という子は割といますし、1対1でお話した上で、伝えた言葉は相手の心に残りやすいです。

初年度はどれだけのお子さんが参加してくれるかわかりませんが、何年か続けているうちに「行ってみたら、いろいろ聞いてもらえたよ」のような声がお子さんの間で広がるといいなと思っています。

内緒にしてほしいということは絶対に秘密にしますので、話すことでなんとなくすっきりして帰ってもらえたらと思います。



## 「10代ケンシン」への願い

思春期のみなさん全員に来てほしい。「1年に1回は行く」「中3と高3は行く」など共通の意識ができて、定期的に自分の健康を振り返る機会になればうれしいです。

また、10代ケンシンはお子さんが自分の健康について自分の言葉で考えて話す経験になります。大人になる前に、練習をしてほしいです。そして話して「少し楽になった」と感じてもらえればうれしいです。

その経験は、大人になってから「本当に助けてほしい」と思ったときに生きてくると思います。「10代ケンシン」で、自分で助けを求める力を育んでもらいたいです。



ヒダ×10代ケンシンに関する特設ウェブページができました。

阪下医師のインタビュー動画や健診の詳しい情報をご覧ください。  
ぜひご覧ください。



HP



動画

「ヒダ×10代ケンシン」が始まります！



## ■まずは予約を！

○予約フォームから希望の日時・場所を選択し、必要事項を入力して予約してください。

○場所は古川いこい（主会場）、もしくは神岡たんぽぽ苑（10月の2日間のみ）です。

※予約の際には、ご本人と保護者の方、両方の同意が必要です

※保護者の方の相談会ではありませんので、必ずご本人が来場してください

※来訪時の交通事故など不測の事態を避けるため、原則、保護者の方による送迎をお願いします



予約フォーム

## ■1対1の面談です。相談内容は保護者にも秘密

○ご本人と保護者の方が質問票を記入します。（基本はタブレット入力）

○ご本人の身長、体重、血圧、脈拍を測定します。

○保護者の方を交えた簡単な面接（その後、保護者の方はすぐ退室し、待合室で待機）

○ご本人と1対1で面接をします（20分～40分）。相談内容の秘密は厳守します。

○ご本人の許可を得た範囲内で、全身の身体診察をします。

○ご本人へ健康に関するアドバイスをします。

○ご本人の許可が得られれば保護者の方とも情報を共有し、ご家族で心がけるとよいことなどをアドバイスします。



今後、受診者の増加を図るために、医師だけではなく、看護師などさまざまな職種の医療従事者と連携してこの健診を広げていく予定です。飛騨市での試行錯誤がモデルケースとなり、全国へ広がっていくことで、日本の10代の心身の健康をよりよくし、それがいずれは医療費抑制や元気な人手の確保につながる事が期待されています。市民の皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

問 飛騨市地域生活安心支援センター ふらっと+

TEL 0577-54-0702 平日（祝日を除く）9:00～12:00／13:00～16:00



思春期健診応援メンバー