思春期の子どもたちと話してみよう

Rabbit Developmental Research

平岩幹男

Bio-psycho-social　model

- George　Engel　1977
- 体とこころと社会性（関係性）と
  →これらはお互いに複雑に絡み合っている
  →表の症状にとらわれるのではなく
  →BPSベースで個人全体を考えてみる
  →それによって包括的にみることもできるし
  →気づかなかった視点に気づくこともある
  →主訴が何であっても全体像は診ておきたい

Health Literacy

- 自分の健康を守るために
  →自分で必要な情報や知識を得ること
  →健康面での行動の意思決定を適切に
  →必要な、基本的健康情報やサービスを
  →効果的に利用できるようにする
  →そして自分の健康を自己決定できるように

- それを社会資源がサポートする
  →医療、保健、教育、福祉

Clinic　Visit

- 学校検診が行われている
  →学校で集団で忙しく
  →個々の子どもたちを知ることは難しい
  →不登校の子どもたちは対象にならない
  →結局bio（体）の診察だけ？
- クリニックで子どもたちを診よう
  →忙しいのはわかっている
  →担当する子ども全員面接するのはわくわく！
  →できるための方法論を考えよう

質問票を見ながら話す

- クリニックに来たらアンケートに答えてもらう
  →中学生なら大体3分程度で答えられる
  →その後に5分でもよいから個別に面接
- アンケート項目で
  →気になることを聞いたり食べ物の話題も
  →病気を見つけるのではなくその子を知る
  →困ったときの社会資源として位置づけ
- アンケートは1項目＋15項目
  →それぞれのBPSでの考え方もつけました
- 集計したり診断するのが目的ではありません

質問票

- 中高生２１人に答えてもらいました
  →所要時間（130秒～190秒）
- 質問票記入は問題なさそうでした
  →好きな食べ物で時間がかかった子もいました
- 質問票を元に5分会話もしてみました
  →結構話してくれました
  （今回は初診はいません）

好きな食べ物を教えてください

- Bio
  →たくさん出てくるときは元気なことが多い
  →食べ物からスポーツなど話を広げよう
- Psycho
  →出てこない時には気分の変調も
- →偏りが多いときは偏食や感覚過敏も
  Social
  →カレー、ラーメン→どこで食べた？→給食
  →経済的困窮も考える

自分用のスマートフォンを持っていますか

- Bio
  →生活リズムは大丈夫かな？
  →睡眠時間、寝る前30分のゲームは？
- Psycho
  →ゲーム依存、ガチャ依存
  →LINEに束縛されている？
  →メディア・リテラシーの教育は？
- Social
  →経済的問題の背景は？
  →性的逸脱行動（写メールも含む）は？

家族と一緒に食事をしていますか

- Bio
  →家族の生活リズムに共通点があるかな？
  →一緒に食べていて楽しいかな？
- Psycho
  →一緒に食べたくない？ひとりがいい？
  →いじめとか生活上の問題はないかな？
- Social
  →経済的困窮は背景にないかな？
  →家族形態はどうかな？

学校は好きですか

- Bio
  →元気で楽しそうに行っている？
  →学校そのものに行ってない。元気は？
- Psycho
  →友だちとどんな話をしているかな？
  →いじめ・仲間外れや教員の不適切指導は？
  →学習についていけない。理解力は？
- Social
  →学校は安全で、自分にとって楽しい場所
  →学校はできれば行きたくない場所

学校の勉強が負担になっていますか

- Bio
  →授業は理解できるし、楽しい
  →わからないことが多い、特定科目が苦手
- Psycho
  →知的な問題はないかな
  →ディスレクシアなどは？
- Social
  →家庭で時間を上手に配分している
  →家庭での学習が強制されている

学校で先生の話や友だちの話が聞き取りにくいと思ったことはありますか

- Bio
  →聴力、理解力の問題
  →音量と距離の問題
- Psycho
  →集中が途切れる、座っていられない
  →気になることがあって聞いていられない
- Social
  →教室が騒がしく、落ち着いていない
  →仲間外れにされていて話しかけてくれない

自分の健康状態は「よい」「まずまず」ですか

- Bio
  →幸せや自尊感情と一致しやすい
  →飲酒や喫煙の問題は？
- Psycho
  →不定愁訴がある？
  →困りごとを言えないので、そう答えている？
- Social
  →家庭や学校で自分の立ち位置がない？
  →家族の中に疾患や障害を抱えた人がいる

教科書や黒板の字が読みにくいと感じたことがありますか

- Bio
  →視力、理解力の問題
- Psycho
  →ディスレクシア（発達性読み書き障害）？
  →感覚過敏や集中力の低下
  →リーディングスキルの問題
- Social
  →教室が騒がしく落ち着いていられない
  →特定の教科、教員が嫌だ

現在の生活にとても満足して いますか

- Bio
  →幸福感とも健康観とも一致する
  →対人関係の問題も大きい
- Psycho
  →たとえば学力低下、喪失体験での焦り
  →不安、抱えているトラウマ
- Social
  →経済的困窮、家族機能の問題
  →期待される自分と現在の自分の乖離

歩いていたり走ったりするときに転びやすい、バランスを崩しやすいですか

- Bio
  →過労（運動過多なら貧血チェックも）
  →思春期発症の運動器疾患もある
- Psycho
  →発達性協調運動障害
  →何かに気を取られて上の空
- Social
  →集団でのまわりとの距離を保つのが苦手
  →いじめの標的になっている？

ときどきおなかが痛いことがありますか

- Bio
  →月経関連、過敏性腸症候群関連
  →その他の多くの腹痛を来す疾患
- Psycho
  →頭痛と腹痛は不定愁訴の王者
  →起立性調節障害、心身症、うつなど
- Social
  →いじめ、不適切指導などによる行き渋り
  →自分に構ってほしいというサイン、虐待も

週に1度以上眠れないことがありますか

- Bio
  →こだわり、運動不足
  →スマホやゲームから離れられない
- Psycho
  →いらいらする、気持ちがしずみがち:うつも
  →大きな心配事がある
- Social
  →にぎやかで静かではない環境
  →昼夜逆転など家族と生活リズム

自分の体重が多すぎるあるいは太っていると感じますか

- Bio
  →実際に体重が多い場合、多くない場合
  →多いと感じてダイエットしている
- Psycho
  →摂食障害や食事の偏り
  →ボディ・イメージのゆがみ
- Social
  →まわりやテレビタレントとの比較
  →自己肯定感が低い、立ち位置がない

毎日60分以上運動をしていますか

- Bio
  →運動をしていて気分が良い、やめて不調
  →運動しているが、疲れている気がする
- Psycho
  →運動しないとイライラする
  →気持ちが沈んで体を動かしたくない
- Social
  →何かの目標に向けて運動している
  →苦手なので運動そのものが嫌

朝、気分よく起きることができますか

- Bio
  →睡眠不足（質の問題、量の問題）
  →過労、運動過多、寝る前の食事、ICT
- Psycho
  →イライラする、気分が悪い
  →ゲーム依存、スマホ依存
- Social
  →ひとりで起きられない、起こしてくれない
  →家族の生活リズムがバラバラ

同性の友だちよりも異性の友だちの方が多いですか？

- Bio
  →どんな活動を一緒にしている？
  →異性への積極的行動、自慰・性行動は？
- Psycho
  →性指向、性自認は？
  →ファンタジーの世界に生きていることも
- Social
  →スマホやラインの使用（男女で異なる）
  →お金の使い過ぎなどはないかな？

Clinic　Visitは・・

- 病気を診断したり紹介するものではなく
  →もちろん問題があれば紹介もOKです
- 子どもたちと仲良くなり、よく知ることを通じて
  →子どもたちが困った時に利用できる
  →社会資源として機能したい
- そして子どもたちが自分の健康に興味を持ち
  自分の健康についての決定権を育てること
  →それがHealth Literacyを育てること

Take　Home　Message

- たとえば20年後に、昔の子どもたちが
  →あんなこともあったなと記憶の片隅に
  →それが支えられた記憶であるように
- 思春期は誰もが通り過ぎてゆく
  →だから、あんなこともあったなと思いだす
- 子どもたちが自分の健康に関心を持つように
  →「何かあったらまた来てね」ではなく
  →「何かあったら教えてね」ハードルを低く
  →「今日は来てくれてありがとう」で握手！