

学校保健

第 146 号

発行
町田市学校保健会
編集責任者
貝原俊明

若者のひきこもり



南第一小学校ほか 精神科校医

中川 種 栄

【はじめに】

保健所におけるひきこもり事業に、10数年関わっています。全国のひきこもりは、全年代で200万人をこえるといわれています。今回は、就労経験が少ない若者を中心の話です。

【ひきこもりとは】

ひきこもりは、仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせず、6ヶ月以上続けて自

宅にひきこもっている状態をいいます。昔はひきこもりというと自室からも出てこれない印象でしたが、いまは社会参加ができない状態として広くとらえます。家事を手伝い、近くのコンビニで買物をし、目的があれば電車に乗って出かけられ、定期的な対人関係や集団参加は苦手です。

【ひきこもりの背景】
対人関係で緊張しにくい

【ひきこもりの背景】
対人関係で緊張しにくい

のは家族や親しい友人、次はまったく知らない他人、逆に顔はわかってこれから知り合っていく人にはもつとも緊張します。こういう社交への不安が、社会参加を妨げてしまいます。また、ひきこもりの社会的背景に家族主義があるといわれま

す。子どもが社会参加できないと、親が子を抱え込み面倒を見続ける。個人主義が強い国では、社会参加ができないと家を出て路上で生活する可能性もあります。

【診たてと対応】

保健師が訪問をして本人と会ううちに、本人が専門医相談に来所。「学校やバイトは数日たつと、どう見られているのか気になった」、「普通に仕事をしたい」。基本的な症状を確認後に社交不安障害と考

え、すぐに医療機関にかかる必要はないと判断しました。児童思春期は受診のタイミングを間違えると、長年の医者嫌いになってしまいます。保健師が面談を重ね、ひきこもりグループに参加することになりました。グループで定期的な外出と人の中にいることに慣れ、仕事の準備として就労支援な

【ひきこもり相談】

31歳、男性。相談にきた母によると小学時は友達と遊び、成績は普通。中学で友人関係に悩み、学校の援助は大きかったが不登校となりました。通信制高はなんと卒業、しかしアルバイトは3日と続かず。最近10年は自宅でパソコンやゲームをする毎日で、ゲーム関連のイベントに年数回出かけます。「そのうち仕事を

するだろう」と両親は

【小中学校でのひきこもり】

生まれた瞬間に、ヒトは何もできません。親などに十分に世話をされて愛着が形成されると、対人関係に安心感をもてます。反対に世話をされず、虐待を受けると、大人になってからの不安症やうつ病は重症化します。義務教育でのひきこもりは、言葉では不登校と異なります。ところが成長する際の危機を避けるため、一時的な不登校がやむをえないこともあります。しか

し、不登校からひきこもりへの移行が多いのは事実です。小学低学年での不登校が家庭に変化があった時に多いのは、家庭という安心できる場所を踏んで学校という社会へ向うからでしょう。高学年から中学の不登校が同世代の中で緊張をもつようになった時に多いのは、学校は勉強はもとより、同世代の中にある体験を通じて社会的な成長をする場所だからです。同世代との体験を鏡として、自分は何者だろう？と悩むことで自我は形成されます。まだ曖昧でも学童期に自分を感じられると、自己肯定感もちやすくなります。

【おわりに】
ひきこもりをキーワードに、社会に向うところの成長について書きました。幼児から児童期での基本的信頼感と思春期での自我の獲得はひきこもりを予防、青年期以降の過剰な家族主義がひきこもりを助長します。自分が自分であることの基盤を、小中学校でもたらと願っています。

【ひきこもりからの脱出】

家族からの相談に対して、就労への軟着陸には時間がかかると答えざるをえません。現実へと本人が目向けるまでには、一悶着以上の流れを避けられませんか。本人が「ひきこもりの相談をしたいな」と感じた



日本人の健康志向



小山田中学校 校長

岩田 哲生

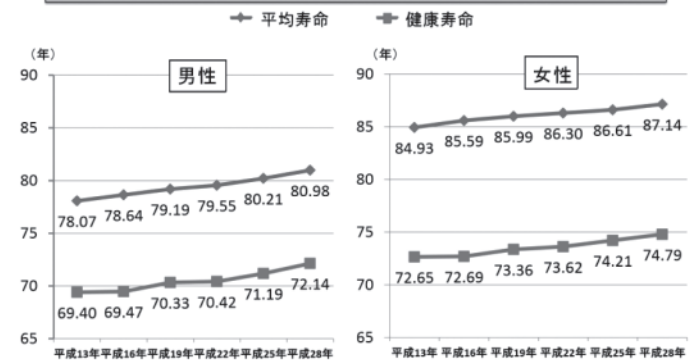
2000年にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに起床、衣類の着脱、食事、入浴などの普段の生活を1人ででき、健康的な日常が送れる期間のことをいいます。

生き生きとした人生を送るには、心身共に健康であることが必要です。

厚生労働省が2018年3月に公表したまとめによると、日本人の2016年の健康寿命は男女ともに過去最高を更新し、男性は72.14歳、女性は74.79歳、2000年にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに起床、衣類の着脱、食事、入浴などの普段の生活を1人ででき、健康的な日常が送れる期間のことをいいます。

厚生労働省が2018年3月に公表したまとめによると、日本人の2016年の健康寿命は男女ともに過去最高を更新し、男性は72.14歳、女性は74.79歳、2000年にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに起床、衣類の着脱、食事、入浴などの普段の生活を1人ででき、健康的な日常が送れる期間のことをいいます。

参考
平均寿命と健康寿命の推移



【資料】平均寿命：平成13・16・19・25・28年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」

差があります。しかし、ここ10年間においてその差は縮まっておらず、必ずしも健康な状態で長生きしている訳ではないようです。

健康的な日常生活を送る上で要となるのが、支障なく自由に体を動かせることです。それが担っているのが筋肉です。筋肉の主な機能は収縮により力を生み、運動や身体活動を可能とすることですが、さらに、最

近の研究から筋肉量を維持できている人は病気になる傾向が少なく、長生きする傾向があることも明らかになってきています。つまり、筋肉量はスポーツ選手が能力を発揮するためだけに重要なではなく、私たちが健康的に日常生活を送る上でも極めて大切なものです。最近では「貯金」よりも「貯筋（ちよきん）」という言葉も使われているようで、使えばなくなるお金の「貯金」。ではなく、使うと貯まる筋肉の「貯筋」ということだそうです。

年齢を重ねても自立した生活を送りたいと願う気持ちには誰もがもっていると思います。そのためにも、筋肉を一定水準以上、維持していなければなりません。

スポーツ選手に限らず、一般の人々もパーソナルトレーニングをつけたり、24時間営業のジムが多数登場するなど、身体を鍛えることが当たり前前の時代がやってきています。書店にも多く

のトレーニング関係の書籍類がならんでいます。また、ユーチューブなどのインターネット動画サイトでも手軽に情報を得ることができる時代になってきています。

かつての日本のスポーツトレーニングは、根性論の比重がかなり高いものでした。理論的なトレーニング方法ではないために非効率で、選手寿命を縮めてしまうようなものも多くありました。

分かりやすい例で言えば「うさぎ跳び」です。これは膝や腰を壊す原因となり、現在では行われていません。厳しい体育会系の部活動では、「練習中は水を飲むな！」なんてことも言われていましたが、こまめに水を飲まないと脱水症状になるので、現在では非常識となつています。また、筋肉はトレーニング後に休むことで成長しますが、かつては毎日休まずに激しいトレーニングをしていたので、

パフォーマンスを落としていました。現在では多くのスポーツの現場で、理論的なトレーニング方法が取り入れられ、効果的にトレーニングが行われています。

運動により筋肉を使い強い負荷をかけると、筋肉は一時的に壊れます。しかし、人間の体には壊れた筋肉を修復する機能が備わっています。そして、そのタ

イミングで適切な栄養と休息を取り入れることで、運動により壊れる前の筋肉よりも強い筋肉が再生されます。このメカニズムを「超回復」と言います。

運動には食事も大変重要です。栄養素は、基本的に「カラダを動かすエネルギー」となるもの、「カラダを作るもの」「カラダの調子を整えるもの」の3つに分けられます。

3大栄養素(糖質、脂質、タンパク質)はエネルギー源になりますが、中でも運動後30分以内にタンパク質

を摂ると、それがほとんど筋肉を合成することに使われます。「いわゆる筋肉の時間なので、単純に言うと、運動、休養、栄養が筋肉量を増やし、維持するための健康管理になります。健康的な体作りのためにみなさんも考えてみてください。

『食べて』心も体も元気になろう



七国山小学校 栄養士
嶋田敬子

◆ どうしてバランスよく食べないとイケないの？ 「バランスよく食べよう！野菜も残さずに食べよう！」なんて言われることがあります。肉ばかり食べている動物だって、肉ばかり食べている動物だって、いろいろな食物を適切に選んで食べていくと、人間も肉だけ食べていると、残念ながら、いか、と思ったことがある人もいます。実は、人間以外の動物は体内で生きるために必要な栄養素を作ることができない、栄養素のほとんどを体内で作ることができないため、様々な食物を適切に選んで食べていくと、残念ながら、栄養素がとれる、というように完全食品はありません。

ですから、人間が病気をしないで健康的に生きるためには、バランスよく食べる

ことが大切なのです。バランスよく食べる方法

がわからない場合は、学校で食べている給食を思い出

してください。学校給食は、東京都や町田市で決められ

た「小・中学生の皆さんが何をどのくらい食べると栄

養バランスが取れる」という数値をもとに、栄養学を

勉強した栄養士や栄養教諭が考えています。ですから、

理想的な食事の手法になるのです。

例えば、自分で昼食を買う場合。スーパーに行った

ら、おいしそうなパンとコロッケが売っていました。

この話を読む前のあなた

だったら、炭酸飲料とパンとコロッケを買ったかもし

れません。ここで、ちょっと給食を思い出してみ

てください。「給食にもパンとコロッケが出た時があつたな。その日は、牛乳とゆでキャベツと野菜スープと

オレンジもあつたな。自分でスープを作るのは難しいから、野菜サラダを買おうかな。家の冷蔵庫に牛乳があつたから、それを一緒に飲もうかな。」というように

◆子ども用サプリメントって、必要なの？

最近「子ども用」とか「子どもでも利用できる」と書いてあるサプリメント

を見かけるようになりまし

た。しかし、これらの製品が子どもの体にとつて安全

なのか、効果があるのか十分に確認されていないもの

が多いそうです。そのほとんどの製品が、国が安全性

や有効性を科学的に評価したものではありません。

毎年、国が行っている栄養調査の結果から、皆さん

に深刻な栄養不足は見られないと言えます。毎日、3

度の食事をきちんと食べていれば、皆さんが特別なサプリメントを飲む必要はないのです。

サプリメントに頼って食

事をしないしていると、かむことが減ります。かむことが減ると、あごが大きく育たず、永久歯に生え替わった時に歯並びが悪くなることもあります。あごが弱いと歯をくいしばることができ

ないので、運動をする時に力が入らないかもしれま

せん。だ液(つば)が減り虫菌になりやすくなるかも

しれません。たくさんかむと脳が刺激されて人間の知

性に関わる部分が活性化すると

言われていますが、それも減ってしまうかもしれ

ません。食べ物を消化するために胃や腸を使わないの

で、免疫力が低下すること

も考えられます。特定の栄養素を摂りすぎること

で病気になる可能性があります。

3度の食事をきちんと食べずに、サプリメントに頼るようなことは、さけない

ものです。

◆塩のとりすぎに注意！

塩は、ちょうどよく使う

と食事をおいしくしますが、摂りすぎると体に悪い影響があります。

国が行っている栄養調査では、日本人の食塩摂取量

はだんだん減っています。しかし、国の研究によると、

ほとんどの日本人が病気に

ならず健康的に生活するために、まだまだ「減

塩」する必要があるのだそうです。

町田市の学校給食でも、塩をたくさん使わなくても

おいしく食べられるように、だしをしつかり取るなど、

栄養士・栄養教諭・調理員が知恵を出し合つて「減

塩」を進めています。子どもの頃に慣れ親しん

できた味や食行動を大人になつてから変えるのは、

中々大変なものです。ずっと健康的に過ごせるように、

「減塩」を意識できるとよいですね。塩を尿に出す働

きがあるカリウムを多く含む食品(野菜や果物、海藻、

いも類、豆類)を積極的に食べるのもおすすめです。

◆『食べる』ことを楽しもう！

人間にとつて『食べる』ことはとても大切なこと

です。家族や友達と楽しく食事をすることは『心の栄

養』にもなります。一日の出来事を振り返ったり、思

い出話に花を咲かせたりしながら食べる食事は楽しく

てあたたかいものです。栄養バランスを気にし

なくて、食事の時間が苦痛にならないように：昨日の自

分より少しだけ健康的な食事を意識しながら『食べる』ことを楽しめたら素敵

ですね。

