

子どものこころの健康における 医療機関・相談窓口



雲南圏域子どもの心の診療ネットワーク会議

(事務局：島根県雲南保健所)

令和6年3月(修正版)

も く じ

子どものころ

- 子どものころの問題について P 2
- 子どものころの問題のとらえ方 P 3

医療について

- 子どもの心の問題（各論） P 7
- 〔 心身症 . . . P 7 チック障害 . . . P 8 選択的緘黙 . . . P 9
 脱毛 . . . P 10 摂食障害 . . . P 11 不安障害 . . . P 12
 うつ病 . . . P 13 統合失調症 . . . P 14 〕
- 二次障害から発覚する発達障害 P 15
- 医療機関へのかかり方 P 15

対応する機関の情報

医療機関

- 子どもの心の相談・対応する医療機関情報 P 17

発達障害者支援センター

- 島根県東部発達障害者支援センターウィッシュ P 18

教育関係

- 島根大学 ころとそだちの相談センター P 19
- 島根県教育センター 教育相談スタッフ P 20
- 島根県教育センター教育相談スタッフ“ころ・発達”教育相談室 P 21
- 各市町教育委員会 P 22
- おんせんキャンパス（雲南市） P 23

行政機関

- 雲南市子ども家庭支援センター「すワン」 P 24
- 各市町担当課 P 25
- 島根県出雲児童相談所 P 26
- 島根県雲南保健所 P 27

子どもや若者の居場所

- 居場所づくり事業（雲南市） P 28
- 企業と社協の連携事業「つなぐ」（奥出雲町） P 29
- みんなの居場所「ぷらっと」（飯南町） P 30
- 居場所づくり事業（飯南町） P 31
- 島根県内の子ども食堂 P 32



子どものこころ

- 子どものこころの問題について
- 子どものこころの問題のとらえ方

子どものこころの問題について

乳幼児期から青年期までの心の育ちの過程で、心身の働きに大きな変化が起こります。乳幼児期の世界との出会いから始まって、家庭の中での親と子の関わり、幼稚園や保育園での子ども同士の関わり、学齢期の学校での学業や様々な社会活動、思春期のこころの自立と新たな他者との出会いまで、子どもはいつも「社会的存在」としてあり続けています。

社会的存在である子どもが世界と関わる時、さまざまな影響を受けながら、子どもの個性が育ちます。ライフサイクルを経て育ちつつある子どもの個性が複雑な周囲の世界に対応しようとするときに起きてくる、情緒や行動の変化が心の問題です。

子どもの心の問題や症状にはいろいろな意味や機能があります。心の問題の対応や治療には子どもの資質、発達段階、生活史、家族、学校の状況などの関係性を理解することが大事です。心の問題は子どもや家族の SOS であったり、保育園や学校生活のストレスのはけ口であったりします。

子どもの心の問題は特に思春期に複雑になります。不安・恐怖・抑うつなどの感情障害、強迫症状、拒食や過食などの摂食障害、抜毛・チックなどの習癖、腹痛、頭痛、不眠などの心身症状があります。行動の障害には暴力・反抗などの行為障害、家出・徘徊・万引き・窃盗・器物破壊などの社会的逸脱行動、リストカット・薬物依存・性的逸脱行動などの自己破壊行動があります。これらの背景には虐待、DV が潜んでいることがあります。全国では、小中学校の不登校、いじめや自殺の問題も深刻化し、子どもに関わる関係者は子どもの心の問題の理解と対応が求められています。

子どもの心の問題は多様であり、症状や問題行動には、その子ども独自の意味や機能があります。どの子ども自分なりにひたむきに生きのびようとしています。ストレスの多い現代に生きる子ども達に、起きている子どもの心の問題の対応を保育・教育・保健・医療等の関係者は、連携・協力して対応することが重要です。

子どものこころの問題のとらえ方

子どものこころの問題は、1) 発達段階、2) 家族機能、3) 診断分類などから評価し、対応や治療を検討します。

1) 発達段階

問題行動は子どもの発達段階により理解します。長期化する思春期の問題行動は、しばしば幼児期の積み残しです。思春期にはどの子も大人の心身に成長発達しながら、幼児期の自分に別れを告げ、自己の同一性（アイデンティティ）の確立にむけて試行錯誤する時期です。

1. 前思春期：（小学校高学年） 身長と頭囲のぐんと増す成長スパート期です。性ホルモンにより二次性徴が発現し、子どもは母親に反発し、かつ幼児のように甘えます。この依存と自立の矛盾した態度は母親を戸惑わせます。子どもは本気で自分を守ってくれる母親を確認しています。
2. 思春期初期：（中学生頃） 女子は初潮発来、男子は声がわりに伴い、同性友達と親密になります。
3. 思春期中期：（高校生） 二次性徴が完成し、自己嫌悪と自己愛の間で心が揺れます。
4. 思春期後期：（高卒後） 自己の価値観、職業、伴侶を探りながら自己同一性を確立します。

2) 家族機能評価

子どもの心の問題は家族が関係性を振り返り、成長するよい機会になります。健やかな家族においては、「父母連合・世代境界・性差境界」の家族機能が働きます。父親が母親をしっかり支え、父母が仲良く一枚岩で協力しあうとどんな問題も解決しやすく、家庭は子どもが安心して育ちやすい場になります。

1. 父母連合：父母が一枚岩となり子どもの問題にとりくみます。
2. 世代境界：父母は親としての責任と自覚をもち子どもを父母問題に巻き込みません。
3. 性差境界：息子は父、娘は母を性役割モデルとし、異性の親子は近親相姦的にならぬよう適度の距離を保ちます。

健やかな親子機能



3) 主な診断の分類

- ① 健康な反応：こころの発達是不連続で、一見問題行動と誤解されやすい健康な反応があります。例えば、1歳半の癩癩、小学校高学年の娘の父親への拒否反応など。両親があわてずに見守れば、子どもは次の安定した発達段階に進むことができます。
- ② 反応性障害：いじめ、失恋、祖父母の死など、人生の負の体験に対するこころの反応です。原因を適切に解決し、時間が経過すればよくなります。
- ③ 神経症障害：長期のストレスにより神経過敏な反応が定着し、治りにくくなった状態をいいます。
- ④ 発達障害：自閉症、注意欠陥多動性障害、学習障害など。子どものもって生まれた敏感さや不器用さなどのために、赤ちゃんの時から育てにくく、親は、なぜこんなに無関心なのだろう、頑固なのだろう、敏感なのだろうとわが子にしっくりしない思いを抱きます。育児のしにくさから親子はぶつかりやすくなります。子どもは集団になじめずに孤立し、自信を失い、悲観的、被害的になりがちです。
- ⑤ 精神病性障害：ささいな刺激によってコントロールが悪く、激しい情動に襲われ、現実が見えなくなる状態です。人との刺激が状態を悪化させるので、対人ストレスを減らし、子どものペースにあった生活にすることと、適切な投薬が有効です。
- ⑥ 脳器質性障害：神経病や他の脳の炎症、外傷に伴う精神症状などがあります。長期的な療育指導やリハビリテーションを含む支援が有効です。

4) こどものこころの問題への対応

基本姿勢として、以下が求められます。

① **ありのままのその子を受けとめる：**

子どもを理解するにはまず人として尊重し、ありのままを受けとめることから始めます。そこから信頼が芽生え、少しずつ言葉にならぬ苦しみを打ち明けられるようになります。

② **子どもとの同盟：**

子どもとの話し合いのルールを決め、発言の秘密を守ります。子どもが辛い気持ちを誰かに理解されたと実感できることが問題解決の鍵となります。

③ **悪循環をほぐす：**

多くの問題行動は悪循環に陥っています。その悪循環には父母・家族関係だけでなく、園や学校も関連していることが多くあります。

④ **日常生活を見直す：**

過密スケジュールを改善し、睡眠・覚醒・食事のリズムを整え、インターネットやゲームの時間を減らすなど、安心感とゆとりのある生活にします。

⑤ **集団の苦手な子こそ暖かく包む：**

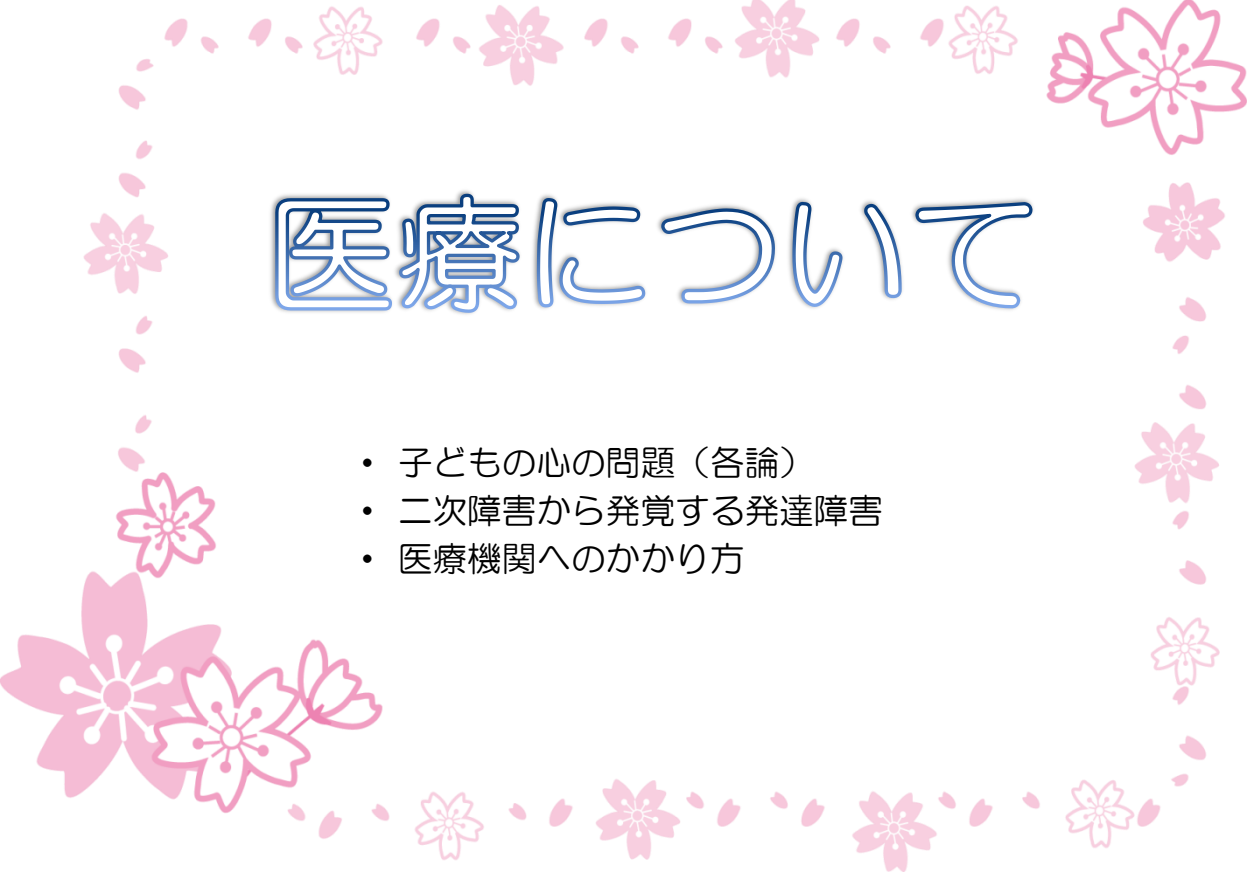
気持ちの調節が不器用な子どもにとって、家庭は大事なよりどころです。両親が園や学校の先生たちと率直に相談し、皆で丸となって子どもに暖かく対応することが重要です。分かりやすい生活の枠組みを作り、対人関係や集団行動のスキルを気長に育むことも必要です。

⑥ **園や学校、医療機関等と連携し、家族を支える：**

子どもは自信を失う瞬間に、見捨てられると不安を抱き、親にぶつけて試みます。両親がおどおどしてふりまわされると、子どもの不安と怒りはかえってエスカレートします。父母、園や学校、医療機関等が緊密な連携により、子どもを安心させ前向きに対処することが必要です。

⑦ **親を支える：**

両親は子どもの心の問題により、傷つき落ち込みがちです。特に母親はそうなるので、周囲はくれぐれも母親を責めないように心掛けます。母親が罪悪感を持つと、子どもの状態はこじれます。そのような場合は、両親が一枚岩となって子どものつらい本音を受け止めて貰えるように支援することが大切です。ゼロから育て直すつもりで、両親が子どもを丸ごと受け止めてくれると、どの子も辛い本音を出して、ほっとします。幼い頃から甘え足りない、遊び足りない、仲間と腹の底から笑いあったりけんかしたりする体験が少ない、よその子や兄弟と比較されて落ち込んだりなどの問題が、思春期の症状の背景となることもあります。子どもの問題をきっかけに、親子で新たに心を開いて話し合い、温かい家庭家族や親子関係を作り直すことを周囲の関係者や治療者は連携して支援を行います。



医療について

- 子どもの心の問題（各論）
- 二次障害から発覚する発達障害
- 医療機関へのかかり方

主な子どもの心の問題（各論）

心身症

心身症とは特定の病気を言うのでなく、心が大きく関与する病気の群に付けられた名称で、最も重要なことは「基本は体の病気」ということです。

定義としては『心身症は身体の病気』ですが、その発症や経過に『心理・社会的因子』が大きく影響しているもの」となります。心理治療が大きな力を持ちますが、体の治療が必要なのはいうまでもありません。

< 年齢別 >

心身症は0歳児から出現し、年齢が上がるにつれ、種類と患者数が増加していくものが多く、症状や問題の出現に特徴があります。

- 乳児期：消化器系疾患（嘔吐・繰り返す腹痛・下痢や便秘）、心因性発熱、脱毛などが主。
- 幼児期：乳児期から引き続く心身症に加えて、周期性嘔吐症（自家中毒）、気管支喘息など。
- 幼児期から学童期：チックの好発期で、小学校高学年になると起立性調節障害が多くなる。
- 中学生：中学に入る頃から、摂食障害、過敏性腸症候群、過換気症候群も増加する。

< 診察 >

小児の心身症は助けを求めているサインであり、対応が必要です。多くの場合、まず症状に関連した身体疾患が隠れていないかを小児科などのその症状に関連した科で検査することになります。その上で、現われている症状が、ストレスに関連した結果であるとされた場合、子どもの状態を“心身症”として考えていくことになります。

- ☆ 心身症の子どもは緊張と不安が強く、葛藤が生じています。ストレスのもとになっている生活環境の改善や、親子関係の調整を試みます。
- ☆ 同時に本人の心理状況を見立て、心理療法（遊戯療法やカウンセリング）を導入することがあります。身体症状の種類や、不安・緊張の強さによっては、服薬も有効です。

チック障害

チック障害には運動性チックと音声チックがあります。

- 運動性チック：まばたき、肩をすくめる、顔をしかめる、頭を激しく振る、咳がでるなどの動作。
- 音声チック：咳払い、チュッチュッと音をだす、鼻をくんくんさせるなどの他、汚い言葉を発する、相手の言葉を繰り返すなどの症状。

☆ これらは自分ではやめたくてもやめられません。

☆ 7歳前後に始まることが多く、男子の割合が高いといわれます。

☆ 一過性チックのように短期間で消えることもありますが、1年以上続く慢性チックや、複雑化して多彩な症状を持つトゥレット症候群とよばれるものもあります。

☆ 不安や緊張が高まるとチックは誘発されやすくなりますが、最近では心理的な要因だけでなく、脳内の神経伝達物質のアンバランスが関係した、チックがしやすい素因（体質的なもの）があるのではないかといわれます。

< 診察 >

児童精神科医の診察を受けることが望ましいですが、まずは小児科の診察や心理相談機関の面接で対応してもらえることも多くあります。

< 治療方法 >

軽い症状なら無理にやめさせようとせず、おおらかに接するうちに自然と消えることがあります。本人が不安や緊張感を上手く処理できないとか、チックがあって対人関係が上手くいかない、などの困難を感じているときには遊戯療法やカウンセリング、自律訓練法などの心理療法でサポートしていく場合もあります。症状が激しく生活に支障が出ている場合は、服薬によって軽減できる可能性も高いので受診を進めます。

< 家庭での対応 >

やめようと意識するとかえって緊張が高まり、チックが出やすくなります。周囲の大人は指摘したりせず、「その子のくせ」と捉えて対応します。

選択的緘黙

選択的緘黙とは、ことばを話す能力があるにもかかわらず、ある特定の場面で話すことができないことをいいます。生活場面の全場面で話せない場合は、全緘黙といえます。

< 症状 >

園や学校の場面で話せない、あるいは特定の家族のみと話すなど、子どもによって色々です。

診断には、少なくとも4週間以上持続していることが必要です。

年齢が高くなって発症した場合は、外傷体験などの背景となるきっかけを知ることが重要です。

☆ 全例に不安障害が合併しています。

< 経過 >

症状の経過は様々で、2~3か月しか持続しない場合もあれば、数年持続する場合があります。

< 対応 >

選択的緘黙の本質を対社会、対人間との交流障害と考えるなら、治療や対応の目標は話すことよりも、コミュニケーションの拡大と自我の発達を促進することになります。



抜毛

抜毛とは、自分の髪の毛を強制的に引きぬいたり、ねじるものであり、習癖のものから衝動を抑えられない強迫的なものまであります。

< 頻度 >

成人よりも小児に多く、発生率は3対1で女子に多くみられます。好発年齢は9～13歳です。

< 成因 >

基本的には、心理的緊張感の緩和のための行動と考えられます。

- ・ 年少児：生活上の変化を契機（両親の関係の問題、母親不在、兄弟関係、学校の問題など）として反応性に発症する。
- ・ 年長児や重症児：感情表現の言語化の不良や、家庭や学校のストレス状況がきっかけとなることが多いと言われている。

< 症状 >

- ・ 抜毛：境界不明瞭で不完全な脱毛巣が本人の手の届く範囲にある。多くは頭髪、その他に眉毛、睫毛、四肢の毛など
- ・ 心理、行動面：抜毛を認める場合、意識しているが認めない場合、無意識に抜毛している場合がある。重症では否定することもある。

< 対応 >

- ・ 抜毛を叱らないようにする。「手が頭にいつているよ」などと本人に自覚させてあげるような声掛けを心がける。
- ・ 手を使うような活動に誘導する。
- ・ 環境要因でストレス状況があれば、調整を行う。

☆ 年少児では、多くは予後がよいですが、年長児で強迫的行動として身につけている場合や、家庭内の持続的な葛藤など神経症型、思春期以降の人格に問題を有している場合は医療機関受診が必要です。

摂食障害

体重を気にして、食事に関して不適切な行動が現れます。摂食障害には、神経性無食欲症（拒食症）と神経性過食症（過食症）があります。

● 拒食症

< 症状 >

- ・ 太ることへの恐怖があり、十分にやせているのにやせていると思わずもっとやせようとする。
- ・ 標準体重の85%以下の状態が続いていたら、注意が必要。
- ・ 食べる量が極端に少ないだけの場合や、むちゃ食いをしたあと激しい後悔に襲われて、のどに指を入れる等の方法により自分で吐く場合がある。手には吐きダコができ、胃酸で歯を傷めることもある。
- ・ 食べていないのに行動は活発的、積極的。
- ・ 栄養が不十分な状態が続くことで体にも影響が出る。むくみが出たり、低体温になったり、女性の場合は生理がこなくなる。さらに進行すると、栄養失調から腎不全や低血糖、不整脈や感染症といった重大な合併症を起こすこともある。

● 過食症

< 症状 >

- ・ 短時間に大量に食べる（主に家族のいないときや夜中など）。
- ・ 食べ始めるとやめられない。
- ・ むちゃ食いしては自分で吐く、あるいは下痢・利尿剤などで排出する。
- ・ 食べ過ぎたことを後悔して落ち込む。
- ・ 拒食症のようにやせているわけではなく、体重は標準ぐらいのことが多い。

< 治療 >

- ・ 抗不安薬、抗うつ薬、抗精神病薬などの薬と合わせて、カウンセリングや栄養指導が行われます。カウンセリングでは、自分の体形に対する認識（ボディイメージ）のゆがみ、極端な完璧主義、自己評価の低さ等の考え方を修正する認知療法や、正しい食事習慣を身につける行動療法などが行われます。
- ・ あまりにもやせ方が極端な場合は、入院も必要になります。

☆ やせていたいと思うあまり病気を認めたくない、あるいは病気のままでいたいという気持ちがあり、病院に行きたがらないケースがよくあります。

☆ 摂食障害は本人に病気であるという意識があまりないので、治療がスムーズにいかないことが多く、回復には長い時間がかかるため家族のサポートが欠かせません。

☆ 摂食障害の方は食事の問題だけでなく、病気そのものの辛さ、自己評価の低さ等から、自傷行為や自殺企図が認められることが多く、実際の対応だけでなく精神面においても家族の負担が大きくなりがちです。そのため、家族が病気について理解して接することが大切になるので、家族療法というカウンセリングが行われることがあります。

☆ 心配になることは当然ですが、焦らず、本人の辛い気持ちをしっかりと受け止めながら、気長に支えていくことが大切です。

不安障害

心配や不安が過度になりすぎて、日常生活に支障が出ている病気です。不安障害は、精神的な不安から、こころとからだに様々な不快な変化が起きるものです。ひとくちに不安障害といってもさまざまな病気があるので、代表的なものをご紹介します。

● パニック障害

発作的な不安や体の異常な反応は「パニック発作」と呼ばれており、パニック発作が繰り返される病気をパニック障害と呼んでいます。

< 症状 >

- ・ 突然理由もなく激しい不安に襲われて、心臓がドキドキする、めまいがしてふらふらする、呼吸が苦しくなるといった状態となる。
- ・ 場合によっては死んでしまうのではないかという恐怖を覚える。
- ・ パニック発作になったときの苦しさや怖さから、「また発作が起きたらどうしよう」と心配になることが多く、電車や人混みを避ける、頼れる人がいない状況や一人で出かけることを避ける、あるいはエレベーターなど逃げられない場所を避けるようになることがある。

● 社会不安障害（社会恐怖）

他人に注目されることや人前で恥ずかしい思いをすることが怖くなって、人と話すことだけでなく、人が多くいる場所（電車やバス、繁華街など）に、強い苦痛を感じる病気です。中には病気という自覚が無いまま性格の問題だと長く悩む方もいます。

< 症状 >

- ・ 対人関係の場面で、手足の震え、めまい、動悸などの身体症状が現れる。
- ・ 自分でもそんなふうに恐怖を感じるのは変だなと分かってはいるが、その気持ちを抑えることが難しくなる。
- ・ 徐々に恐怖を我慢しながら生活したり、外出や人と会うこと（怖いと感じること）を避けるようになる。

☆ 思春期の頃は自分で自分の価値を認められなかったり、自分に自信がもてなかったりすることから起きてくる場合も多くあります。

● 強迫性障害

自分でもつまらないことだと分かっている、そのことが頭から離れず、わかっているながら何度も同じ確認をしてしまうことで、生活に支障をきたしている状態です。

< 症状 >

- ・ 「繰り返し手を洗い続ける」「火の元や戸締りを何度も確認する」「階段や電信柱など気になった数や、頭に浮かんだ数字を数え続ける」といった、つまらないことだと分かっているにもかかわらず、繰り返す行為をやめられず、繰り返し同じことをしていないと不安でたまらなくなる。
- ・ 自分でも不合理だと分かっている、しないではいられない「強迫行為」を繰り返すことに時間がかかってしまい、学校や日常での生活に影響が出てくる。

< 治療 > 薬物療法とカウンセリングが中心になります。

（薬物療法）抗うつ薬や抗不安薬、睡眠薬などが使われます。

（カウンセリング）認知行動療法といわれるカウンセリングでは、こころと体をリラックスさせる、苦手なものや場所に少しずつ慣れさせていく、極端な考え方のクセを見直すといったことをやっていきます。こうした治療を通じてストレスを軽くし、不安や恐怖に対処できるようなサポートを受けながら、苦手なことに段階的にチャレンジして、自信を取り戻すことが回復につながっていきます。

うつ病

以前は思春期以降の大人に発症するといわれていたうつ病ですが、最近では子どもにも起こるといわれ、大人と同じ診断基準で理解されるようになってきています。

< 症状 >

身体症状と精神症状は、下記があります。子どもは自分の気持ちを言葉で表現しにくいので、表情・行動・身体症状の方が目立つことが多いです。

精神症状は、表情が乏しくなった、何かするのを億劫がることが多い、などに注意してみると分かりやすいです。また子どもの場合、憂うつで気分が沈んでいるというより、むしろイライラ感という形で症状が出ることが多いです。

(身体症状)

- 睡眠障害（夜寝つけない、夜中に目が覚めてしまう、明け方に起きてしまうなど）
- 食欲の低下
- 日内変動（朝は具合が悪く、夜になると元気になること）
- 身体のだるさ

(精神症状)

- 興味の喪失
- 意欲の減退
- 知的活動能力の減退

☆ 二次的な症状として、イライラ感や自信の低下など感情面の変化や、自傷行為、自殺企図などの行動面の変化がでてくる場合があります

< 治療 >

子どものうつ病の治療は、心理教育、薬物療法、精神療法、家族療法の4つを総合的に行います。

うつ病はエネルギー切れの状態なので、まずは十分な休養をとることが第一です。また、ストレスが原因の全てではなく、脳内の伝達物質の代謝障害が関与すると考えられるため、症状が強い場合などは睡眠導入剤や抗不安薬、抗うつ薬を服用すると改善がみられます。

少し元気が回復したら遊戯療法などを通じて気持ちを整理し、認知療法で自分の考え方を修正することなども行われます。ストレスに満ちた状況がきっかけだった場合、環境調整も必要です。

< 家庭での対応 >

本人の感じている苦しみは外から見えにくいため、家族は励ますなどの対応をとりがちですが、本人にとって過度のプレッシャーになるため控えたほうがよいでしょう。上手に子どもの話を聞き、辛さに共感してあげられるようになることが大切です。

育て方が原因かと悩む保護者も多くいますが、そうではないので自責的にならないよう心がけましょう。また、環境調整は大事な柱ですが、回復するまでは大きな決定（退学など）はしないほうがよいです。

統合失調症

統合失調症は、こころや考えなどがまとまりを欠いた状態になる病気です。そのため行動や気分、人間関係などに様々な影響が出ます。100人に1人くらいがかかると言われていて、それほど珍しい病気ではありません。早めに治療するほど症状が重くなりにくいと言われているので、早期発見と早期治療が大切です。

☆ 多くは10代後半から20代にかけて発症します。本人に病識（病気であることの認識）が少ないこともあり、ご家族や周囲の方が先に気づくケースが多いです。

< 症状 >

統合失調症には健康なときにはなかった状態が現れる「陽性症状」と、意欲や感情表現が減るなど、あったものが失われる「陰性症状」があります。

（主な陽性症状）

- ・ 幻覚：実際にはないものが見えたり、誰も話していないのに声が聞こえたりする。
- ・ 妄想：なんでも自分に関係があると思い込む「関係妄想」、周囲の人が自分を陥れようとしていると思い込む「被害妄想」、見張られていると思い込む「注察妄想」など。周りが違う説得しても受け入れられない。
- ・ 考えの混乱：考えをまとめることが困難になるため、支離滅裂でまったく脈絡のないことを言ったり考えたりするようになる。話が途切れたり、脱線する。

（主な陰性症状）

- ・ 意欲がなくなり無気力になり、身の回りのことにかまわなくなる。
- ・ 感情が表に出にくくなり、いつも無表情で、喜怒哀楽がなくなる。
- ・ 友達や家族など人と関わることを避けて、閉じこもる。

< 治療 >

（薬物療法）薬物療法が基本で、抗精神病薬を中心に、睡眠薬、抗不安薬などが処方されます。

（デイケア）病院のデイケアなどでは、運動療法、作業療法、社会生活技能訓練（SST）などが行われ、社会生活や対人スキルを練習したり、低下した意欲を高めたりするためのリハビリテーションも行われています。

< 予後 >

統合失調症は回復可能な病気です。長い経過で見ても過半数は回復し、重度の障害が残る場合は20%程度といわれています。そうはいつても、実際の苦痛を考えれば、決して楽観的に捉えられる病気ではありませんが、一方で統合失調症の治療技術は日々進化しています。なるべく早いうちからしっかりと治療を受けていくことは大変重要です。

二次障害から発覚する発達障害

医療機関では、攻撃的・反社会的な問題行動、不登校・ひきこもり、そのほか、さまざまな精神・身体症状の背景に、発達障害が隠れていたことがわかる場合があります。

発達障害を持つ人たちの中には、気分障害や不安障害などの精神症状や、ひきこもりや職場不適應などの二次障害を主訴として精神科を受診するケースもあります。

医療機関へのかかり方

子どものころの病気を専門に診る病院には、精神科、精神神経科、心療内科などがあります。かかりつけ医がいれば、その医師を通じて医療機関へつなぐことが良い場合もあります。

また、保健所では専門医による定期相談を開設していますので、受診の必要性について迷われる場合にはご相談ください。

精神科や心療内科を受診される場合には、受診する前に医療機関へ連絡し、誰がどのような症状でかかりたいのかを伝え、受診が可能か確かめてから受診することをお勧めします。

精神科、精神神経科

「うつ病」「統合失調症」「神経症性障害」などのこころの病気を診ています。発達障害に伴う二次的な精神症状も対象となります。

心療内科

「ストレスなど心理的な要因で体に症状（胃潰瘍、気管支ぜんそくなど）が現れる「心身症」を主な対象としています。軽度のうつ病や神経症にも対応してくれる場合があります。

小児科

子どもの病気全般を診ており、一部の小児科では発達障害や子どもの心身症を専門としているところもあります。中学生以下で、不登校やストレスによる体の不調などで困っているときにはまず相談してみてもよいかもしれません。



対応する 機関の情報

- 子どもの心の相談・対応する医療機関情報
- 発達障害者支援センター
- 教育関係
- 行政機関
- 子どもや若者の居場所

子どもの心の相談・対応する医療機関情報

子どもの心の相談・対応する医療機関については、「島根県医療機能情報システム」や「子どもの心の診療 機関マップ」で検索ができます。

受診に当たっては、必ず事前に医療機関に診療時間等を電話でご確認をお願いいたします。

● 島根県医療機能情報システムについて

<http://www.mi.pref.shimane.lg.jp/shimane/ap/qg/men/pwtpmenu01.aspx>

上記ホームページから、医療機能、地域での医療機関が検索できます。

発達障がい診療する県内医療機関については、

『医療機能から探す』⇒『対応することができる疾患・治療内容「精神科・神経科」』
⇒『「発達障害」』で検索ください。

● 子どもの心の診療 機関マップについて

<https://kokoro.ncchd.go.jp/kyotenmap.php>

都道府県、市町村を選択して検索することができます。

参考文献等

一般小児科医のための子どもの心の診療テキスト,厚生労働省

一般精神科医のための子どもの心の診療テキスト,厚生労働省

子どもの心の健康問題 ハンドブック,小児心身症対策の推進に関する研究班

教職員のための子どもの健康観察の方法と問題への対処,文部科学省


< みんなのメンタルヘルス > <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

< こころもメンテしよう > <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

< 発達障害情報・支援センター > <http://www.rehab.go.jp/ddis/>


発達障害者支援センター

東部発達障害者支援センターウィッシュ

説明	<p>発達障がいのある方やその家族、または支援者の方及び関係機関に対し専門的な相談に応じ、助言を行うほか専門的な発達支援及び就労支援を行っています。地域支援マネージャーを配置し市町村が行う発達障がいの早期発見、早期の支援等に対して専門的な協力または助言を行っています。</p> <p>また、啓発研修や関係機関からの依頼による研修も実施しています。</p>
連絡先	<p>〒699-0822 出雲市神西沖町 2534-2</p> <p>【TEL】 050-3387-8699</p> <p>【FAX】 050-3730-9745</p>
ホームページ	<p>https://sazanami-g.jp/wish/</p> 
対象	<p>島根県東部にお住まいの自閉スペクトラム症（自閉症・広汎性発達障害・アスペルガー症候群）、注意欠如・多動症（ADHD）、限局性学習症（学習障がい）などの発達障がいと診断されている方や、そのご家族の方。発達障がいにかかわる支援者及び関係者の方々。</p> <p>※診断がなくてもご相談をお受けしております。</p>
開設日時	<p>月曜日～金曜日 9:00～17:00</p> <p>（祝祭日・夏季休暇（8/13～15）・年末年始を除く）</p>
相談場所	<p>島根県東部発達障害者支援センターウィッシュ</p> <p>【相談室】</p> <p>出雲相談室：出雲市大津町 1139 出雲同合庁舎 1F</p> <p>松江相談室：松江市東津田町 1742-3 いきいきプラザ島根 2F</p> <p>隠岐相談室：隠岐の島町加茂</p> <p>相談室 YUI：出雲市大津新崎町 1 丁目 56-1 フォレストビル 2F</p> <p>【出張対応】各市町村で対応いたします。</p>
相談方法	<p>電話、来所（予約制）、その他（訪問、巡回など）</p>
予約方法（申し込み方法）	<p>電話</p>

教育関係

島根大学 こころとそだちの相談センター

説明	<ul style="list-style-type: none"> ・ さまざまなこころの悩みや症状をもつ方々の相談に応じます。 ・ カウンセリング、プレイセラピー、箱庭療法、家族療法、心理検査など、臨床心理学の専門的な手法によって相談を行います。
連絡先	〒690-8504 松江市西川津町 1060 島根大学 こころとそだちの相談センター 【TEL】0852-32-1100（受付専用）
ホームページ	https://www.psy.shimane-u.ac.jp/ 
対象	子どもやその保護者 長期的に社会参加することが困難な状態にある青年期の方
相談場所	島根大学 こころとそだちの相談センター 松江キャンパス内（松江市西川津町 1060） 島根大学 こころとそだちの相談センター 出雲分室 出雲キャンパス内（出雲市塩冶町 89-1）
相談方法	来所
予約方法 （申し込み方法）	電話での申し込み後、スタッフから折り返し連絡を差し上げ、初回面接の日時を調整します。
スタッフ	臨床心理士・公認心理師の資格を有する相談員及び大学院生
相談内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子育て・幼稚園・保育園・学校での悩み（不登校、いじめ、人間関係など） ・ 行動に心配な点がある（多動、衝動的、集団行動が難しい など） ・ その他（夜尿、チック、極度の引っ込み思案 など）
備考	有料

島根県教育センター教育相談スタッフ

説明	幼児・児童・生徒、保護者、教職員を対象とした教育相談を行っています。
連絡先	〒690-0873 松江市内中原町 255-1 【TEL】0852-22-5876（受付専用）
ホームページ	https://www.shimane-ec.shimane.lg.jp 
対象	幼児から高校生までの子どもと保護者、学校関係者等
開設日時	< 電話での受付 > 月～金 9:00～17:00 < 来所相談日 > 火～金 9:00～17:00 ※祝日、年末年始は除く
相談場所	島根県教育センター（松江市内中原町 255-1）
相談方法	来所
予約方法 （申し込み方法）	電話での申し込み
スタッフ	指導主事、教育相談員
相談内容	学校教育や家庭教育に関する様々な不安や悩み、心配なこと（生活、発達、対人関係など）



島根県教育センター 教育相談スタッフ

“こころ・発達” 教育相談室

説明	島根県教育センター教育相談スタッフの分室として設置されています。島根県立こころの医療センターに隣接する若松分校内に開設され、医療と連携した教育相談を行っています。
連絡先	〒693-0032 出雲市下古志町 1574-4 出雲市立神戸川小学校・河南中学校若松分校内 【TEL】0800-200-1556（予約電話番号・フリーダイヤル）
ホームページ	https://www.pref.shimane.lg.jp/education/kyoiku/kikan/matsue_ec/kyouiku_soudan/kokoro_hattatsu.html 
対象	18歳以下の子どもやその保護者、学校等の教職員
開設日時	＜ 電話相談 ＞ 火曜日～金曜日 9:00～16:30 ＜ 来所相談（予約制） ＞ 週2日（水曜日、金曜日） ＊来所相談の予約や取消・変更は、電話にてお願いします。 ＜ 予約受付時間 ＞ （原則として） 火曜日～金曜日 9:00～16:30
相談場所	出雲市立神戸川小学校・河南中学校若松分校内
相談方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 面接 ・ 電話（電話による相談は原則 30 分）
予約方法 （申し込み方法）	来所による面接の場合は事前に予約が必要
スタッフ	臨床心理士、教育相談員
相談内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 不登校や発達障がいについての相談 ・ 医療が必要と考えられる子どもに関する相談、紹介 ・ 医療、教育相談、機関の紹介

各市町教育委員会

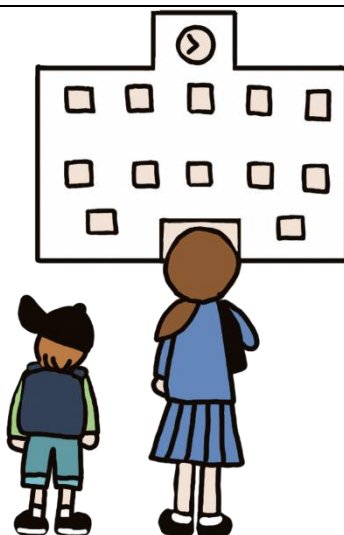
学校や子どもにおける様々な相談に応じています。(開設時間は8:30~17:15)

機関名	連絡先	ホームページ
雲南市 教育委員会 学校教育課	0854- 40-1072	https://www.city.unnan.shimane.jp/unnan/kosodate/ 
奥出雲町 教育委員会 教育魅力課	0854- 52-2672	https://www.town.okuizumo.shimane.jp/www/gouenre/1000100000128/index.html 
飯南町 教育委員会	0854- 76-3944	https://www.iinan.jp/shiki/11/ 




雲南市教育支援センター おんせんキャンパス

説明	学校生活や学校に通うことに困難を抱える子どもに対し、施設内及び家庭訪問による自立活動支援(学習支援、体験活動等)、相談援助、及び保護者への相談援助、保護者会を実施
連絡先	〒699-1342 雲南市木次町平田 506 【TEL】0854-48-0007
ホームページ	http://city-unnan-onsencampus.jp/ 
対象	原則 雲南市在住で学校生活や登校することに困難を抱えている小中高生
開設時間	平日 8:15~17:30
相談場所	雲南市教育支援センター おんせんキャンパス
相談方法	電話または面談でご相談ください。
予約方法 (申し込み方法)	電話 0854-48-0007 にご連絡ください。
スタッフ	常勤5名、非常勤5名(臨床心理士他)
相談内容	学校への行きづらさ・学校生活での悩み・子どもとの関わり方についての悩みなど
備考	毎月第4土曜日に保護者会と個別面談会を実施しています。



行政機関

雲南市こども家庭支援課こども家庭センター

説明	子育ての総合相談窓口として、様々な相談に対応し、課題解決を支援します。ひとりで悩まず気軽にご相談ください。
連絡先	〒699-1392 雲南市木次町里方 521-1 雲南市こども政策局こども家庭支援課こども家庭センター 児童相談グループ「すワン」 【TEL】0854-40-1067
ホームページ	https://www.city.unnan.shimane.jp/unnan/kosodate/soudan/kosodatesoudan.html 
対象	悩みをもっている子ども、家族、保育園・幼稚園・こども園、学校、地域の方
開設日時	月曜日～金曜日 9:00～17:00
相談場所	雲南市こども政策局こども家庭支援課こども家庭センター 児童相談グループ「すワン」 (雲南市役所 2 階)
相談方法	電話相談、面接相談、訪問相談
予約方法 (申し込み方法)	事前に相談の予約をお願いします。
備考	相談の費用は無料です。




各市町担当課

< 子どもの心や体の健康、子育てについて、様々な福祉制度等の相談窓口

	機関名	説明	連絡先	ホームページ
雲南市	健康推進課 雲南市 母子健康包括支援センター 「だっこ♪」	妊娠・出産・子育てに関する相談等	0854-40-1045	https://www.city.unnan.shimane.jp/unnan/kosodate/nins_hinsyussan/dakko.html 
	長寿障がい福祉課	福祉制度・ひきこもり支援に関する相談等	0854-40-1042	https://www.city.unnan.shimane.jp/unnan/ 
奥出雲町	こども家庭支援課 奥出雲町 子育て世代包括支援センター 「はぐみい」	妊娠・出産・子育てに関する相談等	0854-54-2504	https://www.town.okuizumo.shimane.jp/www/contents/1643766712729/index.html 
	健康福祉課	こころの相談等	0854-54-2781	https://www.town.okuizumo.shimane.jp/ 
	福祉事務所	福祉制度等	0854-54-2541	https://www.town.okuizumo.shimane.jp/www/section/1552027224789/index.html 
飯南町	保健福祉課 飯南町子育て世代包括支援センター	妊娠・出産・子育てに関する相談等	0854-72-1770	https://www.iinan.jp/soshiki/12/1305.html 
	保健福祉センター (飯南町子ども・若者相談窓口)	不登校・ひきこもりに関する相談等	0854-72-1770	https://www.iinan.jp/soshiki/12/1303.html 

島根県出雲児童相談所

説 明	子ども（18歳未満）に関する相談に応じ、より適切な子どもの福祉を支援する機関です。また大人だけでなく、子ども自身も自分のことや家族のことなどについて、悩みを相談することができます。
連絡先	〒693-0051 出雲市小山町 70 【TEL】0853-21-0007
ホームページ	https://www.pref.shimane.lg.jp/izumojiso/ 
対 象	18歳未満の子どもとその保護者、関係者
開設日時	月曜日～金曜日 8:30～17:15（祝日、年末年始を除く）
相談場所	出雲児童相談所
相談方法	電話、来所、訪問
予約方法 （申し込み方法）	できるだけ電話で予約をした後、来所してご相談ください。 （家族や関係機関も可能です）
スタッフ	児童福祉司、児童心理司、相談員など （このほか、医師も必要に応じて対応します。）
相談内容	<ul style="list-style-type: none"> • 発育や発達について • 性格や行動、しつけについて • 養育について • 非行について • 児童虐待について • 子ども自身の悩みについて
備 考	<ul style="list-style-type: none"> • 相談のほか、学校や地域との調整を図ったり、心理療法を行う場合もあります。 • 相談の結果、必要に応じて子どもさんを一時保護所でお預かりしたり、児童福祉施設への入所や里親委託を行います。

島根県雲南保健所


説明	<p>○思春期・青年期ごろの相談、子どもの心の健康相談を開設しています。</p> <p>○本人はもとより、家族の方、学校関係者の方々もお気軽にご利用ください。</p>
連絡先	<p>〒699-1396 雲南市木次町里方 531-1</p> <p>【TEL】 0854-42-9642</p>
ホームページ	<p>https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/unnan_hoken/kenkou/hitoridena_yamanaide.html</p> 
対象	思春期・青年期の方、家族、関係者 等
開設日時	<p>【医師による相談】</p> <p>※日程等はお問い合わせください。</p> <p>【保健師による相談】</p> <p>随時受け付けています。</p>
相談場所	島根県雲南保健所
相談方法	来所、電話、訪問など
予約方法 (申し込み方法)	思春期・青年期ごろの相談、子どもの心の健康相談は予約が必要です。
備考	<ul style="list-style-type: none"> 相談の費用は無料です。 保健所での相談は相談であり、診断ではありません。診断が必要な場合は医療機関を受診してください。

子どもや若者の居場所

居場所づくり事業（雲南市）	
説明	ご家庭で長期間過ごしておられる方で、就職しておられない方の居場所です。
連絡先	〒699-1392 雲南市木次町里方 521-1 雲南市健康福祉部長寿障がい福祉課 【TEL】0854-40-1042
ホームページ	なし
対象	ご家庭で長期間過ごしておられる方で、就職しておられない方
開設日時	原則第1木曜日 14:00~16:00
場所	三刀屋健康福祉センター 多機能集会室 (雲南市三刀屋町三刀屋 1212-3)
活動内容	自分のペースにあわせて出かけ、のんびり過ごせる場所です。 お茶の時間、各種ゲーム、企画イベント（不定期）などがあります。 ご本人やご家族の相談や専門機関への紹介も行います。
予約方法 (申し込み方法)	申し込み不要
スタッフ	保健師、生活支援・相談センター相談員、基幹相談支援センター相談支援専門員等



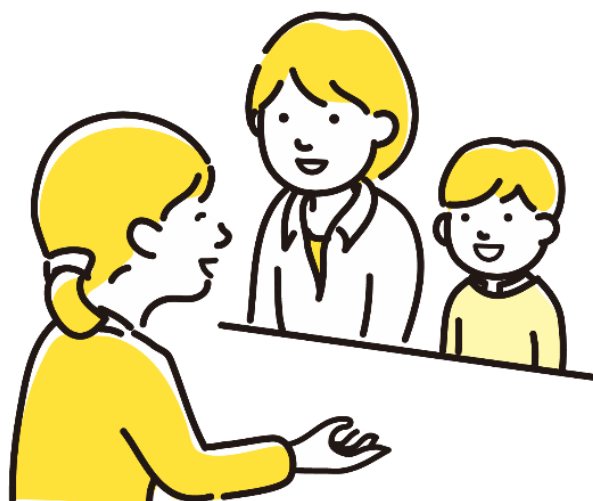
企業と社協の連携事業「つなぐ」（奥出雲町）

説明	家の外へ一歩踏み出すきっかけになればと、企業と連携して活動の場の提供をしています。ウサギやポニー、ときには牛と触れ合うこともあります。
連絡先	〒699-1511 仁多郡奥出雲町三成 260-1 社会福祉法人 奥出雲町社会福祉協議会 【TEL】0854-54-0800
ホームページ	https://okuizumo-syakyo.com/ 
対象	不登校、ひきこもり状態にある方
開設日時	水曜日 9:00～11:30 木曜日 9:00～11:30 (年未年始、8/13～8/15、祝日を除く)
場所	町内連携企業等
活動内容	唐辛子のヘタ取り、掃除、動物のお世話等活動をとおして自分らしさを出せる活動です。
予約方法 (申し込み方法)	連絡先にお電話ください。
スタッフ	職員、サポーター



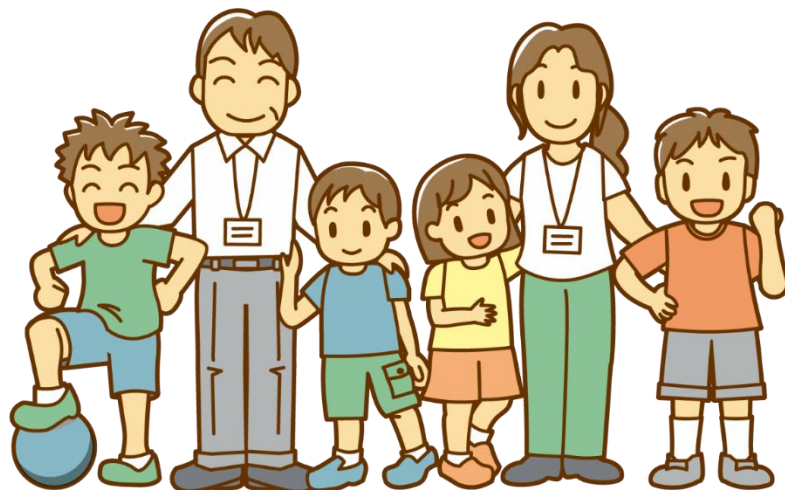
みんなの居場所「ぷらっと」

説明	平成27年5月より、不登校や引きこもりで悩んでいる当事者・家族の居場所・相談場所として開設。
連絡先	〒690-3401 飯石郡飯南町野萱 1826-2 飯南町社会福祉協議会 地域福祉課 【TEL】0854-76-2170
ホームページ	https://www.iinanshakyo.com/ 
対象	当事者およびその家族
開設日時	(月) 14:00~17:00 (金) 9:00~17:00 (土) 第2、第4 10:00~12:00 (水) 午後 ※完全予約制
場所	来島保健センター (※飯南町社協、来島診療所敷地内)
相談方法	来所、または訪問にて。できるだけご希望に応じます。
予約方法 (申し込み方法)	個別に相談を希望される方は電話でご予約ください。 相談日時など、ご希望に応じます。
スタッフ	サポーター2名
相談内容	学校、職場、家庭の人間関係等の悩みについてもお聞きします。
備考	サポーターはご自身の子どもさんが不登校引きこもりだった方です。



居場所づくり事業（飯南町）

説明	小学校から青年期（40代半ば）までの方で、外に出にくい方の居場所です。
連絡先	〒690-3207 飯石郡飯南町頓原 2064 飯南町保健福祉センター 子ども・若者相談担当者 【TEL】0854-72-1770
ホームページ	https://www.iinan.jp/soshiki/12/1303.html 
対象	小学から青年期（40代半ば）までの方で、不登校、ひきこもり、人との関わりなど様々な悩みや問題を抱えている方
開設日時	月曜日～金曜日 9:00～16:00
場所	飯南町保健福祉センター (〒690-3207 飯石郡飯南町頓原 2064)
活動内容	それぞれが抱えている悩みや不安に寄り添い、話し合いや、物作りや、運動、外出などいろいろな経験の中から自分らしく、少しでも気持ちが前向きになる活動をしていきます。
予約方法 (申し込み方法)	連絡先に電話ください。
スタッフ	保健師、支援員 等



島根県内の子ども食堂

近年、全国的にも増加している「子ども食堂」。

「子ども食堂」とは、無料または安価で栄養のある食事がとれる場所のことですが、ただ単に食事ができるだけでなく、共食の機会を提供しているため、子どもたちをはじめ、地域住民の居場所にもなっています。

島根県内で子ども食堂を運営する団体が相互に情報交換を行うことを目的として「しまね子ども食堂ネットワーク」が設置されており、事務局である島根県社会福祉協議会のホームページで、参加団体の紹介がされています。

<島根県社会福祉協議会 ホームページ>

<https://www.fukushi-shimane.or.jp/works/social/369/662/671>

