

メンタルヘルス について話す： ティーンエイジャー を持つ保護者のための 4つのヒント

メンタルヘルスは常に重要なトピックですが、パンデミックの間はさらに重要であると言えます。**ティーンの58%はパンデミックによってメンタルヘルスに影響があった**と答えています。¹

メンタルヘルスについては日常的に話しているという家庭もありますが、そうでない家庭では、メンタルヘルスは新しいトピックであり、はじめは少し話しにくいとを感じるかもしれません。しかし、話す機会が多くなるほど、親にとっても子どもたちにとっても、気楽に話すことができるようになるものです。

ここで、会話を始める際に覚えておきたいヒントを4つで紹介します。

- 1. ティーンとはどのようなものであるかを思い出す。** ティーンエイジャーは変化を経験する時期です。初めてアルバイトをする、車の運転をする、親と過ごす時間よりも友達と過ごす時間が増えるなど、すべて正常な成長過程の一部です。ソーシャルメディアもティーンの生活に影響を与える要素の一つとなっており、他者から承認されるかどうか不安になったり、常に表示される通知に気後れしたり、何かチャンスを逃がしているのではないかと心配になったりします。若い女性のInstagram（インスタグラム）の頻繁な使用は、自分の体への不満、不安やうつ、自尊心の低さに関連付けられています。²
- 2. 兆候を見逃さないこと。** ティーンが自らメンタルヘルスについて話し出すこともあります。友達に起こっていること、あるいは自分自身が感じていることについて触れるかもしれません。このような機会を見逃さないよう、注意して耳を傾けることが大切です。
- 3. 違いを尊重する。** 政治、社会、その他のトピックについて、あなたとティーンが異なる意見を持っている可能性は十分にあります。難しい場合もあるかもしれませんが、平静を保ち、彼らの異なる考え方を尊重しましょう。そうすることで信頼関係を築くことができ、ティーンも心を開いて話をするのがしやすくなります。説教をするのではなく、アルコールや薬物、人間関係など、ティーンが直面するトピックについて健全な選択をする方法について彼らと一緒に考えましょう。
- 4. メンタルヘルスについて知る。** うつや不安、その他のメンタルヘルスの症状を個人的に経験している人も多くいますが、これらのトピックに馴染みのない人もいます。これらの症状についてよく知らない場合は、話題にする前に知識を深めておきましょう。また、どんな兆候に注意すべきかを知っておくことも重要です。数週間以上にわたり落ち込んでいる、引きこもっている、気分の浮き沈みが激しい、心配事が多い、人と喧嘩になるなどの傾向がある場合、メンタルヘルスの問題を抱えている可能性があり、助けが必要かもしれません。³

摂食障害

何かに押しつぶされそうな気持ちの時に、摂食障害を発症する人もいます。摂食障害はティーンや20代前半に始まることが多いと言われています。⁴

飲酒

飲酒の基準は文化によって異なり、ティーンエイジャーの飲酒が可能な国もあれば、成人を迎えるまで認められていない国や、飲酒自体が禁止されている国もあります。

メンタルヘルスについて話し合いを始めるために、ご家族で一緒に使用できる会話スターターをご用意しました。optumap.comからダウンロードしてご利用ください。

あなた、または他の誰かに自殺願望があるとわかったときは、すぐに助けを求めてください。**誰かが差し迫った危険に直面している場合には、緊急通報番号に連絡してください。**



1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4. November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult*. 2019;8(4):482–490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.
3. World Health Organization. Depression. who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression. September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.
4. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。従業員支援プログラム（EAP）のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2022 Optum, Inc. All rights reserved. WF5997810 138263-012022