医学研究科学内公開講座の開催報告（9／4）

「メンタルヘルス」

子どものこころの発達研究センター　特任准教授　栗林理人

今年度は、「メンタルヘルス」というテーマで、子どものこころの発達研究センターの三名（栗林、足立、高柳）がそれぞれ、「メンタルヘルス総論」、「子どものメンタルヘルス」、「大人のメンタルヘルス」について講演させていただきました。当日は、会場に百名以上の方々が足を運んでくださり、三名とも普段よりも緊張していささかテンションが上がった状態でした。そのため三名ともに分かりやすく講演できたかについては、正直なところ心もとなかったです。この度、医学部ウォーカーに開催報告を載せる機会が与えられましたので、以下に要点をまとめたものを記載させていただきます。

栗林理人先生

足立匡基先生

高柳伸哉先生

「総論」では、対人関係面での主なストレスについて、まずは先輩、上司から教えてもらい、教えてもらったことを自分の後輩、部下に教えるとの上下の関係の重要性。もうひとつは、チームで業務をこなすにあたっての全体のマネジメントの重要性。そして、不安やストレスが我々に与える影響などについて語られました。

次の「子ども」では、当センターが弘前市内の小中学校で実施した「心のサポートアンケート」の結果より、①メンタルヘルスの問題が行動として表面化するのは、「中学二年生」、②その子どもたちは小学生時に「慢性的」な抑うつ感もしくは攻撃性の高さを有している、さらに③小学生時の慢性的傾向は、「気になる子」として幼児期から把握されていることが分かりました。よって、思春期における問題行動の予防には、幼児期における発達特性と小学生時の慢性的抑うつ感、攻撃性の高さを踏まえた早期対処の重要性が強調されました。

医学研究科　1階　基礎大講義室にて

最後の「大人」では、個人の特性と生活習慣との関連から、①うまくやれること、負担が少ないことの発見、②集団として力を発揮できる役割分担、③お互いの特徴や状態を出しあえる交流といった、発達特性の理解と活用について実践的なことが語られました。

現代は身体面の健康と同様にメンタル面の健康（メンタルヘルス）が重要と考えられるようになっており、今後は健康教育という枠組みの中で心身の両面からのアプローチが求められております。幸い弘前大学はすでに「短命県返上」のスローガンのもと青森県民の健康問題に長年取り組んできております。子どものこころの発達研究センターでは、微力ながら未来を担う子どもたちのメンタルヘルス向上の力になれますよう、精進したいと考えています。