

厚労科研 辻井班（発達研修開発）

4) 3-2. 青年期の適応支援 精神科的併存症の理解と予防

発達障害のある人が青年期に抱えやすい
メンタルヘルス上の問題とそれらへの対処

宮城県子ども総合センター
鈴木 勝昭

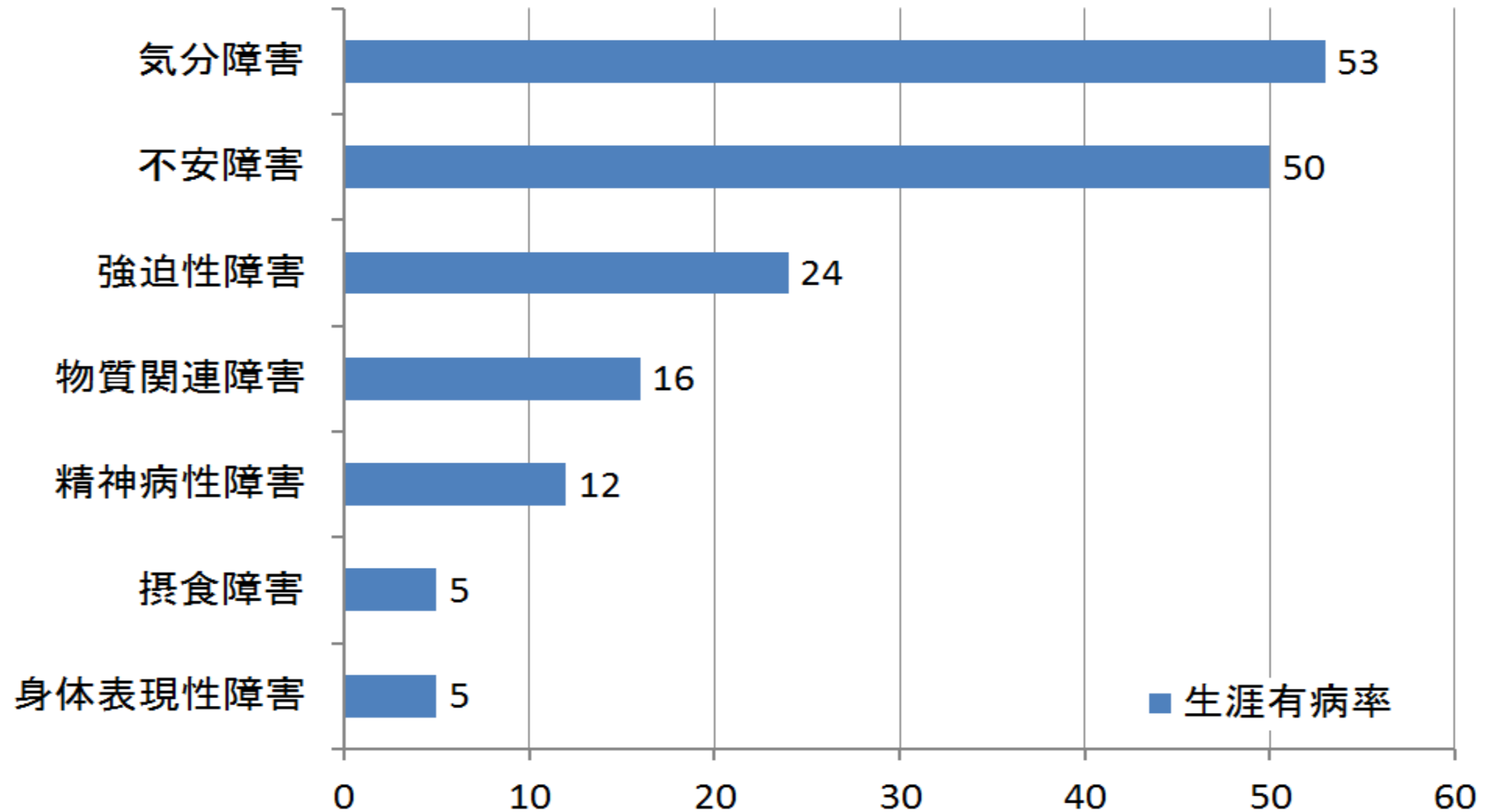
メッセージ

- 青年期は様々な精神疾患が発症しやすい年齢であるが、発達障害のある人はそうでない人に比べ、より発症しやすい。
- 支援・治療が必要な精神症状に支援者が気づき、適切な対応が速やかになされることが重要である。
- 青年期のメンタルヘルスを良好に保つために活用できる無料のアプリがある。

症例

- 16歳男性
- 小学校でいじめに遭い、6年生から不登校となったのを契機に精神科を初診、広汎性発達障害と診断された。
- 中学校からは特別支援学級に所属。毎日登校するようになったため、通院治療は終了となっていた。
- 特別支援学校高等部に進み、現在1年次在学中。
- 最近、口数が少なくなり、表情も陰しくなった。さらに、学校や家庭で衝動的に粗暴行為に及ぶようになった。

発達障害のある人は精神疾患を併存しやすい



N=122: 自閉性障害=5名; アスペルガー障害=67名; 特定不能の広汎性発達障害=50名

(Hofvander et al., 2009より改変。診断はDSM-IV-TRによる。)

発達障害のある人は精神疾患を併存しやすい

ADHDの併存症	発生率 (%)	文献
自閉スペクトラム症	59	Stevens et al(2016)
特異的学習症	10~92 70	Biederman et al(1995) Mayes et al (2000)
チック症	55	Freeman et al (2007)
抑うつ障害	12~50	Angold et al (1999)
双極性障害	5~47	Galanter et al (2008)
不安症群	15~35	Jensen et al(2001)
素行症	3.5~10	Barkley et al (1990)
反抗挑発症	30~50	August et al(1983)

Gnanavel et al., 2019. *World J Clin Cases*.

発達障害のある人は精神疾患を併存しやすい

- 適切な支援がないと...

- 放置されることで不適切な行動を誤学習してしまう。
- 失敗体験を積み重ねてしまい自己効力感が低下する。
- 周囲から孤立したり、いじめ・虐待の対象になったりする。
- 想像力の困難さから、将来に対する不安を過度に抱えたり、根拠のない自信を持っていたりする。
- ストレスを発散させるスキルを学習できない。

などの結果、過剰なストレスを抱えてしまう。

青年期のメンタルヘルスは悪化しやすい

- 衝動性やフラッシュバックの抑制が難しくなる。
- 女性では月経周期が始まり、情動が不安定になる。
- 詐欺など犯罪の被害者になってしまう。
- 就労できたとしても継続が困難。
- 親の老化・死去により支援がなくなる。
- そもそも多くの精神疾患は青年期に発症しやすい。

発達障害のある人が抱えやすい症状

- 不安
- 強迫
- 抑うつ

発達障害のある人が抱えやすい不安

- 様々な障害特性により不安が惹起される
 - 変化への恐怖と心配
 - 社会的スキルの乏しさ
 - 感覚刺激の処理異常

不安

- なぜかはわからないが、心配を感じる
- ソワソワして、集中できない
- 「どうしよう、どうしよう」と居ても立ってもいられない
- 緊張する（筋肉がこわばってしまう）
- 脈が早くなる、ドキドキする
- 息がうまくできず苦しい
- 汗びっしょりになる
- 地に足が着かないように感じる
- めまいや立ちくらみがする

不安 (DSM-5)

- 以下の 1~5. の症状のうち、2つ以上が存在する状態
 1. 張りつめた、または緊張した感覚
 2. 異常に落ち着かないという感覚
 3. 心配のための集中困難
 4. 何か恐ろしいことが起こるかもしれないという恐怖
 5. 自分をコントロールできなくなるかもしれないという感覚

軽症：症状が2つ

中等症：症状が3つ

やや重症：症状が4~5つ

重症：4~5つの症状に運動性の焦燥を伴う

発達障害のある人が抱えやすい強迫

- **強迫観念:** 自分の意志に反して繰り返し頭に浮かんでできてしまう観念、あるいは考え
- **強迫行為:** 自分でもやり過ぎている、やめたいと思っても繰り返してしまう行為
- 発達障害のある人では、これらを自分の意志に反している、あるいは度が過ぎていると自覚できないほど重症になる場合がある。

強迫観念 と 強迫行為

- ◆手が汚れてるんじゃないか? ⇒ 何度も手を洗う
- ◆自分が汗臭いような? ⇒ 何度も入浴・シャワー浴
- ◆戸締りをちゃんとしたかな? ⇒ 何度も確認する
- ◆大事なものを落としたかも? ⇒ 何度も確認する
- ◆整理整頓したはずなのに? ⇒ 何度も並べ直す

- 強迫行為により適応行動が明らかに障害されていれば、介入すべきである。

発達障害のある人が抱えやすい抑うつ

- 障害特性に基づくネガティブな体験が誘因となる
 - 失敗・挫折体験の繰り返し
 - 社会から否定的に受け取られる体験
 - 過去の否定的な体験へのこだわり
- 治療の必要な抑うつは自殺のリスクとなる

抑うつ

- 何をするにも億劫
- 頭が働かない
- 訳もなくイライラする
- 些細なことで怒ってしまう
- 気持ちが晴ればれしない
- ものごとが楽しめない
- 自分を駄目だと思う
- 周りの人たちに申し訳ない
- お腹が空かない
- 食べてもおいしくない
- 下痢や便秘
- 腹痛
- 日中、すぐに眠くなる
- 夜、ぐっすり眠れない
- 夜中に何度も目が醒める
- 朝早く目が覚めてしまう

抑うつエピソード(DSM-5)

A. 右の1~9の症状のうち、5つ以上が2週間存在し、機能が障害されている。そのうちの1つは、

1. **抑うつ気分** または
2. **興味・喜びの喪失** である。

B. 臨床的に著しい苦痛、あるいは機能の障害が存在する。

C. 物質・薬物の影響によるもの、身体疾患によるものは除外する。

1. 抑うつ気分（青年では易怒的気分もあり）
2. 興味・喜びの喪失
3. 体重の減少、あるいは増加
4. 不眠、あるいは過眠
5. 精神運動性の焦燥、あるいは制止
6. 疲労、あるいは気力の減退
7. 無価値観、あるいは罪責感
8. 思考力・集中力の減退、決断困難
9. 死についての反復的思考、自殺念慮、自殺企図

精神症状の重症度

通常・日常的  重症

心配・恐れ
こだわり
悲しみ・落胆

不安症群
強迫症
うつ病

発達障害に併存する精神疾患 (DSM-5)

- 不安症群
 - 社交不安症
 - パニック症
 - 全般性不安症
- 強迫症
- 抑うつ障害群
 - うつ病
 - 気分変調症
- 摂食障害
 - 神経性やせ症
 - 神経性過食症
- 双極性障害 (躁うつ病)
- 統合失調症

症例にもどって

- 面接して話を聴くことができた。
- 約1ヶ月前、校外実習中にトラブルがあった。その後から、身体がだるく感じられるようになり、疲れやすくなった。
- 夜は寝ているが、眠りが浅いのか何度も目が覚め、朝起きてても疲れはとれていなかった。
- 食事を摂ってもおいしくない。気分がさっぱりせず、イライラしてしまう。それで、些細なことで粗暴行為に及ぶようになったとのことだった。
- 精神科を受診し、うつ病と診断され、通院治療を受けることになった。

青年期のメンタルヘルスを
どのように評価するか

不安のアセスメント（自記式）

SCAS（スペンス児童用不安尺度）

- 38項目、実施時間5～10分
- 小学3年～中学3年

CMAS（児童用顕在性不安尺度）

- 環境要因に影響されない特性不安を測定
- 53項目、実施時間 10分
- 小学4年～中学3年

※SCASとCMASの
著作権は
株式会社三京房
に帰属します。

抑うつのアセスメント（自記式）

DSRS-C（バールソン児童用抑うつ性尺度）

- 18項目、実施時間10分
- 小学生～中学生

※DSRS-Cの著作権は
株式会社三京房に帰属します。

CES-D（うつ病自己評価尺度）

- 一般人におけるうつ病のスクリーニングを目的に開発
- 20項目 実施時間10～15分
- 15歳～

※CES-Dの著作権は株式会社
千葉テストセンターに帰属します。

不安と抑うつのアセスメント（自記式）

- 不安・抑うつをスクリーニングするツールとして、国民生活基礎調査でも用いられている**K6日本語版**がある。
- 不安・抑うつに関する6つの質問項目について、1点（全くない）から5点（いつも）までで自己評価してもらう質問票。
- 合計点が15点以上の場合は、精神科医による評価を受けるべきである。

• K6の質問項目

過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか？

- ① 神経過敏に感じましたか。
- ② 絶望的だと感じましたか。
- ③ そわそわ、落ち着かなく感じましたか。
- ④ 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。
- ⑤ 何をするのも骨折りだと感じましたか。
- ⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか。

答えの選択肢は、1. 全くない、2. 少しだけ、3. ときどき、4. たいてい、5. いつも、の5段階。

青年期のメンタルヘルスの評価

- 抑うつに関しては、以下の2つの質問をするのもよい。
 - ① 「最近2週間に、何かやろうとしてもほとんど興味がもてない、または楽しくないことがありましたか？」
 - ② 「最近2週間に、気分が重かったり、憂うつだったり、絶望的に感じたりすることがありましたか？」
- いずれかが2週間続いているならば、うつ病と診断される可能性が高い。
⇒抑うつエピソード(DSM-5)
- これらのスクリーニングで陰性でも、希死念慮がある場合には、直ちに精神科医による評価を受けるべきである。

青年期のメンタルヘルスの評価

- 発達障害のある人は不安や抑うつを言語化することが難しいかもしれないが、これらは行動の変化や身体症状から評価できる。

	行動変化	身体症状
抑うつ	食欲の低下または亢進 不眠または過眠 精神運動抑制 易刺激性	全身倦怠 自律神経症状 月経前症候群の悪化
不安	攻撃性 回避 自傷	動悸 過呼吸 発汗過多

青年期のメンタルヘルスの評価

- 「精神病症状」とは幻覚や妄想のこと。
- 幻覚とは実際にはないものを感じることで、幻聴が多い。
- 妄想とはいかなる証拠をもってしても訂正できない誤った確信のこと。
- 精神病症状は薬物（覚醒剤、麻薬、危険ドラッグなど）の乱用と関連して起こることがある。
- 脳炎などの頭蓋内疾患の症状であることもある。
- 上記のいずれでもない場合は、統合失調症や双極性障害が疑われる。

青年期のメンタルヘルスの評価

- 「精神病症状」のスクリーニングツールとして、PRIME Screen-Revised日本語版（Kobayashi et al.、2008）がある（PRIME-Jスクリーニング：小林ら、2009）。
- 幻覚・妄想に関する11の質問項目について、0点（全くあてはまらない）から6点（とてもあてはまる）までの7段階で自己評価してもらう質問票。
- 4点以上の項目が4項目以上あった場合、精神科医による評価を受けるべきである。
- あくまでスクリーニングを目的としており、これをもって診断されるものではない。

医療が必要な精神症状が疑われたら

- 精神疾患を専門に診る医師を受診するよう率直に伝える。
- 当事者・家族が受診したくないと言う時は、意見を尊重した上で理由を把握する。
- 誤解があれば訂正する。
 - 重い精神病の患者のみが治療の対象となる
 - 心を見透かされる
 - 心の良い悪いを評価される
 - 薬を飲み始めるとやめられなくなる

医療が必要な精神症状が疑われたら

- かたくなに拒否する場合、いつでも受診できることを伝えておくとともに、機会を改めて再度勧めてみる
- 精神科医等に事情を説明して、間接的にかかわってもらう
 - 簡単な相談（電話相談など）
 - カンファレンスへの参加
 - 発達障害に理解のある近隣の医療機関との連携が必要

青年期のメンタルヘルスを
良好に保つために

予防：ストレス対処法（3R）を指導する

- レスト (**Rest**)
= 休息、休養、睡眠。
- リラックス (**Relax**)
= ストレッチ、音楽などによるリラクゼーション。
- レクリエーション (**Recreation**)
= 運動、旅行のような趣味・娯楽。

例: 生活リズムを保つ

- 夜更かしや不眠などの影響で、生活リズムを崩してしまい、昼夜逆転してしまうことがある。
- 具体的な一日の行動予定を立てさせる。
- 昼間には自身が活動しなければならない状況に置かせる。
- 集中しすぎて過活動にならないことも重要。

例: 余暇を安定させる

- 適度な余暇活動は気分転換とストレス軽減に重要。
- 個人で楽しんだり、集団で楽しんだり、習慣にできるとよい。
- ただし、自由気ままに余暇を過ごさせるとキリがなくなることがある。
⇒ 疲労の蓄積、仕事への悪影響に要注意。

予防：メンタルヘルスをよりよく保つ

- **セルフケア**: まず、自分で自分のストレスに気づくこと、そして、3Rを実践すること。
- **ストレスコーピング**:
ものごとの受け止め方を変えること。
ネガティブな考え方を、柔軟で合理的な考え方に
変えて行くように、普段から心掛けること。
- **ソーシャルサポート**:
家族、友人、専門家に相談すること。

予防：アプリ『ライフログクリエイター』を活用する

- 当事者と支援者がペアで登録し支援に活用する無料アプリ
- 機能① 生活チェック（普段の自分の状態を）
 - 当事者が生活上の困難さに自ら気づくためのセルフチェック
 - 当事者が気付いていない困りごとに気づけるペアチェック
 - 困り度合いに気づけるクロスグラフ
 - ビデオチャットで相談できるオンライン相談
- 機能② イベント機能（余暇で交流を）
 - 参加前や当日にオンラインで参加できるチャット機能
 - リモート参加も可能

ライフログクリエイター
LIFE LOG CREATOR 特許
 出願中

発達障害等の人々が、
地域で安定して暮らせることをアプリで支援します。
 支援者は「必要な時に必要な支援」の
 手を差し伸べることができます。

アプリを通してひとり暮らしを客観的な状態把握しながら支援を継続。
 さらに記録を積み上げることでもでき、支援の方向性が定まらないときにも
 参考情報を得るために**最適なツール**です。

今まで、地域で暮らす支援が必要な人たちについて、相談支援や就労支援など継続的なサポートが難しく、
 うまいかない場合、メンタルヘルスの状態が思わしくなく、適応状況が悪化してからでないと支援に繋がら
 れなかったのが現状です。このアプリでうすらとでも繋がっておくことで、安定した支援を長い時間スパン
 で続けることが可能になり、「親亡き後」の当事者への見守り活動も視野に入れていきます。
 このアプリをさまざまな事業所でご利用いただき、利便性を高めながら、全国どこでも一定レベルの地域
 支援ができることをめざしています。経験の浅い方を中心に次代を担う人材育成にもお役に立てます。



PC、スマホ、タブレットでも
**デバイスを問わず、使いやすく
 カンタンにご利用いただけます。**

当事者⇔支援者のやりとりを共有して利用できます。
 面と向かって言いにくいことや、相談しづらいことも
 アプリが橋渡しして、相互に伝え合うことができます。

詳しい機能は裏面で▶▶▶

2つの機能で多角的にサポートします。

当事者・支援者が繋がりが続けられる安心アプリ

生活チェック機能 チェック→グラフで見える化→データ共有→支援のステップアップ

当事者の様子をグラフを通して支援者(あるいは家族)が評価して、当事者ができたと思っても、うまくいかなかった
 課題がある場合、わかりやすく解決に向けた相談を行い、安定した暮らしづくりに繋がります。

チェック機能で課題を見える化

画面の質問項目に答えでレーダーグラフが
 表示されます。支援者のチェック※1も記載でき、
 他人がどう見ているか知ることができます。



セルフチェック

当事者本人が自分の困りごとに
 気づくことができます。

- チェックの数値※2をもとにグラフを表示、自己分析に役立ちます。

支援者チェック

支援者が当事者の困りごとに
 気づくことができます。

- 当事者本人からの情報を客観的な状態把握できます。

クロスグラフ

分布解析で困りごとの度合いに
 気づくことができます。

- できていることは維持の動機をするなど支援の指標となり、優先すべき課題を視覚的に分析できます。



各種オンライン機能

オンラインで繋がることで実際の支援
 に展開でき、相談を記録しながら進め、
 関係者会議などが行えます。

オンライン相談

ビデオチャットで相談できます

- 事例の対処方法をデータベース化できます。



オンライン会議

ペア・会議名を決めて開始

- 同時に4名まで利用できます。

メッセージ機能

SNSのように発信・受信できます

- 既読設定はなく両者に負担がかりません。

イベント機能 興味あるイベントに気軽に交流。当事者本人が主催できます。

チャット機能はイベントを企画でき、企画についてチャットで相談したり、リアルタイムで共有することができます。
 オンラインで繋がりが地域・全国で範囲の広いケースや、事業所ごとのイベントというケースもあり、共通の興味が合う
 人どうし安心安全な形で出会える場としても機能します。

チャット機能

- それぞれの興味に応じて、支援者や当事者がイベントを作成できます。
- イベント前に、参加検討中とすることによりチャットで参加できます。
- どのようなイベントが不安な場合、事前に主催者にチャットで相談することができます。
- イベントの参加者からチャットでその回の感想を知ること、次回から参加するきっかけづくりになります。
- 支援者はイベントに参加できない場合でも、チャットで適宜報告してもらいながら、遠隔で見守ることができます。



お問い合わせ先

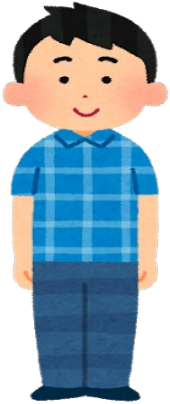
アプリの利用について ●中京大学 現代社会学部 辻井正次研究室・工学部 曾我部哲也研究室 <https://life-log.org/>
 アプリを活用後の支援に関わる相談について ●NPO法人アスベ・エルデの会 tsujii@as-japan.jp

「ライフログクリエイター」の開発目的

- ① 発達障害のある成人当事者の、現在の精神的健康や適応行動の状態が把握でき、しかも支援者等の客観的評価と対比できること
- ② アプリを通じて支援者と相談できること
- ③ アプリを通じて自分の関心等が共有できる仲間と地域でつながることができる（余暇支援に参加できる）こと
- ④ 支援者側にとってアプリの活用が業務の省力化等につながること

2016-2017

生活チェック
アプリ

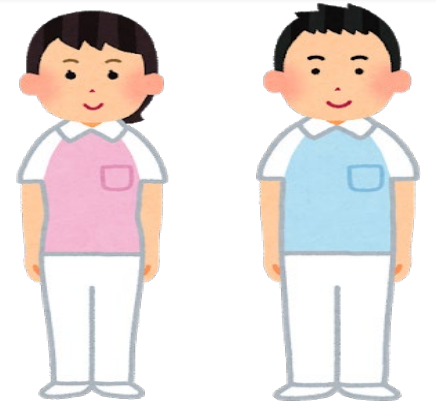


両方の機能を
合わせ持ったアプリで
当事者と伴走



2017-

余暇支援
アプリ



発達障害を持つ青年を支援（伴走）する
当事者・支援者・保護者3者向けのアプリ

アプリによる支援の流れ

	想定ユーザー	アプリの機能	支援内容	アウトカム
STEP1	支援を受けていない 本人や親が生きづらさ をかかえている	WEB版簡易チェック	支援施設や組織などを案内	支援の中に誘導
STEP2	支援を受けている 自立・就労の意思がある	支援組織でアカウント登録 ・セルフチェック開始	セルフチェックに応じた支援計 画を立案	生活、メンタル、就労の面 での支援計画や他の福 祉ニーズの把握
STEP3	事業所・NPO等 当事者の保護者など	支援者チェックと本人評価 を見比べ状態を把握	支援ポイントの明確化	支援者チェックによる 見守られ感の創出 変化の察知による支援 の効率化
STEP4	余暇の過ごし方を変えたい 趣味を通じた交流がし たい、などの希望がある	イベント機能を通じた 余暇活動・友達作り	共通の趣味や、イベントを 通じた仲間作り	社会性スキルの向上、 親亡き後の孤立回避
STEP5	発達障害にかかわる多く の人々	データ解析	総合分析により支援スキルの 明確化	発達障害支援の 高度化・精密化

チェック機能

イベント機能

支援のない当事者

WEB版簡易チェック

支援組織などを紹介

支援の中へ誘導

支援あり

私

セルフチェック

支援者チェック

公



当事者

- ・ 支援の明確化
- ・ 二次障害などの発見
- ・ 就労への意識向上

チェック機能

- ・ 社会スキル向上
- ・ 就労スキル向上

福祉事業所
就労先など

- ・ 福祉ニーズの把握
- ・ 支援の効率化
- ・ 就労の定着
- ・ 発達障害支援の高度化
- ・ メンタル状態の把握

チェック結果

データ分析

アプリ

見守られ感

保護者チェック

保護者

- ・ できていない事を把握
- ・ 親亡き後

イベント機能

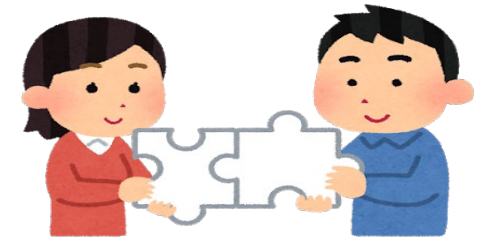
- ・ 友達づくり
- ・ 孤立回避

活動・支援記録
出力機能



当事者の不足している部分を確認・サポートする

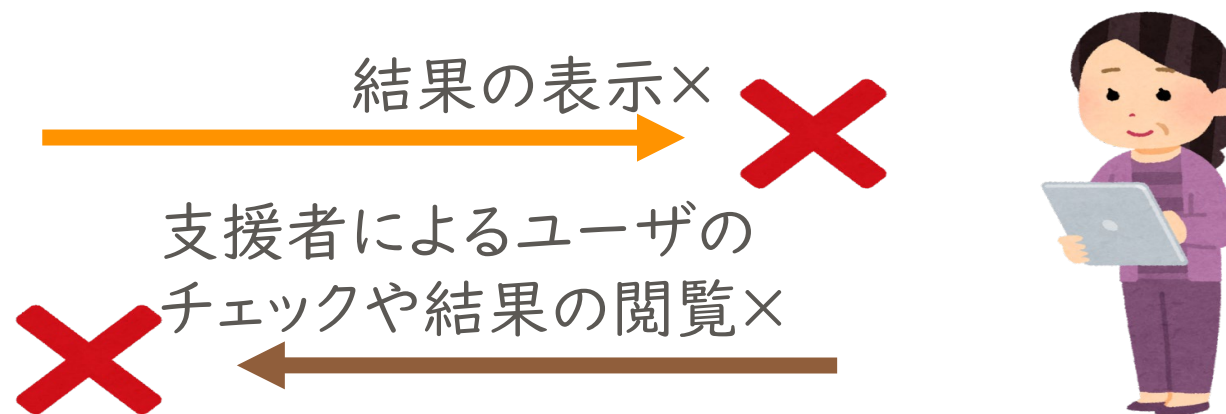
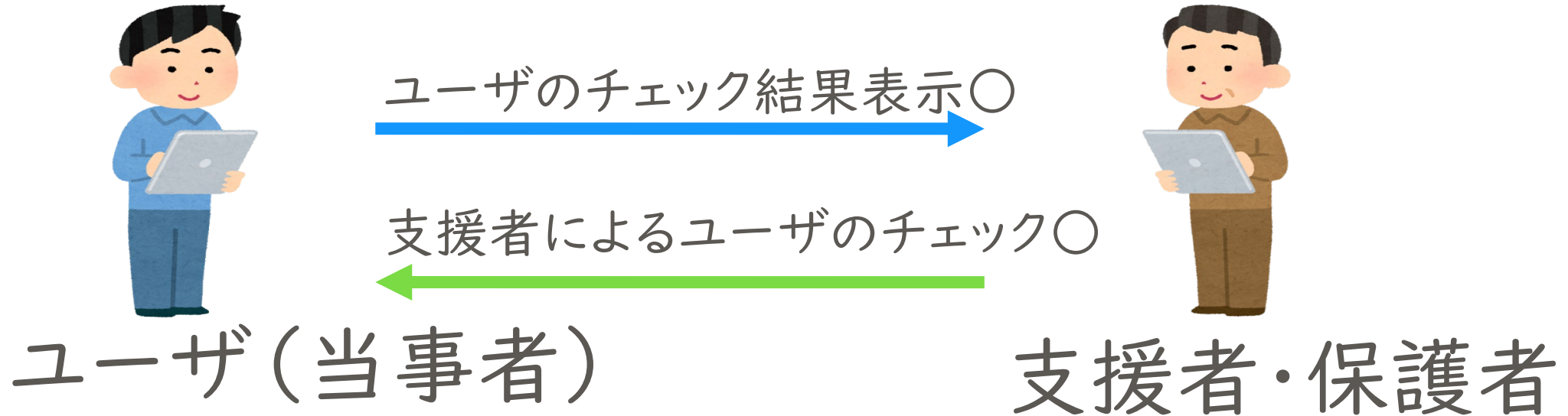
- ◆生活で何ができ、何が出来ていないのか（適応行動）をペアとチェックし、見える化（本人視点+他者視点）
- ◆普段の生活でのつまづきを確認
- ◆就労や余暇の過ごし方を確認・アドバイス



現在のチェック機能

- ◆施設やNPOごとにユーザ管理されている
- ◆生活スキルをチェックする生活チェック
- ◆メンタルの状態を確認するメンタルチェック
- ◆適応行動をチェックする基礎チェック

ペアとチェックするとは？



自分の結果を支援者に見せるのはユーザが決める

支援のない当事者

WEB版簡易チェック

支援組織などを紹介

支援あり

アプリ動作画面

質問ID : 100

Q1. 食事の栄養バランスを考慮していますか？

A. 栄養バランスを考慮した食生活を送っている

B. 偏る事があるが生活に支障は出ない

C. 栄養が偏った状態が続いている

D. 栄養が偏り健康に支障がある

E. 栄養が著しく偏っている

次にすすむ

チェックをやめる

私

セルフチェック



当事者

- 支援の明確化
- 二次障害などの発見
- 就労への意識向上

チェック機能

- 社会スキル向上
- 就労スキル向上

アプリ

見守られ感

保護者チェック

保護者

- できていない事を把握
- 親亡き後



イベント機能

- 友達づくり
- 孤立回避

同じチェックを 当事者・保護者（支援者） 両方がおこなう

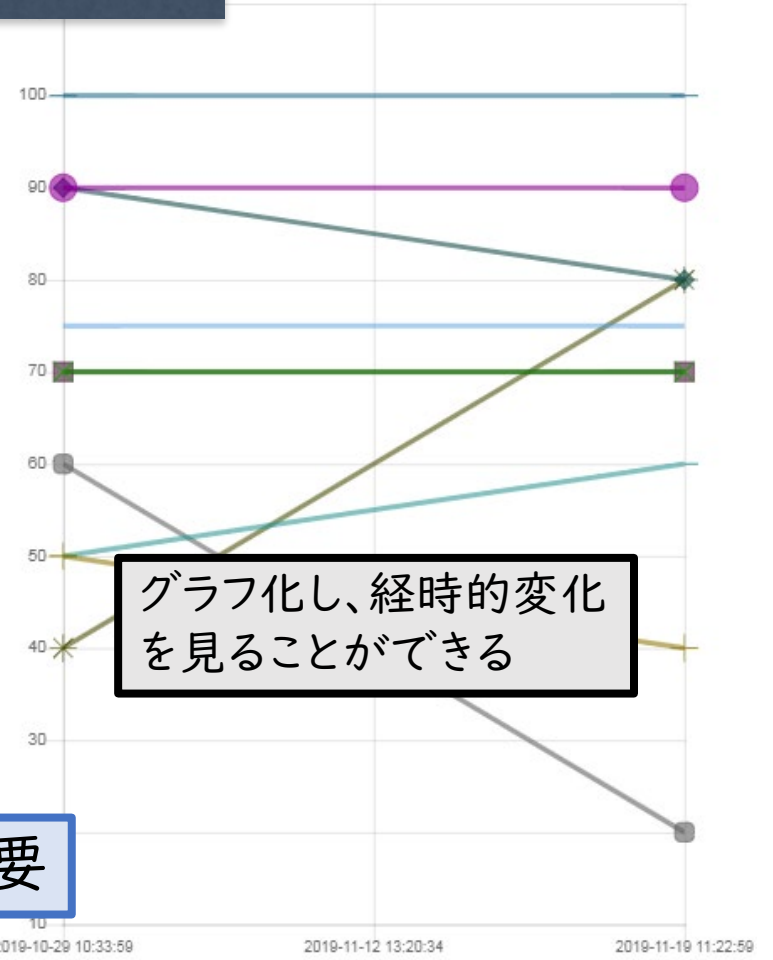
生活チェック機能の例

褒めて維持する

本人も確認可能

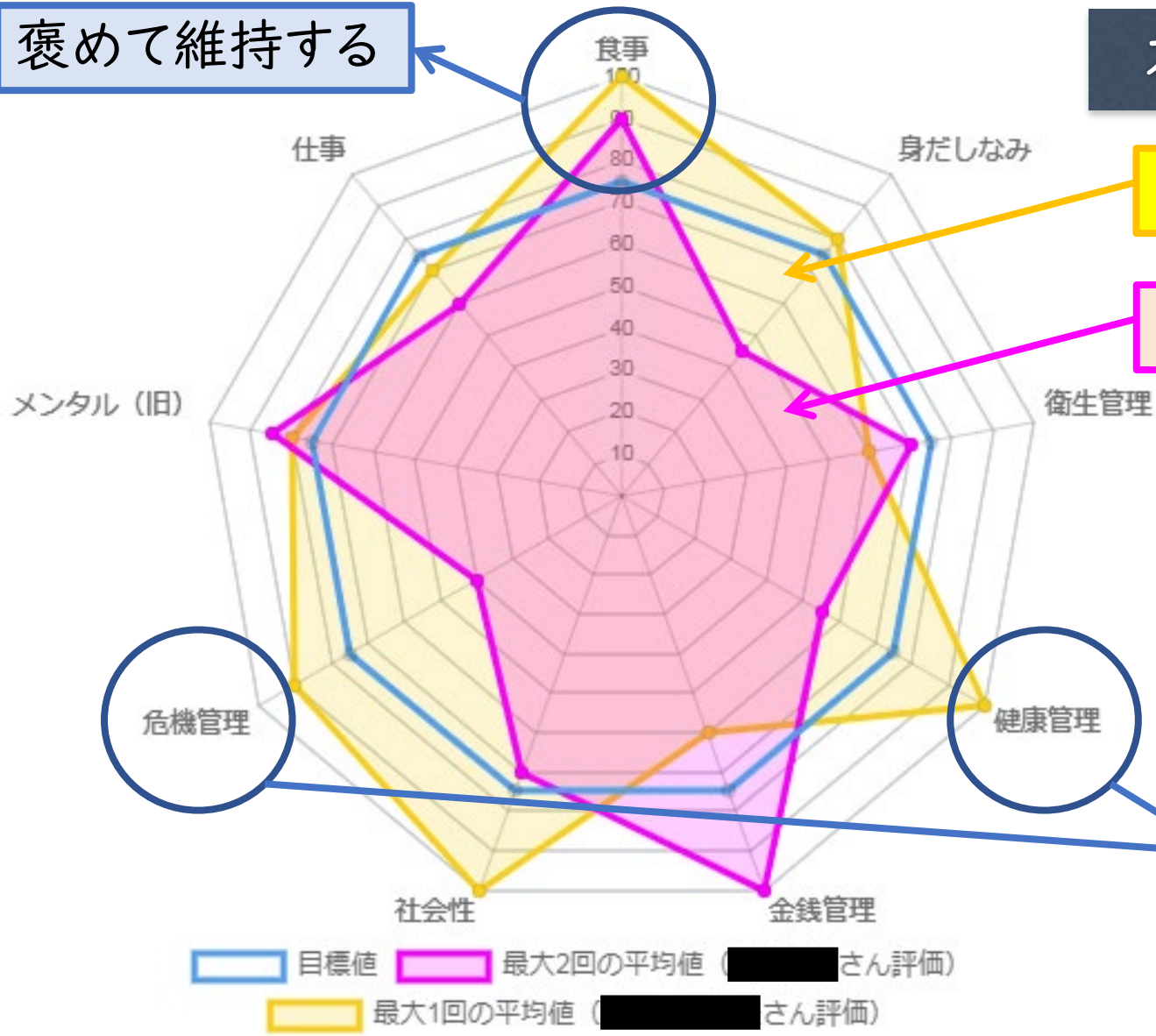
自己評価

支援者評価



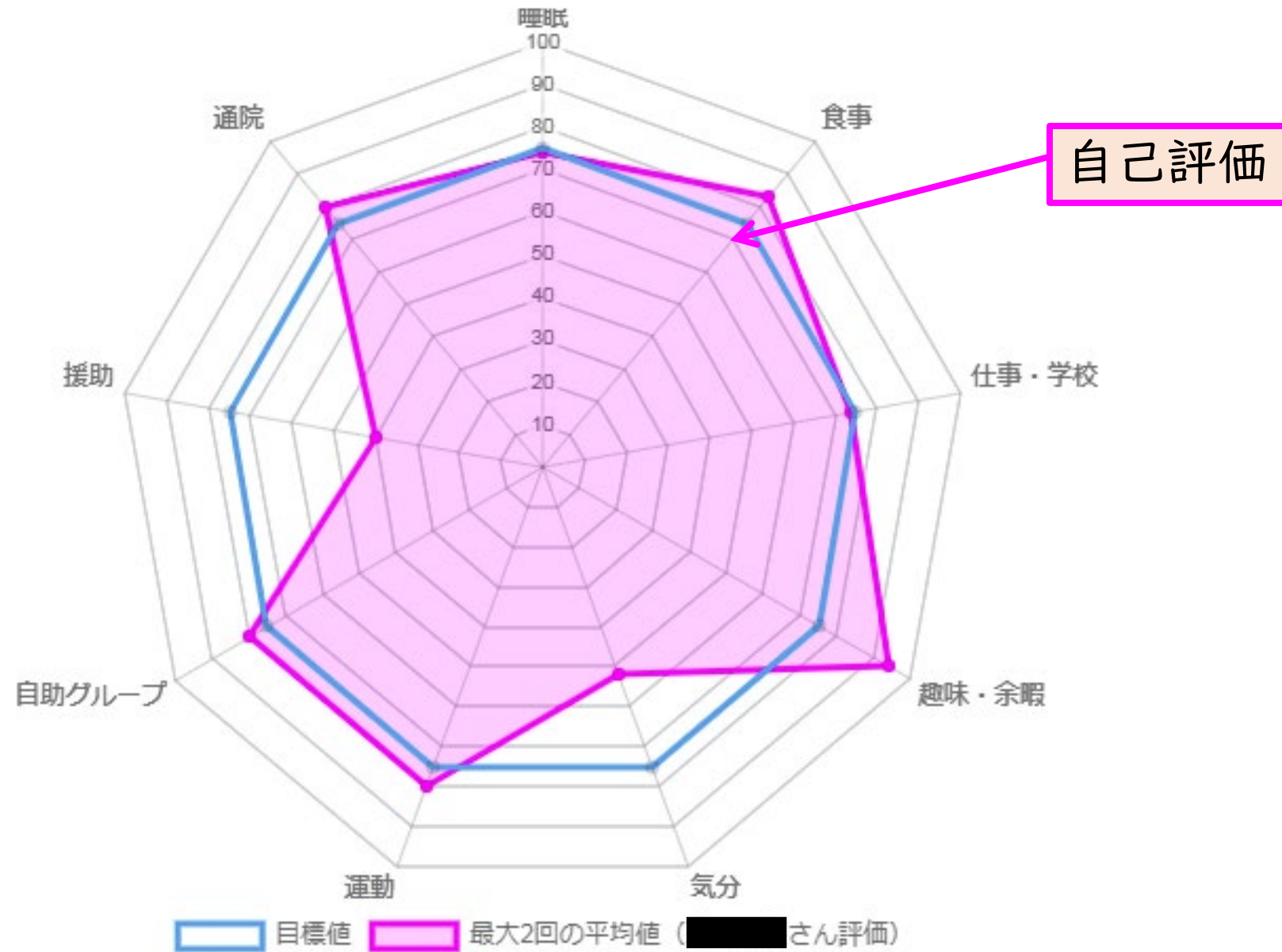
グラフ化し、経時的変化を見ることができる

支援が必要



 目標値
 最大2回の平均値 (■■■■さん評価)
 最大1回の平均値 (■■■■さん評価)

メンタルチェック機能の例



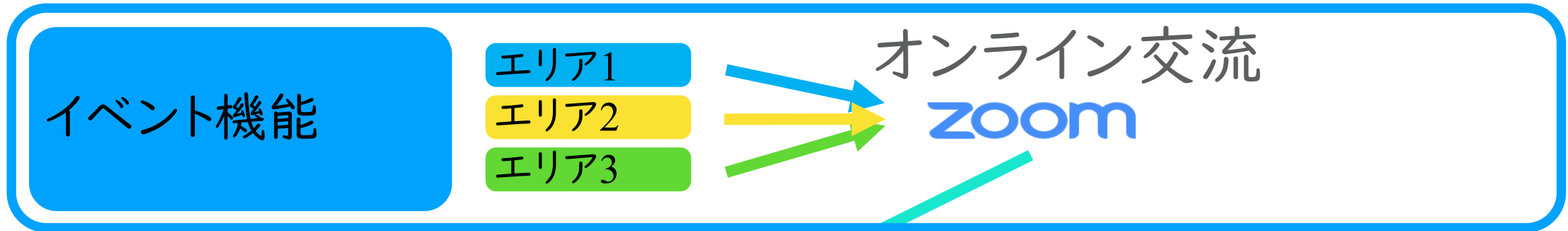
相談の機能：ビデオ会議のニーズ

- ① 就労していると相談事業所まで相談に行くことができない。電話相談だと記録を取るのが負担である。
- ② 他県に就労することとなり転居した。転居先の支援チームになじむまでの移行期間としてビデオ会議を使用したい。
- ③ 新型コロナによる外出への怖さへのケアとして、医師を交えてビデオ会議を利用したい。
- ④ 山村や島しょ部に居住する当事者のサポートとして利用したい。

新型コロナ対策により認知されてきたビデオ会議だが、新型コロナ収束後のニーズ(①、③)もあると考えられる。

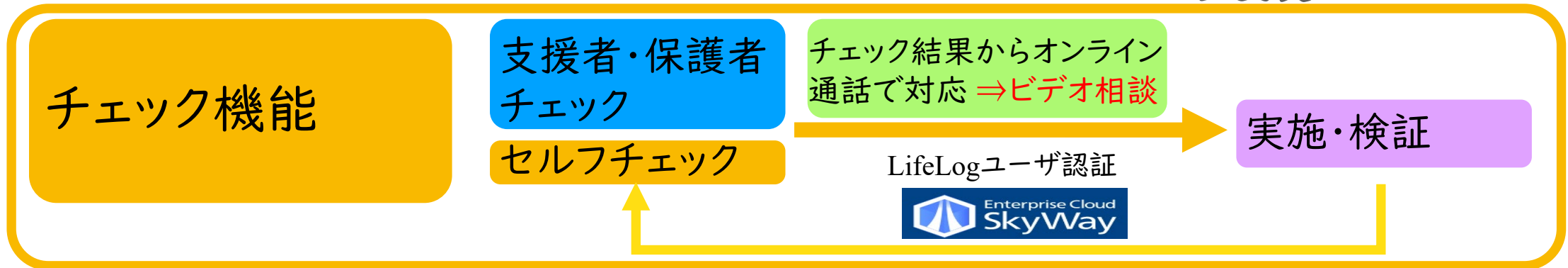
アプリとオンライン活動

オンライン交流パッケージ



オンライン交流の様子も加味する

チェック&支援パッケージ



支援のない当事者

WEB版簡易チェック

支援組織などを紹介

支援あり

私

セルフチェック



当事者

- 支援の明確化
- 二次障害などの発見
- 就労への意識向上

チェック機能

- 社会スキル向上
- 就労スキル向上

見守られ感

保護者チェック

保護者

- できていない事を把握
- 親亡き後



イベント機能

- 友達づくり
- 孤立回避



参加イベント

検討中のイベント

2019年1月6日 2 chat
 (12月から年始の初詣まで、継続で思いついたときにどうぞ)みんなのチャットイベント: 年末年始の独り言、みんなと共有したいことなどをチャットに書き込むイベント。

2018年12月29日 忘年会at大須

2018年12月23日 6 chat
 社会人G年末

活動・支援記録
出力機能



同施設内ユーザは閲覧・書き込み可能

イベント機能について

(オンラインでの全国交流会なども行われている)

イベント一覧画面
(自分で主催もできる)



イベント画面

チャット画面



「検討中」を表明できる

「参加」か「検討中」の
表明でチャットに参加可能

アプリの活用により期待されること

- 生活で何ができ、何ができていないかの可視化
- 普段の生活でのつまづきを確認
- 家庭や職場での課題への対応や余暇の過ごし方等を確認・アドバイス
- ある程度自動化（省力化）された見守り
- 対応に関して、AIを活用した支援プランの提供
- 地域で暮らしていくという前提で、ヘルパー等の支援を受けながら、地域で暮らしていくことの支援が可能になること
- 精神科的併存症の早期発見・早期介入につながる

メッセージ

- 青年期は様々な精神疾患が発症しやすい年齢であるが、発達障害のある人はそうでない人に比べ、より発症しやすい。
- 支援・治療が必要な精神症状に支援者が気づき、適切な対応が速やかになされることが重要である。
- 青年期のメンタルヘルスを良好に保つために活用できる無料アプリ「ライフログクリエイター」がある。

お疲れさまでした。