

# 試 訊 版

Publications

Family Help Kits

## Family Help Kit

You can download the complete [Family Help Kit](#) in PDF format [here](#). [835kb]

This site contains important information on:

What we have done

Child and Adolescent Mental Health Problems

Challenging Behaviours

Grief and Loss

Fears and Anxiety

Post Traumatic Stress

Depression

Psychosis

Suicide Prevention

Body Image and Eating Disorders

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/health-public-affairs/familyhelpkit/>

より

NSW Health Publications  
オーストラリア・ニュー・サウス・ウェールズ州健康局発行

# Family Help Kit

## ファミリー・ヘルプ・キット

(子供と思春期の心の健康問題に関する家族と若者のためのガイドブック)

### 目 次

What we have done 実施したこと	7
Child and Adolescent Mental Health 子供と思春期の心の健康	10
Challenging Behaviours 挑戦的行動	16
Grief and Loss 悲嘆と喪失感	22
Fears and Anxiety 恐怖と不安	28
Post Traumatic Stress 外傷後ストレス	34
Depression うつ病	40
Psychosis 精神病	45
Suicide Prevention 自殺防止	50
Body Image and Eating Problems 体形イメージと摂食問題	56

**Family Help Kit** はオーストラリアのNSW州政府がインターネット上で発行している子供と若者の心の健康問題に関する家族・本人向けガイドブックです。内容が具体的で、緊急時の連絡先などもきめこまかく書いてありパンフレットの作り方も大変参考になります。

今回これに日本語の対訳をつけてみました。訳文は専門家の監修を受けたものではありませんので、訳語等に不適切な部分があるかもしれません。したがって、**英文の大意をつかむための参考として利用するにとどめてください。**

原文には、Web版とPDF版があり、これはWeb版を元にしてしています。PDF版とは細部で異なっている部分があります。なお、原文は下記サイトから入手できます。

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/health-public-affairs/familyhelpkit/> (Web)

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/health-public-affairs/familyhelpkit/pdf/familyhelpkit.pdf> (PDF)

Mental health problems in children, adolescents and young people are increasing in frequency and severity. One in five children and adolescents are affected by mental health problems and disorders. For adolescents, mental health problems are already as common as physical health problems, such as asthma. Young people that are aged between 18-24 years have the highest prevalence of mental disorders of any age group.

If we neglect the mental health needs of our children, adolescents and young people, high social and economic costs may occur. These could include distress for young people and their families, increased suicide risk, increased drug and alcohol misuse and disruption to their psychological, educational and social development. Unless we act early, mental health problems in childhood and adolescence are more likely to lead to mental disorders later in life.

To help families better understand and recognise mental health problems in children, adolescents and young people, the NSW Health Department has developed this Family Help Kit. It also provides information and contact details on how and where to get help.

Promoting the mental health of children, adolescents and young people is a high priority for the NSW Government. Working together with families across NSW as a caring community will help prevent the distress caused by mental health problems and disorders in families.

I hope you find this kit a valuable resource for you and your family, particularly in times of need.

Andrew Refshauge MP  
Deputy Premier  
**Minister for Health**  
**Minister for Aboriginal Affairs**

子供、思春期および若年層の心の健康問題は、その数と深刻さを増しています。5人に1人の子供と若者は心の健康問題と疾患を抱えています。若者にとって、心の健康問題はすでに喘息などの体の健康問題と同じくらい一般的になっています。10～24歳の間の若い人たちは、他の年代より心の病気にかかる率が最も高くなっています。

我々が子供、思春期および若年層の心の健康に対するニーズを無視するならば、高い社会的、経済的コストが発生するでしょう。これらは若者と彼らの家族の困窮、自殺のリスク増加、薬物、およびアルコール乱用の増加、彼らの心理学的、教育的、そして、社会発達の崩壊を含んでいます。我々が早く行動しないならば、幼年期と思春期の心の健康問題は後になって心の病気とつながりやすいと言えます。

子供、思春期および若年層の心の健康問題に対する、家族のよりよい理解と認識を助けるために、NSW州（New South Wales州）健康はこの「Family Help Kit」というパンフレットを制作しました。これには、どのようにして、どこに助けを求めたらよいかという方法と場所が詳しく書いてあります。

子供、思春期、および若年層のメンタル・ヘルスの促進は、NSW州政府にとって優先度の高い施策です。NSW州中の家族とともに一緒に働きましょう。心の病気によってひきおこされる苦痛に対し援助する介護共同体（ケアリング・コミュニティ）として。

特に必要なそのとき、あなたと家族にとって貴重な情報源を見つけるのに、このキットが役に立つことを願っています。

Andrew Refshauge MP  
Deputy Premier  
健康相  
原住民業務相

## About the Family Help Kit

### Family Help Kit 概要

(子供と思春期の心の健康問題に関する家族と若者のためのガイドブック)

<p>The mental health of children, adolescents and young people is as important to their development as their physical health.</p>	<p>子供、思春期、および若年層の心の健康は彼らの発達にとって彼らの体の健康と同じように重要です。</p>
<p>Understanding mental health problems in children and adolescents, and how to recognize these early, contributes to the development of healthy, happy, well-adjusted children, adolescents and young people.</p>	<p>子供と思春期の若者心の健康問題を理解することと、いかに早くこれらに気づくかということは、健康で、幸福な、精神的にバランスのとれた子供および思春期若年層の育成に貢献します。</p>
<p>The Family Help Kit has been developed by the NSW Health Department's Centre for Mental Health. This kit is for parents and young people and includes a series of fact sheets to help them:</p>	<p>この "Family help Kit" は NSW 州衛生局のセンターによって、心の健康のために制作されました。このキットは、両親と若者のためのものであり、彼らを助けるための一連の資料が入っています:</p>
<p>understand some of the mental health problems that can affect children and young people</p>	<p>子供と若年層に影響を与える心の健康問題のいくつかを理解してください。</p>
<p>recognise early warning signs of mental health problems.</p>	<p>心の健康問題に関する警戒すべき初期徴候を認識してください。</p>
<p>know how and where to get help.</p>	<p>どのようにして、どこに助けを求めたらよいかを知ってください。</p>

**This Kit contains important information on:**  
**このキットには以下の重要な情報が入っています。**

Child and Adolescent Mental Health	子供と思春期の心の健康
Challenging Behaviours	挑戦的行動
Grief and Loss	悲嘆と喪失感
Fears and Anxiety	恐怖と不安
Post Traumatic Stress	外傷後ストレス
Depression	うつ病
Psychosis	精神病
Suicide Prevention	自殺防止
Body Image and Eating Disorders	体形イメージと摂食障害

**Where to get help: どこに助けを求めるか**

<p>In an emergency, you should contact your general practitioner or your local hospital Emergency Department.</p> <p>If you would like more information about mental health and services you can contact:</p> <p>Mental Health Association NSW Inc.  Mental Health Information Service  Monday to Friday 9.30am - 4.30pm  (closed Wednesdays 9am -11am)  Tel: (02) 9816 5688 Rural: 1800 674 200  www.mentalhealth.asn.au  Tel: (02) 9816 5688、市外: 1800 674 200  www.mentalhealth.asn.au</p> <p>For further help contact:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• your local Area Health Service (during business hours) including community</li> </ul>	<p>非常時には、あなたはかかりつけの医者か自分のその地域の病院の救急科に連絡をとってください。</p> <p>メンタル・ヘルス・サービスに関するもっと詳しい情報が欲しいなら、あなたは次のところへ問い合わせることができます。</p> <p>メンタル・ヘルス協会 NSW、メンタル・ヘルス情報サービス  月曜日から金曜日午前 9.3 時から午後 4.3 時(水曜日午前 9 時から午前 11 時休み)</p> <p>そのほかほかの問い合わせ先。</p> <p>地域のヘルス・サービス</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>•health centres or specialist child and adolescent mental health services (see telephone numbers below)</li> <li>• other specialists who work with children and adolescents such as paediatricians and child psychologists.</li> </ul> <p>24 hour telephone services are:</p> <p>Reach Out website www.reachout.com.au</p> <p>Kids Help Line 1800 55 1800</p> <p>Lifeline 131 114</p> <p>Parent Line Monday to Saturday 9am - 4:30pm Toll free: 13 20 55 フリーダイヤル:</p>	<p>保健所か専門家の子供,思春期メンタル・ヘルスサービス</p> <p>(以下の電話番号を探してください) 小児科医、児童心理学者など、子供と思春期を取り扱っている他の専門家</p> <p>24 時間電話サービスは以下の通りです。</p> <p>キッズ・ヘルプライン ライフライン ペアレント・ライン</p> <p>月曜日から土曜日午前 9 時から午後 4 時 30 分</p>
--	--

**Information on Mental Health and other health services** is available during business hours from your local Area Health Service administrative office.

**心の健康と他の医療に関する情報は地域ヘルス・サービス管理事務所から得ることができます。**

Central Coast (Wyong, Gosford) (02) 4320 2111  
 Central Sydney (Canterbury, Drummoyne) (02) 9515 9600  
 Hunter (Newcastle, Maitland, Port Stephens) (02) 4921 4960  
 Illawarra (Wollongong, Kiama) (02) 4275 5111  
 Northern Sydney (North Sydney, Hornsby) (02) 9926 8418  
 South Eastern Sydney (Hurstville, Randwick) (02) 9947 9898  
 South Western Sydney (Bankstown, Liverpool) (02) 9828 5700  
 Wentworth (Blue Mountains, Hawkesbury) (02) 4734 2120  
 Western Sydney (Blacktown, Parramatta) (02) 9845 7000  
 Far West (Broken Hill, Bourke, Walgett) (08) 8080 1333  
 Greater Murray (Albury, Wagga Wagga) (02) 6921 5588  
 Macquarie (Dubbo, Coonabarabran) (02) 6841 2222  
 Mid North Coast (Coffs Harbour, Kempsey) (02) 6551 5111  
 Mid Western (Bathurst, Forbes) (02) 6339 5500

New England (Armidale, Narrabri, Inverell) (02) 6768 3222  
Northern Rivers (Casino, Tweed) (02) 6620 2100  
Southern (Goulburn, Snowy River, Bega) (02) 6299 6199

**Where to get copies of the Family Help Kit      Family Help Kit の入手先**

Better Health Centre  
Locked Mail Bag 5003  
GLADESVILLE NSW 2111  
Tel: (02) 9816 0452  
Fax: (02) 9816 0492

Mental Health Association NSW Inc.  
62 Victoria Road GLADESVILLE NSW 2111  
Monday to Friday 9.30am - 4.30pm  
(closed Wednesdays 9am - 11am)  
Tel: (02) 9816 5688 Fax: (02) 9816 4056  
Rural: 1800 674 200  
[www.mentalhealth.asn.au](http://www.mentalhealth.asn.au)

**著作権について**

© NSW Health Department 2002

This work is copyright. It may be reproduced in whole or in part for study training purposes subject to the inclusion of an acknowledgement of the source and no commercial usage or sale.

SHPN: (CMH) 020008

ISBN: 0 7347 3384 4

Reprinted February 2002

内容周知を目的とする教育・訓練および非営利使用・販売のための複製を可とする。

# Improving the mental health of our children, adolescents and young people across NSW

## NSW州における子供と思春期・若年層の心の健康増進

### What we have done

Promoting the positive mental health and well-being of children, adolescents, young people and their families is a high priority for the NSW Government. Already, \$10.3 million has been allocated to strengthen child and adolescent mental health services across NSW.

Every Area Health Service has now been funded for a child and adolescent mental health program.

150 new positions for child and adolescent mental health have been funded across NSW. They will provide local child and adolescent mental health programs and will focus on preventing and getting in earlier before mental health problems become serious.

Depression is a serious and common problem. \$1.38 million has been allocated to train workers in contact with young people to prevent, recognise and respond to signs of depression. Programs include Dumping Depression on the Central Coast, which young people helped to create, and ACE, Adolescents Coping with Emotion, a depression prevention program for adolescents in Northern Sydney Area.

### 実施したこと

子供、思春期、若年層、および彼らの家族の積極的なメンタル・ヘルスと福祉を促進することは、NSW政府にとって優先度の高い施策です。既に、1030万ドル（日本円約8億1870万円）がNSW州中の子供と思春期若年層のメンタル・ヘルスサービスを強化するために割り当てられました。

各地の地域健康サービス機関がいままでに、子供と思春期若年層の心の健康計画のための資金を供給されました。

子供と思春期若年層の心の健康のために150箇所の新しい場所がすでにNSWの各地に作られました。それらは、地元の子供たちと思春期の若者たちに心の健康計画を提供して、予防および心の健康問題が重大化する前の把握に重点を置くことにしています。

うつ病は重大且つ一般的な問題です。138万ドル（1億0970万円）は、若者に接する中で、うつ病の徴候に対して、予防、認識、対応ができるようなワーカーを訓練するために割り当てられました。この計画はセントラル・コーストにおける躁うつ病、およびACE、つまりAdolescents Coping with Emotion、北シドニー地域の思春期の若者のためのうつ病防止プログラムを含んでいます。



\$1 million has been allocated to programs for young people with their first episode of psychosis. This includes the Central Coast Young People and Early Psychosis Intervention (YPPI) program and the Young People's Program in Western Sydney. These programs provide help for young people and their families.

\$2.35 million has been allocated to provide tele-psychiatry for children and adolescents in 6 rural locations in NSW, including Dubbo, Bourke and Albury. This has meant that children do not need to travel far for specialised care.

\$750,000 has been allocated to programs to assist children with severe emotional and behavioural problems and their families. Without early action, these problems can persist and become so severe that they cause major disruption for families or communities.

\$700,000 has been allocated for programs to improve the mental health and well-being of children and adolescents from Aboriginal and Torres Strait Islander communities.

\$620,000 has been allocated for mental health programs for children and adolescents from non-English speaking background communities.

13 rural youth suicide prevention project officers have been appointed

100 万ドル (7950万円) は彼らの精神病の前駆症状をもっている若年層のためのプログラムに割り当てられました。これは「セントラル・コースト若者と初期精神病介入プログラム (Early Psychosis Intervention (YPPI))」と西シドニーの「若者プログラム」を含んでいます。これらの計画は若年層と彼らの家族に援助を提供します。

235 万ドル (1億8680万円) は Dubbo, Bourke and Albury を含む NSW の6つの郊外地域で子供たちと若者たちのための遠隔精神医療を提供するために割り当てられました。これは、子供たちが専門的なケアを受けるために遠くへ旅行する必要がないことを意味します。

75 万ドル (5960万円) は、激しい感情的及び行動的問題を抱えた子供たちと、それらの家族を援助するための計画に割り当てられました。早いうちに対策をとらないと、これらの問題は、固定化して、いつそう激しくなり、彼らは家族と世間に対して大きな混乱を引き起こすようになります。

70 万ドル (5560万円) が、アボリジニとトレス海峡島民出身者の、子供たちと思春期の若者たちのための心の健康および福祉増進計画のために割り当てられました。

62 万ドル (4930万円) は英語を話さないバックグラウンド共同体にいる子供たちと思春期の若者たちの心の健康計画のために割り当てられました。

13 人の郊外若者自殺防止プロジェクト役員が NSW 州各地に任命され、自殺の危険信

across NSW and are increasing people's awareness of the warning signs of suicide risk and teaching them to help young people in crisis.

NSW Health has provided \$170,000 for Area Youth Mental Health Forums for young people to have their say about what is important for them. This will help improve mental health services for young people throughout NSW. A statewide youth mental health forum is planned.

The Transcultural Mental Health Centre has conducted youth mental health forums specifically for young people from non-English speaking background communities.

号に対する人々の認識を高め、彼らに若者が危機に陥ったときの助け方を教えています。

NSW Health（NSW州厚生省）は、若者たちにとって何が重要か、彼らの言い分を聞くため17万ドル（1350万円）を「地域・若者の心の健康フォーラム」（Area Youth Mental Health Forums）のために支払いました。これは、NSW州中の若年層のためのメンタル・ヘルスサービスを改良するのに助けとなるでしょう。州全体の若者の心の健康フォーラムも計画されています。

異文化・心の健康センター（Transcultural Mental Health Centre）は英語を話さないバックグラウンド共同体出身の若者たちのために、特別に若者の心の健康フォーラムを開催しました。

# Child and Adolescent Mental Health

## 子供と思春期の心の健康

### What is the issue

Mental health problems can affect all families. About one in five children and adolescents will experience a mental health problem or disorder. For adolescents, mental health problems are already as common as physical health problems, such as asthma.

Mental health problems which affect children, adolescents and young people include depression and anxiety disorders, grief, challenging and disruptive behaviours such as conduct disorders and attention deficit hyperactivity disorder, post-traumatic stress, psychosis, eating disorders and suicide.

Many factors can contribute to mental health problems. Some of these are related to external stresses such as unemployment, financial hardship, drought. Others are associated with family or relationship difficulties such as marital problems, transitions including starting school or a new baby in the family.

Traumas such as abuse increase the risk of many mental health problems and disorders. Genetic factors may also contribute to vulnerability for many mental health problems as well as to personal strengths. A warm affectionate relationship with at least

### 問題点

心の健康問題はすべての家族に影響を及ぼす問題です。およそ5人に1人の子供と思春期の若者は心の健康問題か病気を経験します。思春期の若者にとって、心の健康問題は喘息（ぜんそく）などの体の健康問題と既に同じくらい一般的（だれでもかかる病気）になっています。

子供、思春期、および若年層が罹る心の健康問題には、うつ病、不安障害、悲嘆、行為障害のような挑戦的・破壊的行動、注意欠如多動性障害、外傷後ストレス、精神病、摂食障害、および自殺があります。

多くの要素が心の健康問題に影響しています。これらの或るものは失業、財政的苦難、干魃などの外部的ストレスに関連します。他には、家族や結婚生活などの関係困難、学校の始まり、家族に赤ん坊が生まれたことなど環境変化に関連しています。

虐待などのトラウマは多くの心の健康問題と病気の危険を増加させます。また、遺伝因子はまた、多くの心の健康問題に対して個人的な強さのみならず、脆弱性の原因となるかもしれません。少なくとも1人の親との暖かい慈愛深い関係と、発達の間を受けたポジティブな経験は子供、思春期、およ

one parent and positive experiences during development can protect children, adolescents and young people.

## How families can help

As a first step, there are a number of ways to show your children you care about them and to protect their mental health, such as:

- Showing affection, interest and regard for their well-being.
- Encouraging them to talk about their feelings and to work out problems even when it is difficult.
- Comforting them when they are distressed or anxious.
- Spending time with your children and helping them with sports and hobbies, or playing and reading to younger children.
- Consistent care, not harsh discipline.
- Being aware of their needs and differences at different stages of development.

Take time to care for yourself and keep up contact with friends and family who support you.

Constant arguing or fighting between parents is harmful for children. If you and your partner have difficulties, counselling may be helpful. Sorting out your relationship problems may also help your children.

び若者を守ります。

## 家族はどのようにして助けることができるか

まず第一歩として、あなたが子供たちをケアし、彼らの心の健康を保護することを示すには次のように多くの方法があります。

- 彼らが幸福になることに対して親愛、関心、および尊敬を示すこと。
- 、彼らの気持ちについて話し合うよう奨め、それが難しいときでも解決をはかること
- 彼らが困っているか、または心配しているとき彼らを慰めること。
- 子供たちと時を過ごし、スポーツと趣味で彼らを助け、幼い子供とあそんだり本を読んであげること。
- 厳しい規律ではなく、一貫性のあるケアを。
- 発達段階が異なれば、彼らの必要とすることも変るということに気付くこと。

あなた自身をケアする時間をとってください。そして、あなたを支える友人と家族との接触を保ってください。

両親がいつも言い争いや喧嘩することは子供たちにとって有害です。あなたとあなたのパートナーが困難を抱えているなら、カウンセリングが役立つでしょう。あなたがたの問題を解決すると、あなたの子供が助かるかもしれません。

## If in doubt, check it out

Families and friends are often the first to notice changes but they may be reluctant to talk about these. Families may also be embarrassed about seeking help or may decide to wait, hoping that problems will sort themselves out. For most mental health problems, early help gives the best results. Even if you are unsure about problems, it is best to seek professional advice.

Along with general practitioners, paediatricians and Area Health Service staff, you can also talk to pre-school staff and school staff, such as class teachers, year coordinators, school counsellors or principals.

Effective help for children and adolescents with mental health problems and their families generally involves short-term counselling or therapies. These are usually based in the local community with as little disruption to school and family life as possible.

## What to look for

The following are some signs of mental health problems in children, adolescents and young people. If they last for more than a few weeks, it may be time to seek professional help.

## 疑がわしかったら調べる

家族と友人はしばしば変化に気付く最初の人ですが、彼らはこれらに関して話すのは気が重いことでしょう。家族もまた助けを求めることをためらって、この問題がひとりでに解決することを望みながら待つと決めるかもしれません。ほとんどの心の健康問題にとって、初期援助（治療）は最良の結果をもたらします。あなたがこの問題について確信がなくても、専門家の助言を求めるのが最も良い方法です。

また、かかりつけの医者、小児科医、および地域ヘルス・サービスのスタッフと一緒に、あなたは就学前（幼稚園）スタッフや学校スタッフと話すことができます。例えば、クラスの先生、学年のコーディネータ、スクール・カウンセラーまたは校長などと。

心の健康問題を抱える子供と思春期の若者及びそれらの家族のための効果的な援助としては、一般に短期間のカウンセリングまたは治療が行われます。これらのやり方は地方コミュニティの中であって、できるだけ学校生活と家庭生活の崩壊が少ないことに基礎をおいたものです。

## 徴候を探す

以下は子供、思春期、および若者の心の健康問題を表すいくつかの徴候です。もし、これらが何週間も続くようようなら、プロの助けを求めるべきときです。

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inability to get along with other children.</li> <li>• Marked fall in school work.</li> <li>• Changes in usual sleeping or eating patterns.</li> <li>• Marked weight gain or loss.</li> <li>• Reluctance to go to school or take part in normal activities.</li> <li>• Fearfulness.</li> <li>• Restlessness, fidgeting and trouble concentrating.</li> <li>• Excessive disobedience or aggression.</li> <li>• Lack of energy or motivation.</li> <li>• Irritability.</li> <li>• Social withdrawal.</li> <li>• Crying a lot.</li> <li>• Feeling hopeless or worthless.</li> <li>• Odd ideas or behaviours.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 他の子供とうまくやっていくことができない</li> <li>• 学業の著しい低下</li> <li>• 睡眠または摂食パターンの変化。</li> <li>• 著しい体重の増加または減少</li> <li>• 登校または正常な活動に参加することを嫌がる</li> <li>• 恐怖</li> <li>• 動揺、苛立ち、集中困難</li> <li>• 過度の不服従、攻撃性</li> <li>• エネルギー、動機の欠如</li> <li>• 短気</li> <li>• 社会的ひきこもり</li> <li>• 号泣</li> <li>• 絶望感、無価値感</li> <li>• 奇妙な考え、行為</li> </ul> |
|---|---|

If children or young people have persistent thoughts about hurting themselves or wanting to die, they need urgent professional help.

もし、子供や若者が自分を傷つけたいとか、死にたいという考えに固執しているならば、緊急にプロの助けを必要とします。

### Where to get help:

24 hour telephone services are:  
Kids Help Line 1800 55 800  
Lifeline 131 114

NSW Association for Mental Health,  
Mental Health Information Service  
Monday to Friday, 12.30pm - 4.30pm  
Phone: (02) 9816 5688 or for rural areas 1800 674 200

In an emergency contact your  
general practitioner or  
local hospital emergency department

### どこに助けを求めるか

24 時間の電話サービスは以下の通りです。  
Kids Help Line 1800 55 800  
Lifeline 131 114

NSW Association for Mental Health,  
Mental Health Information Service  
Monday to Friday, 12.30pm - 4.30pm  
Phone: (02) 9816 5688 or for rural areas 1800 674 200

非常時には  
開業医  
地方病院の救急科

For other help, the first point of contact can be: **その他、最初の連絡先は以下の通り**

- Your local Area Health Service (during business hours) including community health centres or specialist child and adolescent mental health services
- 共同体保健所か専門家の子供と思春期のメンタル・ヘルス・サービスを含む地元の地域ヘルスサービス(営業時間中)
- Other specialists who work with children and adolescents such as paediatricians and child psychologists may also be able to provide help.
- そのほかに、子供や思春期を取り扱う小児科医、小児精神科医等の専門家も援助を提供することができます。

Information on Mental Health and other health services is available during business hours from your local health service administrative office. **心の健康およびその他の医療サービスの情報は、地元のヘルス・サービス医療管理事務所の営業時間中に利用可能です。**

Central Coast (Wyong, Gosford)	(02) 4320 2111
Central Sydney (Canterbury, Drummoyne)	(02) 9515 9600
Hunter (Newcastle, Maitland, Port Stephens)	(02) 4921 4960
Illawarra (Wollongong, Kiama)	(02) 4275 5111
Northern Sydney (North Sydney, Hornsby)	(02) 9926 8418
South Eastern Sydney (Hurstville, Randwick)	(02) 9382 9898
South Western Sydney (Bankstown, Liverpool)	(02) 9828 5700
Wentworth (Blue Mountains, Hawkesbury)	(02) 4724 2120
Western Sydney (Blacktown, Parramatta)	(02) 9845 7000
Far West (Broken Hill, Bourke, Walgett)	(08) 8088 0333
Greater Murray (Albury, Wagga Wagga)	(02) 6921 5588
Macquarie (Dubbo, Coonabarabran)	(02) 6881 2222
Mid North Coast (Coffs Harbour, Kempsey)	(02) 6551 5111
Mid Western (Bathurst, Forbes)	(02) 6332 8501
New England (Armidale, Narrabri, Inverell)	(02) 6768 3222
Northern Rivers (Casino, Tweed)	(02) 6620 2124
Southern (Goulburn, Snowy River, Bega)	(02) 6299 6199





# Challenging Behaviours

## 挑戦的行動

### What is the issue?

Almost all children will be difficult or demanding at times, especially toddlers. Challenging or disruptive behaviours are those which persist or become so severe that they cause major problems for families or communities.

Excessive disruptive or aggressive behaviour at any age should be taken seriously. It should not be dismissed as a "phase" or something they will "grow out of". Such behaviour in children and adolescents may begin with frequent loss of temper, irritability, impulsive behaviour, or becoming easily frustrated.

When a parent or other adult in frequent contact with the child is concerned, a comprehensive assessment from a child and adolescent mental health professional should be arranged. They can assist parents to manage their child's behaviour in positive ways.

Aggressive behaviour may include:

- explosive temper tantrums;
- physical aggression;
- fighting, threats or attempts to hurt others;
- use of weapons;
- cruelty towards family pets or

### 問題点

ほとんどすべての子供は一時期、特に幼児期に、気難しかったり、あれこれ要求が多いものです。挑戦的あるいは破壊的な行動が長期化し、あまりにひどくなると、それらは家族や社会に重大な問題を引き起こします。

過度の破壊的、攻撃的行動はどんな年令でのふるまいであっても真剣に受け止められるべきであります。それを（成長の）「段階」だとか、彼らが「成長する過程である」とか言って片付けてしまっはいけません。子供と思春期におけるそのようなふるまいは、頻繁な不機嫌、短気、衝動的行為、あるいはすぐ苛立ちやすくなることの始まりであるかもしれません。

親か他の大人が、問題の子供に頻繁な接触するとき、子供と思春期の精神的な保健専門家からの包括的な調査が行はれるべきであります。彼らは、両親が肯定的な方法で彼らの子供の行為を管理するように助力することができます。

攻撃的な行動の例:

- 爆発的癇癪;
- 身体への攻撃;
- 戦い、脅迫または傷害企図;
- 武器の使用;
- 家族のペットや他の動物に向けら

- other animals;  
intentional destruction of property; or vandalism.

- れる残酷さ;  
財産の意図的な破壊; いわゆるバンダリズム

Health professionals can help parents identify problems and ways to help their child cope with difficulties.

保健専門家は、両親が問題を特定するのを助け、彼らの子供を困難を切り抜ける道に導くことができます。

Discipline should be about learning and should not be harsh or unfair. Physical punishment will often make children's behaviour even more difficult. Seeing or hearing domestic violence can affect children and adolescents as much as being assaulted. Violent television or video games may also affect vulnerable young children. Violence often leads to violence

学習に関しては規律正しくあるべきですが、過酷、または不公平はいけません。体罰はしばしば子供のふるまいをさらに難しくするでしょう。家庭内暴力を見たり聞いたりすることは、子供や若者にとって、自分が直接暴力を受けるのと同じくらい影響を与えます。また、暴力的なテレビやテレビゲームが傷つきやすい幼い子供に影響を与えるかもしれません。暴力はしばしば暴力に通じます。

## Tantrums

## かんしゃく

Tantrums happen when children feel frustrated or stressed. Occasional tantrums are a normal stage of development in young children. Parents should be concerned if tantrums become extreme or constant.

子供が欲求不満またはストレスを加えられていると感じるとき、かんしゃくは起こります。時折のかんしゃくならば幼い子供の正常な発達段階です。かんしゃくが極端になるとか、いつも起こるようになるなら、両親は気をつけなければいけません。

Some things parents can do to help children get over tantrums are:

子供がかんしゃくから立ち直るのを助けるために、両親がすることができることは以下の通りです。

- spend regular and relaxed time with them;
- let them know you notice the good things they do; and
- see if there are other stresses affecting the child such as starting childcare, new baby,

- ふつうの、そして、伸びやかな時間を過ごしてください;
- 彼らがしている良いことに、あなたが気付いていることを知らせてください; そして
- 子供に影響する他のストレスがあるかどうかを見てください。子育ての開始、新しい赤ん坊、両親の

parents arguing.

言い争いなど、

Behavioural problems may disrupt children's and adolescents' schooling, ability to solve problems, cope with life stresses and enjoy normal activities with their family and friends. Disruptive behaviour can make it difficult for children to form friendships and can interfere with family relationships. Without treatment, children and young people may go on to have problems at school, with the law, in employment and in bringing up families of their own.

行動の問題は子供と若者の、学業、問題解決能力、生活ストレス耐性、家族・友人との正常な活力を崩壊させます。破壊的な行動は、子供が友情を形成するのを難しくし、家族関係に妨害を与えます。

A number of programs are available across NSW. Some developments involve schools.

多くのプログラムが NSW 州中で利用可能です。いくつかの学校もあります。

Schools know the dangers of bullying and harassment. They have many resources to help them develop prevention programs.

学校は「いじめ」と「いやがらせ」の危険を知っています。彼らには、防止プログラムを開発するのを助ける多くの資源（ノウハウやデータ）を持っています。

Coping with challenging behaviours

**挑戦的行動への対処**

### **What is ADHD?**

Very young children have short attention spans and act impulsively but this usually improves with age. If these are severe or persistent, it may be due to ADHD or Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Children affected by ADHD often have problems paying attention to instructions, finishing tasks, relating to others and staying settled.

### **ADHD とは？**

うんと幼い子供は、注意を保てる時間が短く、衝動的に行動するものですが、年齢に応じて、通常、これは良くなってきます。もしこれらが激しいか、いつまでも続くようであれば、それは ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) のためであるかもしれません。ADHD に罹った子供は、あることをしたあと、次に備えて待てという指示に注意を払うことに対してしばしば問題をもっています。

If the following signs are present for

以下の徴候が6カ月以上存在しているなら、

more than 6 months, professional advice should be sought.

- Easily distracted by their surroundings or other thoughts.
- Inability to focus on any activity for long.
- Over-activity, unable to keep still, or stop talking.
- Impulsively acting without thought to the consequences.

Such children may have difficulty making friends, have problems at school and be wrongly labelled as a "bad person". If you think your child needs help, don't hesitate to seek professional advice.

No matter how your child may behave, they need to know that you will not harm or leave them. Children need to know that their parent(s) can help them to manage their feelings. Try and work out what the major stresses are and do something about them. Teach your child that feelings can be managed and expressed in helpful ways.

Your child may need help to cope with day to day problems with family, friends and school. Early treatment for behaviour problems can help a child to:

- learn how to control their behaviour;
- learn how to express anger and frustration in non-harmful ways;

専門家の助言を考慮すべきです。

- 周囲環境や他の考えによってすぐ注意散漫になる。
- いかなる活動にも長く気持ちを集中できない。
- 多動、じっとしていることができない、話をやめられない。
- 考えることなしに結果に向かって衝動的に行動する。

そのような子供は、友達作りが難しく、学校で問題を抱え、「悪い人」という間違ったレッテルを貼られるかもしれません。あなたの子供が助けを必要とすると思うなら、専門家の助言を求めるのをためらわないでください。

あなたの子供がどのように振る舞っても、彼ら（子供）は、あなた（親）が害を及ぼさないし、離れてどこか行ってしまってもないということを知る必要があります。子供は、自分の気持ちを（自分で）管理するのを、親が手助けしてあげることができるということを知る必要があります。主なストレスが何であるかを考え、何かを試してみてください。うまい方法で気持ちを抑え、ことばで説明することができる感覚を子供に教えてください。

あなたの子供は日々の問題に対処するため、家族、友人、および学校の助けを必要とするでしょう。行動問題に関する、子供を助ける早期処置とは：

- 行動をコントロールする方法を学んでください;
- 有害でない方法で怒りと欲求不満を表現する方法を学んでください;

- be responsible for their actions; and
- accept the consequences of their actions.
- 行動に責任を持ってください;そして
- 行動の結果を受け入れてください。

### Positive Parenting Programs

NSW is developing a statewide approach to implementing parenting programs. These can reduce disruptive behaviours in pre-school and primary school age children. Programs such as the Triple P (Positive Parenting) Program provide information and counselling to increase parenting skills and satisfaction and, promote family harmony.

These programs show parents how to manage their children's behaviour in constructive ways. Parents are encouraged to take care of their own needs and develop ways to make time for themselves and their partners.

### Mental Health Promoting Schools

Schools can be an important source of support for children or young people with difficulties. The structure of school life and the ongoing professional support of a teacher or school counsellor may help them cope.

Developing communication and personal skills and, strength are now included in Personal Development, Health and Physical Education in schools. All students from Kindergarten to Year 10 now have an opportunity to develop these skills.

### 積極的な子育てプログラム

NSW は子育てプログラムを与えることへの州全体のアプローチを作成しています。これらは就学前（幼稚園）と小学校年齢の子供の破壊的なふるまいを減少させることができます。Triple P(積極的な子育て)プログラムなどのプログラムは、子育て技能と満足を向上させるよう情報とカウンセリングを提供します。そして、家族の調和を促進します。

これらのプログラムは、どのように建設的な方法で彼らの子供のふるまいを管理するかを両親に示します。両親が自身の必要性に備えて、自分とパートナーのための時間を作る方法を開発することが奨励されます。

### 心の健康促進校

学校は困難を抱えている子供や若者のためのサポートの重要な資源です。学校生活の仕組みと教師の日常サポート(ongoing professional support)あるいはスクール・カウンセラーは彼らの対処に役立つでしょう。

コミュニケーション、個人技能および強さの発達はいまや個人的発達すなわち、学校における健康と体育教育の中に含まれています。幼稚園から10歳までのすべての生徒はこれらの技能を開発する機会があります。

### Where to get help:

- Your general practitioner
- Your local Area Health Service (during business hours) including community health centres or specialist child and adolescent mental health services
- Other specialists who work with children and adolescents such as paediatricians and child psychologists.

If you would like more information about mental health and services contact:

NSW Association for Mental Health,  
Mental Health Information Service  
Monday to Friday, 12.30pm - 4.30pm  
Phone: (02) 9816 5688 or for rural areas 1800 674 200

### どこに助けを求めるか

- 開業医
- 共同体保健所か専門家の子供と思春期のメンタル・ヘルスサービスを含む地元の地域健康サービス(営業時間中)
- その他子供、思春期を取り扱っている専門家 小児科医 小児精神科医など

メンタル・ヘルスとサービスに関する詳しい情報が欲しいなら、以下に連絡してください。

NSW Association for Mental Health,  
Mental Health Information Service  
Monday to Friday, 12.30pm - 4.30pm  
Phone: (02) 9816 5688 or for rural areas 1800 674 200

# Grief and Loss 悲嘆と喪失感

## What is the issue?

Not all children and adolescents have two parents to give them love and security for a number of reasons. In NSW, an increasing number of families are experiencing the trauma and disruption of separation and divorce. Families may also experience loss through the illness or death of a family member. Even the death of a loved pet or a close friend moving away may cause significant distress to children and adolescents.

Moving house can also be disturbing for children and adolescents. They may find losing contact with familiar places and people, changing schools, and having to make new friends, very stressful.

Children and adolescents may feel vulnerable and insecure when families experience a loss. They may believe that they are responsible for what has happened. It is possible for them to misunderstand what is happening unless parents discuss the situation and any proposed changes with them.

## When families separate

Parents may be devastated or relieved by a separation. However, children and adolescents are almost always confused and unsettled. They may feel responsible for their parents breaking-up or for getting them back

## 問題点

多くの理由で、愛と保護を与えるふた親が、すべての子供と若者にいるわけではありません。NSWでは、多くの家族が離散と離婚のトラウマ（外傷）と家族崩壊を経験しています。また、家族は親族の病気による不在か死を経験するかもしれません。大好きなペットの死、親友が遠くへ引っ越すことさえ、子供や若者にとって重大な苦悩を引き起こすことがあります。

また、子供と若者にとって、引越しも攪乱となりうる場合があります。なじみ深い場所と人々からの途絶、学校が変わること、新しい友達を作らなければならないことなど非常にストレスが多いということが彼らには分かるでしょう。

家族の誰かを失ったとき、子供と若者は傷つきやすく精神的に不安定であると感じるかもしれません。彼らは、起こったことに原因があると信じるかもしれません。両親が状況をよく話し、考えを変えるよう言わないならば、起こっていることを誤解するのは有りうることです。

## 家族が別れる場合

両親は別れることによって、（ある人は）打ちのめされ、あるいは（別の人は）安堵するかもしれません。しかしながら、子供と若者は、ほとんどいつも混乱して、不安定となります。彼らは離婚した両親に責任があり、元に戻す責任があるように感じるで

together.

Let them know you will both still be their parents even though you no longer live together. Parents' commitment to their children's well-being is vital.

しょう。

彼らにあなたはもはや両親とは一緒に住めないが、ともにまだ彼らの両親であるということに分らせてください。子供の幸福への両親の責務は重大なことです。

## Warning signs in children and adolescents

Children and adolescents usually don't show their pain and suffering all at once. They may seem to be over it and then their distress may suddenly reappear.

## 子供と思春期の警告信号

通常、子供と若者は彼らの痛みと苦しみを一気に示しません。もう済んでしまったように見えるかもしれませんが、そして、次に、彼らの苦悩は再び突然表れることがあります。

Some of the ways they cope with loss are:

彼らが喪失体験に対処する方法のいくつかは以下の通りです。

- Acting younger than their age. This may tell you that it is all too much and they need to be less grown up and less independent while they gather strength.
- Trying to over-achieve at school or at home so that it is not obvious that they really are suffering.
- Having difficulty concentrating at school and being preoccupied with their feelings.
- Trying to defend their parent, brother or sister. They may try to look after someone who seems weaker.
- (実際の) 歳より若く演技する。このことは、彼らが体力を回復するまで間は、すべてあまりに多すぎるので、成長を減らし、独立を遅くすることが必要だということをお話しているのである。
- 学校でも家でも必要以上にやり遂げようとする。そのため本当は苦しんでいるのだということがわからない。
- 学校で集中困難になることと感情で頭がいっぱいになること。
- 彼らの親、兄弟または姉妹を擁護しようとする。弱く見える誰かの世話をしようとする。



- Some may show anger or hostility in play, towards their toys, brothers or sisters or parents.
- 或る者は、ふざけて、怒りや敵意をおもちゃ、兄弟、姉妹または両親に向かって示す。

**Children may feel vulnerable and insecure when families experience a loss.** 家族が居なくなることを経験するとき、子供は傷つきやすく不安定であると感じるでしょう。

Pre-school children see death as temporary and reversible, like the cartoon characters on their television. By the ages of 5 to 9, children start to think more like adults but still can't believe it could happen to them or anyone they know. 就学前児童は、死がテレビの上のマンガのキャラクターのように一時的であって、可逆的であると思っています。5~9歳までには、子供は、大人とよく似たふうに思い始めるが、それが彼らが知っている人のだれにも起こることだとは、まだ信じるできません。

As well as the shock and confusion a child feels at the death of a family member, adults' own feelings may make it difficult for them to cope with the emotional and physical needs of their children. Professional counselling may help guide families through this difficult time. 子供が親族の死で感じるショックと混乱と同様に、大人達自身の気持ちも、子供の感情的、身体的な必要性を切り抜けるのを難しくするかもしれません。プロのカウンセリングがこの困難な時期を通して家族を誘導するのを助けるでしょう。

## How can I help?

There are a number of ways parents can help their children cope with loss. You can:

- Let them know they are loved and that you are there for them.
- Let them know that it is not their fault.
- Answer their questions simply
- 彼らが愛されて、そしてあなたが彼らのためにそこにいるのだということを知らせてください。
- 彼らにそれが自分達の欠点でないことを知らせてください。
- 彼らに影響を与える決定をすると

## どうしたら助けることができるか

両親が、喪失感に対処する子供を助けることができる多くの方法があります。あなたは次のようなことをすることができます:

and honestly and where possible include them when making decisions that will affect them.

- Be tolerant of their behaviours as it may be their only way of expressing their feelings.
  - Try to find out how they are feeling. Let them cry, talk or express their anger in a safe way.
  - If they can't talk to you, encourage them to talk to others whom they trust.
  - Keep things as familiar as you can (school, friends, pets, precious possessions).
  - It is OK to show your feelings. Showing your children how you cope will help them.
  - Let their school or teacher know what is happening.
- きは、単純、正直に彼らの質問に答えてください、そして、どこに彼らが含まれる（所属する？）ことが可能であるか答えてください。
  - 彼らのふるまいに対して寛容であってください。それが彼らの感情の唯一の表現であるかもしれないので。
  - 彼らがどのように感じているか見つけるようにしてください。彼らが泣くか、話すかまたは安全な方法で彼らの怒りを表現させてください。
  - 彼らがあなたに話すことができないなら、彼らが信じる他の人と話すのを奨めてください。
  - できるだけ見慣れた状態に保ってください(学校、友人、ペット、大切な物)。
  - あなたの気持ちを示すのは OK です。あなたがどのように対処するかをあなたの子供に示すことが彼らを助けることになるでしょう。
  - 何が起きているかを彼らの学校か教師に知らせてください。

Find support for yourself as this is the key to surviving difficult times.

あなた自身のためのサポートを見つけてください。困難な時に生き残るためのキーとして。

**When there is a death in the family**  
Funerals provide a means of saying goodbye to a loved one. It is helpful to include children. However, if children

**家族に死があるとき**  
葬儀は愛した人にさよならを言うという手段を提供します。それが子供にとっても助けになることは同じです。しかしながら、

are frightened of attending a funeral they should not be forced. Instead help them have their own farewell such as lighting a candle or saying a prayer.

子供が葬儀に出席するのを怖がるなら、強制してはいけません。その代わりに彼らには、キャンドルを点けるとか、または祈りの言葉を言うなど、自分なりの方法で送別することを手伝ってあげてください。

Spend as much time as possible with the child and let them know they can show their feelings. They may display their feelings of sadness on and off for a long period of time. Anger is a natural reaction to the loss of someone special. This may be shown by aggressive play, nightmares, or irritability. Children may express anger towards the surviving members of the family or may become fearful about their safety.

子供とできるだけ多くの時間を過ごして、彼らに自分達の気持ちを表すことができるのを知らせてください。彼らは長期間にわたって、ときどき悲しみの感情を示すかもしれません。怒りはだれか特別な人を失ったことへの自然な反応です。これは攻撃的な行動、悪夢、または短気として現れるかもしれません。子供は、怒りを家族の生き残っているメンバーに向かって表現するとか、身の安全について怖がるようになるかもしれません。

Young children may persist in the belief that the family member is still alive. This should pass after a few weeks. If not seek professional assistance.

幼い子供は親族がまだ生きているという信念に固執するかもしれません。これは数週間で通過するべきです。そうでなければ、専門家の助力を求めてください。

**24 hour telephone services are:**

Kids Help Line 1800 55 800  
Lifeline 131 114

**24 時間の電話サービスは以下の通りです。**

Kids Help Line 1800 55 800  
Lifeline 131 114

Bereavement C.A.R.E. Centre 死別  
C.A.R.E.Centre

(A free service is available for people experiencing financial difficulties)

Tel: 02 9869 3330

Bereavement C.A.R.E. Centre 死別  
C.A.R.E.Centre

(無料電話は財政困難を経験している人々に利用可能である)

Tel: 02 9869 3330

Other specialists who work with children and adolescents such as paediatricians

and child psychologists may also be able to provide help.

Youthline (youth counselling)

(Sydney) Tel: 02 9951 5522

(Parramatta) Tel: 02 9633 3666

小児科医や児童心理学者などの子供と思春期を取り扱う他の専門家が助けを提供することができるかもしれません。

Youthline (youth counselling)

(Sydney) Tel: 02 9951 5522

(Parramatta) Tel: 02 9633 3666

for parents whose children have died  
Tel: 02 9290 2355  
Rural tollfree: 1800 671 621

子供が死んだ両親のために  
Tel: 02 9290 2355  
Rural tollfree: 1800 671 621

Where can I get more information or assistance?

もっと詳しい情報か援助を得たいとき

**In an emergency you can contact your:**

- general practitioner or local hospital Emergency Department
- local Area Health Service (during business hours) including community health centres or specialist child and adolescent mental health services

**非常時にあなたが連絡することができる場所:**

- 開業医かその土地の病院救急部
- 共同体保健所か専門家の子供と思春期のメンタル・ヘルスサービスを含む地方の Area Health Service(営業時間の間の)

# Fears and Anxiety

## 恐怖と不安

### What is the issue?

Anxiety is a normal part of life for children, adolescents and adults. This is usually a temporary response to stress. However, when anxiety persists it may be necessary to obtain assistance. Untreated anxiety that lasts for a longer period of time may make it difficult for a child to participate in normal activities and enjoy life.

Young people may misuse alcohol or other drugs in an attempt to decrease their anxiety. Some may become depressed and some may be at risk of suicide.

There are several different kinds of anxiety that children and adolescents experience which may become more serious and require specialised help.

(For further information please see the Fact Sheet on Post Traumatic Stress)

### What are the signs of anxiety

A child or adolescent with anxiety may show some of the following signs:

- Constant thoughts and fears about the safety of self and parents.
- Refusing to go to school.

### 問題点

不安は子供、思春期の若者、および大人達にとっても人生の正常な部分です。通常、これはストレスに対する一時的な反応です。しかしながら、不安が持続するときは援助が必要となります。対処されないまま長期間続く不安は子供が正常な活動に参加して、生活を楽しむのを難しくします。

若年層は不安を静めるためアルコールやドラッグを乱用するかもしれません。或るものはうつ病になり、或るものは自殺の危険にさらされます。

重大化して専門的援助が必要となるような、子供と若者が経験する、不安にはいくつかの種類があります。

(詳しくは、外傷後ストレスのページを見てください)

### 不安の徴候

不安を伴う子供か若者は以下の徴候のいくつかを示すかもしれません:

- 自己と両親の安全に関して一定した(いつも頭から離れない)考えと恐怖。
- 学校に行くのを拒否すること。不

- Frequent stomach aches and other physical complaints.
- Becoming upset or worried about sleeping away from home.
- Becoming panicky or having tantrums when separated from parents.
- Finding it difficult to meet or talk to new people.
- Withdrawing from situations that will involve meeting new people.
- Worrying excessively about things before they happen.
- Worrying excessively about school, friends, sport.
- Needing a lot of reassurance to try anything new.
- Being preoccupied with cleanliness and hand washing.
- Finding it difficult to relax or go to sleep.
- 登校。
- しばしば起こる胃痛と他の身体的な不調の訴え
- 家を離れて眠ることについてひどく心配するようになる。
- 両親と切り離されると、パニック状態になるか、またはかんしゃく起こすようになる。
- 新しい人々と会ったり、話すのが難しいのがわかる。
- 新しい人々に会うような場から引き下がる。
- 過ぎたことをひどく心配する。
- 学校、友人、スポーツについて過度に心配する。
- 新しいなにかを試すとき何度も確かめる。
- 清潔と手洗いで頭がいっぱいになる。
- リラックスすることが困難になる。寝つくのが困難になる。

### Separation Anxiety

Children often experience anxiety over separation from familiar people and situations. This anxiety is normal in babies but should lessen as the child grows up. Excessive anxiety on routine separations may indicate a problem. Signs of separation disorder include unrealistic worry about harm occurring to family members, the fear they will not return home, a reluctance to sleep alone, refusal to attend school and physical symptoms such as stomach pains or headache.

### Generalised anxiety disorder

Occurs when a child or adolescent has

### 分離不安

子供は親しい人々及び状況からの分離不安をしばしば経験します。この不安は、赤ん坊では正常であるが、子供が成長するにつれて減ってくるものです。通常の分離での過度の心配は問題があることを示しています。分離障害のサインの中には、家族に対する危害が起こるのではないかという非現実的な心配、家へ帰らないだろうという恐怖、ひとり寝の辛さ、不登校、胃痛、頭痛など身体的症状が含まれます。

### 一般的不安障害

子供と若者に、特別なできごとや恐怖の原

excessive or unrealistic worry which may not be linked to a specific event or source of fear.

Children and adolescents with this disorder may be perfectionists who may spend hours redoing tasks.

### **Anxiety and the body**

Children and adolescents may have a number of physical symptoms as a result of their anxiety such as:

- Restlessness.
- Sweating or clamminess.
- Stomach "butterflies".
- Muscle tension.
- Difficulty sleeping.

**Anxiety is not always linked to a specific event or source.**

### **Obsessive-Compulsive**

#### **Disorder**

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) usually begins in childhood or adolescence. The main features are recurrent obsessions and/or compulsions. Obsessions are repeated unwanted thoughts that cause marked anxiety. Compulsions are repetitive behaviours (like hand washing) or mental acts such as counting or silently repeating words. They are often intense enough to cause discomfort and interfere with a child's normal routine, schooling and social activities.

Young children may fear harm will occur to them or a family member. Older children or adolescents may fear

因に結びつかないのに、ひどく非現実的な心配が起こるとき、この障害を持つ子供と若者は仕事を何度でもやり直して時間をつぶす完全主義者であるかもしれません。

### **不安と身体**

子供とティーンエイジャーには、不安の結果、次のような多くの身体的な徴候が現れるかもしれません。

- おちつきのなさ
- 汗をかく、手に汗を握る
- 胃がはげし動く
- 筋肉緊張
- 睡眠困難

**不安はいつも特定の出来事か原因に結びついているわけではありません。**

### **強迫障害**

強迫障害(OCD)は通常、幼年期または青春期に始まります。主な特徴は、何度も繰り返す再帰的な強迫観念や強迫行動です。強迫観念(Obsessions)とは、繰り返しひとりで起こってくる、顕著な不安をひきおこす思考です。強迫行動(Compulsions)とは繰り返される行動(手洗いのような)あるいは数を数えたり無言で言葉をくりかえしたりする心の作用です。それらは、しばしば、子供の通常の日常生活である学校教育および社会活動を妨げるほど激しい不快を引き起こします。

幼い子供は、危害が自分か家族の誰かに及ぶと恐れるかもしれません。年長の子供や思春期の若者は細菌や病気を恐れるかもし

germs or illness. They may fear bad things will happen if they stop these repetitive behaviours or thoughts.

Children and adolescents are often ashamed or embarrassed about their OCD. They may fear they are going crazy and try to keep what they are experiencing a secret from family and friends. Medications, in addition to other therapies, may be helpful for this condition.

## Panic Disorder

Children and adolescents with panic disorder have unexpected and repeated periods of intense fear together with a racing heartbeat, shortness of breath or dizziness. These "attacks" may last minutes to hours and frequently happen without warning.

Some children and adolescents may begin avoiding any situation where they fear a panic attack may happen. They may become reluctant to attend school or be separated from their parents.

With effective intervention, children and adolescents may learn to control anxiety and panic attacks. Early treatment of anxiety can prevent the development of complications such as agoraphobia (fear of situations that might cause anxiety), depression and misuse of alcohol and other drugs.

れません。彼らは、これらの反復性の行為や思考をやめると悪いことが起こると恐れるのです。

子供と若者は、彼らの OCD について、しばしば恥ずかしいと思ったり、または当惑しています。彼らは、気が狂うのではないかと恐れて、家族と友人に自分が経験していることを内緒にしようとするかもしれません。この状態に対しては、他の療法に加えて薬物療法が有効です。

## パニック障害

パニック障害の子供と若者には、激しい心臓の鼓動、早い呼吸、めまいを伴う予期しない強烈な恐怖が繰り返し起こります。これらの「攻撃」は、数分から何時間まで続き。予兆なしにしばしば起こることもあります。

子供と若者の中にはパニック発作が起こる恐れがあると思うことは、なんでも避け始めるかもしれません。彼らは、学校に通うのに気が重くなったり、彼らの両親を避けるようになるかもしれません。

有効な介入によって、子供と若者は、不安とパニック発作を制御することを学ぶことができます。不安の早期治療は広場恐怖症（不安を引き起こすかもしれない状況への恐怖）などの余病、うつ病、およびアルコールやドラッグの乱用を予防することができます。



## How to get help for anxiety problems 不安問題について助けを求めるには

- Your general practitioner
  - Your local Area Health Service (during business hours) including community health centres or specialist child and adolescent mental health services
  - Other specialists who work with children and adolescents such as paediatricians and child psychologists may also be able to provide help.
- 開業医
  - 共同体保健所か専門家の子供と思春期のメンタル・ヘルスサービスを含む地域の Area Health Service(営業時間中)
  - また、小児科医や児童心理学者などの子供と思春期を扱う他の専門家が助けを提供することができるかもしれません。

### **If you would like more information about mental health and services contact:**

NSW Association for Mental Health,  
Mental Health Information Service  
Monday to Friday, 12.30pm - 4.30pm  
Phone: (02) 9816 5688 or for rural areas 1800 674 200

メンタル・ヘルスとサービスに関する詳しい情報が欲しいなら、以下に連絡してください。

NSW Association for Mental Health,  
Mental Health Information Service  
Monday to Friday, 12.30pm - 4.30pm  
Phone: (02) 9816 5688 or for rural areas 1800 674 200

### **When young people refuse to leave their home or go to school this is a common signal they need help.**

All children and adolescents will experience some anxiety at different stages of their development. For instance children often have a number of short lived fears such as fear of the dark, storms, animals or strangers.

若者が家にひきこもるとき、不登校になるとき、これは彼らが救助を必要としているという共通の信号です。

すべての子供とティーンエイジャーはそれらの発達の間違った段階での不安を経験するでしょう。例えば、子供には、暗闇、嵐、動物または見知らぬ人への恐怖などの短い間の恐怖がしばしばあります。

However, when anxieties become severe and begin to interfere with normal activities such as making

しかしながら、不安がひどくなって、友達作り、登校、両親からの切り離しなどの正常な活動を妨げ始めるとき、専門家の援助

friends, attending school or being separated from parents, specialist assistance may be needed. **が必要となります。**

Learning to recognise and control symptoms is the key to managing anxiety. Early treatment may prevent future problems and difficulties. Your doctor should rule out any physical cause for the symptoms. Stress management and relaxation exercises may assist in controlling symptoms. Mental health professionals can advise you and your child about treatment options. **症状を認識して、制御する方法を学ぶことが、不安を管理するキーです。早期治療は将来の問題と困難を予防するでしょう。あなたの医師は徴候のどんな身体的な原因も度外視すべきです。ストレス・マネジメントとリラクゼーション訓練は、症状を制御するのを助けるかもしれません。メンタル・ヘルス専門家はあなたとあなたの子供にいろんな処置（治療）について助言を与えることができます。**

# Post Traumatic Stress

## 外傷後ストレス

### What is the issue

Post-traumatic stress disorder is commonly referred to as PTSD. It is a condition that some children and adolescents develop after they have experienced a traumatic, sometimes life threatening, event. This includes witnessing injury, assault or death. Catastrophes such as earthquakes, floods or fires may have a major impact on children and adolescents.

Sadly, one of the most common causes of PTSD is being a victim of or a witness to domestic violence, sexual, emotional or physical abuse. This may have many other long term effects on children and adolescents.

Children and adolescents from refugee backgrounds may have experienced grief, loss and traumatic events prior to their decision to migrate. In a similar way the ongoing effects of grief and loss may be traumatic for Aboriginal or Torres Strait Islander families.

Usually symptoms appear in the first 3 months after the event, but some children may not react for several months or even years after the stressful event.

Age may affect the way children and adolescents respond to trauma.

### 問題点

外傷後ストレス障害は一般的に PTSD と呼ばれます。それは彼らが外傷性 (traumatic) な、ときによっては命をおびやかすような、陰悪な出来事を経験した後何人かの子供と若者が罹るものです。これには、負傷、暴行、死を目撃することも含まれています。地震、洪水または火事などの惨事が子供と若者に大きな打撃となります。

悲しいことには、PTSD の最も一般的な原因の 1 つは、家庭内暴力、性的、感情的または身体的虐待の犠牲者か目撃者です。これは子供と若者に他の多くの長期的影響を与えるでしょう。

避難民バックグラウンドからの子供と若者は移住決定を前にして深い悲しみ、喪失感、および外傷性の出来事を経験したことでしょう。よく似たことは、アボリジニであるかトレス海峡諸島の家族において現に影響を与えていることでしょう。

通常、徴候は出来ごとのあと最初の 3 カ月以内に現れます。出来ごとの数カ月、ときには何年かたっても反応しない子供もいるかもしれません。

年齢によって子供と若者がトラウマに対応する方法が違います。子供の場合は、説明

Children may show unexplained emotional distress, have nightmares or complain about pain such as stomach pains or headaches. Reactions may be triggered by people, places or things associated with the trauma.

できない感情的苦痛、悪夢、胃痛、頭痛の訴えがおこることがあります。トラウマに関連した場所や物によって反応（リアクション）が誘発されることがあります。

### **Traumatic experiences may have an adverse effect on the physical and mental health of children**

トラウマの経験は子供の身体と心の健康に悪影響を及ぼすことがあります。

Adolescents may minimise their concerns but may show a deterioration at school and become irritable or argumentative. PTSD may disrupt schooling, relationships with family, peers and other adults. It may also lead to misuse of alcohol and other drugs in an attempt to control their distress. This may increase the risk for suicide.

思春期の場合は、影響は最小限ですが、学校成績低下、短気、理屈っぽくなる場合があります。PTSDは学業、家族関係、同輩、および他の大人達の間を崩壊させるかもしれません。また、それは彼らの苦痛を制御する試みの中でアルコールと他の薬物の乱用に通じる場合があります。これは自殺の危険を増加させることとなります。

Ask children and young people what is troubling them. Express your concern and how much you care. Seek professional help if signs persist for more than a few weeks.

何が彼らを悩んでいるか子供と若者に尋ねてください。あなたの関心とどれほど気にかけているかを言い表してください。サイン（徴候）が数週間以上持続するなら、専門家の援助を求めてください。

### **What are the signs of PTSD?**

### **PTSD の徴候とは**

PTSD usually appears some time after the traumatic event. Children and adolescents may show PTSD in a variety of ways. Some of the signs that may alert parents that their child is experiencing difficulties are:

通常、PTSDは外傷性の出来事のあるときに現れます。子供と若者はさまざまなやりかたでPTSDを表現するでしょう。子供が苦境に陥っていると両親に警告しているサインのいくつかは以下の通りです。

- Refusal to return to school.
- “Clinging” behaviour towards parents.
- Persistent fears about the
- 学校へ戻ることの拒否
- 両親に対する「べたべたした」ふるまい
- トラウマの原因となった出来事に

- |   |   |
|---|---|
| <p>traumatic event.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sleep disturbances such as nightmares, bedwetting, screaming during sleep.</li> <li>• Loss of concentration and/or irritability.</li> <li>• Uncharacteristic misbehaving at school or at home.</li> <li>• Physical complaints such as stomach aches, headaches or dizziness.</li> <li>• Withdrawal from family and friends, loss of energy and motivation, decreased activity, preoccupation with events of the disaster.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 対するしつこい恐怖<br/>悪夢、夜尿、絶叫などの睡眠障害</li> <li>• 集中できない、いらいらして短気になる</li> <li>• 学校または家で無作法なことをする</li> <li>• 胃痛、頭痛またはめまいなどの身体症状</li> <li>• 族と友人からのひきこもり、エネルギーと動機の喪失、活動の低下、惨事のことで頭がいっぱいになる</li> </ul> |
|---|---|

Many children and adolescents will be exposed to traumatic events. This may be a life threatening event such as a car accident, or the sudden death of a loved one. Trauma usually involves a sense of fear, helplessness or horror. Traumatic experiences can shake our belief in our safety or trust in others. Sometimes these feelings resolve within a few days or weeks. For some, symptoms persist for months or even years.

多くの子供と若者は外傷性の出来事にさらされるでしょう。これは命にかかわる車の事故、または愛する人の突然の死かもしれません。通常、トラウマには恐怖感、無力感、恐怖感を含みます。忘れられないトラウマ経験は、我々の安全への信念や他人への信頼感を揺さぶります。ときには、これらの感覚は数日の間に消失します。ときにはまた、何ヶ月もあるいは何年も症状が持続します。

Professional advice and therapy may help to prevent or minimise the distress experienced by children and adolescents exposed to traumatic events.

専門家の助言と治療は、トラウマ的出来事に曝されている子供と若者が経験する苦痛を予防、または最小化するのに役立つことでしょう。

## Helping with PTSD

If symptoms of PTSD persist for more than a month it may be helpful to seek professional assistance. There are three main ways that PTSD may show

## PTSD から助けるには

PTSD の症状が 1 カ月以上持続しているなら、専門家の助力を求めることが役に立つかもしれません。PTSD に目立つ主な 3 つの症状があります。

up.

- Intrusions: such as nightmares or flashbacks where the traumatic events are relived. Children may relive the trauma through repetitive play. • 侵入: 悪夢やフラッシュバック、ここではトラウマとなった出来事が回想されます。子供は反覆プレーを通じてトラウマを追体験します。
- Avoidance: trying to avoid anything which may remind them of the trauma. This may also involve school refusal or fears about being separated from parents. • 回避: ト라우マを思い出させることは何でも避けようとする。また、これには不登校、両親からの分離恐怖を含みます。
- Hyperarousal: being over-alert and easily excited. Children may be easily startled by noises or unexpected touch. • 過敏: 過剰に警戒心が強く、興奮しやすいこと。子供は雑音とか予期されない接触によって驚くでしょう。

**Reactions to trauma may vary according to the age of the child or adolescent.** 年齢によってトラウマへのリアクションは異なることがあります。

There are a number of things parents and friends can do to help children and adolescents cope with traumatic events. 子供と若者が外傷性の出来事に対処するのに助けるために、両親と友人ができることがたくさんあります。

- When a child brings up the traumatic event, don't be afraid to talk about it. • 子供が外傷性の出来事を持ち出したとき、それに関して話すのを恐れないでください。
- Use language that is appropriate to their age. • 彼らの年齢にふさわしいことばを使用してください。
- Provide them with simple honest answers. Imagined details may be more disturbing and may interfere with their recovery. • 簡単に正直な答えをしてください。想像で細かいことを言うと、一層不安にさせ、回復を妨げるかもしれません。

- Be prepared to discuss the same details many times. Patiently repeat clear honest facts for the child. • 何回でも同じ話について議論することを覚悟してください。子供のために我慢強く明確な正直な事実を繰り返してください。
- Help your child avoid false reasoning about the cause of the event. Let them know that adults don't always understand why things happen. • あなたの子供が出来事の原因について誤った理由付けをしないように助けてあげてください。大人達が、事がなぜ起こるかをいつも理解しているわけではないということを知らせてください。
- Ensure that they realise they are not to blame for what has happened. • 起こったことに対して責任はないと自覚していることを確認してください。
- Do your best to be supportive, loving and predictable. • 支持的、情愛深くごく普通に、最善をつくしてください。
- Notify other carers and teachers that the child has had a stressful experience. • この子にはストレスの多い経験があったことを他の介助者と教師に知らせてください。
- Seek help early. Child and adolescent mental health workers can provide advice and assistance in helping you and your child through difficult times and events. • 早く助けを求めてください。子供と思春期のメンタル・ヘルスワーカーはアドバイスと助力を提供することができます。あなたとあなたの子供が困難な時と出来事を終えるのを助けるために。

#### **How to get help for PTSD problems    PTSD 問題のための助けを求める方法**

- Your general practitioner • 開業医
- Your local Area Health Service (during business hours) including community health centres or specialist child and adolescent mental health services • 共同体保健所か専門家の子供と思春期のメンタル・ヘルスサービスを含む地域の Area Health Service(営業時間内)
- Other specialists who work • 小児科医や児童心理学者などの子

with children and adolescents  
such as paediatricians and  
child psychologists.

供と思春期を扱う他の専門家。

If you would like more information  
about mental health and services  
contact:

メンタル・ヘルスとサービスに関する詳し  
い情報が欲しいなら、以下に連絡してくだ  
さい。

NSW Association for Mental Health,  
Mental Health Information Service  
Monday to Friday, 12.30pm - 4.30pm  
Phone: (02) 9816 5688 or for rural  
areas 1800 674 200  
[www.mentalhealth.asn.au](http://www.mentalhealth.asn.au)

NSW Association for Mental Health,  
Mental Health Information Service  
Monday to Friday, 12.30pm - 4.30pm  
Phone: (02) 9816 5688 or for rural  
areas 1800 674 200  
[www.mentalhealth.asn.au](http://www.mentalhealth.asn.au)

Domestic Violence Line  
Tollfree: 1800 656 463

Domestic Violence Line  
Tollfree: 1800 656 463

Victims of Crime Counselling  
(24 hour counselling and referral)  
02 9374 3000  
Rural Tollfree: 1800 633 063

Victims of Crime Counselling  
(24 hour counselling and referral)  
02 9374 3000  
Rural Tollfree: 1800 633 063

24 hour telephone services are:  
Kids Help Line 1800 55 800  
Lifeline 131 114

24 hour telephone services are:  
Kids Help Line 1800 55 800  
Lifeline 131 114



# Depression うつ病

## What is the issue?

Depression has been predicted as one of the major health problems of the 21st century. More adolescents and young people are experiencing depression. This is known to increase their risk for other mental health problems such as hazardous use of alcohol and other drugs and suicide.

While it is not unusual for children and young people to feel "blue" or "down", when this feeling persists for more than a few weeks additional help may be needed. Depression is serious and if left untreated may become life threatening.

When young people's moods disrupt their ability to manage usual activities, it may indicate a serious mental health problem.

It can be difficult to know when children and young people are feeling depressed because adults expect them to be moody. Adolescents and young people do not always understand or express their feelings very well.

When asked they may deny that anything is wrong.

They may also express their feelings through aggressive, hostile and risk taking behaviour. These behaviours only lead to more problems and possibly worsen any feelings of depression.

## 問題点

うつ病は21世紀の主要な健康問題の1つとして予測されてきました。多数の思春期及び若年層がうつ病を経験しています。これがアルコール、他の薬物の危険な使用及び自殺など他の心の健康問題で危険を増加させるのが知られています。

子供と若者にとっても「ブルー」であるとか「ダウン」したと覚えることは珍しいことではないが、この感覚が数週間以上も続くときは、援助を加えることが必要でしょう。うつ病は重大な事態であり放置すると命にかかわります。

通常の活動ができなくなるほど若者たちの気分が崩壊するとき、それは重大な心の健康問題が起こっていることを示しているのかもしれない。

いつ子供と若者たちが抑うつを感じているかを知ることは難しい。なぜならば、大人たちが彼らが静かにしていることを望むからです。若者たちはいつも彼らの感じをよく理解、あるいは説明しているわけではありません。

尋ねられると、彼らは、どこか悪いということをお否定するかもしれません。また、彼らは攻撃的、敵意のある、あるいはリスクの多い行動で自分達の気持ちを表現するかもしれません。これらの行動は、さらに多くの問題を引き起こすだけであって、ことによると、憂うつな気分も余計悪くなります。

The most common forms of treatment for young people are counselling, therapies (such as Cognitive Behavioural Therapy) and social interventions. Counselling and therapy involve talking about your concerns and techniques for solving problems and, for coping with stress now and in the future. This may involve individual and family therapy and group work.

Medications are used less often to treat depression in young people but are sometimes needed for severe depression.

Sometimes adolescents and young people may feel so depressed they may consider suicide. Feelings of anger, resentment, guilt or worthlessness may lead to impulsive, self-destructive acts. Few children or young people will seek help on their own. They need encouragement from their friends, families and concerned adults.

若年層に対する処置として最も一般的な方法はカウンセリングと、セラピー(認知行動療法 など)と、社会的な介入です。カウンセリングとセラピーには、問題を解決するために、あなたが気をつけなければならないことやテクニックについて話し合うことを含みます。～現在、そして将来にわたってストレスに対処するために。これには個人療法、家族療法、およびグループワークを含みます。

薬物療法は、若年層のうつ病治療にはそれほど使用されませんが、重いうつ病には、あるときには必要となります。

時々、思春期、若年層は、自殺を考えるほど、ひどく落ち込んでいると感じるかもしれません。怒り、憤り、罪悪感または無益感、衝動的で、自己破壊的な行為に通じるかもしれません。自分から助けを求める子供、若者はほとんどいません。彼らは彼らの友人、家族、および関係者からの助けを必要としています。

## What are the signs of

### Depression?

Most forms of depression involve both physical and psychological symptoms. The following signs may indicate depression, particularly when they persist for more than a few weeks:

- Sadness or irritability.
- Difficulty concentrating, deterioration in school performance.
- Lack of energy, enthusiasm or motivation, feeling slowed down.
- Restlessness or agitation.

## うつ病の徴候

うつ病のほとんどの形が身体的と心理学的な徴候を両方含んでいます。以下の徴候はうつ病を示すものかもしれませんが、特に何週間も続くとき。;

- 悲しみ、短気。
- 困難集中、学校成績低下
- エネルギー、熱意の欠如、または動機、感性の低下
- 落ち着きの無さ、興奮

- Changes in eating and sleeping patterns.
  - Feelings of guilt or worthlessness.
  - Withdrawal from friends, family and previously enjoyed activities.
  - Suicidal thoughts or actions.
- 食事、睡眠パターンの変化
  - 罪悪感、無益感
  - 友人、家族、および以前は楽しみにしていた活動からのひきこもり
  - 自殺念慮、実行

Some people experience periods of excitement and overactivity as well as feeling down. This is a bipolar disorder (sometimes called manic-depression).

憂うつな期間と同様、興奮と元気すぎる (overactivity) 期間を経験する人々もいます。これはバイポーラー障害(いわゆる躁うつと病)です。

Recent surveys suggest up to 1 in 5 young people experience depression at some time.

最近の調査によれば、5人に1人以上の若年層がときどき憂うつを経験していることを示唆しています。

Adolescence is a challenging time involving many changes. These changes occur emotionally, physically, and socially. Young people are also exposed to varying messages from parents, schools and the media including the Internet.

思春期は変化の多い挑戦的な時期です。これらの変化は感情的、身体的、社会的に起こります。若者たちはまた、両親、学校、インターネットを含むメディアからの様々なメッセージに曝されます。

## Helping young people with depression

## うつ病の若者たちを助けるには

When adolescents and young people are feeling down there are a number of things families can do to help them. Offer help and listen. Encourage them to talk about their feelings. Acceptance and belonging are very important to adolescents so it is important to encourage them to:

思春期若年層が憂うつを感じたときに、家族が彼らを助けるためにできることがたくさんあります。助けを申し出てください、そして、聴いてください。彼らが自分達の気持ちを話すのを奨めてください。ティーンエイジャーにとって、承認と所属が非常に重要であるので、以下のことを奨めることが重要です。

- Talk to someone they trust.
- Ask for help when they need it.
- 彼らが信じるだれかと話してください。
- 助けについては、彼らがいつそれを必要とするか尋ねてください。

Some other things that may be helpful include encouraging them to:

- Spend time with friends.
- Participate in sports, school activities or hobbies with a focus on positive activities and achievements.
- Be involved in organisations that provide support for young people and help them develop additional interests.

If a young person is severely depressed they may not be able to participate in usual activities.

Young people should be encouraged to talk to someone they trust.

## Where to get help

In an emergency contact your general practitioner or local hospital Emergency Department

24 hour telephone services are:

Kids Help Line 1800 55 800

Lifeline 131 114

(Sydney) Tel: 02 9951 5522

(Parramatta) Tel: 02 9633 3666

Youthline

02?9633?3666

For other help, the first point of contact can be:

- Your local Area Health Service (during business hours) including community health centres or specialist child and adolescent mental health services.

彼らを力付けるのに役立つそのほかのこと。

- 友人と時間を過ごしてください。
- 積極的な活動と成果に焦点をあてたスポーツ、校内活動また趣味に参加する。
- 若者たちにサポートを与える団体に参加してください。そして、彼らが興味を広げるのを助けてください。

若い人がひどく落ち込んでいるならば、彼らは日常の活動に参加することができないかもしれません。

若者たちには彼らが信じるだれかと話すよう奨めてください。

## どこに助けを求めるか

非常時に  
開業医  
地域病院の救急部

24 時間電話サービスは以下の通りです。

Kids Help Line 1800 55 800

Lifeline 131 114

(Sydney) Tel: 02 9951 5522

(Parramatta) Tel: 02 9633 3666

Youthline

02?9633?3666

その他、最初の連絡先は以下の通り

- 共同体保健所か専門家の子供と思春期のメンタル・ヘルスサービスを含む地元の Area Health Service(営業時間内)

- Other specialists who work with children and adolescents such as paediatricians and child psychologists may also be able to provide help.
- 小児科医や児童心理学者などの子供と思春期を扱う他の専門家。

If you would like more information about mental health and services contact:

メンタル・ヘルスとサービスに関する詳しい情報が欲しいなら、以下に連絡してください。

NSW Association for Mental Health,  
Mental Health Information Service  
Monday to Friday, 12.30pm - 4.30pm  
Phone: (02) 9816 5688 or for rural areas 1800 674 200

NSW Association for Mental Health,  
Mental Health Information Service  
Monday to Friday, 12.30pm - 4.30pm  
Phone: (02) 9816 5688 or for rural areas 1800 674 200

When adolescents and young people recognise they have a problem it is the first step towards getting better. However, few adolescents will seek help on their own. They need support and encouragement from concerned adults and their friends. If a situation seems like it is serious seek help promptly. Sometimes this may mean breaking a confidence but it may be necessary to save a young person's life.

思春期若年層が（自分が）問題を抱えていることを認識するとき、それが改善へ向かう第一歩です。しかしながら、自分から（自発的に）助けを求める若者はわずかでしょう。彼らは関係がある大人達と友人からのサポートと力づけを必要としています。もし、状況が重大に見えるなら、即座に助けを求めてください。時によっては、これは、信用を壊すことを意味するかもしれませんが、若い人の命を救うことは必要なことです。

# Psychosis 精神病

## What is the issue

Psychosis is a condition which impairs our sense of reality. This may be from a mental illness such as schizophrenia or bipolar disorder (manic depression). Symptoms of psychosis can also at times be caused by brain injury or infection, alcohol or drug misuse. Most young people recover from psychosis to live full and satisfying lives.

No-one knows for sure what causes psychotic illnesses such as schizophrenia or bipolar disorder. The first signs often appear in late adolescence and early adulthood and, may begin gradually.

The earliest phase of a psychotic disorder can last from a few weeks to up to 2 years. Initially, vague changes may occur in the way a person thinks, feels and behaves. At first these signs may be barely noticeable. A young person in this phase may experience confused thinking, withdrawal from previously enjoyed activities and deterioration in school performance.

Psychosis may affect a young person's ability to concentrate or their thoughts might seem faster or slower than usual. A young person experiencing these changes may feel very confused and distressed by what is happening.

**Psychosis can happen to anyone,**

## 問題点

精神病は我々の現実の感覚を損なう状態です。これは統合失調症か双極性障害(躁うつ病)などの精神病から来ているかもしれませんが。精神病の徴候は時には、脳外傷、感染、アルコールまたは薬物乱用で引き起こされる場合があります。ほとんどの若年層が精神病から回復し、完全に満足のいく生活を送れるようになります。

何が統合失調症や躁うつ病などの精神の病気を引き起こすかを誰も確かには知りません。最初のサインは、多くは青春遅くに、そして、成人期前半に現れます、そして、徐々に始まります。

精神異常の混乱の最初の様相は数週間から最大2年まで持続します。初めに、漠然とした変化が考え方、感じ方、振る舞いに起こります。初めは、これらのサインはほとんど気が付かないくらいかもしれません。このフェーズにおける若者は思考混乱、以前好きだった活動からの引退、学業成績の低下を経験するかもしれません。

精神病は若い人の集中能力に影響を与え、あるいは、彼らの思考が、いつもより速くなったり、あるいは遅くなったりしたように見えるかもしれません。これらの変化を経験する若者は、起こっていることによって非常に混乱し、困ったと感じています。

精神病はだれにでも起こる可能性があります、

**but like other illness, it can be treated.**

他の病気のように、それを治療することができる病気である。

## Early warning signs

The early signs of psychosis may be difficult to detect and can be mistaken for normal changes of adolescence. Noticeable and persistent changes in the young person's behaviour and moods should not be ignored.

## 初期徴候

精神病の初期のサインは検出するのが難しく、思春期の正常な変化と間違えることがあります。若い人の行為と雰囲気が目だった変化が続いたら、それを無視してはいけません。

**The early warning signs in young people are:**

**若年層の初期徴候は以下の通りです。**

- Changes in thinking - difficulty in concentrating, poor memory, preoccupation with odd ideas, increased suspiciousness.
- Changes in mood - lack of emotional response, rapid mood changes, inappropriate moods.
- Changes in behaviour - odd or unusual behaviour.
- Physical changes - sleep disturbance or excessive sleep and loss of energy.
- Social changes - withdrawal or isolation from friends and family.
- Changes in functioning - decline in school or work performance.
- 思考の変化--集中困難、記憶低下、変な先入観、猜疑
- 雰囲気の変化--感情的な反応の不足、急速な気分変化、よくない気分
- 行動変化--変な、または普段と異なるふるまい
- 身体的変化--睡眠障害、過眠、エネルギー喪失
- 社会的変化--友人と家族からの引きこもりと孤立
- 機能変化—学業あるいは仕事能率の低下

The term psychosis refers a group of disorders which impair a person's sense of reality and may lead to changes in their mood. A person's perceptions can be affected by hallucinations. As well, their thinking

精神病という言葉は、人の現実感を損ない、彼らの気分を変化させる病気のグループを指しています。人の知覚は幻覚によって冒されます。同様に、思考がスロー・ダウンあるいはスピード・アップして混乱したように見えます。妄想として知られる、持続

may seem confused, slowed down or speeded up. They may have persistent false beliefs known as delusions. The symptoms vary for each person and may change over time. Psychosis may begin in adolescence. It can happen to anyone but like most other illness it can be treated.

的な誤った信念を持つときもあります。徴候は各人異なり、ときにより変わります。精神病は青春期に始まるかもしれませんが、それは誰にでも起こる病気ですが、他のほとんどの病気と同様に治療することが出来ます。

## Helping young people with psychosis

## 精神病の若者を助けるには

Young people with onset psychosis may be reluctant to seek treatment because they don't think anything is wrong or they hope their symptoms will go away. Help is needed for the young person to find out what is happening and what treatment is required. Families also need help to understand what is happening and how they can help.

精神病が始まった若者は治療を求めようとしないかもしれません。彼らは、どこか悪いところがあるとか、症状が無くなることを望むとかを考えないからです。なにが起こっているのか、どんな治療が必要なのかを見つけるため、若者に援助が必要なのです。家族もまた、なにが起こっているのか、どうやって助けたらよいか、理解するための援助を必要としています。

Most young people with psychosis are treated in the community by mental health professionals. This minimises distress and disruption for the young person and their family. Having someone to talk to is an important part of treatment. Mental health workers understand what is happening and can provide reassurance and information for the young person and their family.

精神病を有する若者はコミュニティーの中のメンタルヘルス専門家によって処置を受けます。これは若者と家族にとって苦痛と崩壊を最小限にします。話し合える誰かがいることは治療の大切な部分です。メンタル・ヘルス・ワーカーは、いまなにが起こっているのか、理解し、若者と家族に対して安心を与えることが出来ます。

It is important to get help as early as possible as this improves recovery for young people. The impact of psychosis can be very traumatic for the young person and disrupt their life at a critical developmental stage. The longer it takes to receive effective treatment,

若者の回復を一層よくするためには、できるだけ早く助けを求めることが大切です。精神病の衝撃は、若い人にとって非常な心の傷（トラウマ）となり、重要な発達段階で彼らの人生を崩壊させます。効果的な治療を長く受けるほど、より長く症状から離れ再発の危険性から遠ざかります。



the longer it is likely to take for symptoms to go away and the greater the risk of further episodes.

It is a good idea to arrange a check-up with your doctor to ensure that there are no other serious physical or emotional problems which may require treatment.

Medication is often a part of the treatment of psychosis to assist recovery and prevent further episodes. A psychiatrist can determine if medication is needed. There are several different types of medication that may be recommended and young people usually start on very low doses.

**Most young people recover from psychosis to live full and satisfying lives.**

Programs to recognise psychosis in young people and offer help at the earliest stages are being set up across NSW.

**Does anyone recover from psychosis?**

Recovery may vary from each person with some returning quickly to their usual lifestyle while others may take months or longer to get back on track.

Family and friends may help the young person's recovery by:

- Finding out about the signs and effects of psychosis.

他に治療を必要とする、どんな重大な身体的または感情的な問題もないことを確認するために、あなたの医師と共に健康診断を計画するのは良い考えです。

薬物療法は回復を助け、進行を防ぐ精神病治療の一部です。精神科医は、薬物療法が必要であるかどうかを決めます。推奨される薬物療法にはいくつかの異なったタイプがあります、そして、通常、若い人には非常に低い投与量から始めます。

**ほとんどの若者は、完全で満足のいく生活を送れるまでに精神病から回復します。**

若年層の精神病を認識し早期に援助を提供するプログラムが NSW 州中に用意されています。

**誰もが精神病からの回復しますか**

回復は各人異なります。ある人は早く通常のライフスタイルに、ほかの人は再び軌道に乗るのに数ヶ月以上かかります。

家族と友人は次のようにして若者の回復を助けることができます。

- 精神病の徴候と影響を見つけること。

- Offering support and encouragement.
- Allowing the young person time for recovery and return to school, university, work or job training.
- Obtaining support for themselves.
- サポートを申し出て心の支えになること。
- 回復のための時間と、学校、大学、仕事または職業訓練への復帰を許すこと。
- 彼ら自身のためのサポートを得ること。

## Where to get help

- In an emergency contact your general practitioner or local hospital Emergency Department
- Other specialists who work with children and adolescents such as paediatricians and child psychologists.

For other help, the first point of contact can be:

- Your local Area Health Service (during business hours) including community health centres or specialist child and adolescent mental health services

### **If you would like more information about mental health and services contact:**

NSW Association for Mental Health,  
Mental Health Information Service  
Monday to Friday, 12.30pm - 4.30pm  
Phone: (02) 9816 5688 or for rural areas 1800 674 200  
24 hour telephone services are:  
Kids Help Line 1800 55 800  
Lifeline 131 114

## 助けを求めるには

- 非常時には、開業医、地域病院の救急部に連絡してください。
- 小児科医や児童心理学者などの子供と思春期を取り扱っている他の専門家。

その他、最初の連絡先は以下の通り。

- 共同体保健所か専門家の子供と思春期のメンタル・ヘルスサービスを含む地域健康サービス(営業時間中)

メンタル・ヘルスとサービスに関するもっと詳しい情報が欲しいなら、以下に連絡してください。

NSW Association for Mental Health,  
Mental Health Information Service  
Monday to Friday, 12.30pm - 4.30pm  
Phone: (02) 9816 5688 or for rural areas 1800 674 200  
24 時間の電話サービスは以下の通りです。  
Kids Help Line 1800 55 800  
Lifeline 131 114

Friends and Relatives of the Mentally Ill  
(ARAFMI) and Young ARAFMI

Tel: (02) 9805 1883

24 hr support line: 1800 655 198

Schizophrenia Fellowship of NSW

Tel: (02) 987 2053

アラフミ と

ヤング・アラフミ

Tel: (02) 9805 1883

24 時間サポートライン: 1800 655 198

NSW の統合失調症の会

Tel: (02) 987 2053

# Suicide Prevention 自殺防止

## What is the issue?

Suicide rarely happens without some warning. Learning how to recognise the signs and take them seriously can help.

Be willing to listen and ask questions about needs and concerns. Encourage distressed young people to seek help as soon as possible. Offer to take them to appointments and stay with them if necessary. Many young people think they can't be helped and that their problems can't be solved, however, counselling can help them to see solutions to their problems.

It is important to take suicide threats seriously. Do not assume the situation will get better by itself. Young people can be helped. Sometimes a young person may tell you their suicide plans in confidence, however, their life is more important than keeping a secret. Getting professional help may save a life.

Although it is common for young people to be defensive and resist help, most are relieved when someone expresses genuine concern. Support and constructive assistance can come from many sources. Assistance from professionals is much more effective if a network of support is also available from family and friends.

**Young people can be helped and**

## 問題点

自殺は何らかの警告なしで実際に起こります。どのようにしてサインに気づき、それらを真剣に受け止めるかを学ぶこと、によって助けることができるのです。

必要性と関心のあることについて、喜んで聴き、質問してあげましょう。悩んでいる若者に対して、できるだけ早く助けを求めるよう奨めてください。会う約束を申し出て、必要なら、滞在すると申し出てください。多くの若者は助けてもらえないし、彼らの問題は解決することができないと考えています。しかしながら、カウンセリングによって、問題の解答を見つけるのを助けてもらうことができます。

自殺の脅しに対して、真剣にこれを受け止めることは重要です。状況がひとりでに改善されるだろうと思わないでください。若者は助けることができます。時々、若い人が自殺の計画をあなたを信用してこっそり告げるかもしれませんが、しかしながら、彼らの命は秘密を守ることより重要です。プロの助けを得ることは、一人の命を救うことです。

若者たちは防衛的であり、助けに抵抗するのが普通であるが、誰かが誠実な関心を示すとき、たいていは安心するものです。サポートと建設的な援助は多くのところから得ることができます。このとき、家族と友人からの支援ネットワークもあるならば、専門家の援助は一層効果的になります。

**若者たちを助けることができ、自殺を防止**

**suicide may be prevented.  
Most young people are relieved to  
have someone intervene.**

することができます。  
ほとんどの若者たちは、誰かが介入することによって安心します。

## Suicide and the mental health of young people

## 自殺と若年層のメンタル・ヘルス

Most young people who attempt suicide have mental health problems, especially depression. While all of us feel sad or unhappy at some time, when young people are depressed they may feel hopeless or overwhelmed by despair.

自殺を図るほとんどの若者が精神的な健康上の問題、特にうつ病を持っています。我々は皆、ある時には、悲しいとか、不幸であるとか感じますが。その時、絶望的であるとか、絶望によって打ちのめされていると感じるのがうつ病です。

Young people who are depressed may feel like they are “losers” and have little confidence. They may see themselves as powerless and unable to improve their situation. However, depression can be treated and most get better within a year.

うつ状態にある若者は、彼らが「敗者」であると感じ、自信が少いでしょう。彼らは、自分たちが無力であって、それらの状況を改善することができないと見なすかもしれません。しかしながら、うつ病は治療することができます、そして、大部分は1年以内に改善します。

Not all young people with depression are suicidal, and not all adolescents who attempt suicide are depressed. However, if young people are depressed they should be assessed for suicide risk.

うつ病の若者がみんな自殺をするというわけではありません、また、自殺を図るすべての若者がうつ病でもありません。しかしながら、若者がうつ状態になったときは、彼らに自殺の危険性を考えなければいけません。

**Misuse of alcohol or other drugs can increase the risk of self harm including suicide.**

**アルコールや薬物の乱用は、自殺を含む自傷行為の危険を増加させます。**

Young people with mental health problems may be more vulnerable to stresses such as:

メンタル・ヘルス問題を抱える若者たちは、次のようなストレスによって傷つきやすいものです。

- Loss of an important person through death or separation.
- Recent suicide of a friend or relative.

- 死か離別により大切な人をうしなった
- 近頃、友人か身内が自殺した

- Recent break up with girlfriend or boyfriend.
- Trouble with school or the police.
- Feared or confirmed pregnancy.
- Being a victim of sexual or other abuse (now or in the past).
- Family conflict or domestic violence.
- 最近、ガールフレンドかボーイフレンドとの関係が壊れた。
- 学校か警察の問題。
- 妊娠の恐れまたは確認
- 性的その他の乱用(現在・過去)の被害者
- 家庭のもめごと、家庭内暴力。

Suicide may take one life, but it affects whole communities. It is a human tragedy, especially when it involves the lives of young people. As many as 90 per cent of young people who attempt suicide have a mental health problem at the time. This includes depression, hazardous use of alcohol and other drugs, and behavioural problems.

自殺とは 1 人の命を失うことではあるが、それは共同体全体に影響を与えます。特に若者たちの人生にかかわるとき、それは人間の悲劇です。自殺を図る若年層の 90 パーセントは、そのとき心の健康の問題を抱えています。これは、うつ病、アルコールその他薬物の危険な使用、および行動の問題を含んでいます。

## What are the warning signs

Many factors are linked to youth suicide. Although it is not possible to prevent every suicide, knowing about some of the warning signs may help people intervene sooner. These include:

- Expressing feelings of hopelessness.
- Decline in school work and attendance.
- Death or suicide themes dominating written or creative work.
- Giving away personal possessions.
- Statements showing suicidal ideas or thoughts about death such as "I wish I was dead", "no one cares if I live or die", "does it hurt to die?".
- Feelings or worthlessness,

## 危険信号とは

多くの要素が若者の自殺につながっています。各々の自殺を防ぐことは可能ではないが、危険信号のいくつかを知っておくことは、人々が、より早く介入するのを助けるでしょう。それらは:

- 絶望感を訴える
- 学業と出席の減退
- 死または自殺のテーマを主題とする著述または創作活動
- 個人財産を放棄する
- 「私は死にたい」「私が生きていようが、死のうが誰も気にしない」「死は苦痛だろうか」などと、死に関する自滅的な考え言う。
- 両親等を失望させる無価値感

- letting parents or others down.
- Withdrawal from friends.
- 友人からひきこもる

## What can parents do to help? 両親は助けるために何をすることが出来るか

Adolescence is a difficult time, bridging childhood and adulthood. Parents may feel frustrated by challenges to their ideas and attitudes. Although parents may have difficulty in talking with young people about personal issues, good communication is important in understanding what they are feeling and thinking.

思春期は幼年期と成人期に橋を架けるむづかしい時期です。両親は、彼らの考えと態度への挑戦によって苛立ちを感じるでしょう。両親は、個人的な問題に関して若者と話すことについて苦労をすることもありますが、彼らが何を感じて、考えているかを理解するには、良いコミュニケーションが大切です。

- Be honest about your concerns and feelings and, try to discuss them calmly.
- あなたの関心と気持ちに対して正直になってください、そして、冷静に彼らと議論するようにしてください。
- Allow the young person time to talk about their situation and feelings. If possible arrange for a time and place free of interruptions.
- 若者が状況と気持ちについて話す時間を作ってください。できれば、途中で邪魔されない時間と場所を準備してください。
- Try and be as non-judgmental as possible. Avoid offering too much advice.
- できるだけ批判的にならない (non-judgmental) であるようにしてください。あまりに多くのアドバイスをしないようにしてください。
- Do not trivialise the concerns of the young person. Their perspective may be very different.
- 若い人の関心を矮小化しないでください。それらの見解は非常に異なっているかもしれません。
- Be prepared to ask if they are thinking about hurting themselves.
- 彼らが、自分を傷つけることを考えているかどうか尋ねるよう、用意しておいてください。

- Take any talk of self harm or suicide seriously. Suggest that the young person receives assistance as soon as possible.
- Be prepared to help them make and keep contact with professional assistance.
- Do not promise to keep secret any threat of self harm.
- Stay with the young person if you think there is an immediate risk of self harm.
- Convey a message of hope and support.
- Presenting alternatives to suicide and affirming the worth of a young person can assist them to feel less alone and hopeless.
- 真剣に自傷や自殺のあらゆる話を受け止めてください。若い人ができるだけ早く援助を受けるよう持ちかけてください。
- 彼らを助けるため専門家の助力を受け、それを続けるよう準備してください。
- 自傷のどんな脅迫に対しても秘密に保つと約束しないでください。
- 自傷のさし迫った危険があると思うなら、一緒にいてください。
- 望みとサポートのメッセージを運んでください。
- 自殺に代わるもの示し、若い人の価値を確かなものとするのが、孤独感と絶望感を軽減するのに役立ちます。

## Where to get help

In an emergency contact your:

- general practitioner or local hospital Emergency Department

For other help, the first point of contact can be:

- Your local Area Health Service (during business hours) including community health centres or specialist child and adolescent mental health services

## どこへ助けを求めるか

非常時の連絡先

開業医  
地域病院救急部

その他、最初の連絡先

- 地元の共同体保健所か専門家の子供と思春期のメンタル・ヘルスサービスを含む Area Health Service(営業時間内)



- Other specialists who work with children and adolescents such as paediatricians and child psychologists.
- 小児科医や児童心理学者などの子供と思春期を取り扱う他の専門家。

**If you would like more information about mental health and services contact:**

NSW Association for Mental Health,  
Mental Health Information Service  
Monday to Friday, 12.30pm - 4.30pm  
Phone: (02) 9816 5688 or for rural areas 1800 674 200

**24 hour telephone services are:**

Kids Help Line 1800 55 800  
Lifeline 131 114

メンタル・ヘルスとサービスに関する更に詳しい情報が欲しいなら、以下に連絡してください。

NSW Association for Mental Health,  
Mental Health Information Service  
Monday to Friday, 12.30pm - 4.30pm  
Phone: (02) 9816 5688 or for rural areas 1800 674 200

**24 時間の電話サービスは以下の通りです。**

Kids Help Line 1800 55 800  
Lifeline 131 114

# Body Image and Eating Problems

## 体形イメージと摂食問題

### What is the issue

Over half of all adolescent girls try to lose weight. Dieting or overeating are common problems that affect many girls but they can also affect boys. Depression and poor self-esteem may be factors in problem eating habits.

The most serious eating disorders experienced by young people are anorexia nervosa and bulimia nervosa. In anorexia, a person worries about becoming fat or gaining weight no matter how thin they become. With bulimia, the person has repeated bouts of binge eating and then tries to compensate in ways such as dieting or vomiting.

Children and adolescents may compulsively over-eat to cope with feelings of depression, anxiety, guilt or anger. These young people may be a little over weight to obese.

If young people have an eating disorder for a prolonged period of time their health and growth may be seriously effected. Girls who have begun to menstruate may miss periods. Early and effective treatment for these disorders may prevent life-long and sometimes fatal problems.

The best time to help your child

### 問題点

すべての思春期の少女の半分以上は痩せようとしています。ダイエットや食べ過ぎが多くの少女に影響する共通の問題ですが、また、この問題は少年にも影響を与えています。うつ病と自尊心の足りなさが食習慣問題の要素である場合もあり得ます。

若年層が経験する最も重大な摂食障害は、拒食症と過食症です。拒食症では、人はどれだけやせ細っても、太ること、または体重が増えることを心配します。過食症では、人は、無茶喰いの繰り返し発作を起こし、次に、ダイエットや嘔吐などの方法で代償しようとしします。

子供と若者は、うつ状態、不安、罪悪感または怒りの気持ちに対処するためにやむにやまれず暴食するのかもしれませんが。これらの若者は多分、ちょっと体重が重く太りすぎでしょう。

もし若者たちが長期間、摂食障害を持っているなら、彼らの健康と成長は重大な影響を受けるでしょう。月経が始まった少女は停止するかもしれません。これらの障害に対する早期で効果的な処置は生涯にわたる問題、ときには致命的な問題を防ぎます。

あなたの子供が前向きなボディー・イメー

develop a positive body image is well before their teens. Unrealistic ideas about looks and the “ideal body” can affect children and young people from very early ages. Young people are often highly conscious and critical of their own bodies. Self-criticism and poor body image may be factors in the development of eating disorders. Your own eating habits, sense of body image and attitudes can affect your child.

Young people often take any comments others make on their weight, body shape or appearance very seriously. Parents may mistake the body changes associated with puberty as an unhealthy weight gain. The young person may respond by dieting, followed by binge eating which, in time, may lead to long term eating problems.

Young people may be very good at hiding their problems from their families. If parents are concerned about their child’s eating they should seek advice and assistance at once.

**Parents can help their child develop a healthy body image**

**What are the signs of an eating disorder?**

Parents frequently ask how can they know if their child has an eating disorder. The following warning signs may alert families:

ジを持つのを助けるのに最も良い時期は、10歳前です。容貌に関する非現実的な考えと「理想的な体形」は非常に小さいときから影響を与えます。若者は、自分の体についてしばしば非常に意識していて批判的です。自己批判と悪いボディー・イメージは摂食障害が起こるもとであるかもしれません。あなた自身の食習慣、ボディー・イメージのセンスと態度があなたの子供に影響を与えます。

若者たちは、体重のこと、体形のこと、または容貌のことになると、しばしば、どんな他人のコメントも真剣に受け取ります。両親は不健全な増量を思春期に関連した体の変化と間違えるかもしれません。若い人はダイエット～そのあとの無茶喰い～によって、応えるかもしれません、そしていつかは、長期の摂食問題となるでしょう。

若者たちは彼らの問題を家族に隠すのが非常に上手です。両親が彼らの子供の食べかたに関して心配するなら、すぐにアドバイスと援助を求めるべきです。

両親は、彼らの子供が健康なボディー・イメージをはぐくむのを助けることができます。

**摂食障害の徴候**

両親は、しばしば、子供が摂食障害であるかどうかを知るにはどうしたらよいかと尋ねます。以下の危険信号は家族に警告を与えるものです:

- They will often believe they are fat no matter how thin they become.
- They may avoid eating with the family or want to go to the bathroom straight after meals.
- They may eat large amounts of food without gaining weight (people with bulimia often overeat then make themselves vomit or use laxatives).
- They may appear excessively preoccupied with food and dieting.
- They may exercise excessively to lose weight.
- They may eat compulsively, hide food or eat in secret.
- They may wear loose clothes that hide their body.
- The child or adolescent may feel they have a sense of control when they say “no” to food.
- どれほど痩せていても太っていると信じている。
- 彼らは、家族と一緒に食事することを避けるか、または食後すぐにトイレに行きたがる。
- 太らずに、多量の食物を食べる(過食症を伴う人々がしばしば暴食して、次に、自分で吐くか、または下剤を使用する)。
- 食物とダイエットのことで頭がいっぱいになっているように見える。
- 体重を減らすために過度に運動する。
- 無理に食べるか、食物を隠すか、または内緒で食事する。
- 彼らの体形を隠すゆるい衣服を着る。
- 食物へ「ノー」と言うとき彼らにはコントロールの感覚があると感じる。

It is sad, but true, that many young people dislike their bodies. They may feel fat and unattractive even if their mirror image shows otherwise. Girls often think they are fat even when they are not and boys may fear they are not big enough.

それは悲しいことですが、多くの若者たちが自分の体を嫌っているということは本当です。彼らは太って魅力がないと感じています。～鏡に映った姿はそんなことないのに～。少女たちは、そうでないときでも、太っているとしばしば思います。そして少年たちは彼らが十分大きくないことを恐れます。

Helping young people with eating disorders

**You can help your child to develop a positive sense of body image in several ways.**

**摂食障害の若者たちを助けるには**

**あなたは、あなたの子供がいくつかの方法で、好ましく感じるボディー・イメージをはぐくむのを助けることができます。**

- Point out that healthy, attractive, successful people come in many sizes and shapes. • 健康で、魅力的で、成功している人々、がいろいろなサイズと形であることを指摘してください。
- Help your child discover what they like and value about themselves. • あなたの子供が自分自身の中に好きなところと価値を発見するのを助けてください。
- Discourage family members from criticising each other's appearance. • 家族が互いの容貌を批評するのをやめてください。
- Reassure your child about the changes to their body size and shape during puberty. • 思春期の間にかかる、体の大きさと形の変化に関して、子供を安心させてください。
- Emphasise how these changes are part of growing from childhood to adulthood. • これらの変化が子供から大人への成長の一部であることを強調してください。
- Include the whole family in the goal of health and fitness (rather than single out an overweight child for a special regime). • 健康とフィットネスの目標に向かって家族全員でやってください。(肥満児ひとりだけの特別問題とせず)
- Encourage your child to express their emotions in effective and appropriate ways. • あなたの子供が有効で適切な方法で彼らの感情を述べるのを奨励してください。
- Keep plenty of healthy snacks in the house such as fruit and bread. • 果物やパンなど、豊富にヘルシーな軽食を用意しておいてください。
- Explain how images of women on television and magazines are often changed to make them look slimmer. • テレビと雑誌の女性のイメージが、しばしば、よりスリムに見えるように変形されていることを説明してください。

- If a doctor determines your child needs to lose weight, adjust the family's exercise and eating habits to make it easier. Be clear about a healthy weight range for your child.
- 医師が、あなたの子供がやせる必要があると決めているなら、家族の運動と食習慣を調整して、それをやりやすくしてください。子供の健康な体重の範囲をはっきりさせておいてください。

If you think your child has signs of an eating disorder discuss this with your general practitioner. They can make a referral to a child and adolescent mental health service.

あなたの子供には摂食障害の徴候があると思うなら、かかりつけの医者との問題について議論してください。彼らは子供と思春期のメンタル・ヘルスサービスを紹介をすることができます。

**Encourage healthy eating and exercise for the whole family.**

**家族全員のために健康な食事と運動を奨励してください。**

How to get help for eating disorders

**摂食障害のための助けを求めるには**

- Your general practitioner
- Your local Area Health Service (during business hours) including community health centres or specialist child and adolescent mental health services.
- Other specialists who work with children and adolescents such as paediatricians and child psychologists.
- 開業医
- 地元共同体保健所か専門家の子供と思春期のメンタル・ヘルスサービスを含む Area Health Service(営業時間内)。
- 小児科医や児童心理学者などの子供と思春期を取り扱う他の専門家。

Disturbed eating is very common in young people. Overeating may be related to tension, poor nutritional habits and food fads.

乱れた食事は若年層で非常に一般的になっています。食べ過ぎは緊張、貧しい栄養習慣および食物の流行に関係があるのかもしれない。

Bulimia and anorexia nervosa most commonly begin in adolescence.

過食症と拒食症は思春期に最も一般的に始まります。研究によれば、多くの少女が、

Studies show that many girls, as young as 6-8 years, believe an "ideal weight" is thinner than their own body.

6-8 歳くらいの体重が自分が痩せるときの「理想体重」だと信じていることを示しています。

Parents can encourage healthy eating and help their children feel good about their bodies.

両親は、健康な食事を奨励して、子供が自分の体に関して気持ちがよいと感じるのを助けることができます。

If you would like more information about mental health and services contact:

メンタル・ヘルスとサービスに関する更に詳しい情報が欲しいなら、以下に連絡してください。

NSW Association for Mental Health,  
Mental Health Information Service  
Monday to Friday, 12.30pm - 4.30pm  
Phone: (02) 9816 5688 or for rural areas 1800 674 200

NSW Association for Mental Health,  
Mental Health Information Service  
Monday to Friday, 12.30pm - 4.30pm  
Phone: (02) 9816 5688 or for rural areas 1800 674 200

24 hour telephone services are:  
Kids Help Line 1800 55 1800  
Lifeline 131 114

24 時間の電話サービスは以下の通りです。  
Kids Help Line 1800 55 1800  
Lifeline 131 114