

こころのリスク外来

こころのリスク外来は、思春期に発症しやすいこころの病気を早期に発見・支援し、ひいては予防に結び付けようという目的をもった専門外来です。こころの問題が大きくなる前に、早くからかわり支援することで、よりよい生活を行うことができるようにサポートしたいと考え、活動しています。

まずは、下記HPまたはメールよりご連絡ください。

<http://plaza.umin.ac.jp/arms-ut/>

もしくはメールアドレス Kokoro.risk@gmail.com まで。
(携帯電話からのお問い合わせの場合は、gmail.comを受信可能な状態に設定してください)

こころのリスク外来では通常の保険診療で行っております。
目安：初診4000円、再診2000円程度の自己負担がかかります。
東大病院は特定機能病院ですので、紹介状や診療情報提供書がない場合さらに5250円かかってしまうことをご了承ください。
研究用検査は費用はかかりません。



次のような症状が、ここ数年で
ひどくなってきて、困っていませんか？



- ☐ 気力が出ず、どうしようもなくて困る
- ☐ 人の視線・会話が気になって困る
- ☐ ものの見え方・聞こえ方がおかしくて困る
- ☐ 考えがコントロールできなくて困る
- ☐ 感情や行動がコントロールできなくて困る



こころの不調も、早めに対処することで
早く良くなることがわかっています。

ご相談、お問い合わせは下記ホームページからご連絡ください。

<http://plaza.umin.ac.jp/arms-ut/>

もしくはメールアドレス Kokoro.risk@gmail.com まで。
(携帯電話からのお問い合わせの場合は、gmail.comを受信可能な状態に設定してください)



こころの不調は誰にでもおこります。

『こころのリスク外来』では、

特に思春期から成年早期におこる

“こころのリスク状態”にある方たちに

相談・支援をしています。



次のような症状が、ここ数年で ひどくなってきて、困っていませんか？

✿ 気力が出ず、どうしてもなくて困る

- 何か無気力になり、部屋に引きこもるようになってきた
- うつで学校に行けない
- 精神的な病気でないか心配だ
- 自分自身を失っていて、自分も人も信じられない
- 自分の居場所がない

✿ 人の視線・会話が気になって困る

- 人の視線を感じて落ち着きがなくなる
- 人の集まる場所では見られている感じが辛い
- 人の話を聞くと遠回しに自分のことを言っている気がする
- ひどく疑り深くなる
- 自分のことが皆に知られていると感じて困る

✿ ものの見え方・聞こえ方がおかしくて困る

- 空耳のようなものが聞こえる
- 普通では起こらない不思議な感覚があったり、おかしい経験をしている
- まわりに誰もいないのに、人の声が聞こえてくることがたまにある
- 掃除機やパソコンの音が前より大きく感じ、耳障りに感じる
- 時計の秒針の音、冷蔵庫の音などに敏感になった

✿ 考えがコントロールできなくて困る

- 考えがどんどん湧いてきて自分でコントロールできない
- 自分の考えでない考えが浮かんでくる
- どうでもよいことが頭に出てきて、疲れる
- 考えが頭の中でまとまりづらい
- 考えていることが頭の中で収まらず、独り言を言ってしまう

✿ 感情や行動がコントロールできなくて困る

- 思いこみのせいで、普段とはまったく違う行動をとる
- 行動や言動がまとまらなくなり、自分をコントロールできない
- あらゆる事に意味があるように感じ、不気味でしょうがない
- いつも不安がつきまとい、イライラして、じっとしておられない

● ころのリスク状態とは？ ●

- 最近の研究結果で、思春期にかかる中高生の5～10人に1人がころの不調を抱えていることが分かりました。
- ころの不調は誰にでもおこることで、ちょっとしたきっかけで学校に行けなくなったり、逆に回復する場合があります。
- ころのリスク状態とは、こうした思春期のころの不調から、ころの病気になる危険性が高くなっている状態です。
- 東大ころのリスク外来では、専門家による早期の支援や治療によって、ころの病気を予防しようと考え設立しました。
- また、こうした方の支援に加え、どういった治療を行えばよいのか、また脳画像や採血などでこうした不調を客観的に判断できないかどうか、といった研究も行っています。

ころの不調も、早めに対処することで
早く良くなることがわかっています。

ごあいさつ

東大病院ころのリスク外来にご関心を持っていただき、ありがとうございます。

ころの問題に悩んでおられ、どこに相談してよいかわからない、相談したが適切な対応が受けられなかったという若い方ご本人、ご家族に寄り添えればと思っております。

ころの問題は増加の一途をたどっておりますが、日本のころの健康(メンタルヘルス)対策は地域のすみずみにまで行き渡っていないのが現状です。

将来の社会を担う10代、20代(ユース世代)の一人一人のころの健康を守り、ころの幸せを実現していただくことは、国全体の幸福度も上昇させます。

私たちはこれを「ユースメンタルヘルス」と呼び、社会への定着を目指してさまざまな活動を展開しており、「ころのリスク外来」はその重要な柱です。

日本のすべての若い方が、ころの健康について正しい知識や対応法を身につけ、ご自身がその危機に陥ったら早く気軽に安心して専門家に相談できる、また家族や友人がころの問題を抱えていたら、それに適切に対応できる…

地域と専門家が一体となって若者のころの健康を守る社会の実現を目指すために、精神医学という一専門の立場から、日々努力を重ねていきたいと思っております。

東京大学医学部附属病院 精神神経科
笠井清登

