学校メンタルヘルスリテラシー教育プログラムに関する研究

看護学科（精神看護学）
看護学研究科（精神保健看護学）　**篁 宗一**

- 連 絡 先　TEL：054-202-2649（直通）
E-Mail：takamura@u-shizuoka-ken.ac.jp

キーワード 学校メンタルヘルス，メンタルヘルスリテラシー，教育，早期介入，予防，思春期，こころの健康，こころの問題，精神疾患

近年、メンタルヘルスによる影響が社会的に大きいことが明らかになり、2022年4月から「精神疾患の予防と回復」の授業が高等学校で開始されました。

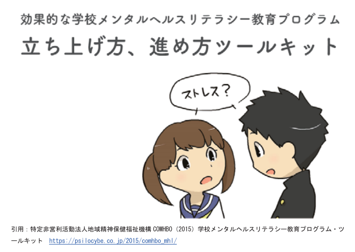
思春期にあたる中学生や高校生の時期は、ちょうど精神障がいの好発期にあたり、「こころの病気」の起きる可能性は、「児童期」からストレスや悩みが多くなる「思春期」にかけて大きくなってきます。

思春期の生徒を支援する教育現場では、本来、一次予防に焦点を当てて、メンタルヘルスに関する知識の増進をはかる必要があります。

教育の場において、メンタルヘルスリテラシー教育を体系的に実施することは、精神疾患に対する正しい知識をつけ、精神的な不調が発生した場合に適切に援助を求めることができるという精神疾患の予防・早期発見につながり、大きな意義があるといえます。

私たちは、思春期に差し掛かった中学生を対象に、効果が上がる学校メンタルヘルスリテラシー教育プログラムを開発し、その有効性と成果を明らかにしてきました。

同時に、効果的なメンタルヘルスリテラシー教育プログラムを中学校・高等学校、さらには小学校などと連携して、実施・普及する取り組みを進めてきました。


効果的な学校メンタルヘルスリテラシー教育プログラム
立ち上げ方、進め方ツールキット

引用：特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構 COMHBO（2015）学校メンタルヘルスリテラシー教育プログラム・ツールキット https://psilocybe.co.jp/2015/comhbo_mhl/

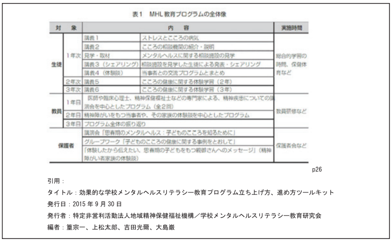


表1　MHL 教育プログラムの全体像

対　象		内　容		実施時間
生徒	1年次	講義1	ストレスとこころの病気	総合的学習の時間、保健体育など
		講義2	こころの相談機関の紹介・説明	
		見学・取材	メンタルヘルスに関する相談施設の見学	
		講義3（シェアリング）	相談施設を見学した生徒による発表・シェアリング	
		講義4（体験談）	当事者との交流プログラムとまとめ	
	2年次	講義5	こころの健康に関する体験学習（2年）	
	3年次	講義6	こころの健康に関する体験学習（3年）	
教員	1年目	医師や臨床心理士、精神保健福祉士などの専門家による、精神疾患についての講演会を中心としたプログラム（全2回）		教員研修など
	2年目	精神障がいをもつ当事者や、その家族の体験談を中心としたプログラム		
	3年目	プログラム全体の振り返り		
保護者		講演会「思春期のメンタルヘルス：子どものこころを知るために」		保護者会など
		グループワーク「子どものこころの健康に関する事例をとおして」		
		「体験したから伝えたい、思春期の子どもをもつ親御さんへのメッセージ」（精神障がい者家族の体験談）		

p26

引用：
タイトル：効果的な学校メンタルヘルスリテラシー教育プログラム立ち上げ方、進め方ツールキット
発行日：2015 年 9 月 30 日
発行者：特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構／学校メンタルヘルスリテラシー教育研究会
編者：篁宗一、上松太郎、吉田光爾、大島巌

ABEMA Prime 2022年９月１日放送「心の病気どう教育？メンタルヘルスリテラシーを学ぶ」に出演した。

アピールポイント

不登校やそれにつらなるひきこもりの問題、またいわゆる拒食症・過食症とよばれる「摂食障害」の増加など、思春期における「こころの健康＝メンタルヘルス」の問題に直面する先生方も多いのではないでしょうか。
思春期の子どもたちが自らこころの健康について学び、障害者との交流も含めて幅広く人間形成に寄与できるような教育プログラムになっています。