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。

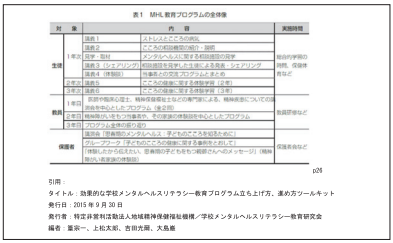

表1　MHL 教育プログラムの全体像

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・調査	
		講学・指材	メンタルヘルスに関する相談窓口の指導	
		講義3（シェアリング）	相談窓口を見学した上でによる発表・シェアリング	
		講義4（体験版）	外部からの支援プログラムとあとめ	
	2年次	講義5	こころの健康に関する情報学習（2年）	
	3年次	講義6	こころの健康に関する情報学習（3年）	
教員	1年次	教師や臨床心理士、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情報を中心としたプログラム（後之田）		教職研修など
	2年次	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年次	プログラム全体の振り返り		
保護者		講演6（思春期とメンタルヘルス：子どものこころを見据えるために）		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」		
		「神経しかから伝えたい、思春期の子どもをもつ親師たちへのメッセージ」（精神障がい当事者の体験談）		

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、上松大輔、吉田光輝、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不できるような教育プログラムになっています。