

あなたの学校を元気にする 

こころの体験学習

NPO 法人コンボ・学校 MHL 教育研究会が提供します




中学生とメンタルヘルス？

不登校やそれにつながるひきこもりの問題や、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かと思います。「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、大きくなっていくのです。

こころの体験学習とは？

思春期の子どもらが自らこころの健康について学び、単なる知識の提供だけではなく、彼らの保健行動を促し、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です。周辺地域の精神保健福祉分野の専門家（精神科看護師、精神保健福祉士等）が主体となり、学校と連携をとりながら直接授業を行います。

詳しくは次のページへ 

NPO 法人地域精神保健福祉機構（コンボ）とは？

私たちは精神障害のある当事者および家族、精神保健福祉の関係者により設立されました。平成19年1月26日にNPOとしての認証を受け、精神保健福祉施策の向上に関する事業を実施しております。そのひとつの事業として、思春期を対象にした精神保健福祉に関する理解の増進、特に支援が必要なときに自ら支援を求める力の向上をめざし、中学校を対象にした精神保健福祉教育プログラムを開発いたしました。

NPO 法人地域精神保健福祉機構・コンボ
学校メンタルヘルスリテラシー教育研究会



「こころの体験学習」教育プログラムの概要 ～総合的・包括的な教育プログラム～



この教育プログラムは

- 中学1年生からプログラム開始
- 3年間のフォローアップ
- 教員・保護者を対象にした参加型教育プログラム
- 精神保健福祉専門家が継続的・体系的に実施します。

対象	内容		実施時間	
生徒	1年次	授業1	ストレスとこころの病	総合的な学習 時間 ・ 保健体育 など
		授業2	こころに不調を感じたら	
		見学・取材	こころの相談機関はどんなところ？	
		授業3(シェアリング)	こころの相談機関はどんなところ？	
	授業4(体験談)	精神障害をもつ当事者からの談話&まとめ		
	2年次	授業5	こころの体験学習1	
3年次	授業6	こころの体験学習2		
教員	1回目	児童・思春期精神保健福祉専門家によるこころの病についての説明		教員研修
		グループワークによる各学校の現状・課題・プログラムのゴール設定		
2回目	プログラムの振り返り			
	ゴール達成度の確認、次のゴール選定			
保護者	児童・思春期精神保健福祉専門家による講演会		保護者会	
	精神障害をもつ家族を招いた講演会			
	学校のニーズに応じてその他の内容			

(授業：1コマ50分程度)

1年次

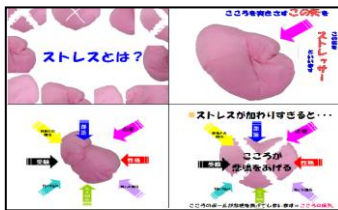
授業1 ストレスとこころの病

◆目標

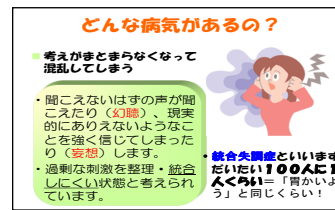
ストレスについて理解をし、そのうえで「ストレスに悲鳴をあげている状態」として、こころの病気を理解することを目標とします。そのうえで、様々な精神疾患に関する基礎的な知識を身につけます。

◆内容

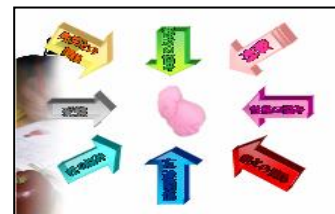
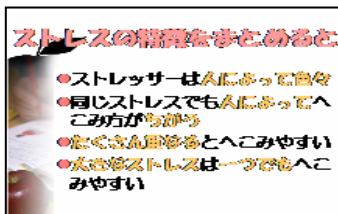
- ストレスについての簡単な説明
- こころの病気にかかる人の数
- いろいろなこころの病気について



スライド「ストレスって何」より



スライド「こころの病」より

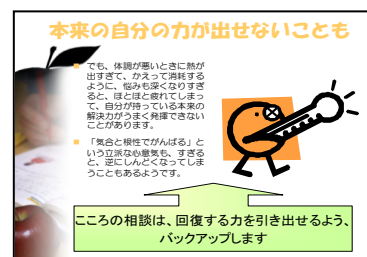


◆目標

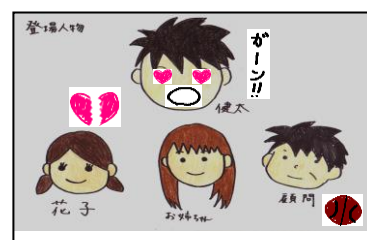
ころろや体に不調をきたした場合にカウンセリングや精神科の医療機関などの相談機関へ行くことが可能であることを理解します。また、相談することについて、「無力であるから人の力を借りること」ではなく、「自分の本来の解決の力を引き出す」という意味でポジティブに意味づけを行います。

◆内容

- ・ 前回の講義内容の再確認 ～〇×クイズ～
- ・ 様々なころろの相談機関についての基礎情報（寸劇）
～どんなところに相談にいけるか～
- ・ ころろの相談機関への誤解について（寸劇）
～ころろの相談機関は怖いところ？～



スライド例 「相談することの意義」より



寸劇の登場人物

◆目標

ころろの相談機関については、「怖い」「入院させられてしまう」「特別な人が行くところ」など様々な誤解があります。これらについて、実際の相談機関を見学・取材することで、具体的にイメージしてもらいます。見学取材は希望者のみ参加してもらい、その参加生徒に「取材ノート」を元に取材を行ってもらいます。

◆内容

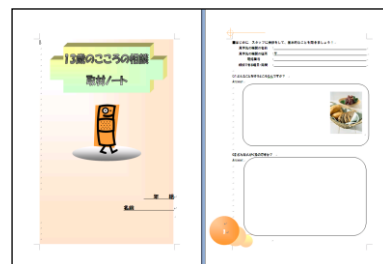
- ・ 精神科の入院病棟・
～外来の見学～
- ・ 精神科医からの講話
- ・ 質問コーナー



見学先の一例 「精神科病院」



見学している様子



取材ノート



1年次

授業3(シェアリング) こころの相談機関はどこなところ？

◆目標

こころの相談機関を、取材見学をした情報について、参加者から、見学をしていない生徒に対してプレゼンテーションを行います。取材ノートの内容や写真をスライドプロジェクターなどを利用して上映し、適宜見学参加者からの感想・意見などを挟みつつ、スタッフが進行をしていきます。

◆内容

- こころの相談機関はどこなところ？
～取材者からの報告～



報告の様子



参加者がまとめた内容



1年次

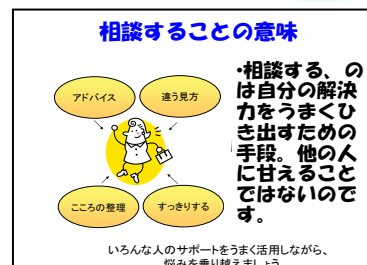
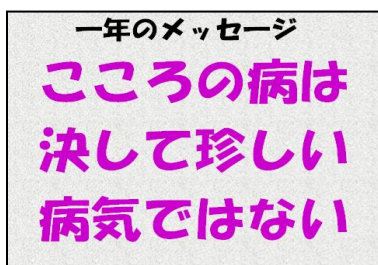
授業4(体験談) 精神障害をもつ当事者からの談話&まとめ

◆目標

最後のまとめの時間として、こころの病気に対する理解を深め、また偏見などの解消をあわせてねらいます。また、まとめとして悩むことはこころが弱いことではなく、その中で自己発見や新しい人間関係の想像など、「こころを豊かにする」作業であることを伝えます。

◆内容

- 談話による当事者との交流
- 「悩み」の肯定的意味づけ



スライド「1年のメッセージ」より



授業5. こころの体験学習1 (フォローアップ)

◆目標

中学校2年生 に対して、ストレスによる反応を1年次よりも深く学びます。さらにうつ病や自殺などの社会問題についても触れ、こころの健康について広く関心をよびかけます。主に精神的不調の自覚などを強化していきます。

◆内容

- ・ ストレスによる身体へのサインの説明
- ・ 怒りのコントロール
- ・ ストレスマネジメント「呼吸法」



スライド「ストレスへの対処法」より

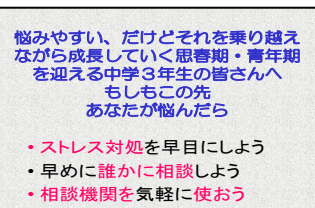
授業6. こころの体験学習2 (フォローアップ)

◆目標

受験期の中学校3年生を想定して、1・2年次の教育内容を再度確認しながら受験や進路のことからくるストレスやその対処について学びます。

◆内容

- ・ ライフイベントとストレスの説明
- ・ 受験生の悩み (寸劇)
- ・ 早く相談することのメリット



スライド「最後のメッセージ」より

寸劇「健太君の悩み」より

教員対象プログラム



本研究会主体の「4 都県中学校におけるニーズ調査」の結果によると、教員を対象にしたプログラムへのニーズが最も高く示されました。また、欧米ではメンタルヘルスに関する理解が高い学内の教員が多いことが生徒のメンタルヘルスの増進に影響することが報告されています。

◆目標

- ・ こころの問題全般の知識を身につける
- ・ 生徒への対応の仕方を身につける
- ・ 生徒のこころの健康に関する課題や現状を学内で共有する

◆内容

- ・ 精神保健福祉専門家を招き、「思春期とこころの病」について講義
- ・ グループワークなどを通して、生徒のこころの健康に関する課題や現状を共有し、本プログラムを通して達成したいゴールを決める

大切にしたい基本の姿勢

- 子ども個人の立場に立つ。
 - その子の成長にとって学習が必要なのは加齢でもその子の成長によって変わり、その子一人一人はそれぞれ。
 - 子どもの変化に対する理解はそれぞれ。
- 不登校の子どもの新たな困難に向かっている状態出ずかば個々の子の成長によって変わり、その子一人一人はそれぞれ。
 - 「学校に行っていない期間だって成長している」
 - 自分が担任の時に同感か否かとは、とは思わなくていい。
- 両者の心算を尊重する。
 - 決して成長しないうちのうちは思春期には起こりがちだが、不登校の子どものそれは強りがち。
 - そのとき子どもが困難に思っているときは、心細さや助けを求めた年齢にそって寄り添えよう(「無力感」)

スライド「生徒への対応の仕方」より

※保護者を対象にしたプログラムは、学校のご希望がある場合、実施します

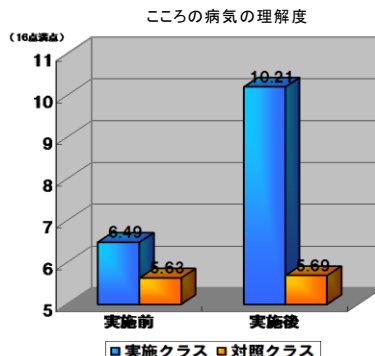




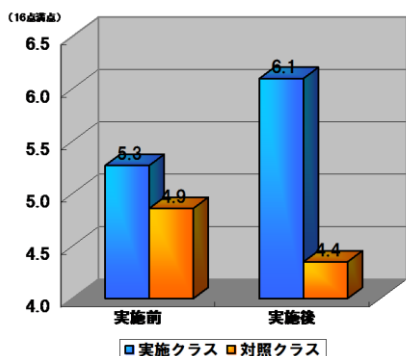
プログラムの効果

【こころの病気に対する理解】

こころの病気に対する理解は実施前に比べて2倍近く向上したことがわかりました。こうした知識は、あらゆる保健行動の基礎として重要なものといえます。



こころの病気にかかるかもしれないという意識 (16点満点)

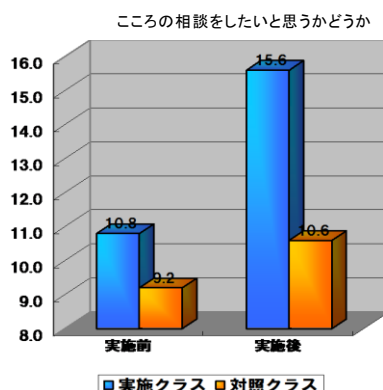


【こころの病気にかかるかもしれないという意識】

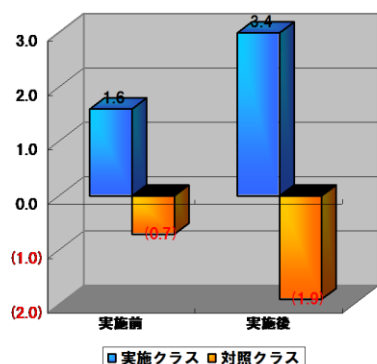
こころの病気にかかるかもしれないという意識も高く伸びました。こうした意識の伸びは、体調を崩した際に学生自身がとる保健行動をより積極的にさせるほか、障害を持つ方への共感的理解にもつながります

【こころの相談に対する意識】

こころの相談に関しても、自分が困ったら「行ってみてもよい」という回答が実施クラスでは増えていました。この教育プログラムによって、こころの相談に関するイメージが改善し、困ったときには相談する、という行動レベルでの意識が向上したことがわかります。



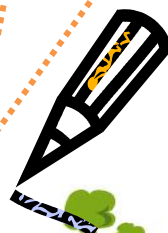
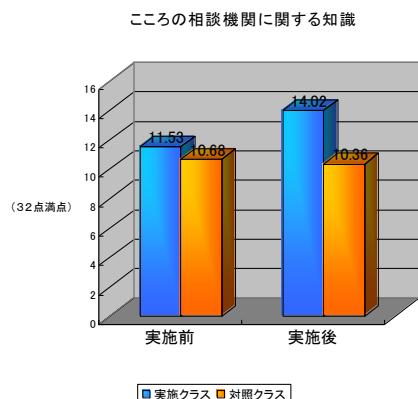
こころの相談が役立ちそうだというイメージ (3.0点満点)



授業を行ったクラスでは「こころの相談」に関して「役に立ちそう」という意識が向上していました。いざというときの相談に対して、大きかったハードルが低く変化し、肯定的なイメージに変わったことがわかります。

【利用できる相談機関の知識】

生徒のまわりにある身近な相談機関に関する知識が、実施クラスでは上昇していました。相談機関を知ることによって、いざというときの対処が容易になることが予想できます。





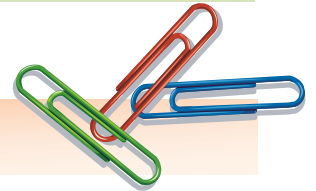
学校メンタルヘルスリテラシー（以下、MHL） 教育研究会は

学校 MHL 教育研究会は、精神保健学や心理学、精神看護学、社会福祉学をバックグラウンドにもつ、大学の教員や、大学院生ら有志が集って立ち上げました。これまでに生徒対象プログラム、保護者・教員対象のプログラムを開発してきました。平成 21 年度からは 拠点 を NPO 法人地域精神保健福祉機構（コンボ）に移し、全国普及をめざした「学校 MHL 教育ニーズ調査」や「インストラクター養成研修会」を実施しています。

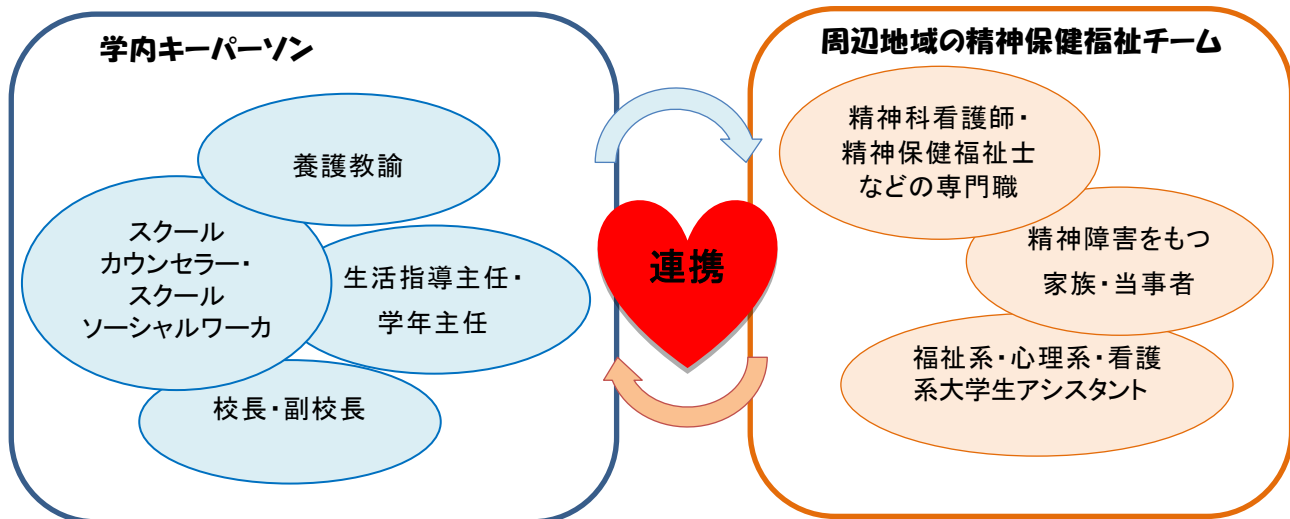
平成 15 年度	研究会の立ち上げ、MHL 教育プログラムの開発・作成
平成 16 年度	千葉県 A 市にて 1 中学校の生徒を対象に実施し、短期的に教育効果を評価
平成 17 年度	島根県 B 市にて 3 中学校を対象に介入校と非介入校にわけて実施し、長期的に教育効果を評価
平成 18 年度	東京都 C 市にて 1 中学校を対象に実施
平成 19 年度	東京都 D 市にて 5 中学校を対象に実施、清瀬モデルの構築（生徒・教員・保護者対象プログラム）→現在もプログラム継続中
平成 21 年度～	全国普及をめざした取り組み 「4 都県中学校における学校 MHL 教育ニーズ調査」 ; NPO 法人コンボ
平成 22 年度～	全国普及をめざした取り組み 「プログラムインストラクター養成研修会」 ; NPO 法人コンボ



実施体制について

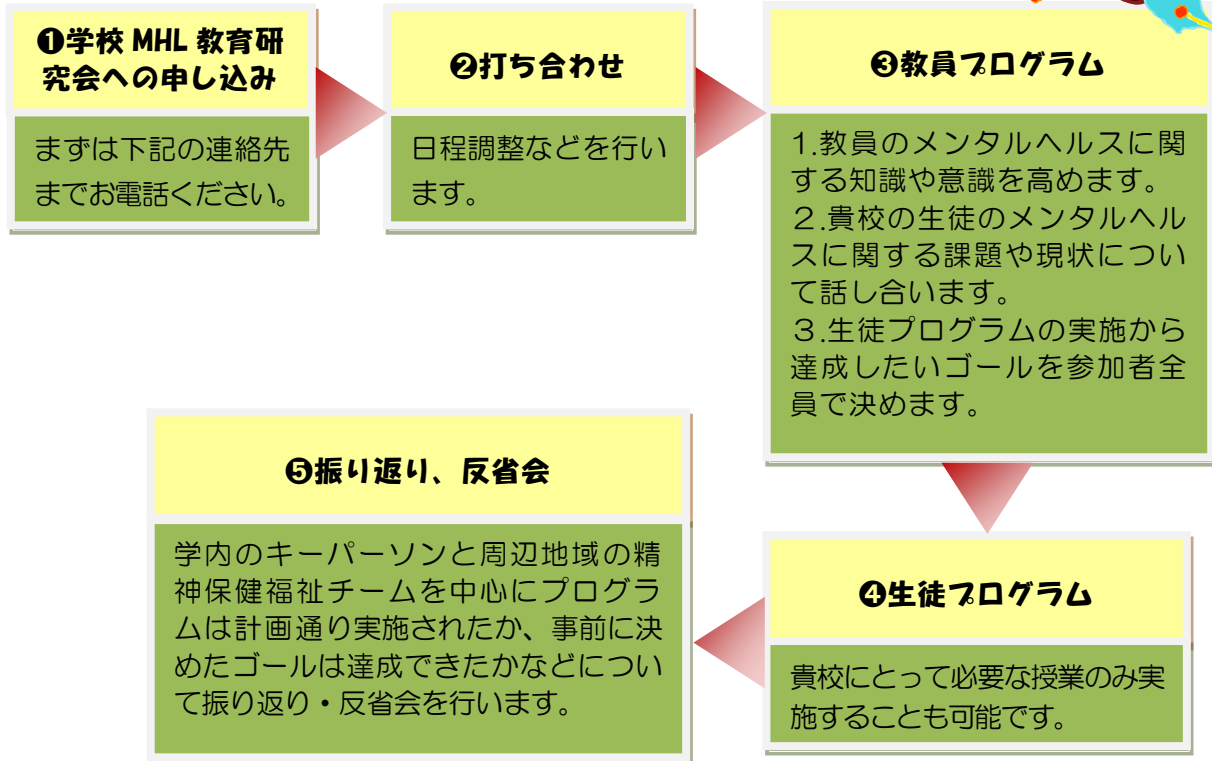


周辺地域の精神保健福祉チームが中心となり、学内のキーパーソンと連携をとりながら、プログラムを提供します。また、学校 MHL 教育研究会が、学内のキーパーソンとの連携が円滑に行われるよう手助けします。





利用までの流れ



★協力校を募集しています★

このプログラムに興味があり、ご協力を行ってもよいと感じられたら、まず、下記の電話までご連絡ください。たくさんのご応募をお待ちしております。ご協力をよろしくお願いいたします。



匿名性の確保や、拒否権の保持、個人情報の取り扱いなどの倫理的配慮は充分行うとともに、これまでにみられてはいませんが、万が一対象となる中学生に何らかの弊害が見られた場合には、直ちに研究を中止することをお約束します。

学校メンタルヘルスリテラシー教育研究会 連絡先(事務局)

:NPO 法人地域精神保健福祉機構コンボ

〒272-0031

千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F
(担当: 桶谷、上松)

TEL: 047-320-3870

FAX: 047-320-3871

