

～コンボ「こころの元気+」の教育現場での可能性に関連して～

アンケート調査の報告

1. この調査の意義と目的、趣旨

特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構・コンボは、「精神障害をもつ人たちが主体的に生きていくことができる社会のしくみを作りたい」を使命に活動を展開しております。当法人の中心事業として、メンタルヘルス啓発誌『こころの元気+』を毎月発行し、精神障害のある方やそのご家族の声や経験、そしてメンタルヘルスに関する有効な取り組みを、発信してきました。しかし、教育現場でこの啓発誌を活用できるかの可能性については、なかなか検討ができておりませんでした。

2022 年度より「精神疾患の予防と回復」の授業が高等学校で開始され、また新型コロナウイルスの流行により、若者のメンタルヘルスに関する課題も多く、これらに対応に関連した信頼できる情報の必要性がますます高まっています。さらに、困ったときに支援を求めることができるよう、相談力・受援力を高めることも重要です。

このような観点から、今回高等学校に勤務されている養護教諭ならびに保健体育教諭の方を対象に、アンケートを実施いたしました。

今回、高等学校におけるメンタルヘルスに関する相談の実際や関連情報の必要性について、また、「精神疾患の予防と回復」の授業を行う際の課題や、生徒が関心をもつ内容などについてお伺いしました。

また、当法人が発行しているメンタルヘルス啓発誌『こころの元気+』は、精神障害のある方やご家族の声や経験などを発信するとともに、リカバリーに役立つ取り組みについても当事者の視点で情報を提供しています。『こころの元気+』を高等学校のメンタルヘルスに関する啓発や相談、また、授業で活用していただくことができないかと考え、その可能性についても今回の調査でお伺いしました。また、当法人のウェブサイトについても、活用可能性についてお聞きしました。

2. 調査の対象と方法

1) 調査対象

今回は、当法人がこれまでに連絡先を所有している 12 都道府県の高等学校を対象として、郵送でアンケートの依頼をさせていただきました。

- ・ 北海道、群馬県、栃木県、茨城県、千葉県、埼玉県、神奈川県、東京都、愛知県、大阪府、福岡県、沖縄県（全 2,422 校）

2) 調査方法

自記式調査票（A4 で 2 頁）を用いた、郵送調査で実施しました。養護教諭用、保健体育教諭用とそれぞれ専用の調査票を準備しました。

調査票を送付する調査用封筒には、紙媒体の啓発冊子のサンプルを同封し、高等学校におけるメンタルヘルスに関する相談の実際や関連情報の必要性、また、啓発冊子の活用可能性に関するアンケート調査を

行いました。

調査時期は、2023 年 2 月に調査票を発送し、回収を行いました。

なお、今回の調査はまずは現場の声を聴くということに焦点を当てています。

3. アンケート結果の概要

1) アンケートの回収状況

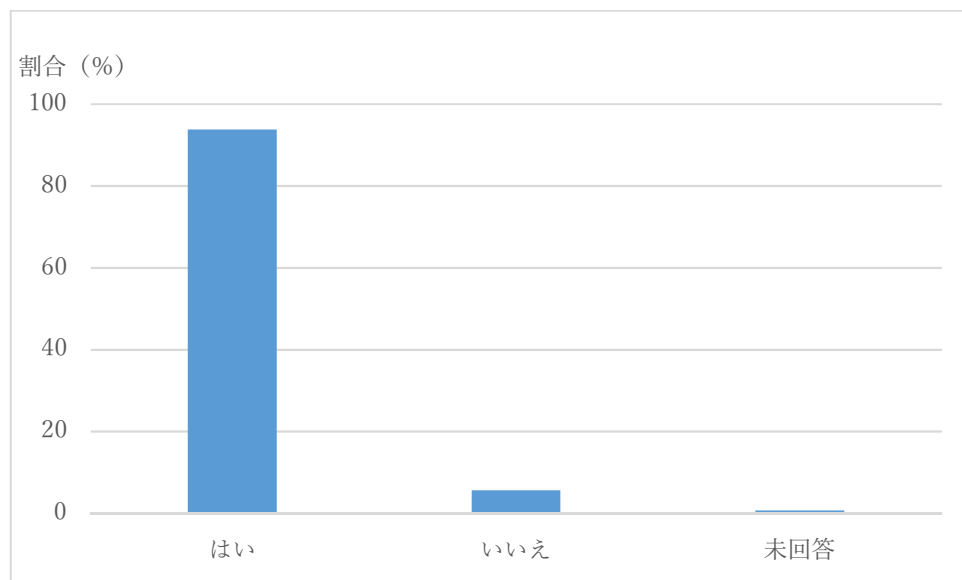
- ・ 送付件数：北海道、群馬県、栃木県、茨城県、千葉県、埼玉県、神奈川県、東京都、愛知県、大阪府、福岡県、沖縄県の高等学校、合計 2,422 件
 - 養護教諭：144 件（回収率：5.9%）
 - 保健体育教諭：122 件（回収率：5.0%）

2) アンケート調査の結果概要

【養護教諭の方用】

◆メンタルヘルスに関する相談・必要な情報について◆

1. 生徒からメンタルヘルスに関連する相談を受けることはありますか？



ほとんどの先生が「はい」と回答されました。

2. 生徒からメンタルヘルスに関連する相談で多いものはどんな内容ですか？思いつくものをお書きください。（自由記述回答）

- ・ 一番多く挙げられていたのは、「人間関係（友人・家族・教員など）」に関することでした。
- ・ 気持ちが沈む・落ち込む、眠れないという相談も多かったです。
- ・ 不安な気持ちや心配事が、身体症状につながっているような例もありました。
- ・ コミュニケーションが他者とうまく取れないことや、感情のコントロールについて悩んでいるという相談もありました。

《回答の中から》

- ・ 友人関係（避けられている、SNSで悪口を言われたなど）
- ・ 友人や家庭、学校などの人間関係に伴うストレスによる心身の不調の相談。
- ・ いろいろ考えてしまって夜眠れなくなってしまう。
- ・ 気持ちが沈んでしまい、何もする気になれない。

3. 生徒からのメンタルヘルスに関連する相談で、対応に困っていることはなんですか？（自由記述回答）

回答が多かったものは、以下のとおりです。

- ・ 家庭での問題に関すること、家族の問題にどこまで介入するのか？保護者の理解が得られない。
- ・ 希死念慮に関することへの対応
- ・ 医療機関など、関係機関へのつなげ方・連携の仕方
- ・ 学校に来られなくなってしまった生徒へのかかわりの難しさについて

《回答の中から》

- ・ 家庭が原因でメンタルをくずしている相談に関する対応。学校で対応するのに限界を感じる時がある。
- ・ 医療機関を受診させるべきかの見極めが困難を感じています。
- ・ 希死念慮のある生徒への対応、医療機関への受診の勧め方
- ・ 学校に来なくなると、関わりづらい

4. 他の教諭から生徒のメンタルヘルスに関する対応について相談を受けたことはありますか？差し支えなければ、簡単に内容を教えてください。（自由記述回答）

回答が多かったものは、以下のとおりです。

- ・ 不登校傾向のある生徒への対応
- ・ 摂食障害の疑い
- ・ リストカットをする生徒への対応
- ・ ヤングケアラーの疑いのある生徒への対応

《回答の中から》

- ・ 理由がよくわからないが、学校を欠席しがちな生徒へどうアプローチしてよいか、分からない。
- ・ 明らかに痩せていて摂食障害の疑いがある
- ・ リストカットをする生徒に対してどのように関わればよいか
- ・ ヤングケアラーの立場で遅寝・早起きが続き、授業中に寝てしまう。
- ・ ヤングケアラーではないかという相談増えています。

5. メンタルヘルス関連の情報で特に必要と感じるものはありますか？（自由記述回答）

高校生を診てくれる精神科や心療内科が少ないことについて、多くの先生が言及されていました。また、それらの病院・クリニックでは予約が取れない、予約が取れても数か月待ちという状況で、

すぐに受診できないことに困っている方も多くいらっしゃいました。これらに関連して、以下のように医療機関や相談機関の情報がとても必要とされていることがわかりました。

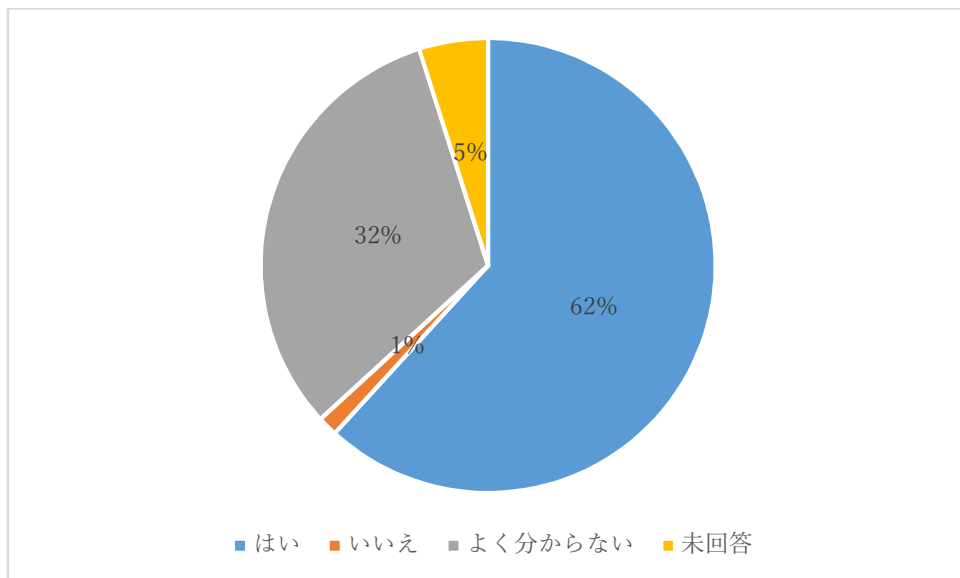
- ・ 医療機関の情報：思春期の子供を診てくれる精神科や心療内科
- ・ 相談機関の情報
- ・ 学校の外で生徒の話を聞いてくれる場所（例：カウンセリングルーム、ピアグループ）
- ・ 精神疾患の情報や対処方法に関する情報

《回答の中から》

- ・ 心療内科や精神科、カウンセリングルームなど、学校外で話をきちんときいてもらえる場所や、ここにいていいんだと感じられる居場所が必要と感じる。
- ・ 思春期の精神疾患、発達障害が診察可能な医療機関
- ・ 学校のことを理解している精神科医やカウンセラーについての情報
- ・ 精神疾患、又は、心の状態からきていると思われる、体調不良者に対する、対応や情報

◆啓発冊子「こころの元気+」と当法人の活用可能性について◆

1. ご自身が受けているメンタルヘルス関連の相談や、学校でのメンタルヘルスに関する普及啓発に活用できそうですか？



2. お読みになったの感想がありましたら教えてください。（自由記述回答）

回答が多かったものは、以下のとおりです。

- ・ 教員自身の学びに役立ちそう。
- ・ 漫画形式のものは読みやすかった。
- ・ 当事者の体験や意見が参考になった。
- ・ 生徒が読むにはハードルが高そう。

《回答の中から》

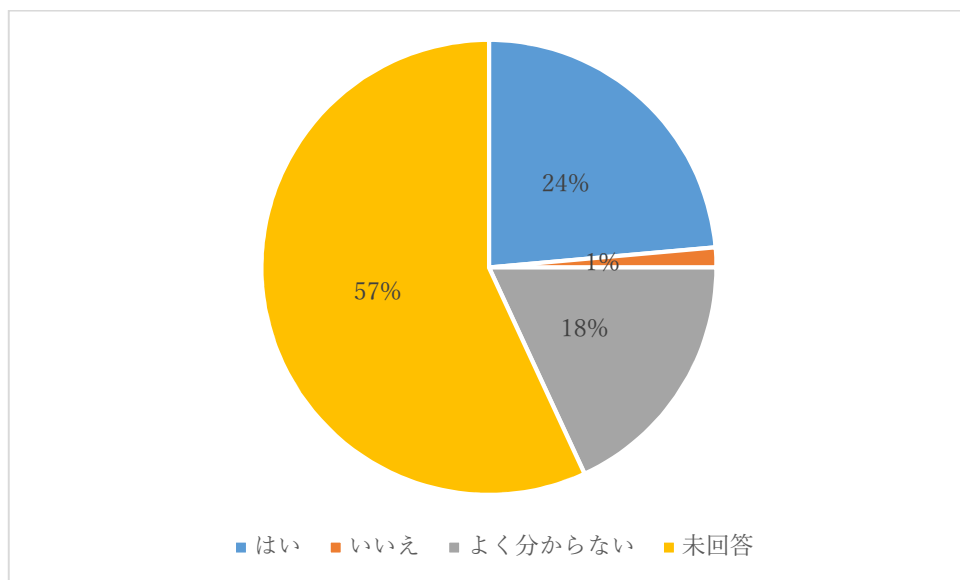
- ・ 医師や研究者だけでなく、ケアする方、されている方、いろいろな方々の声がきけて、多面的に考えることができる。
- ・ 当事者などの方々の経験したことが、マンガになっており、とても分かりやすくまとめられていたので勉強になりました。マンガなら子どもにも読みやすいのでとても良いと思いました

た。

- ・ 難しい専門書と違って読みやすく、実際の体験談が載っているので、参考にしやすいと思った。
- ・ 高校生には内容が少し難しいかな？と思いました。色々な事例があり援助側からは興味深かった

◆当法人のウェブサイトの活用可能性について◆

1. 先生の活動の中で活用できそうでしょうか？



2. 役に立ちそうと思われた記事やトピック、動画がありましたら教えてください。(自由記述回答)

- ・ 「困っていませんか」のコーナー
- ・ 「じょうずにかわす怒りの気持ち」の動画
- ・ さまざまな情報が載っているので、必要に応じて使ってみたい。
- ・ ウェブサイトが見づらく情報が多すぎて使いづらい。

3. その他(自由記述回答)

《回答の中から》

- ・ WEBサイトの利用対象が、10代の若者向けではなく「大人・成人向け」であり、高校生に紹介するには少し難しいと感じる。
- ・ 年齢や発達段階に合わせた記事があると嬉しい。

【保健体育教諭の方用】

◆メンタルヘルスに関する授業の実際や相談・必要な情報について◆

1. 「精神疾患」に関する授業を行うときに、特に困ることや必要と感じることはありますか？(自由記述回答)

多くの先生が難しさを感じていたのが、クラスの中に精神疾患を抱える生徒や精神疾患の疑いがある生徒、生徒の家族に精神疾患がある人がいる場合に、どのように授業を進めていったらよいか、ということでした。また、話す内容や言葉づかいにも配慮が必要と述べている方も多くいらっしゃいました。

《回答の中から》

- ・ 精神疾患を抱える生徒もいる場合、話す内容や言葉づかいに配慮が必要。
- ・ 不安や悩みを抱えていたり、精神疾患の疑いがある生徒がいる場合に、どう授業を進めていくべきか。
- ・ 授業時のクラス内に心の病を抱えている生徒、又は家族に該当する人がいる生徒等少なくないので、どこまでの話をするか、又、言葉をかなり選ばざるを得ないのがとても苦しく感じている。
- ・ 心に悩みを抱えた生徒もいる可能性があるのも、言葉選びは大切だと思っています。また、家族に精神疾患の人がいるかもしれないと思いながら授業を進めています。

2. 「精神疾患」「メンタルヘルス」に関する授業の中で、生徒さんが特に関心をもつ話題はありますか？（自由記述回答）

こちらはさまざまな回答がありましたが、ストレスに関連することや、うつ病について関心を多く寄せている様子がうかがえました。

《回答の中から》

- ・ ストレスの軽減方法や対処方法についてなど。
- ・ 不安症やうつ病など、身近な精神疾患に関心を持っているように感じる。

3. 他の教諭から生徒のメンタルヘルスに関する対応について相談を受けたことはありますか？差し支えなければ、簡単に内容を教えてください。（自由記述回答）

摂食障害やヤングケアラー、また、リストカットなどの自傷行為に関する相談が多いようです。

《回答の中から》

- ・ 摂食障害（女子）について、何件かの事例に直面し、担任から相談を受けた。
- ・ ヤングケアラーの立場で多くのストレスを抱えている。
- ・ 自傷行為を繰り返してしまう生徒がいて、どういった心の問題が考えられるのか相談を受けた。

4. メンタルヘルス関連の情報で特に必要と感じるものはありますか？（自由記述回答）

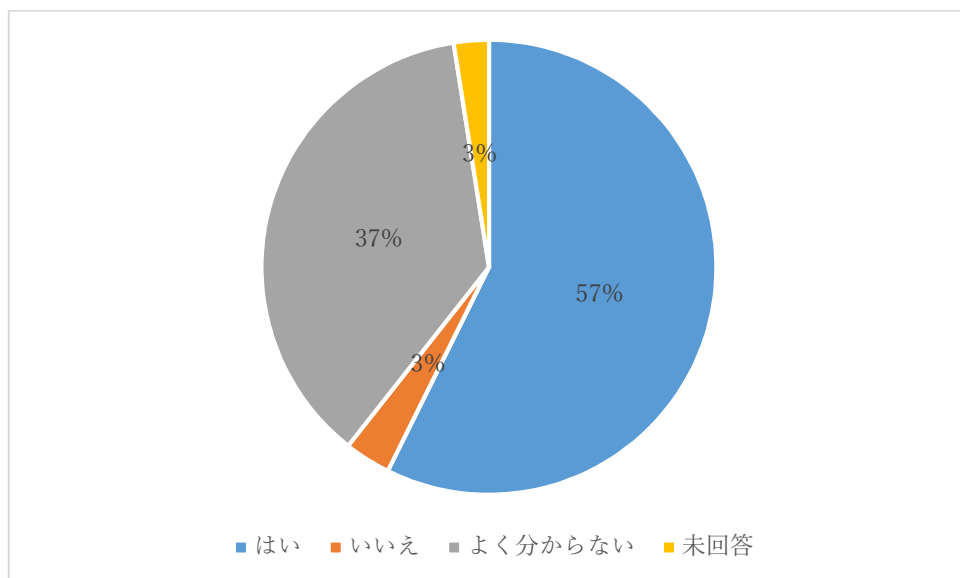
これにはさまざまな回答が寄せられました。以下にいくつか例を挙げます。

《回答の中から》

- ・ 精神疾患の初期症状に対するアプローチ（自分でできること）
- ・ 「学校メンタルヘルスリテラシー教育」に関する実践例・教材についての情報
- ・ 不登校傾向の子とメンタルヘルスの関係や対応の方法
- ・ 保護者への伝え方、対応方法など
- ・ 生徒が身近に相談できるような窓口や情報があると良いと思います。

◆啓発冊子「こころの元気+」と当法人の活用可能性について◆

1. ご自身が担当している授業や、学校でのメンタルヘルスに関する普及啓発に活用できそうですか？



2. お読みになったの感想がありましたら、教えてください。(自由記述回答)

回答が多かったものは、以下のとおりです。

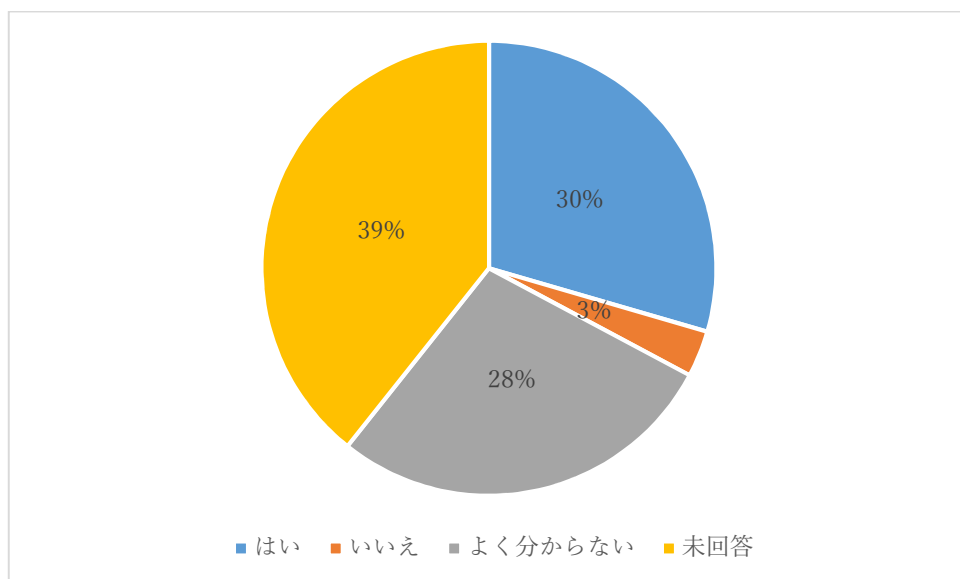
- ・ イラストや漫画があって、読みやすい。
- ・ 当事者の実体験が掲載されていて参考になる。
- ・ 中高生向けの記事があると良い。

《回答の中から》

- ・ マンガで視覚的に学習できるのが良いと思う。
- ・ 様々な人たちの体験談が載っており、自身の悩みと重ね、考えたり、見方を変えることも出来るため、とても良いと思った。
- ・ 授業で使うような内容ではないと感じた。本当に病になりかけている子達は手に取るとよいと思う。
- ・ 中・高校生向けの記事がもっとあればいいなと思った。
- ・ 実体験が記載されていてわかりやすかった。生徒が読めそうな記事があると良いかなと思う。

◆当法人のウェブサイトの活用可能性について◆

1. 先生の活動の中で活用できそうでしょうか？



2. 役に立ちそうと思われた記事やトピック、動画がありましたら教えてください（自由記述回答）
ウェブサイトをご覧になったからは、いろいろな情報があるので、その都度状況に応じて使ってみたいというご意見が多くありました。

《回答の中から》

- ・ 様々なトピックがあったので、生徒の問題に応じて参考にできると思いました。

3. その他（自由記述回答）

《回答の中から》

- ・ 時間的に長い時間の動画を見ることが難しいので、集約されている資料やまんが、動画などがあると分かりやすいし、特別支援学校の児童・生徒にも視聴して授業進めるなどの展開を考えられそうです。
- ・ 興味・関心はひとりひとり違うので役に立つ人もいればそうではない人もいると思う。保健室に置くのは良いかもしれない。

4. まとめ

今回、当法人としては初めて高等学校を対象にアンケート調査を行わせていただきました。

- ・ 調査時期が年度末の先生方の大変お忙しい時期と重なってしまったこと、そして、アンケートの回答期間も1ヶ月程度ということで、回収率は限定的となりました。しかし、とても丁寧にご回答いただき、高等学校におけるメンタルヘルス関連相談や授業に関してさまざまな課題があり、それぞれ工夫をされ取り組んでおられる様子がわかりました。
- ・ 高校生という年代を反映したメンタルヘルスの課題が多く見受けられました。人間関係で悩んでいる生徒や、ストレスや不安が身体症状として現れている例もありました。摂食障害、ヤングケアラー、リストカットやオーバードーズについての例が増えているとのことでしたが、生徒本人からSOSを求められない場合に、どのようにかかわるか苦慮されている様子もありました。

- ・ 家族に関連する問題である場合は、かかわりが難しい、どこまで介入すべきか悩むなどの回答がありました。また、生徒の困りごとで家族に協力してもらいたい時にかかわってもらえない、生徒の障害について家族の理解がないなど、家族との連携に苦勞されている例も多くありました。
- ・ 授業を担当されている先生方が苦勞されているのが、精神疾患のある生徒やその疑いのある生徒などがクラスにいた際に、どのように授業を進めていくかということでした。一人ひとりの生徒の状況に細やかに気を配り、授業の内容やことばづかいに配慮しながら、手探りで授業を行っている様子もうかがえました。
- ・ 先生方が必要としている情報で一番多く挙がっていたのが、高校生が受診できる医療機関（精神科・心療内科）に関するものでした。また、外部の相談機関等の連携先の情報も必要とされていました。
- ・ 当法人のメンタルヘルス啓発誌『こころの元気+』に関する感想や生徒からの相談や授業での活用についてもお聞きしましたが、当事者や家族の体験がとても参考になったとの声が多くありました。一方で、内容が高校生には少し難しいかもしれないという感想や、高校生向けの記事がもっとあるとよいというご意見をいただきました。実際に医療機関を探すのに苦勞されている様子や、すぐに受診できない困難があることがわかりました。
- ・ 当法人のウェブサイトについてもお案内し、実際に閲覧してくださった先生からは感想をいただきました。さまざまな情報があるのはよいが、ウェブサイトが見づらい、どこから見てよいかわからないなどのご意見もありました。ユーザーにとってわかりやすく使いやすいウェブサイトづくりに関しては当法人の課題ですので、さらに取り組んでいきたいと思いをします。
- ・ 反省として、先生方が回答しやすいようウェブ上でアンケートに入力できるようにするなどの工夫が必要だったと思いをします。実際にそのようなご意見もいただきました。今後、改善していきたいと思いをします。