

～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」を使命として、さまざまな活動を展開しております。その中核事業として、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、さらにはメンタルヘルスに関する有効な取り組みを、広く社会に届けてまいりました。現在、この啓発誌を教育現場でも活用できるかについて、検討を重ねております。

2022 年度から高等学校で「精神疾患の予防と回復」に関する授業が開始されたことに加え、若者のメンタルヘルスに関する課題が複雑化・多様化している中で、信頼できる情報へのニーズはますます高まっています。困ったときに支援を求める力（相談力・受援力）を育むことも、重要なテーマとなっております。

このような背景を踏まえ、2024 年度も引き続き、高等学校に勤務されている養護教諭および保健体育教諭の方々を対象に、アンケートを実施いたしました。調査では、高等学校におけるメンタルヘルスに関する相談の実情や関連情報の必要性、「精神疾患の予防と回復」の授業に関する課題や生徒の関心の高い内容などを伺いました。

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全国の高等学校 4,908 校を対象として、郵送でアンケート調査を依頼いたしました。

2) 調査方法

調査は自記式調査票（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。紙の調査票に加えて、Web から回答できるように、アンケートフォームの URL と QR コードを案内し、回答しやすい方法を選んでいただけるようにしました。

また、郵送した調査用封筒には、紙媒体の啓発冊子のサンプルも同封し現場での活用イメージを持っていたできるようにし、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に加えて、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、2025 年 2 月に調査票を発送し、回収を行いました。

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：全国の高等学校 合計 4,908 件
 - 養護教諭：185 件（郵送回答：36 件 web 回答：149 件） 回収率：3.8%

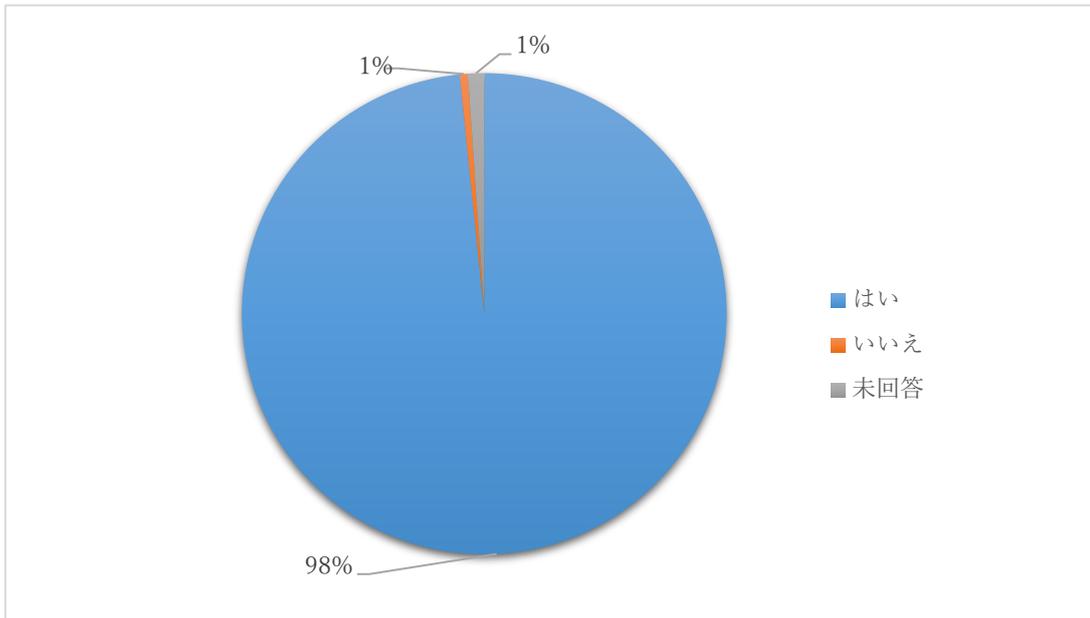
➤ 保健体育教諭：173 件（郵送回答：22 件 web 回答：151 件） 回収率：3.5%

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」と回答されておりました。

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）

【代表的な相談内容の分類】

1. 人間関係の悩み

- ・ 友人関係：トラブル、不仲、孤立、SNS トラブルなど
- ・ 家族関係：親子関係、虐待、家庭内不和、家庭環境の不全など
- ・ 学校関係：クラスメイト、教員、部活動の人間関係
- ・ 恋愛・異性関係：デート DV、失恋、交際のトラブルなど

2. 心の不調・精神的症状

- ・ 気分の落ち込み、無気力、イライラ、漠然とした不安、抑うつ症状
- ・ 自傷行為（リストカット、オーバードーズ）、希死念慮、自殺企図
- ・ 自分の性格や感情への悩み、認知の歪み、愛着障害など

3. 身体症状や不定愁訴

- ・ 頭痛、腹痛、吐き気、倦怠感などの心因性の身体不調
- ・ 不眠、過眠、食欲不振など

4. 学校生活や学業に関する悩み

- ・ 勉強についていけない、成績不振、進路の不安、授業・登校が困難
- ・ クラスに入れない、教室にいるのが辛い、学校生活への不適應

5. 精神疾患や発達障害に関する相談

- ・ 「ネットで調べてうつだと思う」「発達障害があるのでは」などの自己判断

- ・ 診断済み・未診断問わず、発達特性への不安
 - ・ 病院受診を希望するが親に反対される等の困りごと
6. その他
- ・ 性に関する悩み（LGBTQ 含む）、ヤングケアラー、感覚過敏など

最も多かったのは「人間関係」に関する相談であり、特に友人や家族、クラスメイトとの関係に悩む生徒が多く見られました。人間関係のトラブルは、教室への不適應や身体症状、自傷行為など、さまざまな二次的問題と結びついているようです。

精神的な不調（気分の落ち込み、不安、無気力など）や、自傷行為・希死念慮といった深刻な訴えも多く、早期の対応が必要であることが示唆されます。また、身体的不調や不登校傾向、学校生活への不適應などが心の問題と密接に関連しており、「心と身体をつながり」や「環境との相互作用」を踏まえた対応の重要性が感じられました。

SNS のトラブルや性の問題、精神疾患・発達特性に関する悩みも一定数見られ、多様化・複雑化する相談内容に対する支援体制の充実が求められると考えられます。

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）

- ・ 回答より以下のような代表的な困りごとが示されました。
- ◆ 代表的な困りごと（要約）
1. 医療機関との連携・受診へのハードル
 - ・ 受診先が見つからない、予約が取れない、保護者同伴が必要、医療機関が高校生を受け入れない等の課題がある。
 2. 保護者との連携・理解不足
 - ・ 保護者の無理解、否定的な態度、協力が得られないことにより、支援が進まないケースが多い。
 3. 時間・場所の確保が難しい
 - ・ 一対一で話す時間が取れない、来室が続き対応に追われる、個室の確保が困難など、物理的な制約がある。
 4. 自傷行為・希死念慮への対応
 - ・ 自傷やオーバードーズ、希死念慮がある生徒への対応に困っており、専門機関へ繋がられないケースもある。
 5. 学校内の支援体制・教員間連携の難しさ
 - ・ 担任や教員間で情報共有や連携が取れず、対応が一部の職員に偏ってしまうことがある。
 6. 生徒の家庭環境の複雑さ
 - ・ 虐待、ネグレクト、ヤングケアラー、家族に精神疾患があるなど、家庭要因への対応が困難。
 7. 生徒本人の理解不足や表現力の乏しさ
 - ・ 生徒が自分の状態を言語化できず、抽象的または極端な表現を用いるため、教員が意図をつかみにくい。
 8. 学校生活との両立困難（出席・単位取得など）
 - ・ 精神的な不調で登校が困難な生徒が単位を取れない問題があり、無理をさせるべきか配慮すべきか悩む。
 9. メディア・SNS の影響
 - ・ ネットで得た不確かな情報を鵜呑みにする、SNS による誹謗中傷などが影響している。
 10. 相談が長期化・対応が限界を超える

- ・ 生徒の問題が長期化し、信頼関係の維持や他教員への引き継ぎが難しい。教員側も限界を感じている。

ここでは、生徒からのメンタルヘルスに関連する相談に対する教員の困難感について、多様な視点からの回答が寄せられました。以下が主な傾向となります。

1. 支援体制とリソースの不足

教員の多くが、相談対応に必要な時間的・空間的余裕の不足を指摘しており、1対1の面談時間や安心して話せる環境の確保が難しい現状が浮き彫りになっていました。また、学校内の役割分担や連携体制の未整備も課題となっていました。

2. 専門機関との連携の難しさ

生徒の状況に応じて医療機関など専門機関に繋げようとするものの、受診先の不足、予約の困難さ、保護者同伴の必要性などにより、支援につなげることが困難なケースが多く報告されました。

3. 保護者との協力関係の構築の難しさ

保護者が学校の説明や助言を理解・納得せず、支援に否定的・非協力的であることが支援の妨げとなっていました。また、家庭環境そのものが問題の背景にあるケースも多く、学校側の対応に限界を感じている声もありました。

4. 深刻かつ複雑なケースへの対応

自傷行為や希死念慮、摂食障害、依存、オーバードーズ、解離などの深刻な精神的困難を抱える生徒が増加しており、学校のみでの対応には限界があるとの認識が広がっていました。

5. 生徒の心理的発達や表現の難しさ

生徒自身が自分の状態を理解できていない、適切に言語化できない、他者などに責任転嫁する傾向にあるなどの背景があり、教員側も「どう関わればよいか」「どんな言葉をかければよいか」に悩んでいる様子が見られました。

6. 学校生活との両立の困難

高校では単位取得などの要件が厳しいため、精神的に不調な生徒にどの程度登校や進級を求めるかの判断に悩む声も多く、教育的配慮と生徒の安全・安心とのバランスをどうとるのが課題となっているようです。

7. 情報リテラシーの課題

SNS やネット上の誤情報に影響されたり、メディアにより過度な不安を抱く生徒がいるとの指摘もあり、正確な情報提供と対応の工夫が求められていました。

以上のように、学校現場では教員が孤立しながら複雑なケースに対応している現状もあるということが明らかになりました。生徒・保護者・教職員・専門機関の間でのより円滑な連携体制の整備、及び学校全体としての支援力の強化が急務であると考えられます。

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）

【代表的な相談内容】

1. 不登校・登校しぶり

- ・ 多くの回答で挙げられており、もっとも頻出の相談テーマです。

- ・ 背景には、発達特性や家庭環境の問題、精神疾患の疑いなどが関連している場合もあります。
2. 自傷行為（リストカット・オーバードーズなど）
 - ・ リストカットや過量服薬（OD）などの自傷行為に関する相談が非常に多く寄せられています。
 - ・ 中には、希死念慮や自殺企図を伴うケースも報告されています。
 3. 摂食障害
 - ・ 食事の拒否、体重減少、摂食障害の診断や疑いがある生徒に関する相談も多く見られました。
 - ・ 摂食障害と自傷行為や精神疾患が併存するケースもあります。
 4. 発達障害・発達特性
 - ・ ADHD や ASD などの発達特性に関する相談が多数ありました。
 - ・ 二次障害や周囲とのトラブル、不登校との関連で相談されることが多いようです。
 5. 家庭環境に関する課題
 - ・ ネグレクトや家庭内暴力、親の精神疾患、ヤングケアラーの疑いなど、家庭背景に起因する問題に関する相談も多く見受けられました。
 6. 希死念慮・自殺企図
 - ・ 自殺をほのめかす発言、願望、または実際の自殺未遂に関する相談が複数ありました。
 - ・ 精神疾患の診断を受けている生徒や強いストレスを抱えた生徒が多い印象です。
 7. その他
 - ・ デートDV や性の多様性（性自認）に関する悩み、急性ストレス障害、愛着障害など、個別に特徴的な事例もいくつか見られました。
 - ・ 保健室に頻繁に来室する生徒への対応や、クラスになじめない生徒への支援なども報告されています。

複雑なケースが増加している印象があり、一つの問題にとどまらず、複数の課題（例：発達特性＋不登校＋家庭問題）が絡んでいる状況が目立ちます。そして、「不登校」は圧倒的に多いキーワードであり、どのような背景を持つ生徒であっても、最終的に学校への足が遠のく場合が多いことが伺えます。

また、自傷・自殺関連の相談が非常に多いことから、教員側も危機介入や専門機関との連携を必要とする場面が増えていると考えられます。さらに、養護教諭の役割は、単なる健康管理だけでなく、精神的ケアや他教員との情報共有・調整役として広がっており、その負担の大きさも示唆されます。

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）

【代表的な情報ニーズ】

1. 地域の医療・相談機関情報
 - ・ 地域ごとの精神科・心療内科の情報や、新患受け入れ状況、思春期を対象とした専門医療機関のリストなど、具体的な連携先や相談先の情報が強く求められていました。
 - ・ 無料で相談できるサイトや電話窓口、継続的な支援を提供できる相談機関に関する情報も多く挙げられました。
2. 具体的な対応事例や連携の実例
 - ・ 精神疾患のある生徒や家庭にどのように対応したか、SC（スクールカウンセラー）やSSW（スクールソーシャルワーカー）などの専門職との連携例など、現場に即した事例が求められています。
 - ・ 「どのように外部機関と連携するか」「つなげた後にどんな支援が行われるのか」など、連携の実際についての情報を必要とする声が目立ちました。
3. 精神疾患の症状・受診の目安・予防法などの基礎知識

- ・ 発達障害、うつ病、チック、転換性障害、摂食障害、依存症、自傷行為など、具体的な疾患の症状等とその対応方法についての基礎的かつ実践的な知識が求められていました。
- ・ 特に「精神科や心療内科では何をしてもらえるのか」といった、医療機関の役割や機能についての正確な情報の必要性が挙げられています。

4. 教職員・保護者向けの啓発資料と研修

- ・ 精神疾患への偏見や誤解を払拭するための保護者向け資料のニーズが高く、保護者が協力的でない場合の対応についても言及されていました。
- ・ また、教職員に向けた研修や資料提供、メンタルヘルスについての知識のアップデートの場が少ないことへの課題認識も共有されていました。

5. 生徒への具体的支援情報とツール

- ・ 生徒自身が活用できるセルフチェックツール、ストレスコーピングの方法、生徒向けメンタルヘルス資料（アニメ・漫画形式など）も必要とされており、思春期に特化した情報提供が望まれています。

6. 家庭や保護者への対応に関する情報

- ・ 「メンタルヘルスが必要な生徒の保護者も支援が必要である」という認識から、保護者の心理・背景への対応方法、啓発のための資料やツールが求められていました。

養護教諭の方々は、日々多様なメンタルヘルス上の課題に直面する中で、「地域の支援機関情報」「具体的な対応事例」「疾患理解と対応の基礎知識」「教職員・保護者への情報提供と啓発」「生徒が活用できる支援ツール」「家庭へのアプローチ手法」といった、実践に即した具体的かつ多層的な情報を強く求めていることが明らかとなりました。特に、地域の医療・相談機関との連携に関する情報や、偏見を乗り越えて支援につなげるための事例やツールが不足していることへの課題意識が共通して見られました。

6. メンタルヘルスの情報提供や相談に関して、こんなツールが欲しいと思うものがあれば、教えてください。（自由記述回答）

1. 生徒自身が活用できるツールへのニーズ：多くの方から、生徒が自分で情報を得たり、相談できたりするツールへのニーズが挙げられていました。

- ・ 「生徒が正しい情報を得られるサイトや、気軽に質問・相談ができる SNS サービスがあると良い」
- ・ 「チェックリスト形式でセルフチェックができ、その結果から面談の必要性が把握できるツールがあると嬉しい」
- ・ 「スマホから簡単に使える相談予約システムや、匿名で相談できるフォームが欲しい」

などの意見がありました。ICT を活用して、生徒自身がアクセスしやすい環境づくりが求められていることがうかがえます。すでに生徒が入力できるフォームを立ち上げ、活用している学校もありました。

2. 医療・支援機関の情報を整理したツールへの要望：医療機関や相談機関の情報をまとめた一覧表、地域別の支援機関の検索ツールなどの要望も多く見られました。

- ・ 地域ごとの医療機関や相談機関が一覧で見られるツール
- ・ 「どのようなケースでどこに相談すればよいかをフローチャートで示してほしい」
- ・ 「保護者も一緒に診てもらえる精神科や、児童精神科専門の病院が分かる資料があると助かる」といったものがありました。特に、支援機関の「機能」や「対応内容」までわかることを重視する傾向が見られました。

3. 教職員向けの情報提供・研修ツール：養護教諭自身や、他の教職員向けの情報提供や研修の充実を求める声も多く寄せられました

- ・ 他校での相談対応事例や、具体的な対応例を共有できるサイトや資料
- ・ 「教職員向けのオンライン研修や、講演会情報がまとまっていると助かる」
- ・ 対応に悩んだときに相談できるオンラインチャットや、匿名で専門家に相談できる窓口が欲しい

といった意見がありました。また、経験の浅い教職員が相談しやすい匿名制のサポート機能や、保健指導に活用できるスライドや動画教材へのニーズも挙げられました。

4. 情報共有や連携を促進するツール：校内外での情報共有をスムーズにするツールについても関心が高いようでした。

- ・ スクールカウンセラーや専門機関との連携を簡単に行えるアプリ
- ・ 義務教育と高校間での情報共有ができる仕組み
- ・ 「教職員が共通の視点で生徒を観察できるようなチェックリスト」

など、連携と情報共有を支えるツールに期待が寄せられていました。

5. 生徒・保護者への啓発や周知に関するツール：生徒や保護者に対して、メンタルヘルスについて正しく理解してもらうためのパンフレット、リーフレット、動画、ポスターなど、視覚的にわかりやすい啓発ツールの要望もありました。

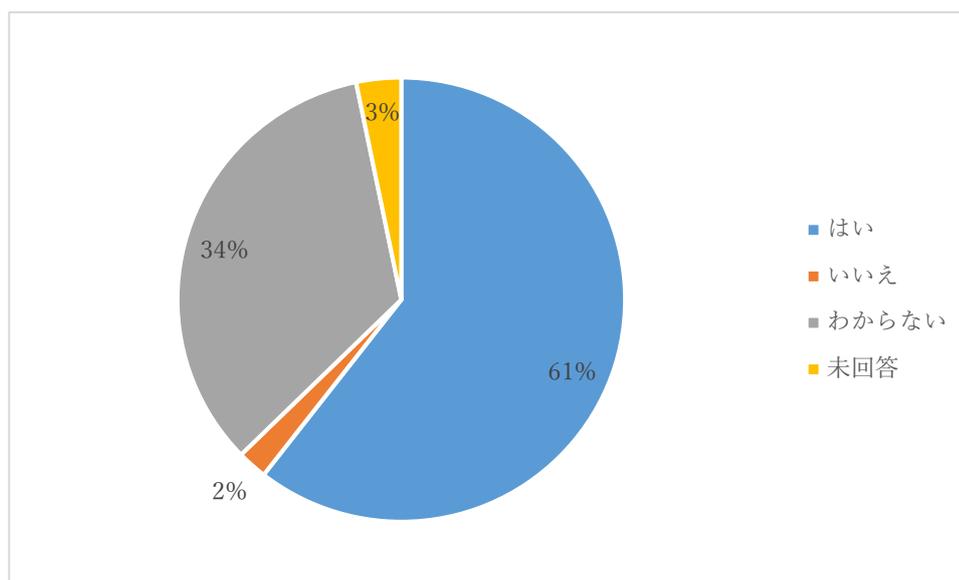
- ・ 漫画やイラストで構成された、心が落ち着くような情報誌
- ・ 保護者が疾患や対応を理解するためのパンフレット
- ・ 教職員が保護者に渡せる資料

など、ターゲットに合わせた表現やメディア形式への配慮も求められていました。

全体としては、「生徒が自分でアクセス・相談できるツール」「支援機関情報の整理と見える化」「教職員向けの支援や研修資料」「校内外の連携を支える仕組み」「生徒・保護者への啓発素材」の5つの方向に要望が集約されます。ICTを活用したツールの整備と、既存の資源を分かりやすく提示・共有する仕組みの両面が強く求められていることが明らかになりました。

◆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)

1. 読みやすさ：
 - ・ 「イラストや漫画が多く、読みやすかった」
 - ・ 「短めのコンテンツで気軽に読めた」
 - ・ 「フォントや構成が見やすい」
2. 当事者の声の意義：
 - ・ 「当事者の気持ちが分かる」
 - ・ 「本人の体験談が参考になった」
 - ・ 「支援者の立場からも学びが多かった」
3. 活用の可能性：
 - ・ 「保健室に置きたい」
 - ・ 「生徒や保護者への啓発に活用できそう」
 - ・ 「保健だよりも使える内容があった」
4. 生徒への配慮：
 - ・ 「高校生には少し難しい内容もあった」
 - ・ 「フリガナがあるととっても良い」
 - ・ 「中高生向けにもう少し簡単だと良い」
5. 専門的な内容の評価：
 - ・ 「トラウマインフォームドアプローチの記事が参考になった」
 - ・ 「薬と熱中症の特集は勉強になった」
6. 改善点・要望：
 - ・ 「もう少し薄いとスキマ時間に読みやすい」
 - ・ 「10代向けに手軽に読める版があるとよい」
 - ・ 「特集が大人向けに偏っていた」

今回、多くの方々から肯定的な感想が寄せられました。

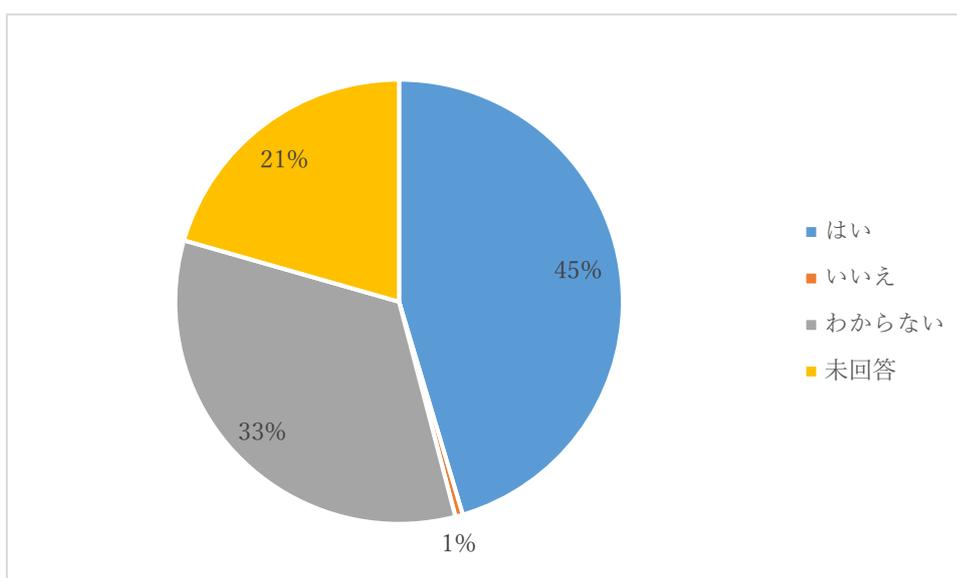
特に、当事者の体験談や視点が数多く紹介されていた点について、「当事者の気持ちがよく理解できた」「支援者として考えさせられる内容だった」など、高く評価されておりました。

活用の可能性としては、「保健室に置きたい」「保健だよりや校内掲示物として使用したい」「生徒や保護者への啓発に活用できる」との具体的な意見が複数ありました。一方で、「高校生にはやや難しい内容もあった」など、高校生を対象とした場合に必要な改善に向けたご意見も見られました。

全体としては、マガジンの内容が豊富で実践的であること、当事者の声が多く掲載されていることが高く評価されており、教職員の学びや日々の実践に役立てられるものであると感じられているようです。

◆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)

- ・ 「医療機関に行くとする」とのトピック
- ・ 経験者による体験談や連載
- ・ 専門家による記事（例：安保寛明先生の「怒り」に関するワンポイント動画、「涙について Q&A」など）
- ・ 「考え方のくせ」に関する特集やワーク（例：「あなたの考え方チャートを作ってみよう」）
- ・ 困りごとに対する Q&A やピアサポート的な情報（例：「おこまりですか？では他の人に聞いてみましょう！」）
- ・ 漫画で描かれた記事（例：「涙が止まらない」、実例漫画など）
- ・ 「こころの元気+」の特集記事（例：「人間関係を心地よくする」「自分にできることを発見する」など）
- ・ SST（社会生活技能訓練）やコミュニケーションに関する情報
- ・ リカバリーフォーラムや講座の案内、動画
- ・ 精神保健医療福祉センターなどの相談機関紹介
- ・ 身体や脳、心を整えるエクササイズ、動画
- ・ 薬物療法、診断、病気の知識、医療機関の見える化に関する記事
- ・ 生徒指導や保健指導に活用できる具体的なノウハウ（例：怒りへの対処法、「死にたい」と打ち明けられた時の対応）

回答から「こころの元気+」に掲載されている中でも、受診や医療機関につながるための情報が具体的で役に立ちそうだという声が複数寄せられました。特に「医療機関に行くとする」といったトピックは、生徒への支援場面を想定した際に参考になるとの評価がありました。

また、当事者の体験談や連載記事も多くの方が注目しており、生徒への共感や理解を促す教材として紹介したいとする意見が見られました。専門家による解説や Q&A 形式の記事、症状や対応に関する正しい知識の提供も信頼できる情報源として高く評価されています。

さらに、考え方のクセやストレスへの対応に関するワークやチェックリストは、日常の指導や個別支援に活用できそうだという感想がありました。中でも「あなたの考え方チャートを作ってみよう」は、実際に生徒と一緒に取り組んでみたいとの声がありました。

そのほか、SST（社会生活技能訓練）やリカバリーに関する動画・講座情報、**身体・脳・心を整えるためのエクササイズや実践例など、日々の学校現場における保健活動や支援に直結する内容への関心も多く見受けられました。

3. その他（自由記述回答）

以下のようなご意見・感想等をいただきました。

1. 他校の様子や取り組みを知りたい
アンケートの集計結果に興味があり、他校の実践や取り組みを学びたいという声が見られました。
2. 学びを深めたい・勉強になった
メンタルヘルスについて今後も学びを深めたいという意欲的な声や、「専門的なのに分かりやすかった」「人として大切なことを再認識できた」といった感想が寄せられました。
3. 当事者の声の掲載に感謝
「当事者の気持ちが理解しやすかった」「記事が参考になった」「支援に役立つ」という当事者目線の内容への高評価が複数見られました。
4. 漫画やわかりやすい表現がありがたい
「漫画の内容が良かった」「漢字が読めない生徒にも配慮を」など、視覚的・やさしい表現への要望や感謝が目立ちました。
5. ウェブサイトの改善要望
「もっと見やすくしてほしい」「情報に飛びやすい形に」といった改善に関する意見も挙がりました。
6. 現場で使える資料やツールが欲しい
「保健だよりなどに活用したい」「学校現場ですぐに使えるものがあると助かる」といった、実務での活用を意識した意見が複数ありました。
7. 精神疾患の支援に対する不安や苦手意識
「関わる機会が少なく、苦手意識がある」「自然に接するためのヒントが欲しい」といった支援者側の率直な声も見られました。
8. 特集への提案
今後の誌面内容に対する具体的な希望も挙がっていました。

【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）
 1. 精神疾患のある生徒や家族がクラス内にいる可能性への不安
 - ・ どの生徒が当事者か分からないため、授業内容や言葉選びに細心の注意を払っている。
 - ・ 生徒本人や家族が精神疾患を抱えている可能性があり、配慮に困っている。
 2. どこまで授業内容に踏み込むべきかの判断の難しさ
 - ・ 各生徒の状態に応じた授業展開が難しく、教科書の内容通りには進めづらい。
 - ・ 具体的な疾患に言及することが、生徒に悪影響を与えるのではないかと不安がある。
 3. 生徒の受け止め方への配慮
 - ・ 自分が精神疾患かもしれないと誤解したり、内容にショックを受けてしまう生徒がいる。
 - ・ 授業を通じて暗い気持ちになってしまうのではないかと心配している。
 4. 精神疾患を「他人事」として捉えてしまう生徒へのアプローチ
 - ・ 多くの生徒が「気持ちの弱さによる病気」と捉えており、理解を深める工夫が必要。
 - ・ 誰もが当事者になり得ることを伝えることが重要だと感じている。
 5. 教員自身の知識不足と教材の不十分さ
 - ・ 専門的な知識が乏しく、どのように伝えるか悩んでいる。
 - ・ 授業で使える適切な教材や体験談が少なく、補助教材の必要性を感じている。

「精神疾患」に関する授業に際して、多くの配慮が必要であるとの声が寄せられました。これは、これまでのアンケートの際にも見られる傾向でした。特に、授業を受ける生徒の中に精神疾患を抱える本人やその家族が含まれている可能性があることから、どこまで踏み込んだ内容にしてよいか迷うという意見が目立ちました。また、実際に症状を抱える生徒が授業中に体調を崩したり、フラッシュバックが起こる可能性もあるとの懸念もあり、授業の内容や言葉の選び方に非常に神経を使っている様子が見られました。

一方で、生徒の側が精神疾患を「自分とは関係のないこと」として受け止めているケースも多く、病気に対する誤解や偏見を取り除き、身近な問題として捉えさせることの難しさも課題として挙げられています。教員自身が専門的な知識を十分に持ち合わせていないことや、生徒の実態に即した教材が不足していることも、授業の工夫を難しくしている一因となっています。

さらに、授業によって生徒の気持ちが沈んでしまったり、逆に「自分が病気なのは」と不安を強めてしまうケースも報告されており、生徒の心情や背景への理解と配慮が不可欠であるといえます。

総じて、教員は精神疾患に関する授業を行う意義を認めつつも、生徒への影響を慎重に考慮しながら実施している現状が明らかとなりました。その上で、授業を支える専門的知見や補助教材、相談体制の整備が必要であるという認識が共通しているようです。

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)

1. うつ病・自殺に関する話題

- ・ 特に「うつ病」への関心が非常に多く、自殺との関連性に驚きを持つ生徒も見られる。
- ・ 若者の死因の上位に自殺があることに関心を示す例も多い。

2. 摂食障害・依存症

- ・ 摂食障害、ゲーム・スマホ依存、アルコールや薬物依存など、身近な問題として興味を持つ傾向がある。

3. ストレスとその対処法

- ・ リラクゼーション、ストレスの発散方法、セルフケアの技法などは、気軽に取り組める内容として関心を集めやすい。

4. 実体験・当事者の声

- ・ 有名人や同年代の体験談（例：うつ病から回復した著名人の話、体験動画の視聴など）に関心が高く、実際のケースに基づく話は特に興味を引く。

5. 誰にでも起こりうるという理解

- ・ 精神疾患は「特別な人だけがなるものではない」と理解することで、身近さを実感し、関心を持つ生徒が多く見られる。

6. カウンセリングや支援制度への関心

- ・ カウンセリングの仕組みやその活用法についての話題、将来心理職を目指す生徒からの興味も見られる。

7. 精神疾患の仕組みや脳科学的な説明

- ・ 精神疾患のメカニズムや脳内物質の働きに関する説明は、理屈を理解するのが好きな生徒にとって関心を呼びやすい。

8. 人間関係・思春期特有の悩み

- ・ 友人関係や思春期の心の揺れが精神的な問題に関係するという内容は、自分ごととして受け取られやすい。

9. SNS・メディアとの関連

- ・ SNS でのやりとりやメディア報道に影響を受ける事例、精神疾患に関する誤情報や偏見への指摘に関心を示す生徒もいた。

教諭からの回答を通して、生徒が関心を示しやすい話題にはいくつかの傾向が見られました。

まず、「うつ病」や「自殺」に関する話題は非常に多くの教諭から挙げられており、特に若者の死因の上位に自殺があることに対して、生徒が強く関心を示す様子が見られました。また、「摂食障害」や「依存症（ゲーム、スマートフォン、アルコールなど）」も、日常的な接点が多いためか、比較的に関心が高いテーマとなっていました。

一方で、精神疾患の予防や対処法としての「ストレスとの向き合い方」「セルフケア」「リラクゼーション法」など、実践的で身近な内容には、気軽に耳を傾ける生徒が多いと報告されています。

また、著名人や身近な同世代の人が精神疾患を経験した体験談や、映像を用いた事例紹介には特に関心を示す傾向が強く、文字情報よりも視覚的・物語的な教材の方が、生徒の理解や共感を促進しているようです。

「精神疾患は誰にでも起こりうるものである」という認識を伝えると、生徒の反応が良くなるという報告も複数ありました。これは、偏見を取り除くことや、心の不調を他人事ではなく自分事として捉えることにつながっていると考えられます。

さらに、カウンセリングの具体的な内容やその活用方法への関心も見られ、心理職を志す生徒の存在も指摘されています。加えて、精神疾患の発症メカニズムや脳内ホルモンの働きなど、科学的な説明に対して興味を持つ生徒も一定数存在しています。

その一方で、「関心を持たない生徒が多い」「反応が薄い」「発言はほとんどない」といった否定的な声も一部の教諭からは寄せられており、テーマの取り上げ方や教材の工夫が課題として残されています。

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）

1. 不登校・登校渋り：
 - ・ 「不登校傾向のある生徒への対応」
 - ・ 「家庭内不和や起立性調節障害が背景にあるケース」
 - ・ 「気分の浮き沈みや人間関係による登校困難」
2. 自傷行為（リストカット等）：
 - ・ 「リストカットやオーバードーズの疑いがある生徒」
 - ・ 「家庭内ストレスを背景とする自傷行為」
 - ・ 「罪悪感なく繰り返すタイプのリストカット」
3. 摂食障害：
 - ・ 「拒食傾向の生徒」
 - ・ 「陸上競技の長距離選手で摂食障害を発症した事例」
 - ・ 「精神的ストレスとの関係が見られるケース」
4. ヤングケアラーの疑い：
 - ・ 「認知症の父親、日本語が不自由な母、発達障害の弟を抱え、家事全般を担う生徒」
 - ・ 「家族の精神疾患や生活困窮の影響を受ける生徒」
5. 家庭環境に起因する課題：
 - ・ 「家庭内暴力（DV）、ネグレクト」
 - ・ 「両親の離婚や不倫」
 - ・ 「親との関係悪化や親が精神疾患を抱えているケース」
6. 希死念慮・自殺企図：

- ・ 「希死念慮を訴える生徒の対応」
 - ・ 「自殺企図後のフォローアップ」
 - ・ 「医療や服薬、副作用への配慮」
7. その他の相談例：
- ・ 「性認識に関する悩みを持つ生徒」
 - ・ 「社交不安障害や解離性障害などの診断がある生徒」
 - ・ 「ネグレクトや性欲の強さが行動に現れる生徒」
 - ・ 「女子生徒が男子生徒からのつきまとい行為により不登校になったケース」

保健体育教諭が他の教諭から相談を受けるテーマとして最も多かったのは、不登校や登校渋りに関するものでした。生徒の背景には家庭環境の問題、起立性調節障害、人間関係の悩みなどが複雑に絡んでいるケースが多く見られました。

自傷行為に関する相談も多く、リストカットをはじめとした行動について、背景の心理的要因や対応方法について共有されていました。傷の程度にかかわらず、生徒の発するメッセージをどう受け止めるか悩む教諭も見受けられました。

摂食障害に関する相談も一定数あり、特に運動部に所属する生徒や、精神的ストレスが影響していると考えられるケースが報告されていました。

また、ヤングケアラーと考えられる生徒に関する相談も複数あり、家族の介護や家事を担っていることによる精神的・身体的負担が学校生活に影響していることが指摘されていました。

家庭内暴力や離婚、不倫など、生徒を取り巻く家庭環境に起因する相談も多く、生徒本人の行動や感情の不安定さと関係している場合があります。

そのほか、希死念慮や自殺企図など、生命に関わる深刻な内容や、性の認識、精神疾患の診断名が関わるケース、人間関係の問題による登校拒否など、多様な内容が共有されていました。

一方で、「特に相談を受けたことがない」との回答も少なからず見られ、相談や情報共有の頻度・関与度には個人差があることがうかがえました。中には「職員会や教育相談、生徒支援会議などを通じて定期的に情報共有を行っている」との声もあり、学校全体での対応体制が整っている例も見られました。

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）

1. 相談窓口・支援機関に関する情報

- ・ 生徒や教員がすぐにアクセスできる相談窓口の情報、機関の役割の明確化、対応のきっかけ作りなどが求められていました。

2. 精神疾患の基礎知識・罹患状況の統計

- ・ 精神疾患とは何か、どのような症状があるのか、生徒にも理解しやすい形での情報提供（冊子やグラフなど）への要望がありました。また、発症率や世代間での罹患率の推移など、統計的なデータも求められていました。

3. 具体的な対処法・対応方法の事例

- ・ 実際に生徒が困った場合の対応方法、ロールプレイなどを含めた具体例、教員としての接し方や声かけの方法など、実践的な対応策の提示が必要とされています。

4. 精神疾患からの回復・改善例

- ・ 治療の流れや回復のプロセス、社会復帰した例など、ポジティブな成功体験の紹介を求める声がありました。

5. 予防法・ストレス対処

- ・ 日常的に実践可能なストレスマネジメントや予防法（運動、食事、休養、マインドフルネスな

ど)に関する情報が必要とされていました。

6. 医療機関・治療法に関する情報

- ・ 医療機関への受診方法や治療内容、薬物療法やそのリスク、予約の困難さなど現実的なハードルへの理解を深める情報が求められています。

7. 「見立て」や「判断」の難しさに関する補助

- ・ 精神疾患と一時的なやる気のなさの違いや、危険信号に気づくポイント、早期発見に向けたチェックリストのような資料へのニーズも挙がっていました。

回答からは、「実践的かつ具体的な情報を求める声」が多く見受けられました。特に、生徒が悩んだときにどこに相談すればよいか、どのように対応すればよいかといった、相談窓口や具体的な対処法に関する情報は、非常に強く求められていました。

また、精神疾患に関する基礎的な知識や統計データについても、生徒への授業で活用するために分かりやすい資料が必要とされています。こうした情報が、生徒の関心や当事者意識を高める助けになると考えられているようです。

さらに、精神疾患からの回復事例や予防に関する情報も関心が高く、ポジティブな内容や成功体験に基づく教材やエピソードを通じて、生徒に前向きな理解を促したいという意向がうかがえました。

一方で、精神疾患とそれ以外の状態の区別の難しさや、学校外の医療機関との連携の難しさなど、現場で直面する課題に対する情報ニーズも見られました。教員自身が不安や戸惑いを抱えながら対応している現状も示されており、学校組織全体での対応や外部支援との連携についての情報提供の重要性も感じられます。

5. メンタルヘルスの情報提供や相談に関してこんなツールが欲しいというものがあれば、教えてください。(自由記述回答)

1. 気軽に使える相談ツール
 - ・ チャット形式やLINEなどで気軽に相談できるシステム
 - ・ スマートフォン対応の相談アプリ
 - ・ AIによるメンタルケアやカウンセリングツール
2. 授業や啓発に活用できる教材
 - ・ 動画教材（特にアニメや立ち直りの実話を取り上げたもの）
 - ・ セルフチェックアプリや簡易アンケート用紙
 - ・ ポスター、リーフレット、小冊子などの配布物
3. 教員向けの支援ツール
 - ・ 教員が生徒の状態について相談できるシステム
 - ・ 事例やフローチャートで対応方法を学べるマニュアル
 - ・ 教員同士や専門家とつながるためのネットワークや研修機会
4. 生徒自身が使える情報ツール
 - ・ 生徒が自己判断や自己理解を深められるワークやチェックリスト
 - ・ 若者向けに設計されたSNSや動画コンテンツ（当事者の語りなど）
 - ・ 相談先を簡単に検索・参照できるガイドやマップ

回答を見ると、「特になし」と答えた方が比較的多く、一部では必要性の実感が薄いか、既存の支援で満足している可能性があることがうかがえました。

一方で、具体的に要望があった内容には以下のような傾向が見られました。

- ・ 「気軽さ」や「アクセスのしやすさ」が重視されており、スマートフォン対応やチャット形式、

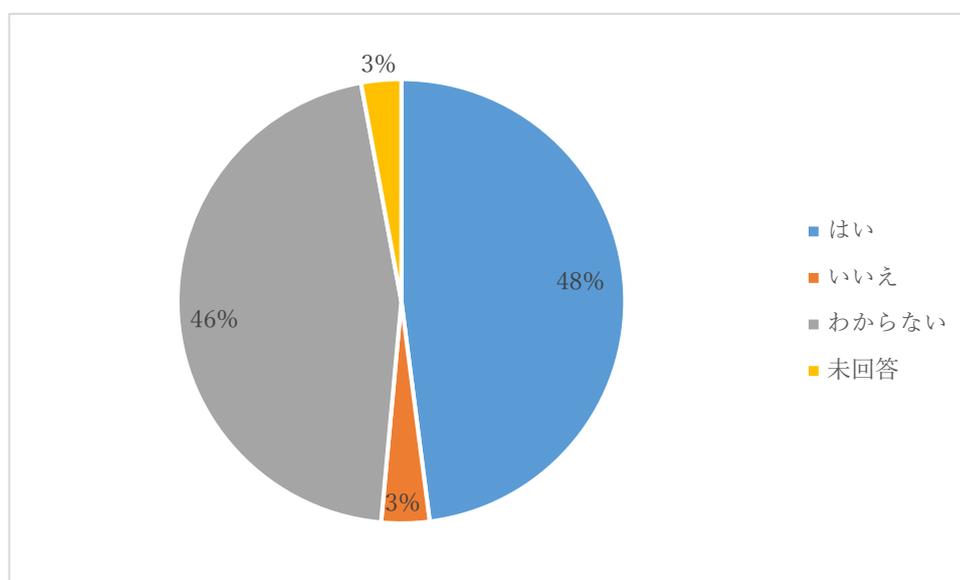
LINE 相談など、生徒や教員が日常的に使えるツールへのニーズが多く見られました

- ・ 「教育や啓発に使えるコンテンツ」への要望も多く、実体験を描いた動画、チェックリスト、教材として使えるリーフレットや冊子など、生徒の関心を引く形での情報提供が求められていました。
- ・ 「教員が支援の手がかりを得られるツール」も求められており、特に事例に基づく対応集やフローチャート、教員同士の意見交換の場、専門家との連携のための仕組みなどが挙げられていました。
- ・ 「生徒が主体的に自分の心の状態を理解する支援」も一定数挙げられ、生徒が自らチェックしたり、判断したりできる仕組みに関心が寄せられていました。

また、AI や SNS などデジタル技術の活用にも期待が寄せられており、特に若年層が慣れ親しんでいるツールとメンタルヘルス支援を結びつける試みのニーズが高まっていることが分かりました。

◆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。

1. 読みやすさに関する評価
 - ・ 漫画やイラスト、図表が多く、読みやすかった。
 - ・ 文字や構成が工夫されており、生徒も手に取りやすいと感じた。
2. 内容の有用性
 - ・ 具体的な事例や実体験が掲載されており、勉強になった。
 - ・ 精神疾患や心のケアについて新たな視点を得ることができた。
 - ・ 「考え方のくせ」や「怒りの気持ちのかわし方」など、授業で活用したいページがあった。
3. 教育現場での活用に関する考察
 - ・ 生徒の精神的健康のために役立つと感じた。
 - ・ 授業での活用方法が難しいという声もあり、教室に常備して自由に読めるようにする方が良いとの意見もあった。
 - ・ 今の冊子は「精神的にかなり困っている人」向けに見えるため、「まだ困っていないが予防が必

要な層」へのアプローチがあると良いと感じた。

4. 課題・懸念点

- ・ 教員が多忙で冊子に目を通す時間が取れない現実がある。
- ・ 内容が充実している反面、ページ数が多く、リーフレット形式の方が使いやすいという意見も見られた。

5. 全体的な印象

- ・ 「勉強になった」「参考になった」「活用したい」など肯定的な感想が多く見られた。
- ・ 一方で「特に感想はない」「活用方法が分からない」という反応も一定数あった。

回答を総合すると、全体としては冊子の内容や構成に対して好意的な意見が多く寄せられていました。特に、漫画やイラスト、図表が多く読みやすい点や、事例や実体験が豊富に紹介されており理解しやすかったことが高く評価されていました。また、「考え方のくせ」や「怒りの気持ちのかわし方」などのページは、保健の授業などで活用したいという具体的な声もありました。

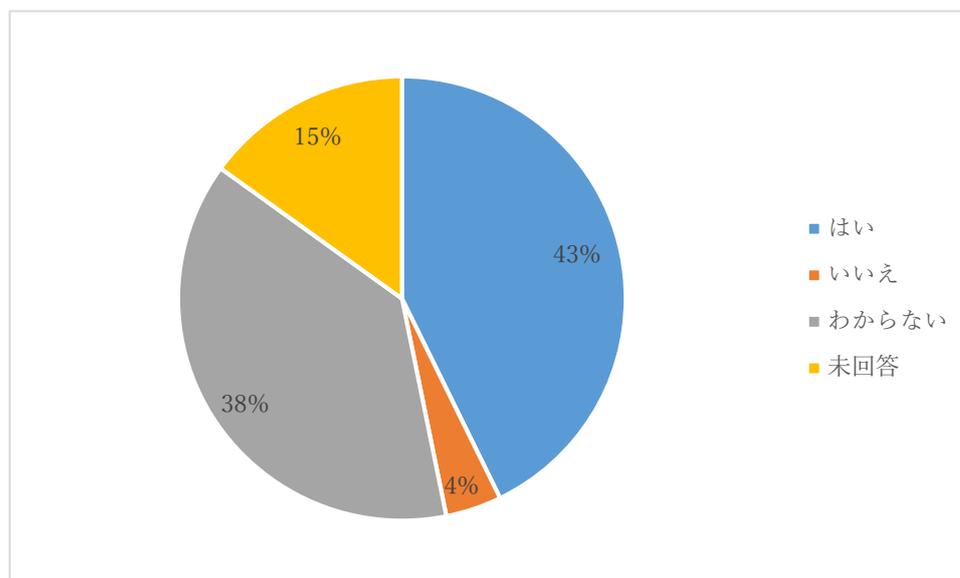
一方で、授業での使用に関しては、「活用のタイミングが難しい」「あえて授業で取り上げる必要性は感じない」「教室に常備して生徒が自由に読む形が良い」といった慎重な意見も見られました。また、「精神的に困っている人」向けの内容に偏っている印象を持った方もおり、「予防的な視点で、元気な生徒にも役立つ内容が必要」という提案もありました。

さらに、教員の多忙さや授業時間の制約を背景に、「全教員が目を通すのは難しい」「リーフレットやポスターのような簡易な形の方が良い」といった意見も複数見られました。

肯定的な意見が多数を占める一方で、「特になし」や「活用方法が分からない」といった回答も一定数存在しており、冊子のさらなる改良や周知方法の工夫が今後の課題であると考えられます。

◆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。

1. 「困っていませんか」シリーズ（医療機関の受診や治療の受け方）

- ・ 「医療の上手な受け方」「医療機関に行くとする」となどのトピックが参考になったという声がありました。

2. 「じょうずにかわす怒りの気持ち」
 - ・ 怒りの感情への対処を扱ったこのコンテンツは、教育現場で使いやすいと感じたという意見が複数ありました。
3. 漫画形式のコンテンツ
 - ・ 「漫画形式で実体験が綴られている」「まんがでメンタルヘルスのことがわかりやすい」など、親しみやすさや分かりやすさを評価する意見がありました。
4. 実体験や当事者の声
 - ・ 「精神疾患を持つ方の気持ちが書かれていて参考になる」「経験者や専門家の話が勉強になる」などのコメントがありました。
5. 「ココ・からEトレ」シリーズ
 - ・ トレーニングが予防的にも良いと評価されていました。
6. 「就職はゴールか」「働くことのハテナ」など、キャリアや進路に関するトピック
 - ・ 生徒の進路指導の観点から参考になったという意見がありました。
7. その他の注目された話題
 - ・ 「自己肯定感の回復」「考え方のクセ」「休み方がわからない」「断ることの難しさ」など、生徒の日常や心理に関連するテーマもいくつか挙げられていました。

回答全体の傾向としては、「困っていませんか」シリーズや「じょうずにかわす怒りの気持ち」など、具体的な場面で活用できそうなトピックに関心が集まっていました。これらは、医療機関へのつなぎ方や感情のコントロールといった、教員が生徒に対して実際に指導・支援する際に役立ちそうだと感じられたようです。

また、動画形式のものや、「漫画で実体験が語られているコンテンツ」は、生徒が親しみやすく内容を理解しやすいという観点から評価されていました。

さらに、当事者の声や経験談に基づく記事に関しても、「参考になる」「気持ちが理解できる」といった肯定的な意見が複数寄せられていました。

一方で、「特に印象に残ったトピックはない」「情報量が多くて取り扱いが難しい」といった意見も見られ、情報の選別や活用方法については今後の課題と捉えている教員も一定数存在することがうかがえました。

授業での活用については、「どのタイミングで取り入れるかを精査する必要がある」「自分の興味に応じて生徒が自由に読む形式で教室に置いておくのも良い」といった意見があり、教員側の裁量や授業設計との相性を考慮して使いたいという姿勢が多く見られました。

3. その他（自由記述回答）

1. 視覚的な導入の工夫に関する意見
 - ・ 「ウェブサイトのトップページにマンガやイラストがあると、そこから見てみようという気持ちになれる。文字が多すぎると検索に時間がかかり、離脱につながる」という声がありました。
2. 構成・導線に関する要望
 - ・ 「『先生はこちら』『生徒はこちら』などの導線があると、どこを見ればよいか明確になり助かる」という意見がありました。
3. リソースの利用感についてのコメント
 - ・ 「じっくり読む時間はなかったが、コラムから関心のあるところを探しやすかった」という前向きな感想がありました。
4. リラックス法や心の整え方に関する要望
 - ・ 「心身を整える方法が興味深かった。心が疲れている時に実践しやすい内容も知りたい」とい

う希望がありました。

5. 出前授業の希望
 - ・ 「ぜひ出前授業をお願いしたい」という声も寄せられました。
6. 資料や機会への感謝
 - ・ 「貴重な資料をありがとうございました」「素晴らしい機会でした」などの感謝のコメントもいただきました。
7. 精神的な不調の増加に関する問題提起
 - ・ 「精神的に病んでしまう人が増えているのなら、その原因を知りたい。根本を改善するべき」との指摘がありました。
8. 教材の生徒への共感性について
 - ・ 「家族のストーリーは生徒が自分ごととして捉えやすくなりそう」との評価がありました。

「特になし」「特にありません」といった無回答や簡潔な回答が多数を占めていましたが、一部には貴重な意見や要望が含まれていました。

その中でも特に目立ったのは、ウェブサイトの視認性や導線に関する提案です。視覚的に親しみやすい要素（マンガやイラスト）をトップページに配置することで、閲覧のきっかけとなるという声や、利用者の属性に応じたナビゲーション（教員向け・生徒向けの分岐）があると助かるという具体的な要望が挙げられていました。

また、利用のしやすさに関するコメントとして、「コラムから興味のある内容を探しやすかった」といった前向きな感想もあり、情報の構成に対する一定の評価もうかがえました。

心身を整える方法への関心の高さも見られましたが、同時に「心が疲れていると実践する気力がわかない」という現実的な視点も示されており、より簡便で実行しやすい工夫に関する情報提供への期待も感じられました。

さらに、出前授業の実施を希望する声や、資料提供や取り組みに対する感謝の言葉も寄せられており、本取り組みに対する教員の関心や評価の高さがうかがえました。

その他、「精神的な不調が増えている背景や原因を明らかにしてほしい」といった教育現場ならではの課題意識や、「家族のストーリーが生徒にとって共感しやすい教材になりそう」といった生徒視点を意識した教材の活用への期待も見られました。

4. まとめ

昨年度に引き続き、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短期間ということで、回収率は限定的となりました。
- ・ 本アンケートを通して、養護教諭および保健体育教諭の先生方が、学校におけるメンタルヘルス関連の相談や授業等について、日々の実践の中で試行錯誤されている様子がわかりました。
- ・ 特に、養護教諭の方々からは、生徒の悩みや不安が多様化・複雑化する中で、相談対応や支援機関との連携の困難さなど、現場での切実な課題が多数挙げられました。また、実際の支援に生かせるような**具体的で実践的な情報へのニーズ**が高いことがうかがえました。
- ・ 保健体育教諭の方々からは、授業の場面でメンタルヘルスを扱う際の信頼できる教材や資料へのニーズが多くあがりました。メンタルヘルスに関連するトピックのうち、「怒りの感情のコントロール」や「医療機関の受診の仕方」など、**生徒が日常的に直面する具体的なテーマに関心が高い**ことが示されました。また、教材については、生徒が自ら手に取って読むようなマンガ形式や実体験のストーリーが有効であるとする意見も多く、生徒の「自分ごと」としての理解を促す表現の工夫が求められていることがわかりました。

- ・メンタルヘルスに関して学生が相談しやすい環境をつくるため、SNS や AI の活用などについても示唆されていました。

- ・そのような中で、当法人の冊子「こころの元気+」は、

- 本人や家族の声を通して共感と理解を深める
- 多様な視点からの体験を紹介する
- 実践的な支援のあり方を学ぶきっかけとなる

といった点で、教育現場におけるメンタルヘルス教育の補助教材として大きな可能性を有しています。加えて、動画やイラストなど、視覚的に伝わりやすい教材に対する評価も高く、生徒への説明や校内研修などでの活用が期待されます。今回の調査を踏まえて、以下のような方向での検討が有効と考えられます。

- ① 授業やホームルームで使いやすい抜粋版や特集冊子の作成
- ② 保健室や教職員向けの閲覧用教材としての提供
- ③ ウェブサイトとの連携や動画教材との組み合わせによる活用
- ④ 教員向け研修や教材ガイドの作成

精神疾患への偏見や誤解を減らし、誰もが安心して学び・相談できる環境づくりのために、教育現場と協働しながら取り組みを進めていくことが求められています。