

【事例 H29-7】 沖縄県

若者の心の健康づくり研修会

【概要】市内の高校・専門学校に通う生徒・学生を対象に実施する、こころの健康についての研修会。学校へ事業周知を行い、希望する学校へ出向いて実施。臨床心理士等を講師とし、心の健康の保持増進、生活上の困難やストレスに直面した時の対処方法を身につけることを目的に、講話や演習を行っている

【大綱の分類】

2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

【政策パッケージ分類】

- 基本 2-2) 一般住民を対象とする研修
- 基本 5-1) SOS の出し方に関する教育の実施
- 重点 1-2) 若者の抱えやすい課題に着目した学生・生徒等への支援の充実
- 重点 1-6) 社会全体で若者の自殺のリスクを低減させるための取組

【事業実施年度】 2018 年度事例(2016 年度～)

【事業予算】 44,058 円 (2018 年度)

【利 点】

- ▼ 学校現場への自殺対策取組の周知と円滑な連携が期待できる。
- ▼ 進学・就職などのライフイベントを前に、自身の心の健康を見つめ SOS の出し方を学ぶ機会となる。学生相談室などの設置がない専門学校においても、心の健康に関する情報提供ができる。
- ▼ 学校の場で研修会を開催することで、若者層が同世代間で支えあう意識の向上、ひいてはゲートキーパーの役割を担う人材の養成に繋がる。

【実施に至るまで】

事業の必要性、背景

- ① 本市の年齢階級別死亡順位で 10 代後半から 30 代は自殺が死亡原因第一位となっている。また 2017 年の 20 代の自殺者数は 11 人と、前年の 7 人より増加が見られた。
- ② 複雑な家庭事情や心の悩みを抱える生徒が多い（対象高校の教諭より聴取）。
- ③ 職業専門学校においては、メンタル面のサポート体制が弱く、就職後のストレス対処についての教育が困難（学校関係者への聴き取り）。

計画を立てる上での工夫

- ① 学校側との調整を綿密に行うことで、対象像の把握を行った（例えば高校では、リストカットをする生徒について。職業専門学校の場合、就職後の職場環境にありがちなストレス要因等について情報収集を行うなど）。
- ② 受講者が関心を持てるように、講師（臨床心理士）と内容を検討し、映像やゲームを適宜取り入れるなど工夫した。
- ③ 若者を見守る学校関係者に対しては、ゲートキーパー養成研修会を別途で企画実施した。

具体的な内容▼ **対象校の選定**

- ・案内文を送付した学校の中から、実施希望の申込みを受け、対象校を選定する。
- ・2018年度は、第1回：公立高校 第2回：商業高校 第3回：専門学校。

▼ **事前調整**

- ・申込のあった学校の担当教諭と連絡を取り合い、日時・内容等の調整を行う。
- ・事業担当者が学校へ訪問し、対象像の情報収集、実施場所の確認を行う。
- ・学校との調整結果をもとに、市内精神科病院の臨床心理士へ講師依頼と内容調整を行う。

▼ **研修会の進行**

- ・臨床心理士講話（90分）—こころの健康、ストレス対処法、SOSの出し方
- ・保健所職員によるゲートキーパーの役割の説明、相談窓口案内（15分）
- ・質疑応答、アンケート記入（15分）

▼ **内容の工夫**

- ・「こころマップ（自分を支えてくれる人・機関を図式化したもの）」作成の演習を取り入れた。
- ・対象の特徴に合わせたメッセージ（専門学校では、今後技術を習得し厳しい現場で働いていく受講者へのアドバイス）。

【成果】

- ▼ 受講者は年々増加し、2017年度は118人、2018年度は820人（高校762人、専門学校58人）を対象に実施した。
- ▼ 受講者アンケートでは7割以上が「（研修会で学んだことを）実践できそう」と回答。
- ▼ 実施した公立高校から、通常のカリキュラムでは十分に深められない「心の健康」を取り扱った内容を評価され、2年連続の申込があった。

【補足】 特になし**【課題】**

- ▼ 学校行事やカリキュラムの都合で、研修会実施のための時間確保が困難という学校も多く、申込数はあまり伸びない。教育委員会や各学校へ、受講者の感想を掲載した案内文を送付するなど、事業の良さをアピールし学校側の関心を高める工夫が必要。
- ▼ 事前調整にかかる事務量が多いため、将来的には臨床心理士会への一部委託等も視野に入れた業務改善が必要。

【事業種別】	研修実施（高校生・専門学校生対象）
【準備期間】	180日
【人数】	保健所職員2名、講師1名、他対象学校職員、延べ20人
【人口規模】	323,290人
【財政規模】	231,901,502円
【自治体負担率】	0%
【事業対象】	高校生、専門学校生
【支援対象】	高校生、専門学校生及び学校関係者等
【委託の有無】	なし
【実施主体・問合せ先】	那覇市保健所地域保健課精神保健グループ TEL：098（853）7962

【参考資料・文献】

- (ア) 那覇市保健所事業概要 平成29年度版（2017年度）
<https://www.city.naha.okinawa.jp/nahahokenjyo/siryou/jigyogaiyo/jigyogaiyo29.files/h29jinnkoudoutai.pdf>
- (イ) 那覇市ホームページ 平成30年度（2018年度）予算について
<https://www.city.naha.okinawa.jp/admin/nahashizaisei/yosan/2018tousho.html>