

【事例 H30-3】愛媛県

若者のメンタルヘルス支援対策事業

【概要】西条保健所が、地域の高校と連携して実施。教員を対象とした認知行動療法に関する研修会や、学生を対象とした教員主体の授業「こころのスキルアップ教育」の実践をとおり、学校現場において認知行動療法を実践・応用できるよう支援することにより、子供たちのコミュニケーション能力の向上や感情のセルフコントロール力を高め、生涯を通じた健康づくりを図る。

【大綱の分類】

2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
4. 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る
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2-3) 学校教育・社会教育に関わる人への研修
- 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1-5) 若者自身が身近な相談者になるための取組
- 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】2019年度事例（2015年度～2019年度）

【事業予算】 77,688円（2018年度）

【利 点】

- ▼ 1回完結の外部講師活用型の授業ではなく、教員主体で授業に取り組むことで、教員自身のセルフケア能力の向上・学生に対する個別相談対応力やファシリテーション力の向上につながる。
- ▼ 教員と協働して取り組むことで、年間計画を決めたり、効果的な授業の進め方を検討し実施できた。
- ▼ 学校側の理解を得ることで、単年ではなく継続的に授業を実践してもらえるようになった。

【実施に至るまで】

教員・学生を対象とする理由

- ① 愛媛県内の保健所区域ごとの自殺者の年齢階層別構成比をみると、西条保健所管内においては、自殺者のうち若年層に占める割合が男女ともに多く、管内において、若年層対策は重点的に取り組むべき課題である。
- ② 若年層、特に思春期に精神的な安定を損なうことは、その後の人生における影響も大きく、思春期のこころの健康の保持・増進や、生活上の困難・ストレスに直面した時の対処法を身につけるための支援は必要である。
- ③ 教員（特にクラス担任）は、学生の変化や態度からSOSに気づきやすい立場であり、研修を受け、実際に自身が授業を実践することで、学生に対する相談対応力の向上につながる。

計画を立てる上での工夫

- ① 学校側の理解促進：まずは、窓口となる教員を訪ねて保健所職員が学校に訪問。自殺の現状を示し、若者へのメンタルヘルス対策に取り組む必要性を伝えた。更に、教員主体の研修会を実施し、取り組みの必要性や、授業でどのような内容を実施するか説明することで理解を促した。また、学校長にも研修会や授業見学に来てもらうことでトップの理解を得た。
- ② 学校側との方向性の確認：事業展開する前に、1回完結の外部講師活用型の授業ではなく、取り組みが学校主体で継続するメリットを伝え、保健所がサポートしていく意向を伝えた。その結果、教員自身が技術を取得するメリットを感じたことで前向きな返答が得られた。
- ③ 授業の指導要領づくり：クラス担任全員が同じ内容の授業を実践できるように、『こころのスキルアップ教育の理論と実践』（大野裕・中野有美 編著）を参考に授業要領や資料を保健所が作成した。
- ④ フォローアップ体制：年度初めに打ち合わせ、毎授業後に反省会、年度末に全授業のアンケート結果を確認して次年度に向けた打ち合わせを実施した。教員主体で授業が実施されるまでは、保健所職員も授業に加わり、授業進行の支援を丁寧に行った。また、学生に対し、事前に自己肯定感を測るアンケートを実施し、まとめたものを教員に返すことで、各クラスの特性を理解し、授業実践に役立ててもらった。

具体的な内容

▼ 教職員対象のスキルアップ研修会 90分

- ・多くの教員が出席できるよう、授業時間終了後に研修会を開催
- ・2015年度は教員の理解を得るため、2018年度・2019年度は教員主体で授業を実施していたためにポイントを押さえた研修会を実施した。
- ・2015年度：①なぜ今この取り組みが必要なのか②認知行動療法とは③こころのクセ6パターン④ストレス対処法について⑤認知行動療法の手法紹介⑥実際の授業の流れ（参考テキスト付属のDVDを用いて授業風景を上映）⑦学校現場で取り入れる効果
- ・2018・2019年度：①教育現場におけるメンタルヘルス対策の重要性②認知行動療法とは③認知行動療法の手法紹介、相談場面での活用について④授業実践のポイント

▼ 1年生への授業実践（クラス単位） 90分

- ・認知行動療法の「コラム法」を活用したプログラム
- ・「気分は考え（自動思考）の影響を受ける」という認知行動療法の原理を用いて、つらくなった時に頭に浮かんだ考えをバランスの良い考えに変えることで、こころを軽くしていく方法を簡単なワークを取り入れながら実施し、身につけてもらう。
- ・授業後にはアンケートを実施。

▼ 2年生への授業実践（クラス単位） 60分

- ・認知行動療法の「アサーション」を活用したプログラム
- ・自分の気持ちを素直に表現し、相手を思いやりながら伝えるアサーションのスキルを、簡単なワークを取り入れながら実施し、身につけてもらう。
- ・授業後にはアンケートを実施。

▼ 3年生へのグループ討議 60分

- ・少人数で行う学生同士の語り合い
- ・1・2年生で学んだスキルを振り返り、実生活でストレスに直面した時の対処方法等について学生同士で語り合うことで、更なる実践力を身につけてもらう。

▼ 自己肯定感をはかるアンケートの実施

- ・授業実施前の1年生に実施。まとめたものを教員に返すことで、各クラスの特性を理解し、授業実践に役立ててもらった。
- ・また、2019年度は、3年生の同時期に全く同じアンケートを実施し、自己肯定感の変化を量る予定。

【成果】

- ▼ 研修会の参加教員27名（内、校長1名）、グループ討議は教員1名・学生5名。
アンケート：3年生204名。1,2年生授業：各学年5クラスで合わせて400人程度
→授業実施は今年度は教員のみ（担任1名もしくは補助スタッフ1名で実施）

- ▼ 高校1校の学生5名、教員2名へのインタビュー調査の結果（下記）から、成果や波及効果を実感した。
 学生：「ものごとを色々な面からみるよう意識するようになった。」「すぐに感情で行動するのではなく、その手前で考えてみるが多くなった。」「直接話したことで誤解が解けた。」等。
 教員：「先生の意識も変わってきた。関心が高まっている。」「学生のSOSのサインには気づきたい。」等。
- ▼ 授業が学校のカリキュラムに組み込まれ、継続的な取り組みが実施されるようになり、学校での定着を確認した。
- ▼ 2018年度に本事業の報告書を作成し、県庁、県下保健所、管内市町保健センターに配布するとともに研究集会等で成果報告を行い、県内での再現性が可能となった。

【補 足】

- ▼ 管内の他高校への波及を狙い、養護教諭部会において研修会と意見交換会を開催。その結果、新たに1校が保健所と協働した取り組みを希望。→2020年度に実施予定

【課 題】

- ▼ 地域の他高校への波及
 →各学校の実情に応じた内容について、現場の教員と考えながら実施していきたい。

【事業種別】 研修会実施（教員対象）、授業実施（学生対象）
 【準備期間】 6か月
 【人 数】 本事業：教員は1名、打ち合わせ等教員4名で対応
 【人口規模】 1,381,761人
 【財政規模】 622,700,000,000円
 【自治体負担率】 0%
 【事業対象】 教員・学生
 【支援対象】 教員
 【委託の有無】 無し
 【実施主体・問合せ先】 愛媛県東予地方局 健康福祉環境部 健康増進課 精神保健係
 TEL：0897（56）1300 内線 316

【参考資料・文献】

- (ア) 認知行動療法教育研究会（著）大野裕・中野裕美（編著）（2015）「こころのスキルアップ教育の理論と実践」大修館書店
- (イ) 大野裕・田中克俊（2017）「保健、医療、福祉、教育にいかす簡易型認知行動療法実践マニュアル」きずな出版
- (ウ) 大野裕「こころのスキルアップ・プログラム認知療法・認知行動療法の視点から」
 （独）国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター
- (エ) 平木典子（2012）「アサーション入門 自分も相手も大切にする自己表現法」講談社
- (オ) 平木典子（2015）「マンガでやさしくわかるアサーション」日本能率協会マネジメントセンター
- (カ) 愛媛県心と体の健康センター（2015）集団認知行動療法テキスト