

## 思春期(中学生)の早期支援に向けたメンタルヘルス教育

活動概要と成果報告

東京医歯薬大学 第 1 卷

## 背景

思春期の特徴と早期介入

- 精神疾患の好発期である
- ひきこもり、いじめ、薬物、アルコールなどの諸問題
- メンタルヘルス問題への早期介入の必要性和有効性

サービスギャップ

- 様々な不適応にも関わらず、問題を抱えた者の約5割から8割は相談を求めない

遅延の要因

- 精神保健や精神保健機関の受療・相談等に関する知識＝メンタルヘルスリテラシー(MHL)の不足が考えられる(Jorn, 2000)

## 研究目的

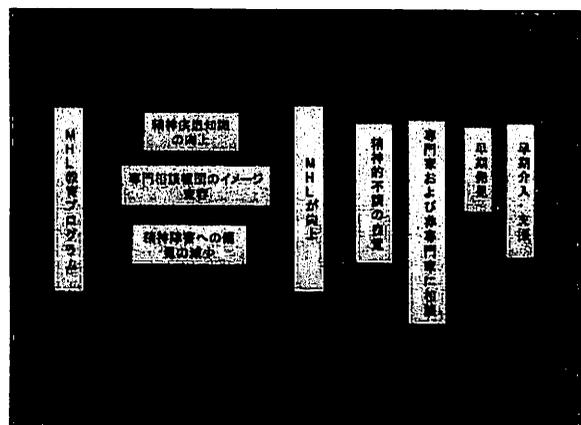
- ・精神障害の好発期をむかえる思春期の中学生、およびその保護者、教員を対象に、心の健康や精神疾患、精神保健福祉に関する相談などの知識「メンタルヘルス・リテラシー(Mental Health Literacy: MHL)」を向上させるための早期介入統合MHL教育プログラムモデルとそのツールキットを開発する
- ・開発したプログラムの効果を、精神保健福祉サービスおよび精神障害に対する受容度の向上、援助希求行動の改善の観点から明らかにする
- ・全国へ普及するための普及モデルを作成する

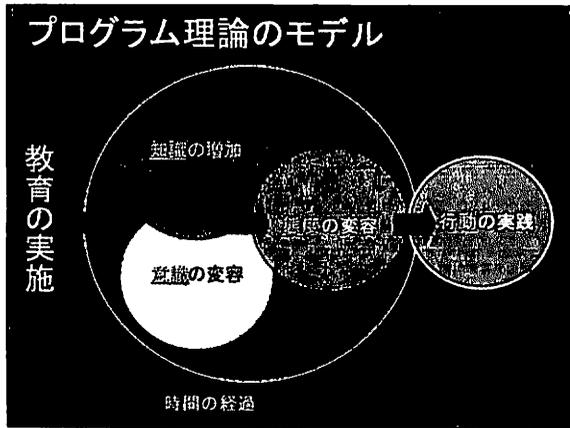
## これまでの歩み

- 平成12年度 精神障害の啓発活動についての介入研究
- 平成13年度 啓発活動についての全国調査
- 平成14年度 3都道府県の中学生・高校生を対象にした精神保健ニーズ調査、関東地方の中学校を対象に学校ニーズ調査
- 平成15年度 研究会の立ち上げ、教育プログラムの開発・作成
- 平成16年度 千葉県市川市にて1中学校を対象に実施し、短期的に教育効果を評価する
- 平成17年度 島根県松江市にて3中学校を対象に介入校と非介入校に分けて実施し、長期的に教育効果を評価
- 平成18年度 東京都八王子市にて1つの中学校を対象に実施
- 平成19年度 東京都清瀬市にて5つの中学校を対象に実施(生徒・教員・保護者)

## 教育プログラムの構成と対象者

- ・中学校というシステムでの精神保健福祉への対処能力を総合的に向上させる包括的統合MHL教育プログラム
  - 中学1年生を対象と、その後3年間フォローアップを継続する「生徒プログラム」
  - 教員を対象とした「教員プログラム」
  - 保護者を対象とした「保護者プログラム」





### 方法: 効果指標を測定する尺度・変数

精神障害の知覚度: 4項目	
専門相談機関に関する知覚度: 8項目	
③専門相談機関のイメージ変容	こころの相談に関するイメージ: 15項目
④精神障害への偏見の減少	消極的態度尺度: 10項目
⑤精神的不調の自覚	精神障害の罹患可能性の意識: 4項目
	GHQ: 12項目
	偏みの有無: 1項目
⑥運動希望態度の変容	専門的心理的援助への態度尺度 (Attitude toward Seeking Professional psychological Help scale ; ASPH): 12項目
	専門相談機関への相談意向態度: 12項目
	偏みがあった際の対応として、専門家および非専門家に対する相談経験の有無: 8項目
	性別・地域など: 各1項目

### 方法: 教育プログラムの内容

テーマ	構成要素	目標とする内容			
「ストレスとこころの病」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己学習の進捗管理の教育</li> <li>・ストレスによって起こる身体反応</li> <li>・ストレスの予防と対処</li> <li>・精神疾患に関する説明</li> <li>・クイズによる知識確認</li> <li>・日時変更ボードの紹介</li> </ul>				
「こころの相談施設の紹介・説明」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心療内科の紹介</li> <li>・専門相談施設の説明</li> <li>・専門相談施設案内もルール説明</li> <li>・民間施設で行われる相談のイメージ</li> <li>・交流型体験</li> </ul>				
「メンタルヘルスに関する相談施設の見学」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当事者との交流</li> <li>・相談の経験体験</li> <li>・資料ノートを用いたシナリオ</li> </ul>				
「体験内容の振り返り」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・資料ノートを用いた体験内容の振り返り</li> </ul>				
「シェアリング」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体験内容の共有</li> </ul>				
「当事者との交流プログラムとまとめ」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当事者との交流</li> <li>・「偏み」の自覚の気づき</li> </ul>				





当事者との交流



生徒による体験発表



当事者の体験談

(A氏20代・男性) (B氏50代・男性)

### 教育プログラムの内容

テーマ	構成要素	目標とする内容				
		1. 精神生活の向上	2. 行動力の向上	3. 社会性の向上	4. 自己管理能力の向上	5. 社会貢献意識の向上
「心の健康に関する体験学習(2年)」	・1年次教育内容の振り返り					
	・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)					
	・相談員の特徴と内容					
	・忍容力の発達段階の説明					
「心の健康に関する体験学習(3年)」	・1,2年次教育内容の振り返り					
	・ライフイベントとストレスの説明					
	・ストレスマネジメント(瞑想)					
	・「怒み」の身体的意味づけ					
	・相談員の特徴と内容					
	・マズローの基本的欲求説明					



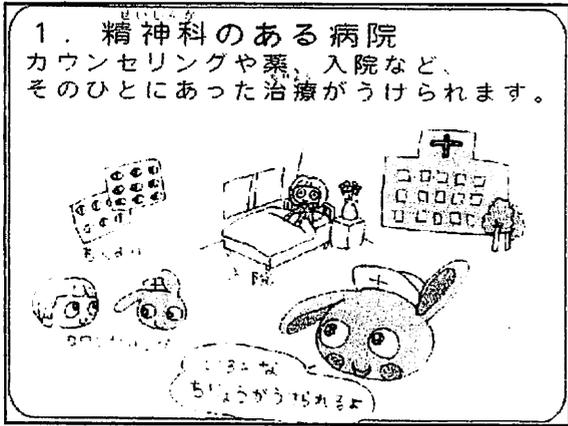
新風船を使うでこぼしの反応を説明

## 今年度の実施計画と実施状況

教育プログラムの展開

- 東京都の中学校5校(2・3年生)
- 島根県の中学校1校(1・2・3年生)

全国への普及に向けた学校調査



包括的統合プログラム 東京都モデル

### 統合MHL教育プログラム開発評価研究実施計画

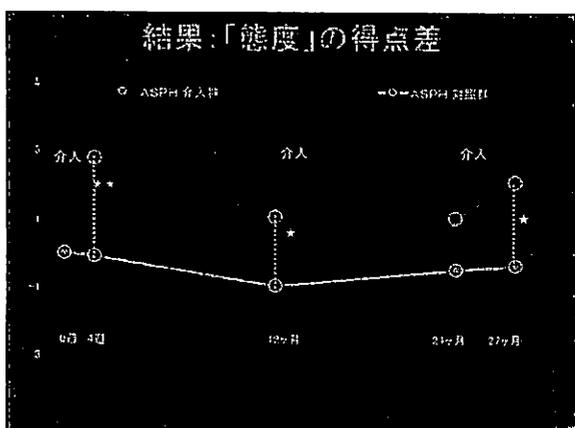
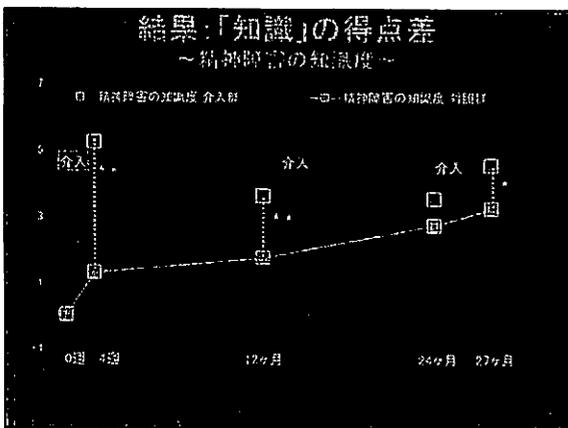
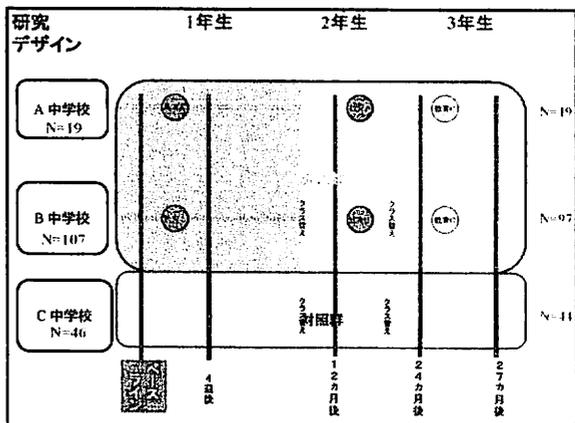
	2007年度		2008年度		2009年度		2010年度	
	9月～11月 11月～2月							
東京都 中学校 (2007年度開始2校)								
生徒プログラム								
2007年度1学年	★	◎★	○	★	○★			
保護者プログラム	◎★		○		○			
教員プログラム	◎★							
東京都 中学校 (2008年度開始3校)								
生徒プログラム								
2007年度1学年	★		○*	★	○★			
2008年度1学年		★	◎★		○	★	○★	
保護者プログラム			◎★					
教員プログラム			◎★					

注: ◎プログラム実施、○フォローアッププログラム実施、★調査実施 (○\*短縮版プログラム)

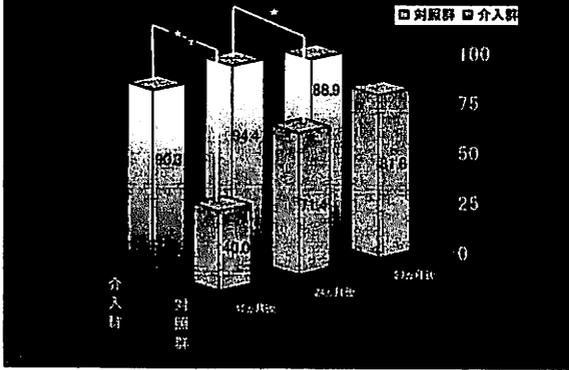
包括的統合プログラム 松江モデル

	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年
(H17)1年生介入校2校	■	★ ○	★ ○ ★	★	★
対照校1校		■	★	★	★
(H18)1年生介入校1校		■	★ ○ ★	★ ○ ★	
(H19)1年生介入校1校			■	★ ○ ★	★ ○ ★
(H20)1年生介入校1校				■	★ ○ ★
(H21)1年生介入校1校					■

※1: 講義3時間の短縮版、※2: 講義2時間の短縮版



結果：精神健康度の低い者の援助希求行動



今後の方向性

- 生徒版の教育プログラムが中学生において援助希求に関する態度、精神的不調時の援助希求行動を改善する効果があることが示唆された
- 今後、普及モデルを全国へ導入する取り組みが課題である

