

心の健康教育推進自治体視察レポート

高等学校における心の健康授業（栃木県教育委員会）

<実施目的>

科学的根拠に基づいた正しい知識を習得し、適切な意思決定や行動選択ができるようにするとともに自らの健康を適切に管理できる能力を育成する。

教科	保健体育科	単元	精神疾患の予防と回復
実施日	令和6年11月28日（木）	時間	14:40～15:30
対象	栃木県立小山西高等学校 スポーツ科 2年生（約70名）		
授業者	全体進行：藤井 陽 教諭 外部講師：獨協医科大学病院 地域連携・患者サポートセンター医療福祉相談部門 医療ソーシャルワーカー 鈴木 大作 氏		

<「心の健康授業」の流れ>

外部講師
講話

50分

外部講師：獨協医科大学病院 地域連携・患者サポートセンター医療福祉相談部門 医療ソーシャルワーカー 鈴木 大作 氏

演題「高校生活とメンタルヘルス」

■内容

- メンタルヘルスとは
メンタルヘルスとは「心の健康」のこと。心が健康な状態とは、痛みなどがなく、スッキリとした感情が安定した状態を指す。「心が不健康」な状態とは、悩みがあり、気持ちが落ち込み、やる気が起きず、感情が不安定な状態を指す。
- なぜ、メンタルヘルスについて考える必要があるのか？
→心の不健康で困っている人が増えている現状
・精神疾患の要因について ・主な精神疾患について
→精神疾患の診断基準があり、疾患に応じた治療法はあるが必要な人につながりにくい。
→こども家庭ソーシャルワーカー認定資格が創設された。
- なぜ人は精神的不調になるのか
→自尊感情が低い、挑戦意欲が低い、将来に希望がもてないなど、自分に自信がもてないと精神的不調になりやすい。
・救急患者精神科継続支援について
ACTION-Jに基づく支援プログラム（厚生労働省の「自殺対策のための戦略的研究」）を獨協医科大学病院では2020年より開始している。
・生きていくうえでの課題
→欲求不満からのストレス、社会生活には協調性が必要、他者との比較からの評価など
・課題との向き合い方
→認知行動療法
その時に考えたこと（認知）、感じたこと（感情）、体の反応（身体）、どうしたか（行動）の4つに注目・・・自分のストレス反応パターンに気づく。
「認知」と「行動」に注目し、他に選択肢がなかったのかを考える。



（質疑応答）

- ・今回の講話を聞いて、心に残っていること
→心の健康も身体の健康と同じだということが分かった。
→日本人の多くが何らかの精神疾患にかかっていると聞いて驚いた。
→外部講師が、何か心配なことがあればいつでも相談してほしいと言ってくれたこと。
→認知行動療法についての話は印象に残った。

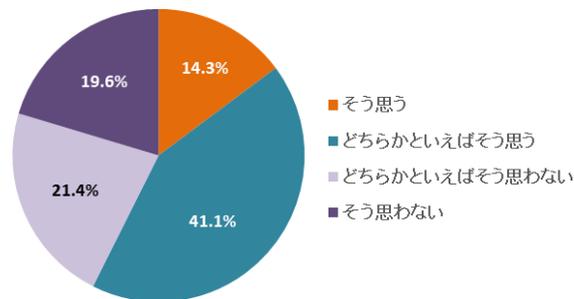


「心の健康授業」受講前と後の生徒の変容

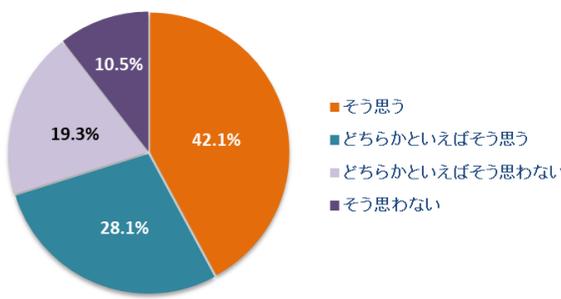
Q：自分は、精神疾患になる可能性はないと思う



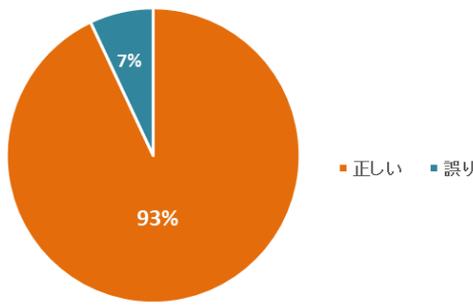
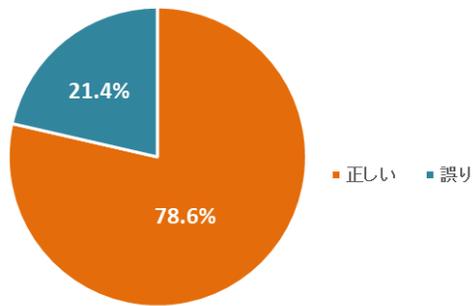
<授業実施前>



<授業実施後>



Q：精神疾患は、早期発見・早期治療すれば、回復する可能性が高まる



生徒の感想（抜粋）



自分は常にマイナス思考になり、悩みを溜めすぎて学校を休むことがあるが、今日の講師の先生の話聞いて、自分の考え方を変えたり、リフレッシュしたりして、新しい視点をもつことの大切さを知ることができた。



自信をもつことの大切さに気付くことができた。



ストレスや精神的に落ち込む時の理由が分かったので、今日聞いたことは今後、意識していきたいと思った。



自分は精神疾患にかからないと思っていたが、かかる可能性は誰でもあると分かった。もしかかってしまった際の対処法などを事前に調べておこうと思う。

今回の授業「心の健康授業」についての視察担当からのコメント

栃木県では今年度、初めて「心の健康」をテーマに、外部講師を活用した授業を実施した。外部講師からは、思春期である高校生の悩みの事例や悩みとの向き合い方と、医療機関で治療が必要な精神疾患を混同して認識している例もあるとして、精神疾患に対する正しい理解と姿勢を促す場面もあった。また、授業直後にアンケートを実施し、どの生徒も真剣に記入をしていた。その生徒の感想や発言、表情などから、講話内容は、生徒にとって、今、聞きたかったこと、知りたかったことだったと感じられた。