

第1章

総論

1 節 教育プログラムの使い方

1 項 プログラムの実施手順

本プログラムの対象者は、生徒、教員、保護者の三者です。学校にメンタルヘルスリテラシー（MHL）教育プログラムを導入することが決まったら、まず学校の教員を対象にした教員プログラムを実施します。教員は、生徒の教育に日々かかわっている教育の専門家であり、生徒にとっては家族以外で頼れる身近な大人でもあります。外部の精神保健福祉の専門家にとっては協力者になってもらえる存在です。そのため、学校の先生がメンタルヘルスについて先に理解する機会を設けることが重要となります。

次に、保護者プログラムを実施します。保護者は、生徒にとって一番身近な大人であり、思春期の子どもの成長や発達についての知識を理解し、思春期に起こりえるこころの問題などについて知ることはとても重要です。生徒プログラムが始まる前に、教員や保護者がメンタルヘルスについて理解している環境を整えることが望ましいと考えます。

生徒プログラムは、1年次に4回、2年次に1回、3年次に1回の講義で、合計6回の授業で構成されています。1年次の授業は、講義のほかに、相談機関への見学、精神障がいをもつ当事者の体験談を聞くなど、多彩な内容を含んでいます。

このように、学校にプログラムを導入する際には、教員および保護者向けのプログラムを生徒プログラムに先駆けて行うことが理想です。しかし、学校はMHL教育の必要性を十分認識していない現状があり、教員や保護者向けプログラムを希望されず、生徒プログラムから開始することもあります。その場合は生徒プログラム実施の際に、担任の先生や

養護教諭だけでなく、校長、教頭、学年主任の先生など、できるだけ多くの先生方の同席をお願いするとよいでしょう。そこで教員や保護者に対する教育の必要性を理解してもらうことができれば、教員や保護者のプログラムにつなげることもできます。表1に、教育プログラムの全体像を示します。

2項 ツールとしての使い方

生徒プログラム、教員プログラム、保護者プログラムはすべてスライドと講義内容がセットになって構成されています。そのため、スライドに合わせて説明文を読むだけで講義が進行できます。

教員プログラムは最大3カ年にわたる4種類で構成されています。学校と相談し、希望に合ったテーマを設定してください。教員の研修会などの場を活用して実施するとよいでしょう。

保護者プログラムは、3種類で構成されています。保護者全員を対象にした保護者プログラムの実施は難しいです。できるだけ多くの保護者が参加できるよう、学年ごとの授業参観やPTAの講演会などの場を活用するとよいでしょう。学校やPTAと相談のうえ、学校のニーズに応じた形態で提供してください。

MHL教育の中心となるのは生徒プログラムです。中学校3年間を通じて段階的かつ継続的に学習できるように構成されています。1年次プログラム4回（50分×4回）＋見学、2年次プログラム1回（50分）、3年次プログラム1回（50分）が基本的な構成です。この構成は、学校の実情や希望に応じて、修正可能です。

表1 MHL教育プログラムの全体像

対 象	内 容		実施時間	
生徒	1年次	講義1	ストレスとこころの病気	総合的学習の時間、保健体育など
		講義2	こころの相談機関の紹介・説明	
		見学・取材	メンタルヘルスに関する相談施設の見学	
		講義3（シェアリング）	相談施設を見学した生徒による発表・シェアリング	
		講義4（体験談）	当事者との交流プログラムとまとめ	
	2年次	講義5	こころの健康に関する体験学習（2年）	
3年次	講義6	こころの健康に関する体験学習（3年）		
教員	1年目	医師や臨床心理士、精神保健福祉士などの専門家による、精神疾患についての講演会を中心としたプログラム（全2回）		教員研修など
	2年目	精神障がいをもつ当事者や、その家族の体験談を中心としたプログラム		
	3年目	プログラム全体の振り返り		
保護者	講演会「思春期のメンタルヘルス：子どものこころを知るために」		保護者会など	
	グループワーク「子どものこころの健康に関する事例をとおして」			
	「体験したから伝えたい、思春期の子どもをもつ親御さんへのメッセージ」（精神障がい者家族の体験談）			

生徒プログラムの時間やテーマ、含まれる内容である構成要素、想定される講師やスタッフ、教育ツールや学習形態などの概要を表2「生徒プログラムの内容」と表3「生徒プログラムの構成要素、必要なツール、スタッフ、学習形態」に示します。実施時期は中学1年次から3年次としていますが、学校側が用意できる時間数や要望によっては、2年次や3年次に、1年次の内容を実施するという形式も考えられます。学校側と話し合う際には、各プログラムに含まれる項目を参考にしてください。ただ、これまでの開発プロセスから明らかになったこととして、生徒の早期介入への効果を期待する場合に必要とされる基本的な内容は、中学1年次プログラムの最初の1、2時限目です。

プログラム実施後には、校長や担当の先生、スタッフ同士での振り返りを必ず行ってください。当日に行うだけでなく、生徒へのアンケートを実施したり、後日改めて学校を

表2 生徒プログラムの内容

構成	生徒プログラムの内容		
	1年次プログラム	2年次プログラム	3年次プログラム
講義時間	50分×4回	50分×1回	50分×1回
見学有無	有(希望者のみ)	無	無
	「ストレスとこころの病」	「こころの健康に関する体験学習」	「こころの健康に関する体験学習」
講義1回目 (テーマとプログラムと構成する要素)	<ul style="list-style-type: none"> ・精神障害の生涯有病率の説明 ・ストレスと精神疾患に関する説明 ・ストレスの内容と対処(GW) ・ストレスによって起こる身体反応 ・クイズによる知識確認 ・精神疾患エピソードの紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・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」 ・相談資源の特徴と内容 ・思春期の発達段階の説明 ・ストレスと生産性の説明 ・うつ病の対応の説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・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」 ・「悩み」の肯定的意味づけ ・相談資源の特徴と内容 ・ストレス対処の一環としてマズローの基本的欲求説明 ・うつ病の増加の説明 ・早期介入のメリットの説明
講義2回目 (〃)	「こころの相談施設の紹介・説明」		
講義3回目 (〃)	「メンタルヘルスに関する相談施設の見学」		
講義4回目 (〃)	「当事者との交流プログラムとまとめ」		
教育伝達の工夫点	寸劇の使用と、体験学習の機会提供、当事者とのふれあいなどの体験学習を要素として取り入れた	風船や袋などの小道具を用いて、復習により強化した	寸劇を取り入れて、3年次にあがりな悩みなどを教育内容に取り入れた

※全ての教育プログラムはマニュアルを事前に作成した。また実施中はその内容を振り返るため、ビデオカメラで撮影し教育内容が均一に保たれているかを随時評価した

訪問し、担当の先生と話し合う時間をもつのもよいと思います。

それぞれのプログラムの詳細は、第2～4章「生徒プログラム」、第5章「教員・保護者プログラム」であらためて述べます。

なお、前述のとおり、メンタルヘルス教育プログラムで使用する教育ツール、マニュアルは、NPO 法人地域精神保健福祉機構（コンボ）のホームページ（https://www.comhbo.net/?page_id=7159）から入手可能です。

表3 生徒プログラムの構成要素、必要なツール、スタッフ、学習形態

講義時間	テーマ	構成要素	講師とスタッフ	使用した教育ツール	学習形態
1 年 次 プ ロ グ ラ ム	50分 「ストレスとこころの病」	・精神障害の生涯有病率の説明	講師1名 研究会スタッフ3名	教育マニュアル、スライド、ケーキの箱、ハートのクッション、矢印様の棒、精神疾患にちなんだクイズ景品	スライドを用いた講義
		・ストレスとは何か			スライドを用いた講義
		・ストレスの内容と対処			グループワーク
		・精神疾患に関する説明			スライドを用いた講義+寸劇
		・クイズによる知識確認			クイズ
	50分 「こころの相談施設の紹介・説明」	・心身相関の説明	講師1名 養護教諭1名 研究会スタッフ3名	教育マニュアル、スライド、ハートのクッション、矢印様の棒	スライドを用いた講義
		・専門相談機関の説明			スライドを用いた講義
		・専門相談で保障されるルール説明			スライドを用いた講義+寸劇
	2時間 「メンタルヘルスに関する相談施設の見学」※	・当事者との交流	スタッフ6名	記録用カメラ、取材ノート	体験
		・相談の疑似体験			体験
60分 「体験内容の振り返り」※	・取材ノートを用いたインタビュー	教員1名+スタッフ2名	取材ノート	体験	
50分 「シェアリング」	・体験内容の共有	講師1名+スタッフ2名	スライド	生徒による発表+スライドを用いた講義	
50分 「当事者との交流プログラムとまとめ」	・当事者との交流	当事者1～2名	教育マニュアル、スライド	講演	
	・「悩み」の肯定的意味づけ	講師1名+スタッフ2名		スライドを用いた講義	
2 年 次 プ ロ グ ラ ム	50分 「こころの健康に関する体験学習①(2年)」	・1年次教育内容の振り返り	講師1名	スライド、ハートのクッション、風船、風船を入れるハートの袋、矢印様の棒	スライドを用いた講義
		・ストレスによる身体へのサインの説明	研究会スタッフ4名		スライドを用いた講義+風船を用いた実演
		・怒りのコントロール			スライドを用いた講義
		・ストレスマネジメント「呼吸法」			体験
		・相談資源の特徴と内容			スライドを用いた講義
		・思春期の発達段階の説明			スライドを用いた講義
3 年 次 プ ロ グ ラ ム	50分 「こころの健康に関する体験学習②(3年)」	・ストレスと生産性の説明		スライドを用いた講義	
		・うつ病の増加の説明		スライドを用いた講義	
		・1,2年次教育内容の振り返り	講師1名	寸劇	
		・ライフイベントとストレスの説明	研究会スタッフ4名	スライドを用いた講義	
		・ストレスマネジメント「瞑想」		体験	
		・「悩み」の肯定的意味づけ		スライドを用いた講義	
※: 体験を希望した生徒のみ		・相談資源の特徴と内容		スライド、ハートのクッション、演劇のシナリオ	スライドを用いた講義
		・マズローの基本的欲求説明		スライドを用いた講義	
		・うつ病の対応の説明		スライドを用いた講義	
		・早期介入のメリットの説明		スライドを用いた講義	