３．生徒１年生１時間目プログラム
「ストレスとこころの病」

１）位置づけと目標

この時間は、全体の導入としてストレス（ストレッサー・ストレス状態）に関する説明と、そのストレス状態が嵩じた状態としての精神疾患の説明を行います。

この講義での目標は、主として

① ストレスに関する理解を深めること
② 精神疾患の有病率をとおして、ストレスが嵩じた状態として不調が精神面に生じたものが精神疾患であることを理解すること
③ 精神疾患が誰にとっても無縁ではないことを理解すること
④ 代表的な精神疾患に関する理解を深め、専門的な支援が必要な状態とはどのようなものかを理解すること

があります。

この時間は全体の布石とも言える導入ということもあり、自己紹介や講義全体の説明を行うことも必要でしょう。

①「ストレスとこころの病」

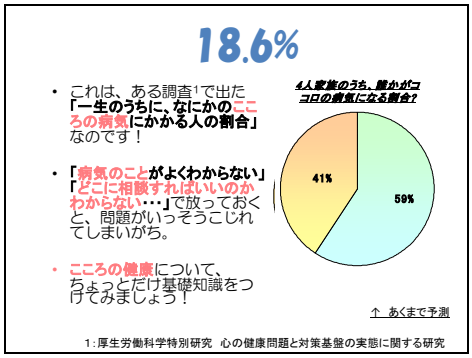
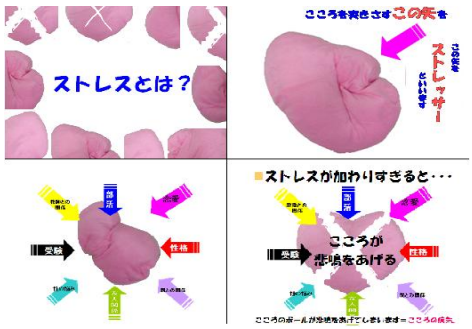
授業時間：５０分

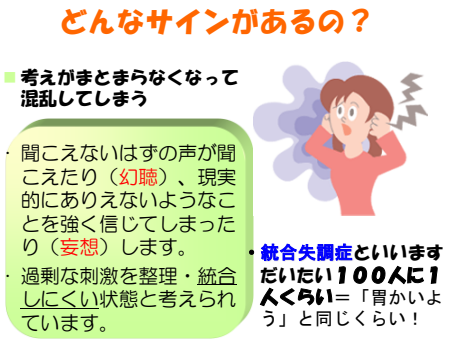
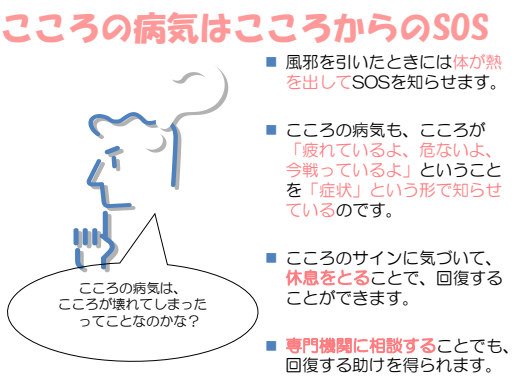
授業のながれ：

この時間では、生まれてから３人から４人に一人がかかるといわれる心の病の生涯有病率から始まります。身近な病でありながら、学ぶ機会が少ないというメッセージを伝えた後に、導入として生徒にとって身近なストレスについて学んでいきます。グループワークを交えながら、専門的な精神疾患の知識を学びます。

授業の主なねらい：

精神疾患知識の獲得をすることで、将来精神的に不調にみまわれた際の自覚等「意識」の変容へとつなげます。

構成内容	用いるスライド・実施時の写真	説明内容
a 精神障害の生涯有病率の説明		精神障害の生涯有病率を説明し、あまり接することのないように感じる障害であるが、実は身近なことであることを説明。
b ストレスとは何か		ストレスの概論についてハートのクッションを用いてその機序を説明。

c ストレスの内容と対処		ストレスに関する説明を行い，日常のストレスの内容と対処方法をグループワークで話しあうように促す
d 精神疾患に関する説明		こころが送ってくれるサインとしていくつかの精神疾患について紹介
e こころの病気のとらえ方について説明		症状の具体的な説明をすると、こころの病気というのは「心が壊れてしまった状態」と思う生徒もいるかもしれません。しかし、そうではありません。風邪を引いたときに体は熱を出して休養が必要な状態であることを知らせるように、こころの病気も「今精神的に疲弊しており、休息が必要である」ということを知らせている状態であると考えるといいでしょう。実際、休息をとりこころを休める状態にすることで、多くの精神疾患の状態は回復するのです。この回復の可能性についてふれ、そのための休息をとるためにも、心からのサインについて知っておくことが重要であることを伝えましょう。 さて、とはいえ、単に休養するだけではなかなか症状が改善しないことがあるのも事実です。そのためには専門機関の助けも役立ちます。そのための情報を次回の講義で学ぶ、ということを伝え第一回目の講義を終えます。

f クイズによる知識確認		講義全体の知識を、○×クイズで問いかけ知識の確認をした。クイズで最後まで勝ち抜いた者には、安価で、文具としても使える、こころの病に関連した景品（または拍手）を進呈した。
		クイズ時の写真
g 疾患エピソードの紹介		天才といわれる人の中の多くに「こころの病」のものが多いというエピソードを説明しながら、病＝能力が低いという誤ったイメージを修正した

使用する教育ツール：

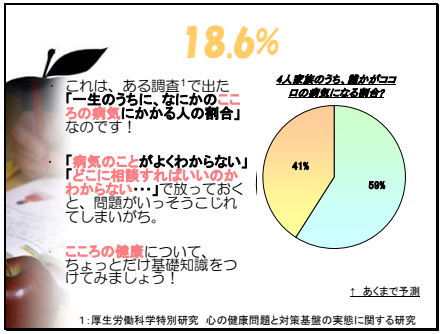
教育マニュアル,スライド, ,ハートのクッション,矢印様の棒,精神疾患にちなんだクイズ景品

授業を行う講師と運営について：

メインの講師一名と補助スタッフ 2 名によって行います。講師は授業全体を進めていきますが、補助スタッフと連携して動きを取り入れながら説明をします。

では具体的に授業をどのように進めていくかを見ていきましょう。

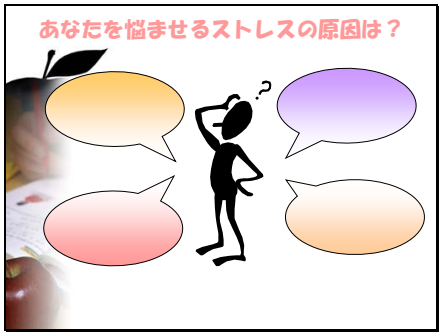
２）実施マニュアル

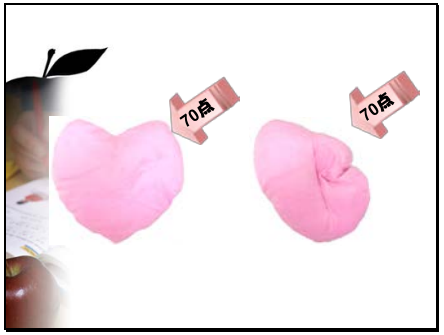
	スライド	説明するポイント	読み原稿（例）
1		自己紹介 このプログラムの趣旨について中学生の目線でわかりやすく説明する	【導入】 この授業は、ストレスが、こころにどのような影響を与えるかについて、皆さんと一緒に見ていきたいと思います。きっといつか皆さんの役に立つ内容だと思いますので、1時間おつきあいください。最後には今日の内容をクイズ形式で聞いてみようと思いますので、よろしくお願いします。
2		☆5人に1人…これを説明する際は、5人の生徒に実際に立ってもらうとわかりやすい。 ◆自分がならなくても、身の回りの誰かがなる可能性は高い。 ◆こころの病気は決して珍しくはない。	【生涯有病率の話】 まず、この 18.6%という数字ですが、何の割合でしょう？ これは、ある調査からいわれている「一生のうちに、何らかの**こころの病気**にかかる人の割合」です。こころの病気ってなんだろうと思うかもしれませんが、これは後で説明しますね。この数字からだと、100 人いたら、18 人、だいたい 5 人に 1 人、こころの病気にかかるということになりますね。 5 人に 1 人というと、多いような、少ないような感じですね。 【身近な家族を例えて】 でも例えば、みなさんが将来結婚したとしましょう。 そのとき、夫婦のどちらかがこころの病気になる割合はここから計算すると、だいたい3分の1の夫婦（100 家族で 30 家族）にあたります。子どもが独りいたとして3人の家族の場合、大体半分の家族でだれか一人がこころの病気にかかることになります。子どもが二人いる4人家族の場合、100 家族いたら60の家族で、だれか一人がこころの病気になる、という計算になります。 そうなると、ちょっと無関係、とはいえなくなると思いませんか？身近な人がこころの病になる可能性があるというように、ここで知ってほしいのは、こころの病気は何も特別なことではなく、わりと身近なものだということです。

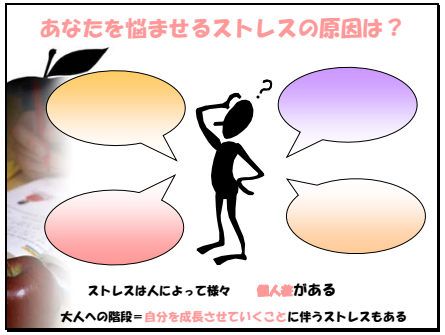
3			【こころのことを学ぶ機会が少ないことを説明】 しかし、こういったこころのことって、この先、進学して高校に行って、大学に入ったり、あるいはすぐに働いたとしても、心理学や福祉の勉強をするところに行かないと、教わる機会がとても少ないです。保健の授業で少し習うかもしれませんが、教科書にもあんまり書いていません。だから「病気のことがよくわからなくて」こころの問題に気付かなかったりすることがあります。 【ネガティブなイメージと距離のある専門機関】 それと、こころの病気をあつかうところにはいくつも相談場所があるのですが、たとえば精神科といわれるところ、みなさん、どういうイメージがありますか？ みんなどうでしょう。もしかしたらあまりイメージがわかないかもしれません。 あまりよいことではないけれど、一部の人たちの中ではあまりよくないイメージを持っていることも事実。かぜを引いたときには内科や小児科に、怪我をしたときには整形外科に行くことはあると思います。でも、精神科だと、あまり行ったことはないんじゃないでしょうか。 そうした、知らない、イメージが悪いということでいざ問題が起こったときに、すぐに病院に行けなかったりと、こじれがちなのも事実です。 こころの病気は決してめずらしくはありません。 だから、こころの健康について、ちょっとだけ基礎知識をつけてみましょう！というのがこの授業の狙いです。

4		☆生徒たちの興味を惹く導入の箇所となる。 ◆以外かもしれないが、小動物は人に触られることがストレスになっている。 ◆ストレスがかかりすぎて死んでしまうこともある。 ☆更に身近な例として、ペットショップの動物の話題を取り入れるのもよい。	【ストレスの導入：移動動物園に例えて】 さて、画面をみてください。これは、移動動物園の動物です。 移動動物園って、知っていますかね？ウサギ、ハムスター、リスなど小さな動物とかを車に乗せて、お祭りなんかへ出張する『ミニ動物園』のことなんですが、そういった動物と触れ合う機会を出張して行うところです。 でも、知っていますか？ かわいいかわいいとかわいがっていても、動物によっては、あんまり人にふれられると、落ち着かなくなったり、弱ってしんでしまうこともあるんです。 どうして、弱ってしまうんでしょうかね。（ここで生徒に意見を求める） 実はうさぎ、ハムスターなどの小動物って、あんまり、新しい環境が得意じゃないし、とっかえひっかえ知らない人にさわられられるのが、得意じゃないんですね。だから、移動動物園みたいな環境だと、実はそれがいわゆる「ストレス」になって、元気がなくなってしまうのです。 つまり、動物達のこころに加わった問題で、弱ってしまったり、死んでしまったりする、ってことですね。 こうした、「ストレス」って言葉を、日常会話でも皆さんよく使うと思うんですが、 でも、ストレスって言葉が何を意味するのか、よくよく考えてみるとよく分からないところもあると思いますが、いかがでしょう。 ここで、ちょっとストレスって何か、ということについて、詳しく考えてみたいと思います。
5			ストレスって、あまりに日常的に使われている言葉なので、それが何なのかは、よくわからないところもあるかもしれません。

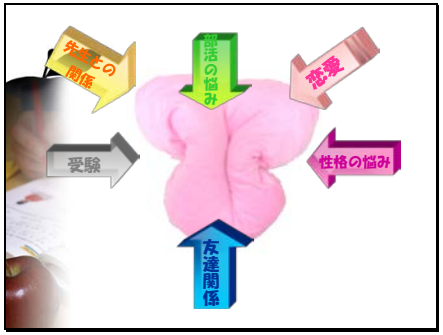
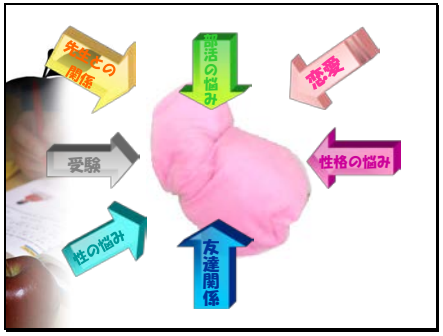
6		☆クッションによる外在化で、ストレスの仕組みをわかりやすく説明する。	本来ストレスという言葉は何を意味していたのでしょう。これはもともと、物が外から力を加えられたときに生ずる歪みのことを意味する言葉でした（硬いもの、たとえば金属などをさしながら）これを生き物にもあてはめたセリエさんという人がいて、皆さんが日頃使っているような意味での、こころのストレスという考え方が生まれたそうです。70 年前にはストレスという言葉はなかったんですね。 こころをこのハート型クッションにたとえてみましょう。 **（同時に前でクッションを用いて見せる）**
7		◆クッションのゆがみを引き起こす要因を「ストレッサー」という	「ストレス」とは、この、クッションに圧力がかかってひずんだようになった状態　、そうなる迄の一連の流れのことです。こころやカラダがひずんだような状態になっていることをいいます。このとき、このゆがんだ状態を引き起こす要因を**「ストレッサー」**といいます。ちょっと難しい言葉だけど、 私にとってのストレッサーは、たとえば・・・・・（自分の体験を説明）例：「人間関係」や「仕事の忙しさ」「好きなことをする時間がない」ことなどが「ストレッサー」に当たります。〇〇さん（補助者）にとってのストレッサーはいったいなんですか？→「恋愛です」
8			〇〇さんのストレッサーは恋愛、たとえば相手との関係に悩んでいる

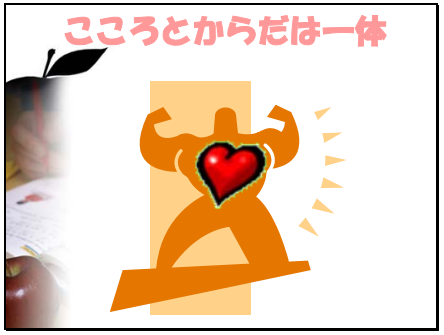
9		**◆クッションがひずむまでのプロセスのことを「ストレス」という**	恋愛でいうと、片思いの相手や彼女や彼氏との関係に、悩んで悩んでこころがひずんだ状態のこと。相手は自分のことをどう思っているか、最近うまく付き合いがいってないなぁとか。このひずむまでの一連の流れをストレスといいます。
10		**◆ストレッサーは人によって様々** **◆自分にとってのストレッサーはなんだろう？**	ストレッサーは人によってさまざまです。さきほどのうさぎにとっては、人に頻繁にさわられることが、ストレッサーになっていました。**では、皆さんのこころをひずませる、ストレスになっていることは何ですか。5 分くらい考えて意見を出しあってみましょう。** **【GW の運営】** 5 分間 どうでしょう。あげてみてくれますか？（マイクまわす） →聞き出し、板書する。 はい、ありがとうございました。そうですね。今みなさんが挙げてくれたように、ストレスになることはいろいろたくさんありますよね。

11		◆同じできごとでもストレスになるかどうかは人によって様々 ◆誰かに悩みを打ち明けられた時は、相手の気持ちに立ってみよう	【ストレスの特徴の説明：個人差】 ただ、どうでしょうか、今あげて（話し合って）いただいたもの中で「え、そんなことがストレスになるの？」とか「そんなのあんまり自分はストレスに感じないな」など、不思議に思うものも、もしかしたら、あったかもしれませんね。もし、そう思ったとしても、ある意味ではすごくもっともで、自然なことなのですね。 あるひとつのできごとがストレスになるかは、人によってさまざまです。こころの事情は一人一人違いますので、たとえばテストで 70 点をとったとしましょう。私は「やったー」と感じるんですが、〇〇さんはもしかしたら、「ちぇっ」と思うかもしれません。 彼女はいつも、100 点をとりなさいと親に言われているかもしれない。しかし私にとってはいつも 50 点でよいといわれているかもしれない。同じ点数でも反応は全く違うわけです。 【打ち明けられた際の対応】 だから、あることで悩んでいる人に対して、ちょっとどうしてそのことで悩んでいるのか、よくわからなくても、「そんなことぐらいで」とか「こころが弱い」という風に自分の考えをおしつけるのは、あまり良くない場合もあります。「何が、どうして、その人にとって大変なことなのか」とその人のこころの事情を考えてみることも、時には大切なことです。 自分が悩みを打ち明けられた場合には、そのように、人の気持ちにたってみることが、その人の悩みを理解するのに必要な事だと思います。

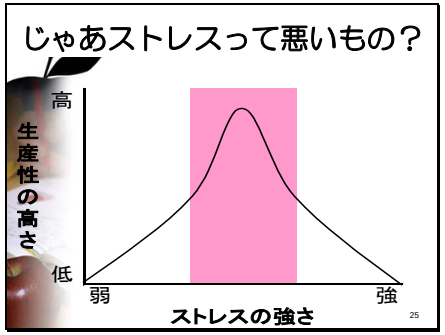
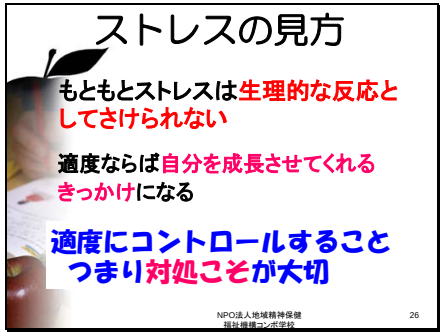
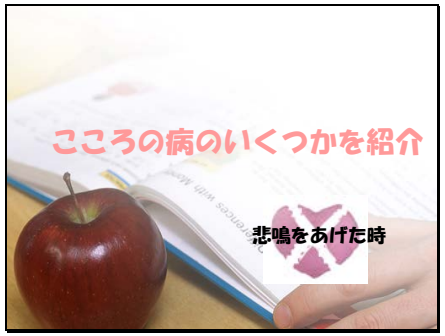
12		◆同じストレッサーでも人によって反応は様々 ◆ストレスには個人差がある ◆中学生はストレスが多い時期である ◆成長することに伴うストレスものもある	悩みの種類もさまざまなら、同じものでも反応が違う、つまりストレスには<u>個人差</u>があるということ。 【成長に伴う痛み】 さらにもう一つ、みなさん気付いている人もいると思いますが、中学2年生という時期は、こころもからだも急成長する時期です。からだが成長すると、節々が成長の痛みを感じることがあるように、こころにも痛みがあります。成長痛はこころにもあります。 成長していく中で、家族との関係もこれまで「子ども」だったのが、一人の「大人」として自覚が出てきて、だんだんと自立してみたくなったりすると思います。あと、友達との関係が今皆さんにとってとても重要だと思うのですが、その反面友達との付き合いで悩むことも出てくるかもしれません。こころの成長には、そうしたものが含まれます。 あと特に、ちょうどみなさんくらいの年齢だと、考え方もかわってくるし、自分がかわるっていうことが結構ストレスになるんですね。こういったストレスには、周囲の大人の話だとか、本を読んだりすることがヒントになったりすることもあります。
13		◆元気であれば、こころは歪みを跳ね返す力がある	ストレスについてもう少しお話します。 〇〇さんのこころがこんな形だとします。〇〇さんが、いろいろなことで悩んでいる。こころの健康がどんどんと、形をかえていくわけです。しかし健康なこころは元にもどろうとします。 それで、「ストレッサー」が加わってもこころのクッションはつぶされっぱなしというわけではないんですね。こころのクッションはなんとか元の形をとりもどそうと、がんばります。 元気であれば、はねかえす力をもっています。 戻りました。（クッションの動きで示す）

14		**◆悩みとは、ストレスがかかりすぎていてそれをなんとかしようとしている状態** **◆ストレッサーが重なるとどうなるだろう？**	だけど、またひずんできたりします。いわゆる悩みというのは、いわば「ストレスがちょっとかかりすぎていて」それをなんとかしようとしている状態、と言えるでしょう。 ストレッサーが重なるとどうなるでしょうか？
15		**◆プレッシャーが重くなってくると、「悩み」が現れる**	先ほど提示していただきましたストレスの内容（GW で出された意見）にもありましたが、部活の先輩で得意じゃない人がいたり、あるいは練習がきびしかったり。 こうしたちょっとした圧力だと簡単に押し返せますが、プレッシャーがちょっと重くなってくるとだんだん何とかしようと「悩み」という形であらわれてくるのですね。悩みが深くなってくる。
16			（矢印を読み上げる）たとえば、友人との仲が悪くなってきたり、大切な友人と距離が遠くなってしまったり。ちょっと最近いやなことが多いな、と感じることがあったりするかもしれません。

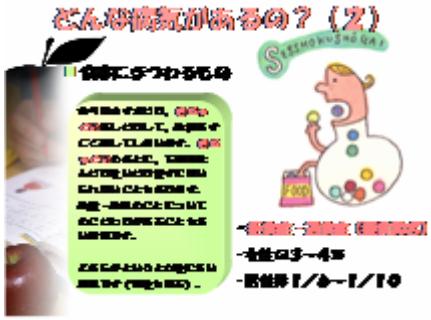
17			さらに受験や将来のことだったり、自分の性格が気になったり。こういったことは、今の自分からさらに成長するチャンスでもある反面、目の前にハードルとして立ちふさがるものでもありますね。
18		◆ストレスを解消できないまま圧力がかかりすぎるとこころはどうなるだろう？。	こうしたストレスがかさなって、さて、もし、うまく、ストレス解消ができなくて、「こころ」のクッションに、ぎゅうぎゅう圧力がかかりすぎるとどうなるでしょう？。 【生徒に意見を求める】ちょっとあげてみていただけますか。
19		◆潰れてしまったこころがもとに戻るには時間がかかる	そうですね、つぶれてしまってちょっと形がもとに戻るのに時間がかかったり

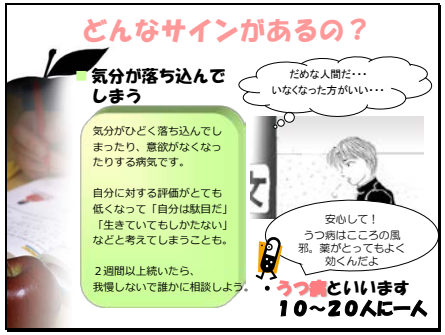
20		◆心が悲鳴をあげる状態が「こころの不調」である	胸が張り裂けそうになる、あるいは気持ちがパンクしそうになってしまうかもしれませんね。 こころがそういうストレスの力をうけすぎて、悲鳴をあげる状態、それが「こころの病気」といわれるものです。 こころがストレスでいっぱいいっぱいになってしまった状態といえるかもしれません。
21		◆たった1つのストレスでも、それが大きければ、こころは悲鳴をあげる	さらにストレスについて、もう一つ迫加しますと、ストレッサーがいっぱいだとこころがひめいをあげるといいましたが、ひとつでも大きなストレスだとひめいをあげます。たとえば交通事故の現場を目撃したり、大きな地震を体験したり、大きなストレスだと、それだけこころが受けるダメージも大きいです。
22		◆ストレスへの反応として、心にも体にも、様々な変化が起こる ◆心と体は一体、相互に深い関係を持っている	【心身相関の説明】 じゃあストレスがたまるとどういうことが起こるのかについて説明をします。 ストレスがなかなか解消しなくて、たまってくると、いろいろな変化が体やこころに起きてきます。 それを説明する前に、ここで一つ言っておかなくてはならないことがあります。2 「こころと体は一体だ！！！」ということです。こころと体は、別に見えますが、実は相互に深い関係をもっています。

23	ストレスがたまると起きること ↓ ストレスがたまってきたサイン ●ストレスを解消 ●誰かに相談を	◆ストレスがたまると、体の変化、気分の変化、行動の変化などが起きる ◆ストレス反応は人によって様々 ◆ストレスがたまってきたら、 ↓ ◆自分に合ったストレス解消法を実践しよう ◆誰かに相談しよう	【こころの不調から身体へ現れる影響】 それを詳しく説明します。 一つは体への変化です。眠れなくなる・食欲が無い・食べ過ぎてしまう・じんましんが出る・頭やおなかが痛くなる・発熱する・アトピーやぜんそくがひどくなるなどのことが起きてきます。 そして、気分の変化も起こります。どんな気分になると思いますか？なんとなく落ち込む・過度にいらいらする・やる気が無くなる・今まで気にならなかったことにすごくこだわってしまったりします。 あるいは、行動の変化として、ストレスをさけようとして、学校にいきたくなくなったり、部屋に閉じこもりたくなったりするかもしれません。これはストレスが、内側に向いている場合です。あるいは、イライラを解消しようとして物にあたってしまったりだとか、自分で自分を傷つけてしまう・万引きをしたくなる・暴力をふるいたくなることがあるかもしれません。 こういうことがでてきたら、ストレスがかなりたまっているサインだといっていいでしょう。 【GW の運営】5 分 「こころの中がすっきりすることって、なにをすればそうなりますか？」少し話し合って意見を出し合ってみてください。その後共有。 （まとめ） 例：そうですね。ストレスもそれぞれですけど、今皆さんが挙げてくださったように、解消法もそれぞれですね。皆さんそれぞれにあった方法があると思います。たとえば私の場合、プールに行ったり読書をしたりするのがストレス解消になりますが、ストレスのサインに気がついた時に、自分に合ったストレス解消方法を探してみることが大切だと思います。
24	ストレスの特徴をまとめると ●ストレッサーは人によって色々 ●同じストレスでも人によってへこみ方がちがう ●たくさん重なるとへこみやすい ●大きなストレスは一つでもへこみやすい	◆ストレッサーは人によって様々 ◆同じストレスでも人によってへこみ方が違う ◆沢山重なるとへこみやすい ◆たった1つのストレスでも、それが大きければ、こころは悲鳴をあげる	これまでいいましたストレスの特徴をまとめると、（読み上げる）

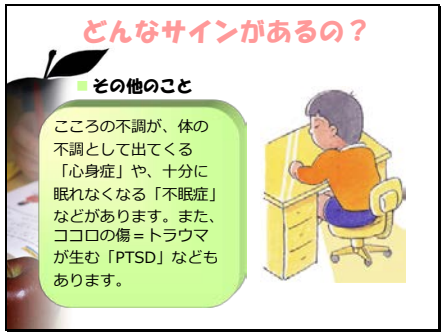
25		◆ストレスは必ずしも悪いものではない ◆適度なストレスは活動の生産性をあげてくれる	悪いイメージばかりもたれがちなストレスですが、こうしたストレスと生産性との関係をみてみます。たとえば勉強のことを思い出してください。親が「勉強しなさい」といったとします。みんなはそれを「うるさいな」とストレスになるかもしれない。 ストレスの量と生産性の関係を見てみますと、下図のように、ストレスレベルが高すぎても、低すぎても生産性は落ちるということがわかっています。ですから、人生には適度なストレスが必要と言えます。 適度ならば自分を成長させてくれるきっかけになります
26		◆全てのストレスをさけて生活することはできない ◆適度なストレスは自分を成長させてくれるきっかけになる	もともと、ストレスをさけて生活しようというのは実は無理なおはなしです。ストレッサーによる反応は実は、私たちに備わった重要な生態防御機能のひとつです。
27		☆「こころが悲鳴を上げてしまったときの状態」という言い回しを用いる。 ☆どの程度の紹介にするかは、時前に学校と相談を。当事者がいる可能性など配慮。 ☆症状に焦点を当てて紹介すること。	【こころの病を説明】 それではここで、先程言いました、こころが悲鳴を上げてしまったときの状態、つまりこころの病気のいくつかを紹介したいと思います。先程も言いましたように、必ずしも珍しい病気ではないので、どんな病気か簡単に覚えておくと良いかもしれません。 ちょっと見てみましょう。

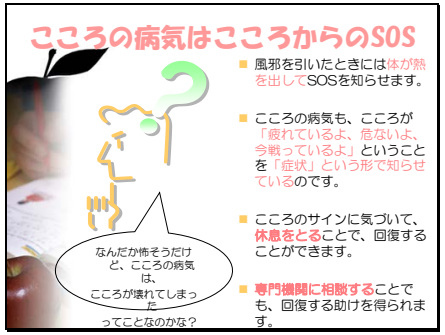
28			まず、最初に「こだわりすぎてしまう病気」というのがあるんだけど、ちょっと文章を読んで頂けますか？【生徒に読んでもらう】 （自分ではおかしいと思っても、「自分の体は汚れているのではないか」「ひどいことを周りの人にしたのではないか」など、ひとつの考えにとらわれたり、それを打ち消すような行動（何回も手を洗ったりする）をしてしまいます。） 自分自身の強迫的になる例を提示→たとえば私もたま～にあるのですが、家に鍵をしめたときに閉め忘れたかな、と何度も確認しに戻ってしまったりだとか、ガスを消し忘れたかなと不安になってしまったりだとか、ありませんか？ それのもうちょっと強くなったもの、と考えていただけるとイメージしやすいかもしれませんね。これは、<u>強迫性障害</u>といいます。 【例を説明】 　例えば〇〇さんの手を見ると、十分きれいで、ぜんぜん手を洗う必要なんかないじゃないと思います。でも、この病気の場合、なんだか手が汚れているようなきがして、自分でもおかしいとは気付いていても、不安になってその考えが頭からはなれない。本人も好きでやっているわけじゃなくて、つらいんですね。その考えにとらわれてしまって、一日何十回も手をあらったりしてしまうような病気です。（前でアクション　手を洗っているような姿で説明する） だいたい 100 人のうち2、3人くらいにかかる病気、と言われています。

29			次は聞いたことがあるかもしれません。さっきと同じようにちょっと文章を読んで頂けますか？【生徒に読んでもらう】 （食べなさすぎたり、無茶食いをしたりして、体調をすごく崩してしまいます。無茶食いのあとに、下剤を飲んだり吐いたりせずにはいられないこともあります。体重・体形のことについてのこだわりがあることも多い病気です。） 体重の減少に対してちょっと強いこだわりがあって、ダイエットのために食事をすごく制限したり、食べても太らないように吐くことを繰り返したり、ということが出てくる病気です。どちらかというと、女の人に多い病気といわれています。先進国に多い病気であるともいえる。 この名前を**「拒食症・過食症」**といいます。別名を難しいけど**摂食障害**、って言います。ある調査では、これは女子高生のうち16％でこういう食べたりはいたりの問題がある、って言われています。 40 人（女子 20 名）で2～3 名です。3～4％が摂食障害といわれる。あと、昔はこの病気は少なかったし、なる人は先進国の人が多いんですね。やっぱりダイエットの文化みたいなの影響があるのかなー、という病気です。

30			次のこれは、気分がひどく落ち込んでしまったり、意欲がなくなったりする病気です。これは<u>うつ病</u>といいます。 自分に対する評価がとても低くなって「自分は駄目だ」「生きていてもしかたない」などと考えてしまうことも多いようです。他の人から見たらすごくうまくできているのに、僕はだめだ、と感じてしまう病気です。（かりに補助者がいた場合、補助者と協力して落ち込んだふりをしてもらい、〇〇さんはとてもよくできる人であるのに、自分自身の価値が低くなっているという様を演じてもらうと分かりやすい。） 正常な気分の落ち込みと区別→ふだんこんな気持ちになることってあると思うんですが、そういう気分って言うのは誰にもある程度はあっておかしくないものです。なので、これに当てはまるからといって、必ずしも僕はうつ病だ一って考えなくても大丈夫です。 ただ、すごく朝早く目がさめてしまい、充分な睡眠がとれない状態が続いたり、また食欲が落ちてしまったり、自殺のことを考えてしまうような時は、そうした気持ちを一人で抱え込まないほうが良いと思います。気分の落ち込みが<u>続く</u>というのが、一つの分かれ目になるでしょう。 （以下特徴を時間によって説明してもよい） ・とくにうつ病の人はね、几帳面でまじめな人がかかりやすいといわれています。 ・特に今不況なので、この 10 年間で 2-3 倍にもふえたといわれています。 ・10～20 人に 1 人はかかる病気といわれています。季節も関係しているといわれます（天候が悪い地域に多い！！） ・そしてうつ病は、薬がこころの病気の中でも、一番効きやすい病気、と言われています。 （以下まとめへ） 　悩んで自分を追い込んだり、駄目な人間なんじゃないかとか落ち込んだりしないで、誰かに相談をして、病院に行ったりカウンセラーの先生に相談したりして、すっきりすることも必要です。

31			次はちょっと難しいんだけど、日本でもポピュラーな病気です。 聞こえないはずの声が聞こえたり(幻聴)、 現実的にありえないようなことを強く信じてしまったり(妄想)します。 聞こえないはずの幻聴はすごくしんどくて、「死んでしまえ」とか「馬鹿」とか、自分のことを責めるような内容であることも多いようです。 でも他の人には聞こえないので、ますます混乱してしまう、しんどい病気です。3この病気は、**統合失調症**といいます。以前は精神分裂病と呼ばれていましたが、誤解を生む名前のため、病名が変更されました。 どんな症状があるかを例で説明 例をあげると （ケーキをもって、玄関先にきて、にこやかに話しかける)→普通ならお土産にくれるのかな、と多くの人はきっと思いますよね。 でも、統合失調症にかかると、この意味がわからなくなってしまう。笑顔も、こんな顔で話しかけているような気がする。(ツールを使用) また、「テレビで自分の噂話をしているように感じる」とか「盗聴器がしかけられていて、自分の様子が伝わってしまう」といった、なんだかありそうもない考えにとらわれてしまうこともあります。 神経が過敏になりすぎて、小さな刺激にもとても敏感に反応するようになっている状態で、過剰な刺激を整理し、まとめることがしにくい状態と考えられています。 いろんな情報を統合しにくいから、病気の名前を「統合失調症」といいます。 こういうと、なんだか珍しい病気のようですが、一生のうちにこの病気にかかる人の割合はだいたい100人に一人、と言われています。決して珍しい病気ではありません。

32			ちなみに、～～何か統合失調症のエピソードが描かれた映画などを紹介してもよい。 例)『**ビューティフル・マインド**』(*A Beautiful Mind*)という 2001 年のアメリカ映画ではこの病気を取り扱っていまして、ノーベル賞を受賞した実在の天才数学者、ジョン・ナッシュさんの半生を描く物語となっています。この映画でも、聞こえないはずの声が聞こえたりというようなシーンがありますので、もし興味があったら観てみると良いかもしれません。
33			(時間があれば)その他の病を説明します。 こころがつらい気持ちは、身体に出てくるし、身体の具合が調子悪いときには、こころにも不調として現れてきます。こころの不調が、体の不調として出てくる**「心身症」**という病気もあれば、十分に眠れなくなる**「不眠症」**などがあります。また、こころの傷＝トラウマが生む 「PTSD」(**ポストトラウマティックストレスディスオーダー　心的外傷後ストレス障害**)などもあります。状況が許せば、被災によって増えたことなどを説明してもよいが、特別なこととして扱うのではなく、当たり前におこるこころの反応として説明するとよい。
34		◆誤解しないで！ ◆多くの人は普通に生活できるようになる ◆早期発見、早期治療が大事	【こころの病の回復について】 ただもしかしたら、一生治らないんだと誤った考えを持つ人がいるかもしれませんが、それは心配しなくて大丈夫です。 多くの人は普通に(もとのような)生活をできるようになります。中にはしばらく入院する必要がある人もいますが、お医者さんの治療や治った後のサポートが進んできて、その割合は減少しています。これはこころの病によってそれぞれですが、多くの場合、早めに発見をして、早めに治療を受ければ、治りはよくなるといってよいでしょう。 大切なことは、早目に対処をするということです、などと強調するとよい。

35		◆こころの病はこころからのSOS。何らかの心の不調、心の危機を「症状」という形で体が教えてくれている ◆「これ以上無理をしないで」ということなので、あんまり無理をしないでこころを休めることがまず大事 ◆自分なりのストレス解消法を見つけて実践しよう	【まとめ】 でも、なんだか怖そうだし、こころが壊れてしまったんじゃないか、と思う人もいるかもしれないですよね。（フキダシを読む） でも、これは「こころが壊れてしまった」というような状態ではないのです。たとえば風邪をひくと熱がでますが、どうして風邪をひくと熱がでるのか、それが何でかということを知っている人はいるでしょうか。これは、体温があがるのは、細菌と戦う細胞が活発になるからなのです。体が、体温をあげて細菌やウィルスと戦うための状態にしようとするからなんですね。 それと同じように、こころの病気も、こころが何らかの不調を感じていて、それと戦おうとしているサインと考えられます。何らかのこころの不調、こころの危機を「症状」という形で体が教えてくれているわけです。そういうときは、「これ以上無理をしないで」ということなので、あんまり無理をしないでちょっとこころを休めることがまず大事なことです。また、早めに専門機関に相談することで、こうした病気を回復する助けを得られます。 ストレス社会ってよくいいますが、まずは、体調を崩さないようにすること、そのためには、ストレス解消法をおこなうこと。さらに、仮にこころの健康がおかしいなと思ったら、不安だなあと思わずに、だれかに相談をしてみること。 自分だけではなく、もし周りにそういう人がいたら、たすけることが出来るかもしれません。こんなストレス解消があるよとか、相談場所を知っていたら教えて挙げられるかもしれませんよね。たとえばスクールカウンセラーの先生や、担任の先生、親とか、困ったら相談してみることも、時には大事だと思います。 では授業の内容で、何か質問はありますでしょうか？

36		☆授業の内容から、〇×問題を3～5問だす。 例：ストレスは体にとても悪いものである。〇か×か？…A. ×（適度のストレスは自分を成長させてくれるきっかけになる。）	では最後に、〇×クイズでちょっと息抜きしましょう。 みなさん立ってください。間違ったら座ってください。てで〇×を上げてください。全部で3問あります。
37			この絵を知っている人？ この絵はエドワード・ムンクという人が1893年に書いた「叫び」という絵です。ムンクは幼少時に母親をなくし、思春期に妹さんが亡くなるなど病気や死と直面せざるをえない環境に育ちました。全身をよじった人物が強烈な苦悩・恐怖・孤独を表現しているこの有名な絵は、ムンクの実体験がもとになっているといわれています。かれも実は、幻聴体験があったといわれています。天才といわれる人の中で、こころの病を持っていた人は実は大変に多いといわれています。「こころの病」をもつ人＝健康な人よりも能力が劣っている？と一部の人は考えがちですが、そうではないわけです。考えるかもしれませんが、それは大きな間違いです。いろいろな分野で健康な人よりも才能を発揮される方は沢山います。 こころの悩みを抱いたときに、今日の授業を思い出すと、何かヒントが得られるかもしれません。では1時間おつきあいいただいてありがとうございました。この時間の授業を終わりにしたいと思います。

３）実践家参画型　～実際、ここを工夫しました～

ここでは、インストラクターとして参加された精神保健福祉専門家が実際の教育プログラムの中で工夫したところを紹介します。

「全てのプログラム運営において**最初と最後に、一番メッセージが伝わる**と考えています。そのため１年生プログラム１時間目においては**1 枚目のパワーポイントを 10 分ほどの時間を要しています**。生涯有病率の内容については 5 人に１人を１家族に展開するようにすることで、**他人事でないことをイメージづけています**。またその際に必ず学校の先生に「結婚を申し込むことを行い**少し場の雰囲気を和らげる**ように心がけています。

最後の２枚のスライドには、**→の太さと相談のしやすさ、外部にあるほど知識の濃さを丁寧に説明しているつもり**です。重要なのは**外部ほど解決能力の高さに反映されるため、相談された友達からの大人に発信してほしいこと**を伝えています。」

（医療法人誠心会　神奈川病院　精神科看護師　上松太郎）

「自分自身が授業を担当する前に、**数名の方の授業を事前に見学しており**、個性を出すという点でどのようなところを、オリジナリティをもって行えばよいのか悩みました。私は、原稿を見ながらしか話ができないタイプなので、**ある程度原稿の内容は自分の言葉で話ができるようにアレンジ**しました。

１年生１時間目では、**生徒の中を回り、意見を求め歩きました。**なかなか回答が得られないことがあり、丁度思春期の恥ずかしい時期にあたるのかと実感しながら授業を進めました。この雰囲気は、校風にもよるだろうし、その授業の時期や生徒それぞれにもよるものだと思います。その他、自分自身で工夫した点は、**移動動物園の例に関しては、**最近の動物とふれあう場所として**猫カフェの話を例にアレンジ―**して話しました。また、精神疾患の病名や症状を説明する場面では、事務局の方と相談し、あまり深く語らずにさらっと流すこととしました。」

（神奈川県立精神医療センター せりがや病院　精神科看護師　井ノ口恵子）

「授業を行う際に工夫した点としては、

- **より易しく親しみやすい言葉を選ぶ**こと。
- なるべく**はきはきと大きな声で、メリハリのある話し方**をすること。
- 「たとえば...」っと**具体的な例を用いたり**、「実際には...」と**実際のエピソード**を話の中に取り入れることによって、**学生の興味を惹きつける**。
- ５０分間の授業を前半後半に分け、**小休憩を挟む。（気分転換を図ることによって後半**

の集中力を保つ）

- 学生への問いかけを積極的に行う。（「～～の人？」と挙手を求める等、学生参加型の授業を行うことで、授業内容の印象を強める。）
- 学生自身に考えさせる時間を設ける。（他人事ではなく自分自身のこととして捉えやすくするための働きかけ。）
- 学生が考えた意見や考えを発表してもらう。
  （それぞれの学生の持つ意見や考えを全員で共有し、学びを深めることができる。また、学生同士が話をしながら考えている時にインストラクターもそれぞれの学生の輪の中に入っていき、なるべく個人個人と話す機会を持つ。この時、小さな輪の中で発せられる１人１人の意見に対して肯定的な態度で関わることによって、学生は自分の意見に自信を持つことができるため、その後全体の中で発言しやすくなる）
  などです。」

（医療法人誠心会　神奈川病院　精神科看護師　岡島智美）

「私が工夫した点ですが、声や表情は努めて明るくし、生徒さんと視線を合わせ場とのやりとりも多く取り入れました。冒頭の自己紹介では、精神科病院スタッフであること、病院では中高生など若い人も受診していること、入院しながら通学したり、いずれ復学する人も多いことを伝え、始めに希望を持ってもらうよう配慮しました。

また「病気の話」というとただでさえ重くなりがちだと思いますので、中学生にはそのような雰囲気は敬遠される可能性もあると思い、職業の特徴を生かし（作業療法士）、楽しみながら行うリハビリテーションについても触れました。

安心感のある中で、楽しく興味を持って学んでもらうことを先ず考えました。また読み原稿にじっと目を落とすと視線が下がりテンポが悪くなるので、要点のみ目を通しつつなるべく自分の言葉、特に中学生も使うような平易な言い回しで説明するようにしました。

実施前には、学校の先生に教育内容の確認を取りました。配慮して欲しい表現や、避けて欲しい内容が見つかり、急きょスライドを編集した部分もありました。生徒に安心感を持ってもらうには、教員の先生方にも信頼していただき安心感を持ってもらうことが必要だと思います。」

（医療法人爽風会佐々木病院　作業療法士　平澤勉）

「体のことになぞらえて

１年生１時間目プログラムでは、ストレスの話しからはじまり、「こころの病気」に話しが進むが、なかなか過度のストレスというものが、中学生にはイメージし難いように感じられます。そのため、極力身体的なストレスを例にだして、過度なこころのストレスにつ

いてイメージ出来るようにしています。一例としては、アシスタントに片手を前に出してもらい、その手を講師が上から押します。その際に「いま、〇〇さんの体（うで）にはストレスがかかりました。でも、〇〇さんには耐えることの出来る程度のストレスだったので、大丈夫でしたね。でも 4〜5 人から一度に押されたらどうだろうね。また自動車くらい重たいものが、急に落ちてきたらどうだろう。腕が取れちゃうかもしれないね」といった、身体的なストレスを視覚的に見せます。その後、「これが体じゃなくて、こころだったらどうだろう。同じじゃないかな」といったように示します。また、ほかの例としては過度なこころのストレスを骨折に例え、「部活や勉強でも、頑張るのは大事だよね。でも、耐えきれない程頑張るのは、決していいことではないよ。骨折しても我慢しているのは、決して根性があるとは言わない。すぐに病院にいくべきだよね」と説明します。その後に「こころも同じじゃないかな」と説明を加えます。

臨床での具体例を交えて

１年生１時間目プログラムでは、**こころの病が誰にでもかかる可能性があることを伝える必要があるが、学生自身にはあまり実感が湧きにくい**印象を受けます。そのため、あくまでも個人情報に触れない程度で**臨床的な話しを加えるとイメージしやすい**かと思います。例えば、「今、見ている患者さんは、君たちと同じ年だよ」。「早く病気を治して、学校に戻りたいって言っている」などと言った例を出すと、同世代の問題として実感しやすいと思われます。また**興味、関心を引く上でも臨床的な話しは重要である**と考えます。大学生の授業でも、一番学生の興味を引くのは臨床の話しであります。

緩やかな進行

１年生プログラムを実施する際、中には集中出来ない学生や、あえて拒否の姿勢を示す学生もいます。もちろん、そのような学生も惹きつけるような教授技術も必要かとは思われますが、中には既にアットリスク状態の学生や、家族に精神疾患を持つ学生もいます。実施前には学校側と協議し、ある程度学校の状況把握は行いますが、すべての学生状況を把握出来るわけではありません。そのため、例え**集中できない学生や拒否の学生がいても、安易に注意したりせず、少し様子を見ながら緩やかに進めるのがよい**と考えられます。授業はあくまでも、学生とコミュニケーションを取りつつのことに意義があると思います。静かに聞いている講義が効果的であるとは限りません。」

（帝京平成大学　鎗田英樹）

「１年生の１時間目は『ストレスとこころの病』のお話です。**１年生の前期は、小学校７年生…という感じ**で、幼さが残り、『ストレス』を**感じながらもその存在を知らずにいます。**その子たちに『ストレス』の存在を知ってもらうため難しすぎないように、集中力をきらさないように…と**笑える話をしてみたり、自分の経験を入れて話すよう**にしています。また**疾患の説明では**、新たな偏見を生まないようにあっさりと**誰でも罹る可能性があること、怖い病気ではないことを伝える**ようにしています。」

（医療法人積愛会　横浜舞岡病院　精神科認定看護師　柿沼紀子）