2節　教育プログラムⅡ（こころの相談機関の紹介・説明）

1項　はじめに

教育プログラムⅡでは「こころの相談施設の紹介・説明」を行います。このプログラムは1節で紹介した教育プログラムⅠ「ストレスとこころの病気」で学んだ内容をもとに、もしかしたら自分や、周りの人がこころの病気を抱えているのではと感じた際の対処行動について学びます。こころに悩みを抱えた際に相談する相手や場所は、生徒にとって誰でしょうか？　私たちの調査では、生徒がこころの悩みを相談する相手は身近な人が多いことがわかりました。中でも生徒が頼りにするのが「横の関係」で、友人を相談相手としてもっとも多く選んでいました。反対に専門家などは選ばない傾向がありました。さらに私たちが行った別の事前調査では、精神健康度が低い生徒ほど専門家へ相談することに対してネガティブなイメージをもっており、行動することに抵抗感がより強いこともわかりました。

考えてみれば、中学生がこころに悩みを抱えた際に、ダイレクトに専門家のところへ行けることのほうが珍しいでしょう。その過程には親などの保護者や、学校の先生、周りの人たちからの意見を得ることも多いと思われます。そもそも相談ができる場所のイメージももっていませんし、経済的に自立していない中学生が、経済的にコストのかかる医療機関などを生徒だけで訪れることにも無理があります。しかし、相談場所や医療機関を必要とする生徒は必ず存在します。また、その時は必要ではなかったとしても、その先の人生で精神健康を害した場合に必要になることはありえます。教育プログラムを通じて、専門機関への相談に対する心理的な障壁を少しでも低くしておくことは、生徒たちの選択肢を広げ、早期支援につながるメリットがあります。

そもそも教育によって介入することの長所は、第一に一斉に同質の情報を提供できる点です。第二に、友人の悩みに助言をする場合に、相談場所の知識をもっていれば友人を早期支援につなげられる可能性があります。このように生徒自身だけでなく、周囲の人たちも含む環境全体の働きかけが可能になる点が強みといえるでしょう。

2項　目　　的

この時間は、こころの不調を感じた際、専門的な支援を受けることができる資源（専門相談機関）に関する説明を行います。その目的は専門の相談機関の知識を向上させ、ネガ

ティブなイメージを和らげることです。それを達成するために、この授業の目標は、主として以下の３点です。

① 専門相談機関に関する理解を深めること。
② こころの不調を感じた際、回復する援助を得るために専門相談機関に相談するという選択肢をもつこと。
③ 自らの状態に適した専門相談機関を選択できるようになること。

３項　内容の要約

１）授業の流れ

寸劇を展開しながら授業が進みます（図１）。中心的な内容は専門の相談機関の説明ですが、関連する内容として「こころと身体は一体である」という心身相関の話や、専門の相談機関で保障されるルールの説明などを行います。

２）本教育プログラムに含まれる構成要素

このプログラムは、① 心身相関の説明、② 専門相談機関の説明、③ 専門相談で保障されるルールの説明、④ 医療機関で行われる相談のイメージ、⑤ 支え合い体験、のような

中学一年生、健太君の最近の悩み

～登場人物～

健太君、お姉ちゃん、花子さん、顧問の先生、
お医者さん、患者Aさん、スクールカウンセラーさん
ナレーション

（寸劇のストーリー）

健太君は中学１年生、健太君は好きな女の子（花子さん）がいるが、ささいなことでケンカをしてしまう。また、部活動のバスケットボールもいまひとつ調子があがらない。
↓
悩みが深くなる。心理学の勉強をしているお姉ちゃんが相談にのってくれる。
↓
お姉ちゃんは、授業で習ったことを少しずつ健太君に教える。
↓
健太君は、少しずつ知識を得ていく。相談することなどの対処をためらうが、思い切って行動することで解決へとつながっていく。

図１　寸劇の例

内容を含んでいます。以下は構成内容、スライド・説明内容の概略です。

４項　授業内容（スライド例２）

５項　授業の工夫

２時間目は、ややもすると専門相談機関に関する知識の提示で終始してしまうため、生徒の興味を持続させるような進行が必要となります。具体的には小道具の活用やスライドの工夫があります。また学習形態の工夫として寸劇を取り入れて授業を進めるほか、支え合いの体験を生徒同士で行います。

６項　授業に際して必要なツール

・教育プログラム講師用マニュアル
・配布資料（アンケート、ワークシートなど）
・マイク（小規模の部屋を使う場合は不要な場合もある）
・授業用スライド・小道具（役柄に応じたお面または名札など）
・教育プログラムⅠに用いたハートのクッション、スライドを指す矢印様の棒

７項　事前・事後に必要なこと

１）事前

小道具やスライドなど教育プログラムに必要なツールの準備や教育の内容を地域（学校）特性に合わせたものに変更すること、寸劇を担当する者の確保と練習などが必要となってきます。役割に応じた事前準備として、配役の決定や、マニュアルの精読、動き方の予習などが必要となります。

２）事後

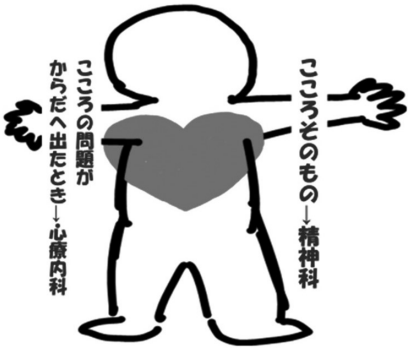
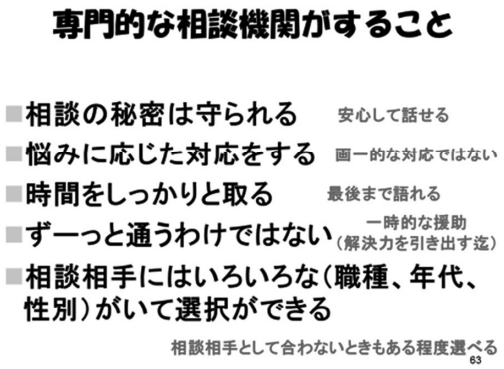
プログラムⅡの後は「メンタルヘルスに関する相談施設の見学」「体験内容の振り返り」「シェアリング」へと続きますが、見学先ごとのグループ化や事前学習などが可能であれば行います。プログラムⅡで終了する場合には、生徒の反応を授業中に観察しておき、わかりにくい箇所は説明を変更し、プログラムに反映させます。

８項　伝え方の工夫：専門相談機関について説明する難しさ

この教育プログラムⅡは伝え方が難しく、特にはじめた当初は、生徒の反応から専門相談機関の説明をするのに困難さを感じていました。そもそも相談施設の知識は、相談施設

スライド例２　教育プログラムⅡ（一部抜粋）

授業時間：約 50 分

構成内容	用いるスライド・実施時の写真	説明内容
心身相関の説明		こころと身体がつながっていることを、心身相関という言葉を使って説明する。
専門相談機関の説明		悩みや精神疾患を抱えた場合の自己回復力を引き出すための資源であること。 医療機関や公的な相談機関などの役割。 ※近隣の当該機関のイラストや写真を使うとイメージがわきやすい。
専門相談で保障されるルール説明		専門の相談機関が守るべきルールや特徴。
医療機関で行われる相談のイメージ		ロールプレイを用いた相談場面の再現。

を説明しても、何も悩みがない生徒からは「精神科病院？」「カウンセリング？」「保健所ってなんだ？」という反応であり、退屈に感じているようでした。こうした生徒の反応は、授業を行う講師や補助スタッフにとっても大変で身の置き所がない経験でした。生徒の関心を引き、相談機関について明確に伝えるための工夫として、寸劇を取り入れて先述のようなストーリーを考案しました。

同じストーリーでも学校、対象者が異なればもちろん反応は異なります。また役割を演じる者によっても、反応はさまざまです。体験してわかったことは、演じることに羞恥心をもったりすると相手には伝わらないようです。また正確にやることばかりを考えてマニュアルばかりに目を向けても、相手はすぐに集中力を切らしてしまいます。かといって、演劇がうまくなれば授業が効果的になるかといえば、そうとも言えない気もします。どうやら必死さ、真摯に伝えようとする態度など、言葉にはならない非言語的なメッセージも生徒たちは敏感に受け取っているようです。

今回紹介するプログラムに限りませんが、伝え方の工夫はほかにもいろいろあると思います。これまでにプログラムにアレンジを加えた例があります。精神科医療機関で働いているメンバーが講師役や寸劇を行う際に、このプログラムで紹介した精神科医療機関についてよりイメージしやすいようにと、後半部分で普段の仕事内容や職場の様子、心がけていることを語る場面を盛り込んだことがありました。将来像を模索する中学生にとって、相談する立場だけではなく、相談を受ける側である精神科医療機関についてもイメージがわき、理解がより深まったようでした。ただ、私たちの方法は試行錯誤の１つの結果であり、ほかにも効果的な方法があるのかもしれません。地域や学校ごとに最適な方法を模索することが望ましいでしょう。

３節　施設見学プログラム
（メンタルヘルスに関する相談施設の見学）

１項　はじめに

教育プログラムⅡからの連続のテーマとして、本テーマでは実際に施設を見学します。施設見学は、準備時間、施設見学の実施、シェアリングの段階を踏んでいきます。

早期介入に結びつく援助希求行動の増進には、偏見が影響要因としてあげられます。スティグマ（偏見）が固定化された対象への理解促進と偏見の除去には、その対象について知識を得ることと同様に、対象者と交流をもつ経験が有効であることが指摘されています。偏見や誤解の多い精神科医療機関や関連する専門相談機関を見学する経験を通じて、