

第4章

フォローアッププログラム

1 節 2年次プログラム（こころの健康に関する体験学習①）

1 項 はじめに

中学1年生は、小学校という長年続いた安全な仲間集団の場から卒業し、新しい仲間、部活動やその中での先輩後輩関係、また教科の変化などに適応していく時期です。その環境は、中学1年生にとって緊張することも少なくはない生活でしょう。また中学3年生は、自分の未来を決める高校受験を控え、受験が終わったら3年間をともに過ごした仲間と離れ離れになるなど、不安や焦りを感じやすい時期といえるでしょう。

これらを考えると、中学2年生は、人生のイベントという意味では比較的安定した時期です。だからこそ、これまで生徒自身が自覚していなかった精神的な不調や悩みが表面化しやすく、早期発見、早期支援につながりやすい時期であるともいえます。そこで、中学2年生のプログラムでは、1年次のプログラムの復習に加えて、ストレスが過度にかかり、精神的に不調になった時のこころや身体の変化、またその対処方法などを紹介します。また、友達の悩みをいかに受け止めるかについてもわかりやすく紹介します。

2 項 目 的

精神的な不調をより自覚できるよう、知識を強化し、活用していけるようにすることを目的としています。そのためにストレスによる反応について、こころの変化と身体の変化という新たな視点を通じ、中学1年次よりも深く学んでいきます。さらに思春期のただ中

にある中学生の特徴や、うつ病・自殺などの社会問題についても触れ、こころの健康について広く関心と呼び掛けていきます。この講義の目標は、主として以下の4点です。

- ① ストレスに関して1年生の時に学んだことを振り返り理解すること。
- ② 中学生という時期は悩みやすい時期であることを理解すること。
- ③ ストレスが加わるところも身体も不調になることを理解すること。
- ④ 悩みすぎた時には近くに相談場所があることを理解すること。

3項 内容の要約

中学2年生のプログラムは約70分間で行うのが望ましいのですが、学校の時間割によっては45分の場合もあります。内容としては、① 1年生のプログラムの振り返り（こころの病気は珍しくない・ストレスって何・あなたのストレスの原因は・人それぞれストレスの原因は違う・こころの病気になる原因・こころの病気になっても回復する）、② 中学生という時期の特徴、③ ストレスに対するこころの反応・身体の反応（心身関連の説明）、④ ストレスの対処方法、⑤ 周囲の人、専門家に相談する選択があるということ、⑥ 自殺という社会問題、を扱います。

4項 授業内容（スライド例1）

メインの講師1名と補助スタッフ1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。1年次プログラムを学習した生徒は、ストレスをはじめとする授業内容をよく覚えています。1年生の時に学んだことを生徒とともに振り返ったうえで、2年次プログラムの内容に移行すると円滑に授業が進むでしょう。

5項 授業の工夫

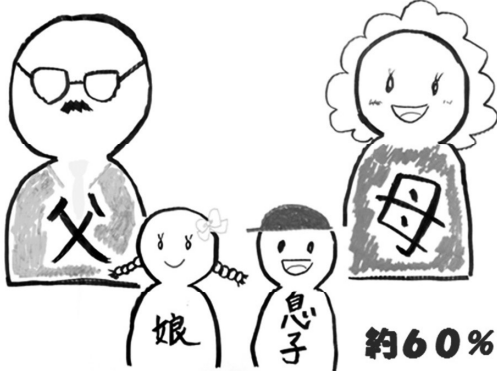

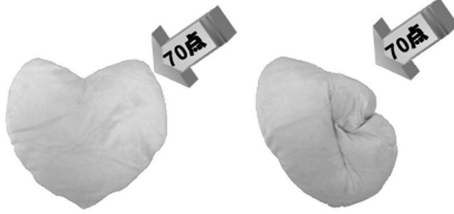
ストレスや感情といった抽象的な概念を説明する時は、1年次プログラムと同様に、小道具を用いて、視覚的に理解できるようながします。

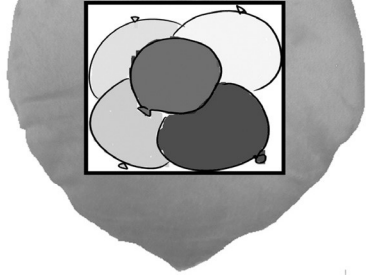
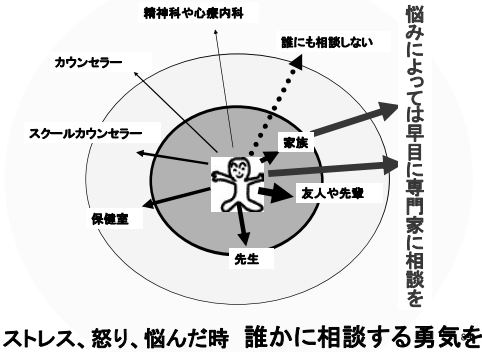
スライドの切り替え操作や小道具を用いながらの授業となるため、講師のほかに補助スタッフが1名いると進行が円滑です。補助スタッフとは小道具を出すタイミングや、話題を振る時のタイミングなどを事前に打ち合わせをしておきましょう。

授業前半に行う1年生の振り返りでは、多くの生徒が学習した内容を覚えています。特に、ストレスの説明をする際に「この矢のことを、なんと呼ぶでしょうか？」と質問を投げかけると、生徒たちは一斉に答えてくれ、授業の雰囲気も和みます。ストレスの内容やストレスの対処方法については、近くの生徒同士で数分話し合ってもらい、話し

スライド例1 2年次プログラム（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
精神障がいの生涯有病率の説明		<p>1年生の講義の振り返りとして、精神障がい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がいであるが、実は身近なことであることを確認します。</p>
ストレスとは何か	<p style="text-align: center;">ストレスって何？ こころをハートに例えると・・・</p> 	<p>ここも1年生の講義の振り返りとして、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します。</p>
自分のストレスの内容を考える		<p>ストレスの原因（ストレッサー）は人それぞれ違うということを強調します。ストレスの感じ方は個人によって違うということを伝えます。そのことによって、人の悩みを聞く時のこのころの姿勢を伝えます。</p>
思春期・青年期の特徴	<p style="text-align: center;">思春期・青年期の特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・迷いやすい年齢 ・悩みが次々にやってくる ・いわゆる思春期危機と言われ ・発達課題には自我同一性の達成がある（エリクソン） 	<p>中学生という時期の特徴として、勉強・受験・部活・親・友人などに関連して、そもそも悩みやすい時期であることを説明します。</p>

<p>ストレスに対するこころの反応</p>	<p style="text-align: center;">ストレスナーに心はどう反応する？</p> 	<p>ストレスに対して、こころがどのような反応をするのかを風船を使って説明します。たとえば、不安・抑うつなどです。</p>
<p>ストレス対処の方法</p>	<p style="text-align: center;">ストレスへの対処レベル</p> <ol style="list-style-type: none"> ①原因に働きかける ②ストレスに気づく ③ストレスに強くなる <p style="text-align: right; font-size: small;">63</p>	<p>ストレスを適度にコントロールするためにはどうすればよいのかを伝えます。ここではストレスの対処レベルを3段階に分けて伝えています。</p>
<p>相談場所の確認</p>	 <p style="text-align: center;">ストレス、怒り、悩んだ時 誰かに相談する勇気を</p>	<p>精神的に不調な時にもかかわらず、中学生の時は知識不足のために相談場所があることを知らないことがあります。そこで、近くには友達や家族、先生などさまざまな味方がいることを伝えます。</p>

合った内容について発言を募るといように、生徒が主体的に取り組める時間がとれると、効果的です。

1年次の教育プログラムも同様ですが、授業の最後にクイズを行うことは、ゲーム的な要素を含みつつ、知識の確認もできるためお勧めです。「一生のうちにこころの病気にかかる割合は?」「悩みつかれて落ち込んだ友達にはもっと頑張れと励ます?」「こころと身体はまったくつながりはない?」など、このプログラムで一番伝えたい内容をクイズにすると、生徒からの反応はよく、楽しい雰囲気の中、授業を締めくくることができます。

また講師や補助スタッフのストレスナーや、ストレス対処方法を紹介し、大人も自分たちと似たような悩みを抱えていることがわかると、生徒たちは講師や補助スタッフの存在を身近に感じ、心理的な距離が縮まるかもしれません。

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
- ・授業用スライド
- ・配布資料（スライドの印刷物、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）
- ・小道具一式（ハートのクッション、矢印様の棒、こころの病気にちなんだクイズ景品）
- ・ストレスによって、こころや身体に生じたサインを説明するための風船（不安や抑うつなどの反応を色別で表現しているため、風船の色は多いほうがよいでしょう。風船を膨らますための器具があると時間短縮に便利です。またはその場で膨らませる1個を残して、事前に膨らませて行ったほうがよいかもしれません）

7項 事前・事後に必要なこと

1) 事前

中学2年生のプログラムは、ほかのプログラムと違って寸劇がないため、授業の展開技術が問われます。授業内容の時間配分を見積ったうえで、補助スタッフとの掛け合い、生徒からの発言をうながす機会を設けるなど、補助スタッフと相談しながら練習をしておくといでしょう。特に、小道具を用いる場合には、取り出すタイミングや操作の方法を打ち合わせておき、当日、効果的に示すことができるようにしておきましょう。

2) 事後

アンケートを通じて生徒の反応を把握するほか、授業に参加した先生方の意見や感想を集め、今後のプログラムに反映させていきます。

8項 体験談

この2年生のプログラムは、内容が盛りだくさんになっており、ことに50分授業の場合、事前の練習ですべて同じようなペース配分で説明すると、かなり早口にならざるをえません。そのため、導入部分はゆっくりと入って興味関心をこちらに引きつけるようにし、その後は先ほど述べたように、強調したいところ、省いてもよさそうところを取捨選択して伝えていました。生徒にとっても、早口で全部無理やり盛り込まれた授業よりは、いくぶんか省いてでもゆっくりとわかりやすく語りかけるように話す授業のほうが理解しやすく、安定感、安心感があります。また、中学生らしく反発的な発言をする生徒もいますが、そういう意見もかけがえのない、大切な考えだと認める姿勢、心の余裕が講師

には必要であると感じます。

時間が余った場合は、自分がインタビュアーになったつもりで、一緒に参加している補助スタッフたちへの生徒からの質問タイムを設け、なぜ看護師になったのか、精神科病院で働いての感想などを話してもらうのもよいと思います。生徒にとって医療福祉の専門職者と直接語り合える貴重な機会となるだけでなく、スタッフである私たちにとっても、生徒と交流する時間は、とてもよい刺激になります。

2節 3年次プログラム（こころの健康に関する体験学習②）

1項 はじめに

3年次プログラムを実施する場合、学校によってニーズが異なることが多いため、ほかの学年以上に学校との打ち合わせに力を入れる必要があります。中学3年生の特徴は受験と卒業があることです。学校側は、生徒が受験や卒業をうまく乗り越えていけるように、という意図をもって3年次プログラムの時期を検討しています。このため、受験前、受験シーズン、受験後、卒業式を控えた2～3月など、時期によって学校がプログラムに求める内容は異なります。受験シーズンが終わると授業スケジュールに余裕ができることも多いことから、学校が全校生徒を対象にMHL教育を導入するかどうかの判断材料として、まず3年次プログラムを試しに実施することも少なくありません。つまり3年次プログラムは、各プログラムの中でも、学校側からの関心をもっとも得られやすいといえます。

2項 目的

先にも述べたように、中学3年生は受験があるためもっともストレスの高い時期といえます。プログラムの導入時期によって、目的は大きく2通りに分けられます。

- ① 受験前の10～12月に導入する場合：受験に向かうストレス負荷からメンタル面に変化が生じる可能性について生徒に認識してもらうこと、あまり無理をしすぎないようにというメッセージを送ることにあるようです。
- ② 受験後の2月末から3月に実施する場合：4月から新生活を迎えるにあたり、こころに生じているストレスについて認識してもらうことです。

いずれにおいても、早期に相談行動をとることが大切であるというメッセージを伝える