

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

ことが重要な目的です。

### 3項 内容の要約

3年次プログラムは80分間の授業が望ましいのですが、学校側から50分程度でという要求もあり、事前の練習で時間を計って工夫してください。

このプログラムの構成上の特徴は、通常の講義形式と、アニメーションを使用したプログラムが複合構成されているところです。受験前の高いストレス状態にある時期でも、受験後のリラックスした気分の時期でも、生徒の集中力が維持できるように構成を工夫しています（図1）。

### 4項 授業内容（スライド例2）

- ① 1～2年生時の教育内容の復習：精神疾患知識の向上、専門相談機関の知識の向上、専門相談機関のイメージ変容。
- ② ライフイベントとストレスの説明：精神的不調の自覚。
- ③ ストレスとこころの反応：精神的不調の自覚。

<p><b>中学三年生 健太君の最近の悩み</b></p> <p>～受験・恋愛・その他～</p>	
<p><b>（寸劇のストーリー）</b></p> <p>健太君は中学3年生、2カ月後に受験を控えた受験生です。健太君には好きな女の子（花子さん）がいます。受験を控えて同じ悩みを共有します。またこれまでに習った知識を確認します。</p> <p>↓</p> <p>受験が近づくにつれて悩みが深くなります。大学で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ます。</p> <p>↓</p> <p>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ます。</p> <p>↓</p> <p>健太君は、少しずつ知識を得ていきます。基本的な生活から一歩ずつ積み上げていく大切さを知り、また、相談の大切さを確認します。</p>	

図1 寸劇の一部（3年次プログラム）

スライド例2 3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																																																																																												
1、2年次教育内容の復習		<p>寸劇を用いてストレスとこころの病気を中心に、1・2年生時の教育内容を振り返る。</p>																																																																																												
ライフイベントとストレスの説明	<p style="text-align: center;">ライフイベント</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>出来事</th> <th>生活変化指数</th> <th>出来事</th> <th>生活変化指数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>配偶者の死</td><td>100</td><td>子どもが家を離れる</td><td>29</td></tr> <tr><td>離婚</td><td>73</td><td>姻戚とのトラブル</td><td>29</td></tr> <tr><td>配偶者との別居</td><td>66</td><td>特別な成功</td><td>28</td></tr> <tr><td>拘留所、刑務所入り</td><td>63</td><td>妻の就職や離婚</td><td>26</td></tr> <tr><td>肉親の死</td><td>63</td><td>入学、卒業</td><td>26</td></tr> <tr><td>けがや病気</td><td>53</td><td>進学</td><td>26</td></tr> <tr><td>結婚</td><td>50</td><td>生活条件の変化</td><td>25</td></tr> <tr><td>失業</td><td>47</td><td>個人的な慣習の変更</td><td>24</td></tr> <tr><td>配偶者との和解</td><td>45</td><td>上司とのトラブル</td><td>23</td></tr> <tr><td>定年退職</td><td>45</td><td>労働条件の変化</td><td>20</td></tr> <tr><td>家族の健康状態の変化</td><td>44</td><td>引越</td><td>20</td></tr> <tr><td>妊娠</td><td>40</td><td>転校</td><td>20</td></tr> <tr><td>性的な問題</td><td>39</td><td>余暇の変化</td><td>19</td></tr> <tr><td>家族がふえる</td><td>39</td><td>宗教活動の変化</td><td>19</td></tr> <tr><td>仕事の再調整</td><td>39</td><td>社会活動の変化</td><td>18</td></tr> <tr><td>経済状態の変化</td><td>38</td><td>小額の借金</td><td>17</td></tr> <tr><td>親しい友人の死</td><td>37</td><td>睡眠習慣の変化</td><td>16</td></tr> <tr><td>転職</td><td>36</td><td>同居家族数の変化</td><td>15</td></tr> <tr><td>配偶者との口論の増加</td><td>36</td><td>食習慣の変化</td><td>15</td></tr> <tr><td>高額な借金</td><td>31</td><td>休職</td><td>13</td></tr> <tr><td>担保、買付金の喪失</td><td>30</td><td>クリスマス</td><td>12</td></tr> <tr><td>職場での責任の変化</td><td>29</td><td>軽い法律違反</td><td>11</td></tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right; font-weight: bold; font-size: 2em;">(例) 180点</p>	出来事	生活変化指数	出来事	生活変化指数	配偶者の死	100	子どもが家を離れる	29	離婚	73	姻戚とのトラブル	29	配偶者との別居	66	特別な成功	28	拘留所、刑務所入り	63	妻の就職や離婚	26	肉親の死	63	入学、卒業	26	けがや病気	53	進学	26	結婚	50	生活条件の変化	25	失業	47	個人的な慣習の変更	24	配偶者との和解	45	上司とのトラブル	23	定年退職	45	労働条件の変化	20	家族の健康状態の変化	44	引越	20	妊娠	40	転校	20	性的な問題	39	余暇の変化	19	家族がふえる	39	宗教活動の変化	19	仕事の再調整	39	社会活動の変化	18	経済状態の変化	38	小額の借金	17	親しい友人の死	37	睡眠習慣の変化	16	転職	36	同居家族数の変化	15	配偶者との口論の増加	36	食習慣の変化	15	高額な借金	31	休職	13	担保、買付金の喪失	30	クリスマス	12	職場での責任の変化	29	軽い法律違反	11	<p>生活上のさまざまな出来事によるストレスの強さを、ホームズとレイによるライフイベントの表を用いて説明。</p>
出来事	生活変化指数	出来事	生活変化指数																																																																																											
配偶者の死	100	子どもが家を離れる	29																																																																																											
離婚	73	姻戚とのトラブル	29																																																																																											
配偶者との別居	66	特別な成功	28																																																																																											
拘留所、刑務所入り	63	妻の就職や離婚	26																																																																																											
肉親の死	63	入学、卒業	26																																																																																											
けがや病気	53	進学	26																																																																																											
結婚	50	生活条件の変化	25																																																																																											
失業	47	個人的な慣習の変更	24																																																																																											
配偶者との和解	45	上司とのトラブル	23																																																																																											
定年退職	45	労働条件の変化	20																																																																																											
家族の健康状態の変化	44	引越	20																																																																																											
妊娠	40	転校	20																																																																																											
性的な問題	39	余暇の変化	19																																																																																											
家族がふえる	39	宗教活動の変化	19																																																																																											
仕事の再調整	39	社会活動の変化	18																																																																																											
経済状態の変化	38	小額の借金	17																																																																																											
親しい友人の死	37	睡眠習慣の変化	16																																																																																											
転職	36	同居家族数の変化	15																																																																																											
配偶者との口論の増加	36	食習慣の変化	15																																																																																											
高額な借金	31	休職	13																																																																																											
担保、買付金の喪失	30	クリスマス	12																																																																																											
職場での責任の変化	29	軽い法律違反	11																																																																																											
ストレスとこころの反応	<p style="text-align: center;">ストレスに心はどう反応する？</p> 	<p>ストレスからの攻撃を受けると、人はいろいろな反応をすることを風船にたとえて説明。ストレスに対する反応は正常な反応であり、決してそれらが悪いものではないことを伝える。</p>																																																																																												
マズローの基本的欲求の説明		<p>受験を控えた中学3年生へのメッセージとして、睡眠や食欲などの基本的な欲求の充足がストレス対策には重要であることを、マズローの理論を用いて説明。</p>																																																																																												

<p>精神疾患の対応の説明</p>	<p style="text-align: center;"><b>悲鳴をあげた時</b></p> <p style="text-align: center;"><b>こころのサインのいくつかを紹介</b></p>	<p>こころが悲鳴を上げてしまった時の状態、こころの病気のいくつかを、対処を含めて紹介。</p>
<p>早期介入のメリットの説明</p>	<p style="text-align: center;"><b>どんな場所に相談にいけるの (学校の外で)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ストレス社会の現代では、こころの相談機関は特別な場所ではない。</li> <li>• 一人で行くのは不安だから・・・というときはもちろんご家族と一緒に行くのもよいでしょう。</li> </ul> <p style="text-align: center;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 精神科・心療内科のある病院</li> <li>2. クリニック</li> <li>3. 心理カウンセリング</li> <li>4. 保健所</li> <li>5. 児童相談所</li> <li>6. 教育相談所</li> </ol> </p> <p style="text-align: center;"> <small>などがあります。</small>  </p>	<p>相談場所はいろいろあることを、理解できるように説明。</p> <p>また、必要な時に援助希求行動を起こし、相談できることが大切であることを伝える。</p>
	<p style="text-align: center;"><b>悩みやすい、だけどそれを乗り越えながら成長していく思春期・青年期を迎える3年生の皆さんへ</b></p> <p style="text-align: center;"><b>もしもこの先あなたが悩んだら</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ストレス対処を早目にしよう</li> <li>• 早めに誰かに相談しよう</li> <li>• 相談機関を気軽に使おう</li> </ul>	<p>3年間学んだ学校 MHL 教育の最後のメッセージを送る。</p>

- ④ マズローの基本的欲求の説明：精神的不調の自覚。
- ⑤ 精神疾患の対応の説明：精神疾患知識の向上、精神障がいの偏見の減少。
- ⑥ 早期介入のメリットの説明：精神疾患知識の向上、専門相談機関のイメージ変容、精神的不調の自覚。

## 5項 授業の工夫

3年次プログラムでは、1年次プログラムと同様にスライドのアニメーションに沿って、スタッフが寸劇を行います。寸劇用にスタッフは3～5人くらい必要ですが、この人数を集めることはなかなか容易ではありません。そこで、スタッフが十分集められない場

合には、学校側の協力を得るようにしています。セリフの少ない登場人物の役であれば、授業当日に先生方をお願いしても十分に対応していただけます。しかし、学校行事との兼ね合いで授業当日に参加する教員が少ない場合も多くあります。このため最近では、生徒にお願いすることも増えてきました。生徒にお願いする場合、人選は教員にお願いしません。

これまでの経験では、演劇部や保健委員が担当してくれることが多いようです。依頼をする場合は事前に、生徒にスライド資料を渡して、生徒が準備するための時間を設ける必要があります。通常はデジタルデータの形で資料を渡し、資料の印刷は学校側にお願いしています。登場人物を担当してくれる生徒は資料を読み込むため、ほかの生徒以上にMHLへの関心が高まります。ほかの生徒にとっても、クラスメートが登場人物を演じる様子を楽しみながら、学習内容への関心も高まる効果があるようです。また、生徒の主体的な姿勢や好意的な反応は、教員の評価や関心を高めることにもつながっているとの印象があります。

寸劇以外の工夫として、このプログラムを段階的に使う場合と、単年で実施する場合とで、授業を進めるテンポに変化をもたせることがあげられます。3年次プログラムはほかのプログラムと比較して、ボリュームのある教育内容です。このため、1年生から段階的にプログラムを導入している場合は、復習部分は確認程度に留めて授業することをお勧めします。

ただ、1年次プログラムでハートのクッションを用いていた場合は、ぜひ3年次プログラムもハートのクッションを活用してください。これまでのアンケート調査や生徒の反応から、大きなハートのクッションは思いのほか生徒に強く印象付けられているのだと感じています。学校を訪問した際に、「ハートのクッションの人だ……」と生徒から声を掛けられることも実際多いのです。私たちのねらい以上の効果をもたらしているハートのクッションは、1、2年の授業の記憶を呼び戻すための有効なアイテムとして用いるとよいでしょう。

3年次プログラムで新たに組み込まれている思春期危機や、エリクソンの自我同一性の達成、マズローの発達理論は、中学3年生には少し難しい内容であるため、スライドの内容をただ読むだけでは不十分という印象があります。これらの概念については、事前にわかりやすい言葉に置き換える、たとえ話や具体的なエピソードを盛り込むなど、原稿を準備し、授業に臨むことをお勧めします。

スライドの説明でも示していますが、ストレッサーは自分にとって常にマイナスの存在というわけではなく、自分の成長を助ける役割ももつことを強調して伝えてください。

卒業前に3年次プログラムが組み込まれた場合は、春からの新生活で体験しえる、具体的なライフイベントについて、いくつか当てはめて講義すると、卒業後の生活への心構えにもつながります。なお、ホームズとレイのライフイベント表は、古い研究であるため内容に賛否両論あるようですが、ストレスの度合いが点数化されて示されることから、生徒にとってわかりやすく、印象に残るようです。

## 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
- ・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（できれば3本、うち1本はワイヤレスマイク）
- ・小道具一式（ハートのクッション、矢印様の棒）

## 7項 事前・事後に必要なこと

### 1) 事前

3年次プログラムを行う際、学校との打ち合わせでもっとも必要なことは、「自殺をした人の相談行動の新聞記事」のスライドを使用するか否か、という点です（スライド例3）。

生徒の家族や、周囲の学校の生徒などに自殺未遂、あるいは自殺者がいた場合、スライドの使用を避けて欲しいと学校側から要請されることが多いため、必ず確認してください。伝え方についても確認するとよいでしょう。そのほか、学校内におけるメンタルヘルスの状況について把握しておくことがほかのプログラム同様に望ましいでしょう。

また、継続的にプログラムを実施している学校か、試験的に単発でプログラムを行う学校なのか、またはプログラム実施の時期に応じて、導入部分をはじめとする授業展開、アドリブについて検討します。単発で実施する学校の場合、学校との交渉により、授業時間を60～80分に設定できると時間的に余裕をもって、次年度につながるような効果的な授業を行うことも可能になります。

寸劇の進行、役割分担については補助スタッフと打ち合わせます。またほかの学年同様

スライド例3 3年次プログラム（一部抜粋）

自殺について		自殺について。相談をしないで命を絶ってしまった人が多いこと。自殺を紹介する記事などメンタルに関連した動向を紹介。
--------	--	--



に、会場の確認と、プログラムの実施に必須となるパソコン、プロジェクター、スクリーン、マイクの確認は必要です。

## 2) 事後

プログラムを導入した学校では、私たちが実施する生徒向けアンケートのほかにも、学校が独自に生徒に感想文やアンケートを課すところが多いようです。MHLを継続的に実施している学校の生徒にとっては、3年間の総括になります。また、試験的に実施した学校においては、今後のプログラム導入の検討について学校内で話し合いがもたれます。翌年度以降の継続的なプログラム実施に結びつけていくためにも、学校からの評価を聞く機会をもつことは非常に重要です。

## 8項 導入時のプログラム選択

学校がMHLを導入する際、中学3年生を対象に試験的にプログラムを実施するケースが非常に多いです。そうした学校に対し、これまで私たちは1年生～3年生までを凝縮した複合プログラム（ダイジェスト版）を提供してきました。1回の授業で、全学年の学習内容を紹介しようとするため、複合プログラムは情報の密度が非常に高い、講義形式になりがちでした。生徒の集中力を維持することは難しく、講師側にとっても扱う情報量が多すぎることが負担でした。

そこで、3年生を対象に学校が初めてプログラムを実施する場合でも、3年次プログラムを提供する形に変えました。学校の希望からです。

受験を抱える中学3年生はメンタルヘルス上、とても不安定な時期で、当然、学校もそのことを認識しています。だからこそ、MHL教育への期待も大きいといえます。3年生プログラムは、ほどよく息抜きをしながら授業が受けられるようにバランスよく構成されていますので、私たちの取り組みを学校にアピールするうえでは、もっとも有効なプログラムだといえます。