

学校メンタルヘルスリテラシー教育プログラムに関する研究

看護学科（精神看護学）
看護学研究科（精神保健看護学）

たかむら そう いち
篁 宗一

● 連絡先 TEL：054-202-2649（直通）
E-Mail：takamura@u-shizuoka-ken.ac.jp

キーワード 学校メンタルヘルス、メンタルヘルスリテラシー、
教育、早期介入、予防、思春期、こころの健康、こころの問題、
精神疾患



近年、メンタルヘルスによる影響が社会的に大きいことが明らかになり、2022年4月から「精神疾患の予防と回復」の授業が高等学校で開始されました。

思春期にあたる中学生や高校生の時期は、ちょうど精神障がい的好発期にあたり、「こころの病気」の起きる可能性は、「児童期」からストレスや悩みが多くなる「思春期」にかけて大きくなってきます。

思春期の生徒を支援する教育現場では、本来、一次予防に焦点を当てて、メンタルヘルスに関する知識の増進をはかる必要があります。

教育の場において、メンタルヘルスリテラシー教育を体系的に実施することは、精神疾患に対する正しい知識をつけ、精神的な不調が発生した場合に適切に援助を求めることができるという精神疾患の予防・早期発見につながり、大きな意義があるといえます。

私たちは、思春期に差し掛かった中学生を対象に、効果が上がる学校メンタルヘルスリテラシー教育プログラムを開発し、その有効性と成果を明らかにしてきました。

同時に、効果的なメンタルヘルスリテラシー教育プログラムを中学校・高等学校、さらには小学校などと連携して、実施・普及する取り組みを進めてきました。

効果的な学校メンタルヘルスリテラシー教育プログラム
立ち上げ方、進め方ツールキット

引用：特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構（NPO）（2015）学校メンタルヘルスリテラシー教育プログラム・ツールキット <https://jpsi.jaypsi.or.jp/2015contents/>

表1 学校メンタルヘルスリテラシー教育プログラムの学習目標

対 象	内 容	実施時期
1年生	「健康」を「心と体とくまなく大切にしよう」という意識を醸成する。	1学期
	「こころの健康」の重要性を認識し、自分自身のこころの状態を振り返る。	
	「こころの健康」を維持・増進するための生活習慣（睡眠、食事、運動）の重要性を認識し、自分自身の生活習慣を振り返る。	
	「こころの健康」を維持・増進するための生活習慣（睡眠、食事、運動）の重要性を認識し、自分自身の生活習慣を振り返る。	
2年生	「こころの健康」を維持・増進するための生活習慣（睡眠、食事、運動）の重要性を認識し、自分自身の生活習慣を振り返る。	2学期
	「こころの健康」を維持・増進するための生活習慣（睡眠、食事、運動）の重要性を認識し、自分自身の生活習慣を振り返る。	
	「こころの健康」を維持・増進するための生活習慣（睡眠、食事、運動）の重要性を認識し、自分自身の生活習慣を振り返る。	
	「こころの健康」を維持・増進するための生活習慣（睡眠、食事、運動）の重要性を認識し、自分自身の生活習慣を振り返る。	
3年生	「こころの健康」を維持・増進するための生活習慣（睡眠、食事、運動）の重要性を認識し、自分自身の生活習慣を振り返る。	3学期
	「こころの健康」を維持・増進するための生活習慣（睡眠、食事、運動）の重要性を認識し、自分自身の生活習慣を振り返る。	
	「こころの健康」を維持・増進するための生活習慣（睡眠、食事、運動）の重要性を認識し、自分自身の生活習慣を振り返る。	
	「こころの健康」を維持・増進するための生活習慣（睡眠、食事、運動）の重要性を認識し、自分自身の生活習慣を振り返る。	

引用：
タイトル：効果的な学校メンタルヘルスリテラシー教育プログラム立ち上げ方、進め方ツールキット
発行日：2015年5月31日
発行先：特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構・「学校メンタルヘルスリテラシー教育」研究委員会
編者：篁宗一、上松友美、吉田真美、大島真

ABEMA Prime 2022年9月1日放送「心の病気どう教育？メンタルヘルスリテラシーを学ぶ」に出演した。

アピールポイント

不登校やそれにつながるひきこもりの問題、またいわゆる拒食症・過食症とよばれる「摂食障害」の増加など、思春期における「こころの健康＝メンタルヘルス」の問題に直面する先生方も多いのではないのでしょうか。
思春期の子どもたちが自らこころの健康について学び、障害者との交流も含めて幅広く人間形成に寄与できるような教育プログラムになっています。