

平成28年度  
ひらめき☆ときめきサイエンス～ようこそ大学の研究室へ～KAKENHI  
(研究成果の社会還元・普及事業)  
実施報告書

HT28085 プログラム名 こころのしくみを知って、自分らしく生きる方法をみつけよう！  
-学校では教えてくれない精神・心理学応用-



開催日：平成28年10月15日(土)

実施機関：国際医療福祉大学

(実施場所) (国際医療福祉大学大田原キャンパス)

実施代表者：藤田 京子

(所属・職名) 国際医療福祉大学・保健医療学部看護  
学科・准教授

受講生：13名

関連URL：<http://www.iuhw.ac.jp/event/2016/10/>

### 【実施内容】

#### 1. プログラムの目的

この講座は、科研費による研究を通じて作成した「思春期メンタルヘルスリテラシープログラム」をもとに、中学生が自身のこころを自己管理するための知識やスキルを学び、健やかに自分らしく生きていくための方法を見出すことを目的として行った。

#### 2. 当日のスケジュールと内容

10:00～10:10 開講式：挨拶・オリエンテーション、科研費の説明

10:00～11:00 講義1「こころとは何？-からだとストレスとの関係」

こころとは何か、こころのもつ働き(機能)、ストレスとからだの関係、心が成熟するとはどういうことかを理解する。

11:10～12:00 ワーク1「あなたの自動思考をみつめ、楽になる考え方を見つけよう」

感情と認知の関係、防衛機制について学ぶとともに、認知行動療法(セルフヘルプ)法を用いた個人ワークを通して自身の認知傾向を理解し、ストレスにならない考え方を見出す。

13:00～13:50 講義2「こころの危険信号・こころの成熟とは」

思春期に起こりやすいこころの病気とその特徴、こころの不調に気づき、早期に対処することの大切さを学ぶ。

14:00～14:50 ワーク2「①こころが軽くなる方法を見つけよう」

自身のもつリフレッシュ法が行動活性化につながることや、呼吸法、怒りのコントロール法など、ストレスを低減させる方法について体験を通して理解する。

ワーク「②問題を乗り越えるためのスキル」

自分の気持ちを言いにくい時のコミュニケーション方法を学び、ワークを通して相談し人の力を借りることの有用性を体験する。

14:50～15:15 クッキータイム&質疑応答・まとめ

・お茶を飲みながら和やかな雰囲気の中で、質疑応答や全体で感想などの意見交換を行う。

・こころがいつも元気であるためには、日常生活のありようも大きな影響を与えることを理解できるように、筆者らの行った調査結果【中学生のストレス反応と生活習慣】をもとに具体的

データを紹介し、生活習慣を見直す必要性の動機づけを行った。

・最後に、こころを扱う職業の紹介や、どのような進路をたどることでこころを支援する専門職になれるのかについて紹介した。

15:15～15:30 修了式:アンケート記入、未来博士号授与、記念撮影

### 3. 実施において留意、工夫した点

- ・講義では、外側から見えにくいところについて、生徒のもつ知識や身近な経験、エピソード等を素材としながら各学問領域の最新の知見と結びつけ、わかりやすく教授した。
- ・興味をもちやすいイラストを多用し、参加型の授業を重視しワークシートを作成し活用した。
- ・受講生の集中力が維持できるよう講義は50分とし、次の開始との間に10分間の休憩を入れた。
- ・楽しくリラックスした雰囲気の中で学べるよう、各グループに受講生と比較的年齢に近い大学生が1名ずつ入り、昼食やクッキータイムと一緒に参加し、受講生が交流しやすいようアシストした。

### 4. 実施の様子

- ・17名からの申し込みがあり、当日体調不良による欠席者があり13名の参加者となった。全員が興味をもって、積極的に講義とワークに取り組んでいた。視察員の渡辺泰明氏、中園晴貴氏ほか、保護者(4名)、養護教諭(3名)、保健師(1名)の計10名が見学者として参加した。
- ・生徒同士や大学生との交流の機会を設け、最後までリラックスした雰囲気と充実感をもって終了できた。
- ・アンケートでは、「とても楽しかった」「とても勉強になった」「心理学に対する興味がさらにわき、将来、心理学の道に進めたらよいなと思いました(2名)」などの声があり、全員が「プログラムはおもしろかった」「わかりやすかった」「また参加したい」と回答し、92.3%の受講生が「科学に興味があった」と回答していた。
- ・見学した保護者からは、「子どものイラつきが大きかったため、参加した。子どもの将来の役に立つと思う」「とても有意義な内容でした。このような教室がもっと広がるとよいですね。」との記述があり、また学校関係者からは「心のしくみはもちろん、生活習慣と心の関係の結果がとても興味深かった。生徒たちの保健指導に今日の学びを生かしたい」など、肯定的な回答を多くいただいた。



### 5. 事務局の協力体制

- ・本プログラムの準備から実施、完了に至るまで、国際医療福祉大学研究協力センター(学術振興会との連絡調整)、経理課(委託費の出納管理、収支報告書の作成)、管理課(印刷稟議、物品購入にかかること)、教務課(会場確保)、広報室(広報活動の協力)等と連絡を取り合いながら、円滑な遂行に向けた運営体制を整えた。

### 6. 広報活動

- ・実施者が2市の教育委員会を訪問し、本事業についてPR(案内チラシの配布・ポスターの掲示依頼)を行っ

た。(チラシ配布数:2000枚、59校にポスター掲示)

- ・大学の広報室と連携し、参加者募集の告知(下野新聞への掲載)を2回行った。また、大学のHPに募集案内を載せた。募集案内の原稿は、実施者が作成した。
- ・生徒が本事業についての親しみを持ち、関心を引くようなポスターの作成を、製作のプロに依頼した。
- ・JRの協力を得て、最寄の4駅に募集案内を掲示した。

#### 7. 安全への配慮

- ・自分を表現するワークの際には、受講生が安心して参加できるように①1分間と時間枠を決めて行う、②話したくない内容については話さなくてよいこと、③この講座終了後は個人的レベルで話を継続させない(個人的情報は持ち出さない)ことを予め説明した。
- ・参加者の表情や言動に注意を払い、(ワークシートへの記載など)心理的負担が生じそうな場合には、個人の意思を尊重し、強要せず見守り、参加している努力を労った。
- ・円滑に全体が進行するよう、学生アルバイトに対しては事前にオリエンテーションを行った。
- ・受講者および見学者全員、傷害保険に加入した(あいおいニッセイ同和損保)。

#### 8. 今後の発展性、課題

- ・電話で参加申し込みをした母親が複数名おり、友人との交流が苦手であったり、周りを気にして自分の考えが言えないなどの思春期特有の問題を抱えている生徒、発達障害をもつ生徒もおり、思春期の子どもに対するこころの教育の必要性が伝わってきた。
- ・実施者らはこれまで、困難に出会ってもしなやかに問題を乗り越えていけるための『中学生のこころの健康教育プログラム』の開発を目指して取り組んできた。今回、この事業のおかげで複数の調査と文献検討をもとに作成してきたプログラムを提供し、評価する機会を得た。その結果、受講生の反応も大変よく、特に【呼吸法】や【アンガーマネジメント】、中学生用に改良した【認知行動療法セルフヘルプ法】、【生活習慣を整えること】は「役に立った」「今後の生活に取り入れたい」ものとして多くの生徒が記述しており、時間・内容ともに妥当であったと判断できる。
- ・ボランティアとして参加した大学生のアンケート自由記述:「私自身とても楽しく、中学生と一緒に学ぶことができました。私が中学生の立場だったら、嬉しく思う内容だったと思います。とてもよい時間を過ごせました。」「中学生にとって興味深いものがたくさんあったと思う。」「中学生にとって、このような機会はとても貴重で続けてほしいと思った。」
- ・今後は中学校での実施可能性やニーズを踏まえ、継続的により多くの中学生に提供できるようにしていきたいと考える。

#### 【実施分担者】

大塚 尚(国際医療福祉大学 保健医療学部 助教)

谷田部 佳代弥(国際医療福祉大学 保健医療学部 講師)

坪倉 繁美(国際医療福祉大学 保健医療学部 教授)

岸 浩一郎(国際医療福祉大学 保健医療学部 教授)

【実施協力者】 6名

【事務担当者】 平岡 正寿