

平成29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

HT29091 プログラム名 こころのしくみを知って、自分らしく輝く方法を身につけよう！  
-精神・心理学の活用-



開催日：平成29年10月21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：9名(および保護者12名)  
関連URL：[http://www.iuhw.ac.jp/event/2017/08/post\\_53.html1015.html](http://www.iuhw.ac.jp/event/2017/08/post_53.html1015.html)

【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、相談できる資源について学ぶ。

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」「②問題を乗り越えるためのスキル」

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、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について学ぶ。

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、生活習慣が大きな影響を与えることを、筆者らの行った【中学生のストレス反応と生活習慣】調査結果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。

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、(心のバランスについては自作のやじろべえを用いて可視化するなど)わかりやすさを重視し工夫しながら教授した。
- ・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。
- ・中学生が心の危機に陥った時に一人で抱え込まないために、自身の身近な相談資源を洗い出し再確認できるためのワークや、(電話やメールで相談できる)公的な相談機関の情報提供を含む内容とした。
- ・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ったが、台風の影響と体調不良による欠席者があり参加者は9名であった。また、子どもは参加できないが、親のみ参加したいという申し出もあった者、また両親揃っての見学希望も2組おり、保護者12名が見学者として参加した。
- ・不登校経験者や学校で人づきあいがうまくいわずに悩んでいる生徒(事前の保護者情報より)も複数名参加していたが、早退した1名を除き全員最後まで全員が真剣に講義とワークに取り組んでいた。生徒同士や大学生との交流の機会として設けたクッキータイムでは、笑顔や会話がはずみ、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、どの受講者も「おもしろかった」「わかりやすかった」「また参加したい」と回答しており、役に立ったことは、「自分と相手の考え方」「いつも同じ見方ではなく、多角的に見ることが大切ということ」「心のコントロールの仕方」「全部役立った」との記述があった。
- ・見学者の反応としては、頷いて聞いている保護者も多く見られ、講義で伝えた内容を休み時間にさっそく夫婦間で会話に取り入れ活用している姿もあった。終了後、以下のような意見や感想が、保護者から直接寄せられた。「心の問題が起きないですむような、このような子どもたちへの予防的な教育が必要だと思う」、「市内全部の学校でこのような授業をやってほしい」「すべての生徒がこのような教育を受けられたらいいと思う」、「精神医学・心理学だけで、脳科学やポジティブ心理学の知識や研究成果も踏まえて話してくださったので、わかりやすく説得力があった」、「イラストやキャラクターを用いての説明だったので、難しい内容もわかりやすかった」、「中学校の先生方にも知ってほしい内容です。また、親への教育にも必要な内容だと思いました」
- ・以上より、本プログラムの目的は達成されたと考える。

### 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準備・運営にあたった。

### 6. 広報活動

- ・生徒が本事業についての親しみをもち、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。
- ・本事業について県北エリアの公立中学校の生徒に案内チラシ(6500枚)を配布するとともに、栃木県内の市役所や図書館等の行政関連施設(60か所)にポスターの掲示を依頼した。
- ・大学の広報室と連携し、本学のHPに募集案内を載せるとともに、参加者募集の告知として4回の新聞掲載(下野新聞・朝日新聞・読売新聞)を行った。募集案内の原稿については、実施者が作成した。

## 7. 安全への配慮

- ・受講生が安心して参加できるよう参、加者の表情や言動に注意を払い配慮しつつ、講義とワークを行った。
- ・休憩や昼休み時間も含め、受講生が困ることなく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、実施者共に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

- ・日程については、中学校教諭より情報提供を得て大会や行事が重ならない日を考慮したが、中学生は週末も部活動がある(休めない/地域的に義務的参加的風習がある)ため、大勢の参加者を確保することは難しかった。
  - ・参加した生徒は、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や、不登校を経験しリカバリー途上にある生徒(母親談)もいた。中には、K県から車で3時間かけて来校、参加した親子もあり、その母親は「心の健康に関する情報は、インターネット上にいくらあっても、まだまだ少ない。子どもが参加型で学べるものがなかなか見当たらず、本企画についてインターネットで見つけて参加した。今日参加して学んだことは、子どもの将来に役立つと思いました」と話していた。
  - ・本企画は、健康な思春期の子どものメンタルヘルスの維持・向上に資するメンタルヘルス・プロモーションの一環として取り組んできたが、健康な子どもだけでなく、リカバリー段階にある生徒にとっても必要とされており貢献できる可能性があることが確認された。
  - ・昨年も実施した本ワークショップの内容を洗練し、H28年度より代表者が開発した思春期メンタルヘルス・リテラシー・プログラムの短縮版(50分授業)を、栃木県内下野市健康増進課と連携し、子どもの自殺予防対策として当該市内全中学校で教育実践を行っている(H29年度も継続)。また、今年度は、県北の中学校からの要請があり、授業の一環として本ワークショップの内容(50分×4コマ)を中学2年生に提供した。
  - ・今後は、地域や中学校の特性に応じて、生徒にとって身近な教員によってタイムリーに子どものメンタルヘルス・リテラシー教育が提供されるシステムを構築していきたいと考えている。
- ご協力いただいた皆様に、心よりお礼申し上げます。

### 【実施分担者】

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】 10 名

【事務担当者】 平岡 正寿