




次世代の健康教育事業 次世代の健康づくり副読本 教員用テキスト



ハイコク社 監修「協賛」

ココロの健康編





副読本『こころのタネ』と 本教員用テキストの活用の仕方について

1. 教職員のこころの健康の重要性と「次世代のこころの健康教育」事業の意義

沖縄県の教職員のこころがダントツに不健康なことをご存知ですか？

沖縄県教育庁の調査によるとこころの健康障害のために令和4年度に1ヵ月以上の休職をした教職員数は、331人で、平成30年度の229人と比較して45%増加しています。これは全休職者の51.2%を占めますが、全教職員の2.09%に相当し、全国平均1.33%の約2倍、ワースト記録が続いています。そのような中、教職の仕事に断念し、早期退職される方もおられます。教職員みずから、こころの健康の重要性を認識され、児童・生徒のストレスマネジメント・こころの健康教育に携わりながら、自ら実践し、こころの健康障害の予防に取り組むことが、求められていると考えられます。

沖縄県民の心身の健康状態は危機的です。かつては男女ともに長寿日本一を誇っていましたが、県民の平均寿命の伸びが急速に低下し、平成12年の26ショック（男性全国26位、女性1位）、平成22年の330ショック（男性30位、女性3位）など悪化する中で、令和2年の発表では男性全国43位 女性16位となっています。そこで、沖縄県は「2040（令和22）年までに男女とも平均寿命日本一」の復活という目標を掲げ、その達成に向けて、官民一体となって長期的な施策を推進し、各主体の取り組み内容を計画的に実施しているところです。その計画の中には、こころの健康・自殺防止対策も含まれます。

私たちは、沖縄県保健医療部健康長寿課からの委託を受けて沖縄県医師会が組織した「次世代の健康教育推進事業検討委員会」の取り組みとして、平成26年に次世代の健康づくり事業副読本を作成し、発刊しました。しかし、学校での活用状況は、食生活学習教材「くわっち～さびら」は97.8%、生活習慣学習教材「ちゃ～がんじゅ～」は94.2%と一定程度活用される一方で、こころの健康学習教材「こころのタネ」は71.3%であり、他の学習教材と比較して活用率が伸び悩んでいます。

この度、事業の継続と副読本の改訂をするにあたり、多くの教育課題を抱えて多忙な教師が活用しやすい副読本を目指しました。様々な授業や教育・相談活動の中で、ア・ラ・カルト的に利用したいところだけ取り出して利用できるようにしています。また改訂版ではストレス耐性やこころの健康の基本スキルとして、セルフ・コンパッションを高める方法やマインドフルネストレーニングについて詳しく解説しました。また最近のトピックスである、ネット・ゲーム依存、発達障害についても取り上げ、さらに一步踏み込んで社交不安症、摂食障害、うつ病などのこころの健康障害とこころの応急手当の方法を学んでもらい、自殺・自傷行為を予防するためにSOSを出せるようになることを目標にしました。

電子版となり、使い勝手が良く、内容満載となった副読本及び本教員用テキストをぜひお読みになり、多くの教師が少なくとも一度以上、授業の中で活用して下さるようお願いいたします。



2. ストレスマネジメント・こころの健康教育の現状と課題

1) 成人

沖縄県保健医療部地域保健課の調査によると沖縄県においては、令和元年の精神科医療機関での外来受診患者48,066人、入院患者4,736人で、合計52,802人、実に県民の27人に1人がこころの健康障害により受診しています。これは平成11年の受診者数26,338人と比べて2倍に増えていることとなります。なお自殺者数も平成10年から増加し、平成21年には406人に達しました。様々な自殺予防キャンペーン活動の成果もあって、自殺者数が平成24年には前年の387人から267人へと大幅に減少し、その後も年による違いはあるものの、概ね減少傾向が続き令和2年には214人になったものの、コロナ禍の影響もあり令和3年速報値では238人に増加しています。この自殺者数の多さも沖縄県民の寿命を短くすることへ影響しており、長寿日本一を取り戻すための県民運動の一環として「節度ある適度な飲酒」の啓発とともに、こころの健康づくり、自殺防止に取り組んでいるところです。官民挙げて実施される毎年3月の自殺対策強化月間と9月の自殺予防週間の活動、11月に実施される精神保健福祉普及月間の様々な活動等です。

厚生労働省が実施した「平成30年度労働者健康状況調査」によると、職場で強いストレスを感じる労働者の割合は58.0%と高く、その主な理由は「仕事の質・量」、「仕事の失敗、責任の発生等」、「対人関係（セクハラ・パワハラを含む）」でした。メンタルヘルス対策の取組内容（複数回答）をみると、「ストレスチェック」が最も多く（62.9%）、次いで「メンタルヘルス対策に関する労働者への教育研修・情報提供」でした。積極的傾聴法・アサーション等のコミュニケーションスキル・トレーニング、リラクゼーション法、マインドフルネストレーニング、認知行動療法等、さまざまなストレスマネジメント教育が取り組まれています。まだ十分とは言えません。

2) 児童・生徒

児童・生徒が一日の大半を過ごす学校におけるストレスが、児童・生徒の体の健康問題、摂食障害、ネット依存・ゲーム障害等の新たな問題やこころの健康問題、「学校嫌い・不登校・登校拒否」などの非社会的行動、「いじめ・校内暴力・非行」などの反社会的行動など学校不適應に関係し、ひいては自殺につながっていると考えられます。ストレスマネジメント教育・こころの健康教育の必要性が年々増大しています。

こころの健康障害の深刻な結末は、自死・自殺です。平成31年3月沖縄県発刊の『第2次沖縄県自殺総合対策行動計画～誰も自殺に追い込まれることのない沖縄の実現を目指して～』に示されたように、沖縄県の平成29年の人口10万人当たりの自殺率は、17.0であり全国平均、16.4より高く、全国17位となっています。同書から引用した本書46ページの表（沖縄県の年齢階級別死因順位）に示すように、沖縄県調査では10歳代後半の死因の1位が不慮の事故で、2位が自殺となっていますが、20歳代から40歳代前半の死因の1位は自殺（ただし30歳代後半は2位）であり、早いうちからの自殺予防教育が重要です。次世代の健康教育事業によって作成された副読本、『こころのタネ』をさらに活用して、児童・



生徒がストレスへの対処法や、SOSの出し方を学び、生きる力を高める支援が必要です。

児童・生徒を対象にしたストレスマネジメント・こころの健康教育はどの程度、実践されているのでしょうか？高校の新学習指導要領で、令和4年度使用される保健体育の教科書には、精神疾患についての学習が復活し、予防や対処法の記述が盛り込まれました。その背景には、近年、小中高生の自殺が増加傾向にあり、令和2年には過去最多となったことが考えられます。精神疾患の発症が自殺の要因の一つであると考えられ、昭和57年度の削除以来、40年振りに、こころの健康教育が復活するのは喜ばしいことです。しかし、東京大学の佐々木司教授（健康教育学）も指摘するように、精神疾患の発症のピークは10代前半であり、「本来は義務教育の年齢から教えることが望ましい」とされています。

児童・生徒を対象にしたストレスマネジメント・こころの健康教育は、まだ十分普及しているとは言えませんが、本県での先進的な試み以外に、佐々木司教授のグループの取り組みや、オーストラリアで開発され、世界20か国以上で普及している、メンタルヘルス・ファーストエイド・プログラム、すなわち、こころの応急処置マニュアルを活用した教育が、日本の学校でも始められています（浦田、2021）。

3. ストレスマネジメント・こころの健康教育の基本的な考え方

ストレスという言葉をよく耳にしますが、その意味を正確に理解して、心身の健康づくりに役立っている方は少ないと思われます。ストレスとは、環境の変化や課題などの刺激、ストレッサー（ストレス要因）に適応していく上で生じる心身の「ひずみ」のことであり、様々な身体的・心理的・行動的ストレス反応を引き起こします。多くの場合、一時的な反応ですが、慢性のストレス状態に置かれると、不安・不満・怒り・絶望などから、不適応状態に陥り、引きこもりなどの非社会的行動、いじめ・暴力など反社会的行動を引き起こし、長引くと様々な身体疾患や摂食障害、不安症、うつ病、自傷・自殺などのこころの健康障害に至ります。そこで、ストレス状態に気づき、ストレスマネジメントによりストレス状態を解消して、よりよく環境に適応し、健康障害を予防すること、健康障害が生じたら早めに対処していくことが求められます。

ストレスマネジメントの基本的スキルは3つです。「ストレス」は「心身のひずみ」ですから、まず、そのひずみを溜めない「リラックス法」があります。気軽に取り組む運動や入浴、睡眠、趣味、リフレッシュ休暇などのほかに筋弛緩法や呼吸法、自律訓練法などの効果的なスキルがあります。次にはストレッサーに直接働きかける、「積極的チャレンジ」です。整理整頓やタイムマネジメントによるストレッサーの軽減、アサーションとよばれる主張的な自己表現による対人関係ストレスの積極的解消、認知行動療法的アプローチによる適応的思考・行動パターンの形成、マインドフルネスやセルフ・コンパッションといったこころのスキルを身につけることで、ストレス耐性を高めることなどです。しかし、個人的努力だけでは



ストレスマネジメントはうまくいかないこともあります。その場合は、第3の方法である「相談・社会的支援」です。友人や家族、同僚、上司などの身近な人に相談すること、さらには施設内外の専門家に相談することで、情報やスキルの提供を受け、そして情緒的支援を受けることができます。他人から理解され、支援を受けていると感じることができれば、私たちのストレス耐性そのものも高まります。

このようなストレスマネジメントとこころの健康障害の予防と対処法について、基本的な考え方と実践法を、この健康教育副読本では具体的に解説し、こころの健康教育に役立てることができるよう構成しています。

4. 副読本『こころのタネ』と教員用テキストの構成と活用方法、ストレスマネジメント・こころの健康教育の実践

この健康教育副読本は、具体的なエピソードを交えて書かれており、読み物として読んで理解するだけでなく、リラクセス法や瞑想を実践したり、ワークシートに実際に記入してもらいながら授業を展開することができます。基本的に見開き2ページ、あるいは4ページを一単位として記述されており、教員用テキストの左ページの冒頭に関連教科を示し、上段には単元の趣旨をまとめています。生徒用副読本では、音声ガイドが聞け、ワークシートや関連の資料が提供され、該当するホームページへのリンクもされています。教員用テキストには解説を加え、POINTもまとめています。保健体育だけでなく、道徳、家庭科、特別活動、総合的学習などの授業や様々な教育・相談活動の中で、ア・ラ・カルト的に活用されてください。必要なところを印刷して掲示したり、生徒や家族に提供することもできます。

1. 「ストレスとストレス反応」

「ストレス」 「ストレス」 「ストレス反応」 の関係から、「ストレス」という概念を正しく理解してもらいます。「Episode あおいさんに何が起きているんだろう」を通して、刺激と反応、原因と結果の分析から「ストレス」 と「ストレス反応」 への気づきを高めます。そしてストレス反応には「身体的反応」「心理的反応」「行動的反応」の3種類あり、自身の様々な心身・行動上の変化がストレスから来ているかもしれないとの気づきを高めます。

2. 「ストレスへの対処法」

ストレスとうまく付き合っていくためには、ストレス状態へ気づき、前向きで効果的・適応的なストレス対処と、後ろ向きで不適切・適応的でないストレス対処法の違いについ



で学んでいただく必要があります。また忙しい現代社会においては、適切な時間の制約も必要なスキルであり、タイムマネジメントの理解を深めます。

3. 「リラックス法」

さあ、やってみよう！こころと体をリラックスにおいて、効果的な対処法である「呼吸法」、「筋弛緩法」を実際に体験していただきます。先生も生徒と一緒に実践してみてください。

4. 「アサーション」

さあ、やってみよう！積極的にチャレンジ！において、対人関係のストレスを前向きに克服し、自分にも他人にもストレスをためないコミュニケーションスキル、自己表現法である「アサーション」を学んでいただきます。自他尊重的な自己表現（アサーティブ）を、攻撃的な自己表現（アグレッシブ）、非主張的な自己表現（ノンアサーティブ）と対比してあり、理解が深まります。

5. 「マインドフルネス」

マインドフルネスとは、今ここの経験に、評価や判断を加えることなく、意図的に注意を向けることで得られる「気づき」のことですが、「気づきのチカラ」を高めるためのマインドフルネストレーニングの方法の一つ、呼吸の瞑想について、行うときの注意点とともに紹介しています。生徒用副読本では音声も利用できますので、より効果的にトレーニングすることができます。

6. 「セルフ・コンパッション」

自己批判に負けないために、自己批判に気づき、自分への思いやり（セルフ・コンパッション）の言葉をかける練習を実践します。さらに、「自尊心の負の側面」に負けない自分を育て、自分の幸せを他人任せでなく自分で作れるように、セルフ・コンパッションを育むためのワーク「優しい人から来た手紙」と「思いやりの瞑想」を実践します。

7. 「対人関係の悩みの解決方法」

思春期も、成人してからも私たちにとって一番の悩みの種、ストレスである対人関係の悩みの解決方法、関係性の築き方、効果的な対処法について学びます。

8. 「発達障がいを理解しよう」

思春期の身体と心の変容から誰でも戸惑い、葛藤することへの理解を深めた上で、人は多様であり、発達障がいも多彩であることを学びます。病院で診断を受けると「診断名」がつくものの、特徴の現れ方には大きな違いがあり、多様であるため、「診断名」につい



で敢えて触れてありませんが、以下のような特徴について学びます。①目に見えない障害である ②発達の偏りが大きい障害である ③真逆の特徴があるため、理解されにくい。発達障がいがあっても、その人なりのストーリー（語り）を認めてレジリエンスを支え、発達障がいがあっても、「まんざらでもない自分」を形成していけること、共生できる社会の構築を目指します。

9. 「こころの健康障害」

ストレス反応として「こころの健康障害」が様々な形で現れ、具体的には、どんな病気となるのか？について学びます。いつもの自分とちがって、苦痛が強かったり、学校や家庭で力が発揮できない状態が長く（2週間を目安に）続いた場合、専門家や医療機関で相談することを勧めます。令和4年度の学習指導要領改訂により、新たに高校生に対して教育される事柄ですが、本副読本では、一歩先取りして、中学生にも学んでもらいます。

10. 「ネット・ゲーム依存」

まず、ネットやゲームに一日のうち何時間使っているのか？利用時間への自覚を深めてもらい、費やす時間が長くなってコントロールできなくなり、学校生活などに関心が持たなくなってネットやゲーム中心の生活となり、止めることができなくなった状態であるネット依存・ゲーム障害が疑われる中高生が7人に一人いることを学びます。ネット・ゲーム依存が及ぼす影響について学び、ネットやゲームと上手に付き合うコツを学びます。

11. 「こころの応急手当」

体の応急手当や治療と同じように、こころの応急手当や治療が大事であることを学んだ上で、こころに傷ができた場合、不安や恐れが強くなった場合、こころの落ち込みが強くなった場合に分けて、効果的な対処法を学んでもらいます。それぞれについて、カウンセラーや医師などの専門家に相談する目安についても学びます。

12. 「自殺・自傷行為予防」

ストレスによりこころの健康障害が進み、自分を傷つけたり、死んだら楽になるかな？と考えるまでになった時、自分が守ってもらふ必要のある大切な人であり、自分のことを大切に思っている人とのつながりに気づき、自分のこころの声を聞いてもらうことを学んでもらいます。悩みに気づき、声をかけて、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人をゲートキーパーと呼びます。先生自身が身近で頼りになるゲートキーパーであることを伝え、家族や友人、先輩、近所や親せきのおじさん、おばさんやカウンセラーや医師などがゲートキーパーとして頼れるので、SOSを出して、こころの声を聞いてもらえるようになることが目標となります。



13. 「相談しよう」

ストレスがたまった時、自分一人で抱え込むことなく、相談することの重要性を学び、周りに相談できる人がたくさんいて、「話す」ことにより、悩みを手「離し」、解き「放す」ことになり、こころが整理できるようになることを学びます。そして、勇気をだして話した場合、相手から返ってくる反応やことばのイメージをつかんでもらいます。沖縄県内や全国の電話相談やSNS相談の具体的な連絡先を紹介しており、インターネットのリンクやQRコードも利用できます。

こころの健康問題についても偏見を持つことなく、適切な専門家、医療機関などで相談してもらうことが大事です。まずは、こころの健康問題の総合的な相談機関である、沖縄県総合精神保健福祉センターに相談してもらいましょう。

なお、上記相談機関は、生徒や家族・保護者に利用してもらうだけでなく、教職員自身が自分のクライアントである生徒や家族の抱えている問題を解決するために相談してみる場所として活用する方法もあります。

5. 終わりに

本稿で展開したストレスマネジメント・こころの健康教育に取り組むことが児童・生徒の学校適応、心身の健康づくりに役立つだけでなく、教職員みずからの職場適応、心身の健康づくりにおおいに役立つと考えられます。さあ、生徒とともに、ストレスマネジメント・こころの健康教育を実践し、心身ともに健康な学校を作って、健康長寿日本一の沖縄を取り戻しましょう！

【参考・引用文献】

浦田裕美他：学校での活用。メンタルヘルス・ファーストエイド。こころの応急処置マニュアルと活用、創元社、2021。

第2次沖縄県自殺総合対策行動計画～誰も自殺に追い込まれることのない沖縄の実現を目指して～、沖縄県、2019。

教員用テキスト

こころの健康編

「こころのタネ」

【目次】

副読本『こころのタネ』と本教員用テキストの活用の仕方について	1
こころの健康編『こころのタネ』解説	9
1. ストレスとストレス反応	12
ストレスの身体やこころ、行動への影響について	
2. ストレスへの対処法	14
ストレスへの対処法のレパートリーを増やそう	
3. リラックス法	16
こころと身体をゆるめる方法	
4. アサーション	18
自分も相手も大切に自己表現	
5. マインドフルネス	20
こころの筋トレ：悩みを手離せるようになるこころを作ろう	
6. セルフ・コンパッション	24
自分へ思いやりの言葉をかけてあげよう	
7. 対人関係の悩みの解決方法	30
より良い対人関係を作るために必要なこと	
8. 発達障がいを理解しよう	32
多様性を認め合おう	
9. こころの健康障害	36
毎日の生活が苦しいなぁと感じた時に	
10. ネット・ゲーム依存	38
ネット・ゲーム依存が及ぼす影響	
11. こころの応急手当	42
こころがつかくて、苦しい時は	
12. 自殺・自傷行為予防	46
「助けて」と言ってもいいんだよ	
13. 相談をしよう	48
あなたは一人ぼっちではありません	
参考資料	54