

令和 2 年 6 月 15 日現在

機関番号：33944

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2019

課題番号：16K01778

研究課題名(和文) 思春期女子生徒を対象としたメンタルヘルスリテラシー教育プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of Mental Health Literacy Education Program for Adolescent Girls

研究代表者

石村 佳代子 (ISHIMURA, Kayoko)

一宮研伸大学・看護学部・教授

研究者番号：40295564

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,600,000円

研究成果の概要(和文)： 思春期女子生徒を対象に、メンタルヘルスリテラシー(MHL)構成要素を含んだ内容の授業を実施するMHL教育プログラムを開発した。教育内容は、対象特性を踏まえた上で必要な5項目、1)こころの働きと健康的な生活、2)ストレスとストレスケア、3)対人関係、4)こころとからだと生活習慣、5)精神疾患の理解、となった。授業後には、介入群と対照群への調査(こころの健康への関心度とMHL測定)をし、介入群では、こころの健康への関心度の高まり・MHL向上が明らかとなり、授業実施の効果も検証できた。

その結果、教育プログラムは、教育内容5項目を2年間で4回に振り分け、2年間で1サイクルで行うパッケージとなった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究のメンタルヘルスリテラシー(MHL)教育プログラムは、日常生活に着眼し健康増進に寄与する看護学と、臨床心理学・教育心理学を専門とする研究者らが共同開発した。この点で、学際的な波及効果をもたらした。また、研究者らは、教育研究の成果を対象者に還元することのできる実践家でもあるため、プログラムを開発し、実践することの学術的意義は大きい。

次代を担う思春期年代の生徒に学校教育の中で、MHL教育が提供できたら、その後の人生における精神的健康の保持に役立つことが期待される。これは同時に、生涯を通じて必要なメンタルヘルスに関する正しい知識教育の基盤づくりを可能にする、という社会的意義をもつ。

研究成果の概要(英文)： The purpose of this study was to develop a program of the mental health literacy (MHL) education for adolescent girls. We conducted mini-lectures that were included MHL components required in adolescent girls. The education program consisted of five items; it included 1) psychological function and healthy life, 2) stress and stress care, 3) interpersonal relationships, 4) lifestyle related to mental and physical health, 5) understanding of psychiatric disease. We established an intervention group and a control group and performed intervention. We conducted an assessment of subjects using the MHL scale and the degree of interest in mental health. In comparison to the control, the intervention group had higher scores in the degree of interest in mental health and more improvement in the MHL scale. We evaluated the effect of an education program.

As a result, the education program was constructed a package in which five items of educational contents were performed four sessions in two years.

研究分野：精神看護学

キーワード：思春期 メンタルヘルスリテラシー

様式 C-19、F-19-1、Z-19（共通）

## 1. 研究開始当初の背景

### (1) メンタルヘルスリテラシー（MHL）教育の必要性が高い思春期女子生徒

学校現場ではいじめ、不登校、暴力行為、虐待、発達障害などのこころの健康問題が多様化・複雑化しており、教員の専門性だけではその対応が困難となっている現状がある。文部科学省では、平成 26 年より「チーム学校」として多様な専門スタッフが関わることの検討を開始した。その中で、第二次性徴の発現から骨端線の閉鎖までとされる思春期に相当する中学・高校生は、こころと身体が大きく変化する時期にあり、心理的不均衡状態に陥りやすい。また、思春期は、精神疾患発症の好発時期であり、10 歳代の精神疾患の発症は、精神疾患発症全体の 29.8%である（厚生労働省,2003）。とりわけ、「青年の病」と言われる統合失調症においては、その割合は 41.3%を占める（厚生労働省,2003）。特に思春期の女子は、男子に比べ精神的健康度が低い傾向にあることが、既に明らかになっている（青木,2002、松浦ら,2008、篁ら,2008）。

思春期における精神疾患の早期発見・早期治療の有効性と重要性は世界的に認識されており、精神疾患の予防には、メンタルヘルスに関する正しい知識やスキル（メンタルヘルスリテラシー）の教育などが必要と言われている（水野,2008）。実際に、15 歳の生徒全員が精神疾患についての教育を受けるようにすることを目標とする精神病早期支援宣言（WHO & IEPA, 2004）も採択されている。

以上より、精神疾患の早期発見・予防の観点から、MHL 教育は、思春期の女子に優先的に実施する必要がある。

### (2) メンタルヘルスに関する教育への MHL の導入

MHL とは、「精神障害に対する気づき、対処あるいは予防に関する知識および考え方」と定義されている。MHL は、①疾患を認識する能力、②疾患の危険因子および原因に関する知識と考え方、③自己解決の対処法に関する知識と考え方、④専門的な援助に関する知識と考え方、⑤認識や援助要請を促進させる態度、⑥メンタルヘルスに関する情報の入手方法の知識の 6 つの構成要素からなる。

したがって、MHL が向上することにより、精神疾患に関する正しい知識を身につけ、こころの健康に対してのセルフケアや援助要請行動などを含めた対処が適切にできるようになることが期待される。そこで本研究では、メンタルヘルスという幅広い概念に関する教育プログラムを開発するに当たり、今回、MHL の考え方を導入することにより、その教育目標が明確になると考えた。

### (3) メンタルヘルスリテラシー（MHL）教育の現状と課題

海外においては、MHL の考え方をもとに、国を挙げて、中学・高校生に MHL 教育プログラムを実施（オーストラリアにおける Mind Master プログラム）し、中学・高校生の MHL の向上に成果を出している（針間, 2012）という報告がある。

一方、我が国における思春期年代の学校教育では、中学・高校の学習指導要領（保健体育）に、精神疾患、精神障害の原因・症状・予防の大意が記載されていたが、1970 年代終わりの学習指導要領からは全て削除され（赤澤ら 2011、菅原ら 2012）、中学・高校の教科書には精神疾患・精神障害の記載が見られなくなった。

現在、精神疾患に関する正しい知識を提供する MHL 教育の実践は、一部地域の中学生や高校生を対象に看護学や心理学の専門家によって実践されている（篁ら, 2011、小塩ら, 2013）にすぎない。これらの実践報告にある MHL 教育は、精神疾患の早期発見・予防をめざし、疾患に関する正しい知識の提供と相談窓口の紹介を中心にその内容を組み立てている。

MHL とは、精神疾患の早期発見・予防を目的とする疾患に関する正しい知識の提供に留まらず、自己解決の対処法に関する知識と考え方やメンタルヘルスに関する情報の入手方法の知識もその構成要素である。平成 26 年に文部科学省に設置された「中高生を中心とした子供の生活習慣が心身に与える影響等に関する検討委員会」においては、生活習慣の乱れによる心身の不調に注目し、メンタルヘルスと体内時計のリズムの関連から睡眠の重要性を指摘している。研究者らの文献レビュー（石村ら,2014）においても、メンタルヘルスと生活習慣（食事・睡眠・運動）の関連が整理されている。こころの不調の予防に心がけ、こころの健康への関心を高めるため、MHL 教育においては、生徒にとってあまり日常的ではない精神疾患に関する知識教育を主軸とするより、日常の生活習慣を切り口に展開する方法論の検討が課題であろう。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、こころの健康への関心と高めるために、思春期女子生徒を対象にしたメンタルヘルスリテラシー（MHL）教育プログラムおよびその教材を開発することである。プログラム開発は、①これまでの研究で考案したプログラムの施行、②施行前後の調査による効果測定、③効果測定に基づいたプログラムの見直し、④使用する教材の開発を含めた、プログラムの完成という段階を経る。

## 3. 研究の方法

(1) 思春期女子生徒に対して、MHL 構成要素を含んだ MHL 教育プログラムに必要な 5 項目、①こころの働きと健康的な生活、②ストレスとストレスケア、③対人関係、④こころとからだ

生活習慣、⑤精神疾患の理解の内容に関する授業を計画・実施した。

(2) 授業実施前後に、介入群と対照群への調査（こころの健康への関心度と MHL 測定）を実施し、介入群と対照群間で比較をし、授業実施の効果検証をした。

#### 4. 研究成果

思春期女子生徒を対象にした MHL 教育プログラムの開発過程（研究期間：2016 年度～2019 年度）は、年度ごとに以下の通りであった。

##### (1) 2016 年度 (1 年目)

これまでの研究結果をもとに、実践的な体験を伴う教育方法の導入として①「ストレスケア・ストレスケアの体験」、MHL 教育プログラムに必要な要素の未実施項目である②「精神疾患の理解」として、当事者の体験談を授業に組み入れた 2 回の授業を実施し、その効果を検証した。研究参加に同意の得られた女子中学・高校生（介入群 27 人・対照群 17 人）を対象に 2 回の授業を介入群に実施し、授業開始前と 2 回目授業終了後に「こころの健康への関心度」と「MHL 測定」の 2 種類の調査と「教育プログラム評価に関するアンケート」を行った。対照群には、同時期に前述の 2 種類の調査を行った。

その結果、2 回の授業は、こころの問題とストレスの関係に関する介入群の認識を高める可能性があることが示唆された。介入群では「こころの疾患にはストレスが関係している」という認識の向上に至った。一方で、「こころの問題は人間関係によって変化するもの」という認識、「思いつく対処方法の数」が前後比較で有意に低下し、正しい知識の伝達と実際場面での活用に課題を残した。

##### (2) 2017 年度 (2 年目)

2016 年度の結果をもとに、MHL 教育プログラムに必要な要素の未実施項目である「こころとからだと生活習慣」について、一方的な知識伝達でなく、生徒自ら主体的に学習できるような授業内容とした。すなわち、研究者らが選定した「こころとからだと生活習慣（睡眠・スマートフォン使用）」に関する新聞記事を提示し、それらを参考に、生徒が日頃の生活の中でこころの健康のためにできることや必要な心がけについて、グループワークをしながらまとめていくワークを授業に取り入れた。研究参加に同意の得られた女子中学・高校生（介入群 32 人・対照群 31 人）を対象とした。

授業後に、「こころとからだと生活習慣に関する関心度」と「MHL 測定」の 2 種類の調査と「教育プログラム評価に関するアンケート」を行った。対照群には、同時期に前述の 2 種類の調査を行った。

その結果、関心度には有意差が見られなかったものの、睡眠時間確保のためにできることへの対処の数において、介入群と対照群とに有意差が認められた。グループワークを取り入れることで、それぞれの個人で考えた対処方法より、多くの対処方法を知ることができたと考えられた。

##### (3) 2018 年度 (3 年目)

これまで実施した教育内容をプログラムとして整えるために、1 年間に 3 回の授業を実施した（第 1 回「こころとからだの健康 - 自分の生活に目を向けてみよう -」・第 2 回「月経とこころの健康」・第 3 回「対人関係とこころの健康」）。36 人の女子中学・高校生を対象（介入群）に授業を実施し、「こころの健康への関心度」と「MHL」を測定し、対照群との比較を行い MHL 教育の効果を検証した。その結果、本研究のプログラムによって思春期女子生徒のこころの健康への関心度および関連する心身の不調に関する認識を改善することができる可能性が示唆された。また、MHL の構成要素の 1 つである「自己解決の対処法に関する知識と考え方」への影響も示唆された。

##### (4) 2019 年度 (4 年目)

2019 年度は、これまでの結果を踏まえ、2 点の改善を試みることにした。

1 点目は研究デザインの改善である。これまで各回ごとに対照群が異なっていたため、MHL 教育プログラムを継続することによる効果については検証できていなかった。そのため 2019 年度は 2 回のプログラムの対照群を同じ集団とし、2 群の事前事後の比較によって効果を検証することにした。

2 点目はプログラムの改善である。昨年度 (2018) は、第 1 回「こころとからだの健康 - 自分の生活に目を向けてみよう -」を 3 回分のプログラムの導入と位置付けて実施した。中学・高校生のこころの健康について、研究結果などを用いてその特徴を提示したが、基本的には一方的な講義形式であったこと、実施日が 2 学期の初日であり、生徒が授業に集中しやすい環境ではなかったことなどから、満足度の平均は 10 点中 4.85 と低かった。そのため、2019 年度はプログラム導入のための授業は実施しないこととした。

そこでプログラム実施時期は、学期の始まりではなく、学期が始まってしばらくしてからの 10 月（事前調査）・11 月（介入）・12 月（介入）とした。

授業内容は、昨年度 (2018) までに実施した中から、比較的満足度が高かった 2 つを取り上げることとした。すなわち「思春期女子生徒の対人関係とこころの健康」と「月経とこころの健康」であった。

実施時期と授業内容構成については、対人関係の授業を12月に設定すると、すぐに冬休みに入ってしまう、生徒が授業で学んだことを活かす機会が減ってしまうことが考えられた。したがって、11月に29人の女子高校生を対象（介入群）に、対人関係とこころの健康について、12月に38人の女子中学・高校生を対象（介入群）に、月経とこころの健康についての授業を実施し、授業で学んだことが学校生活で活かすことができるような順序にした。

授業後に、「こころの健康への関心度」と「MHL」を測定し、対照群との比較を行いMHL教育の効果を検証した。その結果、授業前より授業後において、こころの健康への関心度が上昇し、対人関係への対処可能性の項目が上昇し、月経随伴症状を抱えた事例について「治すことができない」という項目が低下していた。このことより、授業の有効性が示唆された。

以上の経過を経て、思春期女子生徒を対象に、MHL構成要素を含んだ内容の授業を実施するMHL教育プログラムを開発した。教育内容は、思春期女子生徒に必要な5項目、①こころの働きと健康的な生活、②ストレスとストレスケア、③対人関係、④こころとからだと生活習慣、⑤精神疾患の理解、となった。

授業後には、介入群と対照群への調査（こころの健康への関心度とMHL測定）をし、介入群では、こころの健康への関心度の高まり・MHL向上が明らかとなり、授業実施の効果が検証できた。

最終的に、開発したMHL教育プログラムは、前述の①から⑤の教育内容5項目を、2年間で4回に振り分け、2年間で1サイクルで行うパッケージとなった。

2020年度に開始される学習指導要領では、「精神疾患の予防と回復」の記述がおよそ40年ぶりに復活することとなる。次代を担う思春期年代の生徒が学校教育の中で、MHL教育の一部分でも教育を受けることは、その後の人生における精神的健康の保持に役立つことが期待される。

本研究で開発したMHL教育プログラムが、生涯を通じて必要なメンタルヘルスに関する正しい知識教育の基盤づくりを可能にしていくものに位置づけられることを期待したい。

#### <引用文献>

- ・赤澤彩織、木下裕久、中根秀之（2011）：メンタルヘルスリテラシーと精神保健教育・啓発、保健の科学、53（9）、590-595.
- ・青木 邦男（2002）：高校生の精神的健康に関連する要因の共分散構造分析、学校保健研究、44巻5号 391-402.
- ・針間博彦（2012）：レジリエンスを育む学校教育—オーストラリアでの取り組み—、臨床精神医学、41（2）、181-186.
- ・石村佳代子、岡本典子、影山セツ子（2014）：思春期・青年期年代生徒のメンタルヘルスの実態に関する文献検討、常葉大学健康科学部研究報告集、1（1）、11-23.
- ・松浦 英夫、竹下 達也（2008）：小中学生の心の健康と生活習慣・家庭環境、学校保健研究、49巻6号 417-424.
- ・水野雅文（2008）：精神疾患の早期発見・早期治療、東邦医学会誌、55（4）、337-342.
- ・小塩靖崇、股村美里、佐々木司（2013）：日本におけるメンタルヘルスリテラシー教育（特集メンタルヘルスの今日的課題、精神科、22（1）、12-19.
- ・菅原里江、中鉢皓大、佐藤光源（2012）：精神疾患に係わる早期支援—「学校教育を通じたこころの病に関する適正な知識の普及啓発」の調査報告—、平成23年度 仙台市精神保健福祉審議会 作業部会報告書【資料3】1-29.
- ・篁 宗一、福田 倫子、吉岡 伸一、祝部 大輔、松本 健治（2008）：高校生を対象とした携帯電話使用状況と精神健康への影響に関する性別比較、教育保健研究、15号 57-67.
- ・篁宗一、李載徳、大島ナツメ、大島巖（2011）：今、メンタルヘルスリテラシーの向上をめざして なぜメンタルヘルスリテラシーか？ 学校教育の意義とこれまでの取り組みの紹介、精神科看護、38（4）、049-055.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計4件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 石村佳代子、岡本典子、毛利智果、影山セツ子
2. 発表標題 女子中学・高校生を対象にしたメンタルヘルスリテラシー教育-2回の授業前後における生徒の認識の変化-
3. 学会等名 日本精神保健看護学会 第27回学術集会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 佐瀬竜一、太田正義、伊東明子
2. 発表標題 女子中学・高校生を対象にしたメンタルヘルスリテラシー教育の試み
3. 学会等名 日本心理学会 第81回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 佐瀬竜一、太田正義、伊東明子、毛利智果、岡本典子、石村佳代子
2. 発表標題 思春期女子生徒へのメンタルヘルスリテラシー教育プログラム 「こころとからだの健康」の実施とその効果
3. 学会等名 日本健康心理学会 第32回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 岡本典子、毛利智果、石村佳代子
2. 発表標題 思春期女子生徒へのメンタルヘルスリテラシー教育プログラム 「月経とこころの健康」の授業実施とその効果
3. 学会等名 日本学校保健学会 第66回学術集会
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

・思春期女子生徒を対象としたメンタルヘルスリテラシー教育プログラムの開発  
平成28年度～令和元年度 総括報告書 研究代表者 石村佳代子

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	岡本 典子  (OKAMOTO Michiko)  (90338004)	常葉大学・健康科学部・准教授   (33801)	
研究分担者	毛利 智果  (MOURI Chika)  (70757103)	常葉大学・健康科学部・助教   (33801)	
研究分担者	影山 セツ子  (KAGEYAMA Setsuko)  (00290479)	常葉大学・健康科学部・教授   (33801)	平成28年度～平成29年度
研究分担者	佐瀬 竜一  (SASE Ryuichi)  (10441114)	常葉大学・教育学部・教授   (33801)	
研究分担者	伊東 明子  (ITO Akiko)  (10308687)	常葉大学・教育学部・教授   (33801)	

## 6. 研究組織（つづき）

	氏名 (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究 分 担 者	太田 正義  (OTA Masayoshi)  (10635048)	常葉大学・教育学部・准教授    (33801)	
研究 分 担 者	龍野 浩寿  (TATSUNO Hirotoshi)  (50775161)	常葉大学・健康科学部・教授    (33801)	平成31・令和元年度