

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 5 月 12 日現在

機関番号：24102

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2014～2015

課題番号：26893115

研究課題名(和文) 思春期メンタルヘルスリテラシーの向上プログラムの開発

研究課題名(英文) Program development for the mental health literacy in adolescent students

研究代表者

井倉 一政 (Igura, Kazumasa)

三重県立看護大学・看護学部・助教

研究者番号：60733011

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,800,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、思春期におけるメンタルヘルスリテラシーの向上を目指した教育プログラムの開発である。中学の保健分野の学生指導要領を参考に、精神科医療機関、教育委員会、保健所、市役所の専門家の協力を得て、プログラムを開発した。プログラムは、ストレスチェックと講義、リラクゼーション実技で構成し、多職種でプログラムを提供した。その結果、生徒は自身のストレスに気づき、その仕組みと効果を理解していた。また、ストレス対処方法を学習し、対処への前向きな姿勢を獲得できた。

研究成果の概要(英文)：This study aims to develop an educational program to improve the mental health literacy of adolescents. We referred to the ministry's curriculum guidelines for health education in junior high school and developed a program in cooperation with professionals from psychiatric healthcare agencies, the board of education, healthcare centers, and the municipal office. The program consisted of a stress check, lectures, and skill practice in relaxation, and was offered by professionals from multiple fields. Consequently, the students became aware that they were feeling stressed and understood stress mechanisms and the effects of relaxation. They also learned ways to cope with stress and acquired a positive attitude toward coping.

研究分野：公衆衛生看護

キーワード：思春期 ヘルスリテラシー メンタルヘルス 精神保健 学校 多職種連携

1. 研究開始当初の背景

日本における気分障害や統合失調症を含む精神疾患の生涯罹患率は24.2%であり、心疾患や癌などとともに、人々の健康に甚大な影響を与えることが指摘されている。したがって、精神疾患は、国全体で取り組むべき健康課題のひとつである。例えば、統合失調症患者の約50%は、15歳までに発症すると言われており、思春期は統合失調症の好発時期とされる。思春期の子ども達が、精神保健に関する正しい知識や態度・習慣を身につけることは、将来の精神疾患の「発症の予防」や「重症化の予防」につながる可能性がある。

WHOは、精神保健教育を実施する場として、中学校は重要であるとしており、すべての学校の生徒・教員を対象とした精神疾患の知識の啓発活動の実施を提唱している。オーストラリアでは、66%の学校で教育プログラムが実践されているとの報告がある。しかし、日本の学校教育では、保健体育の教科書にこのころの健康やストレスの記述は見られるものの、精神疾患の知識や予防についての具体的な記述は見当たらない。つまり、日本の義務教育において、精神疾患について学ぶ機会には皆無であるといえる。

本研究では、メンタルヘルスリテラシーという概念に着目した。海外の先行研究では、メンタルヘルスリテラシーの向上が、自らの精神疾患への気づきを高め、早期発見・早期治療が促進すると報告があるためである。しかし、小塩らは「わが国では思春期のメンタルヘルスリテラシーの向上を目的とした研究がほとんど行われていない」と指摘している。したがって、思春期のメンタルヘルスリテラシーの向上のためのプログラムの開発が重要であると考えられる。

2. 研究の目的

思春期におけるメンタルヘルスリテラシーの向上を目指した教育プログラムの開発を目的とした。

3. 研究の方法

(1) プログラムの作成

メンタルヘルスリテラシーの先行研究を参考に、その構成要素から、思春期に応じた項目を抽出し、プログラム案を作成する。作成したプログラム案は、フォーカスグループインタビュー法を用いて、思春期と学校教育の専門家などとともに信頼性・妥当性を確認する。

(2) モデル校でプログラムを実施

モデル中学校で教育プログラムを実施し、実施後に質問紙調査を実施する。調査の内容は、思ったことや感じたことの自由記述である。自由記述は、「生徒にとっての授業の効果」の視点で該当する記述を抜き出し、ラベル名をつける。ラベルは意味内容ごとに統合化し抽象度をあげ、サブカテゴリーとカテゴリー

リーを作成する。

4. 研究成果

(1) メンタルヘルスリテラシー向上プログラムの開発

精神科医師、公衆衛生医師、臨床心理士、保健師、精神科認定看護師（児童・思春期精神看護）、精神保健福祉士、学校教諭、養護教諭、行政ソーシャルワーカーなどの協力を得て、プログラム案を作成した。

プログラム案は、学校教育の保健体育、小児看護、公衆衛生看護など複数の専門家にプログラム案の信頼性・妥当性を確認した。

プログラムは「ストレスをぶっ飛ばせ！」と題し、中学の学習指導要領の保健分野「心身機能の発達と心の健康」に位置づけた（表1）。

表1 プログラムの概要

授業テーマ	ストレスをぶっ飛ばせ！
講義時間	50分
学習指導要領の本単元位置づけ	<保健分野> 心身の機能の発達と心の健康
授業の目標	・演習を通して、こころの健康を保つためには、ストレスの対処方法をみつけ実践することが大切であることを理解する。 ・こころの不調を感じたら、誰かに相談することが大切であることを知る。
構成	<導入> 授業の目的を知り、課題を確認する。こころをほぐすために、ストレッチで体をほぐす。 <展開> ストレスチェックでストレスについて考える。 ストレスの仕組みを知る。 ストレスの解消方法を考える。 過度のストレスが引き起こす、身体の不調について知る。 不調時の対処方法を知る。 <まとめ> 呼吸法・音楽ヒーリングを体験する。相談先の確認をする。

学習指導要領では、「精神と身体は相互に影響を与え関わっていること」や「欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること」、「こころの健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること」が、生徒が学ぶべき知識として定められている。プログラムは1時限(50分)で構成し、講義とストレッチ、呼吸法、音楽によるリラクゼーションの演習を取り入れた。

プログラム実施時には、受講する生徒に対して、プログラムは保健体育の授業の一環であること、専門家によるこころの健康について知るための機会であることを説明して実施した。講義では、健康栄養インフォメーションプロジェクト作成のストレスチェック項目のうち6項目(①日ごろから楽しみにしている趣味がない②ちょっとしたことで腹が立ちイライラする③前日の疲れが取れず朝から体がだるい④夜寝つきが悪く朝気持ちよくおきられない⑤気分が悪い⑥肩こりや背中が痛い)を抜粋したストレスチェックを実施した。その後、ストレスと精神的不調には関連があることを説明し、中学生にも理解しやすいように、ストレス耐性をダムに見立てたものや、不調の兆候となる精神症状や身体症状の具体例を示したイラストを用いて説明した(図1、図2)。また、不調の兆候となる精神症状や身体症状が長期間持続した時は、教諭や保護者など身近な誰かに相談する方法があることを伝えた。

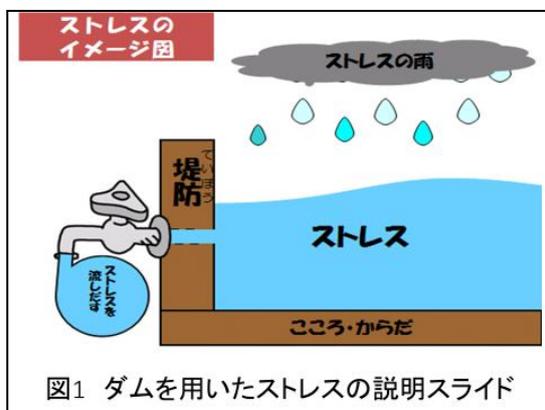


図1 ダムを用いたストレスの説明スライド



図2 症状の具体例の説明スライド

(2) プログラムの実施結果

2015年2月にプログラムを実施し、受講した中学生は175人であった(実施時の様子は図3)。

図3 プログラム実施時の様子



プログラムを受講した175人うち、無記名自記式質問紙調査への協力同意が得られたのは166人(回収率94.9%)であった。

自由記述の結果(表2)から、授業の中でストレスチェックを実施することで、生徒は【自身のストレスに向き合い気づく】ことができていた。そして、ストレスの仕組みの説明を聞くことで【ストレスの仕組みと効果について理解】することにつながった。呼吸法やストレッチ、音楽を聴くなど実技を含めたストレスの対処方法の実際を学ぶことによって【ストレス対処方法の学習と整理】することができ、さらに【ストレス対処への前向きな姿勢】を獲得することにつながったと考えられた。

表2 プログラムが生徒にもたらす効果

カテゴリー	サブカテゴリー
【自身のストレスに向き合い気づく】	ストレスに向き合うきっかけ
	自覚していなかったストレスの気づき
	ストレスを感じたことがないという気づき
【ストレスの仕組みと効果の理解】	肯定的なストレスの理解
	ストレスの悪影響の理解
	ストレスの仕組みの理解
【ストレス対処方法の学習と整理】	ストレス対処方法の学習機会
	これまでのストレス対処法の振り返り
	個別のストレス対処方法の獲得
【ストレス対処への前向きな姿勢】	ストレス対処への前向きな覚悟
	さらなる学習動機の獲得
	他者のストレス対処に役立ちたい

以上より、本研究により開発されたプログラムを受けた生徒には、複数の効果が認められた。今後は、生徒の受け止め方や受講効果を継続的に把握し、プログラムの内容の再検討やプログラム実施後の学校でのフォローアップ体制の検討が必要である。

先行研究からは、1 回きりの集団健康教育プログラムだけでは十分でないことが指摘されているため、今後は継続してプログラムを提供することも重要である。また、ヘルスリテラシーの向上のためには、コミュニケーション能力を高めることも重要であると指摘されており、今後は、性教育や性感染症教育で成果をあげている思春期ピアの要素を導入しながら、中学 1～3 年生それぞれの時期の発達段階に応じたプログラムの開発が必要であると考えられた。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[学会発表] (計 1 件)

- ① 井倉一政, 宮越裕治, 河合信哉, 大越扶貴; 中学生におけるメンタルヘルスリテラシー向上プログラム開発に向けた取り組み, 第 74 回日本公衆衛生学会, 2015 年 10 月 4 日～6 日

6. 研究組織

(1) 研究代表者

井倉一政 (KAZUMASA IGURA)

三重県立看護大学・看護学科・助教

研究者番号：60733011