

令和 2 年 5 月 20 日現在

機関番号：33701

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2016～2019

課題番号：16K20859

研究課題名（和文）中学生のメンタルヘルスリテラシー向上のための継続的プログラムの開発

研究課題名（英文）Development of a continuation program to improve mental health literacy of junior high school students

研究代表者

井倉 一政（IGURA, KAZUMASA）

岐阜協立大学・看護学部・准教授

研究者番号：60733011

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,900,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、思春期ピアを活用した中学生のメンタルヘルスリテラシー向上のための継続的プログラムの開発である。プログラムの開発は、精神科医療機関、教育委員会、地方自治体などの保健・医療・福祉の専門職の協力を得て行った。また精神保健プログラムの実施は、3年間継続して実施し、最後の年はモデル校以外でも実施した。事業に関わる思春期ピア学生には、相談支援スキルを獲得する研修を行った。その結果、メンタルヘルスリテラシー向上のための継続的プログラムの有用性が確認できた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の成果として、短時間の精神保健予防プログラムの実施介入であっても、継続的に関わり、思春期ピア学生を参画させるプログラムを実施することで、中学生のストレス対処方法の選択頻度を増やすことに寄与できる可能性があることが明らかになった。また、ストレス対処特性はソーシャルキャピタルと有意な正の相関があることが明らかになり、ソーシャルキャピタルの醸成も重要である可能性が示唆された。

健康な地域づくりの視点からメンタルヘルスに関する地域包括ケアシステムを推進していくうえで、思春期ピアを活用した中学生向けのメンタルヘルスリテラシー向上プログラムの実施は、社会的意義があると考えられる。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this research was to develop a continuous program to improve mental health literacy among junior high school students using adolescent peer university students. The program was developed with the cooperation of professionals from psychiatric hospitals, education boards, and local governments, and was implemented for three consecutive years. In the final year, it was also conducted outside the model school. Adolescent, peer university students involved in the program were trained to acquire consulting support skills. Our findings confirm the usefulness of our ongoing program to improve mental health literacy.

研究分野：公衆衛生看護学

キーワード：メンタルヘルス ヘルスリテラシー

1. 研究開始当初の背景

2015年12月、改正労働安全衛生法でストレスチェックや面接指導が義務化され、働き盛り世代のメンタルヘルス対策は充実しつつある。しかし、働く前の段階である思春期の取り組みは遅れていることがこれまでに指摘されている。また、日本における精神疾患の生涯罹患率は24.2%で、4人に1人が生涯で何らかの精神疾患に罹患するため、人々の健康に甚大な影響を与えている。例えば、統合失調症は、約100人に1人の割合で発症することがわかっており、特に中学生を含む思春期は、統合失調症の好発時期でもある。以上より、働き盛り世代になる前の思春期にある中学生の時期に、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ため、非常に重要であると考えられる¹⁾。

世界保健機構は、精神疾患の早期発見と早期対応のために、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と教員を対象に精神疾患の知識啓発を実施するよう提唱している。オーストラリアでは、MindMattersと呼ばれる教育プログラムが66%の学校で実践されている。しかし、日本の学校教育では、保健体育の教科書にこ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²⁾。つまり、これまでの日本の学校教育において、精神疾患について学ぶ機会はなく、発病の予防や重症化の予防のための取り組みが行われてこなかったのが現状である。

これまで中学1年生を対象としたプログラムを作成し、その効果検証を進めてきた。その結果、メンタルヘルスリテラシーの構成要素を網羅して、思春期特有の疾患の早期発見や予防行動を促進するためには、1回きりの集団健康教育プログラムだけでは十分でなく、継続してプログラムを提供することが重要であると示唆された。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が重要であることが指摘されており、性教育や性感染症教育で成果³⁾をあげている思春期ピアの要素を導入しながら、継続的なプログラムの開発が必要であると考えられた。

そこで本研究では、思春期ピアを活用して、中学生のメンタルヘルスリテラシー向上のための継続的プログラムの開発を行う。

2. 研究の目的

中学校において、メンタルヘルスリテラシーの向上を目指した継続的プログラムの開発を目的とする。プログラムの実施にあたっては、中学生と年齢の近い大学生の思春期ピアを活用する。

3. 研究の方法

1) 対象者

本研究の対象者は、平成28年度に中学1年生の生徒約140人で、研究期間中の平成28～30年度の3年間継続的に介入と調査を行う。なお平成31年度については、モデル校以外の中学校1校でもプログラムを実施し、効果を検討する。

2) 研究方法

研究方法は、中学生のストレスに関連する属性の検討を行う。プログラムの検討と開発：関係機関の専門職で構成するワーキンググループを結成し、プログラムの内容を検討し、開発する。プログラムの実施と評価：プログラムの実施前後の質問紙調査により、効果の検証を行う。

3) 倫理的配慮

倫理的配慮は、研究者所属の倫理審査委員会の承諾を得た。また、中学校での調査は、学校長及びPTA会長の同意も得て行った。

4. 研究成果

中学生のストレスに関連する属性の検討

中学生のストレス対処特性とソーシャルキャピタルの関連を表1に結果を示す。ストレスコーピング特性とソーシャルキャピタルは多くの項目で正の相関が認められた。ソーシャルキャピタルを醸成することは、中学生がストレスに対処する能力を養成することにつながる可能性が考えられた。

プログラムの検討と開発

プログラムの検討と開発は、精神科医療機関(精神科医師、児童思春期精神看護認定看護師、精神保健福祉士)、教育委員会(養護教諭、指導主事)、保健所(公衆衛生医師、保健師)、市役所(ケースワーカー)でワーキンググループを組織し、その協力を得て検討会を16回開催した。その結果、3年間のプログラムを作成した(表2)。

なお、思春期ピア学生の養成プログラムについても、同ワーキングで6回の検討会を行った。思春期ピア学生の養成プログラムの内容は表3に示す。本研究では、思春期ピア学生を6名養成した。

表1 ストレスコーピング特性とソーシャルキャピタルの関連

項目		互惠性	社会的信頼	身近な社会規範の遵守
積極的な問題解決	相関係数	0.411	0.267	0.444
	有意確率	<0.001	0.020	<0.001
解決のための相談	相関係数	0.446	0.428	0.225
	有意確率	<0.001	<0.001	0.050
気分転換	相関係数	0.185	0.382	0.231
	有意確率	0.109	0.001	0.045
発想の転換	相関係数	0.261	0.534	0.321
	有意確率	0.023	<0.001	0.005
他人に感情をぶつける	相関係数	-0.077	0.038	-0.044
	有意確率	0.514	0.744	0.710
がまん先送り	相関係数	-0.138	0.023	0.020
	有意確率	0.236	0.848	0.865

Spearmanの相関係数

表2 継続的メンタルヘルスリテラシー向上プログラムの概要

学年	内容
1年生	こころをほぐすストレッチ
	ストレスについて知る
	ストレスの仕組みを知る
	過度のストレスによる心身の不調を知る
	不調を感じたときの対処方法を知る
	呼吸法・音楽ヒーリング体験
2年生	1年次の保健体育の学習内容の振り返り
	自分たちのストレス対処の特徴を知る
	自分たちがあまり活用していないストレス対処
	自分たちのストレス対処の強みを知る
	ストレスの仕組みの復習
	自分なりのストレス解消方法を考える
	誰かに相談することの大切さも知る
3年生	ストレスの仕組みの再復習
	対談形式でのストレスの解消方法の復習
	思春期ピア学生のストレスとその対処方法体験談

表3 思春期ピア養成プログラムの概要

内容
思春期の発達課題の特徴
思春期の課題
不登校や家庭内暴力とその特徴
リストカットなどの自傷行為
食行動（拒食や過食）
非行
ピアカウンセリングとは
ピアカウンセラーの役割
ピアカウンセリングの8つの誓約
積極的傾聴スキル
小集団を対象にしたピアカウンセリング

プログラムの実施と評価

研究実施期間の主な研究結果の抜粋を以下表4、5に示す。3年時においては、3名の思春期ピア学生が、実例を交えて大学生のストレスになる事象とその対処方法の体験談を中学生に伝えた結果、自由記載欄では、「大学生の人たちのストレス発散法を聞いて自分もそうしようと思った」、「大学生の人たちも私たちと同じようなことをストレスに感じていることが分かって安心した。」「大学生のストレス解消方法が参考になったので、自分も試してみたい」などの記述が認められた結果であった。

表4 2年時のプログラム実施前後の結果

	実施前 (n=128)		実施後 (n=132)		有意確率
	平均値	± 標準偏差	平均値	± 標準偏差	
積極的な問題解決	6.79	± 2.49	7.55	± 2.49	0.014 *
解決のための相談	5.83	± 2.43	7.01	± 2.66	p<0.001 ***
気分転換	7.57	± 2.51	8.97	± 2.37	p<0.001 ***
発想の転換	6.09	± 2.33	7.53	± 2.59	p<0.001 ***
他人に感情をぶつける	4.19	± 1.56	4.95	± 2.03	0.001 **
がまん先送り	6.07	± 2.40	7.11	± 2.50	0.001 **

表5 3年時のプログラム実施後の結果

項目	そう思う	少しそう思う	あまり思わない	ぜんぜん思わない	無回答
	人 (%)	人 (%)	人 (%)	人 (%)	人 (%)
ストレスの解消方法がわかった	92 (68.7)	39 (29.1)	2 (1.5)	1 (0.7)	0 (0.0)
これからストレスの解消方法を実践していきたい	89 (66.4)	43 (32.1)	2 (1.5)	0 (0.0)	0 (0.0)
自分なりのストレスの解消方法を見つけていきたい	81 (60.4)	46 (34.3)	5 (3.7)	2 (1.5)	0 (0.0)
悩んだときは誰かに相談するようにする	62 (46.3)	51 (38.1)	17 (12.7)	4 (3.0)	0 (0.0)
ほかの人がストレスで困っていたら助けてあげたい	83 (61.9)	42 (31.3)	6 (4.5)	3 (2.2)	0 (0.0)
今日学習した内容をまわりの人に教えたい	43 (32.1)	67 (50.0)	19 (14.2)	5 (3.7)	0 (0.0)
ストレスは悪いものばかりでなく、良いストレスもあるとわかった	99 (73.9)	34 (25.4)	1 (0.7)	0 (0.0)	0 (0.0)
ストレスの仕組みがわかった	67 (50.0)	59 (44.0)	8 (6.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
成長するためにストレスも必要だとわかった	90 (67.2)	41 (30.6)	3 (2.2)	0 (0.0)	0 (0.0)
こことからだは関係していることがわかった	88 (65.7)	44 (32.8)	2 (1.5)	0 (0.0)	0 (0.0)
ストレスがたまりすぎるとこころの病気になることがあるとわかった	80 (59.7)	45 (33.6)	8 (6.0)	0 (0.0)	1 (0.7)
ストレス解消の体験でリラックスできた	78 (58.2)	47 (35.1)	7 (5.2)	2 (1.5)	0 (0.0)
こことからだを大事にしていきたい	96 (71.6)	34 (25.4)	3 (2.2)	1 (0.7)	0 (0.0)
ストレスについてもっと知りたい	32 (23.9)	66 (49.3)	30 (22.4)	4 (3.0)	2 (1.5)
ストレスに対する自分の特徴がわかった	34 (25.4)	74 (55.2)	21 (15.7)	3 (2.2)	2 (1.5)
自分のことを振り返るためのいいきっかけになった	59 (44.0)	63 (47.0)	9 (6.7)	2 (1.5)	1 (0.7)

なお、研究実施の最終年度に実施したモデル校以外の中学校でプログラムを実施した結果、一定程度有効性を示すことができた（表6）。

表6 モデル校以外の中学校での結果

項目	そう思う	少しそう思う	あまり思わない	ぜんぜん思わない
	人 (%)	人 (%)	人 (%)	人 (%)
ストレスの解消方法がわかった	113 (73.4)	37 (24)	4 (2.6)	0 (0)
これからストレスの解消方法を実践していきたい	102 (66.2)	43 (27.9)	9 (5.8)	0 (0)
自分なりのストレスの解消方法を見つけていきたい	105 (68.2)	36 (23.4)	12 (7.8)	1 (0.6)
悩んだときは誰かに相談するようにする	84 (54.5)	50 (32.5)	16 (10.4)	4 (2.6)
ほかの人がストレスで困っていたら助けてあげたい	103 (66.9)	39 (25.3)	9 (5.8)	2 (1.3)
今日学習した内容をまわりの人に教えたい	71 (46.1)	56 (36.4)	22 (14.3)	5 (3.2)
ストレスは悪いものばかりでなく、良いストレスもあるとわかった	114 (74)	34 (22.1)	6 (3.9)	0 (0)
ストレスの仕組みがわかった	96 (62.3)	47 (30.5)	7 (4.5)	3 (1.9)
成長するためにストレスも必要だとわかった	116 (75.3)	32 (20.8)	6 (3.9)	0 (0)
こことからだは関係していることがわかった	115 (74.7)	33 (21.4)	5 (3.2)	0 (0)
ストレスがたまりすぎるとこころの病気になることがあるとわかった	117 (76)	32 (20.8)	5 (3.2)	0 (0)
ストレス解消の体験でリラックスできた	86 (55.8)	44 (28.6)	19 (12.3)	5 (3.2)
こことからだを大事にしていきたい	110 (71.4)	36 (23.4)	5 (3.2)	1 (0.6)
ストレスについてもっと知りたい	59 (38.3)	54 (35.1)	37 (24)	4 (2.6)
ストレスに対する自分の特徴がわかった	62 (40.3)	59 (38.3)	26 (16.9)	6 (3.9)
自分のことを振り返るためのいいきっかけになった	80 (51.9)	60 (39)	11 (7.1)	3 (1.9)

以上の結果から、短時間のプログラム実施の介入であっても、継続的に関わり、思春期ピア学生を参画させるプログラムを実施することで、中学生のストレス対処方法の選択頻度を増やすことに寄与できる可能性があることが明らかになった。また、本研究の結果から、ストレス対処特性は、ソーシャルキャピタルと有意な正の相関があることが明らかになった。柏木ら⁶⁾が指摘しているように、研究者や保健師などは、研究実施者としての調査にとどまらず、学校運営の視点で参画し、地域にひらかれた学校づくりをしていくこともソーシャルキャピタルの醸成につながる可能性が考えられた。

<文献>

- 1) Jorm AF et al: "Mental health literacy" A survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. Medical journal Australia, 166, 1785-1804, 2005.
- 2) 山崎勝之: 学校における予防教育の現状とあり方, 世界の学校予防教育, 9-10, 金子書房, 2013.
- 3) 高村寿子: 思春期のピアサポート 主体的な生き方を支えるためのピア・カウンセリングとは, 思春期学, 33(2), 220-225, 2015.
- 4) 小塩靖崇他: 学校精神保健リテラシー教育の効果検証と各国の現状に関する文献レビュー. 学校保健研究, 55, 325-333, 2013.
- 5) 井倉一政他: 中学生のQOLに影響を与える要因の検討に関する研究, 日本小児保健研究 第62回小児保健協会学術集会抄録集, 74, 158, 2015.

6) 柏木智子．学校と地域の連携による校区ソーシャル・キャピタル ソーシャルキャピタルと健康．露口健司編．東京：ミネルバ書房；2016．64-86．

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 宮越裕治、井倉一政、松川真葵、大越扶貴	4. 巻 第5巻
2. 論文標題 メンタルヘルスリテラシーの向上を目指した精神保健プログラムを受講した中学生の意識に関する研究	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 東海公衆衛生雑誌	6. 最初と最後の頁 63-68
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） https://doi.org/10.24802/tpha.5.1_63	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計5件（うち招待講演 0件/うち国際学会 3件）

1. 発表者名 Yokoyama N , Igura K , Ushiba Y
2. 発表標題 Relationship between stress-coping characteristics and social capital of junior high school students in Japan
3. 学会等名 22nd East Asian Forum of Nursing Scholars (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Igura K , Ushiba Y
2. 発表標題 Examination of effect of program to improve mental health literacy among junior high school students in Japan
3. 学会等名 22nd East Asian Forum of Nursing Scholars (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 井倉一政、宮崎つた子
2. 発表標題 中学生のストレスコーピング特性とソーシャルキャピタルの関連
3. 学会等名 第20回日本地域看護学会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 井倉一政、宮越裕司、河合信哉、松川真葵、大越扶貴
2. 発表標題 中学生のメンタルヘルスリテラシー向上をめざす健康教育の考察～事後質問紙調査から～
3. 学会等名 第75回日本公衆衛生学会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 Kazumasa Igura , Tsutako Miyazaki
2. 発表標題 Relations between the Presence of Advisers and the QOL of Junior High School Students in Japan
3. 学会等名 The 20th EAFONS (国際学会)
4. 発表年 2017年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 井倉一政	4. 発行年 2020年
2. 出版社 NextPublishing Authors Press	5. 総ページ数 101
3. 書名 メンタルヘルスに関する地域包括ケアシステムモデルの考察	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

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