様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ３０ 年　 ６ 月 ２２ 日現在

機関番号：２３８０３
研究種目：基盤研究(B)（一般）
研究期間：2014～2017
課題番号：２６２９３４８２

研究課題名（和文）高校生のメンタルヘルスリテラシー教育の開発と効果評価

研究課題名（英文）the development and evaluation of high school students' mental health literacy education programs

研究代表者
篁　宗一（Takamura, Soichi）

静岡県立大学・看護学部・教授

研究者番号：６０３６２８７８

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　5,500,000円

研究成果の概要（和文）：目的：精神的問題への早期介入を実現するために、高校生のメンタルヘルスリテラシー教育を開発する。方法：①教育プログラムの作成②教員のニーズ評価③高校生のニーズ調査④教育の実施と評価。
成果：①新たに7つの内容を含め再構成した。②教員は【統合失調症】などの疾患に苦慮し、対応は個別対応が主であった。③1年生、女子に悩みが多く、抑うつ傾向の割合が多かった。相談相手の有無は精神的健康を保つために重要であった。今後1年生から性差を考慮した介入が必要である。④開発した教育効果を評価した。介入群では援助希求態度が対照群と比較して肯定的に変化した。今後、教育効果の高い要素を短時間で取り入れる工夫が必要である。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study is to develop a mental health literacy education program for high school students.Methods①develop an education program ②evaluate the needs of high school teachers ③evaluate the needs of high school students ④implement and evaluate education Results①revise education program including 7 new contents.②Teachers struggled with disorders such as schizophrenia, coped mainly individually.③We found a tendency for mental problems in first grade and females, and for rate of depression. It was important to have a consultant to maintain mental wellbeing.It is necessary to intervene considering gender differences from first graders on. ④We evaluated the effect of education programs. Changes of help-seeking attitude were positive for the intervention group compared with the control group.In the future, it will be necessary to devise programs containing highly estimated effects factors, that can conveniently be introduced to high schools.

研究分野：精神保健

キーワード：早期介入　高校生　メンタルヘルスリテラシー　心理教育

１．研究開始当初の背景

メンタルヘルスの問題への対応は、早期介入による効果が大きいとされ、精神障害の発病後、治療の開始までの期間が延長した場合には、治療効果が乏しくなる。しかし精神保健領域の「援助希求行動」は、他の領域に対して遅延傾向にある。すなわち早期介入の実現は、精神健康を害した者の精神的な負担を軽減し，よりよい予後が得られる可能性があることを示している。この肯定的変容には“メンタルヘルスリテラシー”の向上が鍵となると考えた。小学生および中学生の教育プログラム開発の実践を踏まえ高校生のメンタルヘルスリテラシーの向上を目的とした教育プログラムの開発と評価を行うこととした。

２．研究の目的

思春期青年期のメンタルヘルスの問題に対して早期介入が可能になるための戦略をたてることが最終的な目標である。その手段として、精神保健の専門家が教育機関と連携を組んで直接出向き、メンタルな問題が好発する高校生の生徒を対象として“メンタルヘルスリテラシー”の向上を目的としたメンタルヘルス予防教育プログラムの実践と評価を行うことにある。

３．研究の方法

①　教育プログラム内容の検討と作成：既存の教育プログラムの「教育内容（構成要素）」を基礎として内容を作成した。教育関係者、精神保健スタッフと意見を交換しながら、教育プログラム推進基盤とプログラムについての助言を得た。また他の年代の教育プログラムの内容として中学生版、大学生版も比較作成し開発した。

②　高校教員対象のニーズ評価：教員に対しての研修の実施時に参加者を対象にメンタルヘルスのニーズを測定した。関西地方の私立高等学校 1 校の教員を対象として行った。調査実施時期は 2015 年 12 月である。

③　高校生のニーズ調査：今後の高校生の性別や学年にあわせた適切な支援を検討することを目的に横断調査を実施した。東海地方の私立高等学校 1 校の全学年を対象とした。測定尺度は専門的心理的援助への態度尺度（ASPH）12 項目とバールソン児童用抑うつ性尺度日本版（DSRS-C）18 項目、自己肯定感尺度 20 項目とした。分析は SPSS Statistics ver22 を用いた。調査実施時期は 2017 年 11 月である

④　教育の実施と縦断評価：教育プログラムを二版(AB)作成し、第一期の教育介入は 2017 年の１月から 3 月にかけて行った（A)。第二期の教育介入は 2017 年の 12 月から 3 月にかけて行った（B)。介入前後に教育の有無によって得点を比較した。静岡県立大学の倫理審査委員会の承認を得た。東海地方の私立高等学校１校の A 校の合計 1386 名に対して調査を依頼した。2017 年は 1，2 学年、2018 年は 1 から 3 年を対象とした。測定尺度は主に専門的心理的援助への態度尺度（ASPH）12 項目とし、介入前後の平均得点を t 検定で比較した。

４．研究成果

①　教育プログラム内容（高校生）：中学生版の「ストレスとこころの病」「 こころの相談施設の紹介・説明」「思春期・青年期のこころの特徴」「こころの反応とストレスマネジメント」を基本的な構成要素とした。さらに A は「脆弱性ストレス」を導入し、補足的に「フィードバック」として対象者の調査結果から得た悩みの有無や大学生との比較、性別ごとの心身の変調の違い、ストレス対処法、相談する相手の選択傾向について説明した。また「早期対応」として高校生の精神状態が変化に富むことや、早期対応が予後を改善することなどを説明した。「エピソード」として心の病を扱う漫画などを含めて興味や関心を高める工夫を行った。さらに「精神障害の実態」として生活影響が顕著であることも説明した。

B では「こころのケアのタイミング」など気分の波に合わせた援助者としての視点内容を含んだ。またストレス対処の方法を具体的に分類して、活用を促す説明を加えた。さらに「患者数の年次推移」から病が特別ではなく身近であることも補足説明した。いずれも５０分で行える内容とした。

②　高校教員対象のニーズ評価：研修後の参加教員 30 名全員から回答を得た。メンタルヘルス問題の経験では【統合失調症】【うつ病】【摂食障害】【パニック障害】【自傷行為】が苦慮する精神疾患･行為だった。対応は【個別に話をする】【カウンセリングなど受診を勧める】が中心だった。必要だと思う事は【周囲も含めて正確な知識により気づく】【連携により一人で抱え込まない】【相手の心に寄り添うこと】だった。実際の対応は教員自ら、もしくは他の専門家に預けるといった個別対応が主だった。これらの結果から対象生徒の支援は保護者・上司・教員 本人・生徒を含めた包括的・継続的な支援が必要であり、またその事を教員らが共通認識するといった内容を教育に含める必要があると見出された。

③　高校生のニーズ調査：アンケートの有効回答数は 832 名中 795 名であった。学年比較では、悩みを抱えている者の割合が最も多かったのは１年生であった。DSRS-C の平均得点は１年生が最も高かった。自己肯定感尺度の平均得点は、3 年生が有意に高く、学年があがるごとに自己肯定感が高かった。DSRS-C の平均得点では女子のほうが高く、抑うつ傾向

がみられた。自己肯定感の平均得点は男子のほうが高く肯定的で あった。 援助希求をみると、相談相手や相談場所の知識が高い者ほど、ASPH の平均得点が高い傾向にあった。また相談相手がいない者は抑うつ傾向が強かった。相談相手 がいる者は自己肯定感尺度の平均得点が高かった。学年の傾向をみると、高校生は１年生が最も悩みを抱える時期であり、学年があがるにつれて自己肯定感が高くなり、精神的健康を保てるようになっていた。相談相手や場所を知っていることは相談に対して肯定的に捉えられるようになることから、相談相手の存在は高校生において精神的健康を保つために重要な存在であると示唆された。性差においては、女子の悩みが多く、抑うつ傾向の割合が多かったことから、1 年生の段階 からの予防的介入と性差に配慮した介入等が必要と考えられた。また相談相手がいることで、自己肯定感を高められるようになり、精神的健康を保つことにつながると考えられた。

④　教育の実施と縦断評価：有効回答者数は 1 学年 533 名、2 学年 555 名、3 学年 244 名であった。学年傾向をみるために介入前の ASPH の平均得点を見ると有意差はないものの１学年 27.86 点、2 学年 28.5 点、3 学年 28.65 点であった。援助希求態度は学年が進むにつれて肯定的となる傾向が見られた。なお介入群は事前のニーズ調査結果から教育効果の高い１年生のみとし A は思春期青年期のメンタルヘルスのテーマで１クラスを対象に行った。②は 2 クラスを対象とした。A の介入群は 31 名、②は 61 名の合計 92 名であった。A の教育プログラムの介入前後の平均得点を比較すると、介入群において前 27.88 点、後が 29.1 点であった。対照群では前 27.09 点、後 27.32 点であった。また②では介入群において前 26.77 点、後 26.88 点であり、対照群では前 28.75 点、後 28.99 点であった。A②の介入群全体では前 27.15 点から後 27.63 点、対照群全体では前 28.3 点、後 28.1 点という結果であった。なおいずれも有意な差は認められなかった。今後はさらに教育効果の高い体験などの要素を短時間で取り入れるなどの工夫が必要であると考えられる。

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計 3 件）

①篁宗一、清水隆裕、猫田泰敏、一主要新聞紙朝刊のテレビ番組表からみた自殺・メンタルヘルス関連の報道の実態、日本公衆衛生雑誌　62(2),73-81、2015

②若杉早苗、松井謙次、篁宗一、佐久間佐織山村江美子、安田智洋、山本智子、松岡亜希柴田めぐみ、鮫島道和、看護学部学生の学業とアルバイトに関する実態調査、聖隷クリストファー大学看護学部紀要　24,33-45、2016

③篁宗一　清水隆裕　猫田泰敏、大学生のメンタルヘルスリテラシー教育の開発と支援ネットワークの構築、全国大学メンタルヘルス研究会報告書、37,93-96、2016

〔学会発表〕（計　14　件）

①S. Takamura, T. Shimizu、THE DEVELOPMENT AND EVALUATION OF MENTAL HEALTH EDUCATION IN UNIVERSITY SCHOOL STUDENTS IN JAPAN～LONGITUDINAL EFFECTS AND EVALUATION FOR EDUCATION PROGRAM～、XVI World Congress of Psychiatry. Madrid 2014

②S. Takamura1, T. Shimizu、The Development and Evaluation of Mental Health Education in University Students in Japan～The comparison of two versions of education programs～、XVI World Congress of Psychiatry. Madrid 2014

③Soichi Takamura、National survey of actual situation for visiting lectures in educational institutions by psychiatric nurses in Japan、The Eighth World Congress on the Promotion of Mental Health and the Prevention of Mental and Behavioural Disorders、London、2014

④篁宗一、早期介入を目的とした中学生のメンタルヘルス教育の開発、第 73 回日本公衆衛生学会総会、2014

⑤篁宗一、学校メンタルヘルスリテラシーとは　今なぜ必要なのか？　その効果は？～中学生向け教育プログラムについて～「はじめよう！学校で！」～こころの不調・病気を学び回復を支える授業～(尼崎)　2014

⑥Soichi Takamura,　Takahiro Shimizu　Development of mental health education programs and construction of support networks ~development and longitudinal effect evaluation of the evolving program ~The 12th World Congress of WAPR in Seoul 2015

⑦篁宗一、学校メンタルヘルスリテラシー～中学生向け教育プログラムについて～、これからの学校メンタルヘルス教育セミナー（仙台）　2015

⑧篁宗一、 学校メンタルヘルスリテラシー教育プログラム・ツールキットの開発.分科会「学校現場の心理教育」日本心理教育・家族教室ネットワーク第 19 回研究集会. 2016
松浦佳代、井ノ口恵子、上松太郎、横山恵子

⑨篁宗一、学校現場へのメンタルヘスリテラシー（MHL）教育プログム導入に向けて 学校現場へのメンタルヘスリテラシー（MHL）教育プログム導入に向けて ～効果的な立ち上げ方、進め方～日本精神保健看護学会 2016

⑩篁宗一他、知ってたら違った？当事者が語る学校メンタルヘルス教育、リカバリー全国フォーラム 2016

⑪篁宗一、清水隆裕、猫田泰敏、大学生のメンタルヘルス教育の開発と評価、第 75 回日本公衆衛生学会総会、2016

⑫Soichi Takamura、Miho Kondo、Yasutoshi

Nekoda、Actual survey of the mental health status of kindergartner staff、WPA XVll WORD CONGRESS OF PSYCHIATRY BERLIN 2017.
⑬Soichi Takamura and Yasutoshi Nekoda、The development and evaluation of high school students' mental health literacy education programs、TNMC & WANS International Nursing Research Conference Bangkok, Thailand, 2017
⑭Soichi Takamura、Miho Kondo、Actual survey of the mental health status of kindergartner parents、EAFONS 21th East Asian Forum of Nursing Scholars & 11th International Nursing Conferences 2018

〔図書〕（計 3 件）
①篁宗一、秋山剛、心の健康に関連する普及啓発精神看護学Ⅰ精神保健学第６版(ヌーヴェルヒロカワ) 239-245、2015
②篁宗一他、効果的な学校メンタルヘルスリテラシー教育プログラム立ち上げ方、進め方ツールキット、コンボ 2015
③篁宗一、「学校メンタルヘルスハンドブック」学校メンタルヘルスをめぐるその他の問題-メンタルヘルスリテラシー教育、日本学校メンタルヘルス学会（大修館書店)、303-308、2017

６．研究組織
(1)研究代表者
篁宗一 （TAKAMURA, Soichi）
静岡県立大学・看護学部・教授
研究者番号：60362878

(2)研究分担者
猫田泰敏 （NEKODA, Yasutoshi）
首都大学東京・人間健康科学研究科・教授
研究者番号：30180699

(3)研究分担者
清水隆裕 （SHIMIZU, Takahiro）
聖隷クリストファー大学・看護学部・助教
研究者番号： 60584985

(4)研究分担者
近藤美保 （KONDO, Miho）
静岡県立大学・看護学部・助教
研究者番号： 40566064

(5)研究分担者
遠藤りら （ENDO, Rira）
静岡県立大学・看護学部・助教
研究者番号：40621868