

平成 30 年 6 月 25 日現在

機関番号：32206

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2017

課題番号：26463571

研究課題名(和文) 中学校における思春期メンタルヘルスの支援に関する研究

研究課題名(英文) Research for Support of Adolescence mental health of junior high school students

研究代表者

藤田 京子 (FUJITA, KYOKO)

国際医療福祉大学・保健医療学部・教授

研究者番号：20406169

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,700,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は中学生の精神的健康と生活習慣の関連要因、および中学校養護教諭の生徒に対するメンタルヘルス支援内容を調査し、中学校における思春期メンタルヘルスリテラシー教育ツールを作成することを目的とした。不適切な生活習慣がストレス反応に相関することや、養護教諭が育成を目指した10の要因を明らかにし、思春期の子ども「生きる力」を育むプログラムを開発した。その成果を用いて中学生に心の健康教育を実施し、また不登校支援に携わる教員の研修を実施した。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to investigate the factors related to the mental health and lifestyle habits of junior high school students as well as the contents of the mental health support that junior high school nursing teachers offer to students and to prepare an adolescent mental health literacy education tool for junior high schools. We developed a program to foster adolescent children's "passion for living", clarifying the correlation between inappropriate lifestyles and stress responses as well as 10 factors that nursing teachers aim to foster. Using the results, we conducted mental health education for junior high school students and carried out training for teachers involved in the support of truant students.

研究分野：精神看護学

キーワード：中学生 メンタルヘルス リテラシー レジリエンス プログラム

1. 研究開始当初の背景

近年、社会の複雑化に伴い、子どもの心の健康問題は、いじめ、不登校、暴力、自殺、薬物乱用など、ますます多様化、深刻化してきている。1998年の学習指導要領改訂で「生きる力」の育成が教育方針として掲げられたが、その後も問題状況は改善しておらず、思春期にある生徒の「生きる力」を育むための具体的手法の確立が喫緊の課題と言える。

オーストラリアの保健省では、2000年より「精神疾患の予防を目指す枠組みの構築」を課題とし、Mind Matters と呼ばれる中学・高校におけるメンタルヘルスの啓発および精神的不調への早期支援策としてプロジェクトを推進し、7割以上の中学校が実施している(松本ら,2008)。

しかし、わが国における心の健康づくり教育の取り組みは2件と少ない。東京学芸大学と日本イーライリリー株式会社の共同制作によるものと、地域精神保健福祉機構(コンボ)によるプログラムがあるが、いずれも医療的側面の知識提供により受療行動の形成(早期介入)をねらいとするものであり、「生きる力」を育む内容として十分とは言えない。

生徒自身が主体的に心の健康を保持できるようになるためには、精神疾患の知識だけでなく、心の仕組みや、自身のストレス対処傾向を理解し、正のストレスコーピングを強化する教育的アプローチが不可欠と考える。以上のことから、本研究は思春期のメンタルヘルスリテラシー教育プログラムを開発することを目的とする。メンタルヘルスリテラシーとは、心の健康を保ち育むために必要な知識や技術について理解し、効果的に利用する個人的能力を意味する。これらは、日常生活における適切な意思決定や感情コントロール、また問題解決能力を強化し、他者に必要な援助を求める力、医療機関に相談する態度の育成を目指すものであり、心の健康維持・増進に役立つ能力を向上させるのに重要と考える。

本研究における「思春期のメンタルヘルスリテラシー教育」とは、子どもたちがその後の人生において遭遇する様々な精神的危機を効果的に乗り越えていくのに必要となる知識や技術を提供することによって、思春期にある中学生が自ら心の健康を保ち育む態度を形成することを目指す。すなわち、本研究は現代社会において刺激因子となる様々な環境要因に自ら対処する力を育てる、ヘルスプロモーション的アプローチとしての位置づくものである。

2. 研究の目的

本研究は①中学生の精神的健康度と生活習慣の関連要因、②中学生の精神保健問題とメンタルヘルス上の課題を明らかにし、中学校における思春期メンタルヘルスリテラシー教育ツールを作成することを目的とする。

3. 研究の方法

(1) 平成26年度はプログラムの開発にあたり、中学生の精神的健康度と生活習慣の実態を把握し、その関連要因について検討した。

対象者は栃木県宇都宮市立中学校(25校)2年生4458名とし、集合法により自記式質問紙調査を実施した。調査項目は①生活習慣、②メンタルヘルス：岡安ら(1999)の「メンタルヘルスチェックリスト 中学生用簡易版」、③ストレス対処行動、④精神病様症状体験(PLEs)：Costello, Aら(1982)のうち統合失調症の徴候4項目、⑤認知傾向：岡安ら(2009)の「対人関係場面における認知の歪み尺度」のうちの3因子(「自己卑下」「自信欠如」「他者排除」)12項目とした。

分析は、記述統計量を算出し、「ストレス反応」下位項目別の平均点の有意差の検定にはt検定、一元配置分散分析を使用した。「ストレス反応」の関連要因を明らかにするために、重回帰分析を行った。

(2) 中学生のレジリエンスを高める教育プログラムを検討する基礎資料を得るために、日々生徒の健康を支援する中学校養護教諭の体験より、中学生の精神保健問題とメンタルヘルス上の課題について検討した。調査方法は、公立中学校に勤務する養護教諭10名に、半構造的面接法によるインタビュー調査を実施し、質的帰納的分析を行った。

(3) 前述の調査結果および文献の検討に加え、国内外の思春期メンタルヘルス教育実践機関の視察をもとに、わが国の中学校における思春期メンタルヘルスリテラシー教育ツールを作成した。

4. 研究成果

(1) 中学生の精神的健康度と生活習慣の実態とその関連要因について

9校1240名から回答が得られ(回収率27.8%)、尺度に関する欠損のある回答を除外した結果、有効回答数は1138名(有効回答率86%)であった。

食習慣では、朝食を毎朝食べる習慣がない生徒は、毎朝食べる生徒と比較し「不機嫌・怒り」「抑うつ・不安」「無気力」「身体反応」の全ての項目でストレス得点が高かった($p < 0.01$)。また、夕食を一人で食べる生徒は、そうでない生徒と比べ、ストレス得点が高かった($p < 0.01$)。睡眠については、23時以後に就寝する生徒、および睡眠時間6時間未満の生徒は、全ての項目においてストレス得点が高かった($p < 0.01$)。また、睡眠時間が10時間以上の生徒は、「無気力」が高かった($p < 0.01$)。インターネットとのつきあいでは、2時間以上使用する生徒は全ての項目においてストレス得点は高く、使用時間が長いほど高いことが示された($p < 0.01$)。

認知傾向において、「自信欠如」「自己卑下」「他者排除」のいずれも高い得点を示したの

は、女子生徒、文化部に所属している生徒(すなわち、運動習慣のない生徒)、朝食を食べる習慣がない生徒、夕食を一人で食べる(孤食)の習慣がある生徒、睡眠時間が6時間未満の生徒、インターネットを2時間以上使用する生徒であった(p<0.01)。

これらのことから、不適切な生活習慣は、認知の歪みや精神的健康に影響を与えることが示唆された(p<0.05)。

重回帰分析の結果、ストレス反応と正の関連があった要因は、性別、夕食の孤食、就寝時刻、回避的ストレス対処行動であった。負の関連があった要因は、朝食を毎朝食べる、部活動、インターネットアクセス時間、積極的ストレス対処行動であった。

以上のことから、中学生の精神的健康を育み保つためには、食事、睡眠、インターネットとのつきあい方など基本的生活習慣を整えるための教育強化、およびセルフヘルプ方式の認知行動療法を取り入れた教育的アプローチの必要性が示唆された。また、PLEs得点3点以上の生徒が11.6%(132名)おり、筆者らの先行研究と同様、精神病様症状を体験をしている生徒が1割程度いる可能性が示唆された。このことから、思春期に起こりやすい精神疾患および相談資源について教育する必要性が確認された。

(2) 中学生の精神保健問題とメンタルヘルス上の課題について

中学校養護教諭が対応した生徒の精神保健問題は、過換気症候群、過敏性大腸炎、不安障害、パニック障害、摂食障害、性同一性障害、うつ病、統合失調症、発達障害、いじめ、ひきこもり、不登校、SNS 関連によるトラブル、ゲーム依存、インターネット依存等、多岐にわたっていた。専門的診断や治療的アプローチを要する事例もあり、中には自傷や自殺未遂など、生徒の生命の安全に関わる問題も少なくなかった。

養護教諭による支援の実践を分析した結果、生徒が問題を乗り越えていくために必要な10の因子が明らかになった(①思考を深める力、②自己を理解し受容する力、③感情調節力、④自分の強みに気づき、磨きをかける経験、⑤ストレスマネジメントの力、⑥課題に向けて粘り強く取り組む力、⑦他者との関係を形成し、維持する力、⑧多様な人と関わる体験、⑨人に助けをもらうことができる力、⑩生活習慣を整える力)。

中学校においては、保健体育や道徳、学級活動を通してこころの健康とストレスへの対処等について教育されているものの、養護教諭は一方で限界をも感じていた。

以上のことから、思春期の子どもたちの心の健康生成力・回復力を高めるために、10の因子を育む教育プログラムの必要性が確認された。そのためには、心理学や精神医学、精神看護学、ポジティブ心理学、脳科学、マインドフルネス、アンガーマネジメント、アサーシ

ョン、教育学などの学際的知識にもとづく思春期の対象特性に合わせた統合型教育プログラムであること、そして心の不調に対する予防的効果のみならず、困難に直面した時に機能するような具体的で実効性のある教育内容と方法を検討する必要性が示唆された。

(3) 学校と地域の連携を図り先進的な思春期メンタルヘルス支援を行っている機関のヘッドスペース(オーストラリア)の視察調査(平成28・29年/計4日間)、およびアングリラスキン大学大学院教授・イローナ・ボニウェル氏によるポジティブ心理学を基盤としたレジリエンス教育について把握した(平成28年4月8日~6月18日/計40時間)。

以上の調査結果・文献検討をもとに、中学校における思春期メンタルヘルスリテラシー教育プログラムを開発した。本プログラムは中学校の授業で活用されることを想定し、50分×4コマで構成した。

テーマ・ねらい	
【講義1】	「こころとは何? -からだとストレスとの関係」 こころとは何か、こころのもつ働き(機能)、ストレスとからだ、生活習慣との関係、心が成熟するとはどういうことかを理解する。
【ワーク1】	「あなたの自動思考をみつめ、楽になる考え方をを見つけよう」 感情と認知の関係、防衛機制について学ぶとともに、認知行動療法(セルフヘルプ)法を用いた個人ワークを通して、自身の認知傾向を理解し、ストレスにならない考え方を見出す。
【講義2】	「こころの危険信号」 思春期に起こりやすいこころの病気とその特徴について理解する。 こころの不調に気づき早期に対処することの大切さを学ぶ。
【ワーク1】	「①こころが軽くなる方法を見つけよう」 自身のもつリフレッシュ法が行動活性化につながることや呼吸法など、ストレスを低減させる方法について体験を通して理解する。 「②問題を乗り越えるためのスキル」 自分の気持ちを言いにくい時のコミュニケーション方法を学び、ワークを通して相談し人の力を借りることの有用性を体験する。

看護師、保健師、臨床心理士、精神科医、小・中・高等学校の養護教諭等の多職種で構成される思春期メンタルヘルスリテラシー研究会を開催し(計21回/平成26~29年)、メンタルヘルスに問題をもつ生徒の事例検討、作成したプログラムおよびワークシートの検討、それらにもとづく模擬授業の実施、ディスカッションを通して、プログラムの洗練を図った。

平成28・29年にはこれらのプログラムを用いて、中学生を対象としたワークショップ(ひらめきときめきサイエンス委託事業)、『こころのしくみを知って、自分らしく生きる方法を見つけよう! -学校では教えてくれない精神・心理学応用-』を実施した。アンケートでは、全ての受講者が「おもしろかった」「わかりやすかった」「また参加したい」と回答しており、役立ったこととしては「自分と相手の考え方」「いつも同じ見方ではなく、多角的に見ることが大切ということ」「心

のコントロールの仕方」「全部役立った」等の記述があった。

さらに、研究成果を地域や教育現場に還元するために、思春期メンタルヘルスリテラシー研究会にてプログラムを（小中学校教員、教育委員会担当者を含む）一般参加者に公開し意見交換を行った（平成 29 年 12 月）。また、栃木県東北の養護教諭研修会（平成 29 年 7 月）や不登校支援に携わる中学校教員の研修会（平成 30 年 2 月）においても紹介した。

本研究の目的は、わが国の思春期の子ども の特性を踏まえた中学生のメンタルヘルスプログラムを開発することであった。中学生 および学校保健に携わる教員双方の認識を把握することにより、現代社会の特徴をふまえたメンタルヘルスリテラシー教育内容の一部が見出されたのではないかと考える。

本研究で開発した教育ツールを用いることにより、①中学生が正のストレスコーピング能力が高まり、他者との違いや個性を認め、尊重しつつ協力し合う力が涵養される、②心の不調や精神疾患に対する正しい知識を習得することで心と身体の調和の重要性を認識し、心の不調に早く気づき援助への希求性が高まる、すなわち精神病未治療期間 (DUP:duration of untreated psychosis)の短縮、精神疾患の重症化の防止につながる、③精神障害に対する偏見の解消に貢献する可能性があると考えられる。

今後は、本プログラムの成果を検証するとともに、プログラムの効果を持続させるための方略の検討、さらに学校教育現場での普及啓発のために中学校教員を対象とした教育研修システムの構築に取り組んでいきたい。

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）

〔雑誌論文〕（計 2 件）

- ① 大塚尚、藤田京子、メンタルヘルス上の困難を生徒自身が乗り越えるためにできること、健康教室、査読無、795 (2)、2017、70-73
- ② 藤田京子、オーストラリアにおける青少年の地域精神保健医療サービス—ヘッドスペース・サウスポート視察より—、こころの元気 pulus、査読無、11 (6)、2017、32-35

〔学会発表〕（計 10 件）

- ① 藤田京子、岸浩一、栃木県県南地域における中学生のメンタルヘルスに関する研究—教育支援の検討—、第 8 回国際医療福祉学会、2017.8、国際医療福祉大学(栃木県)
- ② Kyoko Fujita, Koichiro Kishi、The Mental Health of Junior High School Students in East Japan and the Factors of the Stress Reactions Concerned、18th

International Mental Health Conference、2017.8.21、Gold Cost (Australia)

- ③ 藤田京子、岸浩一、中学生におけるメンタルヘルスに関する研究—地域間格差の検討—、第 7 回国際医療福祉学会、2017.8.27、国際医療福祉大学(栃木県)
- ④ 藤田京子、大塚尚、中学生のレジリエンスを高める教育支援の検討—養護教諭のメンタルヘルス支援活動の分析より—、第 35 回日本社会精神医学会、2017.3.3、岡山コンベンションセンター(岡山)
- ⑤ 藤田京子、岸浩一、栃木県宇都宮市中学生の生活習慣と精神的健康、第 54 回栃木県公衆衛生学会、2016.8.31、栃木県総合文化センター(栃木県)
- ⑥ 藤田京子、岸浩一、中学生における認知の歪みと生活習慣に関する研究、第 54 回栃木県公衆衛生学会、2016.8.31、栃木県総合文化センター(栃木県)
- ⑦ 藤田京子、遠藤加奈子、栃木県大田原市中学生の生活習慣と精神的健康、第 53 回栃木県公衆衛生学会、2015.9.4、栃木県総合文化センター(栃木県)
- ⑧ 藤田京子、遠藤加奈子、精神保健問題を抱える中学校生徒および保護者の特徴—養護教諭の支援事例の分析より—、第 18 回日本学校メンタルヘルス学会、2015.1.10、兵庫県民会館(兵庫県)
- ⑨ 藤田京子、遠藤加奈子、瀬戸口ひとみ、中学校における思春期メンタルヘルス上の課題—養護教諭の体験の分析より—、第 4 回国際医療福祉大学学会、2014.8.31、国際医療福祉大学(栃木県)
- ⑩ 藤田京子、瀬戸口ひとみ、松浦利江子、遠藤加奈子、栃木県県北地域における中学生のメンタルヘルスの実態調査、第 4 回国際医療福祉大学学会、2014.8.31、国際医療福祉大学(栃木県)

〔その他〕

【講演】（計 9 件）

- ① 藤田京子、不登校児童生徒の支援に活かすレジリエンス教育、那須塩原市教育委員会主催、児童生徒サポートセンター職員研修会、2019年2月19日、栃木県
- ② 藤田京子、思春期メンタルヘルスリテラシー研究会開催(一般公開)、2018年12月21日、国際医療福祉大学(栃木県)
- ③ 藤田京子、下野市中学生の生活習慣と精神的健康、下野市健康増進課共催、下野市養護教諭研修会、2018年2月22日、栃木県
- ④ 藤田京子、思春期の子ども のレジリエンスを高める支援について考える—たくましく生き抜く子どもを育成するために—、那須地区養護教育研究会研修会、2017年7月26日、栃木県
- ⑤ 藤田京子、下野市中学生のこころの健康教室、下野市自殺予防対策事業(増進課

共催)、下野市立国分寺中学校・石橋中学校・南河内第2中学校・南河内中学校、2017年12月19・6日、11月16日、10月12日、栃木県

- ⑥ 藤田京子、ひらめきときめきサイエンス委託事業、こころのしくみを知って、自分らしく生きる方法をみつけよう！-学校では教えてくれない精神・心理学応用-、2017年10月25日、国際医療福祉大学、栃木県
- ⑦ 藤田京子、こころの健康づくり講演会、大田原市立北金丸中学校2017年6月29、7月4日、栃木県
- ⑧ 藤田京子、下野市中学生のこころの健康教室、下野市自殺予防対策事業（下野市増進課共催）、下野市立南河内中学校・石橋中学校、2017年2月15日、2016年11月10日、栃木県
- ⑨ 藤田京子、こころのしくみを知って、自分らしく生きる方法をみつけよう！-学校では教えてくれない精神・心理学応用-、2016年10月15日、国際医療福祉大学(栃木県)

【報道関係】(計6件)

- ① 『レジリエンスを育む思春期メンタルヘルスリテラシープログラム』、日本教育新聞、2018年6月18日掲載
- ② 『中学生へのメンタルヘルス教育支援の必要性について』おおたわら市議会だより、2018年5月1日掲載
<http://www.city.ohatawara.tochigi.jp/gikai/docs/2018050700045/files/30-05-01P15.pdf>
- ③ 論説『思春期 心の健康』、下野新聞、2018年2月21日掲載
- ④ 『中学生の心健康の支援』、下野新聞、2017年12月20日掲載
- ⑤ 学校だより、心の健康教室、下野市立南河内中学校、2017年10月18日掲載
- ⑥ 『しもつけ中学生ニュース』、下野新聞、2015年10月4日掲載

6. 研究組織

(1) 研究代表者

藤田 京子 (FUJITA KYOKO)
国際医療福祉大学・保健医療学部・教授
研究者番号：20406169

(2) 研究分担者

岸 浩一郎 (KISHI KOUHIRO)
国際医療福祉大学・情報システム部・教授
研究者番号：50161435

天野 託 (AMANO TAKU)
国際医療福祉大学・保健医療学部・教授
研究者番号：10294547

坪倉 繁美 (TUBOKURA SHIGEMI)
国際医療福祉大学・保健医療学部・教授
研究者番号：00521303

谷田部佳代弥 (YATABE KAYOMI)
国際医療福祉大学・保健医療学部・講師
研究者番号：90458331

大塚 尚 (OTUKA HISASHI)
東京大学・学生相談ネットワーク本部・助教
研究者番号：60735057

瀬戸口ひとみ (SETOGUTI HITOMI)
秀明大学・看護学部・講師
研究者番号：90594391

松浦利江子 (MATSUURA RUEKO)
人間環境大学・看護学部・准教授
研究者番号：50535995

遠藤加奈子 (ENDO KANAKO)
国際医療福祉大学・保健医療学部・助教
研究者番号：20642416

石本 豪 (ISHIMOTO GOH)
新潟医療福祉大学・医療技術学部・講師
研究者番号：70440469

(3) 研究協力者

吉沢 幸子 (SACHIKO YOSHIKAWA)

大門 フミ (FUMI OOKADO)

益子 季美 (KIMI MASHIKO)