

児童を対象とした精神保健リテラシー授業の開発と実践

種市 摂子 (東京大学 大学院教育学研究科 特任助教)

<背景と目的>思春期と密接に関わる精神疾患の罹患率は極めて高く、生涯で5人に1人の割合で罹患することが知られている。特に思春期の始まる小学校高学年には、精神的不調に対する支援の必要性が急速に高まるが、子ども達は精神的問題への恥づかしさ・偏見等から必要な支援をなかなか求められずにいる。我々のグループでは、子ども達が精神的健康を維持・増進するとともに、精神的不調に対する偏見を軽減し、必要な援助希求行動をとれるようする(早期対応を可能とする)ことを目的に、本研究を計画し実施した。具体的には、思春期のはじめの児童生徒を対象に、動画教材を活用した精神保健リテラシー精神保健リテラシー教育プログラムを開発し、その効果を検証した。

<精神保健リテラシー教育プログラムの開発>

- (1) 指導案の作成：養護教諭、精神科医らと議論を重ね、指導案を作成した。
- (2) 動画教材の作成：東京芸術大学アニメーション研究科のチームと議論を重ね、動画教材(約5分)を作成した。

<精神保健リテラシー教育プログラムの効果検証>

(1) 対象と方法：首都圏の小学校4校の協力を得て、小学校5・6年の児童356名を対象に、動画教材およびワークシートを活用した精神保健リテラシー授業を実施した。調査は、2014年11月～2015年3月にかけて、各小学校で精神保健リテラシープログラムによる授業を50分(1回)で実施し、授業開始前と終了後に、それぞれ第一回、第二回調査を行い、授業終了3か月後(フォローアップ時)に第三回調査を実施した(質問紙調査)。質問項目は以下の通りである。

- 1) 背景情報；学年・年齢・性別・ID
- 2) 心の不調に対する知識・態度・心の不調時の援助要請(相談行動)の意志
- 3) 事例を用いて、①自分が心の不調に陥った場合、②友達が心の不調に陥った場合の対処行動

第三回調査は149名で、有効回答の得られた143名について解析した。

【結果】授業による知識の向上が顕著で、効果が持続していた項目は、「体と同じように、心にも病気が起きることがある」正答率 59.1→84.7→79.6%、「眠れなくなることも、眠り過ぎることもある」正答率 55.9→71.3→69.1%、「夜更かしは、心の病気を悪化させる」、正答率 40.1→86.9→80.3%であった。また、事例についての質問では、「心の不調に対する認知」は 60.6→88.3→78.8%、友達の不調について「信頼できる人に相談する」は 65.7→88.2→74.5%、自分の不調について「信頼できる人に相談する」64.2→88.3→72.3%であり、教育効果はみられたものの、時間とともに効果が低下していく傾向がみられた。ワークシートの結果は、授業で学んだこと(心の不調について初めて知った、自分もタスク君(アニメの主人公)と同じで寝る時間が遅いので改善しようと思う、不調になったら早めに誰かに相談しようと思う、生活習慣に気をつけようと思う)等の記述が大半であった(299/309名：96.7%)。

【考察】本教育プログラムの実施により、児童の精神保健リテラシーが向上することが示されたが、一方で時間とともに教育効果が低下していく傾向もみられ、継続的な教育が必要であると考えられた。また、相談先となる専門的知識を持った養護教諭やスクールカウンセラーの積極的な授業参加は、ワークシートの記述のチェックとともに、子どもの援助希求行動を促すと考えられた。

【まとめ】児童を対象とした精神保健リテラシーの授業を行い、授業前後の比較で児童の精神保健に関する知識が向上し、援助希求行動(誰かに相談する)が向上すること、授業が児童の心の健康の保持促進に寄与することが示された。また、ワークシートの活用により、不調の児童の早期発見、早期対応に繋がる可能性も示唆された。今後、授業の継続とともに、保護者からの理解と学校全体の支援体制の整備が重要であると考えられた。本教育プログラムについては、今後、下記ホームページで公開予定である。

学校精神保健プロジェクト <http://www.p.u-tokyo.ac.jp/~kenkou/project/index.html>

