

～コンボ「こころの元気+」の教育現場での可能性に関連して～

アンケート調査の報告

1. この調査の意義と目的、趣旨

特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構・コンボは、「精神障害をもつ人たちが主体的に生きていくことができる社会のしくみを作りたい」を使命に活動を展開しております。当法人の中心事業として、メンタルヘルス啓発誌『こころの元気+』を毎月発行し、精神障害のある方やそのご家族の声や経験、そしてメンタルヘルスに関する有効な取り組みを、発信してきました。現在、教育現場でこの啓発誌を活用できるかの可能性について、検討を続けているところです。

2022 年度より「精神疾患の予防と回復」の授業が高等学校で開始され、また若者のメンタルヘルスに関する課題も多様化しており、これらに対応に関連した信頼できる情報の必要性がますます高まっています。さらに、困ったときに支援を求めることができるよう、相談力・受援力を高めることも重要です。

このような観点から昨年度に引き続き、高等学校に勤務されている養護教諭ならびに保健体育教諭の方を対象に、アンケートを実施いたしました。

今回、高等学校におけるメンタルヘルスに関する相談の実際や関連情報の必要性について、また、「精神疾患の予防と回復」の授業を行う際の課題や、生徒が関心をもつ内容などについてお伺いしました。

また、当法人が発行しているメンタルヘルス啓発誌『こころの元気+』は、精神障害のある方やご家族の声や経験などを発信するとともに、リカバリーに役立つ取り組みについても当事者の視点で情報を提供しています。『こころの元気+』を高等学校のメンタルヘルスに関する啓発や相談、また、授業で活用していただくことができないかと考え、その可能性についても今回の調査でお伺いしました。また、当法人のウェブサイトについても、活用可能性についてお聞きしました。

2. 調査の対象と方法

1) 調査対象

今回は、当法人がこれまでに連絡先を所有している 19 都道府県の高等学校を対象として、郵送でアンケートの依頼をさせていただきました。

- ・ 北海道、岩手県、宮城県、群馬県、栃木県、茨城県、千葉県、埼玉県、神奈川県、東京都、静岡県、愛知県、大阪府、広島県、徳島県、香川県、愛媛県、福岡県、沖縄県（全 3,008 校）

2) 調査方法

自記式調査票（A4 で 2 頁）を用いた、郵送調査で実施しました。養護教諭用、保健体育教諭用とそれぞれ専用の調査票を準備しました。また、同じ内容を web から入力できるように、アンケートフォームの URL と QR コードを同時にお知らせし、回答しやすいものを選んでいただけるようにしました。

調査票を送付する調査用封筒には、紙媒体の啓発冊子のサンプルを同封し、高等学校におけるメンタルヘルスに関する相談の実際や関連情報の必要性、また、啓発冊子の活用可能性に関するアンケート調査を

行いました。

調査時期は、2024年2月に調査票を発送し、回収を行いました。

3. アンケート結果の概要

1) アンケートの回収状況

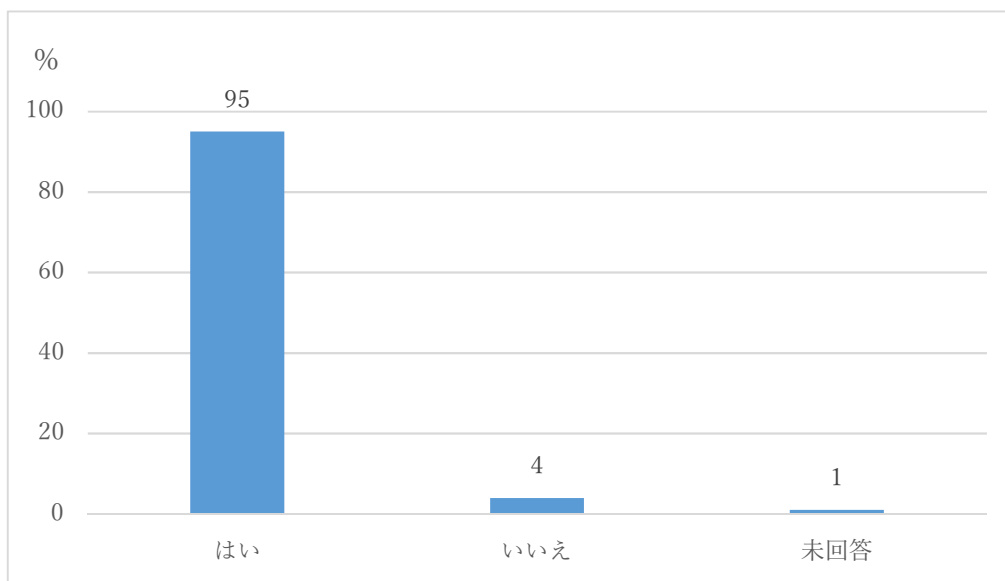
- ・ 送付件数：北海道、岩手県、宮城県、群馬県、栃木県、茨城県、千葉県、埼玉県、神奈川県、東京都、静岡県、愛知県、大阪府、広島県、徳島県、香川県、愛媛県、福岡県、沖縄県の高等学校、合計 3,008 件
 - 養護教諭：138 件（回収率：4.6%）
 - 保健体育教諭：140 件（回収率：4.7%）

2) アンケート調査の結果概要

【養護教諭の方用】

◆メンタルヘルスに関する相談・必要な情報について◆

1. 生徒からメンタルヘルスに関連する相談を受けることはありますか？



ほとんどの先生が「はい」と回答されておりました。

2. 生徒からメンタルヘルスに関連する相談で多いものはどんな内容ですか？思いつくものをお書きください。（自由記述回答）

☆ 回答が多かったものは、以下のとおりです。

- ・ 「人間関係」が一番多く挙げられていました。その中でも、友人との関係について悩んでいる生徒が多かったです。
- ・ 家族との関係や家庭環境に関する相談も多く見られました。
- ・ 友人との関係や家庭環境に関する悩みや不安な気持ちが、眠れない、やる気が出ないなど、心身の不調につながっているとの指摘も多く見られました。

《回答の中から》

- ・ 人間関係の不安に伴う体調不良など。
- ・ 人間関係や学校生活の悩みから睡眠を十分に取ることができていない、リストカット、学校へ行きたくない等。
- ・ 気分の浮き沈みについて。

3. 生徒からのメンタルヘルスに関連する相談で、対応に困っていることはありますか？（自由記述回答）

☆ 回答が多かったものは、以下のとおりです。

- ・ 保護者との連携が難しいとの回答が多かったです。生徒の問題に関して保護者の理解が得られず、例えば精神科への受診を勧めたい場合も難しいなどの回答がありました。
- ・ 家庭内での問題については、家族の問題にどこまで介入するのか悩ましいとの声も多くありました。
- ・ 生徒から「誰にも言わないで」と言われたときに、対応に困ってしまうとの声もありました。
- ・ 適切な医療機関が周りにないこと、医療機関との連携の難しさも指摘されていました。
- ・ 受診を勧めるべきかの判断の難しさを挙げている先生も多くいらっしゃいました。
- ・ 個別のニーズに合った医療機関や専門機関の紹介やつなぎ方に悩んでおられる様子も伺えました。

《回答の中から》

- ・ 本人は医療機関へ行きたくても家族の理解が得られず医療機関へ繋がらないケース
- ・ 受診できる病院が極めて少ない。医療に繋がりたいが、近隣の医療機関がないこと。
- ・ 学校で対応可能か、医療機関や専門機関につなぐべきかの判断。繋ぐ場合でも、そのタイミングについて悩むことが多いです。
- ・ 他の人には言わないでと、生徒から言われた時の対応

4. 他の教諭から生徒のメンタルヘルスに関する対応について相談を受けたことはありますか？差し支えなければ、簡単に内容を教えてください。（自由記述回答）

☆ 回答が多かったものは、以下のとおりです。

- ・ 不登校傾向のある生徒への対応について
- ・ 受診を勧める際の対応について
- ・ 摂食障害の疑いのある生徒への対応
- ・ リストカットやオーバードーズをする生徒への対応
- ・ ヤングケアラーの疑いのある生徒への対応

《回答の中から》

- ・ 不登校生徒への声掛け、精神疾患罹患中の生徒対応等
- ・ リストカットの痕がある生徒。もし保健室に来ることがあれば話を聞いてほしいとのこと。
- ・ 心療内科や精神科へ受診が必要な状態にも関わらず保護者の抵抗感が強い家庭の対応
- ・ 発達障害傾向のある生徒への対応
- ・ 家庭に関する悩みのある生徒への対応

5. メンタルヘルス関連の情報で特に必要と感じるものはありますか？（自由記述回答）

高校生を診てくれる精神科や心療内科が少ないことについて、多くの先生が言及されていました。また、精神科に対する偏見から、家族が受診を躊躇するということが多くあり、精神科の病院やクリニックでは具体的にどんな治療を受けられるのかなど、適切な情報がもっと広まってほしいとの意見もありました。これらに関連して、以下のように医療機関や相談機関の情報がとても必要とされていることがわかりました。

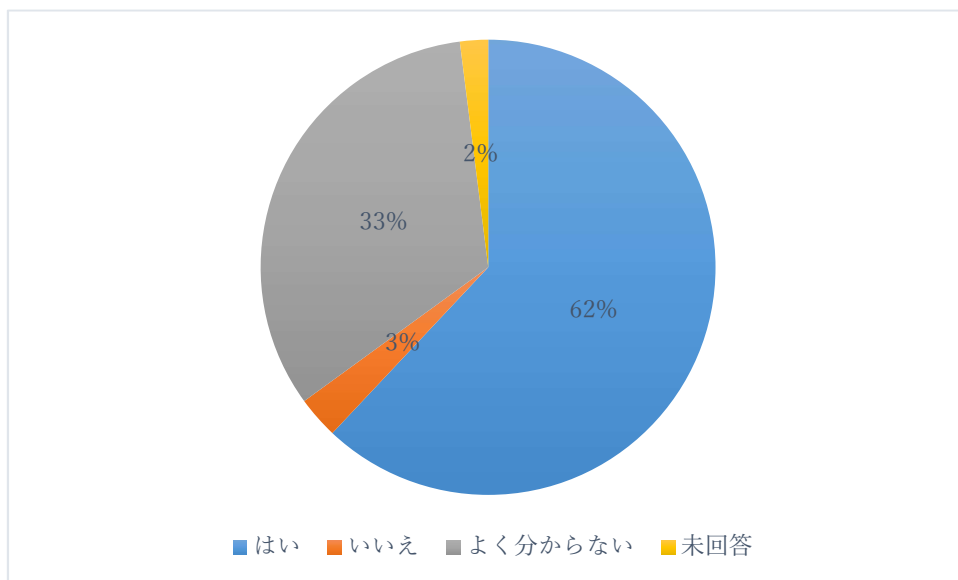
- ・ 医療機関の情報：思春期の子供を診てくれる精神科や心療内科
- ・ 相談機関の情報
- ・ 学校の外で気軽に相談できる場所（例：カウンセリングルーム、ピアグループ）
- ・ 学校でできるメンタルケアの具体的な方法に関すること

《回答の中から》

- ・ メンタルクリニックがどのような所であるかについての情報が不足しており、精神科のマイナスな印象を拭えない。
- ・ 思春期外来が少ない地方なので、高校生がオンラインで受診できるような医療機関はないか知りたい。
- ・ 外部機関との関係について。どこにどう相談すべきなのか、悩むことが多いです。

◆啓発冊子「こころの元気+」と当法人の活用可能性について◆

1. ご自身が受けているメンタルヘルス関連の相談や、学校でのメンタルヘルスに関する普及啓発に活用できそうですか？



2. お読みになったの感想がありましたら教えてください。（自由記述回答）

☆ 回答が多かったものは、以下のとおりです。

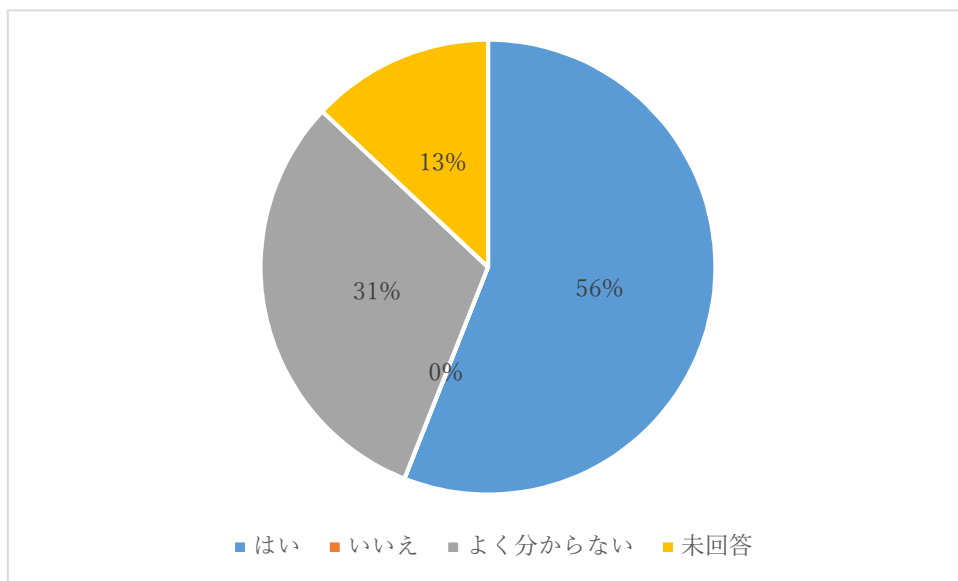
- ・ 当事者の声や体験が多く、参考になった。
- ・ マンガが多くて読みやすい。
- ・ 専門家の文章もわかりやすかった。

《回答の中から》

- ・ 当事者の率直な意見や経験は、メンタルヘルスに関する課題を抱える生徒への職員の理解向上に役立つだけでなく、生徒自身が「自分だけじゃない」と思える貴重な体験になると思いました。
- ・ 専門職の方の文章もわかりやすい。当事者からのお話は貴重だと思う。また、参考になり、勇気や力をいただけたと感じた。
- ・ 生徒は漫画に興味を持って読みそう。当事者の声があって、意外なところなるほどと思うことがある。
- ・ 経験談など、どちらかという大人向けのように感じました。

◆当法人のウェブサイトの活用可能性について◆

1. 先生の活動の中で活用できそうですか？



2. 役に立ちそうと思われた記事やトピック、動画がありましたら教えてください。(自由記述回答)

- ・ 「困っていませんか」のコーナー
- ・ 「じょうずにかわす怒りの気持ち」の動画
- ・ さまざまな情報が載っているので、必要に応じて使ってみたい。
- ・ 当事者の声が

3. その他(自由記述回答)

《回答の中から》

- ・ 特定の何かというよりも、試行錯誤しながら前向きに生きようとしている人がたくさんいるということを伝えることができると感じました。

【保健体育教諭の方用】

◆メンタルヘルスに関する授業の実際や相談・必要な情報について◆

1. 「精神疾患」に関する授業を行うときに、特に困ることや必要と感じることはありますか？（自由記述回答）

昨年度と同様に、多くの先生が難しさを感じていたのが、クラスの中に精神疾患を抱える生徒や精神疾患の疑いがある生徒、生徒の家族に精神疾患がある人がいる場合に、どのように授業を進めていったらよいか、ということでした。言葉の使い方や、内容をどのように伝えたら良いのかなどについて、配慮が必要と述べている方が多くいらっしゃいました。

《回答の中から》

- ・ メンタルケアの必要な生徒や家族に精神科、心療内科に通院されている方がいる場合もあることから、内容や言葉の使い方は配慮している。
- ・ 生徒の中には診断を受けている者がいるかもしれないが、誰かは分からないためその配慮が難しいと感じる。
- ・ 精神疾患について、正しく理解し対処する方法を身につけてほしいので、誰でもかかる可能性があることや、偏見差別をしないようにちゃんと授業する必要がある。

2. 「精神疾患」「メンタルヘルス」に関する授業の中で、生徒さんが特に関心をもつ話題はありますか？（自由記述回答）

こちらはさまざまな回答がありました。ストレスに関連することや、うつ病など精神疾患の症状や体験について関心を多く寄せている様子がうかがえました。

《回答の中から》

- ・ ストレスへの向き合い方や対処方法についてなど。
- ・ どのような種類の精神疾患が存在するか？また、その症状。

3. 他の教諭から生徒のメンタルヘルスに関する対応について相談を受けたことはありますか？差し支えなければ、簡単に内容を教えてください。（自由記述回答）

不登校傾向がある生徒への対応、摂食障害やヤングケアラー、また、リストカットなどの自傷行為に関する相談が多いようです。

《回答の中から》

- ・ 不登校傾向の生徒、保護者への対応について
- ・ リストカットをする生徒への対応や保護者との関係
- ・ 摂食障害を起こしているが、本人が専門医やカウンセラーの相談に応じてくれなくて困っている。

4. メンタルヘルス関連の情報で特に必要と感じるものはありますか？（自由記述回答）

これにはさまざまな回答が寄せられました。以下にいくつか例を挙げます。

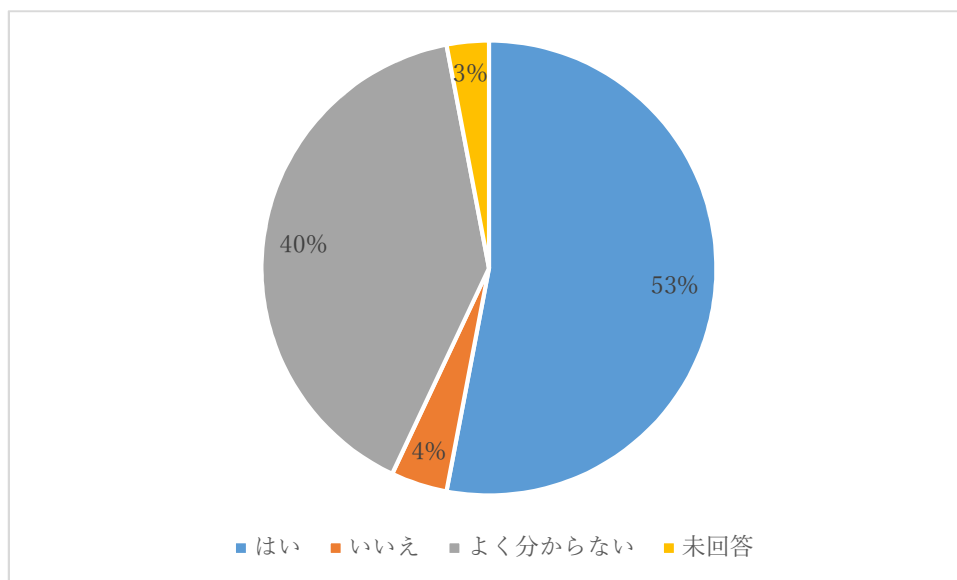
《回答の中から》

- ・ 教職員が知識を身につけることが大切。
- ・ 人間関係についてのトピックは多くほしいです。
- ・ 精神疾患の回復の実体験。精神疾患を治療・克服した方々の手記。苦しかった時期のこと、

そこからどう這い出したか、何がきっかけになったか、どんな人と繋がって支援を受けたのかなどの具体的なお話。

◆啓発冊子「こころの元気+」と当法人の活用可能性について◆

1. ご自身が担当している授業や、学校でのメンタルヘルスに関する普及啓発に活用できそうですか？



2. お読みになったの感想がありましたら、教えてください。(自由記述回答)

回答が多かったものは、以下のとおりです。

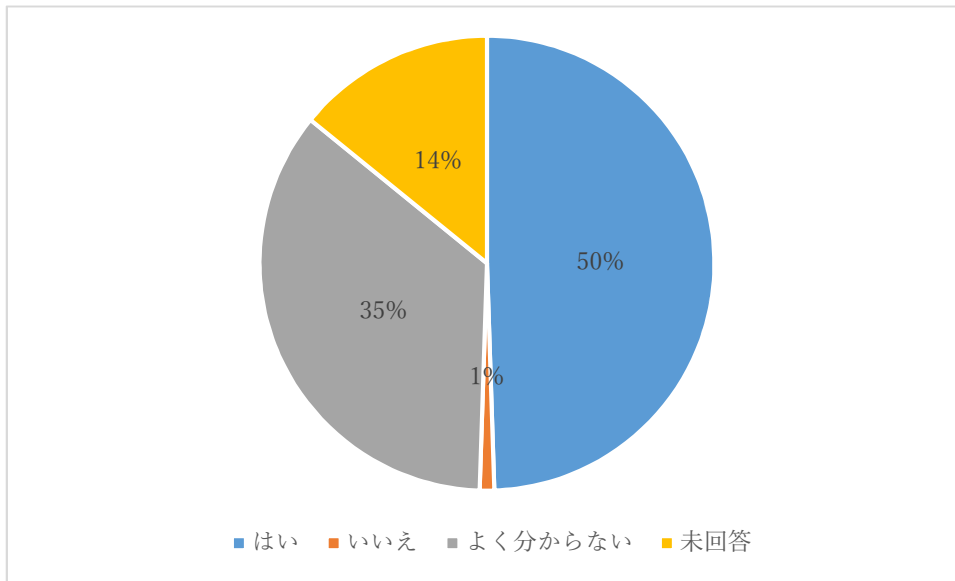
- ・ イラストや漫画があって、読みやすい。
- ・ 当事者の実体験が掲載されていて参考になる。
- ・ 授業の補足資料として使えそう。

《回答の中から》

- ・ 内容がわかりやすい漫画などもあり、児童生徒への説明の参考にしやすいと思います。
- ・ 具体的な内容が書かれていて、漠然とした不安に向き合う生徒たちにも活用できる内容だと思いました
- ・ 「精神疾患」と聞くと授業などでも触れづらい話題ですが、漫画やポップな表現になっているので読みやすいと感じました。

◆当法人のウェブサイトの活用可能性について◆

1. 先生の活動の中で活用できそうですか？



2. 役に立ちそうと思われた記事やトピック、動画がありましたら教えてください（自由記述回答）
ウェブサイトをご覧になったからは、いろいろな情報があるので、その都度状況に応じて使ってみたいというご意見が多くありました。

《回答の中から》

- ・ 「じょうずにかわす怒りの気持ち」の動画
- ・ マンガが見やすい
- ・ 動画などは活用できそう

3. その他（自由記述回答）

《回答の中から》

- ・ （冊子）職員室や相談室に置いておくのは良いかもしれません。
- ・ 精神疾患についての教材や指導法の例があれば助かります

4. まとめ

昨年度に引き続き、高等学校を対象にアンケート調査を行わせていただきました。

- ・ 調査時期が年度末の先生方の大変お忙しい時期と重なってしまったこと、そして、アンケートの回答期間も1ヶ月程度ということで、回収率は限定的となりました。しかし、とても丁寧にご回答いただき、高等学校におけるメンタルヘルス関連相談や授業に関してさまざまな課題があり、それぞれ工夫をされ取り組んでおられる様子がわかりました。
- ・ 高校生という年代を反映したメンタルヘルスの課題が多様化している様子が見受けられました。人間関係で悩んでいる生徒が非常に多く、それらに関連したストレスや不安が身体症状として現れている例が多くありました。摂食障害、ヤングケアラー、リストカットやオーバードーズについての例が増えているとのことでしたが、生徒本人からSOSを求められない場合に、どのようにかかわるか苦慮されている様子もありました。

- ・ 家族に関連する問題である場合は、かかわりが難しい、どこまで介入すべきか悩むなどの回答がありました。また、生徒の困りごとで家族に協力してもらいたい時にかかわってもらえない、生徒の障害について家族の理解がないなど、家族との連携に苦勞されている例も多くありました。
- ・ 授業を担当されている先生方が苦勞されているのが、精神疾患のある生徒やその疑いのある生徒などがクラスにいた際に、どのように授業を進めていくかということでした。一人ひとりの生徒の状況に細やかに気を配り、授業の内容やことばづかいに配慮しながら、手探りで授業を行っている様子もうかがえました。
- ・ 先生方が必要としている情報で一番多く挙がっていたのが、高校生が受診できる医療機関（精神科・心療内科）に関するものでした。実際に医療機関を探すのに苦勞されている様子や、すぐに受診できない困難があることがわかりました。
- ・ 外部の相談機関等の連携先の情報も必要とされていました。困りごとに応じてどこにどのタイミングでつなげるのかなどの連携の難しさについても指摘されており、各関係機関の役割などを見える化する必要性も感じました。
- ・ 当法人のメンタルヘルス啓発誌『こころの元気+』に関する感想や生徒からの相談や授業での活用についてもお聞きしましたが、当事者の体験や声がとても参考になったとのご意見が多くありました。また、マンガの活用もわかりやすく、生徒に対しても情報に触れるハードルが下がるだろうとのことでした。一方で内容については、高校生向けのものがもっとあるとよいというご意見をいただきました。
- ・ 当法人のウェブサイトについてもご案内し、実際に閲覧してくださった先生からは感想をいただきました。さまざまなコンテンツがあるので、状況に応じて活用してみたいとの声もありました。
- ・ 今年度は、ウェブ上でアンケートの回答を入力できるようにしたため、回答してくださった8割以上の近くの先生がウェブでの回答をしてくださいました。
- ・ 本調査の結果を踏まえ、高等学校の授業や生徒からの相談等に当法人のメンタルヘルス啓発誌『こころの元気+』やウェブサイトを活用していただけるよう、幅広い年代やニーズに関する内容の充実や使いやすさにも焦点を当て、さらに改善していければと思います。