

## こころの病と出会ったら

### ○自殺予防に対する目的

高校生の自殺を防ぐために学校で行うべきことに、「精神の健康」に関する理解が挙げられる。高校生の自殺の要因として「うつ病」が男女とも高い割合を占めているという現状がある。そこで、辛い気分になることは、誰にでもあることを理解するとともに、「うつ病」「統合失調症」など心の病について知ること、①身近な人の「心の病」による SOS に早く気づく力や、②寄り添い、話を聞き、関係機関につなぐという適切な態度を育成することを目指す。生徒自身の認識、周囲の理解の改善につながることを期待できる。

### ○指導のねらい

STEP3 では、辛い気分になることは、誰にでもあることを理解するとともに、心の病である「うつ病」について学ぶことを通して、心の病への理解を深めるプログラムとなっている。自分が悩み苦しんでいたり、あるいは、悩み苦しんでいる人に出会ったりした時には、一人で抱え込まずに信頼できる大人につなぐという態度を身に付けさせるとともに、辛い気持ちを溜め込まず、言語化させることでレジリエンス（回復する力）を高めることをねらいとする。

### ○準備するもの

- ・本プログラムに付属…テキスト、パワーポイントデータ、ふりかえりシート
- ・別途準備するもの……カード、（カードが入る）ミニ封筒、ミニ封筒回収用ポスト3種（「捨てて」「読んで」「聞いて」）



### ○教育課程、実施時期

LHR

### ○指導のポイント・留意点など

- ・T1（主な授業者）は学級担任や教科担任などの教員が行い、T2（補助的な授業者）は養護教諭やキャンパスカウンセラー等を活用する等、常に生徒の様子を複数の目で見ることができるよう配慮する。
- ・本 STEP は、「自殺」という言葉が出てきたり、「うつ病」等の「心の病」に関する内容が盛り込まれていたりするため、気になる反応を見せる生徒が出てくる可能性も高いと考えられる。授業中、授業後の生徒の観察や支援を適切に行えるように、T1・T2 の連携をより一層強化する。
- ・テキストのメモの欄には、教員が話したことや自分で気になったこと、ポイントになる用語や大切なことなどを適宜書くように促す。

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 15分	<p>1. この時間のねらいと予定を示す。【2分】 《スライド2》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねらい「心の病の基本を知り、その対応について学ぶ」と本時の予定を知る。</li> </ul> <p>T1 この時間は、心の病という視点から、命について考えてみようと思います。少し難しい話もあるかもしれませんが、大切なことなので、一緒に考えてみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・途中で、辛くなったり、体調が悪くなったりしたら、すぐにT2に申し出ればよいことを伝えておく。</li> <li>・申し出があった生徒への対応の仕方（別室指導等）は予め決めておく。</li> <li>・T2は適宜教室を巡回し、生徒の変化を見逃さず、観察する。</li> </ul>
	『心の病』と聞いて、どんなことを連想しますか？	
	<p>2. 「心の病」と聞いて連想することを、隣の席の人と話し合い、発表する。【3分】 《スライド3》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・現在抱いている「心の病」のイメージを想起する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あまり深刻になりすぎないように配慮し、日常会話で使う「うつ」などにも目を向けさせる。</li> <li>・「病んでる」「つらい」「しんどい」などの回答から次に展開する。</li> </ul>
	「どんな時辛い気分・しんどい気分になりましたか」「そんな時、どうしましたか」	
	<p>3. 「辛い気分になったこと」「その時どうしたか」について、カードに書く。【10分】 《スライド4》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自カードに記入し、ミニ封筒に入れて封をする。</li> </ul> <p>T1 「心の病」かどうかは別として、誰しも辛い思いやしんどい思いをしたことはありますね。では、その時の様子や気分、どう対処したかなどについてカードに書いてみましょう。</p> <p>T1 授業の最後に、ミニ封筒に入れたカードをポストに入れてもらいます。 ①このまま捨てて欲しい人は「捨てる」 ②読んで欲しい人は「読んで」 ③話を聞いて欲しい人は、「聞いて」 …のそれぞれのポストに入れます。どのポストに入れるか、じっくり考えておいて下さい。</p> <p>T1 辛い思いをすることは誰にもあります。当然のことです。それを「うつっぽい」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無理に思い出させることはしない。</li> <li>・「封をすることで、辛い、しんどい思いを閉じこめる」という意味を伝える。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・後ほど、ポストで回収するので、しっかり振り返った上で記入し、「読んでほしい」、「話を聞いてほしい」人は記名しておくことを伝える。 (ポストの例)</li> </ul> 

	<p>(抑うつ感) と言う人もいます。「うつっぽい」＝「心の病」というわけではありませんが、自分の心や体に注目するのは重要なことです。</p>	
展開 25 分	<p>4. 「心の病」の代表的なものを学び、病院・薬について概要を知る。【5分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「心の病」のうち、「統合失調症」「気分の障害」「<u>行動の障害</u>」の主な症状を学ぶ。 《スライド5・6・7》</li> </ul> <p>・病院や薬による治療は有効であり、周囲の理解も大切であることを学ぶ。 《スライド8》</p> <p>T1 一般的に、精神科、神経科、心療内科などで、心理療法（カウンセリング）、薬物療法などの治療を受けることが有効です。また、周囲の人の理解も大切です。</p> <p>T1 心の病を専門に診る病院には、様々な科名があり、わかりにくいかもしれません。また、最近ではメンタルヘルス科といった看板を掲げている場合もあります。科名や看板だけではわかりにくいときは、直接電話してどんな病気を診てくれるのか、問い合わせるのもよいでしょう。</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>「心のサインに気づいたら、そのままにせず、誰かに相談しよう」</p> </div> <p>5. 「心の病」が自殺の要因になることもあることを知る。【3分】 《スライド9》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グラフを読みとり、「心の病」と自殺との関連を学ぶ。</li> </ul> <p>T1 高校生の自殺の原因・動機の割合のグラフです。心の病が自殺の原因になることがあるのです。女子で1位、男子で3位となる高い率をしめしているのが「うつ病」です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病気の概要・症状などについて概観する。ただし、ここに挙げられているのは症状の例であって、他の症状を示す場合もあることも伝える。</li> <li>・テキスト3・4・5にそれぞれ記入をさせることで、理解を促す。</li> <li>・生徒、あるいはその家族などに当事者がいる可能性があることに十分に配慮した説明を心掛ける。</li> </ul> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>統合失調症</u> 青年期が好発時期。主な症状に幻覚・妄想（幻覚・妄想は被害的）</li> <li>・<u>気分の障害</u> 感情・意志・意欲に障害 ※ポジティブに症状が出る「躁」 ネガティブに症状が出る「うつ」 自殺とも深く関連</li> <li>・<u>行動の障害</u> 自分の行動のコントロールが困難 ※摂食障害・薬物乱用・種々の嗜癖 手首自傷・過量服薬</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「心の病」が自殺の原因になることがあるが、「心の病」＝「自殺」という認識をさせないように注意する。また、「うつっぽい」気分が自殺に直結するわけでもないことを説明する。</li> <li>・生徒の命を大事に考える。「自殺をなくしたい」という思いでこのグラフを示していることを伝える。</li> <li>・「自殺」という言葉が出てくる場面なので、生徒の変化を見逃さないように特に注意して観察しておくこと。</li> </ul>

<div>「うつ病について考えてみましょう」</div>	
<p><b>6. うつ病の症状と対応を学ぶ【5分】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「うつ病」の主な症状を知り、「うつ病」と「抑うつ気分」の違いや、「うつ病」の辛さを学ぶ。</li> </ul> <p>T1 今日「心の病」のうち、「うつ病」について少し詳しく学びます。「うつ病」は体や心に様々な症状が現れ、人によって違います。主な症状を見ていきましょう。</p> <p>《スライド 10・11》</p> <p>T1 一つ一つの症状は、身に覚えがあるかも知れませんが、うつ病は、抑うつ気分をはじめとした、いくつかの症状が長期間持続する病気です。「うつっぽい」気分（抑うつ感）と、「うつ病」の症状は質的に異なります。「うつ病」は大変辛い病気なのです。</p> <p>《スライド 12～15》</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ここに挙げられているのは症状の例であって、他の症状を示す場合もあることも伝える。</li> <li>・テキスト 9～12 にそれぞれ記入をさせることで、理解を促す。</li> <li>・生徒、あるいはその家族などに当事者がいる可能性があることに十分に配慮した説明を心掛ける。</li> </ul> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「抑うつ気分」 気分がふさぐ、落ち込む、笑顔がない、寂しい、情けない</li> <li>・「精神運動静止」 つまらない、興味がわかない、面倒くさい</li> <li>・「不安・焦燥感」 一人でいるのが怖い、そわそわ落ち着かない</li> <li>・「自律神経症状」 眠れない、食欲がない、疲れやすい、便秘、下痢、腹痛</li> </ul> </div>
<p><b>7. 自分が「うつ病かも…」と思った時の対処を学ぶ【3分】</b></p> <p>T1 すぐに悩みが話せないのなら、昨日見たテレビ等の何気ない話をするだけでも気持ちの変化が起きます。また、悩みを全部話す必要はありません。話せるところだけ、話してみるのもよいでしょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「うつ病」かもと思ったら、一人で抱え込まず、まずは身近な人に話を聞いてもらうことが大切だということを伝える</li> <li>・信頼できる人に、病院等の専門機関へ一緒について行ってもらってもできることを伝える。</li> </ul>
<div>「まずは、あなたの気持ちを身近な誰かに聞いてもらおう」</div>	
<p><b>8. 友人に「うつ病」の症状が見られた時の対応を考える。【4分】</b></p> <p><b>【大切なのは、きづくこと】</b></p> <p>T1 早く気づいてあげること、休ませてあげること、一緒にいてあげたり、必要に応じて適切に声をかけてあげたりして相手に寄り添ってあげることが大切です。</p> <p>《スライド 16》</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一緒にいたり、必要に応じて適切に声をかけたりして孤立感を深めないような働きかけを行ってみるとよいことを伝える。</li> <li>・ただし、相手が話したくない気分有的时候には無理に話そうとしないなど、相手の思いを尊重するように心掛けることを伝える。</li> </ul>

<p><b>【どんな言葉をかければいいのか】</b></p> <p>T1 「うつ病」は心がうまく働かない状態になっているので、動きたくてもすぐに動けなかったり、やりたくてもうまくやれなかったりするのです。なので、「気持ちの持ちようだよ」などと説教したり、「頑張れ!」と励ましたりすると、とても辛い気持ちになります。無理強いをせず相手の気持ちに寄り添ってあげる態度で、安心させてあげられるように接しましょう。</p> <p>《スライド 17》</p> <p><b>【それから「つなぐ」】</b></p> <p>T1 「命にもかかわることだから、一人で抱えられないよ。もちろん私にも。あなたを大事に思うから、一緒に大人に相談しよう」と親身になって伝えてあげましょう。そして、信頼できる大人に必ずつなげるようにしましょう。</p> <p>《スライド 18》</p> <p><b>【つなぐ先について】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身のまわりの信頼できる大人だけでなく、電話や面接で相談できる機関があることを知る。</li> </ul> <p>T2 心の健康状態が気になるけれども、医療機関を受診すべきかどうかわからない時があります。そんな時は、このような相談窓口を利用してみましょう。地域の保健所や保健センターなどでも心の専門医の意見を聞くこともできます。</p> <p>《スライド 19～21》</p> <p><b>9. 実際に相談を受けた時、自分ならどこにつなぐか、二つのケースで考える。【5分】</b></p> <p><b>【ケース①】</b></p> <p>Aさんは、学校の同じクラスのBさんから「死にたいほど辛い」と悩みを打ち明けられました。</p> <p><b>【ケース②】</b></p> <p>Aさんは、学校の同じクラスのBさんから「夜になるとつらい気持ちになり、すぐに目が覚めてしまう。下痢をしやすかったり、以前は関心のあった、ダンスにも無関心になった」と悩みを打ち明けられた。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「すぐに動けなかったり、うまくやれなかったりする状態になっていることを、本人が一番わかっており、自分を責めていたり、情けなく感じていたりしている」というように、罹患者の目線をイメージさせて考えさせるとよい。</li> <li>・一人では抱えようとせず、大人に「つなぐ」必要性を実感させる。</li> <li>・信頼できる大人は必ずいるので、あきらめず何人でも話していくことを確認する。</li> <li>・身の回りの大人として、まず、保護者・教員。次いで、公的相談機関を紹介する。</li> <li>・公的な相談機関は、基本的に相談料は無料で、匿名で相談できるところが多いので、気軽に相談できることを伝える。</li> <li>・テキスト 17 に自分が相談できる人や機関を書かせる。</li> <li>・ケースを真剣に受け止め、どこかにつなごうと考えさせることが目的なので、正解・不正解にとらわれ過ぎないように注意する。</li> <li>・2つのケースを考える際、生徒の様子に応じて、次のような方法で行うとよい。</li> </ul> <p>&lt;方法①&gt;</p> <p>3人ほどのグループで、どこに注目をして、どんな対応をすればいいかを話し合う。</p> <p>&lt;方法②&gt;</p> <p>悩みの中からポイントとなる語を見つけ出し、関係機関一覧表を参考</p>
--	--

	<p>T2 このように、相談の内容や状況によって、相談機関が違うこともあります。もし、違っていても、そこで適切な機関を紹介してくれるので全く心配は要りません。ためらわずに、まずは、どこかに電話してみましょう。</p> <p>《スライド 22～26》</p>	<p>につなぐ先を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「違うところに相談してはいけない」という結論にならないように十分留意する。</li> </ul>
まとめ 10分	<p>10. 本時の学習をふりかえる。【10分】</p> <p>《スライド 27～30》</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><b>辛い思いをしている人…</b></p> <p>しんどい時にしんどいと言うことで必要な人につながることができます。</p> <p>「自分の力で生きていく」ということは、「助けて」と適切な人に助けを求めて、一時的に必要な助けを借りながら、いずれ自分でその問題に対処できるようになることです。誰もがそうやって生きているのです。</p> <p><b>友だちの悩みを聞いてくれる人…</b></p> <p>友だちの悩みを聞く側にも大きな負担がかかります。それは、適切に友だちをサポートできる力が減るということです。あなた以外にも話を聞いてあげられる人につなげたり、信頼できる大人につなげたり、「こんな相談を受けています」とあなた自身が誰かに相談したりすることで、あなた自身の負担が減って、結果、より適切に友だちをサポートできるのです。</p> <p><b>相談機関に「つなぐ」とは…</b></p> <p>相談機関に「つなぐ」ことは、責任を放棄したのではなく、友達に応援役をつけたこと、友達の味方が増えることに他なりません。相談機関を紹介してあげたり、あなたが一緒に相談に行きあげたり、あなたがアドバイスをもらったり、相談機関をどんどん利用しましょう。</p> </div>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レジリエンス川柳の例を見て、作成する。</li> </ul> <p>《スライド 31～33》</p> <p>T1 今日の授業は、気分が重くなったかも知れませんが、落ち込んだ時、逆境にある時、それに負けず立ち直っていく力を「レジリエンス」と言います。「レジリエンス」を高めるのに、ユーモアも有効だと考えられています。</p> <p>T1 最後に、高校生が作ったものを中心に、川柳を少し紹介します。凹んだ気持ちが元気になる「レジリエンス川柳」です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふりかえりシートを記入する。</li> <li>・授業導入時に作成したミニ封筒を、各自ポストに入れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現実をしっかり生きる気持ちになるよう切り替えさせることが目的。</li> <li>・例を紹介した後、生徒に作成させる。</li> <li>・笑い飛ばせるくらいがいい。</li> <li>・作品は、テキストに記入させる。</li> <li>・切り替えることが目的なので、川柳という形にこだわらず、「楽しい」ことを考える時間とすることも有効。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の感想を自由に書かせる。</li> <li>・3つのポストを再確認する。「読んで」「聞いて」に投函する際は、記名を忘れないよう促す。</li> </ul>



## 参考

### ○3つの「ポスト」について

STEP 1 や STEP 2 が体や心に働きかける授業であるのに対し、STEP 3 の授業は、知識の理解が多い展開になっている。その中でも、自分の思いや体験と結びつけたワークとなっているのがこの「ポスト」である。

単に過去の辛いことを思い出したり、生徒同士で話したりするだけでもよいが、紙に書くという時間は、一人一人の振り返りになる。小さくカラフルなカードとミニ封筒を用意し、生徒一人一人に配布する。取組に消極的な生徒の気持ちを受け止めながら、心の中に留めていた気持ちを取り出し、思いを紙に移し封をすることで「辛い気持ちとさよならできるかもよ」と声をかけながら取り組ませたい。

この取組では、書いておしまいにするのではなく、ポストを作って、投函させる。書いてすぐではなく、書くのを授業のはじめ、投函するのを授業の最後に設定することにより、授業を受ける間、じっくりと態度を決めることができる。多くの生徒は、「捨てる」に投函することが予想されるが、封印した辛い思いを自分の手で「捨てる」のポストに入れることには「悩みを手放す」「悩みから自由になる」という意味があるかもしれない。したがって、無理に「読んで」や「聞いて」に入れさせる必要はない。記名の上、投函する「読んで」「聞いて」については、少数かもしれないが、生徒の声・生徒の思いを受け止めるチャンスととらえ、授業後、早急に「読み」「聞く」ようにする。小さなカードであることから、それほど多くのことは書けない。「読んで」についても、後日、「読んだよ」と話しかけてみることでつながりができ、関わりの中で話を聞くことも可能になってくる。それほど、時間のかかるワークでもないことから、本プログラムに限らず、他の場面でも応用することも考えられる。



### ○「うつ病」について

自殺の原因と考えられる何らかの精神疾患が 30%以上であることや、思春期は統合失調症の好発期に近づくことなどからも、正しいデータを示して「うつ病」を正面から取り上げることは大変重要なことである。「うつ病」に対する正しい知識だけでなく、罹患者に対する理解が進むように展開したい。

### ○相談機関について

友だちの相談を受けられたら、次は「つなぐ」ことに発展させたい。ここでは、どこに、どのようにつなぐか、ということが課題となる。相談機関のリスト、内容などを紹介しているが、友だちの相談を受けながら、大変な部分はどこか、しんどい部分はどこかを考え、それを伝えることの大切さを理解させたい。

### ○最終 STEP であることについて

本 STEP は最終 STEP になる。「自殺」という言葉が出てきたり、「うつ病」という専門的な内容が盛り込まれていたりしており、授業を行う側も受ける側も、やや難しいと感じる内容になっている。この後、本格的な「自殺予防教育」に移行していくとしても、あるいは、本 STEP で授業を終えたとしても、「自殺予防教育」として一定の意味のあるものとして構成されている。その分、授業を進める上での十分な準備と、気になる生徒への対応のための体制づくりをより一層入念に行うことが求められる。

## 資料

- 阪中順子 「学校現場から発信する-子どもの自殺予防ガイドブック-」(金剛出版, 2015)
- 窪田由紀編／窪田由紀・シャルマ直美・長崎明子・田口寛子 「学校における自殺予防教育のすすめ方ーだれにでもこころが苦しいときがあるからー」(遠見書房, 2016)
- 高橋祥友・新井肇・菊地まり・阪中順子 「新訂増補 青少年のための自殺予防マニュアル」(金剛出版, 2008)
- 深谷昌志(監修)・深谷和子・上島博 「元気！しなやか へこたれない 子どもの『こころの力』を育てる-レジリエンス-」(明治図書, 2009)
- 日本語版用語監修 日本精神神経学会 「DSM-5 精神疾患の分類と診断の手引き」(医学書院, 2014)
- デービットA. ブレント キンバリーD. ポリング ティナR. ゴールドSTEIN, 高橋祥友(訳) 「思春期・青年期のうつ病治療と自殺予防」(医学書院, 2012)
- 内閣府 「自殺対策白書」(2015)
- 厚生労働省 「自殺対策白書」(2016)
- 文部科学省 「子供に伝えたい自殺予防-学校における自殺予防教育導入の手引-」(2014)
- 文部科学省 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」(2009)
- 高校生等の自殺予防対策に関する委員会 「高校生等の自殺予防対策に関する委員会報告書」(兵庫県教育委員会, 2014)
- 文部科学省 「平成 22 年度児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議審議のまとめ」(2011 年)
- 厚生労働省 「こころもメンテしよう」  
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>
- 石川晋 「『対話』がクラスにあふれる！国語授業・言語活動アイデア 42」(明治図書, 2012)