

## 報道関係者 各位

2013年11月19日  
 こころの健康副読本編集委員会 事務局

### こころの健康副読本を通した中学生へのこころの健康教育活動 ～「悩みは、がまんするしかないのかな？」発行のご案内～

中学校関係者、医療関係者、支援者により作成された、中学生のメンタルヘルス教育に役立つ情報を盛り込んだ、はじめての副読本が発行されます。

公益財団法人 精神・神経科学振興財団（理事長 高橋 清久）は、中学生に向けたメンタルヘルス教育のための副読本「悩みは、がまんするしかないのかな？」を2013年11月下旬に発行します。

10代～20代の思春期青年期は自我が成長する重要な時期で、自我機能と関係性の深い精神疾患の発症が非常に多い時期でもあり、彼らに対するメンタルヘルスケアの重要性はますます高まっています。多くの教師がメンタルヘルス教育の必要性を感じているにも関わらず、中学生に対するメンタルヘルス教育に関する教材は不足しており、十分な教育がなされていない現状があります。

これを踏まえて、中学校保健体育副読本「悩みは、がまんするしかないのかな？」は、中学校関係者（校長、養護教諭、PTA関係者）、医療関係者（精神科医、ソーシャルワーカー）、支援者（ケアラー、サポーター）らで「こころの健康副読本編集委員会」を組織し、メンタルヘルスケアの実践的な内容を、漫画を通して伝える副読本として編集されました。メンタルヘルスに対する理解が特に重要であると考えられる中学校1、2年生を対象とし、授業において正しい情報を提供することで精神保健に対する理解形成を行い、将来、自分や身近な人のこころの不調があったときの適切な対処の実践を促すことを通して、社会全体の精神保健の向上に貢献することを目的とします。

副読本は、学校の教科書を補完するものとして活用される副教材で、学習指導要領に基づく教科書内容を踏まえた上で、より発展的な内容を盛り込むことが可能です。こころの健康をテーマにしたのはじめての副読本として、今年度は東京、神奈川、千葉、埼玉の公立中学校を中心に希望校に無料で配布し、保健体育や総合的な学習の時間などに、授業の副教材として活用していただく予定です。来年度以降も、将来の学習指導要領の改訂において、こころの健康教育がさらに充実する方向へと発展していくことを視野に入れ、継続的に取り組んでいきます。



<表紙>



<中面抜粋>

## ■目次

- 1) こんな悩み、自分だけ？
- 2) こんなふうに考えることない？
- 3) 自分のこと、知ってるようで知らないよね
- 4) 気づいてる、こんなサイン？
- 5) サインを自覚したら、どうしたらいい？ ～自分でできること～
- 6) サインに気づいたら、どうしたらいい？ ～周りの人ができること～
- 7) 友達といっしょにやってみよう

## ■概要

- 名称： 中学校保健体育副読本 「悩みは、がまんするしかないのかな？」
- 監修： 高橋 清久（公益財団法人 精神・神経科学振興財団理事長）  
笠井 清登（東京大学大学院医学系研究科精神医学分野教授）  
池淵 恵美（帝京大学医学部精神神経科学教室主任教授）
- 編集委員： 新宮領 毅（大田区立大森第二中学校校長・東京都中学校学校保健研究会会長）  
本村 志磨（品川区立八潮学園主幹教諭・東京都中学校学校保健研究会事務局長）  
石井 晋也（大田区立馬込東中学校元PTA会長・子ども幸せ研究所代表）
- 編集協力： 公益財団法人 精神・神経科学振興財団  
東京大学大学院医学系研究科精神医学分野  
群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学  
一般社団法人 日本ケアラー連盟  
特定非営利活動法人Light Ring. (ライトリング)  
こころの健康副読本編集委員会
- 仕様： B5 16頁（オールカラー）
- 価格： 無料（申込書にて、全教図で受け付け）
- 発行： 平成25年11月
- 発行所： 株式会社全教図／〒170-0012 東京都豊島区上池袋1-38-2 TEL03-5974-6121
- 企画制作： 有限会社カンファー
- 漫画： いまいみほ
- デザイン： 株式会社東京矢印

### ○「こころの健康副読本編集委員会」委員一覧

高橋 清久（公益財団法人 精神・神経科学振興財団理事長）、笠井 清登（東京大学大学院医学系研究科精神医学分野教授）、池淵 恵美（帝京大学医学部精神神経科学教室主任教授）、福田 正人（群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学教授）、石井 綾華（NPO法人Light Ring. 代表理事）、堀江 紀一（一般社団法人 日本ケアラー連盟代表理事）、金原 明子（東京大学医学部附属病院 精神神経科 精神保健福祉士）、小池 進介（東京大学保健・健康推進本部〈保健センター〉）、金生 由紀子（東京大学大学院医学系研究科こころの発達医学分野 准教授）、山崎 修道（東京都医学総合研究所研究員）、近藤 伸介（東京大学大学院医学系研究科精神医学分野助教）、市橋 香代（東京大学大学院医学系研究科精神医学分野助教）、新宮領 毅（大田区立大森第二中学校校長・東京都中学校学校保健研究会会長）、本村 志磨（品川区立八潮学園主幹教諭・東京都中学校学校保健研究会事務局長）、石井 晋也（大田区立馬込東中学校元PTA会長・子ども幸せ研究所代表）（順不同）

**本書は以下のサイトからPDFにてダウンロードできます。**

**こころの健康副読本編集委員会「悩みは、がまんするしかないのかな？」**

**<http://psycience.com>**

## ■本件に関するお問い合わせ先

### こころの健康副読本編集委員会 事務局

〒107-0062 東京都港区南青山1-10-14 サイトウビル301 有限会社カンファー内 担当:中野彰夫(なかのあきお)  
TEL:03-6447-0471 / FAX:03-6447-0472 E-mail: office@psycience.com