

報道関係者 各位

2014年2月12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？」出前授業を実施～

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
「悩みは、がまんするしかないのかな？」について学んでもらう出前授業を行いました

こころの健康副読本編集委員会(代表 笠井清登)は、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？」を教材にしたこころの健康教育に関する出前授業を、2014年1月27日(月)に大田区立大森第二中学校で行いました。副読本「悩みは、がまんするしかないのかな？」は、自我が成長する重要な時期となる中学生に対して、メンタルヘルスケアの実践的な内容を盛り込み、漫画を通して教育する副教材として、公益財団法人 精神・神経科学振興財団の協力のもと、中学校関係者、医療関係者、支援者らで作成し、2013年11月に発行しました。

今回の出前授業は、この副読本を活用し、東京都大田区立大森第二中学校(東京都大田区大森北6-18-1)の1年生の男子を対象にして、保健体育の授業の一環として行いました。講師は、東京大学医学部附属病院精神神経科助教、熊倉陽介が行い、アシスタントには金原明子(東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻専門職学位課程)、石井綾華(NPO法人Light Ring. 代表理事)、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)ら、こころの健康副読本編集委員会のメンバーが参加しました。

授業では、副読本の漫画に登場するキャラクターを演じる生徒を決めてもらい、音読してもらってから各ストーリーの中で描かれているメンタルヘルスに関する情報について解説するという流れで行い、その後、4~5人のグループに分かれて互いの考えを出し合うためのワークショップを行いました。漫画には、いつもは元気な男の子が、テストで悪い点をとったことを原因に、いつもとちがう気分や行動が現われてくる様子が描かれ、そんな変化のサインに気づき自分の行動を変えることや、周りの人が気づいてちょっとした気づかいをすることの大切さを学んでもらいました。グループワークは、もし自分が悩んでいるときにどんな声かけやコミュニケーションをしてもらいたいのか、してあげたいのかをテーマとし、なるべく多くの意見を出してもらえるように、各自の意見を付箋に書いて模造紙に貼り出した後、各意見をグルーピングしてタイトルをつけるという手法で行いました。

生徒が軽妙に漫画を読み進めると拍手が起こるなど、授業は終始リラックスした雰囲気で行われ、グループワークにおいては、悩みに関して生徒同士が活発な意見を交わす姿や、互いに相談しながら様々な意見を出す様子が見られました。最後に、グループワークでまとめられた内容を発表してもらい、もし自分や身近な人が悩んでいるとき、自分で対処できることがあることや、誰かに頼ることの大切さについて伝え、出前授業を終了しました。

出前授業の取り組みは、今後もメールにて受付を行い、希望校に対して実施する予定です(詳細は<http://psycience.com/>に記載)。メンタルヘルスケアにおける悩みとの向き合い方について、中学生の興味を高め、新しい視点で捉えてもらうための実践的な情報の提供を通して、こころの不調に対して適切な対処ができる能力の育成を促進することを視野に入れ、継続的に取り組んでいきます。



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？」概要

メンタルヘルスケアの実践的な内容を漫画を通して紹介する副読本

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： 有限会社カンファアー
- 漫画： いまいみほ
- デザイン： 株式会社東京矢印



※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く予定です。

○「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（東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻専門職学位課程）、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）

本副読本は以下のサイトからPDFでダウンロードできます。出前授業の受付も行っております。

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 有限会社カンファアー内 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