

# 心の不調は誰にでも みんなで学ぼう

## 「メンタルヘルス」授業で

### 相談する大切さ 保護者にも意識共有

小中高生生の自殺が2022年は計514人と、統計のある1980年以降で最多でした。子どもが死にたい気持ちや、周囲が全く気付けぬ場合もあり、学校では、心の不調への対応やSOSの出し方を伝えたり、タブレット端末を使って教員がリスクを察知したりする試みが広がっています。

(上野創)

埼玉県教育委員会は、精神科医で東京大大学院の佐々木司教授（健康教育学）と連携し、2021年度から生徒への「メンタルヘルスリテラシー向上」事業に取り組み。

養護教諭が授業を行い、心の不調や病気が誰にでも起こることや、相談する大切さを動画やワークシートで伝える。友達からつらい気持ちを相談されたときの対応も、ロールプレーで体験する。事業の対象は、研究推進校の中学8校、高校5校の1年生。夏休み前後や12月に行う。

県立草加東高の道上恵美子養護教諭は「不調を話してもいいんだよと授業で伝え、教員に相談する

生徒が確実に増える。不調のない子も、友達の話や支援者になる。授業に担当が関わり、学校全体で意識を共有できたことも大きい」と語る。

研究推進校でアンケートをしたところ、「心の不調を感じたら相談しますか？」との問いに「はい」と答える生徒が授業前の約3割から5割に増えた。県教委の担当者は「心の不調を抱える子どもたちを早め把握し、支援する必要性を感じていた。このような教育は自殺予防だけでなく、不登校やいじめなどの予防にも効果があると期待している」と語る。

事業では、タブレット端末で年1〜3回、心の状態

### 絶望的になる？ 聞きづらい質問も端末で

眠れていますか？ 食欲は？ 気分が落ち込む、絶望的な気持ちになることはありますか？ 自分を傷つけた経験は？

タブレット端末に次々と現れる問いに、生徒が「はい」「どちらかといえばいい」「いいえ」などの印象をタッチして答えていく。5年前から学校で活用されているシステム「RAMPS」だ。質問は2段階で、1次で高リスクとなった生徒には、養護教諭が自殺に関わる詳しい質問をする。生徒が助けを求めやすく、教員が自殺リスクを見逃さなくなることを目的に、東京大大学院教育学研究科の北川裕子特任助教（健康教育学）が佐々木教授と開発した。自殺の具体的な準備や過去の未遂歴など、大人が面と向かって聞きづらい質問も淡々と表示

される点特徴だ。タッチするまでの時間も記録され、どの選択肢を選ぶか迷ったことも分かる。

北川特任助教は「死にたい気持ちをキャッチして支援につなげるには率直に聞く必要がある。話してもいいんだよというメッセージにもなる」と語る。死のうとしたことを「聞かれたから話せた」と、生徒に言われた経験が根底にある。

保健室で使う想定だった「来室しない子にも回答させたい」と学校側から要望され、改良。中学高校での活用は2018年度の3都県13校から、今年度は8都県90校と増えた。学校からは「話すのが苦手な生徒も本音を答えやすい」「保護者に説明しやすい」などの声が届く。

昨年の春と秋に全生徒に実施したある学校では、問

題はないと見られていた何人も生徒が「リスク有り」の結果になった。校長は「危険な状況が分かり、家族から医療機関に相談し胸をなで下ろした例もあった。悩みを外へ出さない生徒が多いが、このシステムののおかげで早く気付ける」と語る。

課題はリスク察知後の対応だ。60校で活用する新潟県教委は、対処法を例示して校内で事前に話し合っておくように伝えている。

県立村上中等教育学校の磯辺一幸校長は「学校と保護者だけでは対応しきれない件もある。医療や保健、福祉などつながり、子どもを支える態勢が大事だ」と言う。佐々木教授は「都道府県レベルで関係する部署が連携することがカギ。卒業後や中退後を見据えた対処も必要」と話した。



埼玉県立草加東高でメンタルヘルスについて授業をする道上恵美子養護教諭（2022年2月、藤田祐美子さん撮影）