

高校生「この苦しさどうすれば？」心の健康スキルを授業で学ぶ、富山大がプログラム開発

ニュースプラス

とみふる

2025年5月14日 05:00

うつ病などのメンタルヘルスの問題が起こりやすい高校生の時期。友人関係や将来への不安など悩みを抱える生徒も多い。国内で子どもの自殺者数が過去最多を更新する中、学校での心の健康教育を充実させようと、富山大などの研究グループが授業で実施できる抑うつ予防プログラムを開発した。生徒に落ち込み気分につながる考え方にとらわれないスキルを自ら身に付けてもらう。

児童生徒の自殺者数過去最多

警察庁・厚生労働省の統計によると、2024年の小中高生の自殺者数は全国で529人と過去最多となっており、子どものメンタルヘルス対策は喫緊の課題となっている。

学校での心の健康教育の重要性が指摘されるが、専門的な支援が行き届いているとはいえないのが現状だ。これらを背景に、富山大学術研究部人文科学系の重松潤講師らのグループが心理学に基づき、授業で取り組めるメンタルヘルスプログラムを研究開発した。

自分の「心のつぶやき」の傾向は

研究グループは、定時制高校の1年生116人を対象に、キャリア教育の一環として心の健康を学ぶ授業（100分×3回）を実施した。

開発したプログラムは心理療法の一つ「認知行動療法」を応用した内容で構成。まずは、さまざまな感情は出来事そのものではなく、自分の「心のつぶやき」（思考）によって生み出されることを理解する。次に自分のつぶやきの癖や傾向をキャッチして客観的に見つめる。最後に、落ち込み気分につながる苦しい心のつぶやきだけでなく、新しい思考を出す練習をしてみる－の3段階のつくりになっている。

分かりやすくするため例を挙げる。

「知人とすれ違って声をかけたけど、返事がなかった」という出来事があったとする。そのときに「無視された」という心のつぶやき（思考）にとらわれると「むかつく！」という怒りの感情につながる。「周りの人に変に思われたかも…」という思考に支配されると「恥ずかしい」といった感情が湧く。その一方で、「あれ？気が付かなかったのかな、まあいいや」と考える人もいて、その人はこの出来事に関して特に何の感情も湧かない。

生徒は、楽しみながら考えを出し合うグループワークを通して、多様な思考があることに気づく。ふと浮かんだ自分の思考を否定する必要はない。「本当にそうかな？」「ほかの人ならどう考えるだろう」などと自問自答しながら新たな思考を生み出し、相対的に自分を苦しめる考えを小さくすることにつながる体験をした。

自分も他者も大事

プログラムの実施前後と終了後3カ月経過時の計3回、参加生徒にアンケートを実施。結果を分析すると、プログラム実施後は、落ち込み気分につながる考え方が減少した。互いに否定せず多様な思考に気づく過程で、自分も他者も大事にする考え方を自ら生み出せるようになっていると考えられた。

一方で、感想を分析した結果、「ネガティブな考えをポジティブに変えなくてはならない」という印象を持った生徒もいることがうかがえたという。

公認心理師・臨床心理士でもある重松講師は「ポジティブ思考になろうとすることが必ずしも気分をよくするとは限らない」と説明する。今後の課題として「心のつぶやきはそれでOK、ただそれだけにとらわれず、多様な視点を持てるようにしよう」というポイントをより強く伝えていく必要があるとした。



高校生のメンタルヘルス対策について説明する公認心理師・臨床心理士でもある重松講師＝富山大

授業で実施するに当たっては、学校現場では生徒個人の内面だけにアプローチするのではなく、教員や保護者といった生徒を取り巻く「社会」を調整する必要性も強調した。

役立つスキルとして習得を

多感ゆえにつらいことも多い中高生だが、乗り切るためのスキルがあると思えば心強い。「心の筋トレやスキルの習得ととらえ、普段から少しずつ練習していくと、いざというときに役立つ。『予防教育』がとても大切なんです」と重松講師。自分の内面の苦しみと丸腰で向き合う必要はない。

今後、プログラムを改良したうえで検証を重ねたいとし、研究に参加する学校を募っている。

関連記事



日本の子供、心の健康が下位低迷

国連児童基金（ユニセフ）は14日、先進・新興国43カ国に住む子供の「幸福度」を調査した報告書を公表した。日本の子供は高...