

小・中学生を対象にしたメンタルヘルス教育の検討 (教職員・保護者も含む)

人間看護学部 人間看護学科 教授 甘佐 京子

研究分野 : 精神看護学、家族看護学、学校精神保健

小学校高学年から中学校において、児童生徒は思春期を迎え自我形成に向けて大きな葛藤を抱える時期です。またこの時期、統合失調症・若年性うつ病等の精神疾患の発症時期でもあります。いじめ認知件数・不登校数はこの時期に増加する傾向にあり、生徒児童は、多くのストレスにさらされています。この時期をうまく乗り越えることが、青年期・成人期への発達過程へとつながります。自らの精神的健康をいかに維持増進していくか、その方法論を伝えていくことにより、自らのレジリエント能力(回復する能力)を高め、いじめ等による不登校・自殺の防止や精神疾患の早期介入にもつながると考えています。

■小中学生を対象にしたメンタルヘルス教育の実践

ストレスマネジメントに関する学習だけではなく、思春期の子どもたちががり患しやすい精神疾患に対する知識等も含めたメンタルヘルス教育を、展開しています。精神疾患については、早期に発見し治療を行うことで、回復の状況も変わってきます。学習を通して、子どもたち自身が自分の体と心の関連や、健康について知識を持つことで、自己のメンタルに関心を抱き、大切できる力をもつことを期待しています。

今後、動画やテキストなど子どもの発達年齢・理解力に応じた教材の開発も目指しています。

■教職員・保護者の方に向けたメンタルヘルス教育の実践

学校現場では様々な、メンタルにかかわる問題が生じています。いじめや、不登校の背景に、重要な精神疾患が存在しているケースも少なくありません。まず、現場の先生方が、精神疾患の特性を知り、正しくアセスメントしていくことが必要です。また、精神疾患についての偏見を、少しでも小さくするために、保護者を含む地域のみな様に、精神疾患についての正しい知識を持っていただきたいと考えます。

■精神疾患患者の家族(親・きょうだい)を対象にした支援

現在、若年の精神疾患患者(以下、患者とする)を子どもにもつ親および同胞(きょうだい)の関係性に焦点を当てた新たな家族支援アプローチとして、『親による「同胞へのプレ心理教育」スキルトレーニングプログラム』を検討しています。患者同様その同胞(きょうだい)は、統合失調症等の好発年齢もしくはそれに近い年齢であることが予測されます。同胞である子どもたちが正しい情報や知識を得ることは発症予防の観点からも重要です。しかし、日本では、患者を持つ家族の中で、「子ども」に対して病気を語ることはタブー視されてきました。思春期の時期にあたる同胞に疾患について、最初の伝え手となる親が精神疾患や・症状を同胞に伝えるスキルを獲得することは、親としての自信の回復にもつながり、家族コーピングの強化にもつながると考えます。