メンタルヘルスリテラシー教育
～子どもたちの明るい未来のために～

髙嶋史菜・四十万香里

政策への思い

心の健康に
関心をもつ機会が大切

教育現場に
福祉の視点から
の支援の必要性

それって
本当？
成長戦略
『ウェルビーイング』

不登校の小中高生　７年連続で増加

10月10日　10時30分

県内で不登校の状態にある小中学生と高校生は、昨年度２６７５人となり、７年連続で増加して過去１０年間で最も多いことがわかりました。

文部科学省は全国の小中学校と高校、それに特別支援学校を対象に不登校やいじめなどの状況を毎年調査していて、昨年度の結果をまとめました。
それによりますと、県内で小中学校と高校を３０日以上欠席した不登校の状態にある子どもは、前の年度から４１９人増え、２６７５人となりました。
不登校の状態にある子どもは、７年連続で増加し、過去１０年間で最多となっています。
内訳をコロナ前の令和元年度と比べると小学生が８５６人で２倍に、中学生が１３３６人１.５倍に、高校生が４８３人でほぼ変わりませんでした。

増えている

引用：不登校の小中高生　７年連続で増加｜NHK 富山県のニュース

富山県の自殺動向

資料１

○令和２年（1月～12月）の自殺者数【R2は概数】

※厚生労働省　人口動態統計

		R2（概数）	R1	H30	対前年比較（R2-R1）	対前年伸び率（R2-R1）
富山県	男性	142	118	120	24	20.3%
	女性	51	44	40	7	15.9%
	計	193	162	160	31	19.1%
全　国	男性	13,576	13,668	13,851	▲92	▲0.7%
	女性	6,646	5,757	6,180	889	15.4%
	計	20,222	19,425	20,031	797	4.1%

自殺者数は令和2年に増加し、
その後は減らない状況が続いている

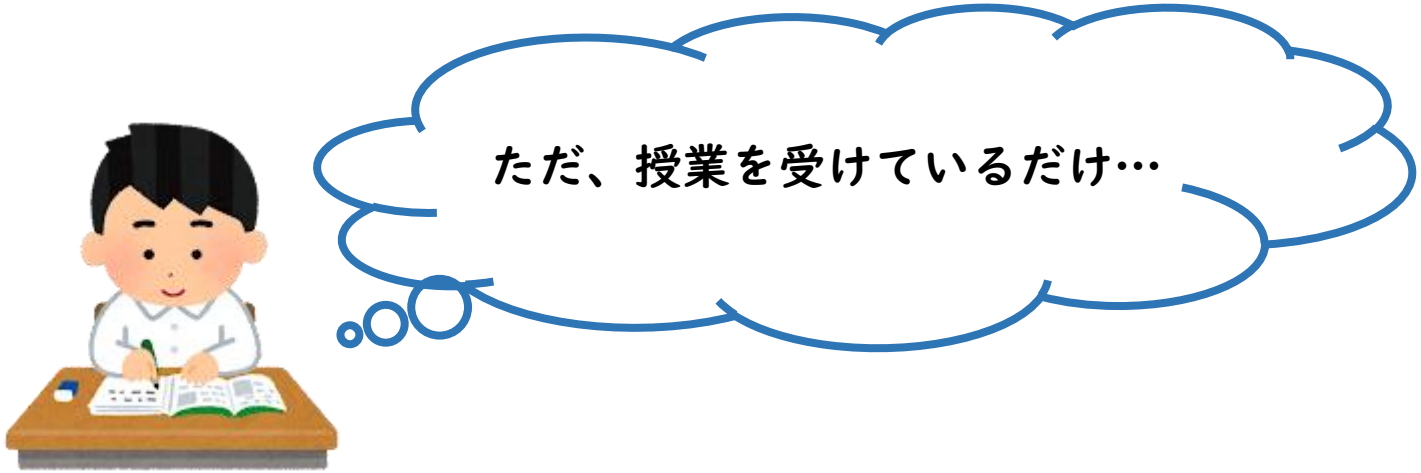
増えている

引用：gaiyou.pdf (pref.toyama.jp)

富山県内の小中・高校の取り組み

- 心の健康に関する教育は保健体育における精神保健の分野等で取り組みがあるが、知識を教えることに重点をおいている。
- 各学校の教育相談においては、主に不登校や鬱症状の予備軍を見つけることを軸としており、全体的なリテラシーの向上に力が入っていない。

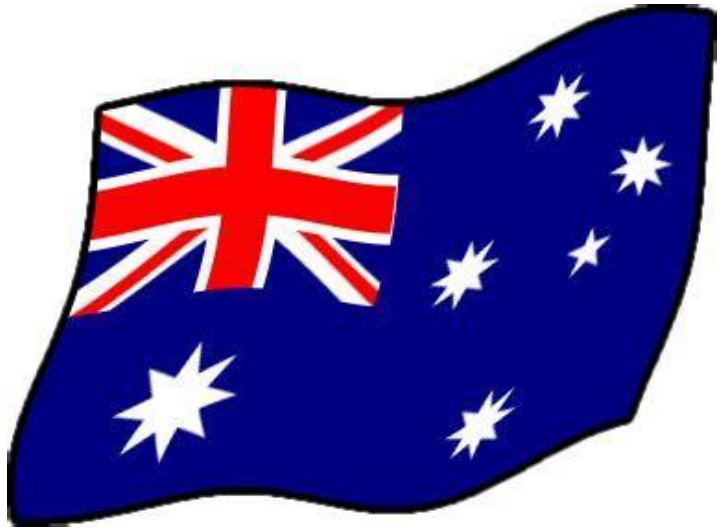
◎2020～22年に行われた学習指導要領の改訂に合わせて、
メンタルヘルスの項目を組み込んだことにはなっているが、
保健体育の授業の一部分に過ぎずない。



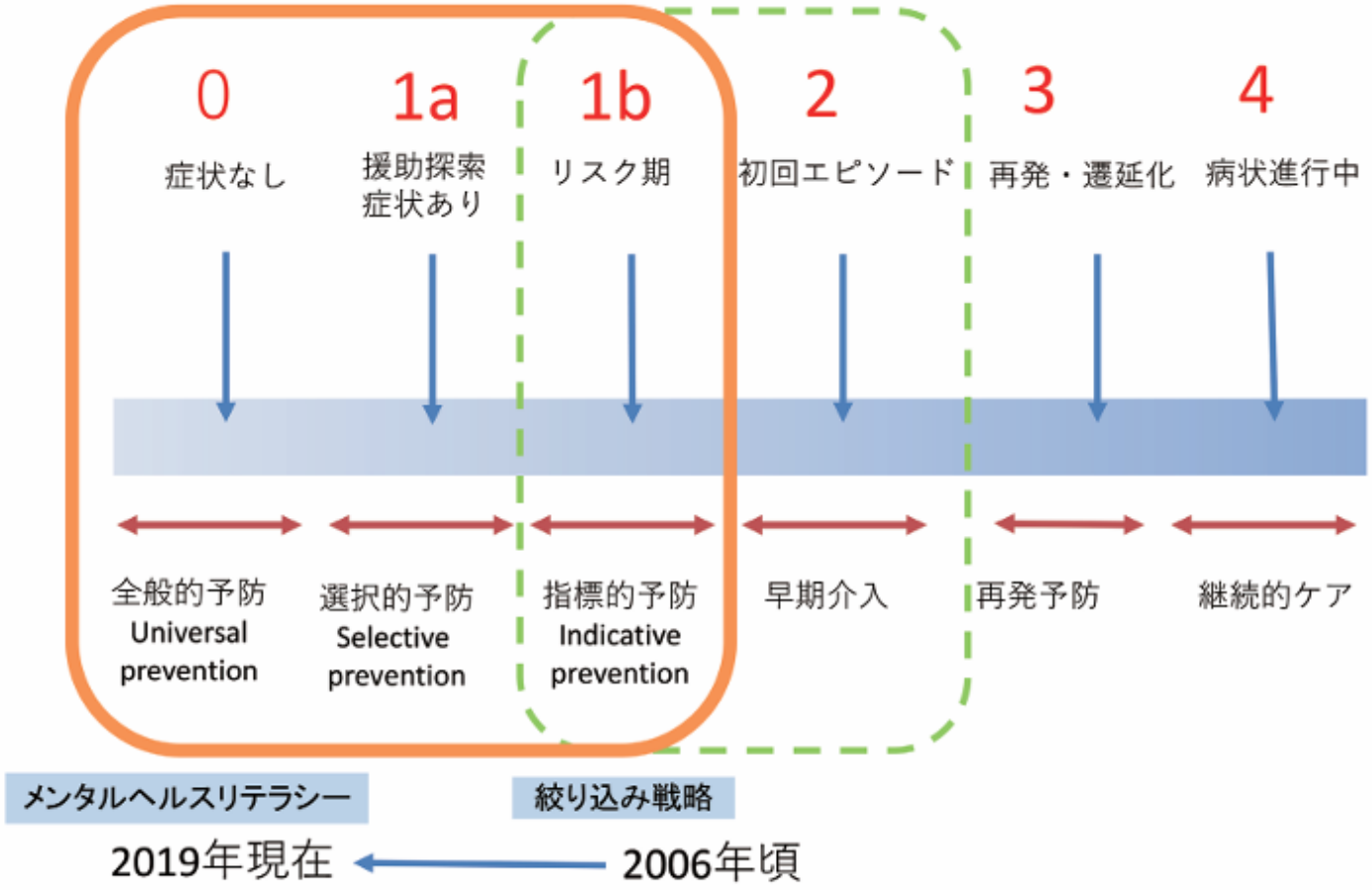
オーストラリアでは「ヘルス」という教科がある！

- オーストラリアの小学校には、国語・算数・理科・社会の教科に並んで、「health(ヘルス)」という授業がある。

- healthの授業内容は、体の健康のことを学ぶだけではなく、Bounce backという落ち込む状況にあっても、他に楽しいことや好きなことを考えて、気持ちを前向きに切り替える方法を学んでいる。



精神疾患に対する予防の変遷



「メンタルヘルスリテラシー教育」とは…
こころの不調や精神疾患についての知識を得ることで、
病気を予防したり、自分のこころの不調に気づいてまわりの大人や友達、
専門相談機関などに相談できる力をつけていくことをめざす教育です。

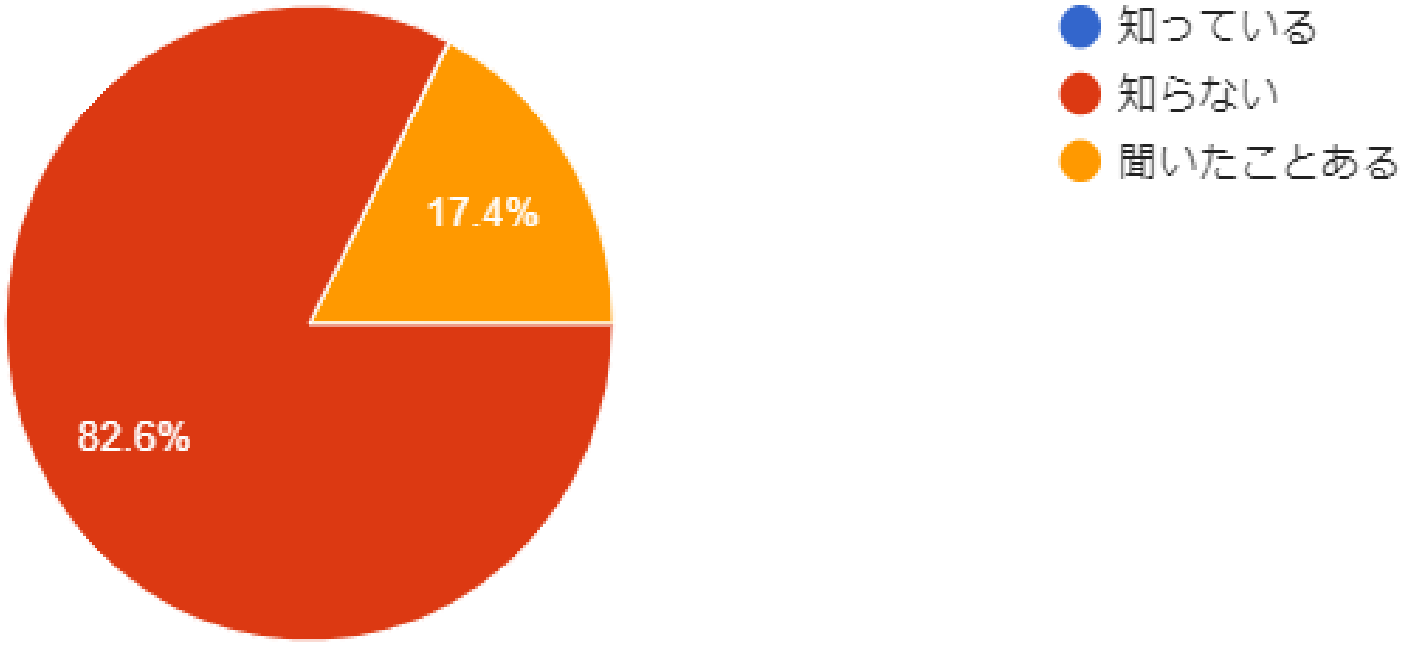
課題

・メンタルヘルスリテラシー教育が不十分である。
　主に、時間数や内容が足りていないことが課題である。

◎2020～22年に行われた学習指導要領の改訂に合わせて、
　メンタルヘルスの項目を組み込んだことにはなっているが、
　保健体育の授業の一部分に過ぎずない。

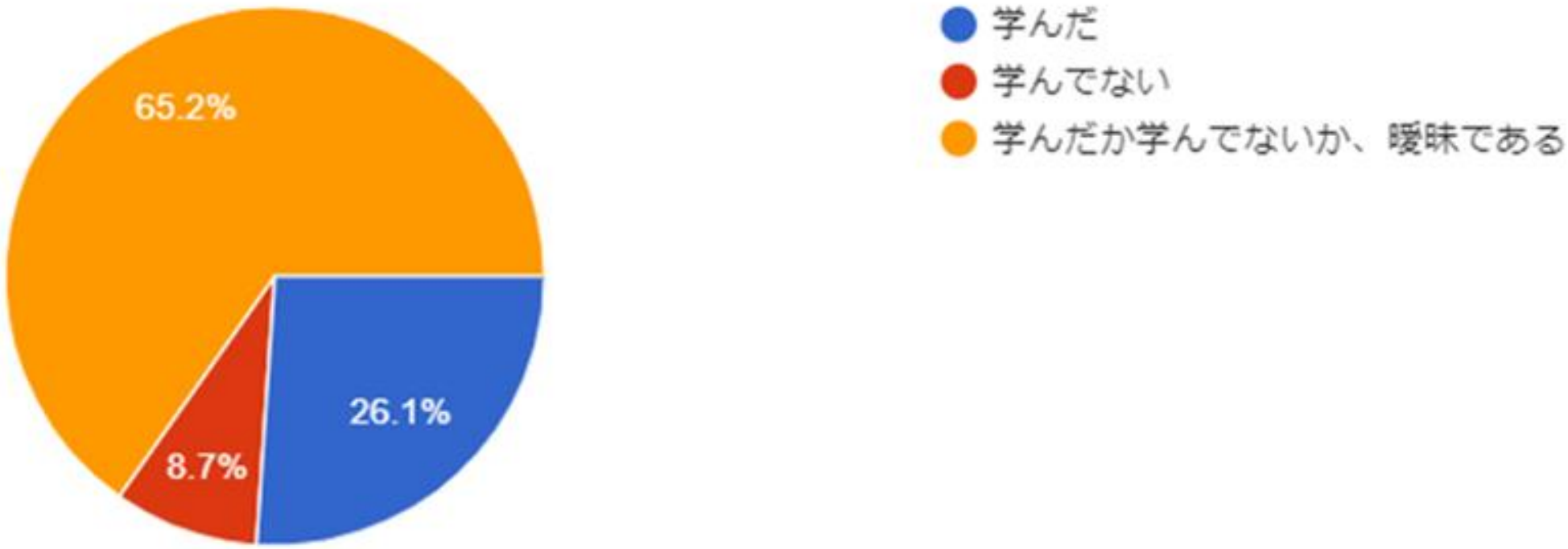
小学校教員アンケート結果

- 小学校の教員への調査では、メンタルヘルスリテラシー教育を**知らない教員が82.6%**いることが分かった。



調査期間　　2024年２月19日～２月21日
調査対象者　富山県内公立小学校教員23名

・教員免許を取得する際に学んでいない。
→教員がメンタルヘルスリテラシー教育をすることができない



調査期間　2024年２月19日～２月21日
調査対象者　富山県内公立小学校教員23名

政策　富山県でも「ヘルス」を導入すべき！

- 「教科者を読んで終わり」というような心の教育ではなく、
  実践的な教育を展開していく。

〇保健体育の一部ではなく、通年を通した授業を実施していく

授業内容（例）

1.精神疾患の罹患率や好発時期
2.原因やリスク要因(生活習慣，特に睡眠との関係)
3.回復可能性
4.具体的な症状
5.精神科医療の実際
6.精神的不調時の適切な対処方法

高校で行なわれたカードゲームを活用した
メンタルヘルスリテラシー教育の出張講座の様子

引用：https://www.nippon-foundation.or.jp/journal/2023/87083/suicide

具体的な事業

・メンタルヘルスリテラシー専用の教科書や副読本の作成・配布を　小中高校の児童・生徒全生徒に配布を行う。

・メン

地域　　に講師として出

◎現役小学校教員の声にも・・・

外部講師として、心の健康と題して、
授業をしていただけたら良いなと思う。

得られる効果・成果

①児童・生徒のメンタルヘルスリテラシーの向上
②不登校児童生徒数、うつ症状を発症する児童生徒数の減少
③スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーなどの
　配置人員を減らすことができる
④児童・生徒が生涯の心の健康を獲得することができる

予算（案）

〇メンタルヘルスリテラシー専用の教科書や副読本の作成・配布事業費用　（児童・生徒数R3年の数値）

- １冊500円×小学校47,818人＝23,909,000円
- １冊500円×中学校26,146人＝13,073,000円
- １冊500円×高校生26,068人＝13,034,000円

合計50,016,000円　※教科書を一人１冊配布するのに約５千万円

〇メンタルヘルスリテラシー専属講師配置事業費用

- 県内全公立小学校(174 校)にメンタルヘルスリテラシー専門講師を配置する。
  67,370,000円　（※予算額はスクールカウンセラーを参照）

- 県内全公立中学校（73 校）、義務教育学校（３校）にメンタルヘルスリテラシー専門講師を配置する。
  8,760,000円

- 県立高等学校（拠点 16 校）にメンタルヘルスリテラシー専門講師を配置し、拠点校でのカウンセリング、その他の高等学校への巡回支援を行う。
  19,140,000円

合計165,270,000円　※専属講師を各校に配置するのに約1億6千万円

合計約2億１千万円を富山県が予算措置することで、実現できます。

まとめ

- 子どもの頃から精神疾患に関する正しい知識を身に付けて、自ら心のケアをしていくためには、学校教育現場の中に、精神保健の専門性を取り入れていく必要があると考える。

- ウェルビーイング富山を目指して、こどもたちにメンタルヘルスリテラシー教育を実施していくべき！

子どもたちの明るい未来へ