

「精神疾患の予防と回復」における 健康課題の解決に向けた学びの充実を図る授業づくり

— 援助要請のロールプレイやポスター作成を含む対話的な活動を通して —

令和7年度 神奈川県立総合教育センター
長期研究員 本多 文哉(県立海老名高等学校)

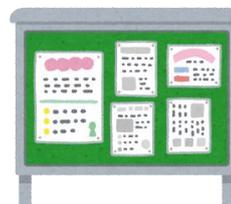
【研究の概要】

高等学校学習指導要領(平成30年告示)では、科目保健の指導内容として「精神疾患の予防と回復」が明記され、授業が実践されている。勤務校の課題としては、生徒の精神疾患に対する理解にばらつきがあることや、話を聞いてもらったり相談したりする生徒が少ないこと、個人で取り組む学習活動が中心で対話的な活動が不足していることが挙げられる。本研究では、科目保健「精神疾患の予防と回復」の授業において、健康課題の解決に向けた学びの充実を目指し、援助要請のロールプレイやポスター作成を含む対話的な活動を取り入れた授業を実践した。検証の結果、生徒は精神疾患について正しく理解し、心身の不調の早期発見・早期治療の重要性についての認識を深めるとともに、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理することができ、「精神疾患の予防と回復」における健康課題の解決に向けた学びの充実につながった。

「精神疾患の予防と回復」における健康課題の解決に向けた学びの充実



対話的な活動



ポスター作成

援助要請のロールプレイ

研究の目的

科目保健「精神疾患の予防と回復」の授業において、援助要請のロールプレイやポスター作成を含む対話的な活動を取り入れた授業を行うことで、健康課題の解決に向けた学びの充実につながるかどうかを明らかにする。

勤務校の実態

- ・生徒の精神疾患に対する理解のばらつき
- ・話を聞いてもらったり相談したりする生徒が少ない
- ・個人で取り組む学習活動が中心

先行研究

- ・ロールプレイの有効性
- ・ポスター作成の有効性



高等学校学習指導要領(平成 30 年告示)解説保健体育編体育編

知識

誰もが罹患しうること

適切な対処により回復し
生活の質の向上が可能であること

心身の不調の早期発見と治療や
支援の早期の開始によって回復可能性が高まること

思考力、判断力、表現力等

習得した知識を基に、心身の健康を保ち、
不調に早く気付くために必要な
個人の取組や社会的な対策を整理すること

などが示されている。

高等学校学習指導要領(平成 30 年告示)

精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること。



幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について(答申)

少子高齢化や疾病構造の変化による**現代的な健康課題**の解決に関わる内容(略)の充実を図る
【現代的な健康課題】20代の死因の半数は自殺で、その動機や原因の約4割が**仕事関連の悩みとうつ病**

はじめに

「高等学校学習指導要領(平成30年告示)」では、科目保健の指導内容として、「精神疾患の予防と回復」が明記された。この背景には、中央教育審議会が「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について(答申)」(以下「答申」という)において、「少子高齢化や疾病構造の変化による現代的な健康課題の解決に関わる内容(略)の充実を図る」ことが示され、そのうち、現代的な健康課題の注釈では、「20代の死因の半数は自殺で、その動機や原因の約4割が仕事関連の悩みとうつ病によるもの」(中央教育審議会 2016 p.191)であると精神疾患等に関する課題が指摘されていることが挙げられる。

『高等学校学習指導要領(平成30年告示)解説保健体育編体育編』(以下、『解説』という)では、科目保健の指導内容における「知識」として、「誰もが罹患しうること」や「適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であること」、「心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まること」などが示されている。また、「思考力、判断力、表現力等」として、「習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理すること」(文部科学省 2019 pp.202-204)が示されており、「精神疾患の予防と回復」における健康課題の解決に向けた学びが求められている。

勤務校における生徒の精神疾患に対する正しい理解についての実態を確認するため、1学年の生徒を対象に実態把握アンケート調査を実施したところ、一定程度の知識を持ち合わせていることが伺えた。しかし、精神疾患に対するイメージについては、「身近にある」、「誰でもなりうる」と回答する生徒がいる一方、「自分には疎遠」、「心が弱い」、「関わりづらい」等と回答する生徒がおり、精神疾患に対する理解にばらつきが見られた。また、心身の不調に気付くことができても、話を聞いてもらったり相談したりする生徒は少なく、適切な対処の方法に課題が見受けられた。

次に、勤務校における「精神疾患の予防と回復」の授業づくりに関する実態を確認したところ、本単元の取扱いに苦慮する教員が多かった。また、生徒が授業の内容に対して不安を抱く懸念から、個人で取り組む学習活動を中心に授業が展開されており、習得した知識を基に、他者との対話的な活動を通して、自己の考えを広げ深めていく学びが実現できていない実態を確認することができた。

「精神疾患の予防と回復」の授業づくりについて、佐々木は、「少人数のディスカッションやロールプレイを時間に応じて含めるようにした」授業プログラムを実践し、精神疾患の「知識、偏見、援助希求・援助の

意思のいずれについても有意な改善が認められた」(佐々木 2019 p. 2)と報告している。また、小塩他は、「学校精神保健プログラムについて、系統的な文献調査により検討した」ことについて、「ロールプレイやゲーム、クイズ、(略)ポスター・エッセイ・劇の作成などの参加型プログラムも実施されていた」とし、「全ての研究で、授業による有意な学習効果が認められていた」(小塩他 2013)と報告している。

このことから、本研究では、「精神疾患の予防と回復」の授業において、援助要請のロールプレイやポスター作成を含む対話的な活動を通して、精神疾患について正しく理解し、心身の不調の早期発見・早期治療の重要性についての認識を深めるとともに、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理するなど、「精神疾患の予防と回復」における健康課題の解決に向けた学びの充実を図る授業づくりを目指すこととした。

研究の目的

科目保健「精神疾患の予防と回復」の授業において、援助要請のロールプレイやポスター作成を含む対話的な活動を取り入れた授業を行うことで、「精神疾患の予防と回復」における健康課題の解決に向けた学びの充実につながるかどうかを明らかにする。

研究の内容

1 理論の研究

(1) 精神疾患について

『解説』では、精神疾患について、「精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態」(文部科学省 2019 pp.202-203)であると定義され、うつ病や統合失調症、不安症、摂食障害などを適宜取り上げ、指導することが示されている。

精神疾患について、勤務校の1学年の生徒400名を対象に実施したアンケート結果を集約したところ、うつ病について「少しは知っている」「名前は聞いたことがある」と回答した生徒は90.5%と多かった。このように、生徒は精神疾患を身近に感じている一方で、詳しい知識については十分に理解していない実態が伺えた。

このことから、本研究では、「精神疾患の予防と回復」の授業において、うつ病の事例を取り上げ、精神疾患の特徴及び対処について正しく理解できる授業を計画・実践することとした。

(2) 「精神疾患の予防と回復」における健康課題

『解説』では、「国民の疾病構造等の変化に関わっ

て深刻化している心の健康」について触れ、「児童生徒のみならず国民全てにとって心身の健康の保持増進が大きな課題となってきた」（文部科学省 2019 p. 197）ことが示されている。

このことから、本研究では、科目保健における現代的な健康課題として「精神疾患の予防と回復」に焦点を当て、その健康課題を解決するために、精神疾患について正しく理解し、心身の不調の早期発見・早期治療の重要性についての認識を深めることができる授業を計画・実践することとした。

(3) 健康課題の解決に向けた学びの充実について

「答申」では、「健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であり、社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育が必要」（中央教育審議会 2016 p. 186）との指摘があり、『解説』では、「『保健』の指導に当たっては、健康課題を解決する学習活動を重視して、思考力、判断力、表現力等を育成していくとともに、『保健』で身に付けた知識及び技能を生かすことができるように健康に関する関心や意欲を高めることが重要である」と記載されている（文部科学省 2019 p. 197）。

このことから、本研究では、健康課題に関して正しく理解するとともに、その解決に向けて思考・判断・表現する学習活動を取り入れることで、健康課題の解決に向けた学びの充実を図ることとした。

(4) 援助要請について

本田他は、「困り事や悩み事を他者に相談することは援助要請という概念で研究されている」（本田他 2023）と述べている。先の研究において、早貸他は、精神疾患の要因として「悩みや心配事を相談せず（できず）一人で抱え込む」（早貸他 2015）ことを指摘し、大島他は、「問題を抱え援助を必要としているにもかかわらず、援助を求めない人が少なくないという現状がある」（大島他 2010）ことを指摘している。また、佐々木は、「早めの相談が大切なこと」や「友達に相談された時の対処等」（佐々木 2019 p. 2）の援助要請に係る内容を含めた授業プログラムを実践し、その教育効果を報告している。

このことから、本研究では、援助要請を「困り事や悩み事を他者に相談すること」と定義した。

(5) ロールプレイについて

中川は、ロールプレイについて、「問題について架空的な場面を設け、実際にやってみることで、個人やグループの気づきと、それによる問題解決力を高める方法」（中川 1987）と述べ、その教育効果を報告している。また、疋田他は、心理教育プログラムの計画に際し、「ロールプレイなどの体験的な学習を取り入れること（略）が望ましい」（疋田他 2023）と述べている。

このことから、本研究では、心身の不調の早期発見・早期治療の重要性についての認識を深めるために、架空の事例を用いた援助要請のロールプレイを実践することとした。

(6) ポスター作成について

大野他は、「ポスターの学習はテーマを設定する段階から問題解決学習であり、生徒がポスターとして表現する内容を決定し、それを造形表現によって解決していくプロセスをとる」（大野他 1995）と述べている。また、「ポスターの制作においては、何を伝えたいのか、また何を訴えたいのかを明確にすることが大切である」と指摘している。

このことから、本研究では、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理し、表現する活動として、ポスター作成を取り入れることとした。

なお、作成に際しては、「何を伝えたいのか、何を訴えたいのかを明確にする」ために、自己の考えをワークシートに記述し、整理するように促した。

(7) 対話的な活動について

「答申」では、対話的な学びについて、「子供同士の協働、教職員や地域の人との対話、先哲の考え方を手掛かりに考えること等を通じ、自己の考えを広げ深める」（中央教育審議会 2016 p. 50）ことと定義している。生徒同士の協働を通じて、自己の考えを広げ深める対話的な活動は、生徒が自己の健康課題に向き合うだけでなく、他者や社会の健康課題を理解し、解決するうえで必要不可欠な視点である。

このことから、本研究では、自己の考えを広げ深めるために、対話的な活動を取り入れることとした。なお、単に表面的な対話に終始するのではなく、対話的な活動を通して「何を学んだか」に焦点を当てた授業とした。

2 研究の仮説

科目保健「精神疾患の予防と回復」の授業において、援助要請のロールプレイやポスター作成を含む対話的な活動を行うことで、精神疾患について正しく理解し、心身の不調の早期発見・早期治療の重要性についての認識を深めるとともに、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理するなど、健康課題の解決に向けた学びの充実が図られるであろう。

3 検証授業について

(1) 検証授業の概要

【期 間】令和 7 年 10 月 10 日（金）～10 月 31 日（金）

【対 象】海老名高等学校

第 1 学年 3 クラス（計 120 名）

【科 目】保健

【教科書】現代高等保健体育（大修館書店）

【单元名】(1) 現代社会と健康(オ) 精神疾患の予防と回復

【時 数】3 時間扱い（50 分授業）

※学校行事に伴い初回のみ 45 分授業

【授業者】本多 文哉（筆者）

(2) 単元の目標

単元の目標は、表1のとおりである。

表1 単元の目標

<p>(1) 精神疾患の特徴や精神疾患の対処について、理解することができるようにする。</p> <p>(2) 精神疾患の予防と回復について、関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。</p> <p>(3) 精神疾患の予防と回復について、自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりの学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。</p>

(3) 単元の評価規準

単元の評価規準は、表2のとおりである。

表2 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であること、誰もが罹患しうること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることについて理解したことを、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどについて理解したことを、言ったり書き出したりしている。</p> <p>③心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まること、できるだけ早期に専門家に援助を求めることが有効であること、人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことについて理解したことを、言ったり書き出したりしている。</p>	<p>①精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理するとともに、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを発言したり、ワークシートに記述したりして説明している。</p>	<p>①精神疾患の予防と回復について、自他や社会の課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとしている。</p>

(4) 各授業の詳細

単元指導計画の作成に際し、3時間にわたる共通の問いとして「心のもやもやに気付いた時、今の私たちにできることは何か」を設定した。

なお、「心のもやもや」については、「勉強や成績、

自分のこと、人間関係、将来のこと、心や身体の健康などについて、困ったり悩んだりしている状態」と定義することとした。

ア 1時間目

授業の概要は、表3のとおりである。

表3 1時間目の授業の概要

項目	詳細
学習内容	精神疾患の現状、特徴、予防
学習目標	精神疾患の特徴および予防について理解できるようにしよう
学習活動	<ul style="list-style-type: none"> 精神疾患の現状について、生徒のアンケート結果や最新のデータを基に学ぶ 精神疾患の特徴について、アニメーション教材を視聴し、分析する 予防の手立てについて二人一組で検討する 自らの学習を振り返り、ワークシートにまとめる

精神疾患の現状について学ぶ場面では、生徒のアンケート結果を集約し、精神疾患のイメージについて示した(図1)。また、「生涯有病率が約20%であること」や「ゲーム障害が精神疾患に認定されたこと」、「学生のインターネットの使用時間の平均が7.8時間/日であること」、「思春期におけるインターネットの不適切使用は精神疾患のリスクを高めること」などの情報を提示し、生徒が精神疾患を身近な健康課題として捉えられるような工夫をした。

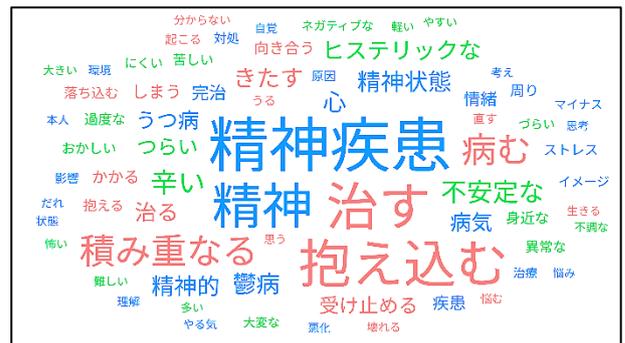


図1 生徒の精神疾患に対するイメージ

また、精神疾患の特徴や予防について学ぶ場面では、「こころの健康教室サニタ」が提供しているアニメーション教材(図2)を活用した。この教材を通じて、精神疾患の要因や特徴、予防の手立てについて理解を深めるとともに、生徒の実体験ではなく、架空の事例を用いることで、生徒への心理的配慮を行った。



図2 アニメーション教材「うつ病」

さらに、アニメーション教材を視聴した際は、精神疾患の罹患要因を分析し、それをワークシート(図3)

にまとめるよう指導した。生徒がまとめた内容を基に、予防の手立てを考え、二人一組で検討(図4)した後、クラス全体で検討結果を共有する時間を設けた。

●実際の症例を分析しよう
⇒うつ病の要因となったものは何か、映像を分析した結果を記入しよう

要因	要因に対する予防の手立て

図3 ワークシート(予防の手立て)



図4 生徒が予防の手立てを検討する様子

2時間目

授業の概要は、表4のとおりである。

表4 2時間目の授業の概要

項目	詳細
学習内容	精神疾患の回復
学習目標	精神疾患の回復のためには早期発見・早期治療が有効であることを理解できるようにしよう
学習活動	<ul style="list-style-type: none"> 二人一組で架空の事例を記載した独自のカードを用いた援助要請のロールプレイに取り組む 精神疾患の回復について四人グループで検討する 自らの学習を振り返り、ワークシートにまとめる

精神疾患の回復について学ぶ場面では、架空の事例

を記載した独自のカードを用いた援助要請のロールプレイを実践し、生徒が心身の不調の早期発見・早期治療の重要性について体験的に学ぶ工夫をした。二人一組で「相談するA」「相談するB」「相談に乗る」の3種類の役割を交代しながら、ロールプレイを行うことで、「相談する」側と「相談に乗る」側の両面の視点を体験する活動を実践した(図5)。



図5 ロールプレイの様子

勤務校の実態を鑑み、「相談するA」及び「相談するB」は、勉強面で悩みを抱えた生徒の事例とした。「相談するA」は軽度の症状を想定し、「相談するB」では重度の症状とし、「相談するB」については、精神疾患の前兆として、2週間程度続く抑うつな気分や不眠などの症状を記載した。また、「相談に乗る」は、どのように相談に乗るべきかを簡潔に示す内容とした。

なお、これらのカード(図6)は、学年や保健体育科の教員、養護教諭などと検討を繰り返し作成した。

また、ロールプレイ終了後には、四人グループを編成し、生徒同士でロールプレイを振り返るとともに、回復の手立てについて、「自らの行動」と「周囲のサポート」に分けてワークシート(図7)にまとめた。その後、四人グループで検討し、クラス全体で検討結果を共有する時間を設け、心身の不調の早期発見・早期治療の重要性についての認識を深めるよう促した。

<p>A</p> <p>説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ●中学校時代は熱心に勉強し、試験の点数が良く、周囲からもその努力を認められていた。 ●第一志望の高校に入学し、充実した学校生活を送り、変わらず勉強に励んだ。 ●しかし、高校進学後の定期試験では、思うような点数を取れず、少し落ち込んでしまう。 <p>ロールプレイのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ●最初は落ち込んでいたものの、捉え方を変えることで徐々に元気を取り戻し、表情が明るくなる。 ●最後は「相談に乗ってくれてありがとう」と伝える。 	<p>B</p> <p>説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ●熱心に勉強したにもかかわらず、定期試験では思うような点数を取れなかった。2週間程度ひどく落ち込み、憂うつな気分が続いている。 ●夜になっても眠れず、気が付くと朝を迎えることもあり、なかなか疲れが取れない。 ●教室に居るときは、クラスメイトから悪口を言われている気がして落ち着かない。 <p>ロールプレイのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ●最初から最後まで無気力な様子で対応する。 ●「私なんて…」などの否定的な発言をする。 ●最後は「もう、どうでもいいや…」とつぶやく。 	<p>相談に乗る</p> <p>相談に乗る時のポイント</p> <table border="1"> <tr> <td>受容</td> <td>決して否定せず、すべてを受け入れる</td> </tr> <tr> <td>共感</td> <td>相手の立場に立って話を聴く</td> </tr> <tr> <td>支援</td> <td>具体的な支援の方法を提案する</td> </tr> </table> <p>説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ○まずは「どうしたの?」と優しく尋ねる。 ○うなずいたり、相づちを打ったりしながら聴く ○決して否定をせず、すべてを受け入れる ○相手の話をさげざらない ○十分に話を聴いたうえで、少しアドバイスを <p>言葉(参考)</p> <p>「それは大変だったね、話してくれてありがとう」「すごく頑張ってたんだね、教えてくれてありがとう」「その時どう思ったのか詳しく教えてくれない?」「見方を変えると●●と捉えることはできるかな?」「今度同じようなことがあったら●●してみたら?」</p>	受容	決して否定せず、すべてを受け入れる	共感	相手の立場に立って話を聴く	支援	具体的な支援の方法を提案する
受容	決して否定せず、すべてを受け入れる							
共感	相手の立場に立って話を聴く							
支援	具体的な支援の方法を提案する							

図6 カード「相談するA」「相談するB」「相談に乗る」

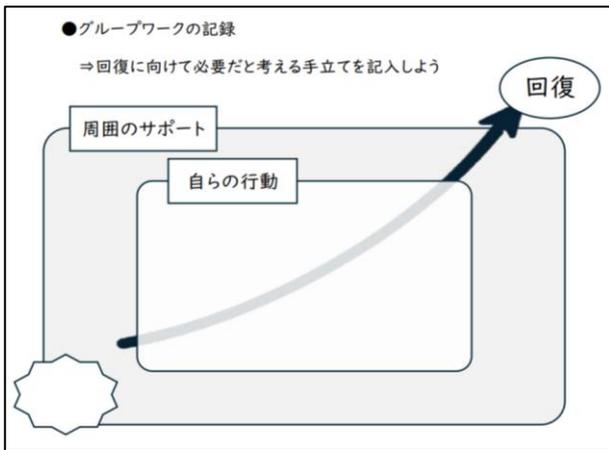


図7 ワークシート(回復の手立て)

ウ 3時間目

授業の概要は、表5のとおりである。

表5 3時間目の授業の概要

項目	詳細
学習内容	精神疾患に対する自他や社会の課題の解決
学習目標	精神疾患に対する自他や社会の課題の解決方法を考え、表現できるようになる
学習活動	<ul style="list-style-type: none"> 精神疾患に対する自他や社会の課題の解決方法について四人グループで検討する 校内掲示用の啓発ポスターを個人で作成したのち、四人グループで共有する 自らの学習を振り返り、ワークシートにまとめる

精神疾患に対する自他や社会の課題の解決方法について学ぶ場面では、「心のもやもやに早く気付くための啓発ポスター」の作成を行った。全校生徒や来校者など、多くの人の目に触れるポスターを作成する活動を通し、生徒たちが自他や社会の課題解決に貢献する体験ができるよう工夫をした。

初めに、授業で学んだ内容を基に「心のもやもやに早く気付くために伝えたい内容」について、自分自身の考えをワークシート(図8)にまとめる時間を設けた。

●ポスター作成・提出

- ① ポスターに組み込む「心のもやもやに早く気づくために伝えたい内容」記入しよう
- ② 「心のもやもやに早く気づくために伝えたい内容」を①のとおりを設定した理由を記入しよう
- ③ ポスターに記載する標語(キャッチフレーズ)を考え、記入しよう

図8 ワークシート(ポスター作成に向けて)

次に、生成AIや様々なアプリケーションを活用し、啓発ポスターを作成する時間を設けた。この作成活動では、一人一台端末等を用いて、生徒同士が助言し合いながら作成できるようにした。

最後に、完成したポスターについて、四人グループで発表する時間を設け、生徒が自己の考えを広げ深める機会とした。生徒の活動の様子は、図9及び図10のとおりである。



図9 生徒がポスターを作成する様子



図10 生徒がポスターを発表する様子

(5) 倫理的配慮

単元指導計画作成の際、生徒の授業内容に対する不安や懸念を確認するため、1学年の生徒400名を対象に実態把握アンケート調査を実施した。アンケートの回答は任意とし、匿名でも回答できるよう配慮した。また、回答が困難な場合は、学年の教員や養護教諭などに伝えるよう促した。

生徒の回答内容を学年の教員や養護教諭と共有し、協議を行った結果、今回の検証授業において、特別な配慮や対応を要する生徒はいないと判断したものの、生徒の様子を確認しながら授業を進めるよう努めた。なお、回答内容から、特別な配慮や対応を要すると判断した生徒については、別室での個別学習等を想定していた。

また、授業の実施について文書で生徒の保護者に通知し、連絡を密に取れる体制を整えるとともに、授業後の生徒の様子について、学年の教員や養護教諭、スクールカウンセラー等と緊密に連携して情報共有する体制を構築した。

4 検証の視点

仮説に基づいて、次の検証の視点を設定した。

(1) 生徒は精神疾患について正しく理解することができたか

小塩他が作成した「高等学校保健における『精神疾患の予防と回復』の扱い」の理解度チェックテスト(表6)を参考に、一部抜粋及び表現を改めて用いた。回答はすべて必須とし、1問1点の10点満点で点数化し、

一人あたりの点数を算出したうえで、生徒の平均点を事前・事後で比較した。

また、生徒がワークシートに記述した振り返り内容を分析した。

表6 理解度チェックテスト ※一部改変

No.	内容
1	その人が不安や気分の落ち込みなどを、普段感じるよりも強く、長引いて、生活に支障をきたしてしまった状態は、精神疾患の可能性を疑う
2	精神疾患は、遺伝(体質)の要因のみで発症が決まる
3	精神疾患の生涯有病率は、約20%である
4	精神疾患のほとんどは、中高年で発症する
5	精神疾患は、回復可能である
6	くよくよと思いつんで行動できないのは、性格の問題なので、精神疾患を疑う必要はない
7	精神疾患の症状により、普段できていた勉強や読書が集中できなくなることがある
8	突然で強い、漠然とした不安や恐怖感、精神科での治療により改善する
9	精神疾患に対する偏見は社会に広く潜在している
10	精神疾患における回復は、人それぞれ異なり、自分が求める生き方を主体的に追求できるようになることが大切である

(2) 生徒は援助要請のロールプレイを通じて、心身の不調の早期発見・早期治療の重要性についての認識を深めることができたか

本田他(2023)が作成した「児童青年版援助要請認知尺度」を参考に、一部表現を改めて用いた(表7)。回答はすべて必須とし、「①全然そう思わない」「②あまりそう思わない」「③少しそう思う」「④とてもそう思う」の4件法で実施した。データの分析に際しては、全18項目について、1問4点の72点満点で点数化し、一人あたりの点数を算出したうえで、生徒の平均点を事前・事後で比較した。なお、No. 1～9を援助要請期待感、No. 10～18を援助要請抵抗感とし、No. 10～18は逆転項目となっている。

また、生徒がワークシートに記述した振り返り内容及び事後アンケートの結果を集約・分析した。

表7 児童青年版援助要請認知尺度 ※一部改変

	No.	内容
援助要請期待感	1	相談すると、気持ちがあがってくる
	2	相談すると、悩みなどを考えすぎないでよくなる
	3	相談すると、自分のことをわかってもらえる
	4	相談した方が、悩みなどをうまく解決できる
	5	相談すると、自分が知りたいことを教えてもらえる
	6	相談すると、新しい考え方に気づくことができる
	7	相談することは、自分の将来の役に立つ
	8	相談すると、相談相手との関係がよくなる
	9	相談すると、自分のことをよりよく知ることができる
援助要請抵抗感	10*	相談しても、悩みを受け止めてもらえない
	11*	相談することで、秘密にしたいことが他の人に広まる
	12*	相談することで、自分の弱いところを知られる
	13*	相談することで、相談相手に迷惑をかける
	14*	相談しても、悩みなどをうまく伝えられない
	15*	相談することで、かえって悩みなどが大きくなる
	16*	相談しても、何も変わらないから意味がない
	17*	相談することで、自分がだめになる気がする
	18*	相談しても、いやなことを思い出すだけ

*No. 10～18：逆転項目

(3) 生徒はポスター作成を通じて、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理し、表現することができたか

生徒が習得した知識を基に思考・判断し、ポスターに表現した内容及びワークシートに記述した振り返り内容を集約・分析した。

5 検証結果と考察

検証にあたっては、対象の3クラスの授業内容を統一して実施したため、3クラス分のデータを一つの集団データとして検証することとした。

事前・事後アンケートの分析については、対象生徒120名のうち、両アンケートを提出した109名の生徒から得られたデータで検証した。また、ポスターの記述内容及びワークシートによる振り返りの内容の分析においては、当該授業に出席した全生徒から得られたデータを用いて検証した。

なお、文中の生徒の記述は、記述されたままの表現で記載し、下線が付された箇所は筆者が付した。

(1) 生徒は精神疾患について正しく理解することができたか

理解度チェックテストの一人あたりの平均点を事前・事後で比較した結果は、図11のとおりである。

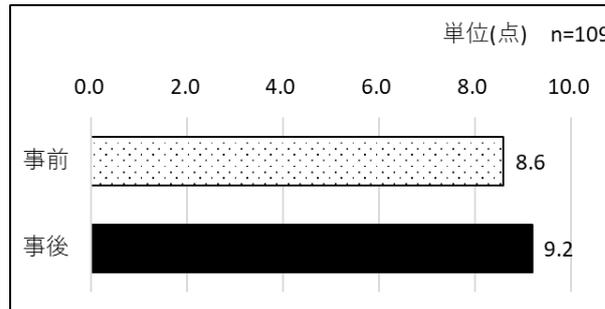


図11 理解度チェックテストの比較

事前・事後で比較したところ、0.6点の上昇が確認できた。事前の平均点は既に8.6点という高値を示していたものの、事後ではさらに9.2点と高値を示した。

第1回の授業を振り返り、生徒2名がワークシートに記述した内容は、表8のとおりである。

表8 生徒のワークシートの記述(第1回)

精神疾患は5人に1人がなりうるほど身近であり、発症は24歳以下が75%と自分たち若年世代が多いので自分もなりうる可能性があると感じた。
マイナス思考やプレッシャーなどの心理的要因には、「相談」や「思考を変える」などの予防が有効であると考えた。
精神疾患は5人に1人がかかる可能性があり、24歳以下の発症が多いことから、今の自分に身近なものだということが分かった。多様な要因で発症することから、自分がいつ精神疾患になってもおかしくないと感じた。
今回のワークのように、俯瞰的に見て予防策を考えるのは容易だったが、いざ自分がどうかといわれると考えるのは難しそうだなと感じた。

生徒2名は、「5人に1人がなりうる」や「今の自分に身近なものだということが分かった」などと記述

し、精神疾患の現状や特徴、予防について、習得した知識や自らの考えをまとめている。他にも同様の記述が複数の生徒から確認された。

このことから、生徒の精神疾患に対する理解度が高まるとともに、精神疾患を身近な健康課題として捉え、正しく理解することができたと推察された。

(2) 生徒は援助要請のロールプレイを通じて、心身の不調の早期発見・早期治療の重要性についての認識を深めることができたか

児童青年版援助要請認知尺度の全 18 項目について、72 点満点で点数化し、一人あたりの点数を算出したうえで、生徒の平均点を事前・事後で比較した結果は、図 12 のとおりであり、1.9 点の上昇が確認できた。

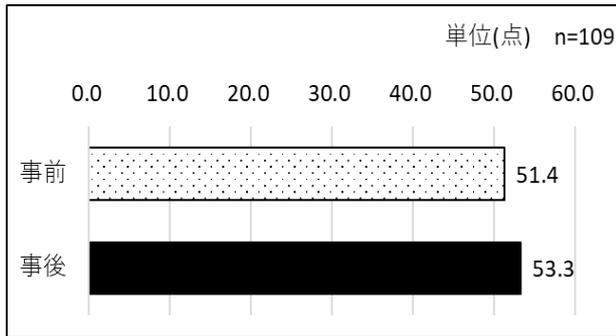


図 12 児童青年版援助要請認知尺度の比較

また、児童青年版援助要請認知尺度について、事前の点数を基に、生徒を下位 30% (低群)、中位 40% (中群)、上位 30% (高群) の三つの群に分け、事前・事後で比較した結果は、図 13 のとおりである。

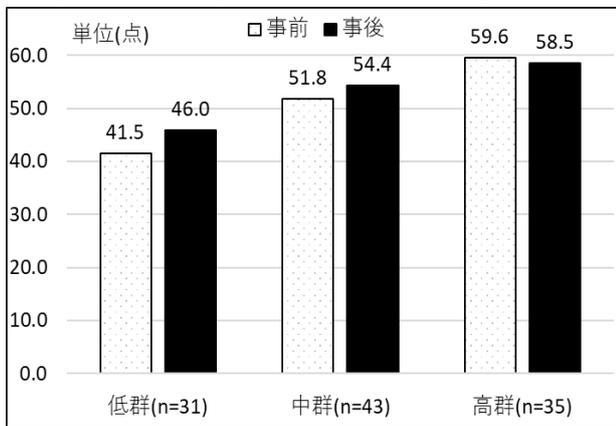


図 13 各群における事前・事後の比較

生徒の平均点を事前・事後で比較したところ、低群は 4.5 点、中群は 2.6 点上昇した一方、高群は 1.1 点下降した。高群に属する生徒 A は、第 2 回の授業を振り返った記述の中で、次の表 9 のように記述している。

表 9 生徒 A のワークシートの記述

精神疾患は早期発見の方がもちろん良いけれど、実際は自分で、今追い込まれている状況だということを自覚できないと感じた。

元々高値であった生徒の点数が授業後に下降した理由として、うつ病をはじめとする精神疾患を身近な健康課題として捉え、以前のように安易に解決できると

は言い切れないという認識の変容が生じたことなどが推察された。

事後アンケートにおいて、「今回の学習活動を通じて、様々な問題や困難に直面した際に、必要に応じて他者に相談することについて、認識を深めることができましたか」という質問について、生徒の回答割合は、図 14 のとおりである。

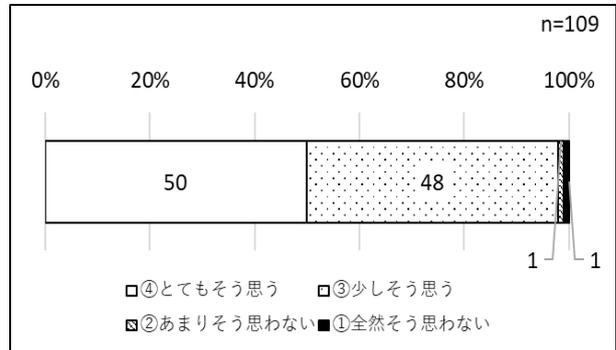


図 14 事後アンケート

「必要に応じて他者に相談することについての認識」

事後アンケートの結果から、98% の生徒が肯定的な回答をしており、心身の不調の早期発見・早期治療の手段である援助要請の重要性について、認識を深めることができたと推察された。

ロールプレイを実施した第 2 回の授業を振り返り、生徒 3 名がワークシートに記述した内容は表 10 のとおりである。

表 10 生徒のワークシートの記述 (第 2 回)

ロールプレイをしたことで当事者や相談される側の気持ちになって話し合えました。「相談する A」の段階のように早期に発見できれば早期治療・回復につながれることが分かりました。また、「相談する B」のように発見が遅れたり悪化したりしてしまうと回復も遅れてしまうことが分かりました。

自分にも周囲にも精神疾患の前兆に気付いたら良いなと思いました。

相談することで、少しでも気が楽になったりするので、自分も相談したり、相談に乗ってあげたりしたいと思った。精神疾患は早期発見・早期治療が必要だと分かりました。

精神疾患は他のがんなどの病気と同じように、病院に行かずに放っておくと重症化してしまうことを学んだ。

他の人に相談して解決することもあれば、専門家に相談しなければならぬこともある

生徒 3 名は、「ロールプレイをしたことで当事者や相談される側の気持ちになって話し合えました」と援助要請のロールプレイを振り返るとともに、「精神疾患は早期発見・早期治療が必要」、「放っておくと重症化してしまう」等と記述し、早期発見・早期治療の重要性について言及している。他にも同様の記述が複数の生徒から確認された。

このことから、1 時間目で習得した知識を基に、生徒は援助要請のロールプレイを通じて、心身の不調の早期発見・早期治療の重要性についての認識を深めることができたと推察された。

(3) 生徒はポスター作成を通じて、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理し、表現することができたか

第3回の授業に参加した生徒のうち、啓発ポスターを提出した110名の作品について、習得した知識を基に思考・判断し、「心のもやもやに早く気付くための啓発ポスター」に表現した内容を集約した(図15)。

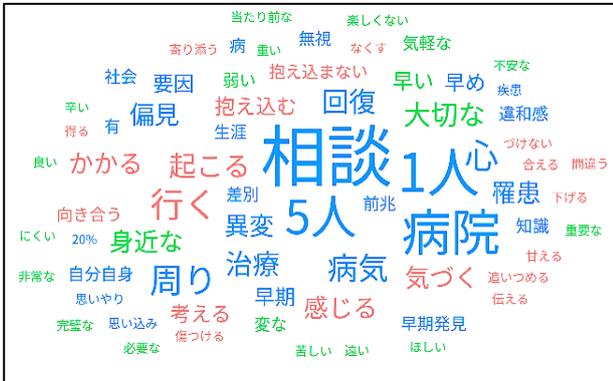


図15 啓発ポスターに表現した内容の集約

生徒が啓発ポスターに表現した内容のうち、最も多く見受けられたのは「相談」に関する内容であった。また、「相談」の対象は友人などの身近な他者に加え、専門家や医療機関に援助を求めるための「病院」に関する表現も多く確認できた。

また、啓発ポスターに表現した理由に関するワークシートの記述内容を集約した(図16)。

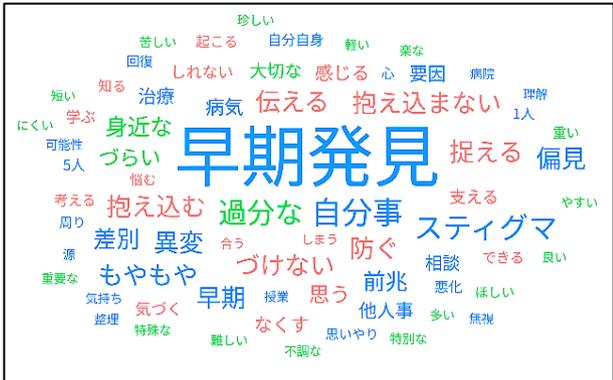


図16 啓発ポスターに表現した理由の集約

生徒が啓発ポスターに表現した理由のうち、最も多く見受けられた内容は「早期発見」であった。また、精神疾患に対する「偏見」や「差別」、「スティグマ」といった社会の課題に関する記述も確認できた。

ワークシートに記載された表現の内容及び理由と啓発ポスターの記載を確認したところ、ほとんどの生徒が単元を通して習得した知識を基に精神疾患を正しく理解し、ポスターを作成し表現できていることが確認できた。

さらに、啓発ポスターを不調に早く気付くために必要な「個人の取組」や「社会的な対策」の視点から記載内容を分類し、分析した(表11)。なお、「個人の取組」は「個人の適切な意思決定や行動選択」を促すものとし、「社会的な対策」は「専門家への相談や早期

の治療などを受けやすい社会や環境づくり」を促すものとした。

表11 啓発ポスターの記載内容の分析

	個人の取組	社会的な対策
記載された数	66	23

分析の結果、不調に早く気付くために必要な「個人の取組」について記載した生徒は、合計66名であり、その内容は「相談しよう」「病院に行こう」「不調に早く気付こう」等、個人の意思決定や行動選択を促すものが多くあった。また、「社会的な対策」について記載した生徒は合計23名であり、その内容は「偏見・差別をなくそう」「精神疾患を正しく理解しよう」等、社会環境づくりを促すものが多くあった。

「個人の取組」の記載が多くなった理由としては、3時間にわたる共通の問いを「心のもやもやに気付いた時、今の私たちにできることは何か」と設定したことから、「個人の取組」に着目した生徒が多かったことなどが推察された。

「個人の取組」を中心に記載した、生徒B及び生徒Cが作成した「心のもやもやに早く気付くための啓発ポスター」は、図17及び図18のとおりである。また、ポスター作成に際して使用したワークシートの記述内容は、表12及び表13のとおりである。



図17 生徒Bのポスター 図18 生徒Cのポスター
表12 生徒Bのワークシートの記述

自分と向き合う時間がなければもやもやに気付くことはできないと思うから。なんでもいいし、誰でもいいから、声に出して自分の気持ちを整理することが大切だと思うから。

表13 生徒Cのワークシートの記述

心理的要因だけでなく、生物的要因や身体的要因があること、相談することの大切さを伝えたいから。

生徒Bは、心のもやもやに早く気付くためには「自分と向き合う時間をつくる必要がある」ということを理解し、ワークシートにまとめる(表12)とともに、「自分だけに向き合う時間を作ってください」という標語を考案し、ポスターで表現した。また、生徒Cは、心のもやもやに早く気付くために「多様な要因があることと相談する必要がある」ということを理解し、ワークシートにまとめる(表13)とともに、「心だけの問題じゃない」という標語を考案し、ポスターで表現した。

「社会的な対策」を中心に記載した、生徒D及び生徒Eが作成した「心のもやもやに早く気付くための啓発ポスター」は、図19及び図20のとおりである。また、ポスター作成に際して使用したワークシートの記述内容は、表14及び表15のとおりである。



図19 生徒Dのポスター 図20 生徒Eのポスター
表14 生徒Dのワークシートの記述

偏見や差別(スティグマ)は精神疾患の症状を重症化させると学んだから。学校では、差別よりも偏見の方が多いと思うので、精神疾患に対する偏見をなくしたいから。

表15 生徒Eのワークシートの記述

精神疾患の時に最も負担に感じるのは、誤解による世間の偏見だと感じたから。精神疾患に対する誤解を認識し、知ろうと思うことが必要だから。

生徒Dは、心のもやもやに早く気付くために「精神疾患に対する偏見をなくすことが必要である」ということを理解し、ワークシートにまとめる(表14)とともに、「STOP偏見」という標語を考案し、ポスターで表現した。また、生徒Eは、心のもやもやに早く気

付くために「精神疾患に対する誤解を認識し、その誤解を改善する必要がある」ということを理解し、ワークシートにまとめる(表15)とともに、「その認識、本当にあっていますか?」という標語を考案し、ポスターで表現した。

「個人の取組」と「社会的な対策」のいずれも記載していなかった、生徒Fが作成した「心のもやもやに早く気付くための啓発ポスター」は、図21のとおりである。また、ポスター作成に際して使用したワークシートの記述内容は、表16のとおりである。



図21 生徒Fのポスター

表16 生徒Fのワークシートの記述

自分自身が感じた異変は勘違いではない。最終的に自分を守るのは自分自身だから。

生徒Fは、「私の理解者はわたし」という標語を考案し、ポスターで表現した。生徒Fが作成したポスターからは、「個人の取組」や「社会的な対策」に関する表現は見受けられなかった。しかし、ポスター作成



図22 その他の生徒のポスター

に際して使用したワークシートを分析すると、「不調に気付くことが必要である」ということを理解し、ワークシートにまとめていることが分かった。

その他の生徒が作成した「心のもやもやに早く気付くための啓発ポスター」の抜粋は、図22のとおりである。いずれの生徒も習得した知識を基に、自己の考えをワークシートにまとめ、ポスターに表現している。

ポスターを作成した第3回の授業を振り返り、生徒2名がワークシートに記述した内容は表17のとおりである。

表 17 生徒のワークシートの記述(第3回)

何かおかしいと思ったら、身近な人に相談したり病院に行ったりする。それが難しかったら、匿名で利用できる相談所や電話相談、スクールカウンセラーさんなどを頼って、できるだけ早く改善する行動をとる。
私はこれまでの学習を振り返り、精神疾患は私たちにとってとても身近な存在で、早期発見・早期治療が大事だと分かりました。そして、私たちにとって身近な存在だからこそ、正しい情報を広め、差別などを社会全体でなくすことが大切だと思いました。

生徒2名は、「身近な人に相談したり病院に行ったりする」や「正しい情報を広め、差別などを社会全体でなくすことが大切」等と記述し、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理し、表現している。他にも同様の記述が複数の生徒から確認された。

このことから、生徒は、授業で習得した知識を基に、思考・判断し、自らの言葉でワークシートにまとめるとともに、ポスター作成を通じて、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理し、表現することができたと推察された。

(4) 単元指導計画及び教材等の汎用性の検証

本研究の汎用性を検証するために、筆者による検証授業と同時期に、検証授業の対象ではない7クラスの生徒(280名)を対象に、他3名の授業担当者が単元指導計画及び教材等を使用して授業を実践した。

なお、筆者以外の授業担当者には筆者が事前に指導計画や教材の要旨を説明し、統一的な方法で授業を実施した。

理解度チェックテストの一人あたりの平均点を事前・事後で比較した結果は、図23のとおりである。

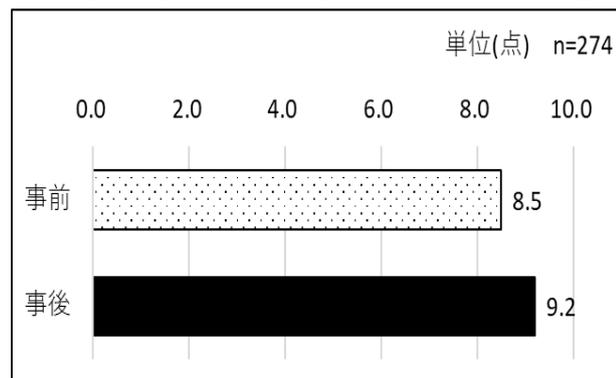


図 23 理解度チェックテストの比較

理解度チェックテストの一人あたりの平均点を事前・事後で比較した結果、0.7点の上昇が確認できた。事前の平均点が既に8.5点と高値を示していたものの、事後ではさらに高値の9.2点となった。これにより、生徒の精神疾患に対する理解度が高まったと推察された。

また、検証授業の対象ではない7クラスの生徒(280名)のうち、事後アンケートを提出した274名の回答内容を分析し、「今回の学習活動を通じて、様々な問題や困難に直面した際に、必要に応じて他者に相談することについて、認識を深めることができましたか」という質問に対する回答割合は図24のとおりである。

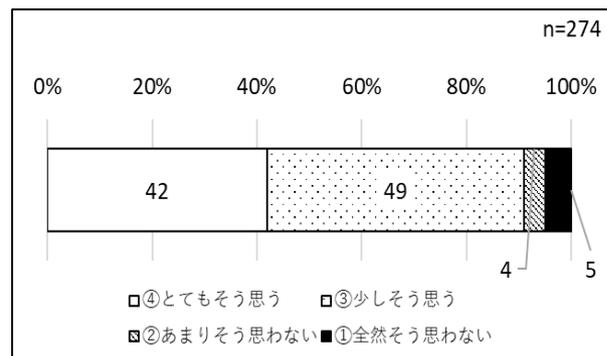


図24 事後アンケート

「必要に応じて他者に相談することについての認識」

事後アンケートの結果、91%の生徒が肯定的な回答をしており、心身の不調の早期発見・早期治療の手段である援助要請の重要性について、認識を深めることができたと推察された。

さらに、生徒G及び生徒Hが作成した「心のもやもやに早く気付くための啓発ポスター」は図25及び図26のとおりであり、生徒は、授業で習得した知識を基に、思考・判断し、ポスター作成を通じて、不調に早く気付くために必要な「個人の取組」や「社会的な対策」を整理し、表現することができたと推察された。



図25 生徒Gのポスター 図26 生徒Hのポスター

このことから、本研究で作成した単元指導計画及び教材等について、一定程度の汎用性を確認することができた。

研究のまとめ

1 研究の成果

本研究では、科目保健「精神疾患の予防と回復」の授業において、健康課題の解決に向けた学びの充実を図る授業づくりを実践した。

検証の結果、援助要請のロールプレイやポスター作成を含む対話的な活動を取り入れた授業を行うことで、精神疾患について正しく理解し、心身の不調の早期発見・早期治療の重要性についての認識を深めるとともに、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理することができ、「精神疾患の予防と回復」における健康課題の解決に向けた学びの充実につながったと考えられる。

2 今後の研究課題と展望

今後の研究課題としては、健康課題の解決に向けた学びをさらに充実させる授業づくりや、ロールプレイやポスター作成を含む対話的な活動の他の単元における汎用性の検証、学習効果を量的に測定するための尺度の開発などが挙げられる。

また、生徒の心身の健康を保持・増進させるためにも、科目保健「精神疾患の予防と回復」の授業にとどまらず、学校生活全体の教育活動を通じて、健康課題の解決に関して取り組み、精神疾患について正しく理解し、心身の不調の早期発見・早期治療の重要性についての認識を深めるとともに、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策について整理できるようにすることなどが重要であると考えられる。

おわりに

本研究を進めるにあたり、御協力いただいた海老名高等学校の教職員や生徒、保護者の皆様をはじめ、多大な御助言を賜った聖心女子大学の植田誠治教授、研究に関わった全ての皆様に深く感謝申し上げ、結びとする。

[指導担当者]

海野 健介¹ 松田 浩幸² 小林 隆宏³

引用文献

中央教育審議会 2016「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の 学習指導要領等の改善及び必要な方策等について(答申)」

https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo

-
- 1 指導担当主事
 - 2 指導主事
 - 3 教育指導専門員

/chukyo0/toushin/_icsFiles/afieldfile/2017/01/10/1380902_0.pdf (2025年11月19日取得)

文部科学省 2018「高等学校学習指導要領(平成30年告示)」東山書房 p.137

文部科学省 2019「高等学校学習指導要領(平成30年告示)解説保健体育編体育編」東山書房

大野和規・福田隆真 1995「美術科教育におけるポスターの学習について」(『山口大学教育学部附属教育実践研究指導センター研究紀要』第6号)p.239

大島みどり・久田満 2010「心理専門職への援助要請に対する態度尺度の作成—信頼性と妥当性の検討—」(『コミュニティ心理学研究』第13巻第2号)p.122

小塩靖崇・東郷史治・佐々木司 2013「学校精神保健リテラシー教育の効果検証と各国の現状に関する文献レビュー」(『学校保健研究』55集)pp.326-328

佐々木司 2019「教員による実施可能な精神保健リテラシー教育の開発普及と思春期精神疾患予防の促進」

中川米造 1987「ロールプレイ」(『医学教育』第18巻第2号)p.149

早貸千代子・横尾智治・小澤富士男・菱山玲子・徐広孝・鈴木清夫・関口隆一・高橋宏和・千野浩一・土井宏之・早川和彦・山本智也・小塩靖崇・佐々木司・小宮一浩 2015「中学生におけるメンタルヘルスリテラシー教育」(『筑波大学附属駒場論集』55集)p.161

疋田真紀・疋田忠寛 2023「高校生の援助要請行動を育む取り組み」(『心理・教育・福祉研究』第22号)p.28

本田真大・新川広樹 2023「児童青年版援助要請認知尺度、援助要請スキル尺度の開発—COSMINに基づくPROM開発研究及び内容的妥当性研究—」(『教育心理学研究』第71巻)p.173

参考文献

こころの健康教室サニタ

<https://sanita-mentale.jp/> (2025年11月19日取得)

小塩靖崇・水野雅文「高等学校保健における『精神疾患の予防と回復』の扱い」

<https://sanita-mentale.jp/pdf/material/shido-manual.pdf> (2025年11月19日取得)

- 1 期 間 令和7年10月10日(金)～10月31日(金)
- 2 対 象 海老名高等学校 第1学年3クラス(計120名)
- 3 科 目 保健
- 4 教科書 現代高等保健体育(大修館書店)
- 5 単元名 (1)現代社会と健康 (オ)精神疾患の予防と回復
- 6 時 数 3時間扱い(50分授業) ※学校行事に伴い初回のみ45分授業
- 7 単元について

(1) 単元観

少子化や情報化など社会の急激な変化による近年の児童生徒の成育環境や生活行動の変化、国民の疾病構造等の変化に関わって深刻化している健康課題の一つが、心の健康である。

本単元は、精神疾患について、誰もが罹患しうることや、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まること等を学ぶことができ、習得した知識を基に、自他や社会の課題を発見し、解決するために思考・判断・表現することができる単元である。

(2) 生徒観

学習や部活動、学校行事などに積極的に参加する生徒が多く、保健の授業に対しても意欲的な生徒が多い。一方で、精神疾患に対する理解にばらつきがあることや、話を聞いてもらったり相談したりする生徒が少ないことが課題として挙げられる。また、グループワークなどにおいて、人間関係に配慮が必要な生徒が数名いる。

(3) 指導観

本単元の指導にあたっては、生徒の授業内容に対する不安や懸念を確認するため、1学年の生徒400名を対象にアンケート調査を実施した。また、学年の教員や養護教諭などと緊密に連携して情報共有する体制を構築した。生徒が精神疾患について正しく理解し、心身の不調の早期発見・早期治療の重要性についての認識を深めるとともに、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理するなど、健康課題の解決に向けた学びを充実させるために、援助要請のロールプレイやポスター作成などの対話的な活動を多く取り入れ、指導する。

8 単元の目標

- (1) 精神疾患の特徴や精神疾患の対処について、理解することができるようにする。
- (2) 精神疾患の予防と回復について、関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。
- (3) 精神疾患の予防と回復について、自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりの学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。

9 評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であること、	①精神疾患の予防と回復について、習得した知識を	①精神疾患の予防と回復について、自他や社会の課

<p>誰もが罹患しうること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>②精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>③心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まること、できるだけ早期に専門家に援助を求めることが有効であること、人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p>	<p>基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理するとともに、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを発言したり、ワークシートに記述したりして説明している。</p>	<p>題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとしている。</p>
--	---	------------------------------------

10 指導と評価の計画

	時間	1	2	3
学習の流れ	0	精神疾患の現状	前時の振り返り・本時の目標 独自のカードを用いた	前時の振り返り・本時の目標 精神疾患の社会的課題
	10	精神疾患の特徴	援助要請のロールプレイ	啓発ポスターの作成
	20	精神疾患の予防	精神疾患の回復	啓発ポスターの発表・共有
	30			
	40	まとめ・振り返り	まとめ・振り返り	まとめ・振り返り
	50	----- (短縮日課) -----		
評価	知識	①②	③	
	技能			
	思判表			①
	態度			①

11 評価方法

評価方法	
知識・技能	ワークシート・定期考査
思考・判断・表現	ワークシート・観察・定期考査
主体的に学習に取り組む態度	ワークシート・観察

12 本時案 (1 / 3 時間目)

(1) 本時の目標

<知識及び技能(知識)>

精神疾患は、精神活動が不全になった状態であること、誰もが罹患しうること、予防のためには調和のとれた生活やストレスを緩和することなどが重要であることなどについて、理解できるようにする。

<学びに向かう力・人間性等>

自他や社会の課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。

(2) 本時の評価

<知識①> [ワークシート]

<知識②> [ワークシート]

(3) 本時の展開

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
導入 10分	1 単元の目標・本時の学習活動について確認する。 2 スマホやゲーム依存について、資料を基に自らの考えを他者と共有する。 3 精神疾患の現状について、資料を基に自らの考えを他者と共有する。	○教師が単元の目標及び本時の学習活動を提示し、学習の見通しを示す。 ○疾病構造の変化を確認させ、心の健康が現代的な健康課題の一つであることを伝える。 ○スマホやゲームに対する依存も精神疾患につながることを説明する。 ○精神疾患に関するデータ、実態把握アンケートの結果(データ)などを示す。 ○若年での発病が多いことに触れ、自分事として捉えるように促す。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 目標 精神疾患の特徴および予防について理解できるようにしよう </div>	
展開 30分	4 精神疾患の特徴について、代表的な精神疾患を例にワークシートに記入する。 5 代表的な精神疾患であるうつ病についての映像を視聴する。要因と予防の手立てについて、自らの考えをワークシートに記入し、他者と共有する。 6 精神疾患の予防について、自らの考えと照らし合わせながら学ぶ。	○代表的な精神疾患を四つ紹介する。 ○身の周りの些細なできごとが、精神疾患の要因になりうることを伝える。 ○ストレス対処など、中学校での既習事項にも触れるようにする。
まとめ 5分	7 本時の目標を踏まえ、自らの学習を振り返り、ワークシートに記入する。 8 ワークシートを提出する。 9 次時の確認を行う。	○精神疾患は誰もが罹患しうる疾病であり、予防のためには調和のとれた生活を送ることが重要であることを強調する。 評価 知識①② [ワークシート] ○次時の目標等を説明する。

13 本時案 (2 / 3 時間目)

(1) 本時の目標

<知識及び技能(知識)>

精神疾患は、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まること、できるだけ早期に専門家に援助を求めることが有効であること、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことなどについて、理解できるようにする。

<学びに向かう力・人間性等>

自他や社会の課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。

(2) 本時の評価

<知識③> [ワークシート]

(3) 本時の展開

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
導入 5分	1 本時の目標・学習活動について確認する。	○教師が本時の目標及び学習活動を提示し、学習の見通しを示す。
	目標 精神疾患の回復のためには早期発見・治療が有効であることを理解できるようにしよう	
展開 40分	2 カードを用いたロールプレイおよびグループワークを実践する。	○二人一組を編成し、欠席等による人数不足を調整する。 ○ロールプレイの概要を示す。 ○ロールプレイに抵抗を感じる生徒がいないか机間指導を通して観察する。 ○四人グループを編成し、机を移動する。
	ロールプレイの概要 ・ロールプレイを行う [2分×2回] ・回復に向けて必要な手立てについてのグループワークを行う [3分]	
	発問 精神疾患の回復に向けて、必要な手立ては何だろうか	
	予想される生徒の反応 ・保健室の先生に相談する ・スクールカウンセラーに相談する	○なぜその回復の方法を選択したのか、グループで明確にするよう促す。 ○グループでの活動を終了し、机を元に戻す。
	3 精神疾患の回復について、ワークシートにまとめる。	○学校に関わる精神保健の専門家については、勤務日や場所、顔写真などを紹介する。 ○精神疾患の回復のためには、早期の発見及び早期の治療開始が有効であることを伝える。
	4 精神疾患に対する偏見や差別(スティグマ)について、ワークシートにまとめる。	○事前アンケートの結果(データ)を示す。 「心のもやもや」に気づくことができる ・思う、少しそう思う 93.5% 誰かに相談することができる ・思う、少しそう思う 62.1% ↑ ↓ 31.4% ○偏見や差別(スティグマ)が個人や社会の課題であることを伝える。
まとめ 5分	5 本時の目標を踏まえ、自らの学習を振り返り、ワークシートに記入する。	○精神疾患の回復のためには、精神疾患の前兆に早期に気づいて専門家へ相談し、早期に治療を開始することが有効であると強調する。
	6 ワークシートを提出する。	評価 知識②③ [ワークシート]
	7 次時の確認を行う。	○次時の目標等を説明する。

14 本時案 (3 / 3 時間目)

(1) 本時の目標

<思考力・判断力・表現力>

自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを発言したり、ワークシートに記述したりして説明できるようにする。

<学びに向かう力・人間性等>

自他や社会の課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。

(2) 本時の評価

<思考・判断・表現①> [ワークシート・観察]

<主体的に学習に取り組む態度①> [ワークシート・観察]

(3) 本時の展開

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
導入 5分	1 本時の目標及び学習活動について確認する	○教師が本時の目標及び学習活動を提示し、学習の見通しを示す。
	目標 精神疾患に対する自他や社会の課題の解決方法を考え、表現できるようになるう	
展開 40分	2 社会環境の現状について、ワークシートにまとめる。	○回復を支援するプログラムの例として、デイケア等を紹介する。
	3 社会的な対策について考える。	○精神疾患からの回復には、社会的な支援や環境整備が必要不可欠であることを伝える。 ○社会的な対策の例として、ストレスチェックなどを挙げる。
	発問 心のもやもやに早く気づくための社会的な対策としてどんなことが挙げられるだろうか	
	予想される生徒の反応 ・正しい理解を広めるための広告をする ・実際に罹患した方の講演会を実施する	○前時までの授業で学んだ内容を振り返りながら解決の方法を検討するよう促す。
	自らの考えをワークシートに記入し、他者と共有する。	○四人グループを編成し、机を移動する。
	4 心のもやもやに早く気づくための啓発ポスターを一人一台端末等で作成する。 ※一人一台端末で作成することができない生徒はA4白紙に作成する。	○提出されたポスターのうち数枚は実際に校内に掲示することを伝える。 ○心のもやもやに早く気づくために伝えたい内容をワークシートに記入し、ポスターに組み込むよう説明する。
	5 心のもやもやに早く気づくための啓発ポスターをグループで共有する。	評価 思判表① [ワークシート・観察] ○グループでの活動を終了し、机を元に戻す。 ○提出に困る生徒がいれば支援する。
	6 Google Classroom に提出する。	
まとめ 5分	7 単元の目標を踏まえ、自らの学習を振り返り、ワークシートに記入する。	○単元の目標である「心のもやもやに気づいた時、今の私たちにできることは何か」を再度示し、振り返りを促す。
	8 ワークシートを提出する。	評価 思判表① [ワークシート] 評価 態度① [ワークシート・観察]
	9 次時の確認を行う。	○次時の目標等を説明する

■本時の目標

精神疾患の特徴および予防について理解できるようにしよう

■精神疾患の現状

- 精神疾患の生涯有病率は()%であり、約()人に1人が罹患する

■精神疾患の特徴

- 精神疾患とは、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態のことをいう
- 精神疾患要因として次の4つが挙げられる。※これらの要因が複雑に絡み合っ発症にいたる

() 的 要 因	・脳機能の障害、遺伝的要因 など
() 的 要 因	・マイナス思考、自己否定、自己評価の低下 など
() 的 要 因	・人間関係のトラブル、転居・転校 など
() 的 要 因	・睡眠不足、内分泌(ホルモン)異常などの身体疾患 など

●精神疾患の代表的な例

()	・幻覚、妄想などの特徴的な症状 ・意欲やいきいきとした感情が乏しくなる
()	・人前で行動したり他者に注視されたりする場面で、強い恐怖や不安が生じる ・社交不安症、パニック症などがある
()	・拒食や過食などの食行動異常 ・体重や体型についての認識の障害 ・神経性やせ症、過食症などがある
()	・憂うつで悲しく落ち込んだ抑うつ気分 ・興味や喜びの減退 ・責任感が強い人ほど罹患しやすい傾向がある

●実際の症例を分析しよう

⇒うつ病の要因となったものは何か、映像を分析した結果を記入しよう

要因	要因に対する予防の手立て

■精神疾患の予防

- () 規則的な生活を実践すること
- () を緩和すること

■本時のまとめ・振り返り

- 精神疾患の特徴**について、学習内容を振り返り、学んだことや考えたこと、感じたことをまとめよう

- 精神疾患の予防**について、学習内容を振り返り、学んだことや考えたこと、感じたことをまとめよう

★ ワークシートは授業終了後各自教卓へ提出してください

■本時の目標

精神疾患の回復のためには早期発見・治療が有効であることを理解できるようにしよう

■カードを用いたロールプレイ

●ロールプレイの約束事

- ①相談する人は役割を忠実に演じる
- ②発言は一人ずつ行う
- ③ロールプレイでの内容は、この授業限りとし、決して授業外に持ち出さない

●ロールプレイの記録

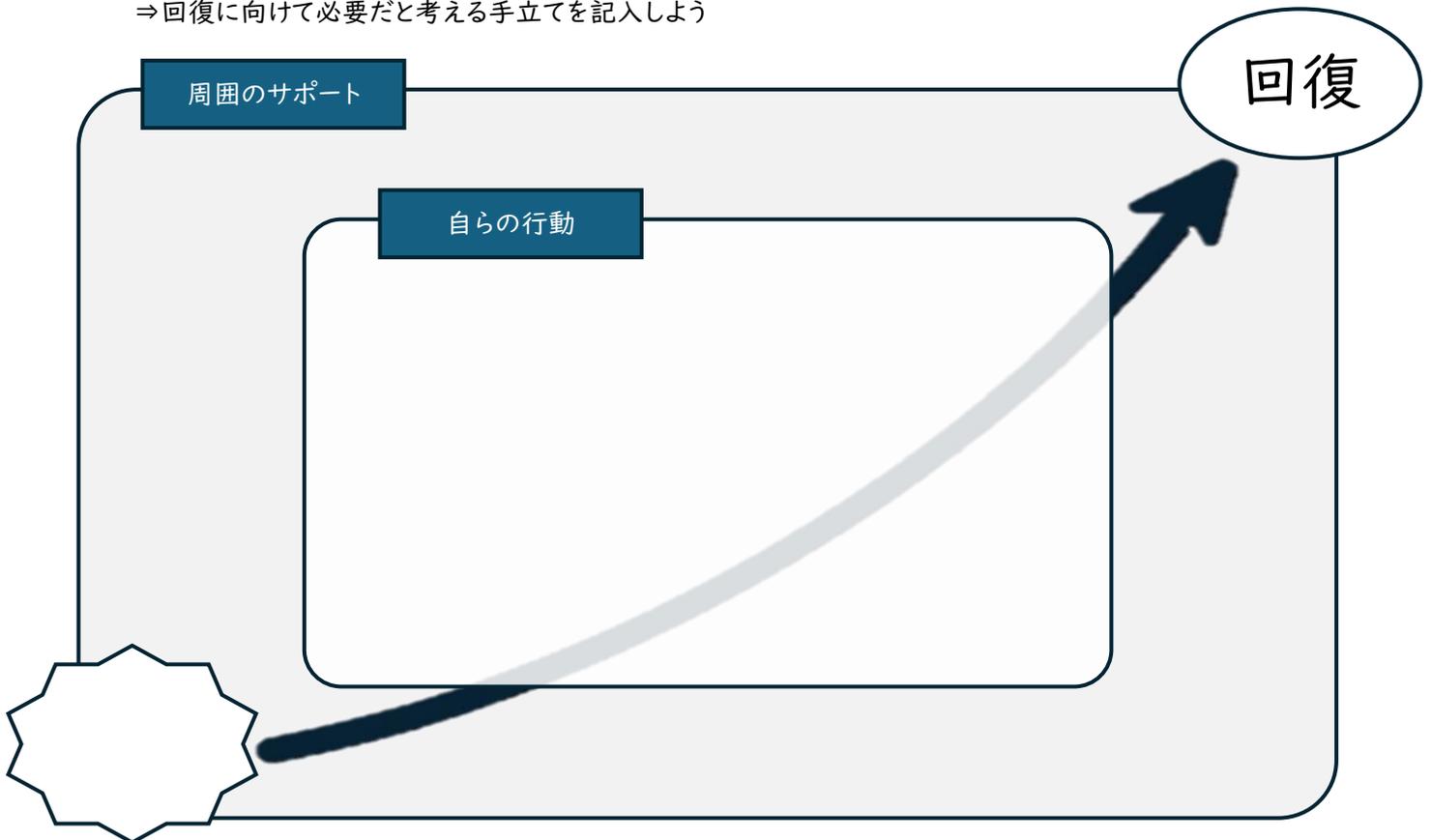
自分の役割 (A ・ B) ※どちらか一方に○を記入

相談して思ったこと

相談に乗って思ったこと

●グループワークの記録

⇒回復に向けて必要だと考える手立てを記入しよう



■精神疾患の回復

- 精神疾患の回復のためには、前兆に気づくことが重要である
⇒精神疾患の早期症状チェック項目などが活用できる
- 精神保健の専門家
⇒養護教諭、SC(スクールカウンセラー)、精神科医、心療内科医
- 本校のSCは()先生で、毎週()曜日に来校している
- 早期の相談は早期の治療および回復に有効である
- 精神疾患の治療においては、次の3つが複合的に行われる

()	生活習慣や環境調整のためのアドバイスに加えて、認知や行動の変容を促すなどの専門的な治療方法がある。
()	脳機能の低下や障害を調整する薬剤により症状の緩和をはかる。必要に応じて、抗うつ薬や抗不安薬などが処方される。
() の調整	月経周期やホルモンバランスの調整などがある。身体疾患を治療するための薬剤が精神状態に悪影響を及ぼしている場合には、使用する薬剤を見直す。

■精神疾患に対する偏見や差別

- 偏見や差別のことを()という
- 精神疾患に対する偏見や差別は治療の開始を遅らせる原因になり、症状を重症化させる

■本時のまとめ・振り返り

- 精神疾患の回復**について、学習内容を振り返り、学んだことや考えたこと、感じたことをまとめよう

★ ワークシートは授業終了後各自教卓へ提出してください

■本時の目標

精神疾患に対する自他や社会の課題の解決方法を考え表現できるようになる

■社会環境の現状

- 精神疾患全体の罹患者数は()傾向にある一方、入院患者数は()傾向にある。
⇒社会で支える環境づくりが求められている。
- 地域におけるケアの例として、病院などの施設に通って、ほかの参加者とともに、就労や復学をめざしたりハビリテーションを受ける()や訪問介護が挙げられる。

■社会的な対策

- 復習** 偏見や差別のことをスティグマといい、治療開始の遅れにつながる
- 心のもやもやに早く気づくための「社会的な対策」としてどんなことが挙げられるだろうか

自らの考え

周囲の仲間の考え

■ポスター作成・提出

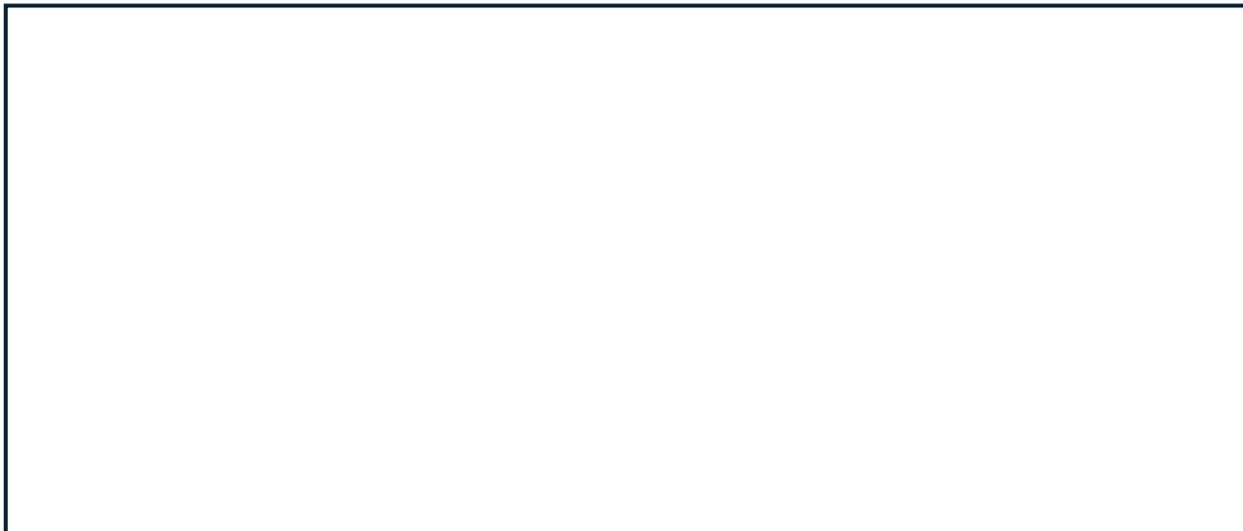
- ① ポスターに組み込む「心のもやもやに早く気づくために伝えたい内容」記入しよう

- ② 「心のもやもやに早く気づくために伝えたい内容」を①のとおりを設定した理由を記入しよう

- ③ ポスターに記載する標語(キャッチフレーズ)を考え、記入しよう

●グループワークの記録

⇒他の生徒の発表で、良いと思った点や工夫されている点をまとめよう

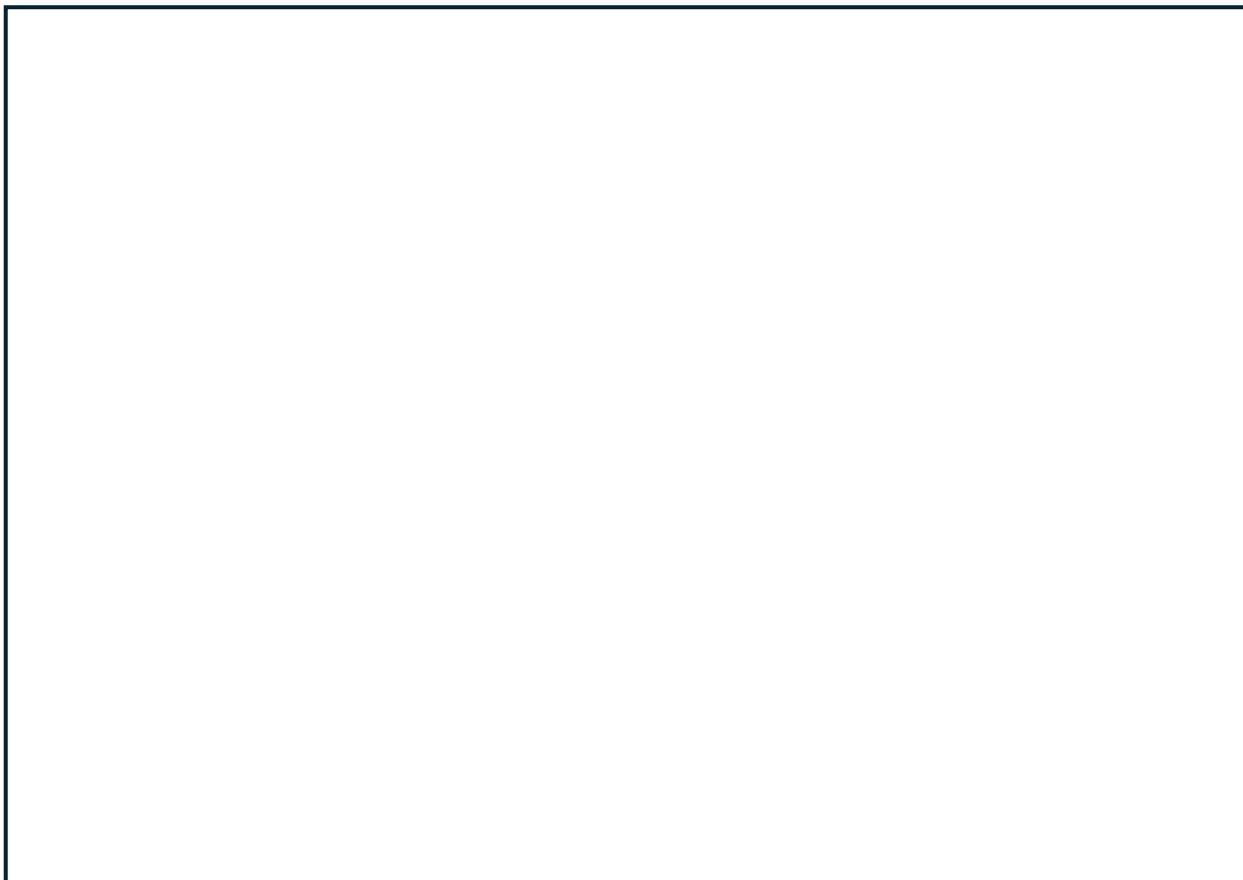


●ポスターを Google Classroom で提出

⇒PDF もしくは画像(JPG)などの形式で提出 ※不明な場合は遠慮なく声をかけてください

■単元全体のまとめ・振り返り

●「心のもやもやに気づいた時、今の私たちにできることは何か」学習内容を振り返り、考えたことをまとめよう



★ ワークシートは授業終了後各自教卓へ提出してください

【実態把握】「精神疾患の予防と回復」

保健体育科の本多文哉です。保健の授業をより良いものにするため、神奈川県立総合教育センター（体育指導センター）で授業の研究を行っています。研究の参考にするため、アンケートにご協力をお願いします。

このアンケートは、**成績や評価には一切関係ありません**。また、回答は研究の目的のみで使用し、**個人の回答結果が公開・特定されることはありません**。今の気持ちや考えを正直に教えてください。宜しくお願いします。

あなた自身のことについて、次の選択肢からあてはまるものを1つ選択してください

* 「心のもやもや」:

勉強や成績、自分のこと、人間関係、将来のこと、心や身体の健康などについて、困ったり悩んだりしている状態

1. 自分は自身の「心のもやもや」に気づくことができると思う

1つだけマークしてください。

- 思う
- 少し思う
- あまり思わない
- 思わない

2. 自分が「心のもやもや」を抱えた時、誰かに相談することができると思う

1つだけマークしてください。

- 思う
- 少し思う
- あまり思わない
- 思わない

3. 自分は周りの人の「心のもやもや」に気づくことができると思う

1つだけマークしてください。

- 思う
- 少し思う
- あまり思わない
- 思わない

4. 自分は「心のもやもや」を抱える人（友人・家族など）の相談に乗ることができると思う

1つだけマークしてください。

- 思う
- 少し思う
- あまり思わない
- 思わない

5. 勉強や成績、自分のこと、人間関係、将来のこと、心や身体の健康などについて、困ったり悩んだりしている時に、どのように解消していますか。当てはまるものすべてを選択してください。

当てはまるものをすべて選択してください。

- 原因となる事柄に対処する
- 原因についての受け止め方を見直す
- 家族や友人、教員などに話を聞いてもらったり、相談したりする
- 医師などの専門家に話を聞いてもらったり、相談したりする
- 体ほぐしの運動などをしてリラックスする
- 好きなことをして気分転換する
- その他: _____

6. 上記の質問について、選択した理由を教えてください

*選択肢ごとに理由が異なる場合は、それぞれ分けて入力してください。

7. 勉強や成績、自分のこと、人間関係、将来のこと、心や身体の健康などについて、困ったり悩んだりしているときに、相談したいと思う人は誰ですか。当てはまるものすべてを選択してください。

当てはまるものをすべて選択してください。

- 保護者
- きょうだい
- 親戚
- 友人
- 先輩
- 後輩
- 担任
- 副担任
- 教科担当
- 部活動顧問
- 養護教諭（保健室の先生）
- 学校司書（図書室の先生）
- スクールカウンセラー
- スクールソーシャルワーカー
- 塾や習い事の先生
- 医師などの専門家
- オンライン相談窓口（電話、SNS等）
- 生成AI
- 相談したいと思う人はいない
- その他: _____

8. 上記の質問について、選択した理由を教えてください
*選択肢ごとに理由が異なる場合は、それぞれ分けて入力してください。

次の選択肢から当てはまるものを1つ選択してください

9. 「精神疾患」について知っていますか

1つだけマークしてください。

- 詳しく知っている
- 少しは知っている
- 名前は聞いたことがある
- 初めて聞いた

10. 「うつ病」について知っていますか

1 つだけマークしてください。

- 詳しく知っている
- 少しは知っている
- 名前は聞いたことがある
- 初めて聞いた

11. 「統合失調症」について知っていますか

1 つだけマークしてください。

- 詳しく知っている
- 少しは知っている
- 名前は聞いたことがある
- 初めて聞いた

12. 「不安症」について知っていますか

1 つだけマークしてください。

- 詳しく知っている
- 少しは知っている
- 名前は聞いたことがある
- 初めて聞いた

13. 「摂食障害」について知っていますか

1 つだけマークしてください。

- 詳しく知っている
- 少しは知っている
- 名前は聞いたことがある
- 初めて聞いた

14. 「依存症」について知っていますか

1 つだけマークしてください。

- 詳しく知っている
- 少しは知っている
- 名前は聞いたことがある
- 初めて聞いた

高校入学前の学習について

15. 「心の健康」や「ストレス」について、高校入学前に学んだ内容を教えてください

16. 「ロールプレイ」について、授業で実施したことはありますか

* 「ロールプレイ」：問題について架空的な場面を設け実際にやってみることで、個人やグループの気づきとそれによる問題解決力を高める方法

1 つだけマークしてください。

- はい
- いいえ 質問 18 にスキップします
- よくわからない 質問 18 にスキップします

質問 18 にスキップします

「はい」と回答した皆さんへ

17. 授業で実施した「ロールプレイ」の活動内容を簡潔に教えてください

「精神疾患の予防と回復」の授業に向けて

18. 「精神疾患」について、あなたのイメージを教えてください

【事前】「精神疾患の予防と回復」

保健体育科の本多文哉です。保健の授業をより良いものにするため、神奈川県立総合教育センター（体育指導センター）で授業の研究を行っています。研究の参考にするため、アンケートにご協力をお願いします。

このアンケートは、成績や評価には一切関係ありません。また、個人の回答結果が公開されることや不利益になることはありません。今の気持ちや考えを正直に教えてください。宜しくお願いします。

* 必須の質問です

1. クラス *
- (例) 1組の場合は「1」と入力、10組の場合は「10」と入力する

2. 出席番号 *
- (例) 1番の場合は「1」と入力、40番の場合は「40」と入力する

次の問いについて、あてはまる数字を1つ選択してください。

3. その人が不安や気分の落ち込みなどを、普段感じるよりも強く、長引いて、生活に支障をきたしてしまった状態は、
精神疾患の可能性を疑う *

1つだけマークしてください。

- ①正しい
- ②正しくない

4. 精神疾患は、遺伝(体質)の要因のみで発症が決まる *

1つだけマークしてください。

- ①正しい
- ②正しくない

5. 精神疾患の生涯有病率は、約20%である *

1つだけマークしてください。

- ①正しい
- ②正しくない

6. 精神疾患のほとんどは、中高年で発症する *

1つだけマークしてください。

①正しい

②正しくない

7. 精神疾患は、回復可能である *

1つだけマークしてください。

①正しい

②正しくない

8. くよくよと思い悩んで行動できないのは、性格の問題なので、精神疾患を疑う必要はない *

1つだけマークしてください。

①正しい

②正しくない

9. 精神疾患の症状により、普段できていた勉強や読書が集中できなくなることがある *

1つだけマークしてください。

①正しい

②正しくない

10. 突然で強い、漠然とした不安や恐怖感、精神科での治療により改善する *

1つだけマークしてください。

①正しい

②正しくない

11. 精神疾患に対する偏見は社会に広く潜在している *

1つだけマークしてください。

①正しい

②正しくない

12. 精神疾患における回復は、人それぞれ異なり、自分が求める生き方を主体的に追求できるようになることが大切である *

1 つだけマークしてください。

- ①正しい
- ②正しくない

勉強や成績、自分のこと、人間関係、将来のこと、心や身体の健康などについて、困ったり悩んだりして、自分一人で解決できないときに、周りの人（友人、保護者、先生、カウンセラーなど）に相談することを、あなたはどのように思いますか。次の①から④の中からあてはまる数字を1つ選択してください。

13. 相談すると、気持ちがすっきりする *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

14. 相談すると、悩みなどを考えすぎないでよくなる *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

15. 相談すると、自分のことをわかってもらえる *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

16. 相談した方が、悩みなどをうまく解決できる *

1 つだけマークしてください。

- ① 全然そう思わない
- ② あまりそう思わない
- ③ 少しそう思う
- ④ とてもそう思う

17. 相談すると、自分が知りたいことを教えてもらえる *

1 つだけマークしてください。

- ① 全然そう思わない
- ② あまりそう思わない
- ③ 少しそう思う
- ④ とてもそう思う

18. 相談すると、新しい考え方に気づくことができる *

1 つだけマークしてください。

- ① 全然そう思わない
- ② あまりそう思わない
- ③ 少しそう思う
- ④ とてもそう思う

19. 相談することは、自分の将来の役に立つ *

1 つだけマークしてください。

- ① 全然そう思わない
- ② あまりそう思わない
- ③ 少しそう思う
- ④ とてもそう思う

20. 相談すると、相談相手との関係がよりよくなる *

1 つだけマークしてください。

- ① 全然そう思わない
- ② あまりそう思わない
- ③ 少しそう思う
- ④ とてもそう思う

21. 相談すると、自分のことをよりよく知ることができる *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

22. 相談しても、悩みを受け止めてもらえない *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

23. 相談することで、秘密にしたいことが他の人に広まる *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

24. 相談することで、自分の弱いところを知られる *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

25. 相談することで、相談相手に迷惑をかける *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

26. 相談しても、悩みなどをうまく伝えられない *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

27. 相談することで、かえって悩みなどが大きくなる *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

28. 相談しても、何も変わらないから意味がない *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

29. 相談することで、自分がだめになる気がする *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

30. 相談しても、いやなことを思い出すだけ *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

【事後】「精神疾患の予防と回復」

保健体育科の本多文哉です。保健の授業をより良いものにするため、神奈川県立総合教育センター（体育指導センター）で授業の研究を行っています。研究の参考にするため、全3回にわたる「精神疾患の予防と回復」の授業について、アンケートにご協力をお願いします。

このアンケートは、成績や評価には一切関係ありません。また、個人の回答結果が公開されることや不利益になることはありません。今の気持ちや考えを正直に教えてください。宜しくお願いします。

* 必須の質問です

1. クラス *

(例) 1組の場合は「1」と入力、10組の場合は「10」と入力する

2. 出席番号 *

(例) 1番の場合は「1」と入力、40番の場合は「40」と入力する

次の問いについて、あてはまる数字を1つ選択してください。

3. その人が不安や気分の落ち込みなどを、普段感じるよりも強く、長引いて、生活に支障をきたしてしまっ *
た状態は、精神疾患の可能性を疑う

1つだけマークしてください。

- ①正しい
- ②正しくない

4. 精神疾患は、遺伝(体質)の要因のみで発症が決まる *

1つだけマークしてください。

- ①正しい
- ②正しくない

5. 精神疾患の生涯有病率は、約20%である *

1つだけマークしてください。

- ①正しい
- ②正しくない

6. 精神疾患のほとんどは、中高年で発症する *

1 つだけマークしてください。

①正しい

②正しくない

7. 精神疾患は、回復可能である *

1 つだけマークしてください。

①正しい

②正しくない

8. くよくよと思い悩んで行動できないのは、性格の問題なので、精神疾患を疑う必要はない *

1 つだけマークしてください。

①正しい

②正しくない

9. 精神疾患の症状により、普段できていた勉強や読書が集中できなくなることがある *

1 つだけマークしてください。

①正しい

②正しくない

10. 突然で強い、漠然とした不安や恐怖感は、精神科での治療により改善する *

1 つだけマークしてください。

①正しい

②正しくない

11. 精神疾患に対する偏見は社会に広く潜在している *

1 つだけマークしてください。

①正しい

②正しくない

12. 精神疾患における回復は、人それぞれ異なり、自分が求める生き方を主体的に追求できるようになることが大切である *

1 つだけマークしてください。

- ①正しい
- ②正しくない

13. 精神疾患の「特徴」について、正しい知識を身につけるために有効だと感じた学習活動を教えてください（複数回答可） *

当てはまるものをすべて選択してください。

- 映像の視聴
- カードを使ったロールプレイ
- 啓発ポスターの作成
- ペアワークおよびグループワーク
- ワークシート
- スライド資料と教師の説明
- なし
- その他: _____

14. 精神疾患の「予防」について、正しい知識を身につけるために有効だと感じた学習活動を教えてください（複数回答可） *

当てはまるものをすべて選択してください。

- 映像の視聴
- カードを使ったロールプレイ
- 啓発ポスターの作成
- ペアワークおよびグループワーク
- ワークシート
- スライド資料と教師の説明
- なし
- その他: _____

15. 精神疾患の「回復」について、正しい知識を身につけるために有効だと感じた学習活動を教えてください（複数回答可） *

当てはまるものをすべて選択してください。

- 映像の視聴
- カードを使ったロールプレイ
- 啓発ポスターの作成
- ペアワークおよびグループワーク
- ワークシート
- スライド資料と教師の説明
- なし
- その他: _____

勉強や成績、自分のこと、人間関係、将来のこと、心や身体の健康などについて、困ったり悩んだりして、自分一人で解決できないときに、周りの人（友人、保護者、先生、カウンセラーなど）に相談することを、あなたはごどう思いますか。次の①から④の中からあてはまる数字を1つ選択してください。

16. 相談すると、気持ちがすっきりする *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

17. 相談すると、悩みなどを考えすぎないでよくなる *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

18. 相談すると、自分のことをわかってもらえる *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

19. 相談した方が、悩みなどをうまく解決できる *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

20. 相談すると、自分が知りたいことを教えてもらえる *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

21. 相談すると、新しい考え方に気づくことができる *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

22. 相談することは、自分の将来の役に立つ *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

23. 相談すると、相談相手との関係がよりよくなる *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

24. 相談すると、自分のことをよりよく知ることができる *

1 つだけマークしてください。

- ① 全然そう思わない
- ② あまりそう思わない
- ③ 少しそう思う
- ④ とてもそう思う

25. 相談しても、悩みを受け止めてもらえない *

1 つだけマークしてください。

- ① 全然そう思わない
- ② あまりそう思わない
- ③ 少しそう思う
- ④ とてもそう思う

26. 相談することで、秘密にしたいことが他の人に広まる *

1 つだけマークしてください。

- ① 全然そう思わない
- ② あまりそう思わない
- ③ 少しそう思う
- ④ とてもそう思う

27. 相談することで、自分の弱いところを知られる *

1 つだけマークしてください。

- ① 全然そう思わない
- ② あまりそう思わない
- ③ 少しそう思う
- ④ とてもそう思う

28。 相談することで、相談相手に迷惑をかける *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

29。 相談しても、悩みなどをうまく伝えられない *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

30。 相談することで、かえって悩みなどが大きくなる *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

31。 相談しても、何も変わらないから意味がない *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

32。 相談することで、自分がだめになる気がする *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

33。 相談しても、いやなことを思い出すだけ *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

34。 今回の学習活動を通して、様々な問題や困難に直面した際に、必要に応じて他者に相談することについて、認識を深めることができましたか *

1 つだけマークしてください。

- ①全然そう思わない
- ②あまりそう思わない
- ③少しそう思う
- ④とてもそう思う

35。 様々な問題や困難に直面した際に、必要に応じて他者に相談することについて、認識を深めるために有効だと感じた学習活動を教えてください（複数回答可） *

当てはまるものをすべて選択してください。

- 映像の視聴
- カードを使ったロールプレイ
- 啓発ポスターの作成
- ペアワークおよびグループワーク
- ワークシート
- スライド資料と教師の説明
- なし
- その他: _____

相談する

A

A



説明

- 中学校時代は熱心に勉強し、試験の点数が良く、周囲からもその努力を認められていた。
- 第一志望の高校に入学し、充実した学校生活を送り、変わらず勉強に励んだ。
- しかし、高校進学後の定期試験では、思うような点数を取れず、少し落ち込んでしまう。

ロールプレイのポイント

- 最初は落ち込んでいたものの、捉え方を変えることで徐々に元気を取り戻し、表情が明るくなる。
- 最後は「相談に乗ってくれてありがとう」と伝える。

相談する
B

B



説明

- 熱心に勉強したにもかかわらず、定期試験では思うような点数を取れなかった。2週間程度ひどく落ち込み、抑うつな気分が続いている。
- 夜になっても眠れず、気が付くと朝を迎えることもあり、なかなか疲れが取れない。
- 教室に居るときは、クラスメイトから悪口を言われている気がして落ち着かない。

ロールプレイのポイント

- 最初から最後まで無気力な様子で対応する。
- 「私なんて・・・」などの否定的な発言をする。
- 最後は「もう、どうでもいいや・・・」とつぶやく。

相談に
乗る

相談に乗る

相談に乗るときのポイント

受容

決して否定せず、すべてを受け入れる

共感

相手の立場に立って話を聴く

支援

具体的な支援の方法を提案する

説明

- まずは「どうしたの?」と優しく尋ねる。
- うなずいたり、相づちを打ったりしながら聴く
- 決して否定をせず、すべてを受け入れる
- 相手の話をさえぎらない
- 十分に話を聴いたうえで、少しアドバイスをする

言葉(参考)

- 「それは大変だったね、話してくれてありがとう」
- 「すごく頑張ってたんだね、教えてくれてありがとう」
- 「その時どう思ったのか詳しく教えてくれない?」
- 「見方を変えると●●と捉えることはできるかな?」
- 「今度同じようなことがあったら●●してみたら?」