

精神疾患の予防と回復「精神疾患は誰でもかかる可能性があること」

番号 _____ 氏名 _____

1. 日々の生活の中でどのようなストレス経験があるでしょうか？

--

2. 良い精神状態/悪い精神状態の時の、**あなたの心や身体の状態**について考えてみましょう

良い精神状態の時	悪い精神状態の時
精神疾患とはどのような状態のことでしょうか？	

3. **日々のストレスへの対処**や**思いがけないストレスへの対処**には、どのような生活に気をつけたいですか？

日々のストレスへの対処	
(自分の意見)	(参考になった意見)
思いがけないストレスへの対処	
(自分の意見)	(参考になった意見)
日々のストレスへの対処	思いがけないストレスへの対処
(最終的な自分の意見)	(最終的な自分の意見)

4. 精神疾患の要因をあげてみましょう

--

5. 精神疾患の特徴を知ろう

クイズ：正しいと思うものに○をつけましょう。

1) 精神疾患は、何人に1人がかかる病気でしょう

- ①100人に1人 ②20人に1人 ③5人に1人

2) 精神疾患は、いつ頃から起き始めるのでしょうか。

- ①生まれた時から ②思春期から ③成人してから

3) 精神疾患は回復できるのでしょうか？

- ①専門家の治療を含め支援を受けることで回復できる ②自力で回復できる ③回復できない

6. 精神疾患に関する考えについて、授業の前後で変わった点を記入しましょう。

知識の変化
どのように日々の生活に役立てようと思いますか？

メモ欄

--

精神疾患の予防と回復「精神疾患の早期発見と早期治療」

番号 _____ 氏名 _____

1. 思春期に起こりやすい精神疾患について、気をつけておくべき症状を知ろう

下の4つの精神疾患の特徴的な症状を記入しましょう

うつ病
統合失調症
不安症
摂食障害

2. 心の健康や精神疾患に関する相談先（人や場所）をあげてみましょう

またその人（場所）に相談するメリットやデメリットを記入しましょう

学校の中での相談先	メリット	デメリット
学校の外・地域での相談先	メリット	デメリット
その他	メリット	デメリット

3. 心の健康や精神疾患について、いつ（どのような状態の時に）、誰に相談しますか？

またその理由も考えてみましょう

いつ（どのような状態の時に）相談しますか？
誰に（どこに）相談しますか？

4. 精神疾患に関する考えについて、本授業の前後で変わった点を記入しましょう

知識の変化

どのように日々の生活に役立てようと思いますか？

メモ欄

精神疾患の予防と回復「精神疾患に関する社会課題」

番号 _____ 氏名 _____

1. これまでの授業を振り返り精神疾患に対する認識が変化した点について考えてみよう

--

2. 精神疾患に対する偏見の存在とその影響について考えてみよう

身の回りに存在する偏見	偏見による影響

3. 精神疾患への偏見の存在を踏まえ、日々の生活において自分が取るべき行動について考えてみよう

(自分の意見)	(参考になった意見)
(最終的な自分の意見)	

4. これまで学習したことを踏まえて、心の健康のためにできることについて考えてみましょう

良い精神状態を維持するために	悪い精神状態を改善するために
自分の心の健康のために自分でできること	
他者（友達や家族）の心の健康のために自分ができること	

5. 精神疾患に関する考えについて、本授業の前後で変わった点を記入しましょう

知識の変化
どのように日々の生活に役立てようと思いますか？

メモ欄