

## 児童生徒、教職員、保護者向け精神保健教育教材の紹介

### 小塩 靖崇

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 地域・司法精神医療研究部

学校や地域の非医療職の方々にとっては、医療の専門家と連携を始める際に、まず気になることは、「いつ（どのような時に）、どこで（誰に）、どのように相談したら良いのか」でしょう。これはヘルスリテラシー<sup>注1)</sup>と呼ばれていますが、精神疾患を含めた心の健康に関する内容であれば、メンタルヘルスリテラシーと呼ばれます。メンタルヘルスリテラシーは、「精神保健の向上、精神疾患の予防、早期発見・診断、治療の継続や回復、のそれぞれの土台として基本的に必要な力（知識）やスキル」です。具体的には、1）心の健康を維持するために何をすべきか理解していること、2）精神疾患の症状とその対処方法を理解していること、3）精神疾患に対して偏見を持たないこと、4）Help-Seeking Efficacy：精神的な問題で困った時に、いつ、どこで助けを求めるとかを理解していること。また、その相談先で何を期待できるのか、何が得られるのかを理解していることが挙げられます。

本研究班では、メンタルヘルスリテラシーの向上に役立つツールを開発しました。「こころの健康教室 サニタ」です。図1のQRコード（リンクはこちら <https://sanita-mentale.jp/>）からウェブサイトの閲覧が可能です。なお、サニタ（sanita）とは、イタリア語で、健康・健全な心という意味があります。このウェブサイトには、各種教育教材ページがあります（図2；リンク <https://sanita-mentale.jp/material/>）。各種教育教材ページには、アニメ教材5種類（精神保健概論・うつ病・統合失調症・不安症・摂食障害）、当事者インタビュー（うつ病・統合失調症）、解説集が掲載されています。いずれも無料で視聴できます。これらは、精神医療の専門家である研究班メンバーが監修、学校教職員や若者の当事者の意見を聞きながら作成しました。アニメでは、うつ病・統合失調症・不安症・摂食障害を扱っています。精神疾患はこの4疾患だけ、というわけではありませんが、いずれも思春期に起きやすく早期発見と適切な対処が重要、かつ2022年から施行される新学習指導要領で具体的



図1 こころの健康教室 サニタ QRコード



図2 こころの健康教室 サニタ 各種教育教材ページQRコード

に記載されているという理由から、この4疾患を扱うことにしました。アニメでは、各4分のストーリーの中で「早期発見のために知っておきたい症状」を説明しています。各アニメで、主人公の不調への対処行動は異なりますが、いずれも一人で抱え込まず周囲の人に相談できたことや、周囲の人が手を差し伸べてくれたことが回復のきっかけになっています。相談先として、精神科クリニック、かかりつけ医、保健所・保健センターが描かれています。専門家への相談、回復過程で、友達、家族、学校教職員には身近な支えとして重要な役割があることにも触れています。精神保健概論のアニメでは、心の健康とは何かといった基本的なことを説明しています。「精神疾患は誰もが関わること（自分にも友達や家族にも関わる問題であること）」、「適切な対処で回復が可能であること」を扱っています。当事者インタビューでは、思春期に精神疾患を経験した若者が彼らの経験から、思春期の若者やその周囲の大人に知っておいてほしいことが語られています。精神不調の相談を妨げる大きな要因として、社会に流布する精神疾患に対するスティグマ（差別や偏見のこと）がありますが、スティグマの軽減に向けて、誰もができることがあるというメッセージも含まれています。これらの教育教材は、インターネットを介して入手できます。職場のパソコン、移動中のスマホ、自宅でも視聴可能です。思春期の若者はもちろんその周囲の大人等、より多くの人が、この「こころの健康教室 サニタ」で学ぶことで、精神疾患の予防や早期治療の重要性について認識し、もし罹患した場合でも適切に対処することで回復できるということが広く認識されることを望んでいます。

「こころの健康教室 サニタ」には、教育現場（学校教職員、生徒、父母ら）と地域の児童・思春期精神保健の専門家をつなぎ、意見交換できる双方向性会議システムを搭載しています。学校で生徒の不調に気がつき、児童・思春期精神保健の専門家につなぎたいと思っても、時間的・地理的制約からスムーズにつながれないことがあります。「こんなことで専門家を受診してもいいのだろうか」と相談を躊躇される方もおられるかもしれません。また、支援や治療が開始された後も、継続的に精神保健の専門家と教育現場での情報共有が必要ですが、なかなかそうならないのが現状です。この双方向性会議システムは、これらの課題解決に向けて開発されました。ITを活用した遠隔相談で、PCだけでなくアンドロイドやiPhoneなどの携帯端末でも気軽に会議に参加できるシステムで、WEBブラウザで会議を行います。そのWEBブラウザ内で、同サイトにある各種教育資材の視聴も可能です。今後このシステムが社会実装されることにより、ITを活用した遠隔相談の技能が習得され、近隣に精神保健、医療資源のない遠隔地においても相談が可能となります。

「こころの健康教室 サニタ」は、国立研究開発法人日本医療研究開発機構（AMED）の委託研究「児童・思春期における心の健康発達・成長支援に関する研究」（研究開発代表者 水野雅文）により制作されています。

注1：ヘルスリテラシーの定義は、健康を高めたり、維持したりするのに必要な情報にアクセスし、その情報を理解・利用するための、個人の意欲や能力を決定する、認知・社会的スキルです。