

中学校こころの健康授業教材

～指導者向け使用解説書～



ないのかな？

がまんするしか



みは、



こころの健康授業教材について

■狙い

思春期は身体的な成長と共に心理的な発達も認められ、社会との接触が増え、人間関係が複雑化し始める大切な時期です。さまざまな困難やストレスに直面し、悩みを抱える生徒も多くなります。近年、このような困難やストレスに対する適応力（心理的レジリエンス）が注目されており、思春期に、このレジリエンスを獲得することで、悩みと上手に付き合うことができるようになり、こころの不調に対処して、健やかに成長していくことができると考えられはじめています。

この教材は、中学生を対象にしたレジリエンスを培う授業を行うために、中学校の保健体育に取り組む教諭と、レジリエンスの研究を行う精神科医、10代のこころの健康を支える市民団体の代表らが議論を重ね開発されました。今までのレジリエンスの研究成果から得られた知見などを参考として、「セルフケア」「他者を助ける」「他者に相談する」をレジリエンスを培う重要な要素として含め、中学生に興味を持って取り組んでもらえるよう、アニメーションやワークを盛り込みました。教材を活用した授業を通して、中学生のレジリエンスの向上を進めていく一助として活用ください。

■概要

- 対象：中学生
- 所要時間：50分～60分（学校の授業一コマ分）
- ファイル形式：Microsoft PowerPoint スライドショー（.ppsx）
 - ※ファイルを開くとパワーポイントのスライドショーとして実行されます
 - ※Microsoft PowerPoint 2016で作成しています
 - ※アニメーションにBGMが流れますのでスピーカーのある環境で行うことをおすすめします
- ファイルサイズ：420MB
 - ※スライドに動画が含まれますので、PCの動作環境にご注意ください
- 編集：中学校こころの健康（レジリエンス）授業 教材づくり委員会
- 作成機関：東京大学医学系研究科精神医学分野、東京大学大学院医学系研究科こころの発達医学分野、東京大学国際高等研究所ニューロインテリジェンス国際研究機構

この教材は、平成 31 年度厚生労働科学研究費補助金 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業（健やか次世代育成総合研究事業）の助成による研究課題「思春期のレジリエンス向上のための科学的論拠に基づいた包括的介入プログラムの作成のための研究」を通じて作成されました

■ 構成

教材は以下の1～6の要素で構成しています。

前半では、誰にでも悩みがあることを具体的な事例のアニメーションを通して感じてもらい、悩みに対応する方法をディスカッションしてもらうことで、悩みとの上手な付き合い方を考えてもらいます。後半では、こころに不調が現れることがあることと、その不調に気付く方法、不調に対処していく方法についてアニメーションを見ながら理解してもらいます。最後のまとめには3つのパターンがありますので、生徒にあわせて選択してご利用ください。



1. はじめに

- ・ 自己紹介
- ・ 授業の目的
- ・ 到達目標

2. 悩みとは？

- ・ こんなことない？ <アニメーション>
- ・ 悩みや不安はだれにでもある

3. 悩みに対して自分ならどうする？

- ・ 意見交換 <グループワーク>

4. こころの不調のサイン

- ・ こんなサインない？（自分で感じる不調のサイン） <アニメーション>
- ・ 自分で感じる不調のサイン
- ・ こんなサインない？（周りが感じる不調のサイン） <アニメーション>
- ・ 周りが感じる不調のサイン

5. こころの不調の対処法

- ・ 自分でできること ①考えや気分を整理する
- ・ 自分でできること ②行動する
- ・ 周りの人ができること <アニメーション>
- ・ 周りの人ができること

6. 最後に

- ・ どうしようもないときは？ /
将来、すてきな大人になるために / 自立している人とは
※「最後に」は3つのパターンがあります

内容

1. はじめに
2. 悩みとは？
3. 悩みに対して自分ならどうする？
4. こころの不調のサイン
5. こころの不調の対処法
6. 最後に

1. はじめに

内容

1. はじめに
2. 悩みとは？
3. 悩みに対して自分ならどうする？
4. こころの不調のサイン
5. こころの不調の対処法
6. 最後に

自己紹介

自由に編集して
活用ください

自己紹介

学校外から講師を招くなど、指導者と生徒の面識がない場合に、自己紹介を行うページとして自由に編集して活用ください。必要ない場合は、当該ページを削除してお使いください。

授業の目的

以下のようなことを知ることがこの授業の目的です

- ・みんな悩みを持っていて内容は様々であること
- ・悩みによるストレスが大きくなると、だれでもこころの不調のサインが現れる可能性があること
- ・こころの不調のサインに気づいたときに自分でできる対処法、周りとできる対処法があること

授業の目的

授業全体を通して学んでほしいことをまとめています。①みんな悩みがある、②悩みのためにこころの不調になることがある、③不調になっても対処する方法があるという三つのポイントをお伝えください。

到達目標

- ・こころの不調に対する自分でできる対処法をひとつ増やす
- ・悩みを抱えている人の話を聴くときに意識するポイントをひとつ以上挙げられる

到達目標

この授業を受けることで、実際の自分の行動がどのようになってほしいのか、その到達の目標を示しています。具体的なゴールを示すことで、授業の役割をわかりやすくしています。

自分がつらいとき、誰かに助けを求めることは難しいことですが、「誰かを助ける」経験を重ねることで、誰かに助けを求めることもできるようになることが、メンタルヘルスケアの研究で明らかになってきています。当教材においても、到達目標として「セルフケア」と「他者を助ける」ための方法を得ることを、一つの到達目標として設定しています。

こんなことない？



こんなことない？

生徒の実情や特徴に沿って、興味を持って観てもらえる、あるいは、共感を得られやすい悩みを1~2本程度選んで再生し、悩みはよくあることを実感してもらいます。事例と類似する当事者がいる場合など、事例を選ぶ場合は十分に配慮してください。

※アニメーションの長さは1本1分程度です

悩みの内容

1. 忙しくて、友だちとちゃんと話ができない
2. 勉強がおいつけなくなったらどうしよう
3. みんなができることができない
4. ほんとにみんな友だちなのかな
5. 家の人がケンカばかりしてる
6. SNSで悪口をかかれてるみたい
7. 悩みを相談したけど伝わらなかった
8. 親友の相談にちゃんと答えられなかった
9. みんなと一緒にトイレを使いたくない
10. 家にゴミがどんどんたまっている
11. 優柔不断で決められない自分がイヤ
12. がんばってもうまいかない
13. 夜ふかししちゃって毎日眠い
14. 親の小言がうるさい
15. 親が、友だちやきょうだいと比べてやる気がないって言うてる

悩みや不安はだれにでもある



悩みや不安はだれにでもある

悩みや不安はだれにでもあることを「自分のこと」「家族のこと」「勉強のこと」「友だちのこと」そして「新型コロナウイルス感染症に関わる悩み」にわけて解説することで、さまざまな悩みがあることをわかりやすく理解してもらい、自分事として共感してもらいます。

3. 悩みに対して自分ならどうする？

内容

1. はじめに
2. 悩みとは？
3. 悩みに対して自分ならどうする？
4. こころの不調のサイン
5. こころの不調の対処法
6. 最後に

悩みに対して 自分ならどうする？

悩みに対して自分ならどうする？

悩みを抱えたときに、どのように対応しているのか、生徒同士で自分の対処法について会話してもらうことで、客観的にとらえて、俯瞰して理解してもらいます。

ワーク

意見交換

アニメーションでみたような
悩みがあったとき自分ならどうしますか？

Let's
Work!

- ① となり(orグループ)の人と意見交換してみよう (5分)
 - (1) 「自分ならどうするか？」を話してみよう。
 - (2) 「相手のどうするか？」を聞いてみよう。
 - (3) その違いを見つけてみよう。
- ② 意見交換で出たアイデアをみんなに発表しよう (5分)

意見交換

前項で例示した悩みのアニメーションについて生徒同士で意見交換をしてもらうワークを実施してもらい、結果を全体にフィードバックしてもらいます。意見を出しやすくするために、三つの視点を用意しています。

<ワーク実施の方法>

ステップ1

意見交換するための グルーピングを行う

- ・生徒の特性に応じて、活発に意見交換できるような2~4人のグループを設定します
- ・男子同士、女子同士の方が意見交換しやすい場合もありますが、教室の生徒同士の関係性なども鑑み適切なグループを設定ください

ステップ2

悩みに対して

- ① 自分ならどうするかについてを話す
- ② 相手はどうするのかを聞く
- ③ 自分と相手のやりかたの違いについて意見交換する

ステップ3

グループで意見交換したことをいくつかのグループに発表してもらい、悩みへの対応に関する共通点や多様性を感じてもらおう。

4. こころの不調のサイン

内容

1. はじめに
2. 悩みとは？
3. 悩みに対して自分ならどうする？
4. こころの不調のサイン
5. こころの不調の対処法
6. 最後に

こころの不調のサイン

悩みや大きなストレスを抱えすぎると、
こころや体に不調のサインが
でることがあります

こころの不調のサイン

後半は、こころの不調について詳しく解説していきます。悩みはありふれていることを理解してもらいましたが、悩みや大きなストレスを抱えすぎると、こころの不調が現れることが、だれにでもあることを知ってもらいます。

自分で感じる

こんなサインない？ (自分で感じる不調のサイン)

なかなか眠れなくて朝もつらい、からだもだるくてつらい

気分が重くて、ゆううつで、人と関わるのがつらい

ごはんがおいしく食べられない、食欲もない

イライラしてすぐに人やものにあたってしまう、勉強に集中もできない

頭やお腹が痛い、胸がドキドキする、とにかく調子が悪い

これからどうなるか不安で、そわそわして落ち着かない

アニメーション

こんなサインない？ (自分で感じる不調のサイン)

まずはこころの不調のサインを知ってもらうところからはじめます。自分で気づくことのできるこころの不調のサインの事例として、6種類のアニメーションを用意しています。

※アニメーションの操作方法は前述と同様です

生徒からの相談が多い事例など、共感を持ってもらいやすい内容を1~2本程度選んで再生し、実感を持ってもらいます。

※アニメーションの長さは1本1分程度です

自分で感じる

不調のサインの内容

<身体的な不調>

1. なかなか眠れなくて朝もつらい、からだもだるくてつらい
2. ごはんがおいしく食べられない、食欲もない
3. 頭やお腹が痛い、胸がドキドキする、とにかく調子が悪い

<心理的な不調>

4. 気分が重くて、ゆううつで、人と関わるのがつらい
5. イライラしてすぐに人やものにあたってしまう、勉強に集中もできない
6. これからどうなるか不安で、そわそわして落ち着かない

自分で感じる不調のサイン

からだ

- ・眠れない、朝起きられない
- ・体がだるい、疲れやすい
- ・食欲がない
- ・頭痛や腰痛、便秘や下痢

こころ

- ・ゆううつで気分が重い
- ・不安やイライラがある
- ・勉強とかに集中できない
- ・好きなこともやりたくない

- ・胸がどきどきする、しめつけられて息が苦しくなる、くらくらする
- ・よくわからないけど調子が悪い、涙が出る

自分で感じる不調のサイン

自分で感じる事ができる、「からだ」と「こころ」に現れるこころの不調のサインをまとめています。こころの不調は、日常生活の中で、「からだ」にも表れることが多いことを知ってもらうことが大切です。

周りが感じる

こんなサインない？ (周りが感じる不調のサイン)

気分の浮き沈みが
はげしくなった

ひとりでいることが
多くなった

見た目の印象が
かわった

怒りっぽくなって、
すぐにケンカになる



周りが感じる

不調の サイン の内容

1. [気分の浮き沈みがはげしくなった](#)
2. [見た目の印象がかわった](#)
3. [ひとりでいることが多くなった](#)
4. [怒りっぽくなって、すぐにケンカになる](#)

周りが感じる不調のサイン

印象の変化

- ・元気がない、表情が暗い
- ・服装の変化、反応が遅い
- ・落ち着かない、元気なときとそうじゃないときの差が激しい

態度の変化

- ・ひとりで過ごす時間が増える、スマホゲームをずっとやってる
- ・怒りっぽい、ものにあたる
- ・SNSにあまり反応しなくなる、書き込みの内容の変化

アニメーション

こんなサインない？ (周りが感じる不調のサイン)

次に、友だちのこころの不調のサインに気づくことについて知ってもらいます。周りからみてわかる、友だちの不調のサインについて4種類のアニメーションを用意しています。

※アニメーションの操作方法は前述と同様です

生徒の様子をみながら気になる事例など、共感を持ってもらいやすい内容を1~2本程度選んで再生し、実感を持ってもらいます。

※アニメーションの長さは1本1分程度です

周りが感じる不調のサイン

周りが気づくことのできるこころの不調について「印象の変化」と「態度の変化」としてまとめています。友だちのこのような変化の現われに目を向けることが大切だということを知ってもらいます。

5. こころの不調の対処法

内容

1. はじめに
2. 悩みとは？
3. 悩みに対して自分ならどうする？
4. こころの不調のサイン
5. こころの不調の対処法
6. 最後に

こころの不調の対処法

自分や周りの人の
こころの不調のサインに気づいたときに
対処できる方法があります

こころの不調の対処法

自分や友だちのこころの不調に気づいたときにそのまま放置しないで、対処してみしてほしいということを伝えて、対処する方法について紹介することを伝えます。

自分でできること①考えや気分を整理する

もし、こんなことがあったら…
想像してみよう 『友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった』

| 思い浮かべる「考え」 | 感じる「気分」 |
|-----------------------|---------------|
| 嫌われたんだ… | 悲しい ☹️ |
| 友だちは怒ってるんだ… | 不安 😟 |
| 返事しないなんてひどい | 怒り 😡 |
| 急いでたのかな 聞こえなかったのかな | 気分は影響を受けません 😊 |

自分でできること

①考えや気分を整理する

自分のこころの不調に気づいたときに、まずは自分自身でできることについて知ってもらいます。その一つの方法として、自分のことを外から見つめる方法として、考えや気分を整理する視点について知ってもらいます。

こころの不調は、偏った考えがつくる気分には振り回されていることが原因になることがあります。そのことに気づく方法として、「考え」がつくる「気分」について、「友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった」という何気ない出来事を想像して考えてもらいます。返事がなかったときに、直感的に思い浮かべる偏った三つの「考え」を示し、それらがつくりだす「気分」が異なることを知ってもらうことで、「考え」に「気分」が振り回されることを実感してもらうようにします。

自分でできること①考えや気分を整理する

自分のこころの不調に気づいたら、
立ち止まって自分のことを振り返ってみよう

やってみよう

- ①最近悩んだこと、ストレスに感じたことを書いてみる
- ②そのときどんな「気分」だったか、その「気分」がどれくらいの強さだったか100点満点で書いてみる
<悲しい、不安、怒り、その他の気分(具体的に)>

自分でできること

①考えや気分を整理する

日常生活の中で、偏った「考え」に「気分」が振り回されていないか自分で確認する方法を示して、なにか心当たりがあれば、やってみてほしいということを伝えます。

※時間を要する取り組みのため、授業の中でワークを行うことは難しいですが、興味を持った生徒には個別にサポートしてください。

周りの人ができること



周りの人ができること

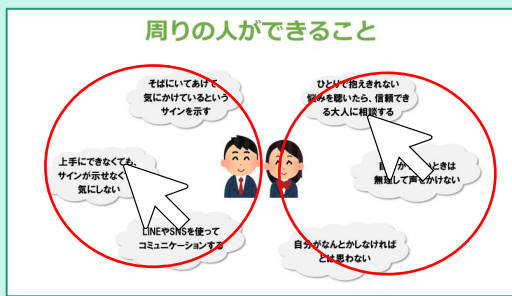
友だちやだれかのこころの不調に気づいたときに、してあげられることと注意することについて、6つの項目を挙げ、具体的なアクションの事例として2種類のアニメーションを用意しています。

※アニメーションの長さは1本1分程度です

周りの人が
できること
の内容

1. 周りの人ができること そばにいてあげる
2. 周りの人ができること 無理しない

<アニメーションについて>

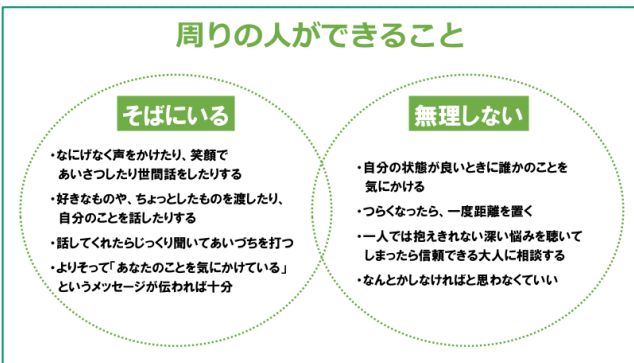


左半分の3つの項目をまとめたアニメーションと、右半分の3つの項目をまとめたアニメーションを用意しています。



左半分の何れかの項目をクリックすると「周りの人ができること そばにいてあげる」、右半分の何れかの項目をクリックすると「周りの人ができること 無理しない」が表示されます。

周りの人ができること



周りの人ができること

周りの人ができることについて「そばにいる」と「無理しない」としてまとめています。気になることがあったら、まずはこのような視点を参考にして、積極的に気にかけて、無理しないで少しずつ行動してほしいことを伝え、小さな一歩につなげてください。

6. 最後に

内容

1. はじめに
2. 悩みとは？
3. 悩みに対して自分ならどうする？
4. こころの不調のサイン
5. こころの不調の対処法
6. 最後に

「最後に」については、この授業のまとめとして、以下の三つのパターンを用意しています。生徒のみなさんの実情を踏まえ、共感してもらえる内容を選択いただき、活用ください。

パターンA：たよれる場所を知ってもらう

どうしようもないときは？

なにをやってみても、悩みが消えない…
そんなときは、だれかに「たよる」のも手です

だれかに
聞いてもらう

だれかに
「助けて」を
伝える

助けてくれる
ところに
相談する

授業で学んだことをやってみてもうまくいかない、どうしようもないというときに、「助けて」を発信してもらえるための、手立てになることを紹介しています。

パターンB：いろいろな選択肢があることが大切

将来、すてきな大人になるために

みんなそれぞれに
悩みを抱えています

ひとりで解決できない
悩みもあります

悩みは無理に
解決しなくても
よいです

大切なのは、いろいろな出口があることを知ることです

授業で学んだことを積極的に実践した先の、より発展的なメッセージを伝えるためのポジティブなメッセージを発信しています。「すてきな大人」という言葉は、生徒によって負担に感じる場合もありますので、生徒の実情を配慮して活用ください。

パターンC：たよれる先をたくさんもつことが自立すること

自立している人とは

自立とはどういうことでしょうか？

なんでも一人で
解決できること？

ちゃんと働いて
生活できること？

社会の中で役に
たっていること？

人に迷惑を
かけないこと？

責任をもって
行動できること？

将来、自立した人になるために、という強いメッセージを発信しています。中学生にとっては少し負担に感じる内容で、「自立」という言葉も生徒によっては、ストレスを感じる可能性もありますので、生徒の実情を十分に配慮して活用ください。

パターンA：たよれる場所を知ってもらう

どうしようもないときは？

なにをやってみても、悩みが消えない…
そんなときは、だれかに「たよる」のも手です

だれかに
聞いてもらう

だれかに
「助けて」を
伝える

助けてくれる
ところに
相談する

どうしようもないときは？

でも…

だれに伝えれば
いいんだろう？

「助けて」を聞いてくれる
人は思いあたらぬ…

伝えて、迷惑になったら
いやだし、人に迷惑は
かけたくない…

自分で解決することが
自立することだ

悩んでいることを
知られるのはいやだ、
かつこわるい

どうしようもないときは？

だれかに「たよる」のは、自分でなんとかしたり、
だれかを助けたりすることよりも、難しいことです

話せる範囲で、話せる人に話してみることはじめてみよう
相手との関係性・距離感によって話したくないことは話さなくても大丈夫

親や話しやすい
先生

< 例えの相談先 >

保健室の先生

スクール
カウンセラー

青少年
交流センター

どうしようもないときは？

ネットやSNSで相談できる場所もあります

ユキサキチャット



<https://www.dreampossibility.com/yukisakichat/>

チャイルドライン



<https://childline.or.jp/>

若草プロジェクト



<https://wakakusa.jp/net/sodan/>

どうしようもないときは

授業で学んだようにうまく対応できないこともたくさんあることを伝え、だれかにたよるという選択があることを知ってもらいます。話を聞いてもらったり、助けてと伝えたり、相談しやすい先に相談することもあることを伝えます。

とはいえ、たよることは難しいことで、だれにたよればいいのかという現実的な問題や、たよることは迷惑であるというような、内在的な問題があることについて共感してもらいます。

たよることは、大人でも上手くできないことで、実は自分でなんとかするよりも難しいことであるということを理解してもらったうえで、それでもできることからやってみてほしいことを伝え、相談先の例を示し、ときには大人にたよってみるといいこともあるということを知ってもらいます。

相談することを躊躇する生徒にとって、ネットでの相談は比較的ハードルが低いこともありますので、安心できる相談先として3つの窓口を紹介し、相談につなげるきっかけとします。「若草プロジェクト」は、女性に向けたサイトであることを補足ください。

※このページをプリントして配布する方法もあります。

パターンB：いろいろな選択肢があることが大切

将来、すてきな大人になるために

みんなそれぞれに
悩みを抱えています

ひとりで解決できない
悩みもあります

悩みは無理に
解決しなくても
よいです

大切なのは、いろいろな出口があることを知ることで

将来、すてきな大人になるために

悩みはありふれていて、だれにでもあること、一人で解決できない悩みもあること、悩みは無理に解決する必要はないことを伝え、大切なのはいろいろな選択肢が思い浮かぶことであることを知ってもらいます。

将来、すてきな大人になるために

悩みと上手に
つきあう

たがいに
よりそう

困ったら
SOSをだす

だれかを
ささえる

生き方は
自由

失敗を
許しあう

だれかを
たよる

ときには
逃げてもいい

選択肢を知ることが、将来、自立したすてきな大人につながっていきます

例えばの選択肢を8種類示していますが、これ以外にも、人によっていろいろな方法がありますので、そのような選択肢を知ることが、将来に向けて大切であることを伝えます。

パターンC：たよれる先をたくさんもつことが自立すること

自立している人とは

自立とはどういうことでしょうか？

なんでも一人で
解決できること？

ちゃんと働いて
生活できること？

社会の中で役に
たっていること？

人に迷惑を
かけないこと？

責任をもって
行動できること？

自立している人とは

自立していることと聞いて、思い浮かぶと思われる典型的なことについて示しています。これらが本当に自立していることなのか？と投げかけを行い、「自立」ということに対する固定観念について問題意識を持ってもらいます。

自立している人とは

困ったときにたよれる人が(たくさん)いる人

- ・誰かに「助けて」を言うのは難しいこと
- ・一人で抱えこまないで、話せる範囲で、話せる人に話してみることはじめてみよう
- ・普段から、相手との関係性・距離感によって話したくないことは話さなくても大丈夫

そのうえで、自立しているということは、自分ですべてできるということではなく、困ったときに多くの人にたよることができることだという視点を伝え、「自立」の固定観念を取り払った新しい考え方に気づいてもらいます。

参考：当教材を開発するにあたって検討したこと

■「悩み」の取り扱いについて

アニメーションで「悩み」について表現する際に、さまざまな可能性を検討しました。家庭環境に困難を抱えている子どもがいることや、経済的な問題、親や家族に関わる問題など、より深刻な状況に置かれている子ども、学校や教室において今現在、悩み事を抱えている子どもなどに対して、どのようにメッセージを届けることができるか、検討を重ねました。どのような状況の生徒がいても、心理的に安全なところで授業を受けることができ、かつ、なるべく多くの生徒に、何らかの興味や共感が生まれるだけのリアリティを持たせることを踏まえて、比較的踏み込んだ事例を扱いながらも、一つ一つの表現に配慮を重ねた複数のシチュエーションのアニメーションを作成し、生徒の実情や教室の環境などに応じて選択できる教材としました。

中学1年は、「悩み」ということを十分には理解できない可能性もあるので、「悩み」というものに気づいてもらえるような事例を用意しました。また、中学2年のころに生じやすくなると考えられる、人との関わりの中で生まれる「悩み」について事例を取り上げ、中学3年ごろにはふれる機会が増える、性に関わる悩みや、障害に関わる悩みなど、多様性に関わる「悩み」の事例を検討しました。表現に関して偏った解釈や、レッテルなどにつながらないように配慮をしましたが、使用される際にも、このような点についてご配慮いただき、教室や生徒の実情と生徒自身の自主性に寄り添った形でご利用いただければ幸いです。

■だれかを助けるということについて

友だちから悩みを相談されたとき、助けてあげる責任が生じるからなるべく聞かないようにしているという声や、友だちの不調に気づいても、どうしていいかわからなくてもどかしさを感じているという声があります。だれかを助けることは難しく、失敗することが心配だと考えて行動を躊躇してしまうというハードルを取り払い、積極的にかかわってもらえるようなきっかけとなるメッセージを検討しました。具体的には、聴くだけでいい、抱え込まず自分をまず大事にする、無理しなくていいという視点でアニメーションを作成しました。だれかを助けることは、だれかに助けを求められることにつながっていく大切なことです。授業の際には、難しく考えないで積極的にかかわっていくことが良いことであるという雰囲気づくりをしていただければ幸いです。



この教材はβ版として配布しております。実際の授業で使用する中で、さまざまな改善点に気づくかと思しますので、気になった点については、以下メールアドレスにご連絡いただければ幸いです。より良い教材づくりを進めていくために、みなさまのご協力をいただければ幸いです。

中学校こころの健康（レジリエンス）授業 教材づくり委員会 事務局
office@psycience.com