

どこからはじめる？ ユース世代の こころの健康



SOS発信・お助け

LINEスタンプを作成しました



はじめに



本冊子『どこからはじめる？ ユース世代のこころの健康』は、2019年度の群馬大学・地域貢献事業に採択された「ユース世代のこころの健康社会に向けた県内ネットワークの推進」の成果として作成したものです。

未来の社会をになうユース世代にとって、最も大切な健康はメンタルヘルス(精神的健康)です。日本では40歳未満のどの年齢層でも自死が死因のトップであり、こころの病(精神疾患)の症状の始まりは3/4がAYA世代(adolescent and young adult)であるとされることは、そのことを象徴しています。

ユース世代のこころの健康の増進のために、どのような取り組みができるでしょうか？ **全国のいろいろな地域でできる取り組みパッケージ**のひとつの例として、私たちが群馬県で試みてきたさまざまな実例をご紹介しますと、この冊子を作成しました。

取り組みの主体は当事者・学生・教育・行政・医療・専門職団体・学術などさまざまで、その内容も多岐にわたります。さまざまな関係者が多様性を発揮した取り組みを行うことを通じて、「ユース世代のこころの健康社会」を地域で実現しようという共同創造co-productionの試みです。

私たちは、こうした地域貢献を心がけてきました。本冊子で紹介した取り組みには、群馬大学の地域貢献事業として採択された、「メンタルヘルス多職種チームのネットワーク構築と自助グループの育成」(2012～4年度)と「ユースメンタルヘルス向上のために県内ネットワークの構築」(2015～7年度)で発展させてきたものも含まれています。

本年度の取り組みの中心は三点です。第一は、こころのふれあい研修会シンポジウムとして開催した「**若者のメンタルヘルスを支えるための実践活動**」です。医学生・養護教諭・保健師・公認心理師・小児科医・精神科医というさまざまな立場から、実践活動を紹介していただきました。第二は、「**こころのSOS発信&お助けLINEスタンプの作成**」です。学校・職場・行政などさまざまな場で、SOSの声をいかに発信するか、その声をどう汲みあげるかが課題となっています。ユース世代にとって最も身近なコミュニケーションツールであるLINEを用いて、その促進を図ろうと取り組みました。第三が、本冊子『どこからはじめる？ ユース世代のこころの健康』の作成です。上記の二点も含めた取り組み実例集で、地域貢献事業の成果報告書でもあります。

この冊子でご紹介したのは、私たちが群馬県で実践できたことばかりです。皆さんの地域でも始められる取り組みが、きっとあるはずです。「**こころの健康社会**」実現のヒントとしてご活用いただき、地域の皆さんのお役に立つことを希望しています。私たちは群馬大学の一員として、未来の社会をになう若い世代を応援することで、地元の群馬県への地域貢献を果たしていきたいと考えています。

群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学 福田正人

目次

はじめに	P.02
①中学生向け啓発資料の作成と配布	
01 こころの健康に関する若者向け小冊子「みんなは、悩んでないのかな？」	P.04-07
02 中学校保健体育副読本「悩みは、がまんするしかないのかな？」	P.08-09
②県民向けメンタルヘルス啓発の毎年開催	
01 こころのふれあい・バザー展	P.10-11
02 ユースメンタルヘルス研修会	P.12-13
③行政や公的機関とのネットワークの構築	
01 若い世代に向けた自殺対策動画 ①「君が話したいこと、それだけでいいから」編	P.14-15
②「違和感、それは気づきのはじまりです」編	
02 若年層を対象としたメンタルヘルスに関する出前講座	P.16-17
03 子どもシェルターオズ	P.18-19
④教育や福祉とのネットワークの構築	
01 利根沼田こころの健康ネットワーク研修会	P.20-21
02 養護教諭と精神科医によるコラボレーション授業「こころの教室」	P.22-23
03 群馬県養護教諭会研修会第40回記念大会	P.24-25
⑤精神科と小児科の連携	
01 群馬県小児科精神科ネットワークセミナー	P.26-27
02 精神科小児科合同カンファレンス(群馬大学医学部附属病院 院内連携システム)	P.28-29
⑥イベントの開催	
01 ポスト医ゼミin群馬2018「当事者の話に耳を傾ける」	P.30-31
02 SST普及協会第24回学術集會市民公開講座	P.32-33
新しい取り組み	
どこからはじめる？ユース世代のこころの健康「こころのSOS発信&お助けLINEスタンプ」	P.34-35

こころの健康に関する若者向け小冊子 「みんなは、悩んでないのかな？」

主催、実施主体 群馬県(委託事業) **協力** 群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学

実施組織 NPO法人こころの健康に大切な情報を届ける会

後援 なし

協賛 なし

目的・狙い

中学生くらいの年代では、環境の変化や心身の成長に伴い複雑な悩みを抱えやすく、適切に対処しないとその後の成長にも影響を及ぼすことが懸念される。こころの不調が重症化する前に対処できるようになるため、若年のうちから、自分の不調に早めに気づくことや、自分なりのストレス解消法などについて学んでもらうことを目的として作成した。

実施時期・期間 2019年3月発行

会場 なし

対象 主に中学生を対象とした若者、教職員、保護者

対象者数 なし(若年層が主な対象だが、年齢や立場にかかわらず誰もが活用できる)

入場料などの費用 無料

取り組み内容

- 内容の企画、若者の意見を反映させるため学生へのヒアリング
- イラストを交えたわかりやすい冊子の作成
- 群馬県ホームページへの掲載 (https://www.pref.gunma.jp/02/d42g_00123.html)
- 報道機関へのPR
- 群馬県内の学校(高校、中学校、特別支援学校)への周知

事業予算 2018年度 50万円(企画・立案、冊子制作費ほか) 出所:群馬県

体制づくりのポイント

- 正確な情報をわかりやすく発信するため、精神科医学の専門機関である群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学と、こころの健康に関する情報発信に多くの実績があるNPO法人こころの健康に大切な情報を届ける会に協力を依頼した。
- 多くの人に活用してもらえるよう、群馬県発行の小冊子とすることで、著作権を主張せず誰でも自由に利用できるものとした。

実施のポイント

- 気軽に読んでみようと思えるように、若年層が受け入れやすいイラストを用いて、漫画仕立ての啓発資料とした。漫画によるストーリーと途中の解説を交互に読むことで、自分の悩みと向き合う方法を自然と理解できるように構成を工夫している。
- 中学生によくある悩みを題材としたストーリーにすることで、主人公に共感し、自分にも当てはまることとして興味を持って読んでもらえるようにした。
- 若者向けの啓発資料であるため、作成にあたっては学生の意見を取り入れた。
- インターネット上に掲載してPRすることで、誰もが無料で読むことができるようにした。
- 周知のためのチラシを県内の学校に配布し、生徒や保護者が読むだけでなく、教員が自由にダウンロードして授業等で活用できるようにした。

実施の様子

- 1 小冊子
「みんなは、悩んでないのかな？」表紙
- 2 周知用チラシ



取り組み成果

- インターネットニュースに取り上げられたことにより、県内だけでなく県外からも問い合わせがあった。
- 群馬県内の全中学校で進めている「SOSの出し方に関する教育」においては、本小冊子を参考資料や補足材として使用する学校もあり、教育の現場で活用されている。
- 県主催のイベントでは、ポスターサイズに印刷したものをパネル展示した。身近な題材を読みやすく紹介しているので、多くの人に立ち止まって見ていただくことができた。

みんなは、悩んでないのかな？

「みんなは、悩んでないのかな？」ウェブサイト
 <群馬県のホームページに掲載しています>
https://www.pref.gunma.jp/O2/d42g_00123.html

みんなは、悩んでないのかな？

だれもが悩みを持っている。ひとりひとりが自分らしさを見つけて、育ていく中学生の時期に、落ち込みや悩みが大きくなるのは自然なことですが、でも、悩んだことは心の成長の元になります。大切なのは、悩みに振りまわされるのではなく、それを活かせる対応を身につけることです。自分の悩みと向き合ってみませんか。

① なにかモヤモヤしちゃって…

Ken's Case

Ken's Case

自分自身、周りの人、学校、家庭、友達、先生、親、みんなそれぞれ悩みを持っている。自分自身、周りの人、学校、家庭、友達、先生、親、みんなそれぞれ悩みを持っている。

自分自身の悩み、学校の悩み、家庭の悩み

自分自身のさまざまな能力や外見や性について、友だちや先生との関係、勉強や部活動、いじめ、家族との関係がうまくいかない、進路が苦しい

みんなは、悩んでないのかな？

悩みはだれにでもあります。でも悩みは、人に話にくいので、自分だけで解決しようと思いがちです。悩みがあることは、特別なことでも、はずかしいことでもありません。でも、「いつもの自分でいたい」という考えや、周囲とギクシャクしたくないという気持ちから、だれにも話さないで解決しようと思いがちです。

② いつもは、こんなじゃないのに…

Kakoro's Case

悩みはだれにでもあります。でも悩みは、人に話にくいので、自分だけで解決しようと思いがちです。悩みがあることは、特別なことでも、はずかしいことでもありません。でも、「いつもの自分でいたい」という考えや、周囲とギクシャクしたくないという気持ちから、だれにも話さないで解決しようと思いがちです。

中学生が出会う悩み

自分自身の悩み、学校の悩み、家庭の悩み

自分自身のさまざまな能力や外見や性について、友だちや先生との関係、勉強や部活動、いじめ、家族との関係がうまくいかない、進路が苦しい

みんなは、悩んでないのかな？

だれもが悩みを持っている。ひとりひとりが自分らしさを見つけて、育ていく中学生の時期に、落ち込みや悩みが大きくなるのは自然なことですが、でも、悩んだことは心の成長の元になります。大切なのは、悩みに振りまわされるのではなく、それを活かせる対応を身につけることです。自分の悩みと向き合ってみませんか。

③ 気づいてる？ 不調のサイン

からだやこころや行動にあらわれる不調のサイン。

からだ、こころ、行動

不調のサインは、気持ちで感じられるもの、周囲が見て気づくこと、体調にあらわれるものがあります。どのような変化があらわれるのかを知っておくと、いつもと違うサインに気づきやすくなります。

気持ちで感じられるサイン

- やる気がない
- ゆううつ
- 気分が重い
- なんか不安
- 泣けてくる
- イライラする
- 心配になる
- 集中力がない
- 好きなこともしやらない
- スマホばかりいじってしまう

体調にあらわれるサイン

- 眠れない
- からだのだるい
- つかれやすい
- 食欲がない
- 頭が痛い
- 肩がこる
- ドキドキする
- 汗をかく
- 便秘
- 性の悩み

周囲が気づくサイン

- 元気がない
- 表情が暗い
- 服装が変
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 怒りっぽい
- 言葉が荒い
- 生活が不規則
- ひとりでのいたがる
- SNSの様子が変わる

みんなは、悩んでないのかな？

だれもが悩みを持っている。ひとりひとりが自分らしさを見つけて、育ていく中学生の時期に、落ち込みや悩みが大きくなるのは自然なことですが、でも、悩んだことは心の成長の元になります。大切なのは、悩みに振りまわされるのではなく、それを活かせる対応を身につけることです。自分の悩みと向き合ってみませんか。

④ 行動を変えてみたら気分も変わった

Ken's Case

いつもと違うサインに気づいたら、案外感じられる無理のない行動をさがしてみませんか？

不調のサインに気づいたら、自分が感じられる行動を見つけ、少しだけやってみましょう。行動を変えたら気分も変わり、新しい考え方ができるようになります。

ひとつつながる、まわりをみてる、まなびをつける

友だちや自分の周りにいる人たちの悩みを持っている人とのつながりが、いろいろな形で自分の支えになります。

ほっとできる景色や音、匂い、味、触れたい、いろいろな感覚を体験したりすると、新しい自分が見えてきます。

新しいことや興味のあることに挑戦したり、いろいろな経験を積み重ねると、新しい自分が見えてきます。

みんなは、悩んでないのかな？

だれもが悩みを持っている。ひとりひとりが自分らしさを見つけて、育ていく中学生の時期に、落ち込みや悩みが大きくなるのは自然なことですが、でも、悩んだことは心の成長の元になります。大切なのは、悩みに振りまわされるのではなく、それを活かせる対応を身につけることです。自分の悩みと向き合ってみませんか。

⑤ なかなかもとの自分をとりもどせないときは…

こころの不調の多くは次第に回復していきます。ただ、それが長く続いている場合は、こころの病気になるサインのことがあります。

こころの病気のサイン…のこころ

気分がおちこむ、楽しいはずのことが楽しめない、体調も悪い、うつ病かも

わけもなく心配で不安、息苦しくて胸がドキドキする、パニック症かも

音や気配に敏感になった、錯覚が多い、考えがまとまらない、統合失調症かも

体型やカロリーばかりが気になる、食事の量がわからなくなった、摂食障害かも

周りの人に相談してみませんか。

若い人の病気はこころにあらわれやすいものです。こころの病気になるのはこころの弱さのせいではありません。こころの病気をもちたとしても、からだの病気と同じように、休養や治療により回復することができます。

「おかしいな」と感じたら、周りの人に相談してみませんか。

信頼できる友だちや保健室の先生、おうちのひとなど、相談の相手はいろいろあります。周りの人の不調を感じて気になったら、ひとりでかかえ込まずに、だれかと一緒に考えるようにしましょう。

困ったときは、別のところに相談することもできます。

困ったときに、身近な人にはかえって相談しにくいという場合もあります。そんなときは、だれでも相談できる窓口の方が話しやすいものです。

いじめに関する緊急の相談や子どものSOSは…
 <24時間子どもSOSダイヤル>
 0120-0-78310
 24時間、通話料無料で相談できます
 保護者の方も相談できます

こころの健康に関する相談、相談先の紹介は…
 <群馬県こころの健康センター>
 電話相談《相談ダイヤル》
 027-263-1156
 相談は月～金曜の9時～17時
 (祝日と年末年始を除く)

メール相談
 kokoro@pref.gunma.lg.jp
 返信は1週間程度かかります

困っているとき、悩んでいるとき、なんとなく嫌だと感じたいときは…
 <チャイルドライン>
 0120-99-7777
 相談は月～木、土曜の16時～21時
 ※金曜日は23時まで受け付けています

発行：群馬県

中学校保健体育副読本

「悩みは、がまんするしかないのかな？」

主催・実施主体	公益財団法人 精神・神経科学振興財団	協力	群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学 東京大学大学院医学系研究科精神医学分野 一般社団法人日本ケアラー連盟 特定非営利活動法人Light Ring.(ライトリング)
実施組織	こころの健康副読本編集委員会		
後援	なし		
協賛	なし		

目的・狙い

ユースメンタルヘルスケアの重要性はますます高まっており、多くの教師がメンタルヘルス教育の必要性を感じているが、適切な教材が不足しているとの声がある。教育の現場でメンタルヘルスケアの啓発をするための教材を開発し中学校に無料で配布することで、この課題に貢献することを目的とした。

実施時期・期間

2013年11月発行

会場

こころの健康副読本編集委員会による副読本を活用した出前授業を都内近郊の学校にて複数回実施

対象

中学1、2年生(実際には中学全校生徒および高校生に対しても活用された)

対象者数

2013年:約2万部配布/2014年:約1万5千部配布/2015年:約1万2千部配布

入場料などの費用

無料

取り組み内容

- 編集委員会を2回開催し副読本の基本的な内容を決定
- 中学生へのヒアリング、ワークショップを行い、盛り込む具体的な内容を絞り込み
- メンタルヘルスケアの実践的な内容を、漫画を通して伝える副読本を編集、制作、印刷
- ホームページの開設、プレスリリース、全国の中学校への案内送付
- 出前授業実施、実施報告プレスリリース

事業予算

2012、2013年度 750万(副読本制作費、印刷費、配布費ほか) 出所:精神・神経科学振興財団
 2014年度 120万(副読本印刷費、配布費ほか) 出所:精神・神経科学振興財団
 2015年度 120万(副読本印刷費、配布費、リターン費ほか) 出所:クラウドファンディング

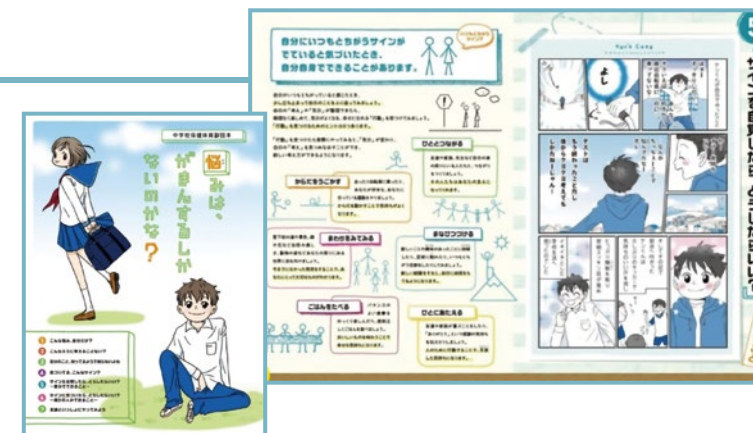
体制づくりのポイント

- 中学校関係者、精神医療関係者、支援者で編集委員会を構成することで学校教育の現場への普及、専門性の高い情報提供、適切な支援の方法を盛り込んだ冊子の編集を実現した。
- 副読本の配布ルートを持つ株式会社全教図を発行所とし、全国の中学校への配布を実現した。
- 主体を公益財団法人とすることで公益性の高い取り組みであることを明確にした。
- 事務局を設置することで制作推進、進行管理を効率化した。

実施のポイント

中学生は、悩みがあることや元気がないことはよくないこと、恥ずかしいことと考えがちで、そのような情報に対してあまり目を向けない傾向があるため、いかにして彼らの興味を喚起し、共感してもらうかを最大のポイントにした。具体的には男女二人の中学生を主人公にしたストーリー仕立ての漫画でこころの不調と対処を紹介することで、興味、関心を持ってもらいやすくし、中学生へのヒアリングを通して、彼らが実際に抱える悩みにもとづいたストーリーとすることで共感してもらいやすかった。

実施の様子



取り組み成果

- 配布した学校にアンケートを実施した結果、「漫画での表現なので生徒が興味を持ちやすく、扱いにくい問題をわかりやすく伝えられる」、「配布するだけでも生徒自身で理解でき、学活でも活用できる」、「今の中学生に必要な内容」、「興味を示す生徒が多く、誰にでも悩みがあり、それは悪いことではないことや、自身の考え方によって感じる気分が変わること、こころの不調のサインに気づいたときの対処法などについて学んでもらうことができた」など有効な教材として活用されたことがわかる。
- 副読本を活用した出前授業におけるアンケートでは、多くの生徒が理解でき、学べたことがあると感じていくことがわかった。ストレスや悩みを抱えてしまったときの対処法、悩みと向き合うことの大切さ、援助行動、援助希求の大切さなどについて学べたほか、副読本を介して生徒同士で深い話し合いをすることができたなどの意見があった。
- NHKのニュース報道のほか、日経新聞、読売新聞でも取り上げられ、いくつかのウェブメディアでも紹介され、中学生に対してメンタルヘルスケアを行う新しい取り組みとして社会的に認知され、中学校以外からの問い合わせも寄せられ、中学校の副教材の枠を超えて興味が広がっている。

こころのふれあい・バザー展

主催、実施主体 群馬県、群馬県精神保健福祉協会、群馬県社会福祉協議会、日本精神科病院協会群馬県支部、日本精神科看護協会群馬県支部、群馬県公認心理師会、群馬県精神保健福祉士会、群馬県作業療法士会、群馬県精神障害者社会復帰協議会

実施組織 群馬メンタルヘルスネットワーク

協力 群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学

後援 なし

協賛 なし

目的・狙い

- ①精神障害者自身が楽しみ、発表できる場
- ②専門家同士、ボランティアと市民との交流の場
- ③病院医療者と諸施設・団体関係者との相互理解を深める場
- ④多職種に育つ学生の体験の場

となることを目的としている

実施時期・期間

2005年度以後9月の第1土曜日に実施。2019年は9月7日(土)に開催

会場

群馬県庁1階ホールを主会場として県庁内の部屋も準備室として利用

対象

精神科の保健医療福祉に関わる専門家、家族、当事者、ボランティア、学生、そして一般市民にも門戸を広げて参加を促してきた

対象者数

当日参加者は概ね1000人

入場料などの費用

無料

取り組み内容

- 各参加団体に展示、販売、説明などはまかせているが、群馬県の精神障害者にとって落ち着いて楽しめる、相互交流ができるように工夫している。
- ステージプログラムでは、音楽や寸劇を取り入れて楽しく過ごせる時間や当事者の体験発表を行う場としている。また会場の一角には当事者・家族が交流できる広場を設定している。
- どんな内容・雰囲気にしていくかについては、毎年事後の「振り返りの会」1回と事前の「準備会」を3回開き、さまざまな意見を集約している。

事業予算

2019年度 15万円 (広報のためのポスターやチラシの印刷・配送代金、当日喫茶コーナーでコーヒー・お茶の購入費、招待参加者に対する昼食・交通費ほか)

出所:群馬大学地域貢献補助金、精神保健福祉協会や社会福祉協議会からの寄付(メンタルヘルスネットワークの参加費、会議費、事務費はすべて無償)

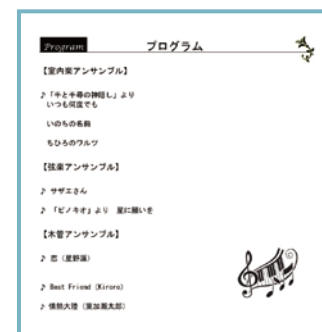
体制づくりのポイント

- こころのふれあい・バザー展は2004年に前橋で開催された。日本精神障害者リハビリテーション学会のサテライト企画として始められ、2006年から群馬県精神科病院在院者作品バザー展と合同で開催されるようになり、現在に至っている。
- 実施組織としての群馬メンタルヘルスネットワークは、当初はリハビリテーション学会と関連があった方が中心であったが、緩やかな有志の組織として関連のある方に参加してもらい、形式にとらわれない、のびのびとした運営を行ってきた。

実施のポイント

- 展示・販売では世代を超えて楽しめるような内容に工夫し、対人的な隔たりを最小限として、かつ押しつけがましくならないよう進めている。
- ステージプログラムでは、幼児から高齢者までバリアなく参加できるように、幼稚園児、中学生、大学生などの協力を得て、歌や踊りも交えながらわかりやすいプログラムを準備している。

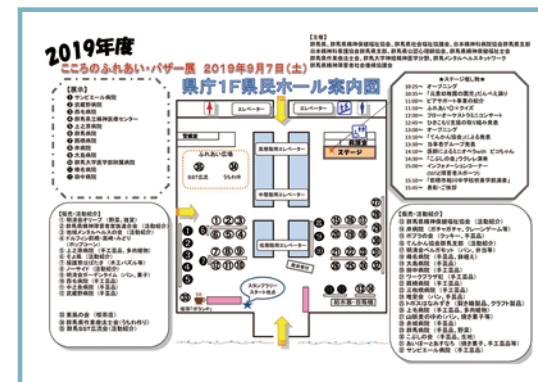
実施の様子



医学生オーケストラプログラム



ステージプログラム



会場案内図

取り組み成果

恒例の行事として定着し、ユースから高齢障害者まで幅広い参加を得ているが、とりわけ若い精神障害者の孤立感を払拭して、多くの仲間に出会える場を提供し、将来への展望を明るくすることができたと思われる。

ユースメンタルヘルス研修会

主催、実施主体 群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学教室、群馬メンタルヘルスネットワーク
実施組織 群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学教室 **協賛** なし
後援 群馬大学(群馬大学地域貢献事業への採択として) **協力** なし

目的・狙い

ユース世代の最大の健康問題がメンタルヘルスであることにもとづき、未来の社会をになう中・高・大学生などの精神的健康の向上と、それを支える関係者の支援(=支援者支援)が研修会開催の目的である。2019年度は群馬大学地域貢献事業「ユース世代のこころの健康社会に向けた県内ネットワークの推進」の一環として開催した。

実施時期・期間

年1回、2月中旬の土曜日午後、90～120分程度で開催

会場

2019年度は群馬大学医学部臨床大講堂
 その他年度は大学内施設、群馬県庁会議室などの公的会場で開催

対象

2019年度は教育関係者・若者福祉関係者・行政関係者・心理関係者・医療関係者
 その他年度はテーマにより一般市民も可

対象者数

50～100名程度(会場の大きさによる)

入場料などの費用

無料

取り組み内容

テーマ

2012年度▷家族だって早期支援……………●長谷川 憲一(榛名病院)
 2013年度▷最近10年の群馬精神科サービスの進展……………●福田 正人(群馬大学)
 2014年度▷ぐんまの若者支援……………●藤平 和吉(群馬大学)
 2015年度▷メンタルヘルス・再考……………●藤平 和吉(群馬大学)
 2016年度▷10年後の君たちへ……………●長谷川 憲一(榛名病院)
 2017年度▷当事者から学ぶ若者支援……………●藤平 和吉(群馬大学)
 2018年度▷軽いといわれるけれど—軽症発達障害者の支援……………●長谷川 憲一(榛名病院)
 2019年度▷若者のメンタルヘルスを支えるための実践活動……………●藤平 和吉(群馬大学)

コーディネーター

●長谷川 憲一(榛名病院)
 ●福田 正人(群馬大学)
 ●藤平 和吉(群馬大学)
 ●長谷川 憲一(榛名病院)
 ●藤平 和吉(群馬大学)

事業予算

2019年度 3万5千円(群馬大学地域貢献事業より支出)

体制づくりのポイント

- 研修会の企画・運営の中心をになうコーディネーターの存在が重要である。
- 趣旨に賛同して協力いただける話題提供者やシンポジストが重要である。過去には当事者の方にもご登壇いただき、参加者から好評を得た。
- 開催の広報が重要である。本研修会では県および市区町村教育委員会や養護教諭会、行政機関、医療機関等にポスターを配布し、広く参加を呼びかけた。

実施のポイント

知識伝達型の教育講演形式にとどめることなく、シンポジウムや当事者参加なども積極的に取り入れ、参加者を含めた「会場全体でつくる研修会」を心がけた。コーディネーター/司会進行役のファシリテートが重要である。

実施の様子

シンポジスト

(50音順)

- 宇部 弘子 先生
日本体育大学児童スポーツ教育学部 准教授
臨床心理士/公認心理士
- 浦野 葉子 先生
群馬大学医学部附属病院小児科 医師
- 白鳥 千春 さん
草津町健康推進課 保健師
- 鈴木 貴代美 先生
元養護教諭
- 角田 愛 先生
川場町立川場小学校 養護教諭
- 樋下田 倭也 さん
群馬大学医学部医学科4年



取り組み成果

参加者の感想から

- ・支援者同士の顔の見えるつながり、連携の大切さを改めて感じた。
- ・他の専門家の力を借りること、つなぐことの重要性を学んだ。
- ・子どもの支援=保護者への支援
- ・自分にできること、自分の学校でできることを、まずは少しずつ実践していきたい。
- ・北部地域の先進的な取り組みに感心した。
- ・それぞれの役割や立場が違って、目指す方向が同じだということに勇気をもらった。

若い世代に向けた自殺対策動画

- ① 「君が話したいこと、それだけでいいから」編
- ② 「違和感、それは気づきのはじまりです」編

主催、実施主体	群馬県	協賛	なし
実施組織	群馬県	協力	株式会社 東宣(東京都中央区)、群馬県立県民健康科学大学学生
後援	なし		

目的・狙い

若い世代における死因の第1位が自殺であることを踏まえ、同世代に対して、県の相談窓口等に関する情報をしっかり届け、自殺を未然に防ぐことを目的とした。

実施時期・期間	2017年度
会場	YouTube
対象	スマホやSNSを日常的に活用している若い世代(10~30代)
対象者数	2020年1月現在 視聴数 ①「君が話したいこと、それだけでいいから」編 …… 34,000回 ②「違和感、それは気づきのはじまりです」編 …… 31,000回
入場料などの費用	無料
取り組み内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 企画提案募集 ● 各提案に対する大学生との意見交換会 ● 各提案の審査(1次、2次)、委託業者選定 ● 委託業者において、県と随時相談しながら動画制作 ● YouTubeで配信
事業予算	2017年度 270万円(委託料) 出所:群馬県

体制づくりのポイント

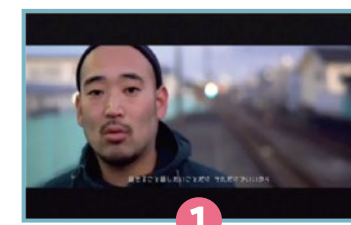
- 公募型プロポーザルにより、民間の委託業者を選定し、高度な専門技術やノウハウ、豊かな創造性を活用した。
- 県内の大学生に、若い世代が活用する情報媒体や共感しやすい言葉等についての意見を聴き、委託業者選定にあたっての参考にした。

実施のポイント

- 若い世代が親しみやすい動画で制作した。
- 情報発信にあたっては、若い世代の多くが利用しているYouTubeを活用した。
- より多くの人に見てもらうため、制作した動画は2本とも、TrueViewを活用して、SNS上での拡散を図った。
- ①の動画では、こころを閉ざした人にも響くよう若い世代のマインドやカルチャーに根差した表現で、ストレートにダイレクトにしっかりと言葉で想いを伝えるため、ラップを活用した。
- ②の動画では、前半は自殺に関する情報についてインフォグラフィックスにより知的好奇心をそそる表現で提供。後半の行動喚起では、実写により具体的なイメージを提供した。

実施の様子

- ① 「君が話したいこと、それだけでいいから」by NAIKA MC
- ② 「違和感、それは気づきのはじまりです」



直接動画を視聴できます



直接動画を視聴できます



取り組み成果

YouTubeでの配信により、永続的に、ラップを通じて、悩み、苦しんでいる方、本人に向けて、「思いとどまって、あなたの話を聴かせてほしい」というメッセージ(①)や、アニメーションを活用し、悩んでいる方の周囲にいる人に向けて、悩み、苦しんでいる人の「SOSを見落とさないでほしい」というメッセージ(②)とともに、こころの健康相談窓口の情報を届け続けることができています。

若年層を対象としたメンタルヘルスに関する出前講座

主催、実施主体 群馬県精神保健福祉協会

実施組織 群馬県精神障害者家族会連合会・群馬県精神保健福祉士会、
公認心理師協会、社会保険労務士会、SST普及協会

後援 なし

協賛 なし

協力 なし

目的・狙い

家族会

世間的にも偏見の強い精神疾患の分野は、啓発活動の必要な部分と考え、家族の生の声を伝えたい。家族会の活動や困っていること、理解してほしいことを話す場とした。

精神保健福祉士会

精神保健福祉領域における他職種の連携について、精神科病院における退院移行支援の実際、地域移行支援と地域定着支援の実際を制度・事例をあげて精神障害者の現状理解につなげてもらうことを目的とした。

実施時期・会場

家族会

2018年 11/1・12/6 渋川看護専門学校、
11/14 高崎健康福祉大学、
11/29 高崎福祉医療カレッジ

精神保健福祉士会

2018年 7/2 太田高等看護学院、
11/1・12/6 渋川看護専門学校、
11/14 高崎健康福祉大学、
11/26 高崎福祉医療カレッジ
2019年 11/28 太田高等看護学院

その他

2019年 9/25 渋川看護専門学校
(公認心理師協会)、
12/16 前橋東看護学校
(SST普及協会)

対象

看護学生 1年～3年生対象(実習前・後)

対象者数

1クラスの人数 約20名～110名

入場料などの費用

無料

取り組み内容

家族会

- あえてパワーポイントを使わず、顔を見て話す。
- 内容は、1,精神疾患とは 2,家族会の紹介 3,家族の困っていること(アンケート活用) 4,支援者に望むことを柱に個人の経験や家族会の会員・相談者の経験を事例として話す。できるだけ客観的に話す努力をしている。
- 看護学生は有識者もいて、疲れていて寝る場合もままあるので、できるだけ寝ないような話し方を心がける。

精神保健福祉士会

- 地域移行支援に対し、障害福祉サービス(種類・事業内容)などについての説明をし、当事者の現状や地域支援の課題等について知ってもらう機会とした。
- 退院支援に関しては、短期間でうまくいったケース・少し長くかかってしまったケースとパターン分けをし、その際の社会資源がわかるような形で話をした。

事業予算

2019年度 群馬県精神保健福祉協会 普通会計
若者のメンタルヘルス教育 20万円 (2018年度 15万円)

体制づくりのポイント

家族会

- 学校教育における精神疾患への理解の分野は専門職へおまかせし、県内に多い看護学校に着眼して依頼する。看護学校はどの科に着任するにしても有益と思えた。
- 今まで、家族会で講話する経験から、一人90分は長いので精神保健福祉士(PSW)と組んで40分ずつ講話を行う。
- それにより、違う観点での内容となり、有効と思えた。

精神保健福祉士会

- 看護学校の希望するテーマについて事前に打ち合わせすることで、カリキュラムにも沿った内容となるように留意した。
- 入院治療後、どのように地域へつながっていくのか、それにかかる期間がどのくらいなのか?ということを知りたいということであったため、そのことが伝わるよう意識した。

実施のポイント

地域で生活している当事者の現状に対して具体的な支援体制・置かれている状況(生活している中での大変さ)などを知ってもらうことで、地域社会の課題については、当事者本人が生活している中で差別を受けていると感じてしまうこと、地域の受け皿が少ない、金銭面の余裕がない等、日頃当事者から上がる声を支援者から伝え、当事者の「生の声」を大切に伝えることで興味を持ってもらえるように工夫した。

実施の様子



取り組み成果

家族会

- ・終了後、学生の感想文もしくは授業のレポートのコピーをもらう場合、その内容は感想にとどまらず、自身の身内に精神疾患を持つ人が居る場合が多い。その理解は深くなっていると思われる。
- ・看護学生は、学生の年齢幅が広いと、家族の中での立場により、理解の仕方もそれぞれである。
- ・学生に求めることというのを必ず話すので、それをしっかり聞いてくれている。例えば、福祉・医療の学生は人間性が大切で、幅広い経験・世界も見て、価値観も柔軟に人間磨きをしてほしい。

精神保健福祉士会

- ・精神看護学を学び始めたばかりの学生にとっては、支援の実際を知る機会となり、精神保健福祉士という職種については、当事者(患者)自身と家族・施設・地域の橋渡しとなるとも重要な役割をになっているという理解につながったのではないかと、と思われる。

子どもシェルターオズ

主催、実施主体 NPO法人子どもシェルターぐんま

後援 なし

実施組織 なし

協賛 なし

協力 なし

目的・狙い

虐待や非行などさまざまな理由で「今日帰るところがない」「居場所がない」子どもたちのための緊急避難場所をつくる。

一緒に食べたり、自分の部屋でくつろいだり、お喋りを楽しんだり、ほっと一息つける場所を提供する。少人数の小さな家で暖かな居場所とする。

シェルターでは、1週間から2カ月程度の間生活をするを予定している。

実施時期・期間

運営母体であるNPO法人子どもシェルターぐんまは、2019年11月に設立
子どもシェルターオズは、2020年秋開所を目指し、現在準備中

会場

群馬県内某所(具体的な場所は隠匿)

対象

10代後半(概ね15歳から20歳未満)の女の子を対象とする

対象者数

5名~6名

入場料などの費用

無償

取り組み内容

●2020年秋の開所に向けての準備

(具体例)

- ・児童相談所などの行政機関との協議
- ・シンポジウムの開催(2020年1月)
- ・シェルターとなる場所の確保
- ・運営資金を確保するための賛助会員や寄付者の確保
- ・ボランティアスタッフの要請(予定)
- ・ホームページの開設、パンフレットの作成などの広報

事業予算

2020年度活動予算案(2020年秋開所予定のため、2021年度以降よりも比較的低額)

ア、主な支出(概算)…人件費 1300万円、事業費 400万円、管理費 70万円

イ、主な収入(概算)…会費 100万円、寄付・助成金 300万円、措置費 1600万円

体制づくりのポイント

- 虐待から子どもたちを守るために、シェルター所在地の隠匿を徹底する。
- 避難してきた子どもたちのために、十分な衣食住を無償で提供する。
- 虐待が疑われる親権者との対応のために、子どもたちに個別の担当弁護士をつける。
- 事業を継続させるために、広く支援(資金、ボランティアなど)を呼びかける。
- 行政、医療、教育など子どもを支援するための広いネットワークを構築する。

実施のポイント

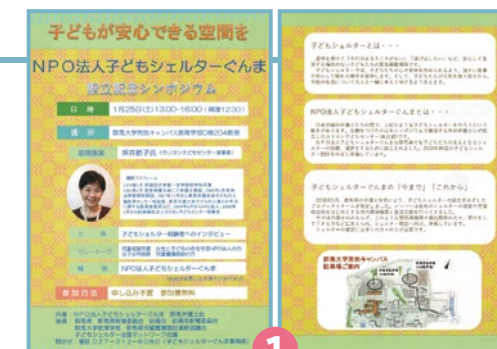
虐待などから逃れたいと考えている10代後半の子どもたちがいる。ただ、その子どもたちは、逃れる場所もなく、逃れた後の生活の方法もわからないままに、虐待の現場から逃れられないままにいる。

そこで、虐待を受けている子どもたちや、子どもから相談を受けている大人が簡単に相談できるようにして、相談があれば、何も持たずに逃げ込める場所を提供する。そして、シェルターで安心・安定した生活を続けるなかで、新たな生活をどうするか考え、生活の場所や仕事や就学などについて弁護士が協力していく。そして、子どもたちが新しい生活ができる場所にすすめるようにする。

実施の様子

現在、2020年秋の開所に向けて準備中。

- 1 2020年1月に開催したNPO法人子どもシェルターぐんま設立シンポジウムのチラシ
- 2 開設に向けて作成したパンフレット



取り組み成果

シンポジウムでは、100名を超える人が参加したほか、複数の新聞でその様子が取り上げられた。

利根沼田こころの健康 ネットワーク研修会

主催、実施主体	利根沼田こころの健康ネットワーク	後援	なし
実施組織	利根沼田こころの健康ネットワーク	協賛	なし
		協力	なし

目的・狙い

「子どもたちのさまざまなこころの問題を、どう捉え、どう対応したらよいか」——ネットワーク発足のきっかけは、問題意識を共有した数名の学校教育関係者の呼びかけであった。これに賛同した臨床心理士(スクールカウンセラー)や精神科医らが参画し、平成15年から教育・医療・福祉関係者有志による私的な勉強会がスタートした。地域を中心とした多職種ネットワークを基盤に、子どもたちや若者のメンタルヘルスの在り方を議論し、その実践に寄与することが本会の目的である。

実施時期・期間 年5回(数カ月毎の不定期開催)、平日19時～21時(2時間程度)

会場 沼田市中心公民館、沼田市役所内会議室等
(費用のかからない公的施設を利用)

対象 ・教育関係者(養護教諭、学級担任、スクールカウンセラーなど)
・医療関係者(医師、臨床心理士、看護師、精神保健福祉士など)
・福祉関係者(保健師、行政関係者など)

対象者数 10～60名(日程・テーマにより変動)

入場料などの費用 参加費として年間1000円(単回参加の場合は1回200円)

取り組み内容

- ①学習会の開催
- ②教育-医療-福祉の地域内ネットワークの構築

事業予算 年間数万円程度(会場さえ確保できればその他費用は不要)

体制づくりのポイント

- 教育・医療・福祉関係者の「有志」による「自主的な勉強会」を活動の中心とした。
- 守秘義務の遵守を誓約した関係者のみによる「セミ・クローズド」な活動とした。
- コアメンバーから毎年数名程度の世話人が選出され、開催日時やテーマをマネジメントした。
- 後援・協力・協賛等にはこだわらず、自主的・自立的な運営を旨とし、活動の自由度を担保した。

実施のポイント

- 学習会のテーマは、参加者の興味関心やニーズに合わせて逐次設定した。
- 形式は主として ①講義・実習、②ケース検討とした。
- ①は宇部弘子先生(臨床心理士、日本体育大学スポーツ教育学部准教授)、藤平和吉先生(精神科医、群馬大学医学部附属病院精神科神経科病院講師)が中心となり、「現場で役に立つ」心理学や精神医学の知識や技術を提供した。
- ②は「対応に苦慮しているケース」を学校教諭らが持ち寄り、参加者全員でケースカンファレンスを行いながら、事例対応能力の向上や精神心理学的視点からの理解を深めた。

実施の様子



主なテーマとその形式

テーマ	形式	テーマ	形式
1 ネットワーク立ち上げに寄せて～医療側からの提言～	講演	13 日常の子どもたちとのかかわりの中で①	事例検討
2 発達障害について	講演	14 日常の子どもたちとのかかわりの中で②	事例検討
3 医療(病院)と学校の連携について	シンポジウム	15 不登校児童への支援について	事例検討
4 学校と保健福祉事務所との連携	講演	16 教室で過ごすことができず、別室登校するA子	事例検討
5 子どもとのかかわり方の確認と工夫	講演	17 ストレスについて学ぶ	講演
6 リストカットする子ども	事例検討	18 動作とストレスによるストレスマネジメント	参加型学習
7 不登校をどうとらえるか～臨床の立場から～	講演	19 ストレスマネジメントを取り入れた保健学習の実践例	講演
8 不登校の2ケースから学ぶ～病気が否か～	事例検討	20 保健学習で「こころの健康」をどう教えるか	講演
9 事例から学ぶ～具体的なかかわりについて～	事例検討	21 エゴグラムを知ろう	参加型学習
10 特別支援の理念とチームによる支援の実践	講演	22 コラージュ療法	参加型学習
11 児童相談所の使い方	講演	23 ソーシャルスキルトレーニング(SST)とは	参加型学習
12 困った子どもをどう見るか?～精神科から見た正常と異常～	講演	24 絵画療法	参加型学習
		25 脳のはたらきからこころを見る	講演

取り組み成果

- ①直接成果：精神心理学的視点からの理解の向上
 - ・発達障害特性を持つ児童生徒への対応能力が向上した
 - ・「正常反応」と「配慮すべき反応」の鑑別能力が向上した
 - ・学校内で「こころ」を題材にした教育活動が増加した
- ②間接効果：「顔の見える関係性」の構築と「不可侵な感覚」の低減
 - ・学校は医療福祉関係者を校内に招き入れ、学校外の資源を有効に活用するようになった
 - ・医療機関は「受診トリアージ」により、医療必要度の高いケースが絞られて受診するようになった

養護教諭と精神科医によるコラボレーション授業

「こころの教室」

主催、実施主体 各小中学校

実施組織 養護教諭+精神科医

後援 なし

協賛 なし

協力 なし

目的・狙い

子どもたちの心身の健康について、「身体」の話題はイメージしやすくても「こころの健康/メンタルヘルス」はやや扱いにくいテーマに感じられる。一方、学校保健の現状として、精神心理学的要因により、様々な心身の不調を呈する児童生徒が増加している。精神疾患の予防はもとより、「より健康」に「より充実」した人生を送るための学習機会の提供は児童生徒にとって有益なことと考え、本試みを実践した。

実施時期・期間

全校集会等を利用した単回授業(1回50~60分程度)

会場

校内施設(体育館や大教室など)を使用

対象

小・中・高等学校の児童生徒(状況に応じて保護者参観も可)

対象者数

数十名~数百名(対象学年や学校規模による)

入場料などの費用

無料

取り組み内容

「こころ」をテーマにした参加型授業の実践

これまでの主なテーマと対象

テーマ	対象	テーマ	対象
1 こころについて知ろう —ストレス	中学生	7 こころのパワー —不登校、別室登校児童生徒への理解	中学生
2 こころについて知ろう —怒り	中学生	8 いじめをする気持ちについて考えてみよう	中学生
3 こころについて知ろう —苦しみ	中学生	9 コミュニケーション上手になるには?	小学生(4-6年)
4 認め合おう、支え合おう —発達障害児童生徒への理解	中学生	10 「自立するこころ」と「SOSを出せる力」	中学生
5 傷つく心、癒される心	中学生	11 整えよう、生活リズム —ゲームと上手に付き合おう	小学生(1-6年)
6 こころを育てよう	中学生	12 リフレーミング —「ものの見方」を変える	中学生

体制づくりのポイント

- 教育-医療連携(例:「利根沼田こころの健康ネットワーク」など)により「顔の見える関係性」を構築し、それを基盤とした「多職種共同作業」であることが実施のためのポイントであった。
- 養護教諭と精神科医の「異なる視点」を融合させ、単なる分業ではなく「共同作業」の発想を意識することで、より体系的かつ魅力的な授業展開が可能となった。
- 学校長や学年主任、学級担任など「学校全体」の理解と協力も不可欠であった。

実施のポイント

- テーマは各学校の「現状」に合わせて設定すると、児童生徒の関心がより得られやすくなる。
- 一方通行の「講和」形式ではなく、児相生徒の問題意識を喚起しやすいような「参加型」形式を工夫する。事前のアンケート実施や、事後の感想文共有なども有効である。
- 校内保健委員会やピアサポーター組織など、「当事者」である児童生徒にもスタッフとして参加してもらい、「参加者とともにつくる授業」にすると訴求力が高まる。

実施の様子



1 寸劇を披露し、「問題意識」を投げかける



2 教師が問題を整理して、医師につなぐ



3 精神医学や心理学の視点から話題を深める。「参加型」を意識してスライド教材はなるべく使用しない



4 事前に学校で実施したアンケートを題材にしたところ、生徒は「自分たちの結果」に興味津々

取り組み成果

中学生の感想

テーマ【こころについて知ろう~苦しみ~】

- ・苦しみは、自分が生きていくために大切なサインだということを学ぶことができてよかったです。これからも苦しみから逃げずに生活していきたいです。(中1女子)
- ・苦しみと長い付き合いをすと思うので、ストレスコーピングという考え方を知ってよかった。(中2男子)
- ・人生の中で苦しみは必ずあると思うけど、逃げるときはとことん逃げて、立ち向かうときには正々堂々と立ち向かっていこうと思います。支えてくれる人に感謝をして、逃げたら必ず戻ってきて、my lifeをちゃんと過ごしたいと思いました。(中3女子)
- ・藤平先生のしゃべり方はとても穏やかで、相手の気持ちを理解してくれるような話し方で、これは悩み事を抱えている患者さんも楽になれそうだなと思いました。とてもためになりました。(中2女子)

テーマ【みんな生きている~認め合おう、支え合おう~】

- ・自分の苦手なところも、見方を変えればよいところになるんだと思った。人はそれぞれ違うのはとてもよいことなんだと思った。(中1男子)

テーマ【傷つく心、癒やされる心】

- ・「心のごみ箱」という言葉がとても印象に残りました。ごみを取り除くには、「語る」ということが大事だと聞いて、友達に困っていたら、まず聞き役になって、相手の不安を取り除いたりできるようにになりたいと思いました。(中2男子)

テーマ【こころを育てよう】

- ・心は自然に成長するけれど、みずから意識することによって成長の仕方がより意味のあるものになるということがわかりました。これから高校に行ったり社会に出たりして環境が変わると思いますが、社会的順応性と社会的独立性のように、正反対のこころを同時に持って対応していけるような人になっていけたらいいです。(中3女子)

群馬県養護教諭会研修会 第40回記念大会

主催、実施主体 群馬県養護教諭会

実施組織 群馬県養護教諭会

後援 群馬県教育委員会

協賛 なし

協力 なし

目的・狙い

- ・群馬県養護教諭会では年1回幼・小・中・高・特支すべての会員対象の研修会を開いており、通常は養護教諭自身による研究発表中心の内容で研修している。今回記念大会として内容を検討する際、「学校以外の場で子どもたちの健康を支えてくださっている方たち」のお話を伺う機会を設け、その後の連携につなげたいと考えた。
- ・学校現場にいと、学校外で子どもや保護者と関わり支えている職種について思いが至らなかったり、その職種との連携についての方法がわからなかったり、ということが少なくない。学校外の職種について、その内容や考えについて知り、学校と他機関・他職種をつなぐハブの役割を養護教諭がこなせるようになることを目的とした。

実施時期・期間 2019年8月7日(水)

会場 藤岡市みかぼみらい館 大ホール

対象 群馬県養護教諭会会員(幼・小・中・高・特支)

対象者数 618名 入場料などの費用 群馬県養護教諭会会費により運営

取り組み内容

シンポジウム

「これからの養護教諭に期待すること～様々な職種との連携を考える～」座長 采女 智津江 先生

- ・群馬県公立中学校養護教諭(1977.4-1991.3)
- ・群馬県教育委員会事務局保健体育課主幹兼指導主事(1991.4-1996.3)
- ・群馬県公立高等学校養護教諭(1996.4-2003.3)
- ・文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課健康教育調査官(2003.4-2011.3)
- ・名古屋学芸大学大学院子どもケア研究科兼ヒューマンケア学部子どもケア学科養護教諭コース教授(2011.4-2015.3)
- ・順天堂大学スポーツ健康科学部教授(2015.4-現在)

シンポジスト

- 小児科医のお立場から
みどりクリニック 鈴木基司先生
- 精神科医のお立場から
群大医学部精神神経科 藤平和吉先生
- スクールカウンセラーのお立場から
日本体育大学児童スポーツ教育学部
宇部弘子先生(元群馬県SC)
- 医療機関ソーシャルワーカーのお立場から
高崎総合医療センター ソーシャルワーク室長
篠原純史先生

事業予算 座長・シンポジスト謝金・交通費等:約18万円(群馬県養護教諭会会費より)

体制づくりのポイント

- 群馬県養護教諭会では、地区ごとの活動や研修の他に、年1回全会員対象の研修会を開いている。例年の内容は講演会と養護教諭の研究発表を実施しているが、10年ごとの節目の年には記念大会を実施しており、2019年度はその年にあたるため、シンポジウムを企画。
- 近年の子どもたちの問題は学校だけでは対応困難な内容が増えている。各校に配置されるようになったスクールカウンセラーはもとより、病院や公衆衛生機関等様々な専門機関・職種が連携し、その問題にあたる必要性を実感している。そこで「養護教諭に期待すること」というテーマを掲げ、他職種の先生方から直接お話を伺う機会としてシンポジウムを企画した。
- 計画の具現化にあたっては、利根沼田こころの健康ネットワーク等すでに多職種の連携が行われている人脈を活かし、人選等を行った。

実施のポイント

それぞれの職種からみた子どもたちや、仕事の内容の紹介をしていただき、学校・養護教諭とどのように連携していきたいか等についてお話しいただいた。

取り組み成果

当日のアンケート(感想)より

- ・シンポジストの方々との連絡調整等、大変だったことと思いますが、今まさに養護教諭に求められている「連携」について考えることができました。
- ・座長さんのまとめが素晴らしく、内容も現実的課題であり、参加者は連携の大切さの糸口をつかめたことと思います。
- ・複数の立場からのお話が聞けて、よかったです。
- ・養護教諭に期待される外部機関との連携について、4人のシンポジストからわかりやすく伝えられ、参考になりました。

群馬県小児科精神科 ネットワークセミナー

主催、実施主体 群馬大学大学院医学系研究科 神経精神医学・小児科学

共催 群馬県医師会、群馬県小児科医会、MSD 株式会社

後援 なし

協賛 なし

協力 なし

目的・狙い

子どもの精神保健の役割をになう医療資源は児童精神科医だけでなく、地域(学校や保育所、保健センター等)、かかりつけ医や学校医、2次病院の一般小児科医・精神科医こそが地域の子どもたちのころの健康を支えている。

ユース世代は子どもから大人への移行期であり、成長に伴って小児科から精神科へつながる場合もあれば、精神症状の程度が重い・家族に精神疾患があるなどの事情で精神科に紹介する場合もある。限られた医療資源の中で両科や各関係機関との連携をスムーズにするためのネットワークを構築することや、子どものメンタルヘルスに関わる人材を育成していくことは、ユース世代のころの健康社会の実現に向けて必要かつ早急に取り組むべきテーマと考えた。

そして、“ネットワーク構築”、“人材育成”というテーマ自体を取り上げてディスカッションを行う場は意外と少なく、本会の開催により群馬県全体の子どものメンタルヘルスに関する意識を高める意味でも非常に有意義と考え、群馬県小児科精神科ネットワークセミナーを開催した。

実施時期・期間

2019年4月14日(日)10時~12時

会場

前橋商工会議所

対象

群馬県内で子どものメンタルヘルスに関わっている小児科、精神科を中心とした医療関係者

取り組み内容

- 基調講演として、「発達障害の診断と地域連携」というタイトルでご講演いただいた。
講師: 本田秀夫先生(信州大学医学部附属病院 子どものころの発達医学教室 教授)
- パネルディスカッション「群馬県における小児精神ネットワークと人材育成」を行った。
司会: 福田正人(群馬大学大学院医学系研究科 神経精神医学 教授)
アドバイザー: 本田秀夫(信州大学医学部附属病院 子どものころの発達医学教室 教授)
パネリスト: 浦野葉子(群馬大学医学部附属病院 小児科)
清水清美(上中居ファミリークリニック)
成田秀幸(のぞみの園診療所 所長)
藤平和吉(群馬大学医学部附属病院 精神科神経科)

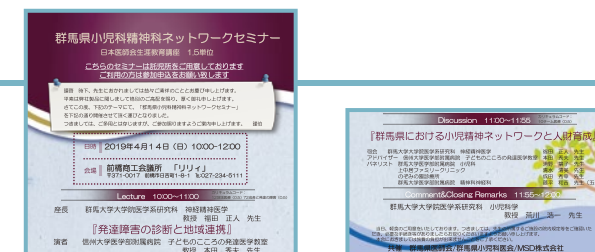
体制づくりのポイント

- 県内の子どものメンタルヘルスに関わる医療関係者に広く参加を呼び掛けるため、群馬県医師会・群馬県小児科医会の共催とし、案内の周知を行った。
- 参加することのメリットが得られるよう、日本医師会生涯教育講座の単位が取得できるようにした。

実施のポイント

- 子育て世代にも参加しやすいような日時の設定(日曜の午前中)を行い、託児所が利用できるよう手配した。
- 群馬県と地域事情が比較的似ている長野県において、実際に子どもの心の診療ネットワーク事業に従事され、医療のみならず教育・福祉・保健・労働等の関係機関との連携を可能とするネットワークの構築や、発達障害診療の役割をになう人材育成のためのシステム作りにご尽力された講師の先生による講演を企画した。
- 地域の開業医や一般病院の小児科・精神科の医療関係者などさまざまな方に興味を持っていただきやすいよう、パネリストは群馬県内のさまざまな立場の医師に依頼した。

実施の様子



取り組み成果

当日は、演者パネリスト込みで86名という非常に多くの方に参加いただくことができました。参加者内訳は医療関係者が64名で最多であったが、児童相談所9名、発達障害者支援センター6名、学校関係6名、その他の行政職が1名と、“発達障害・連携・ネットワーク”というテーマに多職種の方が関心を持っているということがわかった。

第1部の約1時間は、基調講演として信州大学の本田秀夫先生に「発達障害の診断と地域連携」というタイトルでご講義いただき、非常に豊富な経験と子どもたちへの熱い想いを生で感じることのできる深みのある講義を参加者全員で共有した。発達障害の診断に関しては、症状の程度と社会適応の状況は比例しないこと、支援ニーズは年齢によっても地域によっても変動があること、早期発見し早期支援することの重要な意義は保護者支援であるが、診断の時期によって親の満足度が異なるという示唆的な話もあった。

講義の後半では、長野県からの委託を受けて信州大学子どものころの発達医学教室を設置し、同県における発達障害診療の地域格差をなくすべく、教育・福祉・保健・労働等の関係機関との円滑な連携を可能とするネットワークのシステムづくりや、発達障害の診療をになうことのできる医師の育成カリキュラムの実施についての話であった。長野県と群馬県は人口規模や医療圏の境遇など似ている点が多く、群馬県の子どものメンタルヘルスに関わるネットワーク構築を実現していくにあたり、具体的に参考にできるヒントを沢山いただくことができました。

第2部のパネルディスカッションでは、基調講演を受け、群馬県内の開業小児科医、子どもの精神発達を専門とする小児科医・精神科医がそれぞれの立場から、診療経験の中で感じていること・実際に取り組んでいる連携の形・今後の課題などに関する話題提供があった。“連携、ネットワーク”というテーマのもとにさまざまな立場の支援者が集まり、一緒に学び考えることのできた今回のセミナーは、メンタルヘルスに関わる支援者が担うそれぞれの役割を再認識するとともに、支援者同士がつながることで得られる力の大きさにも気づくことができ、県内全体のメンタルヘルスを推進させるにあたって非常によい契機となった。

精神科小児科合同カンファレンス (群馬大学医学部附属病院 院内連携システム)

主催、実施主体 群馬大学医学部附属病院 精神科・神経科・小児科

実施組織 なし

後援 なし

協賛 なし

協力 なし

目的・狙い

ユース世代のみならず子どもの精神保健に関わる医療資源は全国的に不足している。群馬県内においても、子どもの心の診療における3次医療機関である大学病院では、小児科・精神科ともに精神外来の初診は数カ月待ちの状態である。

ユース世代は子どもから大人への移行期であり、成長に伴って小児科から精神科へつながる場合もあれば、精神症状の程度が重い・家族に精神疾患があるなどの事情で精神科に紹介する場合もある。

両科の連携をスムーズにすることは、ユース世代のこころの健康社会の実現に向けて重要な課題であり、また限られた資源を有効に使うという意味でも非常に有意義と考えた。

実際に子どものメンタルヘルスケアに従事している医療者が定期的に集まり、疾患の理解を深める勉強会や事例検討会などを行うことにより、①参加者それぞれの対応力を向上させる、②院内連携や院外連携を円滑にする、ことを目的として、精神科小児科合同カンファレンスを発足した。

実施時期・期間

2016年～毎月1回開催、1回1時間

会場

群馬大学医学部附属病院内

対象

小児科、精神科の他、児童思春期世代のメンタルヘルスに関わる院内の医師、心理士、精神保健福祉士等コメディカルスタッフ

取り組み内容

毎月1回、1時間、子どものメンタルヘルスに興味関心のある医師(小児科・精神科・他科)、心理士、精神保健福祉士等の医療従事者が集まり、事例検討や状況報告など情報共有やディスカッションを行っている。

議題やテーマなどについては予め設定せず、その時参加したメンバーが経験した事例やメンタルヘルスに関わる話題提供を行い、意見交換や問題解決のために一緒に考える機会とした。

事業予算

特になし

体制づくりのポイント

- 子育て世代のメンバーも参加しやすいことを目指し、日時は勤務時間内に設定し、回数も無理がないと考えられる月1回の開催とした。
- 会に継続性を持たせることを重要視し、勉強会資料やスライド等の事前準備は基本的には行わない方針とした。

実施のポイント

- 会を維持するための運営上中心となる人物は置くものの、子どものメンタルヘルスに興味関心のある医療関係者であれば誰でも参加できるようにした。
- 事例検討では、正しいとか間違っているとかではなく、事例の見方や方向性についてさまざまな職種の立場から意見交換を行い、その事例にとってよいと思われる方向性を検討するという方針で話し合った。
- 事例については個人情報保護について十分配慮すること、カンファレンスで検討することについて同意を得られる事例については原則として同意を取得することに留意した。

実施の様子



取り組み成果

ユース世代が医療機関を受診する形はさまざまで、その症状の根底がこころの問題にあったとしても、ダイレクトに精神科を受診することは少ない。繰り返す難治な頭痛を主訴に脳神経外科を受診することもあれば、原因不明の歩行困難や声が出ないなどを訴えて小児科や内科を受診することもある。大抵はさまざまな検査が行われ、症状の原因が身体にはないということが確認できるわけだが、それによって根本の問題が解決されることは殆どない。対応した医師の多くも、精神的な問題が原因だろうという気づきまではするのだが、どう対応したらよいかわからないことや、悩む時間もない忙しさの中で、問題はそのままに身体科としての診察が終診となってしまうことも多いのだ。しかし、「もっと何かできたのではないか」「力になれることがあったかもしれない」と考える医療者も多く、そういった熱い思いを持って、実際に対応に悩んだ事例を契機に会に人が集まるようになっていった。

カンファレンスを立ち上げた当初は、小児科・精神科で精神医療を担当しているメンバーのみが参加していたが、徐々に参加者は広がり、科内のみならず他科や他機関の医師が集う場になった。会の中では、事例について詳細に掘り下げたり治療の方向性について検討したりするのではなく、その患者さんや家族自身が回復の方向に向かって進めるよう、心理社会的治療の枠組みに自然な形で移行できるよう支援するアプローチの仕方について意見交換を行っていることが多い。患者さんに関わる医療者が、患者さんの心身の健康のために何が必要かを考え、その流れの中で自分の役割を意識して関わることの大切さを実感できている。そして、相談の場があることで医療者自身も孤立から守られ、患者さんの回復を願う気持ちを共有する体験ができ、それが間接的ではあるが患者さんの回復への力となるに違いない。非常に間接的な支援ではあるが、その会に参加することで一人ひとりがその役割を果たそうと心に刻むことができたとき、その力はチリも積もればヤマとなり、県内のユース世代のこころの健康社会に向けて大きく寄与する会となるだろう。

ポスト医ゼミ in 群馬 2018

「当事者の話に耳を傾ける」

主催、実施主体 群馬大学 自主ゼミサークルe∞gg(えっぐ)

実施組織 群馬大学 自主ゼミサークルe∞gg(えっぐ)

後援 なし

協賛 なし

協力 なし

目的・狙い

医学生をはじめとする医療系学生たちは、病気の知識は学ぶが患者さんやその周りの人々がどのように生活し病気と向き合っているのかを知る機会は少ない。本企画ではそのような、学校の学びや教科書などでは得られない生の声を聞ける機会を提供することを目的とした。具体的には統合失調症の当事者・ご家族の方々や学習障害のお子さんを持つお母さま、LGBTの学生をお招きし、医療者と患者さんという関係ではなく一人の人として向き合う機会とした。

実施時期・期間

2018年12月15日(土)、16日(日)

会場

群馬大学昭和キャンパス内で実施

対象

全国の医療系大学生(専門学校生を含む)

対象者数

参加者は両日合わせて31人

入場料などの費用

参加費1000円

取り組み内容

- 統合失調症の企画では、ご自分と統合失調症についてお話ししていただいた後、5つのグループに別れて更に詳しくお話を伺った。
- 発達障害の企画では、読み書き困難の子どもたちに対して家族や学校の配慮を受けながら、健常の子どもたちと同じように勉強ができる事例を取り上げた。
- LGBTの企画では、性の多様性やゲイの性事情について解説していただいた。講演者が学生ということで、参加者も気軽に質問することができた。
- 企画終了後は少数グループでディスカッションを行い、感想交流を通して2日間で学んだことを整理し各大学に持ち帰っていただく機会とした。

体制づくりのポイント

- 医学生の企画に患者さんやそのご家族をお招きするという事で、事前の話し合いや当日の企画では失礼のないように配慮した。
- 参加者を募集するためSNSを活用し広報活動を行った。

実施のポイント

当事者の方々と距離感を少しでも近づけるよう努力した。そのために、講演会形式以外にも、少数のグループで当事者の方と会話できる機会をつくったり、当事者の方が話しやすいように内容や方法などを本人たちに委ねたりした。

また事前に学生の気になっている質問を吸い上げ、事前にお伝えすることで円滑に企画を進めることができた。

実施の様子



取り組み成果

参加した学生の感想

- 統合失調症の発症から現在に至るまでを当事者自身のそのときでの感覚を交えて話していただけて貴重な経験となった。話の中で自己肯定感や周囲の理解が大きな存在になった。発病後の病院での先生への対応や自立への促し方など患者さんと向き合う上で参考にしたい部分が多々あった。学生として病の症状ばかり見がちになるが、人を診る医師を志すことを忘れないようにしたい。
- 学習障害を持つ子どもでも、環境を整えることで普通の子どものように学んでいくことができるということがわかった。PCやタブレットを使ってノートを取ったりテストを受けるのは、周りの子どもたちは理解している様子で、そのような取り組みが全国に広がれば良いと思う。
- ゲイの方と初めて話しました。LGBTQなど性の多様性について勉強する機会はありませんでしたが、実際に接すると自分と違う価値観に少し触れられた気がしました。性指向について気軽に話せる世の中になればいいなと思いました。

SST普及協会第24回学術集会 市民公開講座

主催	一般社団法人 SST 普及協会	後援	なし
共催	群馬県精神保健福祉協会	協賛	なし
実施主体	SST 普及協会北関東支部	協力	群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学、 群馬県こころの健康センター、群馬県教育委員会高校教育課、 群馬県障害政策課精神保健室、群馬県養護教諭会
実施組織	サテライト企画検討委員会		

目的・狙い

- ・若年者に対するこころの健康作りを推進することを主な目的とする。
- ・「SNSによらない人間関係づくり」が叫ばれる中、SST学術集会群馬大会を機に、群馬県内の児童や生徒たちのコミュニケーション力の向上につながる取り組みを実施する。
- ・躓いたらそのルールから外れてしまうような社会的風土の中で、そのような経験がこれからの自分自身の歩みに役立つこと、大事なことは、そのような経験をどう活かしていくかが重要である、そのようなメッセージを届けることを狙いとする。
- ・不登校・ひきこもり当事者であり、そのような経験を糧に現在は若者支援の活動を行っている浅見、佐藤両氏が、自分たちの思いを直接発言し対談することで、SNSによらないコミュニケーションを実際に示し、「躓きを如何に経験にしていけるか」などについて、参加者が考える契機になることを狙いとする。

実施時期・期間

群馬大会終了後
2019年12月8日(日)14時20分から16時

会場

群馬大会が行われた、前橋テルサ(群馬県前橋市)の大ホール

対象

一般県民、当事者・家族、精神保健医療福祉関係者、教育関係者、など

対象者数

約200名

入場料などの費用

無料

取り組み内容

- 群馬大会を中心になって準備したのは、群馬SST広流会のメンバーで、群馬県こころの健康センターの協力を得て、若年者に対する「こころの元気サポーター養成講座」を実施している。
- 群馬大会を機に、若年者に対するこころの健康作りをより推進する。
- サテライト企画検討委員会を3回行い、企画内容を検討する。
- 市民公開講座のポスターを作成し関係機関に配布した。群馬大会のホームページにて案内した。上毛新聞、子ども・若者支援情報メルマガ(Vol.36 2019.11月号)(群馬県子ども・若者支援協議会)にて広報する。

事業予算

群馬大会の事業として実施

体制づくりのポイント

- 若年者のメンタルヘルス作り対策を進める。
- 企画を検討するため、教育関係者(群馬県教育委員会高校教育課指導主事、群馬県養護教諭会会長)、行政関係者(群馬県障害政策課精神保健室室長、群馬県こころの健康センター企画研修係長)、群馬大会関係者(顧問、大会長、実行委員長)にて、サテライト企画検討委員会を立ち上げる。
- 若年層に向けて「SNSによらない人間関係づくり」をテーマに、各委員から、若者支援のポイントや支援ツールなどにつき提案を受け、それらをもとにして企画検討を進める。
- ポスター作成に広報に配慮する。ポスターでは、いろいろな人たちが鉢植えの花を持ち寄り、一人の子どもが育てている。持ち寄った人たちは、子どもが育てた花を持ち帰る、といったイメージをもとに作られている。いろいろな経験が共有され、共有された経験をそれぞれが活かし、自身の生活に役立てる、といったメッセージを意識して作成されている。

実施のポイント

- 不登校やひきこもりの経験があり、そのような経験をもとに支援活動を行っている様子を伝えることができれば、今回の狙いに合う。
- “居場所がほしい”(岩波ジュニア新書)の著者で、浅見直樹さんに講演を依頼する。
- 群馬県でも同様の経験を持ち、非特定営利法人「アリスの広場」理事長として支援活動に従事している、佐藤真人さんにも協力いただき、一部で浅見さんから基調講演を、二部は二人の対談による構成とする。
- 講師、司会者等関係者の呼称に敬称を使わないこととし、ヒエラルキーを取り除いた運営を心がける。
- 講師や対談者、参加者を主体とし、できるだけ会場から発言いただけるように配慮する。
- 各々の自己紹介の中で「過去」、「現在」を語っていただき、話の中で「未来」にも触れていただき、単なる経験談にとどまらず、これからさらに取り組んでいきたいこと、支援を進めていく上で大事なこと、などを伝えていただき、参加者がそれぞれの場において今後どう実践していくか、考える機会となるように配慮する。

実施の様子



取り組み成果

- 二人から生い立ちが語られ、不登校になった経緯、その時の心境、立ち上がったきっかけ、支援活動の従事へのいきさつ、などの経験談にとっても胸熱くされた。
- いじめにあい、自殺まで考えた日々を今乗り越え、積極的に支援活動に従事している姿を参加者に見ていただくことができた。
- 講師の提案で、講演と対談の間に、参加者から直接質問を受ける時間を設けたため、質問が多く寄せられ、参加者の意向を汲んだ内容で進行できた。
- 質問の内容は、現在悩みを抱えていたり、支援者の立場でヒントがほしい、などで、参加者が役立つ質疑応答となった。「いじめの問題は、第三者機関による対応が必要では」との参加者の意見に対し、講師の一人からいじめをなくすのは困難で、いくつかの居場所を持っていることが大切と伝えられ、テーマに即した講座を展開することができた。
- 講座終了後には30名ほどの人たちが、講師(浅見直樹氏)のサイン会に参加した。

どこからはじめる？ユース世代のこころの健康 “こころのSOS発信&お助けLINEスタンプ”

最近の学校教育においては、「困った時にはSOSを発信しよう」という取り組みが強調されています。しかし実際に困っている生徒に、「みずから考えてSOSを発信」することを求めることは、なかなか難しいだろうと思います。そこで、こころの不調があったときにSOSを発信するためのLINEスタンプと、SOSを受け取った友達・保護者・教員がSOSに返信するためのLINEスタンプを作成し、ユース世代および支える人に配布することで、少しでもSOS発信、SOS返信をお助けするツールとして活用を広げます。

こころのSOS発信スタンプ(24種)



こころのSOSお助けスタンプ(24種)

