

しなやかな心の土台づくり

—メンタルヘルスの保持増進につなげる保健学習の試み—

保健体育科・養護教諭 増田 かやの

高等学校保健体育において、「精神疾患の予防と回復」の内容が位置づけられたことで、精神疾患そのものへの理解について学習を進めることができるようになった。知識を得て、早期発見、早期治療につなげることの重要性は言うまでもない。一方で予防的な視点から、「しなやかな心の土台づくり」を育むための教育も重要な要素であると考えている。本稿は、マインドフルネスやセルフ・コンパッションの手法を用いて、子ども同士の対話を通じて、他者の意見を取り入れつつ、自身を肯定しながら価値観を広げることを目的とした授業の実践報告である。9割を超える生徒が、マインドフルネス、セルフ・コンパッションの理論を理解し、日常生活の中に取り入れたいものとして肯定的に受け止めていることがわかった。

〈キーワード〉

保健学習 メンタルヘルスリテラシー セルフケア マインドフルネス セルフ・コンパッション

1. はじめに

平成30年告示の高等学校学習指導要領の保健体育には、「(オ) 精神疾患の予防と回復」として「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。」とある¹⁾。新たに「精神疾患の予防と回復」の内容が位置づけられたことで、精神疾患そのものへの理解について学習を進めることができるようになったのである。精神疾患について学習を進めることは、その予防と回復のみならず差別や偏見、当事者を取り巻く社会的環境を考える機会となり、これからの社会を担う生徒たちにとって重要な学習である。知識を得て、早期発見、早期治療につなげることの重要性は言うまでもない。一方で予防的な視点から、疾患に至る前の「しなやかな心の土台づくり」を育むための教育も重要な要素であると考えている。生徒たちが健康的なライフスタイルを形成し、自己管理の重要性を理解することで、将来的な問題を予防できる可能性が高まると考える。

本学附属学校園では、テーマ別の連携研究（以下、連携研）がある。筆者は其中で「心とからだの発達部会」に所属しており、同附属の幼稚園、小学校、中学校の養護教諭と小学校保健体育科の教員で構成されている。幼稚園から高等学校までの子どもの心身の発達と健康課題について検討を重ねてきた。連携研で語られる子どもの姿から、自己肯定感の低い子どもへの支援、不安を抱えたときの対応などについて情報共有や教育的支援のアイデアを出し合ってきた。今年度は、子どものしなやかな心の発育を願い、メンタルヘルスの向上をはかるための健康教育の在り方を検討するため、主に高校の実践事例を取り上げた。

本稿では、上述の連携研で検討してきた本校のメンタルヘルスにかかわる健康教育の実践について論じてみたい。

2. 第2学年におけるメンタルヘルス教育の実践

高校生になると、次第に「自分は自分、他者は他者」という感覚が育ち、自分と違う面を持つ他者を受け入れることが可能になる。そうした中で、他者の様々なものの見方、とらえ方を取り入れ、価値観を広げて

いくことが、ストレス対処の能力を高め、ひいては精神疾患の予防にもつながると考える。苦しい状況になる前に、もしくはなつたときの対処スキルの一つとして日常的に取り入れることができるセルフケアを教材に取り入れた。

2.1. メンタルヘルスに関する講話

今年度は、大学で臨床心理学を学んでいる卒業生の講話を組み込んだ。本学生は、本校在学中からメンタルヘルスに関心を持ち、SSH 学校設定科目である「課題研究Ⅰ，Ⅱ」で探究活動が続けていた。これらの探究活動の成果と大学で学んだ内容と結びつけながら、「自分を大切に時間」というテーマで、主に「自分を大切にしているか、『安心・自信・自由』という権利について、悩みや不安、もやもやする気持ちにどう対処すればいいのか」という内容であった。講話の内容ならびに提示したスライド資料については、所属する大学の指導教員から監修を受けているものである。

生徒からは、「メンタルヘルスの維持に権利がかかわることを改めて学んだ。」「とても分かりやすい内容だった。自分を大切にすることをもっと意識していきたい」などの前向きな感想が多く寄せられ、メンタルヘルスの重要性がより身近に感じられた様子であった。

2.2. メンタルヘルスリテラシーとコーピングスキルトレーニング

筆者が担当している第2学年保健科において「労働と健康」の教材として、メンタルヘルスリテラシーを取り上げている。授業の目的は、心の不調は誰にでも起こること、早期発見・早期治療が大切であること、正しい知識を身につけ、スティグマ（偏見・差別）のない社会を作るための一構成員となることである。

さらに、精神疾患は生活習慣と密接なかわりを持つことを理解し、メンタルヘルスを維持していくための「しなやかなこころの土台づくり」として、日常生活の中に取り入れたい内容として、レジリエンスやコーピングスキルトレーニング、マインドフルネス、セルフ・コンパッションの理論を取り入れ、教材化している²⁾。

授業時間は2時間である。前半の1時間は、ストレスモデルとマインドフルネス、コーピングの関係について、図を使って説明する（文末資料参照）。次に以下の順番でワークを行う。

- ワーク1：あなたにとって、ストレッサーは？—困った出来事、ストレスに感じること
- ワーク2：ストレスがかかったときの自分の反応を書き出してみよう —どうやって乗り切った（乗り切れなかった）？
- ワーク3：「コーピング」をたくさん見つけよう
- ① リラックスできるものは何？<例：好きな香りの入浴剤を使ってお風呂に入る>
 - ② 気晴らしになる行動は？<例：断捨離（できる範囲で）>
 - ③ 「私の好きなアイテム」を探してみよう<例：猫動画>
 - ④ 「課題」をクリアする<例：毎日窓を開けて空気を入れ替える>
- ワーク4：「マインドフルネス」を体験してみよう。

授業で使用した教材プリントは、文末に掲載したので参照されたい。

2.3. マインドフルネスの体験

前述の授業の後半10分ほどを使って、MEISOON アプリから「はじめての瞑想」を用いて、マインドフルネスの体験を行っている。

授業後の生徒の反応としては、「ストレスは放置してはいけない」「マインドフルネスをやったら、頭が何

だかすっきりした。続けてみたい」「自分を大事にすることは、自分を甘やかすことではないとわかった」など肯定的な意見が多かった。本校では、入学時にスクールカウンセラーの紹介を兼ねて、構成的エンカウンターを実施している。その中でマインドフルネスを取り入れ、「今ここにいること」に意識を向け、不安、焦りなどからくるストレスから回避する方法を紹介している。また、本学附属小学校、中学校の保健分野の学習において各校の養護教諭がマインドフルネスを実践している²⁾。家族に勧められたことがあるなど学校以外の場面でマインドフルネスを経験している生徒もいて、この実践は受け入れやすいものようであった。

一方、「マインドフルネスをやっているとき結構しんどかった」「自分は甘えるのが下手である」「ほっとしてほしい」などの否定的な受け止めをした生徒もいた。授業者からは、「そうか、そんなこともあるよね」「うまくいかないことを受け止められているね」などのコメントをワークシートに書き込み返却している。

2.4. マインドフルネスからセルフ・コンパッションへつながり

後半1時間でセルフ・コンパッションを教材とした授業を行った。セルフ・コンパッションは、Neff(2003)が仏教における慈悲をもとに提唱した概念で、自己を慈しみ、あるがままの自分を受け入れることである³⁾。自己を慈しむ力を高めることは、自己批判に陥り抑うつ感などを高めてしまう傾向にある者が、自分自身を過度に責めること無く無条件で受け入れ、自己を励ますことにつながる。さらに、自己に対して慈しみをもつ力を高めることで、他者に対する慈しみの力を育てることにもつながる。

また、コロナ禍におけるメンタルヘルスの保持増進には何が必要か、「RE-COVER PROJECT」が2020年10月末に行った調査によると、心の健康を維持するために重要な要素は「コントロール感」と「セルフ・コンパッション」であることが明らかになっている⁴⁾。

本校では、メンタルヘルスのセルフケアの一つとして、2019年より高校生向けのセルフ・コンパッションの教材を用いている。きっかけは、お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科人間発達科学専攻修士課程2年山口光氏の研究に協力したことである。マインドフルネスで、今ここにある「嫌だ」「つらい」「しんどい」といった気持ちをありのままに受け入れるためには、自分に対して優しさや思いやり、つまりコンパッションを向ける必要がある。次に示す授業展開は、山口氏の許可を得て、当時開発した授業内容⁵⁾に加えて、自分の考えにとどまらず、他者の考えを聞いてどう感じたか、考えたかを体験してもらうことを促すワークの内容を加えている。具体的な授業展開は、次の通りである。

授業の展開

○主なる指示・発言 ■評価

時	学習活動と内容 (予想される生徒の反応)	指導上の留意点・支援・評価 (教師の活動)	準備物・資料等
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○挨拶をする ○本時のテーマを知る ○セルフコンパッション(SC)についての説明を行う。 ○自分の経験についてこの3つの概念に分けて文章を書くことでも気持ちを整えられることを教える 	<ul style="list-style-type: none"> ○授業開始のあいさつ ○本時のテーマ「自分を思いやることーセルフ・コンパッション(SC)を学ぼうー」を伝える ○「前回の卒業生の講話にもありましたが、みなさんは自分のことをきちんと思いやることができますか？」等から導入 他者を思いやることはできるが自分の事を思いやることは難しい。 今日の授業では自分を思いやることについてSCの 	ワークシート配布

	<p>・どんな効果があるのかについて教える</p>	<p>概念を用いて学ぶことを説明する。SC はクリスティーン・ネフの提唱した概念であり、SC は自分思いやること、つまり自分の慈しんでありのまま受け入れることであることを説明する。3 つの概念(①マインドフルネス②自分へのやさしさ③共通の人間性)があることの説明をする。</p> <p>「安心して、授業に参加するためのルール」を伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他者の意見を批判・否定しない ・他者の意見を聞いても自分の意見を批判・否定しない。 ・授業で見聞きしたことを、ほかの場面で話さない(SNS などに書き込まない)。 ・途中で辛くなったら、遠慮せず、教員に申し出ること(ワークシートの記入も同様) 	
<p>展開 12分</p>	<div data-bbox="226 891 1292 958" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>「こんなときどうする」について SC を使って考えてみよう</p> </div> <p>○グループになってもらう ○話し合いながらワークシートに記入してもらう</p> <p>(生徒から場面について「どんな状況かわかりにくい」「こういう場面にあったことがないからわからない」などの反応が予想される。この場合、少し目を閉じてその場面とそこにいる自分の姿を想像してみるように促す。)</p> <p>(記入がうまくいかない生徒、話し合いがうまくできていない生徒が出る可能性がある。つらいときは、無理に参加しなくてよいことを伝える。)</p>	<p>○「グループになってください。」 「今説明したことを元にこんな時の事を想像してみましょう。」</p> <div data-bbox="683 1115 1324 1518" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「こんなときどうする」 電車で座っているときに、少し離れた場所でおばあさんが立っていたのに気づいた。席を譲ろうか迷っていたら、そのおばあさんは、おぼつかない足取りで別の車両に移動してしまった。 自分は、なぜすぐに席を譲ってあげられなかったのかとってしまった。</p> </div> <p>こういうこと、たまにありますよね。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① こういうとき、自分だったらどんな風に思いますか？ ② どんな風に自分に対してやさしい言葉をかけてあげますか？ ③ もし他の人がこのときのように自分と同じような経験をするとしたら、どんな風に言葉をかけてあげますか？ ④ 自分だったどう感じるか、グループで話し合いながらワークシートに書いてみましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート① 	<p>机間 巡視 を行う</p>

		<p>想像してみて、感情や自分の体の感覚について書いてみることを説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どのような感情が起こっても否定しないこと ・良い悪いの判断はしないことが重要だと伝える。 <p>◎感情に「ふた」をしない。</p> <p>◎気持ちの言葉と事実の言葉を分けて考えてみる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート② <p>言葉がけは自分が言われて心地よいと思うような言葉で書いてみることを付け加える。</p> <p>(観点)</p> <p>■例について考えたり感じたりしようとする姿勢がみられるかどうか</p> <p>■グループで例について自分の意見が相手とシェアできているか</p> <p>■ワークシートに記入できているかどうか</p>	
まとめ 18分	<p>○書いた内容について発表する</p> <p>○SC の考え方は日常生活の中で活用できることを伝える。(例：自分の事を責めてしまいすぎるときにもその時の気持ちともうまく付き合っていけるようになる)</p> <p>○課題(ワークシート(後半部分))について説明する</p>	<p>○概念に沿って考えられているか確認する。</p> <p>○発表者の想像した気持ちを否定しないように注意する</p> <p>○授業のまとめをする。</p> <p>「例えば、自分の実際の経験についても、段々書いていくうちに気持ちが落ち着いてくるし、SC の考え方を知っていればいつでもどこでも自分だけで出来る方法ですね」</p> <p>○課題の説明を聞く</p> <p>○「今日やったことを過去の自分の体験から考えられるかどうかやってみてくださいね。」などの言葉がけとともに課題について説明を行う。体験それ自体を詳しく書く必要はないこと、できるだけ自分の気持ちや身体に感じる感覚や反応を思い出しながら書いてみることを付け加える。</p> <p>各自で Moodle に提出</p>	

2.4. 授業後アンケートの結果

2.4.1 単純集計結果

マインドフルネスやセルフ・コンパッションに係る授業後アンケートの集計結果を表1に示す。

『マインドフルネス』という言葉を知っていたか」の間に「はい」と回答した割合が73.3%であったのに対して、『セルフ・コンパッション』という言葉を知っていたか」では「はい」と回答した割合は、0%であった。また、「マインドフルネス」について、「いつ、どのようなときに知りましたか？」の記述回答では、

「小学校の保健の授業」、「中学校の保健の授業」、「1年生の家庭科の授業」が挙げられていた。

「セルフ・コンパッションの授業の内容はわかりやすかったですか？」については、「わかりやすかった」「ややわかりやすかった」と回答した割合が97.4%であった。「『自分へのやさしさ』の概念について理解できましたか？」については、「理解できた」「やや理解できた」と回答した割合が93.9%であった。「『共通の人間性』の概念について理解できましたか？」については、「理解できた」「やや理解できた」と回答した割合が98.2%であった。

『マインドフルネス』の概念について理解できましたか？については、「理解できた」「やや理解できた」と回答した割合が97.4%であった。「セルフ・コンパッションの考え方を今後使ってみてみたいと思いますか？」については、「はい」と回答した割合が94.8%であった。

以上の結果から、9割を超える生徒が「セルフ・コンパッション」の3つの概念を理解し、肯定的に受け止めていることがわかった。

表1 授業後のアンケート

		1組		2組		3組		合計	
n =		38	(%)	41	(%)	37	(%)	116	(%)
マインドフルネスという言葉を知っていたか	はい	27	71.1	32	78	26	70.3	85	73.3
	いいえ	11	28.9	9	22	11	29.7	31	26.7
セルフ・コンパッションという言葉を知っていたか	はい	0	0	0	0	0	0	0	0
	いいえ	38	100	41	100	37	100	116	100
2 セルフコンパッションの授業の内容	①わかりやすかった	20	52.7	32	78	28	75.7	80	69
	②ややわかりやすかった	16	42.1	9	22	8	21.6	33	28.4
	③ややわかりにくかった	1	2.6	0	0	1	2.7	2	1.7
	④わかりにくい	0	0	0	0	0	0	0	0
	NA	1	2.6	0	0	0	0	1	0.9
3 「自分へのやさしさ」概念の理解	①理解できた	30	78.9	31	75.6	22	59.5	83	71.6
	②やや理解できた	7	18.4	9	22	14	37.8	30	25.8
	③やや理解できなかった	0	0	1	2.4	1	2.7	2	1.7
	④理解できなかった	0	0	0	0	0	0	0	0
	NA	1	2.6	0	0	0	0	1	0.9
4 「共通の人間性」概念の理解	①理解できた	21	55.3	23	56.1	17	45.9	61	52.6
	②やや理解できた	15	39.5	16	39	17	45.9	48	41.3
	③やや理解できなかった	1	2.6	2	4.9	3	8.1	6	5.2
	④理解できなかった	0	0	0	0	0	0	0	0
	NA	1	2.6	0	0	0	0	1	0.9
5 「マインドフルネス」概念の理解	①理解できた	25	65.8	30	73.2	22	59.5	77	66.4
	②やや理解できた	12	31.6	11	26.8	14	37.8	37	31.8
	③やや理解できなかった	0	0	0	0	1	2.7	1	0.9
	④理解できなかった	0	0	0	0	0	0	0	0
	NA	1	2.6	0	0	0	0	1	0.9
6 セルフ・コンパッションの考え方を今後も使ってみてみたいか	はい	36	94.7	40	97.6	34	91.9	110	94.8
	いいえ	2	5.3	1	2.4	3	8.1	6	5.2

2.4.2 テキストマイニングによる分析

ユーザーローカルが提供している、AI テキストマイニングを使って、セルフ・コンパッションに係わる授業後の感想（自由記述）について、テキスト分析を試みた。スコアが高い単語を複数選出し、その値に応じた大きさで図示している。図1は出現頻度順、図2は共起キーワードを示すものである。

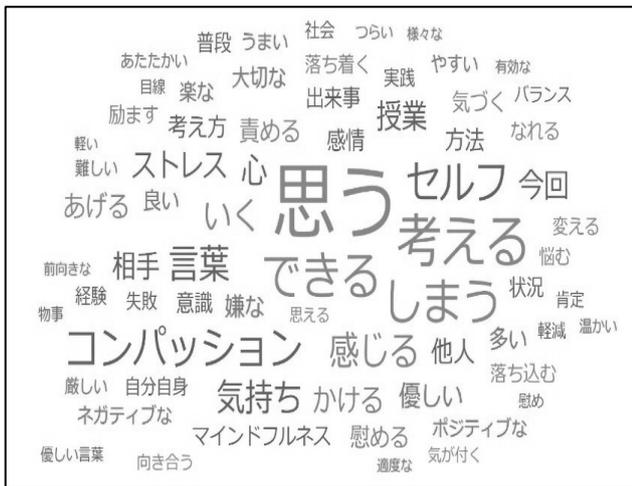


図1 出現頻度

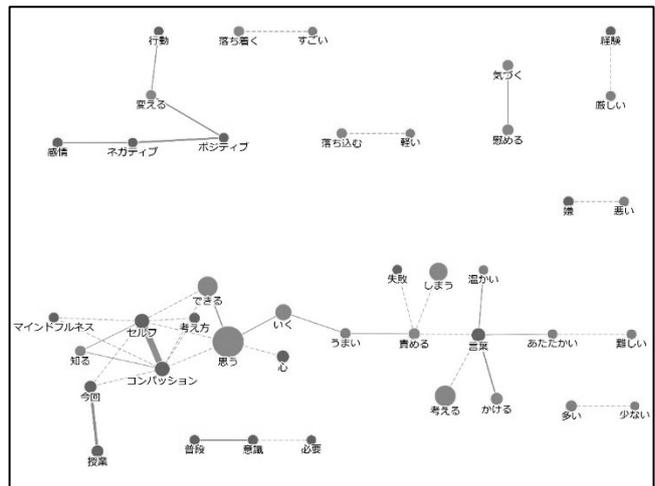


図2 共起キーワード

出現頻度から見ると、「思う」「考える」「できる」「言葉」「感じる」「気持ち」などの言葉が挙げられる（図1）。共起キーワードからは「行動-変える」「ネガティブ-ポジティブ」「気づく-慰める」「新しい-経験」「考え方-できる-知る」「温かい-言葉-かける」といった言葉のつながりが分析できた（図2）。

これらの分析から関連する記述を抽出すると次のようになった。

「人に優しくすることなんてできないと思っていたが、授業で聞いたことを機にこれを改めようと考えた。」
「受験を控えて、これから様々な場面でうまくいかない自分を責めてしまうことがあると思う。」「何かあってもあまり自分を責めるようなことをしてこなかったと思う。これも自分が自然にしていたセルフ・コンパッションのひとつなのかもしれないと思った。」「セルフ・コンパッションについて初めて知り、自分には共通の人間性の概念が全然ないことに気づかされた。」「責任転嫁や逃げのように感じられるかもしれませんが、決してそんなことは無いと思えるようになった。」「精神を安定させて、自分の機嫌を自分で取ることができればさらに生きやすくなると思う。」「慰められるならだれかに話を聞いてもらってうんうんって言ってもらいながらいいなと思いました。」「心のケアの方法はいろいろあって、状況に応じて使い分けることが必要なんだということが分かった。」「私は他人に対してはあまりイライラしないが、できない自分に対していら立ってしまうということに気が付いた。」「これからは自分と向き合って無理をせずに自分で自分を労って生きていきたいと思います。」「クラスの人たちの意見を聞いて、それぞれの気持ちを知ることができてよかった。」「そんな受け取り方、考え方があったかと気づかされた。」

2.4. 考察

マインドフルネスやセルフ・コンパッションの教材を用いて、昨年度までは、「自身に問う」という形でワークを進めていったが、今回は、「他者の意見を聞く」「他者の反応を確認する」そのうえで「自分の中の変化に気づく」というステップを踏み、協働しながら自身を受け止めていく方法を取り入れてみた。

苦痛を感じている自分を受け入れ、理解を示すことや「今の自分で大丈夫」と思えることをめざそうとした姿勢、今できなくても、必要なくても、将来自主的にこの手法を使ってみたく考えたこと、苦しんでいる立場に理解を示しつつ、どうやって最善の対処をするかを考えるなど積極的な姿勢がみられた。授業を通じて、自分や他人に対する接し方を考え直す必要性を感じ、自己肯定や心の安定の重要性に気づいた生徒もいる。自分を責めずに肯定的な言葉をかけることで心のバランスを保ち、他人にも優しく接することができるようになる気づいた生徒もいた。マインドフルネスやセルフ・コンパッションを実践することで、ストレスを軽減し、ポジティブな思考に変える方法を学び、自己成長や人間関係の向上につなげようとする意欲が高まっていることが伝わってくる。

メンタルヘルス教育においてメンタルヘルスリテラシーやレジリエンスを身につけていくためには、子ども同士の対話が不可欠であると考え。他者の意見を取り入れつつ、自身を肯定しながら価値観を広げていく体験を積み重ねていくことが、「しなやかな心の土台づくり」に繋がっていくものと考え。

また今回、授業後のアンケートを通して、個別の生活習慣や相談事を記入してきた生徒もあり、その後、保健室において個別の生活習慣の見直すための相談活動につながった例もあった。メンタルヘルスに係る授業を集団で行うことは、自身の生活を振り返る機会となり、個別の相談につなげる機会ととらえることもできよう。生徒の豊かなメンタルヘルス観を育てるためには、丁寧なカリキュラム作りが必要であり、そのためには相当数の時間確保が必要である。しかしながら規定内の時間数の中では困難を極める。授業内で伝えきれないところは、引き続き保健だより等を活用しながら、メンタルヘルスリテラシーを浸透させるべく、情報提供を行っていきたいと考える。

3. 今後の課題

限られた時間数の中で、内容を盛り込みすぎて、生徒自身が自分の中に取り入れていくのにはやや急いでしまったというのが筆者の反省点である。しかしながら、『困った、どうしよう』という場面に遭遇したとき、体験したときにどうするか」という課題に対して、自分の力でのりこえることやそうなるまでの支えが必要であることに気づくことや、「自分でもなんとかなる」、「今のままいい」、「自分はがんばっている」と自分を肯定的に受け入れることを自覚的に体験することができたとの生徒の反応は、筆者自身も励まされる結果となった。

保健学習の目的の一つとして、生徒自身が学んだ内容を踏まえて主体的な行動変容を促すことが挙げられている。今回実施した授業においても、「マインドフルネス」や「セルフ・コンパッション」はいつでもどこでも必要だと思ったときに実行することができるストレス対処のスキルである。自分たちの日常生活の中に、しなやかな心づくりの一つとして取り入れてほしいと願っている。一方で、そのような生徒の行動変容とその効果について評価することが、授業実践そのものの評価とするならば、本授業のような心理教育についてどのように評価していくか、今後も検討していく必要があると考える。

メンタルヘルスの正しい知識を理解し、精神の健康を大切にするための啓発やメンタルヘルスに対する社会の偏見を払拭していく土壌を学校教育でも培っていくための教材づくりは必須であると考え。さらには、メンタルヘルスに係る教育カリキュラムを幼少期から大人まで包括的かつ横断的・縦断的に組み込んでいくことがレジリエンスを育てる力となると考える。

最後に、筆者は保健科と養護教諭を兼任してきた。保健室から垣間見える「いま」の子どもの健康課題から保健科の教材づくりにつなげていくことを意識してきたつもりだ。子どもの「いま」のニーズに寄り添った教材の提供や集団指導のメリットを最大限に生かして、「個」の健康課題の支援につなげる健康教育に取り組みたいと考える。

引用文献

- 1) 文部科学省学習指導要領第6節保健体育.(2018)<https://erid.nier.go.jp/files/COFS/h30h/chap2-6.htm> (2024.3.23 最終閲覧)
- 2) 近藤・渡邊・江部・増田.「発達段階に沿ったメンタルヘルス教育の充実」『日本教育大学協会養護教諭部会全国国立大学附属学校連盟養護教諭部会研究集録』57, 19-28.
- 3) クリスティーン・ネフ, 石村郁夫, 檜村正美 (訳) (2014).『セルフ・コンパッションーあるがままの自分を受け入れるー』東京: 金剛出版

4) 菅原 大地「コロナ禍における心の回復力の国際比較「RE-COVER PROJECT」

心の健康を維持するカギは何か」https://www.osi.tsukuba.ac.jp/fight_covid19_interview/sugawara/ (2024.3.25 最終閲覧)

5) 山口光.(2020). 「セルフ・コンパッションを用いた心理教育の導入ー高校生を対象とした試みー」 修士論文, お茶の水女子大学.

参考文献

キラ・ウィリー・大前泰彦 翻訳.(2018). 『子どものためのマインドフルネス』 大阪：創元社.
 伊藤絵美.(2020). 『セルフケアの道具箱 ストレスと上手につきあう 100 のワーク』: 東京：晶文社.
 藤野博・日戸由刈監修.(2015). 『発達障害の子の立ち直り力「レジリエンス」を育てる本』 東京：講談社.
 水島広子.(2014). 『10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方』 東京：紀伊國屋書店.
 平野真理.(2023). 「自分らしいレジリエンスに気づくワーク 潜在的な回復力を引き出す心理学のアプローチ」 東京：金子書房.
 MEISOON 「はじめての瞑想」 東京：LAVA 瞑想アプリ.
 大宮 宗一郎, 富田 拓郎(2021).心理学評論「マインドフル・セルフ・コンパッション (MSC) とは何か: 展望と課題」 64-3.388-402 クリストファー・ガーマー, クリスティーン・ネフ 富田拓郎 (監訳) 他(2022).『マインドフル・セルフ・コンパッションプラクティスガイド』 東京：星和書店.
 クリストファー・ガーマー, クリスティーン・ネフ 富田拓郎 (監訳) 他(2019).『マインドフル・セルフ・コンパッションワークブック』 京都：星和書店.

<ワークシート>

2年生保健科 3学期 NO.3-①

(1) 心の不調はどうして起こる

① 一生のうちで心の不調を経験する人は、() 人に1人とされている。
 ・ ・ ・ 精神疾患の好発時期は () である。

② 心の不調は、なぜ起きる

() や ()



過労、心身の働きの乱れ



心の不調 (脳機能の不調、ホルモンバランスの乱れ、神経伝達物質*の乱れ)
 * 「神経伝達物質」: 脳の中にある、感情や意志意欲を伝える物質

() や () が原因ではない

(2) 早期発見・早期治療が大切です

自分に問いかけてみよう!
 最近、ちゃんと食べていますか?
 最近、ちゃんと寝ていますか?
 最近、ちゃんと動いていますか?

- ① 自分の体調に早く気付く・・・心の不調ってどんな状態?
- ② 変だな、困ったな、と思ったら・・・迷わず相談しよう
 「援助希求」ができることが大切です
- ③ 相談を受けたら・・・「傾聴」と信頼できる大人に相談しよう

(3) メンタルヘルスの維持に大切なこと

() と () は脳の天敵

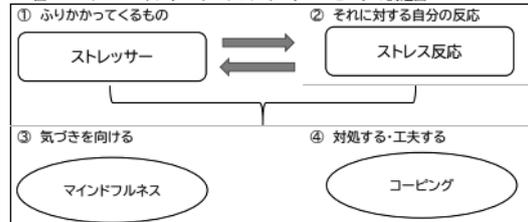
() ももちろん大切です。

・ () の一つともいえる

2023年度 (4)メンタルヘルスを維持するためのコツ

◎ ストレスと上手につきあうために

図1 ストレスモデル、マインドフルネス、コーピングの関連図



引用：伊藤絵美 (2020) 「セルフケアの道具箱」 晶文社 pp.81

ワーク1 あなたにとって、ストレスターは?
 一困った出来事、ストレスに感じる事

ワーク2 ストレスがかかったときの自分の
 反応を書き出してみよう ーどうやって
 乗り切った(乗り切れなかった)?

ワーク3 「コーピング」をたくさん見つけよう
 ★「コーピング」とは、ストレスターやストレス反応に対して自分を助けるために、何らかの対処
 をしたり工夫したりすることです。

- ① リラックスできるものは何? <例:好きな香りの入浴剤を使ってお風呂に入る>
- ② 気持ちよくなる行動は? <例:断捨離(できる範囲で)>
- ③ 「私の好きなアイテム」を探してみよう<例:猫動画>
- ④ 「課題」をクリアする<例:毎日窓を開けて空気を入れ替える>

提出用プリント(両面あります)

★大切なこと:すべてのストレス反応は、自分を守るための正常な反応です。

マインドフルネスをやってみよう

今ここの経験に

評価や判断を加えることなく

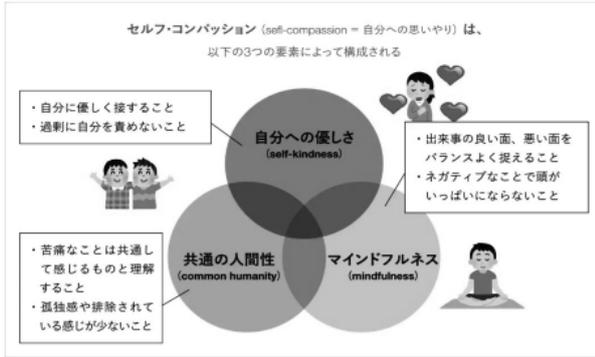
能動的に注意を向けること



マインドフルネスをやってみていかがでしたか?あらためて気づいたこと、感想などを自由にどうぞ!

「セルフ・コンパッション」を学ぼう!

<「セルフ・コンパッション」の3つの概念



資料引用:菅原 大地「コロナ禍における心の回復力の国際比較「RE-COVER PROJECT」心の健康を維持するカギは何か」
https://www.osl.tsukuba.ac.jp/fight_covid19_interview/sugawara/より

★ 自分に優しくする方法…日常的に行っていることって何?

- ① 身体…身体の緊張を和らげる(自分のからだはどのようにケアしていますか?)
- ② 精神…イライラを減らす(特にストレスにさらされているとき、自分の心はどのようにケアしていますか?)
- ③ 感情…自分をなだめ、穏やかにする(自分の感情はどのようにケアしていますか?)

課題 「セルフ・コンパッション」を使ってみよう

ワーク4 「うまくいかないなあ」「なんだよ、もう!」…と思ったことはありませんか? ひとつ書いてみましょう。ただし、あまり深刻になりすぎないものを選んでください。
(例) コンビニで並んでいたら、横入りする人がいたけれど、注意できなかった。

ワーク5 ワーク4 で書いた出来事について、とそれに関連する感情や考えに意識を向けてみましょう。あなたの感情や考え、身体的な反応、行動、その経験に関連した反応について書いてみましょう。
(例) 横入りする人に腹が立った。注意できない自分も腹立たしかった。

ワーク6 もしも他の人があなたと同じことを経験したとしたら、その人たちはどんな反応をするでしょうか?想像して書いてみましょう。

グループで考えてみよう!

<こんなときどうする>

電車で座っているときに、少し離れた場所でおばあさんが立っていたのに気づいた。席を譲ろうか迷っていたら、そのおばあさんは、おぼつかない足取りで別の車両に移動してしまった。

①もしあなただったら、どんな気持ちになりますか?体に起こっていることでもいいです。予想して書いてみましょう。

② 注意ができなかった自分に対して、慰めの言葉を考えてみよう

②' 他の人の考えはどうだった?

③ 他の人が自分と同じような出来事を経験したとしたら、どんな言葉をかけますか?

③' 他の人の考えはどうだった?

ワーク7 ワーク5の時の自分に、あたたかい言葉をかけてみるとしたら、どのような言葉が浮かびますか?

今回の授業の振り返り(気づいたことなど)

2年 組 番 氏名: