

精神疾患と向き合おう

～ささいなことから始まる一歩～

神奈川県立平塚中等教育学校 教諭 夏井裕丞

研究の内容

1. はじめに

高等学校学習指導要領（平成 30 年告示）の施行に伴い、新たに「がん」と「精神疾患」についての内容が加わった。特に精神疾患の分野では、5 人に 1 人がなんらかの精神疾患を経験すると言われ、15 年間でおよそ 1.7 倍に増えている。また精神疾患かかった人のうち 75%は 24 歳までに発症している。高校生世代を含む若い世代はまさにその中心にいると考えられる。若い世代の死因を見るといずれも自殺が上位に入っており若い世代での教育は必須である。

しかしながら、新たに加わった単元で県全体でも研究が進んでいない分野であることが予想された。そのため精神疾患をテーマにし、実践することが多くの先生方の授業改善の一助になるのではないかと考えた。以上のことから神奈川県高等学校教科研究会保健体育部会西相支部研究委員会にて「精神疾患」を研究テーマとすることとした。

2. 研究について

単元を「現代社会と健康 (オ) 精神疾患の予防と回復 ⑦精神疾患の特徴」とし、指導法・授業展開の検討、及び授業実践を行った。

研究方法

研究委員所属の 4 校の高校 1 年生を対象に、4 校で共通の指導案、スライドを使い授業を行う。授業の前後で対象生徒に対してそれぞれGoogleフォームでアンケート調査を行い、その結果をまとめ・考察する。

対象者

「神奈川県立西湘高等学校」、「神奈川県立山北高校学校」、「神奈川県立高浜高等学校」、「神奈川県立平塚中等教育学校」の 1 学年一部クラス。

アンケートについて（内容一部抜粋）

まず、生徒が精神疾患に対してどれくらい理解があるのかを授業の初めにGoogleフォームで 5 つの設問をし、アンケートを取った。

a あなたは今までに精神疾患について学んだことはありますか？

①ある ②ない

A校：① 4.2% ②75.8% B校：①47.7% ②52.3%

C校：①64.3% ②35.7% D校：①75% ②25%

c 精神疾患について知っていることを教えてください。

- ・誰でもなりうる可能性がある
- ・認知症やうつ病などで、近年増加傾向にある
- ・うつ病などの不安定な状態
- ・気分が落ち込むこと

d 次の精神疾患の中でどのような症状が一番理解し、説明できるものを選んでください。

①うつ病 ②統合失調症 ③不安症 ④摂食症（摂食障害） ⑤説明できるものはない

A校：①42.4% ② 0% ③ 0% ④18.2% ⑤39.4%

B校：①47.7% ②1.5% ③3.1% ④23.1% ⑤24.6%

C校：①28.6% ②3.6% ③3.6% ④25.0% ⑤39.3%

D校：①56.3% ②3.1% ③3.1% ④ 3.1% ⑤34.4%

スライドによる授業を行い、その後授業後7つの設問をし、アンケートを取った。

a あなたは精神疾患について理解できましたか。

①できた ②できなかった

A校：①96.2% ②3.8% B校：①98.5% ②1.5%

C校：①96.4% ②3.6% D校：①100% ②0%

b 授業を受けた後で次の精神疾患の中でどのような症状が一番理解し、説明できるものを選んでください。

⑤説明できるものは無い。は4校とも大幅に減少した。

A校：39.4% → 7.7% B校：24.6% → 1.5%

C校：39.3% → 10.7% D校：34.4% → 0%

e あなたの友人が精神疾患の傾向にあると感じた場合、あなたはどんな行動をしますか。

- ・過度に話しかけない。そっと見守りながら手助けする。
- ・無理に励ましたりせずに、友達のココロに寄り添いたい。
- ・話を聞いてあげて、友達が好きなようにさせる。
- ・そっとした方がいい時はそっとしておき、のれるだけ相談には乗る。
見守りたい、寄り添いたいという意見がほとんどだった。

f 今回の授業を通して精神疾患について、より知りたくなったことや考えが変化しましたか。

- ・気が付いていないだけでかかっていることもあるのかもしれないと思った。
- ・精神疾患の友達がいたらどうしてあげるのがよいかをもっと学びたいと思った
- ・授業で知った症状だけで人の症状に当てはまるとは限らないので知識の幅を広げていきたい。
- ・精神疾患の種類をもっと知りたいと思った。
- ・誰でもなってしまう可能性のある怖い病気だと感じた。

授業のねらい

dのアンケートから4校とも①うつ病、⑤説明できるものはない、が割合として多く、他の精神疾患については初めて耳にしたという生徒もいた。またdのアンケートで説明できると回答した生徒もほとんどは抽象的な回答で、しっかりと理解している生徒は少なかった。他の学校でも同様であると予想し、高校生世代は精神疾患への理解があまり進んでいないと考えた。そこで授業のねらいを

- ①「精神疾患の症状を理解させる」
- ②「誰にでも起こりうる」

の2つに焦点を当てた。

3. まとめ

授業後のアンケートの結果から、4校ともねらいの①「精神疾患の症状を理解させる」については、aの質問より一定以上の効果を感じることができた。また②「誰にでも起こりうる」についても各校若干の差はあるものの、授業前後でアンケートの回答を比較すると自身も精神疾患を患う可能性があることを示唆した内容であったことから、②についても一定の効果があったのではないかと考える。

2年間の研究を通して、改めて授業を行うことが難しい単元であると感じた。

- ①精神疾患を実際に有する生徒がいる場合の授業の展開
- ②グループワーク・ペアワークの実施の配慮
- ③教師側から生徒への発問を躊躇してしまう場面がある

以上3点が今後の授業を行っていく上で課題であると考えた。今後研究を進めていく上では生徒の実態に合わせた発問の整理を行うことが大切になってくる。授業内容や指導法を継続的に改善していく必要があり、生徒自身の精神疾患への理解や学びを深め、中学校での学習内容や現状の情報を更新する機会を与える授業を展開できるよう日々の教材研究が必要である。

4. 参考文献

- ・大修館書店「新高等 保健体育」
- ・大修館書店「現代高等保健体育」
- ・厚生労働省「知ることからはじめようみんなのメンタルヘルス」
- ・文部科学省「高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編」

12.精神疾患の特徴

組 番 名前

学習のねらい

・精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状について説明できる。
 ・現代社会における精神保健の課題をあげることができる。

1. 精神疾患とは
 脳がうまく機能せず、精神機能が障害されて起こる。

【精神機能】 ①)、②)、③) など

精神疾患の特徴

I 誰もが罹る可能性があり、④)・⑤)にも多く見られる
 (日本では⑥)人に1人が罹患している)

II 精神疾患は自分で気づきにくく、周囲の人にも気づかれにくい

III 精神疾患に気づいても上手に対処するのは難しい

精神疾患の要因

★ ⑦) 要因：脳機能の不調

★ ⑧) 要因：過度なストレス 例：心的外傷後ストレス症 (PTSD) ※

★ ⑨) 要因：支援してくれる人の有無や障害のある人を差別する文化 (ステイグマ) ※



用語解説



心的外傷後ストレス症 (PTSD)

心的外傷後ストレス症 (PTSD) は、ストレスに関連する精神疾患の1つであり、人的災害、自然災害など、死に直結するような強いストレスの後に、その場面がフラッシュバックしたり、その体験を思い出させるような場面を避けたリ、神経過敏などの症状が1か月以上続くことが主な症状である。

ステイグマ

社会における多数とは異なる身体的・精神的特徴をもつ人々や社会的状況に置かれている人々に偏見や差別の意識を抱き、社会から排除したり社会の中でおとしめようとしたりすることが、しばしば起きてしまふ。このような偏見や差別のことを「ステイグマ」と呼ぶ。

2. 主な精神疾患とその特徴

I 代表的な精神疾患

	症状(自らは気づきにくいこともある)	気づくためのサイン
⑩	気分が沈み、憂うつな気持ちが続く。不安や焦り。イライラが強まる。意欲が低下する。不眠または過眠。体重減少など。	体がだるい、食欲低下、寝引く徴候・頭痛・胃腸障害、不眠または過眠などの身体症状は気づきやすい。勉強や部活動などでの集中困難など。
⑪	素行しない声がありありと聞こえる(幻聴)、現実にはないことを強く信じたり(妄想)。感情表現の幅が狭くなったり、自発的な行動が減り、引きこもるなど。	周囲に対する誤解が増える。人に見られていないか、などの過剰な言動、何かに怯えている様子など。
⑫	パニック症：動悸、発汗、嘔え、息苦しさなどの発作が起こり、「そのような発作がまた起きたらどうしよう」という不安や、発作が起きると困る特定の場面を避ける。	遅んでいる電車に乗れないため、遅刻や欠席が増えるなど。
⑬	食行動の異常が過度になった状態。食行動の異常は、食事をとりたがらない「拒食」、逆に極端に大量の食事をとる「過食」に大別できる。周囲から体重や体型のことを照く評価されたことなどをきっかけに生じることが多い。	「太りたくない、やせたい」という体重への極端なこだわりや、「自分は太っている・醜いので、価値がない」という考えから、食事を制限し、体重増加を避けるなど。

II 精神疾患患者の特徴

・精神疾患患者の50%は⑭)歳までに発症し、75%は⑮)歳までに発症している

・症状の多くが思春期など若年に始まることが多いので、若い年代の健康課題の中心である

III 発症と回復のポイント

★ 早い時点で気づき、対応することが大切
 相談、休養、環境の調整、医療

★ 回復(リカバリー)
 症状をなくすだけでなく、目標や生きがいのある生活を取り戻す

回復に役立つこと
 ・周囲の人が精神疾患に気づき本人の希望を大切に支援する

～考えてみよう～

精神疾患をもつ人と接する時は、どのようなことに配慮したり、気をつけたりするのがよいだろうか。身の回りにはいると仮定して考え、classroomで自分の意見を書こう。