

若者のメンタルヘルスの取組

～地域の学校等と連携した取組～

大阪府こころの健康総合センター

はじめに

我が国の自殺者数は全体として減少傾向にあるものの、子どもについては増加傾向にあります。特に小中高生の自殺者数は令和4年に過去最多となり、令和5年も同水準で推移しています。政府はこの状況を重く受け止め、令和4年に、子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化を柱の一つとした、第4次「自殺総合対策大綱」を閣議決定しました。加えて、令和5年には「こどもの自殺対策緊急強化プラン」をとりまとめ、子どもの自殺対策を緊急的かつより強力に推進しています。

大阪府においても、学生・生徒等の自殺者数は令和元年に大きく増加した以降、令和5年は減少したものの、高止まりの状況が続いています。この学生・生徒等の自殺者の原因・動機別をみると、学生では学校問題が最多となっており、次いで健康問題となっています。また、オール大阪で取り組んでいる、警察から自殺未遂案件の情報提供を受け関係機関と連携して支援をする「自殺未遂者相談支援事業」においても、学生の自殺未遂者は増加傾向となっています。こういった状況の中、本府においても、令和5年に大阪府自殺対策計画を策定し「子ども・若者の自殺対策を推進すること」を重点施策に追加して、様々な取組を進めています。

本事例集では、平成29年7月に閣議決定された自殺総合対策大綱で、子ども・若者の自殺対策を更に推進することが追加され、「児童生徒の自殺対策に資する教育の実施(SOS の出し方に関する教育の推進)」が盛り込まれたことを受け、令和元年度より当センターでも取組を進めてきた「こころの健康について考えよう！(SOS の出し方教育)」についてまとめました。また、地域の保健所と高校や大学等が連携し、学生・生徒のメンタルヘルス推進をめざした取組をまとめました。それぞれの経過においては、コロナ禍の中、生活状況に大きく影響を受けた学生・生徒の状況を把握したり、学生自身も参加して取組を進める等工夫をされ、より実効性のある取組が進められています。

令和7年1月に厚生労働省より令和6年の全国の自殺者数の暫定値が公表されました。その報告によると、全体の自殺者数は20,268人と、統計を取り始めた1980年以降で2番目に少ない状況であったにもかかわらず、小中高生は527人と過去最多となっており、職業別でみた学生(小中高生を含む)の自殺者数は1,072人と前年より増加しています。引き続き、若者の自殺対策も含めたメンタルヘルスの取組が必要な状況であり、地域でさまざまな取組を進めるうえで、本事例集を参考にいただければ幸いです。

最後に、御多忙の中、若者のメンタルヘルスの取組について本事例集の執筆に御協力いただいた保健所の皆様、地域の取組に御協力いただいた関係機関の皆様に心より感謝申し上げます。

令和7年3月

大阪府こころの健康総合センター

所長 平山 照美

目 次

「こころの健康について考えよう！（SOS の出し方教育）」の普及に向けた 取組	1
大阪府こころの健康総合センター 事業推進課	

1

大阪府茨木保健所における管内 6 大学との取組	13
大阪府茨木保健所 地域保健課 精神保健福祉チーム	

2

吹田市における若者のメンタルヘルスの取組 吹田市自殺対策推進高校・大学連絡会について	20
吹田市健康医療部 地域保健課 精神保健グループ	

3

大阪府藤井寺保健所の若者のメンタルヘルスに関する啓発事業について	24
大阪府藤井寺保健所 地域保健課 精神保健福祉チーム	

「こころの健康について考えよう！(SOS の出し方教育)」の普及に向けた取組

大阪府こころの健康総合センター 事業推進課
南由美、伊藤大士、西則子、森澤実菜美、松川祥恵

1 はじめに

自殺統計によると、令和4年は小中高校生の自殺者が 514 人と過去最多を更新し、令和 5 年も 513 人で高止まりの状態である。大阪府の 20 歳未満の自殺者数は、男女ともに増加傾向で、令和4年は過去最多の 59 人であった。令和5年は 38 人で減少はしたものの、今後の推移を注視する必要がある。若者の自殺は周囲や社会に与える影響も大きいため、若年層への自殺対策が急務である。

平成29年7月に閣議決定された自殺総合対策大綱で、当面の重点対策として子ども・若者の自殺対策を更に推進することが追加され、「児童生徒の自殺対策に資する教育(SOS の出し方教育)の推進」が盛り込まれた。翌平成30年1月には文部科学省・厚生労働省連名通知で、「児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身につける等のための教育の推進について」が発出され、若者の自殺対策を更に推進することが明示された。

また、自殺統計や当センターで実施した既遂事例の分析結果によると、若者の自殺の背景に、精神疾患などのこころの健康問題があることや原因が不詳であることも多い。若者が自殺に追い込まれるような状況に至るまでに、自らのこころの健康について考え、困った時や辛いと感じた時に援助を求めることができる意識の醸成が必要である。このため当センターでは、「こころの健康について考えよう！(SOS の出し方教育)」を普及していくこととした。本稿では当センターの「こころの健康について考えよう！(SOS の出し方教育)」の普及に向けた令和元年度から令和5年度までの取組について報告する。

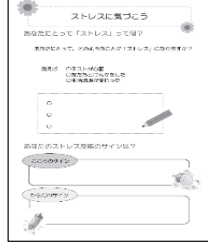
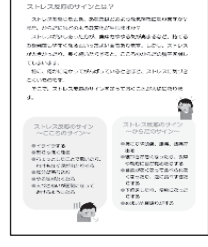
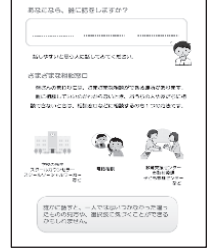
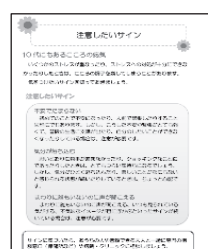
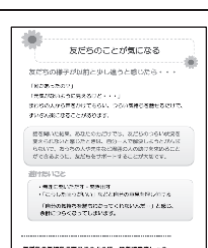
2 取組

(1)テキストの作成

文部科学省・厚生労働省連名通知の発出を受け、児童・生徒等が自らこころの健康について考え、ストレスに気づき、SOS の出し方を含めた対処法を身につけることなど、広くストレスマネジメントについて学べるテキスト「こころの健康について考えよう！(SOS の出し方教育)」を令和元年度に完成させた。

テキストは受講者用テキスト、実施者用テキスト、講義用スライドで構成した。受講者用テキストは、児童・生徒等が授業を聞きながら、自分自身のストレスのサインやストレス対処法を考え、記録し、授業後も振り返ることができるようワークブック形式とした。また、児童・生徒等に受け入れられやすいようにカラフルで優しいイラストを用い、字体も柔らかい印象となるものを選び、幅広い層に使用できるよう平易な表現を用いることとした。(表1)

表1 テキストの内容

項 目	内 容	目 的	受講者用テキスト
いろいろな気持ち	今の自分の気持ちを考えるワーク	自分の気持ちや体調を知ることで、ストレスによるこころとからだのサインに気づくことができる	
ストレスについて	ストレスとストレス反応のこころのサイン、からだのサインについてのワーク	自分にとってのストレスは何か、ストレス反応のこころのサイン、からだのサインに気づくことができる	
	ストレス対処法の必要性和自分のストレス対処法を考えるワーク	いろいろなストレス対処法を知る	
話してみよう	SOS の出し方	相談すること(SOS の出し方)の必要性和相談先を知る	
注意したいサイン	こころの病気のサインを知る	こころの病気のサインに気づき、早く対処できるようになる	
友だちのことが気になる	気になる友だちへの声のかけ方を知る	気になる友だちに寄り添う声かけができるようになる	

講義用スライドは、受講者用テキストの内容の他にストレスとこころの関係を説明する風船を用いたアニメーションや、リラックス法を紹介する内容も加え、投影して授業を実施できるものにした。また、シナリオの例を記載し、読むことで授業を実施できるようにした。

実施者用テキストには、講義用スライドのシナリオと、授業実施の際に必要な手続きを行うための様式(授業実施申請書、授業実施報告書、実施者用アンケート)と授業内容の理解度を確認するための事前・事後アンケートの様式を掲載した。

(2)モデル校での授業実施と振り返り

令和元年度はテキスト内容を検証するため、教育庁小中学校課、高等学校課から協力校を募り、市立中学校2校(2年生、3年生)と府立高校2校(1年生、3年生)の計4校でモデル実施をした。

授業の講師は当センター職員及び、学校所在地の保健所精神保健福祉チーム職員が行い、実施形態は学校の希望に応じてクラスごと、複数のクラス合同、1学年ごとと様々であった。事前・事後アンケートは無記名で実施し、結果は当センターで集約し学校に返却した。授業の前後で、「自分が困っている時に相談しようと思う対象」が増加し、「相談しようと思わない理由」が減少するなど、すべての項目で理解度が増加した。

実施後に4校全ての教職員と意見交換を行い、以下の助言を得た。

- ・講義用スライドの文字が多いのでスライドの枚数を増やして文字数を減らしてはどうか。
- ・教職員と事前打合せは行う方が望ましいのではないかな。
- ・教職員や生徒を巻き込んで双方向の授業を実施するのがよいのではないかな。
- ・小学校高学年(5年生、6年生)にも実施可能ではないかな。

これらの意見を基に講義用スライド、シナリオを修正し、実施対象を小学校高学年以上の児童・生徒・学生にも拡大することとした。また、実施形態は学年ごと、クラスごと等、学校の状況や希望に合わせて実施していくこととした。

(3)事業周知

令和2年度から教育庁各課の協力を得て、テキストの普及に向けた周知を本格的に行う予定としていたが、新型コロナウイルス感染症感染拡大のため、4月には緊急事態宣言が出され、学校現場も休校措置が取られる等、テキストの周知をすることが全くできない状況となった。

令和3年度も多く対面研修が開催中止を余儀なくされたが、テキストの内容を広く府内小中高等学校の児童・生徒等に普及させたいと考え、授業を実施する講師を養成する「テキスト講習会」をオンラインで開催することとし、対象を教職員にも拡大した。教育庁私学課、小中学校課、高等学校課を通じて府内私立小・中・高・中等教育学校、公立小・中学校、府立学校に周知した。

令和4年度は、より多くの学校で授業の実施につながるよう、取組の周知等に力を入れた。年度当初に教育庁小中学校課、高等学校課、支援教育課、保健体育課を訪問し、テキスト作成の意図と内容の説明に加えて、前年度に開催した「テキスト講習会」や授業の実施実績等を報告した。授業での活用につなぐための助言を受けるとともに、教育庁担当指導主事と顔の見え

る関係を作る機会にもなった。教育庁小中学校課から、各市町村の教育支援センターや各市町村教育委員会の教育指導主事、養護教諭に周知することが効果的であると助言を受け、教育庁小中学校課や保健体育課が開催する会議や研修等で周知を行った。また、当センターが実施する研修や保健所が開催する会議・研修等でもテキストの周知を行った。(表2)

表2 令和4年度の周知先一覧

会議名等	対象
不登校対策ワーキング委員会	教育研究所担当指導主事等、公立学校 SCSV、教育委員会 SSWSV 等
指導養護教諭連絡協議会	指導養護教諭等
初任期養護教諭セミナー	勤務経験約5年までの養護教諭
いじめ虐待等対応支援体制構築事業 生徒指導主事等研修会	中学校生徒指導主事、教育委員会指導主事等
大阪府学校保健会養護教諭部会	大阪府学校保健会養護教諭部会会員
大阪府立学校 養護教諭研究会 幹事会	地区代表の養護教諭
スクールカウンセラー連絡協議会	府立学校 SC、教育相談担当
生徒指導担当指導主事連絡会	市町村教育委員会生徒指導担当指導主事
市町村主催大阪府版ゲートキーパー養成研修	市町村中学校教職員
自殺対策研修	保健所、市町村自殺対策担当課職員、教育機関の職員、精神科医療機関職員
保健所自殺対策ネットワーク会議 研修会	保健所管内関係機関、教職員等
市町村主催大阪府版ゲートキーパー養成研修	市町村小中学校教職員

令和5年度は、実施校を増加していくためには学校長の理解が必要と考え、高等学校課を通じて府立学校校長連絡会において情報提供を行った。また、府立学校のスクールカウンセラーや教育相談担当教員が参加するスクールカウンセラー連絡協議会、保健主事が参加する学校保健研究会等でも情報提供を行った。(表3)

表3 令和5年度の周知先一覧

会議名等	対象
府立学校校長協会 事務局会議	府立学校校長
府立学校 校長連絡会理事会	府立学校校長
スクールカウンセラー連絡協議会(第1回、2回)	府立学校 SC、教育相談担当
府立学校保健研究会	府立学校保健主事等
自殺対策研修	保健所、市町村自殺対策担当課職員、教育機関の職員、精神科医療機関職員
市町村自殺対策ネットワーク会議	市町村関係機関職員
保健所精神保健福祉ネットワーク会議	保健所管内関係機関、医療機関職員等

(4)「テキスト講習会」の実施

令和2年度にテキスト内容の周知と授業を実施できる講師を養成する「テキスト講習会」を保健所、市町村自殺対策主管課対象にオンラインで開催し、保健所職員 9 名、市町村職員 10 名、その他3名の計 22 名が受講した。

内容は児童・生徒等と同様に「こころの健康について考えよう！(SOS の出し方教育)」のテキストの内容を体験、理解する実践形式とし、授業で実施する際の配慮、及び使用手順等の説明を行い、修了者に修了証書を交付した。

令和3年度も引き続きコロナ禍で、対面での活動が制限される状況は続いていたが、受講対象を教職員にも拡大し、夏休み期間中にオンラインで開催した。

児童、生徒等が自らの危機的状況に対応するためには、身近にいる信頼できる大人に SOS を出すことができるようになることと並行して、身近にいる大人が SOS を受け止め、支援ができるようになることが必要である。そこで講習会の前半は、自殺について正しい知識を持ち、若者のこころの特徴や自傷行為などの若者への対応方法を学ぶことを目的とした「大阪府版ゲートキーパー養成研修 基礎情報編 若年者支援」を実施し、後半で「こころの健康について考えよう！(SOS の出し方教育)」のテキストの使用方法を学ぶ形式とした。講習会は、教職員 28 名、保健所職員 11 名、市町村職員 14 名、その他 4 名の計 57 名の受講があった。

教職員の受講動機や事後アンケートから、「精神的に不安定な生徒が増え、衝動的な行動をしたり、自殺念慮を漏らす生徒に、どのような言動をとり、どのような機関につなぎ、どのような人間関係を形成すればよいのか教職員も悩んでいる」等、学校現場の状況や教職員が抱える厳しい現状等の課題も見えてくるようになり、教職員へのサポート等も必要ではないかと考えられた。

令和4年度は、保健所及び市町村自殺対策主管課の職員を対象とした講習会と教職員を対象とした講習会を分けて実施し、目的に応じて講師とプログラムを変えることとした。

保健所、市町村自殺対策主管課の職員を対象とした講習会は、地域でゲートキーパー研修や「こころの健康について考えよう！(SOS の出し方教育)」の出前授業などを企画、実施できるようになることを目的として、「大阪府版ゲートキーパー養成研修の講師養成テキスト講習会」と同日にオンラインで開催し、保健所職員 20 名、市町村職員 18 名、その他 7 名の計 45 名が受講した。

教職員対象の講習会は、学校関係者が受講しやすい夏休み期間にオンラインで開催し、50 名の定員を上回る 67 名が受講した。教職員には児童・生徒の SOS を受け止めることができるよう「大阪府版ゲートキーパー養成研修 基礎情報編 若年者支援」を組み合わせて実施した。また、「テキスト講習会」の受講を経て授業を実施した教職員を講師として、授業の実際の様子や工夫した点、生徒・教員の感想、事後の効果等を報告してもらい、具体的にイメージできることで授業実施の検討につながることを期待した。

令和5年度は、教職員対象の講習会は前年度と同様夏休み期間にオンラインで開催し、教職員 64 名、その他 1 名の計 65 名が受講した。授業でのワークの様子や、保健所の紹介場面の写真を織り交ぜて紹介するとともに、実践報告では、授業を実施した学校の教職員から授業中の児童・生徒の様子や感想、課題等を報告してもらった。

保健所、市町村自殺対策主管課対象の講習会は、5月に新型コロナウイルス感染症が第5類に移行したことに伴い集合形式で開催し、保健所職員 17 名、市町村職員 20 名、その他 3 名の計 40 名が受講した。前年度に当センターと講師を担った市町村自殺対策主管課担当者が実践報告を行った。実施時の工夫や考察、改善点等が分かりやすく報告され、今後講師を担う際の参考にできるものとなった。

さらに、多くの職員で授業を実施できるようにしたいという要望があり、学校単位や保健所単位でも「テキスト講習会」を実施し、講師養成にも注力した(開催 7 回、教職員職員 114 名、保健所職員 7 名 計 121 名受講)。

(5)授業の実施

令和3年度は、職員からの復命によって「テキスト講習会」を知ったある市町村教育委員会が、管内小中学校の校長会を通じて周知をし、実施希望のあった 1 校の 6 年生を対象にクラスごとに授業を実施した。また、令和元年度に実施した府立高校 1 校でも 3 年生を対象に学年全体で実施した。(実績:小学校 1 校、高等学校 1 校)

令和4年度は、「テキスト講習会」を受講した教職員、市町村自殺対策主管課職員および当センター職員が講師となり授業を実施した。(実績:小学校 3 校、中学校 1 校、高等学校 2 校)

小学校では、前年度テキスト講習会を受講した教職員が講師となって5年生、6年生を対象に実施した。簡単な言葉や小学生の生活に沿った言葉に言い換え、リラックス法を実践する際に、実際に「かざぐるま」を使って息の吐き方をイメージさせる等の工夫を行っていた。授業の後に「幻聴がある」と担任に相談に来た児童がおり、学校も迅速な対応を行い、受診も含めた早期支援につながった。

中学校、高等学校で当センターが授業を実施した際は、テキスト講習会を受講したスクールソーシャルワーカーや保健所職員、市町村自殺対策主管課職員に事業協力を依頼し、こころの健康に関して困った時には保健所や市町村で相談できることや具体的な相談窓口の連絡先などについて伝えてもらうようにした。事後アンケートからは、相談することの大切さや話を聞いてくれる人が学校以外にもいること等に言及する複数の記載がみられたため、今後も実施方法として取り入れていくことが望ましいと考えられた。

令和5年度は、継続して授業を実施した学校に加え、他校からの情報を得て新たに実施した学校、「テキスト講習会」を受講した市町村自殺対策主管課が管内市町村教育委員会と連携して小中学校に呼びかけて実施につながった学校、「テキスト講習会」を受講した教職員が講師となって実施した学校など、取組に広がりが見えてくるようになった。実績としては、授業を実施した学校は増加し、小学校 7 校、中学校 8 校、高等学校 8 校、大学 2 校の計 25 校、計 3,106 名となった。(表4)

表4 令和5年度の授業実績

区分	対象	受講人数	実施形態	実施者	事業協力
小学校	5・6年生	61 名	各クラス	当センター	—
	5年生	60 名	学年全体	当センター	—
	6年生	99 名	各クラス	当センター、保健所、市町村担当者	—
	5年生	74 名	学年全体	市町村担当者	—
	5年生	60 名	学年全体	保健所、市町村担当者	当センター
	6年生	56 名	学年全体	市町村担当者	—
	6年生	65 名	各クラス	教職員(校長)	当センター、市町村担当者
中学校	3年生	102 名	各クラス	当センター	市町村担当者、市町村教育委員会 SSW
	1年生	81 名	学年全体	市町村担当者	—
	2年生	98 名	学年全体	当センター	市町村担当者
	1年生	115 名	学年全体	当センター	市町村担当者
	2年生	142 名	各クラス	市町村担当者	—
	1年生	158 名	各クラス	教職員(担任)	—
	2年生	131 名	各クラス	教職員(担任)	—
	3年生	108 名	各クラス	教職員(担任)	—
高等学校	1年生	258 名	学年全体	当センター	保健所、市町村担当者
	2年生	280 名	学年全体	当センター	市町村担当者
	2年生	206 名	各クラス	当センター、保健所、市町村担当者	—
	3年生	107 名	学年全体	当センター	保健所
	1年生	270 名	学年全体	当センター	市町村担当者
	1年生	21 名	学年全体	当センター	—
	1年生	240 名	学年全体	教職員(学年主任、生徒指導)	—
	2年生	247 名	学年全体	教職員(学年主任、生徒指導)	—
大学	4回生	7名	—	保健所、市町村担当者	—
	1回生	60 名	—	保健所	—

当センターが講師として関わった9校(中学生 315 名、高校生 1,142 名)においては、授業の事前・事後のアンケートでは、全ての内容に事後で「そう思う」の項目が増加し、相談しようと思う対象が増加し、相談しようと思わない理由が減少していた。(図1、2)

図1 令和5年度当センター講師実施校のアンケート結果(中学生)

受講人数 315 名、事前アンケート 316 名、事後アンケート 313 名

(＊授業実施日前に事前アンケートを行ったため、受講人数と事前アンケート人数が異なる)

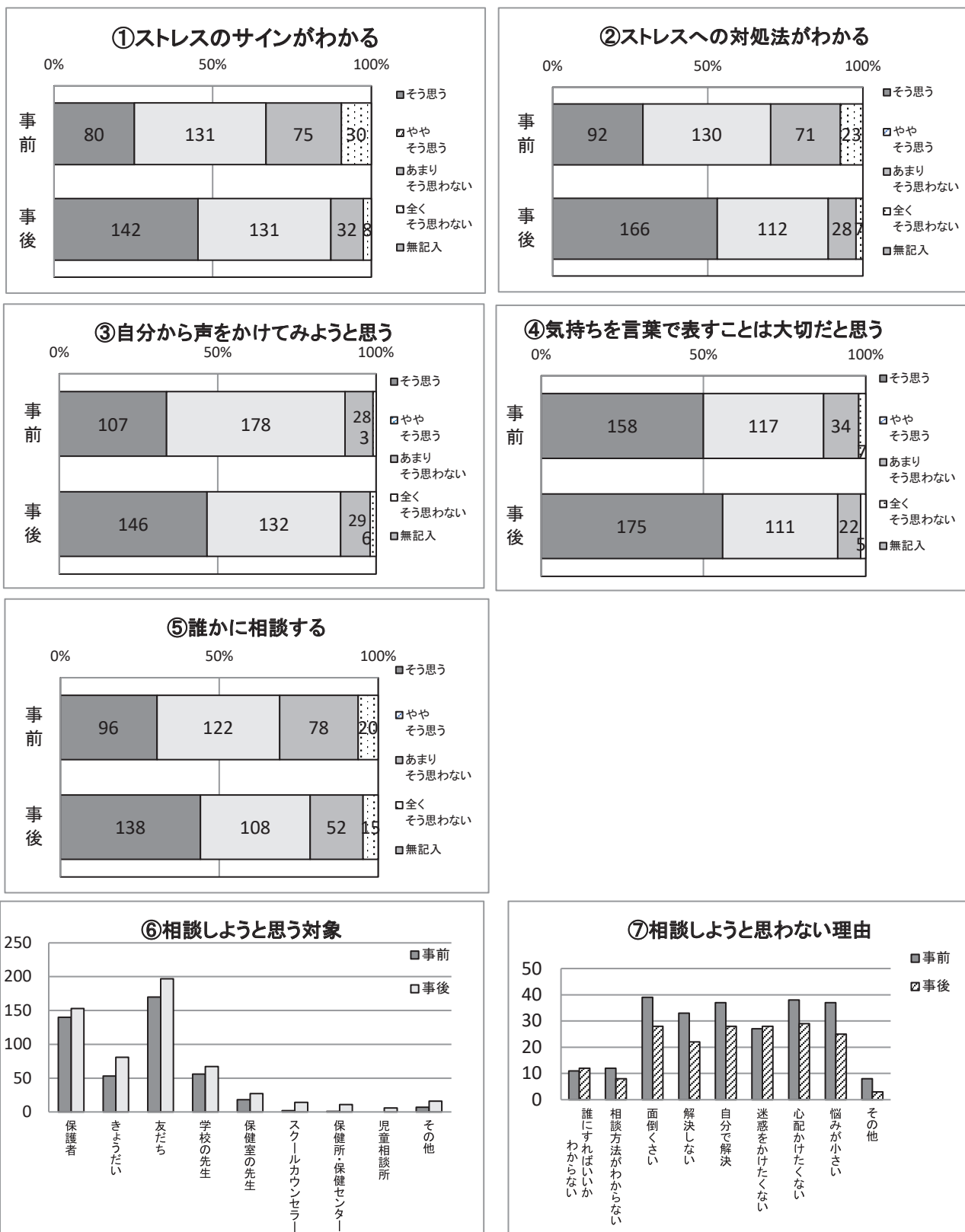
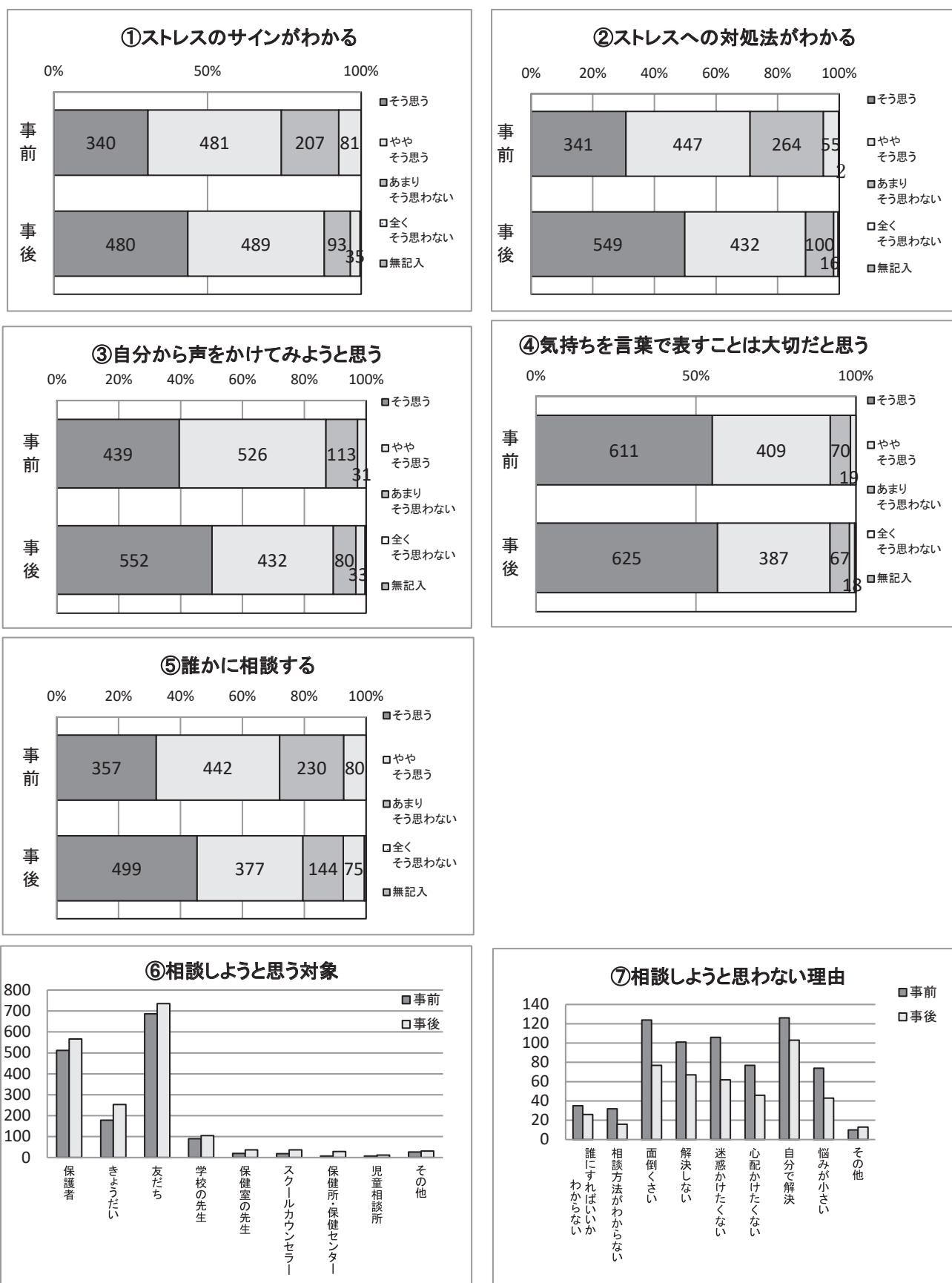


図2 令和5年度当センター講師実施校のアンケート結果(高校生)

受講人数 1,142 名、事前アンケート 1,109 名、事後アンケート 1,101 名



3 取組から見えてきた成果と今後の方向性

平成29年に「子ども・若者の自殺対策を更に推進する」が項目追加される等、自殺総合対策大綱の重点対策として教育現場における児童生徒の自殺対策に資する取組の推進が重要とされた。また、連名通知により、学校と地域との連携の必要性が重要視される中、精神保健の専門的な機関である当センターとして学校現場と連携して若者の自殺対策の取組ができないかを検討し、令和元年度、テキスト「こころの健康について考えよう！（SOS の出し方教育）」を作成し、講師の養成と事業の周知を行う「テキスト講習会」とモデル校での授業実施を開始した。

周知については、モデル実施の段階から教育庁各関係部署の協力を得て、その後の本格実施においては、積極的に教育庁主催の各種研修や会議でもテキスト内容を周知する機会をもらえるよう依頼し、協力を得られたことにより、市町村教育委員会や学校現場への周知が進み、事業の拡大につながったと考える。

毎年度「テキスト講習会」を実施することで、受講修了した教職員、保健所・市町村職員が増えてきたことも、周知と授業実施校の増加に寄与していると思われる。

学校等と事前の打ち合わせを丁寧に行うことで、顔の見える関係を作り、配慮が必要な児童・生徒等の状況を予め聞くことができ、各学校の現状に合わせた授業を実施することができた。教育現場と当センターの役割についての相互理解が進み、具体的な児童生徒の支援に繋がった地域もあった。学校での授業の実践と事後の振り返りを通して、学校現場でより使いやすくなるよう、実施者用テキストの改訂に反映することもできた。テキストの改訂や、個別に実施方法を丁寧に調整することで、小学校から大学まで対応することができた。

授業実施の際は、学校所在地にある保健所や市町村自殺対策主管課にも事業協力を得ることで、児童・生徒等が地域の相談先の担当職員から直接、支援内容や役割について話を聞く機会となり、学校以外でも相談できる場所があるという安心につながっていると思われ、今後も続けていくべき取組と考える。学校が主体的に実施する授業に当センターや地域の支援機関が協力する形の実施方法も増えてきている。実施した学校では児童・生徒等への支援の拡がりが出る等の高評価をいただいている。一方で、今後さらに学校現場に普及していく際には、学校単独で実施する運用でも地域の相談先などを効果的に伝えられる方法の検討が必要かもしれない。

今後、より多くの学校で授業を実施し、学校現場でのSOSの出し方教育を推進すると共に、教職員がゲートキーパーとして児童・生徒等のSOSを受け止め、支援につなげられるよう、引き続き当センターとしてテキスト「こころの健康について考えよう！（SOS の出し方教育）」の普及と授業実施に取組み、若者の自殺対策に寄与していきたい。

さらに、「テキスト講習会」や授業実施の前後などのアンケートや意見交換を通して見えてきた児童・生徒の自殺関連問題について、学校現場の状況や教職員が抱える厳しい現状などの課題を切実な声として受け止め、自殺対策関連の研修に反映することや、個別のケースについて教職員や関係機関職員にコンサルテーションを行う「若者の自殺未遂対応チーム事業」の実施など、重層的に若者の自殺対策に取り組んでいきたいと考える。

表5 取組の経過

年度	事業実施							テキスト講習会			テキスト改訂	教育庁との連携、協力
	講師	内訳				校数合計	受講者数合計	対象	形態	受講者数合計		
		小	中	高	大							
R元年度	当センター	－	2	2	－	4	676	－	－	－		モデル実施校の募集協力
	学校	－	－	－	－	0	0	－		－		
R2年度	当センター	－	－	－	－	0	0	保健所市町村	オンライン1回	22		
	学校	－	－	－	－	0	0	教職員	－	0		
R3年度	当センター	1	－	1	－	2	281	保健所市町村	オンライン1回	57		テキスト講習会の周知
	学校	－	－	－	－	0	0	教職員				
R4年度	当センター	2	1	2	－	5	536	保健所市町村	オンライン1回	45	○	研修、会議等でのテキストの周知実績報告、情報交換
	学校	1	－	－	－	1	186	教職員	オンライン1回	67		
R5年度	当センター	3	3	6	－	12	1677	保健所市町村	対面1回	40	○	研修、会議等でのテキストの周知実績報告、情報交換
	学校	1	3	2	－	6	949	教職員	オンライン1回	65		
	市町村	3	2	－	－	5	413	学校単位	対面2回 オンライン1回	121		
	保健所	－	－	－	2	2	67	保健所市町村単位	対面1回 オンライン3回			

4 まとめ

国の自殺対策の施策として「子ども・若者の自殺対策を更に推進すること」が重点とされ、「児童生徒の自殺対策に資する教育(SOS の出し方教育)の推進」が盛り込まれたことを受け、児童・生徒等が自らこころの健康について考え、ストレスに気付き、SOS の出し方を含めた対処法を身につけることなど、広くストレスマネジメントについて学べることを目的に作成したテキスト「こころの健康について考えよう！(SOS の出し方教育)」を用いた授業を普及する事業を令和元年度から開始し、令和5年度までの取組について報告した。

教育庁関係部署、保健所精神保健福祉チーム、市町村自殺対策主担課等と連携し、周知、授業等を実施した。授業の実績は年々増加し、5年間でのべ、37校、4,785名の児童・生徒学生に授業を実施した。

今後は、「こころの健康について考えよう！(SOS の出し方教育)」の普及とともに、より重層的に若者の自殺対策に取り組んでいきたい。

参考文献

- ・自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～(令和4年10月14日閣議決定)
- ・平成30年1月23日付社援総発 0123 第1号「児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身につける等のための教育の推進について」

大阪府茨木保健所における管内6大学との取組

大阪府茨木保健所 地域保健課 精神保健福祉チーム
岡 信浩、今川 輝美、山崎 舞、川端 佳月、島山 玲

1 地域の状況

茨木保健所の管轄地域は、茨木市・摂津市・島本町の2市1町を管轄し、管内人口は、茨木市約28.5万人、摂津市約8.7万人、島本町約3万人となっている。

管内には、梅花女子大学、藍野大学、立命館大学(大阪いばらきキャンパス)、追手門学院大学、大阪行岡医療大学、大阪人間科学大学の6大学があり、そのうちの5つが茨木市内に立地している。

各大学の学生数は、約7,000人の大規模キャンパスから、約260人までと様々である。

2 事業を進めることになった経過

<大学連携に至る背景>

大阪府全体では30歳未満の自殺者数が増加傾向にあり、児童・生徒・学生の自殺者数のうち、大学生が占める割合が全国より高く、当保健所管内では大阪府の割合よりも高い状況だった。

さらに、茨木保健所管内では、自殺未遂者相談支援事業の支援対象者のうち、専門学校と大学生が令和3年度に増加した。管内には、6つの大学があり、学生数も多いことから、若者、特に大学生へのアプローチが必要ではないかと考え、令和4年度より大学生の自殺を予防することを目的として大学と保健所が連携した事業を検討することとなった。(表1参照)

事業の検討に際して以下の3点の課題を整理した。

- ① 保健所が行うこころの健康相談において、大学生からの相談は少ない。
- ② 大学生を含む若年層は、保健所を含め、相談機関で「相談できる」ことを知らない、もしくは相談することへのためらいがあるのではないか。
- ③ これまでの啓発物は、相談機関(行政)の視点で作成したリーフレット等が主であり、目に留まりにくいのではないか。若年層に親しみのある、動画やSNSでの発信の方が目に留まりやすいのではないか。

これらの課題の現状や、若者のニーズを把握するために保健所から各大学に聞き取りを行うこととした。

<各大学に聞き取り>

まずは各大学に趣旨を説明するため、保健所職員が各大学を訪問。大学と保健所の連携した取組の必要性や特に大学生への啓発について説明し、協力をお願いすると共に、日頃から学生の相談に応じている部署の職員から、相談件数、相談内容の傾向や特徴、大学内での取組

とその効果について聞き取りを実施した。

大学の相談部門では、主に臨床心理士等の専門職等が相談に応じ、継続したカウンセリングによる対応や、学生生活上に必要な合理的配慮、人間関係から経済的な相談まで幅広く応じていることがわかった。

さらにコロナ禍の影響で、新入生オリエンテーションなどの行事の縮小、授業はオンライン授業主流となり、学生同士や教員とコミュニケーションを図る機会が減り、通学しづらい生徒がいることや、入学時から配慮が必要な学生が増加していることがわかった。

聞き取りを行った内容をもとに、保健所が大学生向けの自殺予防等に関して相談窓口の情報発信を行う等の普及啓発を行うことで、学生自身がこころの健康状態について知り、SOSを出することができるようになることを目標とすることとし、以下のような大学連携事業として事業を開始することとした。

表1【大学連携事業】

目的	大学生に対して自殺の要因となりうるメンタルヘルス問題や依存症等などの啓発活動を行い、大学生が悩んだときに相談できる場所(保健所等の公的機関を含めて)を知ること、大学生の自殺を予防する。
目標	・大学生が保健所や公的機関の相談場所を知る。 ・大学生がこころの健康状態について正しい知識を持つ。
内容	(1) 具体的な取組内容として、学生の興味・関心をひくよう学生の視点や発案を最大限に活かした動画やイラストを作成し、また学生の目に留まりやすい各大学のポータルサイトや学内掲示板やサイネージなどを利用し配信を行う(令和4年度～)。 (2) 出前授業として保健所職員が大学に出講することで、大学生に保健所職員が直接アプローチする(令和5年度～)。 (3) 主に学生相談の部署を通じて、地域での支援が必要な大学生の個別支援を大学と連携して行う(令和5年度～)。

3 事業の概要

(1) 啓発動画の作成と配信(令和4年度～)

啓発動画作成にあたり、まずは各大学の担当者から、大学連携事業に協力が得られる学生を募集した。

その後、学生向けに保健所担当者が事業説明を行い、学生の自由な発想を中心に、保健所職員も交えてアイデアを出し合い、動画の内容の検討、撮影、動画編集などそれぞれが役割分担を決めて制作を進めた。

① 大阪人間科学大学

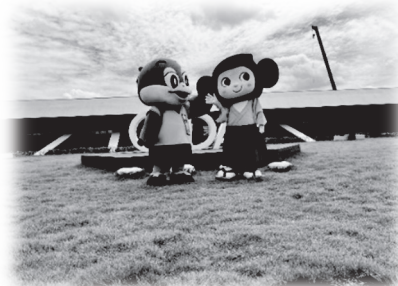
テーマ	「一人で抱え込まず相談して欲しい」
実施年度	令和4年度
内 容	趣旨 ・ストレスに気づき、ストレスを緩和する ・一人で抱え込まず学生相談室や保健所へ相談を促す 作成時の様子 同大学の学生支援センターの教員を通じ、学生に呼びかけを行い、学生(子ども教育学科、言語聴覚学科、作業療法士学科)を中心に動画を作成した。 学生からは「悩んでいる人は温かくて安心できる場所を求めているのでは」などと様々な意見が出た。 撮影が進むにつれ、協力してくれる学生が増え、最終的には多くの学生が動画に出演してくれた。 作成した動画は、学内のポータルサイトで配信した。 誰かに相談できていますか？ その悩み、聞かせてもらえませんか  つらいときは 一人だけで抱えこまずに ご相談ください 大阪こころナビ 検索

② 梅花女子大学

テーマ	セラピー犬と梅花女子～相談してみよう～
実施年度	令和5年度
内 容	趣旨 ・友人の変化に気づいて、声をかける。 ・一緒に気分転換を図ることで、相談につなげる。 作成時の様子 心理学科担当教員のゼミに所属する学生の協力を得て、授業の一部として実施した。学生自作の紙人形と同大学の心理学科の授業にて活躍しているセラピー犬とのふれあいを通じて、落ち込んだ学生が元気を取り戻す内容となった。 作成した動画について学内のポータルサイトでの配信が新学期が始まる時期となった為、環境の変化から起きる、心身の体調の変化に気を付けることを同時に伝えることができた。また心理学科の学生であったことから、知識を活かすことができた。 

③ 追手門学院大学

テーマ	ゲートキーパーについて
実施年度	令和5年度
内 容	趣旨 ・ゲートキーパーについて知ってもらう。 ・身近な人の SOS に気づく。 作成時の様子 同大学学生支援課を通じ、学生団体「学友会追風(学生が中心となり、学内外と連携し様々な活動を行う団体)」と連携。 同大学のマスコットキャラクター「おうてもん君」と学生、大阪府の「もずやん」が登場し、「ゲートキーパー」をテーマに作成。若者の傾向として、動画再生時間が短い動画が好まれることから、4 編に分けて動画を構成した。 作成した動画は、学内のポータルサイトでの配信の他、管内企業の協力を得て、JR 総持寺駅前のサイネージにも掲載された。



これら3大学で作成した動画については、作成した大学以外の大学においても学生が視聴できるように、ポータルサイトでの配信やサイネージでの放映、掲示板での掲出などに協力いただいた。

(2)大学における出前事業の実施(令和5年度～)

管内の2大学にて、大阪府が作成した「こころの健康について考えよう！」を活用し出前授業を実施した。

授業内では、保健所の紹介を行い、学生に相談窓口の案内を行った。

① 梅花女子大学

実施年度	令和5年度、令和6年度 大阪府こころの健康総合センターと連携し実施。
対象学生	120 名
アンケート結果	「保健所に相談してみようと思った」「相談できる先があることがわかった」「溜め込まずに相談しようと思う」などの感想があり、保健所の役割や相談先であることを伝えることができた。

② 大阪人間科学大学

実施年度	令和5年度、令和6年度
対象学生	社会福祉学科1回生を中心とした約 70 名
アンケート結果	授業後アンケートの感想には、「ストレスサインに気づくことが大切だとわかった」「友達が困っているときに支えてあげようと思った」などの感想が複数見られた。自分だけでなく周りの人の変化に気づくことの大切さについても伝えることが出来た。 また授業実施直後に、授業を聴講していた学生からの相談もあった。 

(3)地域での支援が必要な学生への個別支援

大学連携事業や出前授業を通じ、学生だけでなく、大学職員にも保健所の役割について周知できたことで、大学から保健所への学生の対応について相談(コンサルテーション)や精神科の受診についての相談が増加。なかには、切迫した希死念慮を訴える学生への対応方法などについての相談もあった。

相談数の推移としては、令和5年度は9件、令和6年度は9件(R6.10 月時点)となっている。

相談内容は、家族関係についての問題、経済的な問題を背景にしていることが多く、精神科医療機関への受診支援などが中心となっている。在学中から学内での支援を受けている学生は、卒業後大学からの支援がなくなるため、学生が卒業後に安心して地域の社会資源に移行できるよう支援することもあった。

相談の中には、下宿をしている学生や管外から通学する学生もいるが、管内大学の学生については、居住地に関わらず、茨木保健所にて初期対応をすることとしており、相談機関への繋がりやすさを感じてもらい、大学と連携を深めることができていると思われる。

4 考察・今後の展望

<事業を通じて見えてきた課題>

大学連携事業を通じて作成した動画を、各大学のポータルサイトを通じて配信したが、再生回数に伸び悩んだ。学内ポータルサイトは情報量も多く、保健所からの案内に気づきにくく、気づいたとしても動画の視聴まで至らないのではないかと考えられる。各大学の担当教員からの聞き取りでは、本当に支援が必要な学生は、学校に通学ができなくなり、相談に至らないこ

とが多いという意見も出た。今後、このような学生にどのようにアプローチしていくかが課題である。

現時点では、大学連携事業開始後に、連携した大学は一部にとどまっているため、他大学とも連携を深めていきたいと思う。

<事業を実施した効果や感想>

学生が大学連携事業を通じ、啓発動画等の作成に参加をすることで、こころの健康や、自殺対策について関心を持つきっかけとなり、学生が事業に参加すること自体が、啓発活動の一環になると思われる。また、個別支援を通じて、若者・大学生が抱える課題は、学校生活だけでなく、家族関係や経済的な問題もあり、学生自身だけでなく、家族全体に支援が必要な事例も多く、複雑に入り組んだ課題に対する、支援の難しさを感じた。

<今後の事業展開>

令和7年度に向け、管内大学の映像系学科と連携し、動画や配架物等の作成を検討している。今年度から、こころの健康についての講義や啓発内容の検討を開始し、長期的な計画とすることで、より多くの学生に、啓発物作成を通じて、より深く、こころの健康について知ってもらう機会を作っていく予定である。

また、授業の一部として実施することにより、学生に負担なく、主体的に取り組むことができ、学生が作成した啓発物を広く公開できる機会として活用してもらえるよう事業内容を検討中である。

出前授業については、これまで実施実績のある大学においては継続して実施予定であるとともに、これまで依頼のなかった大学からもこれまでの実績を説明することでシラバスに組み込んでの実施予定となっており、各大学への広がりがみられている。

個別支援については、大学からの支援依頼も増加しており、大学卒業後の支援も見据えて、地域の機関として今後も関わりを持ち続ける必要がある。

管内大学生の自殺予防を目的として開始した本事業については、動画を通じたこころの健康問題への啓発(1次予防)、出前授業を通じたこころの健康状態への気づき(2次予防)、そしてケアの必要な学生への支援(3次予防)という3つの視点から、今後も大学生のメンタルヘルス対策として大学・保健所が連携して実施していく予定である。

5 資料

<大学連携事業で作成した動画一覧>

・大阪人間科学大学「保健所！？」「一人じゃないよ」



・梅花女子大学「セラピー犬と梅花女子」



・追手門学院大学「ゲートキーパーについて」

① 気づく編 ② 傾聴する編 ③ つなぐ ④ 見守る編



吹田市における若者のメンタルヘルスの取組 ～吹田市自殺対策推進高校・大学連絡会について～

吹田市 健康医療部 地域保健課 精神保健グループ
(吹田市保健所)

1 地域の状況

本市は大阪府の北部に位置し、人口約 38 万人(令和6年9月末時点)。令和2年4月、中核市に移行した。本市の特徴としては、転入超過による人口増加(主に生産年齢人口)が続いていることや、市内に5つの大学を有することから大阪府内で学生数が最も多いことがあげられる。



2 取組を進めることになった経過

地域自殺実態プロファイル(H28～R2 年)において、本市は 20 歳未満の自殺死亡率が全国の市町村における順位の上位 10～20%に入っており、子ども・若者の自殺対策が喫緊の課題となっていた。

【吹田市の自殺の特性の評価(H28～R2 年合計)】

	指標値	ランク
総数*1)	11.3	-
男性*1)	15.7	-
女性*1)	7.2	-
20歳未満*1)	4.5	★★
20歳代*1)	12.3	-
30歳代*1)	7.9	-
40歳代*1)	12.4	-
50歳代*1)	17.4	-
60歳代*1)	10.9	-
70歳代*1)	15.1	-
80歳以上*1)	16.3	-
若年者(20～39歳)*1)	9.9	-
高齢者(70歳以上)*1)	15.5	-
勤務・経営*2)	9.9	-
無職者・失業者*2)	17.9	-

*1) 地域における自殺の基礎資料に基づく自殺死亡率(人口10万人当たり)

*2) 特別集計に基づく20～59歳における自殺死亡率(人口10万人当たり)

*3) 全国の市区町村における順位で、「★★」は上位10～20%に入っていること、「-」は上位40%以内に入っていないことを示す

市内の高校・大学とは個別事例における各学校との連携に留まっていたが、コロナ禍の休校、部活動の停止等で若者を取り巻く環境が大きく変化したことから、令和3年度から高校・大学を個別に訪問し、各学校と意見交換を行った。その結果、他校との横のつながりや情報交換に関する要望が多かったため、令和4年度から大学連絡会、令和5年度から高校連絡会をそれぞれ年1回開催している(本市教育部門と共催)。

【対象校】

大学:(国立)大阪大学

(私立)大阪学院大学、関西大学、千里金蘭大学、大和大学

高校:(公立)北千里高校、吹田高校、吹田東高校、千里高校、山田高校

(私立)大阪学院大学高等学校、関西大学第一高等学校、金蘭千里高等学校

3 取組内容

(1)目的

市内の各高校・大学と生徒・学生のメンタルヘルスに係る現状と課題の共有や意見交換を行うことで、吹田市自殺対策計画において基本施策の1つである「地域におけるネットワークの強化」を図り、自殺対策を推進することを目的としている。

(2)連絡会の主な内容(表1参照)

- ① 自殺対策や自殺の統計について説明、相談支援の事例報告(保健所)
- ② 生徒・学生のメンタルヘルスに関する相談状況や取組の発表(各学校)
- ③ 課題に感じていることについての意見交換

(3)参加校からの主な意見

- ・コロナ禍を経て、コミュニケーションがうまく取れずに孤立したり、不登校や教室へ入れない生徒・学生が増加している(高校・大学)
- ・SOSを出せない生徒・学生をどうキャッチして支援するかということが課題である(高校・大学)
- ・複数の教員による定例の会議で気になる生徒についての情報共有を行い、担任だけで抱えないようにしている(高校)
- ・教室に入れない生徒のために別室を用意し、徐々に教室へ移行できるよう支援している(高校)
- ・全学生を対象にWEBを用いて生活状況に関するアンケートを実施し、メンタルヘルスに関する項目にチェックがついた学生には個別にアプローチをしている(大学)
- ・入学時オリエンテーションとして行う学内ツアーの行程に、心理相談室を加えている(大学)

4 効果と課題

効果としては、本連絡会を開催したことで、各高校・大学から保健所へ相談しやすい関係づくりができたこと、高校からの依頼で職員対象のゲートキーパー研修の実施やこころの健康に関する講座(対象:全1年生)が実施できたこと、大学連絡会では複数の大学から資料の提供があり、情報共有等の機会として積極的に活用してもらえていること等があり、高校や大学とのネットワークの構築を図るためのよい機会となっている。

課題としては、連絡会の立ち上げから2～3年経過し、一定の課題や取組は共有されたため、規模や背景の異なる公私の高校・大学による連絡会を今後どのように発展させ、各学校にとって、より有意義なものにできるか検討が必要である。

5 今後について

引き続き、各学校の現状や取組を共有し意見交換を行うことで、自校の取組を考える機会としてもらうことに加え、多くの学校が課題に感じているSOSを出せない生徒・学生への対応について、学校職員向けの研修会を実施する等、保健所として高校・大学の課題に応じた取組を検討していきたいと考えている。

表1

自殺対策推進大学連絡会

<令和4年度実績>	
開催日	令和5年3月2日 15:30～17:00 オンライン開催
参加機関数	3大学
内容	1 令和3年吹田市の自殺の状況 2 各機関からの現状報告 ・吹田市保健所地域保健課 自殺未遂者相談支援事業における支援状況報告等 ・各大学からの学生のメンタルヘルスに関する相談状況や取組 3 意見交換 テーマ「学生のメンタルヘルスに関して課題に感じていること」 4 その他
その他	令和3年度に5大学に個別訪問してヒアリングを実施

＜令和5年度実績＞	
開催日	令和5年8月23日 13:30～15:00 オンライン開催
参加機関数	5大学
内容	1 令和4年吹田市の自殺の状況 2 各機関からの報告 ・吹田市保健所地域保健課 ・各大学からの学生のメンタルヘルスに関する相談状況や取組 3 意見交換 テーマ「コロナ禍からポストコロナにおける学生のメンタルヘルスに関して、課題に感じていること」

自殺対策推進高校連絡会

＜令和5年度実績＞	
開催日	令和5年9月4日 10:30～12:00 ハイブリッド開催
参加機関数	6校
内容	1 令和4年吹田市の自殺の状況 及び 自殺対策計画の取組 2 各機関からの報告 ・吹田市保健所地域保健課 ・各高校 3 意見交換 テーマ「生徒のメンタルヘルスに関して課題に感じていること」 4 その他
その他	公立高校は令和3年度にヒアリングに行っていたため、令和5年度に私立高校2校に事前にヒアリング訪問を実施(1 高校は日程調整がつかず、電話でヒアリング)。



吹田市イメージキャラクター

すいたん

大阪府藤井寺保健所の若者のメンタルヘルスに関する啓発事業について

大阪府藤井寺保健所 地域保健課 精神保健福祉チーム
入谷妙子、石井陽子、宗美肖佳、迫千鶴、松葉直人、久保沙奈恵

1 地域の状況

藤井寺保健所の管轄区域は、松原市・柏原市・羽曳野市・藤井寺市(平成30年4月に八尾市が中核市に移行し、柏原市が当所の管轄になった)の4市で、その面積は 77.33 km²(大阪府の 4.06%)で、大阪府の中央やや南東に位置しており、医療圏としては南河内二次医療圏(松原市・羽曳野市・藤井寺市)と中河内二次医療圏(柏原市)にまたがる。

管内人口は令和5年10月1日現在で 351,547 人(大阪府の 4.0%)、世帯数は 158,317 世帯(大阪府の 3.7%)である。

高等教育機関として、5大学(松原市1大学、柏原市2大学、羽曳野市2大学)、1短期大学(柏原市)が設置されている。

医療機関は令和6年4月1日現在で、精神科医療機関として3病院、精神科・心療内科診療所として14か所となっている。

管内面積及び人口

市町村名	面積(km ²)	区域別面積(km ²)	人口(人)	区域別人口(人)
松原市	16.66	77.33	115,331	351,547
柏原市	25.33		67,219	
羽曳野市	26.45		106,761	
藤井寺市	8.89		62,236	

(令和5年 大阪府統計年鑑 令和5年10月1日現在)

2 事業を進めることになった経過

藤井寺保健所では、若者のこころの相談件数の増加や、自殺対策基本法の改正やアルコール健康障害対策基本法の施行に伴い、平成28年度に管内の学校に対して普及啓発事業の協力を依頼し、協力の得られた学校に対してこころの健康やアルコール健康障がい対策に関する講義等の啓発活動を行った(柏原市内の学校については、旧大阪府八尾保健所において実施)。また、次年度も学校のニーズや学生の実情を踏まえた内容で開催できるよう、実施後に担当教員と振り返りを行った。

その後も、毎年、啓発活動の実施及び次年度に向けた振り返りを丁寧に行うことで、コロナ禍も含めて学校の協力を継続的に得られることができた。

3 事業の概要(令和元年度から令和5年度)

高校生、大学生を対象に下記 2 点を目的として、①～⑧の事業に取り組んだ。

- I. 自らのストレスに気づき、適切に対応し、必要な場合は相談できることを知る。
- II. 依存症を含む精神疾患に関する基礎的な知識を身につけることで、早期発見・早期治療につなげる。

【実態調査の実施】

① コロナ禍における大学生の実態調査

(ア) 調査の目的

新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、多くの人々の生活や健康に影響を及ぼしていた。学生においては、修学の機会が減少し、授業が再開した後もリモートによる授業が中心となる等、学校生活を含めた生活環境が大きく変化していた。そこで、緊急事態宣言中であった時期の学生が抱える、メンタルヘルスに関する状況を把握することを目的に調査を実施した。

(イ) 調査対象: 藤井寺保健所管内にある大学に所属する学生

(ウ) 調査方法: 各大学の協力を得て、全学生に Web アンケートを実施

(エ) 調査時期: 令和3年9月

(オ) アンケート結果の概要

A) 経済的に不安を抱えている学生の傾向

経済的に不安を抱えている学生は、そうでない学生と比較し、身体・精神に関わらず体調の変化を訴える学生が多かった。また、相談できる相手の有無も体調の変化に影響を与えており、自発的に相談をしない学生も多いことが分かった。

B) オンライン授業に変わったことによる変化

対面授業とリモート授業の双方を経験している「大学 3、4年生」は、「オンライン授業への不安」、「単位や進級への不安」が高く、体調に変化のあった学生の割合、自覚症状の訴えが多かった。

C) ストレス対処能力が低い学生の傾向

ストレス対処能力が低い※学生の中で、体調に変化のあった学生の割合は、学年が上がるごとに増えていた。

※ ストレス対処について、「我慢する」または、「そのまま放っておく、特に何もしない」のみに回答した者をストレス対処能力の低い者と定義した。

D) 学生が希望する支援について

どのような支援を求めるか尋ねたところ、学生は、匿名性を重視しており、「SNS での相談」や誰にもわからないような「個別相談」を求める回答が多かった。

(カ) 調査実施後の対応

管内の大学(アンケートの協力を得られなかった大学も含めて)に、アンケート結果を踏まえて、大学生のメンタルヘルスの実態の共有、ストレス対処教育などの啓発事業の実施協力について働きかけを行った。

【大学・短大への出前講座】

② A 校

目的	学生に対して、こころの健康づくりに関する普及啓発を行うことで、こころのストレスの対処の方法などの正しい知識をもち、対応スキルを身につけられるようにする。		
事業の実施状況	年度	対象	内容
	令和元年度	2年生 25 名	第 1 回 こころの健康について考えよう(講義) 第 2 回 ゲートキーパー養成研修(講義+ロールプレイ) 第 3 回 アルコールに関する健康教育 (講義+アルコールパッチテスト+体験談)
	令和2年度	1年生 210 名	アルコールに関する健康教育
		2年生 25 名	こころの健康について考えよう (録画媒体を用いたオンライン授業)
	令和3年度	2年生 50 名	こころの健康について考えよう (録画媒体を用いたオンライン授業)
	令和4年度	2年生 50 名	こころの健康について考えよう (録画媒体を用いたオンライン授業)
	令和5年度	2年生 50 名	こころの健康について考えよう (録画媒体を用いたオンライン授業)

③ B 校

目的	1. 学生に対して、こころの健康づくりに関する普及啓発を行うことで、こころのストレスの対処の方法などの正しい知識をもち、対応スキルを身につけられるようにする。 2. 学生に対し、アルコールが心身に及ぼす影響と依存症に関する正しい知識の理解を促すとともに、学生自身の心身の健全な育成を図ることを目的とする。		
事業の実施状況	年度	対象	内容
	令和元年度	1年生 70 名	アルコールに関する健康教育 (講義+アルコールパッチテスト)
	令和2年度	1年生 80 名	アルコールに関するリーフレットの配架 (コロナ禍のため、対面授業が実施できなかった)
	令和3年度	2年生 30 名	こころの健康について考えよう (録画媒体を用いたオンライン授業)
	令和4年度		新型コロナウイルス感染症蔓延により、中止。
	令和5年度	3、4年生 15 名	こころの健康について考えよう(講義) アルコールに関する健康教育 (講義+アルコールパッチテスト+体験談)

④ C校

目的	1. こころのストレスに対する正しい知識をもち、対応スキルを身につける。 2. 教員を目指す学生が、学校現場でストレスを抱えている児童及び生徒に対応できるよう、講義で対応方法やポイントについて学ぶとともに、事例を用いた演習、グループワークを通して、学生が具体的に対応についてイメージし、理解を深められるようにする。		
	年度	対象	内容
事業の実施状況	令和元年度	学生 12名	アルコールに関する健康教育(講義)
		不特定 多数	上記を受講した学生が、学園祭で来場者に対し、上記の内容を基にしたクイズを実施した。
	令和2年度		新型コロナウイルス感染症蔓延により、中止。
	令和3年度		新型コロナウイルス感染症蔓延のため、開催なし。
	令和4年度		新型コロナウイルス感染症蔓延のため、開催なし。
	令和5年度	学園祭 来場者	学園祭におけるイベントとして開催(49名が参加) ・ ストレスと上手につきあおう(講義) ・ 気軽にリラックス(実践) メンタルヘルスに関する啓発コーナーの設置
		4年生 30名	児童・生徒のこころの健康について (精神科医による講義+グループワーク)

【学園祭での様子】



⑤ D校

目的	専門職を目指す学生が専門職になった時に、対象者に対して適切なこころのケアを行ったり、アルコール依存症を予防するような働きかけができるよう、学生がこころの健康及び依存症、アルコール健康障がいに関する正しい知識を得られるようにする。		
事業の実施状況	年度	対象	内容
	令和元年度	3年生 40名	① こころの健康について考えよう(講義) ② アルコールに関する健康教育 (講義+アルコールパッチテスト+体験談)
	令和2年度	3年生 40名	① こころの健康について考えよう(講義) ② アルコールに関する健康教育 (講義+アルコールパッチテスト+体験談)
	令和3年度	3年生 30名	① こころの健康について考えよう(講義) ② アルコールに関する健康教育 (講義+アルコールパッチテスト+体験談)
	令和4年度	3年生 20名	① こころの健康について考えよう(講義) ② アルコールに関する健康教育 (講義+アルコールパッチテスト+体験談)
	令和5年度	3年生 10名	① こころの健康について考えよう(講義) ② アルコールに関する健康教育 (講義+アルコールパッチテスト+体験談)

【講義の様子】



【高校への出前講座】

⑥ E 校

目 的	20 歳未満の者に対し、飲酒が心身に与える影響に関する正しい知識の理解を促し、健全な心身の育成を図る。		
事業の実施状況	年度	対象	内容
	令和元年度	1年生 240 名	アルコールに関する健康教育 (講義+アルコールパッチテスト+体験談)
	令和2年度		コロナ禍のため中止。次年度に 2 学年へ実施することになる。
	令和3年度	1年生 155 名	アルコールに関する健康教育 (講義+アルコールパッチテスト+体験談)
		2年生 165 名	アルコールに関する健康教育 (講義+アルコールパッチテスト+体験談)
	令和4年度	1年生 166 名	アルコールに関する健康教育 (講義+アルコールパッチテスト+体験談)
	令和5年度	1年生 165 名	アルコールに関する健康教育 (講義+アルコールパッチテスト+体験談)

【講義の様子】



⑦ F校

目的	依存症に関する正しい知識の理解を促し、健全な心身の育成を図る。		
事業の実施状況	年度	対象	内容
	令和4年度まで保健所での実施なし。		
	令和5年度	全校生徒 1,481名	依存症について考えよう(講義) 3年生のうち2クラスが対面、ハイブリッド型で他の生徒は各教室にオンライン配信し受講。

⑧ G校

目的	卒業後、新社会人として社会で自立して生活することを見据え、健全な社会生活を営むために必要な知識を学ぶとともに、生徒自らの現状を見つめ直す機会とする。		
事業の実施状況	年度	対象	内容
	令和4年度まで保健所での実施なし。		
	令和5年度	3年生 120名	1. こころの健康について考えよう(講義) 2. 依存症のことを理解しよう(講義+体験談) 3. 依存症について理解しよう お金を借りることについて(司法書士による講義)

4 考察・今後の展望

① 感想・効果

各学校での啓発事業を通して、学生や教員から保健所の相談につながった方がおられたり、学校との振り返りの中でも、事業実施後に数年経過してから体験談を思い出し、相談につながった方もいたとの話もあった。学校との協力で授業を実施することは、相談先が分からず、誰にも相談できなかった学生や教員に、相談窓口があることを伝える機会になっていることや、体験談が学生の記憶や印象に残りやすいことが考えられる。

② 課題

現在は、高校と大学を対象としており、退学したり、進学していない方も対象とするためには、義務教育課程である小学校や中学校を対象とした啓発事業も必要である。実施する際には、対象の実態に合わせて実施内容も検討する必要があると思われる。

③ 今後の事業予定

引き続き、当所と関わりのある学校との関係を大切に、啓発事業を継続させながら、地域のニーズに応じて、可能な限り小・中学校を含めた新たな学校とも啓発事業に取り組んでいきたいと考えている。

5 資料

藤井寺保健所で作成した「こころの健康相談」のリーフレット

こころの健康相談って？

統合失調症、うつ病、依存症（アルコール、薬物、ギャンブル等）などのこころの健康について、担当者が相談をお受けします。ご家族等からの相談もお受けしています。

相談は無料で、秘密は守られます。
お悩みの方は、まずはお電話ください。

相談対象
松原市・柏原市・羽曳野市・藤井寺市にお住まいの方または、そのご家族

開庁時間
月曜日から金曜日（祝日、年末年始を除く）
午前9時～午後5時45分

ご相談方法
072-955-4181（代表）に
「こころの健康相談」とお伝えください。

※ 来所での相談は、予約制になります。
まずはお電話ください。

相談は無料です。秘密は厳守します。

地図・アクセス

住所：〒583-0024
大阪府藤井寺市藤井寺1-8-36

近鉄南大阪線
藤井寺駅（南口）より東へ約500メートル

近鉄バス
「東藤井寺町」下車すぐ

大阪府藤井寺保健所
地域保健課 精神保健福祉チーム
TEL：072-955-4181
FAX：072-939-6479

※ このリーフレットは、国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所のホームページ「こころの情報サイト」の情報等を参考に作成しました。
<https://kokoro.ncnp.go.jp/>
(令和5年〇月改訂)

大阪府

こころの健康相談

こころの悩み抱えていませんか？

大阪府藤井寺保健所

こころの不調は、周囲に相談しづらいことがあります、**大切なのはご自身、ご家族だけで抱え込まないことです。**

ご自身では気づきにくい場合や、ご自身の不調がこころの不調によるものと思っていない場合もあります。

右のようなサインや事柄が気になったり、長く続いたりするようであればご相談ください。

こんなことはありませんか？

ご自身で感じることができる変化

☐ 気分が沈む、憂うつ	☐ 胸がドキドキする、息苦しい	☐ 飲酒が止まらない
☐ 何をやる気にもなれない	☐ 疲れやすくなった	☐ 用法用量を守らず薬を飲んでしまう
☐ イライラする、怒りっぽい	☐ 何も食べたくない、美味しくない	☐ ギャンブルで借金をくり返している
☐ 理由もないのに、不安な気持ちになる	☐ 食事が大幅に減った	☐ 身近な人を自死でなくした
☐ 周りに誰もいないのに自分を非難するような声が聞こえる	☐ 何度も確かめないと気がすまない 例：戸締まり、手洗い	☐ つらい体験（いじめ、差別、身近な人がなくなった等）があった
☐ 気持ちが落ち着かない	☐ なかなか寝つけない、熟睡できない	
☐ 死んだ方がマシだと思う	☐ 夜中に何度も目が覚める	
☐ 自分を傷つけたい	☐ 朝、起きづらい	

周囲の人が気づきやすい変化

☐ 表情が暗くなった	☐ 「死にたい」と話そうになった	☐ あまり眠らなくなった
☐ ぼんやりしていることが増えた	☐ 体に不自然な傷がある	☐ 一度寝ると起きないことがある
☐ 他人とトラブルになることが増えた	☐ 体調不良を訴えることが増えた	☐ お酒の量が増えた
☐ 他人の視線を気にするようになった	☐ 遅刻や休みが増えた	☐ ギャンブルで借金が増えた
☐ 感情の変化が激しくなった	☐ 食事を食べなくなった	☐ 用法用量を守らずに薬を飲むようになった
☐ 独り言が増えた	☐ 見た目が急激に変わった	
☐ 一人になりたがる	☐ ミスや物忘れが多い	

「こころの健康」に関心がある方は
右記のQRコードからHPをご覧ください。

大阪こころナビ

運営：大阪府

大切なのは、
小さな変化に気づくこと、
そっと寄り添うこと。



友達が、周りの人が、いつもと違う
そんなことはありませんか？

「苦しいけど誰にも言えない」
「辛くてどうしたらいいかわからない」

そんな心の叫びに
気づき、寄り添うことが
その人を救う一歩につながります。

相談窓口案内サイト
「大阪こころナビ」



大阪府 健康医療部 保健医療室 地域保健課 精神保健グループ





大阪府

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056 大阪市住吉区万代東3丁目1-46

TEL06(6691)2818 / ファックス 06(6691)2814

ホームページ <https://kokoro-osaka.jp/>

令和7年3月発行