

# 精神疾患に関する授業づくり

横浜国立大学 物部博文



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/icsFiles/afieldfile/2019/07/12/1334052\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/icsFiles/afieldfile/2019/07/12/1334052_2.pdf)



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/icsFiles/afieldfile/2020/20200317-mxt\\_kensyoku-01.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/icsFiles/afieldfile/2020/20200317-mxt_kensyoku-01.pdf)



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/20210310-mxt\\_kouhou02-1.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/20210310-mxt_kouhou02-1.pdf)



[https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook\\_R020040/index\\_h5.html#1](https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_R020040/index_h5.html#1)



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/icsFiles/afieldfile/2020/20200317-mxt\\_kensyoku-02.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/icsFiles/afieldfile/2020/20200317-mxt_kensyoku-02.pdf)



# <参考資料>



「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料（各校種・各教科）

<https://www.nier.go.jp/kaihatsu/shidousiryoutml>

# 心の健康に関する教育 報告書 (学校保健会2015.2)

現代的健康課題対応委員会（心の健康に関する教育） 報告書

平成27年2月

<はじめに>

近年の社会環境や疾病構造の変化等を踏まえ、また、国全体の精神保健対策の取組の中で、児童生徒への心の健康に関する教育の在り方についての議論する必要性が生じている。本委員会では、現行の学習指導要領も踏まえつつ、心の健康について、現代的な課題の解決と国民に必要な精神保健に関わる教養という観点から検討を行った。

## 1 「心の健康に関する教育」に関する現状の整理

### (1) 現時点の学習指導要領における「心の健康」に関する部分の整理

学校における心の健康に関する教育については、現在、学習指導要領とその解説において、以下のとおり位置付けられている。

#### ① 小学校〔第5学年及び第6学年〕

教科：体育（保健領域）

##### 【学習指導要領抜粋】

(1) 心の発達及び不安、悩みへの対処について理解できるようにする。

ア 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること。

イ 心と体は、相互に影響し合うこと。

ウ 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。

##### 【学習指導要領解説の抜粋】

#### ア 心の発達

心は、人とのかかわり、あるいは自然とのふれあいなどいろいろな生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達することを理解できるようにする。その際、家族、同性や異性の友達、地域の人々など人とのかかわりを中心として取り扱うようにし、心が発達することによって、自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちを理解したりすることができるようになることにも触れるようにする。また、自分の気持ちを上手に伝えるなど、よりよいコミュニケーションが大切であることにも触れるようにする。

#### イ 心と体の相互の影響

不安や緊張時には、動悸が激しくなったり腹痛を起こしたり、体調が悪いときには、集中できなかったり落ち込んだ気持ちになったりする。また、体調がよいときには、気持ちが明るくなったり集中できるようになったりするなど、心と体は互いに影響し合っていることを理解できるようにする。

# 現代的な健康課題対応委員会 (心の健康に関する教育) に関する検討事項

## 1. 日本人の精神保健リテラシー

- 精神疾患の増加等メンタルヘルスに関する課題が深刻化している。
- 精神障がい者と社会的距離が遠い国民と指摘される。

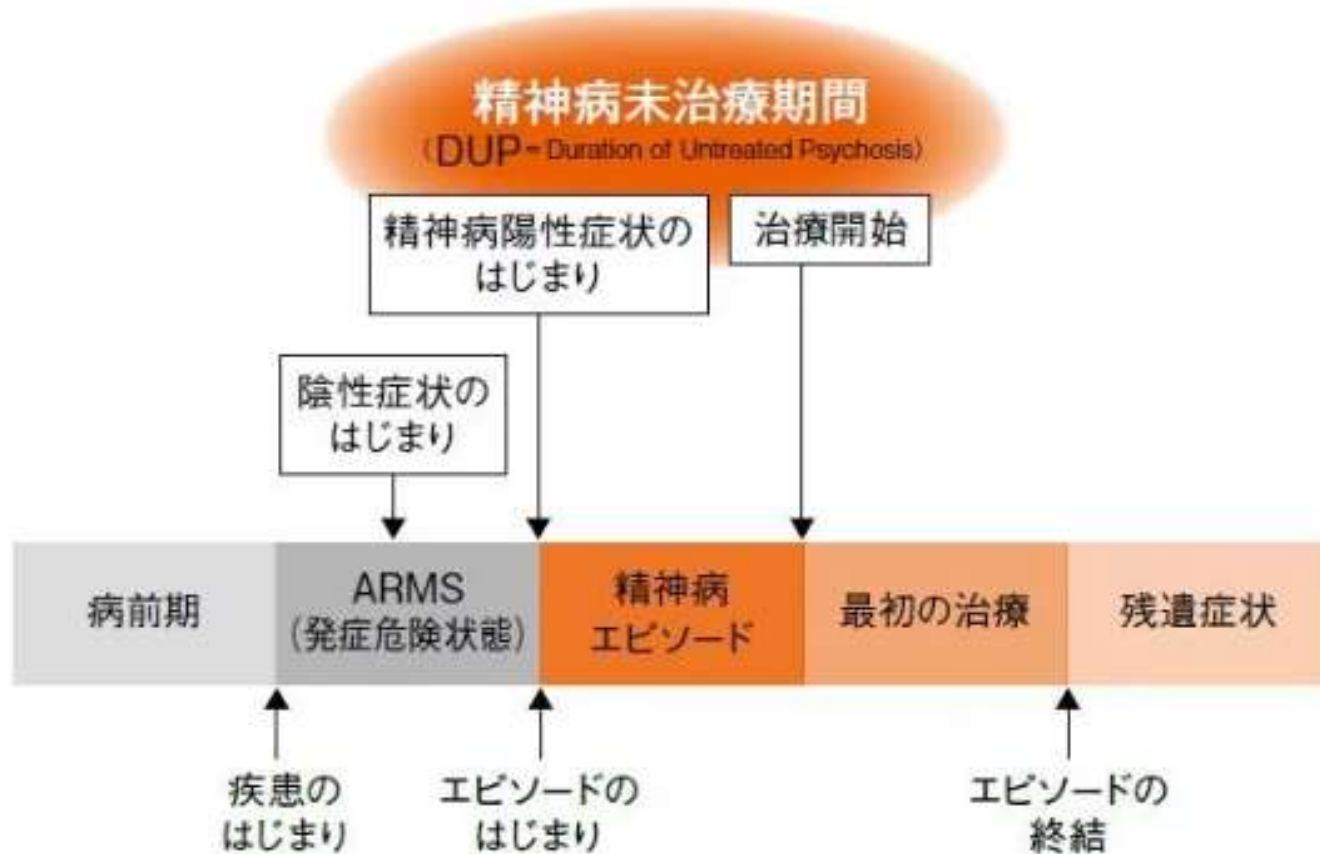
## 2. 一次予防だけでなく二次予防，三次予防についても包括する。

- 一次予防：睡眠，食事，遊び心，ストレス耐性，
- 二次予防：科学的な疾病・治療法への理解
- 三次予防：相互ケアやサポート，地域支援，社会福祉体制の整備，  
偏見の是正

## 3. 精神保健の内容範囲（どこまで取り扱うのか）

- 自殺（自殺対策），震災のケア，うつ病，うつ・不安，認知症，  
統合失調症，躁うつ病，トラウマ，偏見の除去、
- インターネット依存，オンラインゲーム，シューティングゲーム，  
スマートフォン依存（ゲーム）
- がん，エイズ，難病などの慢性疾患にともなう心の健康状況悪化，

身体疾患と同様、精神疾患も早めの対応が必要



統合失調症による脳の器質的な変化は、発症後2～5年の間に急速に進むことがわかっている。そのため、治療開始はできるだけ早いほうが望ましい

水野雅文/山澤涼子: Schizophrenia Frontier Vol.3 No.1 35-39 から改変

# 高等学校学習指導要領解説保健体育編（2018.7）

## （オ）精神疾患の予防と回復

### ① 精神疾患の特徴

精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを理解できるようにする。

また、うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などを適宜取り上げ、若年で発症する疾患が多く、誰もがかり患しうること、適切な対処により回復が可能であること、疾患を持ちながらも充実した生活を送れることなどを理解できるようにする。

その際、アルコール、薬物などの物質への依存症に加えて、ギャンブル等への過剰な参加は習慣化すると嗜癖行動になる危険性があり、日常生活にも悪影響を及ぼすことに触れるようにする。

## ① 精神疾患への対処

精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることを理解できるようにする。

また、心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることを理解できるようにする。その際、自殺の背景にはうつ病をはじめとする精神疾患が存在することもあることを理解し、できるだけ早期に専門家に援助を求めることが有効であることにも触れるようにする。

さらに、人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことなどを理解できるようにする。

## 精神疾患の学習内容

	学習内容
1-12 精神疾患の特徴	<p>○精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となる。</p> <p>○認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態である。</p> <p>○心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じる。</p>
1-13 精神疾患の予防	<p>○うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などの精神疾患は、誰もが罹り患しうる。</p> <p>○若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能である。</p> <p>○精神疾患の予防と回復には、身体健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要である。</p>
1-14 精神疾患からの回復	<p>○心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まる。</p> <p>○人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であり、偏見や差別の対象ではない。</p> <p>●精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理すること。</p>



## こころの健康教室 サニタ

研究紹介

会議システム

精神状態チェック

各種教育資材

研究成果

専門家・研究チーム・教育現場をつなぐICTプラットフォーム



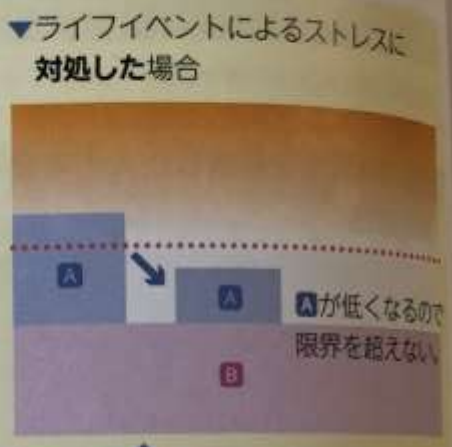
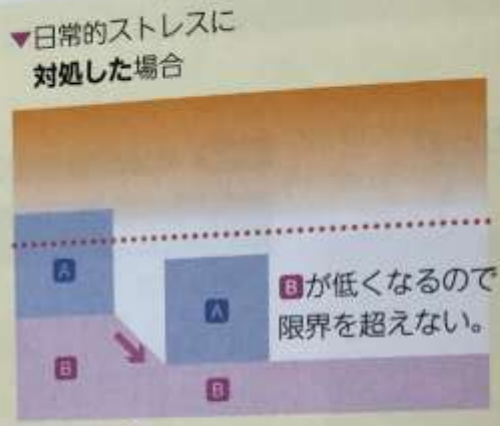
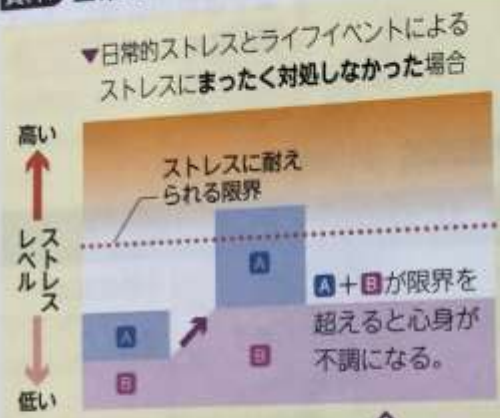
▶ 精神保健の専門家の皆様

▶ 教育現場の皆様へ

# 精神疾患の学習内容

	学習内容
1-12 精神疾患の特徴	<p>○精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となる。</p> <p>○認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態である。</p> <p>○心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じる。</p>
1-13 精神疾患の予防	<p>○うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などの精神疾患は、誰もが罹り患しうる。</p> <p>○若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能である。</p> <p>○精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要である。</p>
1-14 精神疾患からの回復	<p>○心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まる。</p> <p>○人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であり、偏見や差別の対象ではない。</p> <p>●精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理すること。</p>

# 資料1 日常的ストレスやライフイベントによるストレスへの対処



- 心身の不調
- A ライフイベントによるストレス
- B 日常的ストレス



## 脆弱性ストレスレベル

# アニメで理解する精神疾患の予防と回復 — 精神保健編（前編） —

Animation: Prevention & Recovery of Mental Disorders  
– Mental health overview, Part 1 –

# 精神疾患の学習内容

	学習内容
1-12 精神疾患の特徴	<p>○精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となる。</p> <p>○認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態である。</p> <p>○心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じる。</p>
1-13 精神疾患の予防	<p>○うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などの精神疾患は、誰もが罹り患しうる。</p> <p>○若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能である。</p> <p>○精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要である。</p>
1-14 精神疾患からの回復	<p>○心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まる。</p> <p>○人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であり、偏見や差別の対象ではない。</p> <p>●精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的</p>

# アニメで理解する精神疾患の予防と回復 —精神保健編（後編）—

Animation: Prevention & Recovery of Mental Disorders  
– Mental health overview, Part 2 –

# 精神疾患の学習内容

	学習内容
1-12 精神疾患の特徴	<p>○精神疾患は，精神機能の基盤となる心理的，生物的，または社会的な機能の障害などが原因となる。</p> <p>○認知，情動，行動などの不調により，精神活動が不全になった状態である。</p> <p>○心身の不調時には，不安，抑うつ，焦燥，不眠などの精神活動の変化が，通常時より強く，持続的に生じる。</p>
1-13 精神疾患の予防	<p>○うつ病，統合失調症，不安症，摂食障害などの精神疾患は，誰もが罹り患しうる。</p> <p>○若年で発症する疾患が多いこと，適切な対処により回復し生活の質の向上が可能である。</p> <p>○精神疾患の予防と回復には，身体の健康と同じく，適切な運動，食事，休養及び睡眠など，調和のとれた生活を実践すること，早期に心身の不調に気付くこと，心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要である。</p>
1-14 精神疾患からの回復	<p>○心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まる。</p> <p>○人々が精神疾患について正しく理解するとともに，専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であり，偏見や差別の対象ではない。</p> <p>●精神疾患の予防と回復について，習得した知識を基に，心身の健康を保ち，不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理すること。</p>

だとわかってしまえば、日常確認を繰り返してしまい、日常生活にも影響が出る強迫性障害、薬物依存などの物質使用障害などがある。p.32「薬物乱用と健康」参照。

過多、長引く、集中力や意欲の低下などが生じます。これらは、健康な日々においても、ときに体験されるため見過ごされがちです。日常との違いに気づき、早期段階で対処することは、すみやかな回復のためにも重要です。

### 資料1 精神疾患の要因

#### 生物学的

脳機能の障害  
遺伝的要因  
など



#### 心理的

マイナス思考  
自己否定  
自己評価の低下など



#### 身体的

睡眠不足  
内分泌（ホルモン）  
異常などの身体疾患など



#### 社会的

人間関係の  
トラブル  
転居・転校など

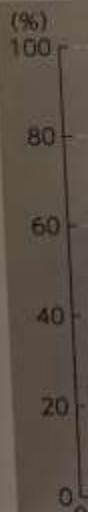


### 資料2 おもな精神疾患

病名	症状など
うつ病	憂うつで悲しく落ち込んだ抑うつ気分と、興味や喜びの減退を感じる状態が特徴的。思考が緩慢になり、集中力・注意力・理解力・記憶力の低下もみられる。重度になると、将来を悲観し、絶望し、死にたい気持ちや自傷行動が出現する。身体的には不眠や睡眠過多などの睡眠障害、食欲低下が生じる。なお、気分が著しく高揚した状態を躁状態という。うつ状態と躁状態が繰り返される場合には躁うつ病と呼び、うつ病とは区別される。
統合失調症	おもに思春期・青年期に発病し、幻覚、妄想などの特徴的な症状のほか、意欲やいきいきとした感情が乏しくなる。注意力や記憶力など認知機能の障害により、日常生活、学業、就労、対人関係などの社会的な機能が低下する。ほかの精神疾患に比べて、遺伝的要因、環境要因の影響が大きい。
不安症	人前で行動したり他者に注視されたりする場面で、強い恐怖や不安が生じる。顔が赤くなり声が震えるのではないかと、恥ずかしい思いをしたり、迷惑をかけたりするのではないかと、過度に緊張し心配になることで、日常生活や仕事に支障が生じる。社交不安症、パニック症などがある。
摂食障害 (神経性やせ症・過食症など)	食行動異常（拒食、過食、体重コントロールを目的とした自己嘔吐や下剤乱用など）と、体重や体型についての認識の障害が特徴。自分の価値が体重や体型に過度に影響する。女子に多いが、男子にもある。極端なやせは生命にかかわることもある。

嗜癖と健康問題  
それによる  
は、精神  
待により  
ど、現

### 資料3 精神疾患の有病率





1 思春期に起きやすい精神疾患 I

<b>○(ア. うつ病)の特徴的な症状</b> 【自分で気が付いたこと】	【周囲と相談して気付いたこと】
	【確認のスライドを見て気付いたこと】
<b>○対処のポイント①「発症の主な要因」</b> 【自分で気が付いたこと】	【周囲と相談して気付いたこと】
	【確認のスライドを見て気付いたこと】
<b>○対処のポイント②「回復のために大切なこと」</b> 【自分で気が付いたこと】 ※アニメの主人公（はるか）の母親や友人の言葉かけ・態度から考えてみよう。	【周囲と相談して気付いたこと】
	【確認のスライドを見て気付いたこと】



# アニメで理解する精神疾患の予防と回復 —うつ病編—

Animation: Prevention & Recovery of Mental Disorders  
- Depression -

## うつ病

気分障害，感情障害などと呼ばれることもある。うつ病では，①抑うつ気分，興味や喜びの喪失，自責感といった感情の障害，②意欲や行動の低下，注意や集中力の低下，自信の喪失や自己評価の低下，③頭が回転しない思考制止などの思考の障害，④易疲労性，食欲低下や睡眠障害などの身体症状があり，時には希死念慮や，症状の日内変動も認められる。原因は明らかではないが，神経学的にはモノアミン仮説，視床下部—脳下垂体—副腎系仮説，神経細胞新生仮説などがあり，病前性格や遺伝的素因も関係する。治療は，休養，精神療法，薬物療法などがある。一方，気分が高揚し，活動性が亢進した状態を躁状態という。うつ状態と躁状態と両者を繰り返すものを躁うつ病と呼び区別される。

アニメで理解する精神疾患の予防と回復  
—統合失調症編—

Animation: Prevention & Recovery of Mental Disorders  
– Schizophrenia –

## 統合失調症

10代後半から20代前半で発症し，知覚，思考，感情，対人関係などに障害をきたす脳の疾患である。120人に1人が罹患する。発症原因の定説はないが，幻聴などの幻覚，妄想，自我障害などの症状にはドーパミン遮断薬という薬物が有効であることから，脳内のドーパミン過剰仮説がある。また最近の研究では，大脳の軽度の萎縮が確認されている。遺伝的な要因もあるが，環境的な要因も発症に関与している。

感情鈍麻，意欲の低下などの症状，記憶や注意，遂行機能などの認知機能の軽度の低下も特徴である。未治療では幻覚や妄想を経験する急性の状態を繰り返し，その後，慢性に経過し，社会生活に支障をきたすことがある。

一方、早期に治療を開始し、適切な心理社会的治療や薬物療法を行うことで再発を予防し、社会的に自立した生活を行うまで回復することも可能であるため、未治療期間の短縮が重要である。特に、幻覚や妄想、まとまりのない会話などが弱いながら持続しているような統合失調症等を発症するリスクの高い状態での治療が重要で、精神科医への相談が必須である。この時期には、抑うつ気分や不安も併せて訴えることが多く、環境調整やストレスマネジメントが有効である。認知行動療法も有効で、家族も含めた支援が必要なことも多い。

# アニメで理解する精神疾患の予防と回復 —不安症編—

Animation: Prevention & Recovery of Mental Disorders  
– Anxiety disorders–

## 不安症

パニック症，全般不安症，社交不安症，分離不安症，恐怖症などが含まれ，わが国では不安症全体で約9%の人が経験するもので，精神疾患の中では最も多い。人前での緊張を特徴とする社交不安症，動物や高所への恐怖症，突然の動悸を中心とするパニック症は10代で始まることが多く，回復に時間がかかることもある。不安症が先行し，後にうつ病を発症した場合には回復しづらいので，早期における適切な対処が必要である。



原因としては、個人の人格と日常生活上の心配事や対人関係上のストレスなど環境側の要因の組み合わせにより不安が生じ、それが様々な症状となって生じるとされてきたが、近年では生物学的な研究の進歩により、関連する脳の部位も指摘されている。治療は認知行動療法などの精神療法に加え、適宜薬物療法も併用される。不安は、健常な心の動きである一方で、統合失調症など他の精神疾患の前駆症状である可能性もあり、注意が必要である

# アニメで理解する精神疾患の予防と回復

## —摂食障害編—

Animation: Prevention & Recovery of Mental Disorders  
- Eating disorders -

## 摂食障害

神経性やせ症と神経性過食症，過食性障害がある。食行動や身体症状は異なるが，心理面では共通するところが多い。かつては思春期やせ症と呼ばれていたように，10代の女性が中心であったが，小学生発症や成人期に発症する例もある。女性では，神経性やせ症は0.9%，神経性過食症は1.5%，過食性障害は3.5%の人が経験するという報告がある。

神経性やせ症の特徴は、著しい低体重でBMI17あるいは18前後で月経不順がみられる。本人は自覚がないことが多く、体脂肪の減少により女性ホルモンが減少し、骨粗しょう症などが進行し、身長伸びが止まることもある。症状としては肥満恐怖があり、過活動や運動強迫が特徴である。神経性過食症では、過食と過食を止められない「失コントロール感」が伴う。夜中に過食をするため、生活リズムが乱れる。過食後には自己誘発性嘔吐、下剤使用、絶食、過剰な運動などの代償行動を行う。代償行動が著しくない場合は、過食性障害と呼ばれる。治療は、神経性やせ症では栄養回復と低い自己評価への働きかけのような心理面の治療、神経性過食症では病気の理解、生活の規則化と症状の記録などによる食行動のコントロールが必要である。家族関係の改善やコミュニケーションの支援が必要な場合もある。

<https://sanita-mentale.jp/>

# 精神疾患に関する 指導参考資料

新学習指導要領に基づく  
これからの高等学校保健体育の学習



公益財団法人 日本学校保健会

## I 精神疾患に関する指導の重要性

1. 精神疾患の現状と課題 .....	3
2. 学習指導要領及び解説に位置付いた経緯 .....	9
3. 精神疾患に関する指導の目標及び内容 .....	12

## II 精神疾患の指導の実際

第1時 精神疾患の定義・特徴及び要因 .....	24
第2時 精神疾患の特徴的な症状 .....	35
第3時 精神疾患の予防と回復 .....	48
第4時 精神疾患に関する個人の取組と社会的な対策 .....	58

## III 教職員のための精神疾患に関するQ&A

Q 1 : 精神疾患が疑われるのはどのような状態でしょうか。 .....	70
Q 2 : 精神疾患の原因は何でしょうか。 .....	71
Q 3 : ストレスと精神疾患の関係について教えてください。 .....	72
Q 4 : 精神疾患はどのくらいの人がかかるのですか？また、罹りやすい年齢はあるのでしょうか。 .....	73
Q 5 : 主な精神疾患の特徴を教えてください。 .....	74
Q 5 a : うつ病の症状の特徴を教えてください。 .....	75
Q 5 b : 統合失調症の症状の特徴を教えてください。 .....	76
Q 5 c : 不安症の症状の特徴を教えてください。 .....	78
Q 5 d : 摂食障害の症状の特徴を教えてください。 .....	80
Q 5 e : 依存症と嗜癖行動について教えてください。 .....	81
Q 6 : 授業では、どのように具体的な精神疾患を教えると良いでしょうか。 .....	82
Q 7 : 精神疾患と自殺の関係を教えてください。 .....	85
Q 8 : 精神疾患の予防や回復の考え方について教えてください。 .....	86
Q 9 : 精神疾患に関する学校外の相談先について教えてください。 .....	87
Q 10 : 精神疾患に対するスティグマとは何ですか。 .....	88
Q 11 : 授業では、どのようにスティグマを扱うと良いでしょうか。 .....	89
Q 12 : 心の不調で困っている友達にはどのように声をかけるといいでしょうか。 .....	90
Q 13 : 精神疾患は日本で増えていますか。 .....	91
Q 14 : 日本では、精神疾患に対してどのような対策がされていますか。 .....	92
Q 15 : 世界では精神疾患はどのような状況ですか。 .....	94

## ■コラム

心の健康と脳の働き .....	95
思春期における脳の発達 .....	96
精神疾患の有病率 .....	96
精神疾患の治療法 .....	97
薬物療法の効果と副作用 .....	98
授業で使える教材や参考になる情報源 .....	99

# 精神疾患の学習内容

	学習内容
1-12 精神疾患の特徴	<p>○精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となる。</p> <p>○認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態である。</p> <p>○心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じる。</p>
1-13 精神疾患の予防	<p>○うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などの精神疾患は、誰もが罹り患しうる。</p> <p>○若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能である。</p> <p>○精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要である。</p>
1-14 精神疾患からの回復	<p>○心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まる。</p> <p>○人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であり、偏見や差別の対象ではない。</p> <p>●精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理すること。</p>

## 5. 指導と評価の計画（4時間）

時間	本時の目標・主な学習活動	評価方法
1 精神疾患の定義・特徴及び要因	<ul style="list-style-type: none"> <li>精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害が原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることにについて、理解できるようにする。</li> <li>精神疾患の予防と回復における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見することができるようにする。</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>自分の心の状態をグラフ化し、ワークシートへ記入する。グラフを見て、その当時の状況を振り返る。</li> <li>日常的なストレスや思いがけないストレスへの対処、ストレス反応の許容量を超えると、不安、不眠、抑うつ等の症状が出始めることがあることを理解する。</li> <li>精神疾患の定義・特徴及び要因について考え、自身に関わる疾患であることを理解する。</li> <li>精神疾患の予防と回復のために、どのようなことを学ぶ必要があるかについて考え、ワークシートに記入する。</li> </ol>	<p>(学習活動3) 単元の評価規準「知識・技能①」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。</p> <p>本時の様に1時間の中に評価の観点を2つ設定した場合は、「知識・技能①」の評価は授業後にワークシートへの記載から見取り、「思考・判断・表現①」の評価は授業後のワークシートの記述を中心として見取りつつ、授業中の観察で補うなど、評価の場面を精選して妥当性や信頼性を高める工夫が必要です。</p> <p>(学習活動4) 単元の評価規準「思考・判断・表現①」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。</p>
2 精神疾患の特徴的な症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>思春期に発症が多い精神疾患の特徴的な症状及び早期発見と治療等の適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることを理解できるようにする。</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>精神疾患はわが国の若い世代の自殺の原因や動機と関連があり、生命に関わる疾患であることを理解する。</li> <li>思春期に発症が多いうつ病・摂食障害・不安症・統合失調症の特徴的な症状及び対処のポイントを理解する。</li> <li>早期発見と治療等の適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることを理解する。</li> </ol>	<p>(学習活動2・3) 単元の評価規準「知識・技能②」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。</p>

時間	本時の目標・主な学習活動	評価方法
3 精神疾患の予防と回復及び対処	<ul style="list-style-type: none"> <li>精神疾患の予防と回復には、身体と健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に自身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることを理解できるようにする。</li> <li>「早期症状の例」を学習することにより、症状に気付き、できるだけ早期に専門家に援助を求めることが有効であることを実生活で活用できるよう解決方法を選択し、その理由を説明できるようにする。</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>精神疾患の予防と回復には、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクゼーションの方法でストレスを緩和することが重要であることを理解する。</li> <li>精神疾患の早期発見のための早期症状について理解する。</li> <li>精神疾患に関して、自分が相談できそうな場所や人について、ワークシートに記入する。精神保健医療の専門家等への援助の求め先について理解する。</li> <li>実生活において、うつ病に罹患したと思われる友人や知人を想定し、自分ができる対応について考え、発表したりワークシートに記入する。</li> </ol>	<p>(学習活動3) 単元の評価規準「知識・技能③」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。</p> <p>(学習活動4) 単元の評価規準「思考・判断・表現②」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。</p>

時間	本時の目標・主な学習活動	評価方法
4 精神疾患に関する個人の取組と社会的な対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>精神疾患の予防と回復には、人々が精神疾患について正しく理解するとともに、社会環境を整えることが重要であることを、偏見や差別の対象ではないことを理解できるようにする。</li> <li>精神疾患の予防と回復について、自他や社会の課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組むことができるようにする。</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>精神疾患を有する総患者数の推移のデータから、精神疾患へどのように対処したらよいかについて考える。</li> <li>精神疾患に罹患する人の多くが病院を受診していない要因を考える。</li> <li>精神疾患の予防と回復のために、私たちにできることを複数の視点(当事者・周囲・社会)から考える。</li> <li>自分や社会に潜在する精神疾患への偏見や差別の問題に対して、各人に何ができるのかを考える。</li> <li>精神疾患の予防と回復とは、人々が精神疾患について正しく理解するとともに、社会環境を整えることが重要であることを、偏見や差別の社会ではないことを理解する。</li> </ol>	<p>(学習活動2・3・4) 単元の評価規準「主体的に学習に取り組む態度①」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。</p> <p>(学習活動5) 単元の評価規準「知識・技能④」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。</p>



(1) 本時の目標

- ・精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害が原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることについて、理解できるようにする。
- ・精神疾患の予防と回復における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見することができるようにする。


※ 意見交換やペアワークについて

- ①相手が話をする時は、話の腰を折らない
- ②否定しない
- ③相づちをうつ

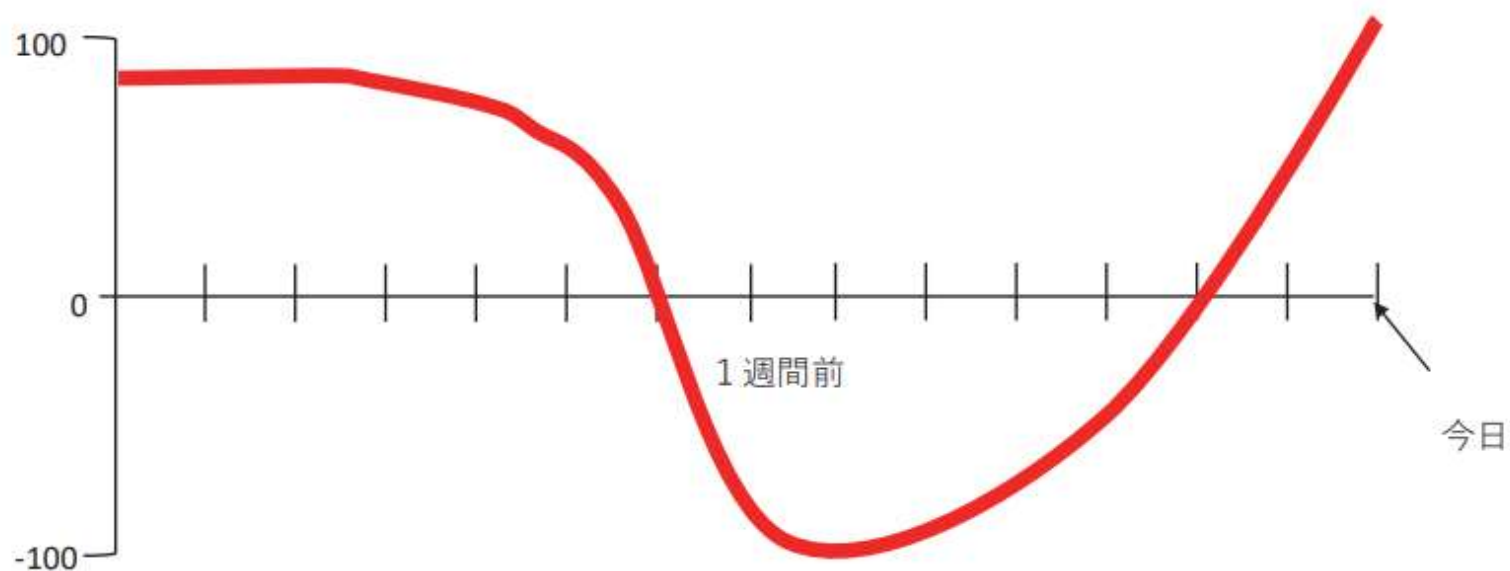
などの「傾聴の態度」を大切にしながら、相手に対して安心して話ができる状況をつくるよう心がける。「話をする事」に対する安心感や「傾聴」を体験させることで、実際に相談するときや相談を受けるときの状況を体感させるのもよい。

(2) 展開          : ねらい          : 学習内容          : 発問・指示など

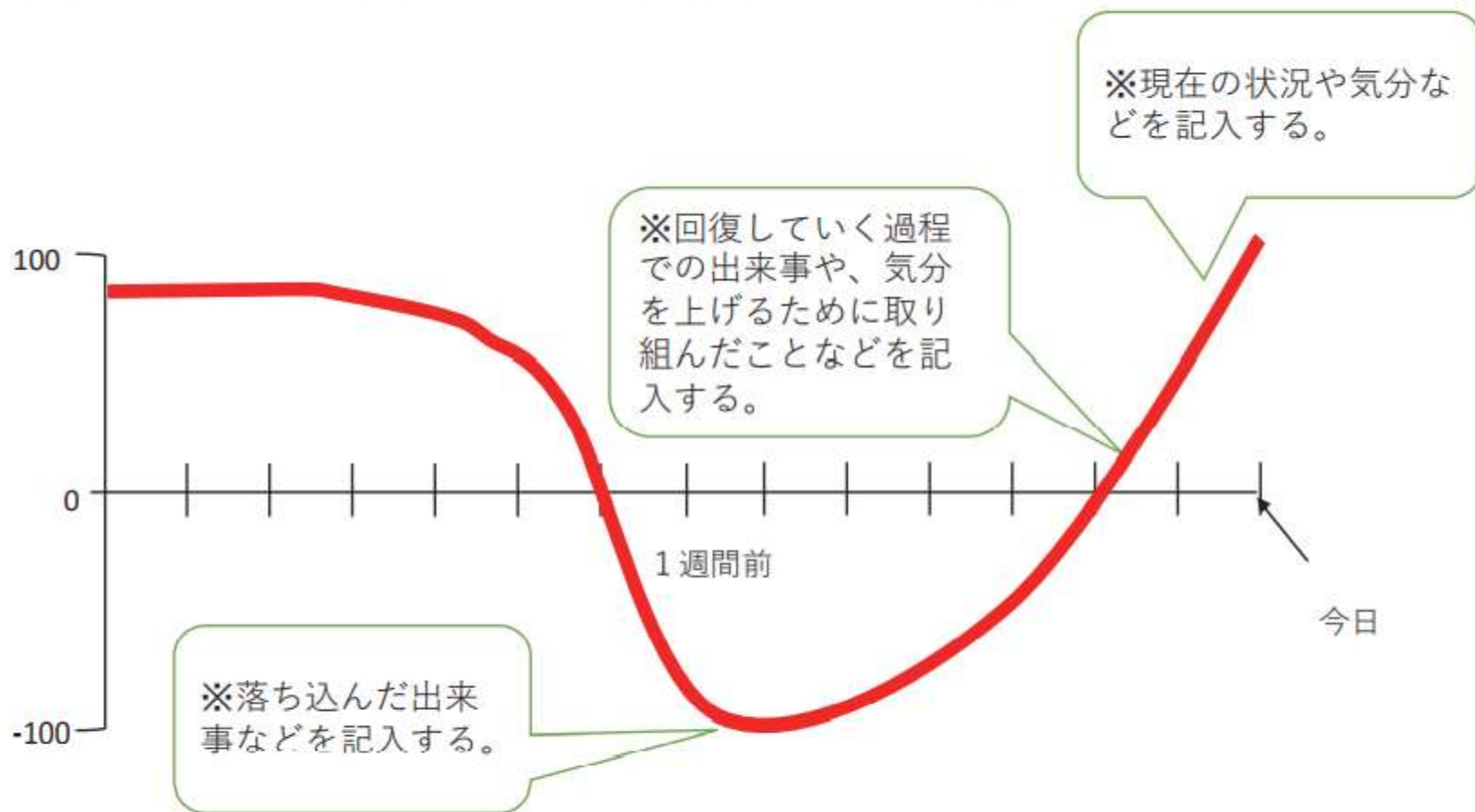
PP : パワーポイント資料 WS : ワークシート資料

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 10分	<p><b>1. 自分の心の状態をグラフ化し、グラフを見て、その当時の状況を振り返る。</b></p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身の生活を振り返り、好不調をグラフ化してみよう。</li> <li>・グラフが書けたら、その時々のお気持ちがどのようなものだったのか、思い出してみよう。</li> <li>・グラフが上下するところがあったら、その状況に対してあなたが対処したことがあれば、書き出してみよう。</li> </ul> <p style="text-align: right;">(PP 1・2 WS : 1)</p> </div>	<p>○導入として、教員自身のグラフを提示する。</p> <p>○振り返る期間は、生徒が書きやすいように「1ヶ月」または「2週間」で選択させる。様々な出来事で気分が上がったり下がったりすることを確認させる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><b>【コメント】</b> 心の様相を知られたくない生徒もいる可能生があることから、グラフ作成については、個人内の活動にとどめておくなどの配慮が必要です。</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>

このグラフは何を表していると思いますか？



# 正解は・・・私のここ2週間の心の動きです





(ねらい)・精神疾患の基本的な事項について理解し、予防や回復における課題を発見する。

#### 4. アニメを視聴し、ワークシートに取り組む。

皆さんはストレスを感じることも多い時期。そこで、今から「心の健康」を保つ仕組みについて、アニメを見てもらいます。キーワードや感想をワークシートに書こう。

(WS: 3)

<予想されるキーワード>

- ・日常的なストレス
- ・思いがけないストレス
- ・ストレスの許容量
- ・対処 等

- ・精神状態は脳機能を反映していること。
- ・ストレスには日常的に感じるストレスと思いがけないストレスがあり、それぞれ対処方法があること。
- ・ストレス反応の許容量を超えると、不安、不眠、抑うつ等の症状が出始めることがあること。

(PP: 4)



展開  
②  
8分

○こころの健康教室サニタ 精神保健 (前半) を視聴。

※本書P○ Q&A Q16参照

アニメで理解する精神疾患の予防と回復 -精神保健 前編-




○誰でも気分が落ち込んだり不安になったりすることがあるが、適切な対処により心の健康を保つことができることに気付かせる。

【コメント】

1で取り組んだ自身のグラフの様相とアニメの内容との関連に気付かせるように声かけをする。



精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であること

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
展開③ 10分	<p><b>5. 精神疾患の特徴について学ぶ。</b></p> <p>・今から示す疾病Xは一体何だろう？ ベアと相談しながら、考えてみよう。</p> <p>【精神疾患とは？】 ○不安や気分の落ち込みなどが、その人が普段感じているよりも強く、長引いて、生活に支障をきたし、専門家の援助が必要な状態</p>	<p>・疾病Xとして、病名を伏せ、精神疾患の特徴を提示することで、生徒の興味・関心を高める。</p> <p>①疾病Xは生涯に4人に1人が罹患する可能性がある。 ②疾病Xは、思春期から発症することが多い。 ③疾病Xは早期発見・早期治療すれば、回復可能性が高まる。 ④疾病Xは5大疾病のうちの一つである。 ⑤疾病Xには、ギャンブル依存も含まれる。 ⑥病気Xは、日本人15～39歳の死因第1位の要因の一つである。(PP: 5～11 WS: 4)</p> <p>・生徒の声を拾いながら、精神疾患の定義について整理する。</p> <p>※ギャンブル依存については、本書P□ Q5e「依存症と嗜癖行動」等を参考に簡単に紹介しましょう。また、個別の疾病については、次時以降に学習することを伝えましょう。(PP: 13)</p> 
展開④ 5分	<p><b>6. 精神疾患の要因について考える。</b></p> <p>・精神疾患の原因にはどんなものが考えられるだろう？ベアの意見交換をしよう。(WS: 6)</p> <p>&lt;予想される反応&gt; ストレス、人間関係、受験、大切な人の死など</p> <p>(学習内容)解説から引用 精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを理解できるようにする。</p>	<p>【精神疾患の要因 提示資料例】 本書P○ Q&amp;A□ PP: 14 精神疾患を引き起こす原因は明確にはわかっていないが、①生物学的②心理的③社会的などの要因が複雑に絡み合って引き起こされると考えられる。</p> <p>①心理的要因 ・物事の捉え方の特徴 ・性格 ・問題解決力 ・ストレス対処力 など</p> <p>②生物的要因 ・交通事故による脳損傷 ・アルコール等での脳傷害 ・脳腫瘍、脳血管障害など ・遺伝に基づく体質</p> <p>③社会的要因 ・人間関係のトラブル・生活環境の変化 ・経済状況 など</p> <p>さまざまな要因が関係し、脳機能(認知、情動、行動等)が不調となり、日常生活に影響を及ぼすことになる。</p>

# 病気Xの正体は

- ① 疾病Xは生涯に4人に1人が罹患する可能性がある。
- ② 疾病Xは思春期から発症することが多い。
- ③ 病気Xは早期発見・早期治療すれば回復の可能性が高くなる。
- ④ 疾病Xは5大疾病のうちの一つである。
- ⑤ 疾病Xには、ギャンブル依存も含まれる。

# 病気Xの正体は

- ①年々増加中
- ②生涯に4人に1人が経験
- ③発症している人の2/3が未受診
- ④思春期から症状が合わられる



# 精神疾患の要因

## 心理的要因

- 物事の捉え方の特徴
- 性格
- 問題解決力
- ストレス対処力 など

## 生物的要因

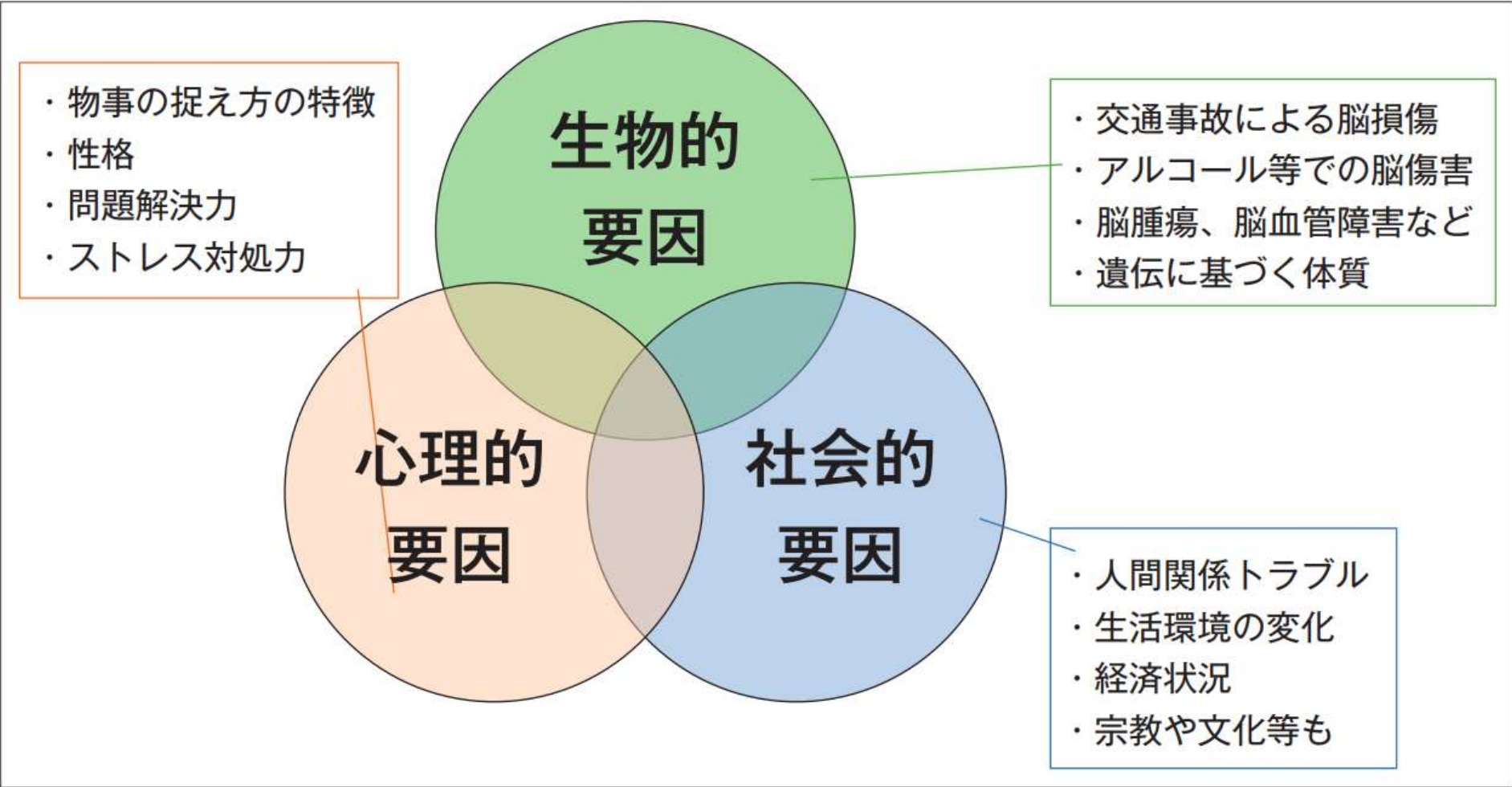
- 遺伝に基づく体質
- 交通事故による脳損傷
- アルコール等での脳傷害
- 脳腫瘍、脳血管障害など




## 社会的要因

- 人間関係のトラブル
- 生活環境の変化
- 経済状況 など

さまざまな要因が複雑に絡み合って、  
脳機能（認知、情動、行動等）が不調となり、引き起こされる

# 生物—心理—社会モデル



時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
展開④5分		<p>・「アニメ」にもあった「不安、不眠、落ち込んだ気分」など、よくありがちな症状から、精神疾患は始まることから「よくあること」として見過ごすことなく適切に対処することが望まれます。 本書P○ Q&amp;A□</p> 
まとめ10分	<p>7. 本時の学習のまとめをする。</p> <p>今日の授業を通して、</p> <p>①「なぜ精神疾患を学ぶ必要があるのか」 ②「今後どんなことを学ばなければならないか」 ③授業前と比べ、精神疾患に関する知識や自身の考えがどう変わったをワークシートに記入しよう。(PP:15 WS:7)</p>	<p>○生徒それぞれが「精神疾患の予防と回復のために、どんなことを学ぶ必要があるか(課題)」をあぶり出せるようにする。</p> <p>特に、②の質問は、<u>今後の学びを左右するポイントになります</u>。次時以降の学びに繋がられるよう、声かけをしたいと思いますね。</p> <p>◆【知識・技能】 単元の評価規準「知識・技能①」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。</p> <p>◆【思考・判断・表現】 単元の評価規準「思考・判断・表現①」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。</p> 

## 6-2. 第2時 精神疾患の特徴的な症状

### (1) 本時の目標

- ・思春期に発症が多い精神疾患の特徴的な症状、早期発見と治療等の適切な対処により回復し生活の質の向上が可能なことを理解できるようにする。

### (2) 展開

□：ねらい

□：学習内容

□：発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価	
はじめ 1・2 (7分)	<p style="text-align: center;">精神疾患は若い世代にとって生命に関わる疾患であることを理解する。</p> <p><b>1. 精神疾患は、生活習慣病と同様に国民に広く関わる疾患であり、若い世代にとって生命に関わる疾患であることを理解する。</b></p> <p>・医療法（医療法施行規則）に定められた4疾病〔がん、脳卒中、糖尿病、心疾患（心筋梗塞）〕に精神疾患が加わり5疾病となった理由を考えましょう。 PP1</p> <p>・隣席の生徒と話し合いながら考える。</p> <p>[答] ⇒ 患者数の増加、早期治療への医療連携が必要、自殺と精神疾患の高い関連性。 PP2</p> <p>・次の表から、どの様なことが読み取れますか。 PP3, PP4</p> <p>・「年代別の死因順位（令和元年度自殺対策白書〔厚生労働省〕）」の表から、若い世代（15歳～34歳）の死因の約40～50%を自殺が占めており深刻な状況にあることを理解する。 PP3</p> <p>・「先進国（G7）の年齢階級別死亡数及び死亡率（令和元年度自殺対策白書〔厚生労働省〕）」の表から、日本は若い世代（15歳～34歳）の自殺による死亡率が他国に比べて高く、社会的な問題となっていることを理解する。 PP4</p>	<p>○「患者数や死亡者数が多い」、「きめ細かな対応が必要」などの理由により、医療法（医療法施行規則）に定められた4疾病に2013年に精神疾患が加わり、5疾病となったことを伝える。</p> <p>○4疾病に精神疾患が加わったのは、「患者数が増加し、国民に広く関わる疾患となっていること」、「早期治療への医療連携が必要なこと」、「自殺と精神疾患には高い関連性があること」が主な理由であることを伝える。</p> <p>○高校生を含む若い世代における自殺の原因や動機には、その多くに精神疾患などの健康問題が背景にあることを伝える。（教職員のための精神疾患に関するQ&amp;A：Q7P●参照）</p> <p>○他の先進諸国と比べても、わが国の若い世代の自殺による死亡率は高く、社会的な問題となっていることを伝え、精神疾患について学習することの大切さに気付かせる。</p>	
	<p>精神疾患の特徴的な症状、早期発見と治療等の適切な対処により回復し生活の質の向上が可能なことを理解する。</p>		

よるコミュニケーション手段の変化や超高齢社会などの社会構造の変化は、精神の健康状態にも影響を及ぼしています。ひきこもり、いじめや虐待<sup>なぐ</sup>による心的トラウマ、加齢<sup>か</sup>にともなう認知症<sup>ち</sup>や被災後の精神症状など、現代社会における精神保健の課題は多様性を増しています。

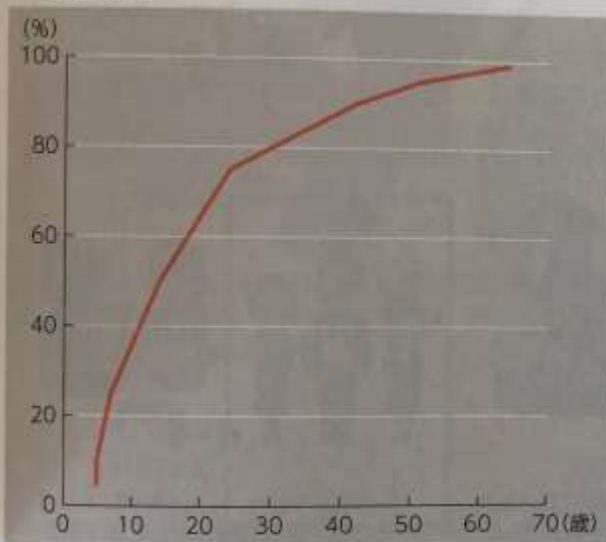
20



### 調べてみよう

資料2にあげた4つの疾患やほかの疾患について調べてみよう。

**資料3** 精神疾患を発病した人の年齢ごとの発病割合



**資料4** 年齢階級別の死因順位 (2018年)

年齢階級	第1位	第2位	第3位
10～14歳	がん	自殺	不慮の事故
15～19歳	自殺	不慮の事故	がん
20～24歳	自殺	不慮の事故	がん
25～29歳	自殺	不慮の事故	がん
30～34歳	自殺	がん	不慮の事故
35～39歳	自殺	がん	心臓病
40～44歳	がん	自殺	心臓病
45～49歳	がん	自殺	心臓病
50～54歳	がん	心臓病	自殺
55～59歳	がん	心臓病	脳卒中

よるコミュニケーション手段の変化や超高齢社会などの社会構造の変化は、精神の健康状態にも影響を及ぼしています。ひきこもり、いじめや虐待<sup>あつか</sup>による心的トラウマ、加齢<sup>か</sup>にともなう認知症<sup>ち</sup>や被災後の精神症状など、現代社会における精神保健の課題は多様性を増しています。

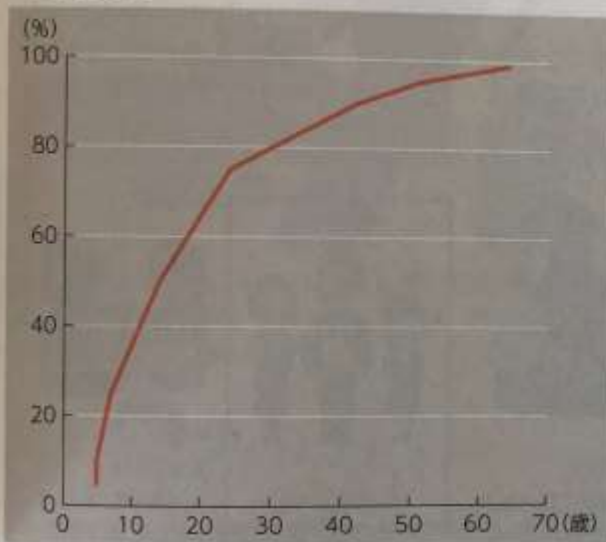
20



### 調べてみよう

資料2にあげた4つの疾患やほかの疾患について調べてみよう。

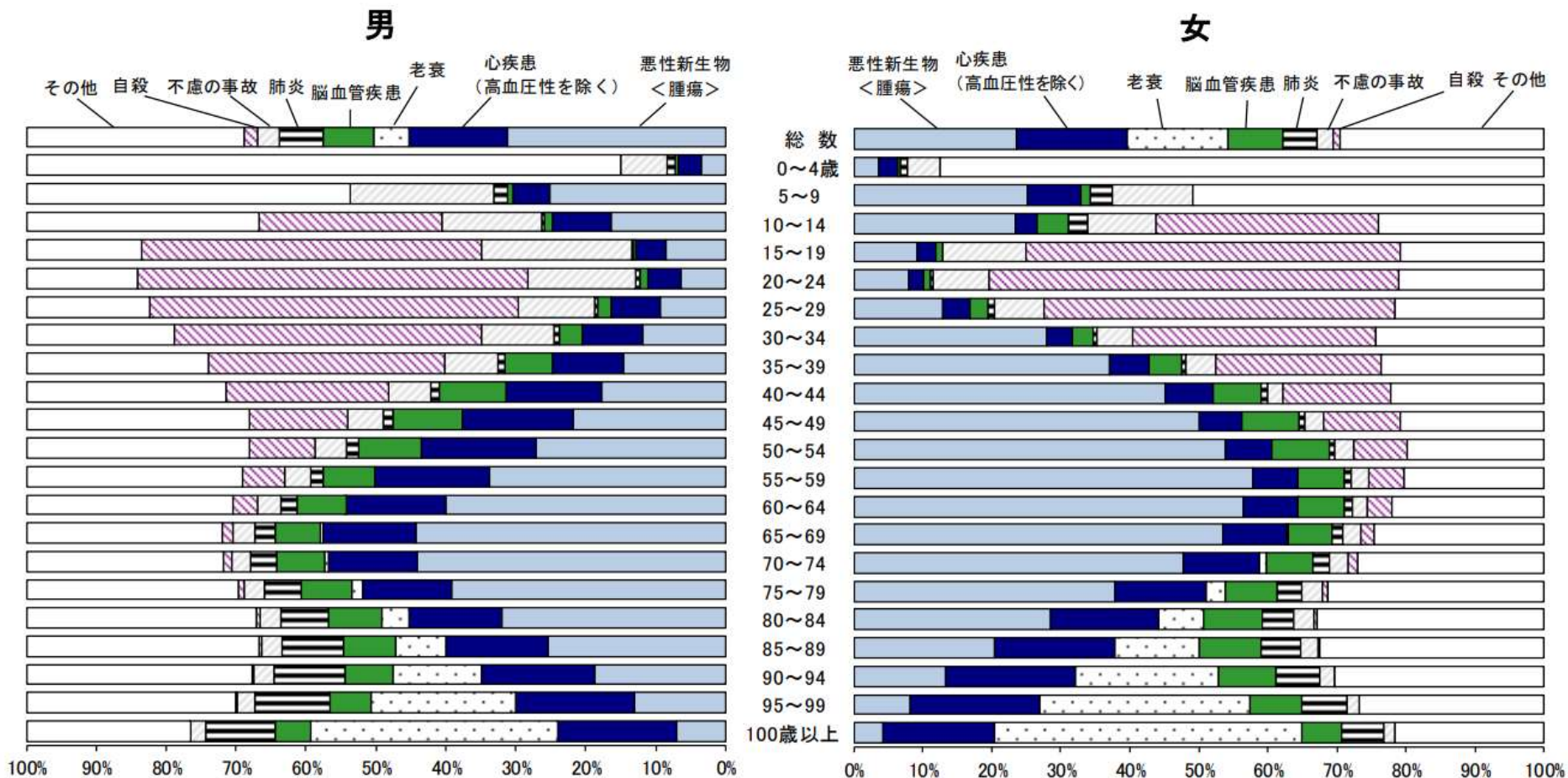
**資料3** 精神疾患を発病した人の年齢ごとの発病割合



**資料4** 年齢階級別の死因順位 (2018年)

年齢階級	第1位	第2位	第3位
10～14歳	がん		不慮の事故
15～19歳		不慮の事故	がん
20～24歳		不慮の事故	がん
25～29歳		不慮の事故	がん
30～34歳		がん	不慮の事故
35～39歳		がん	心臓病
40～44歳	がん		心臓病
45～49歳	がん		心臓病
50～54歳	がん	心臓病	
55～59歳	がん	心臓病	脳卒中

図7-1 性・年齢階級別にみた主な死因の構成割合（令和2年(2020)）

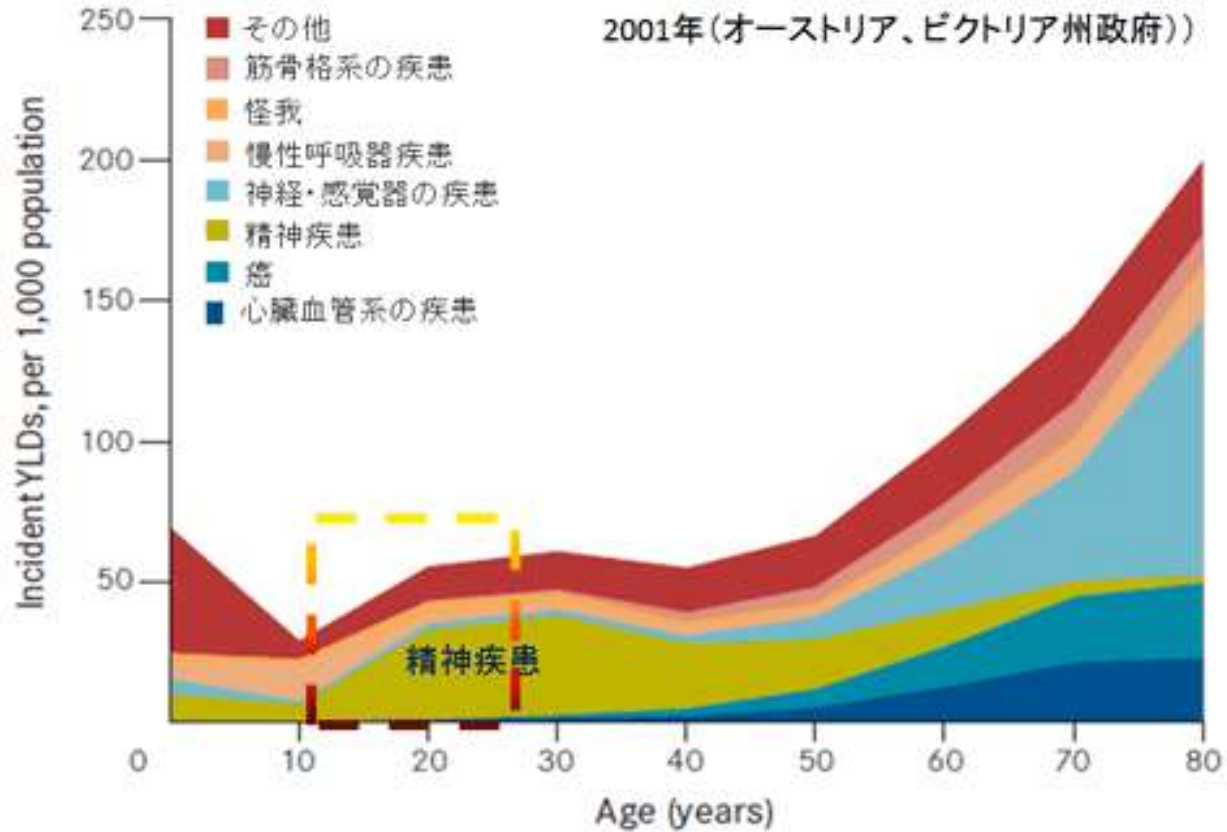






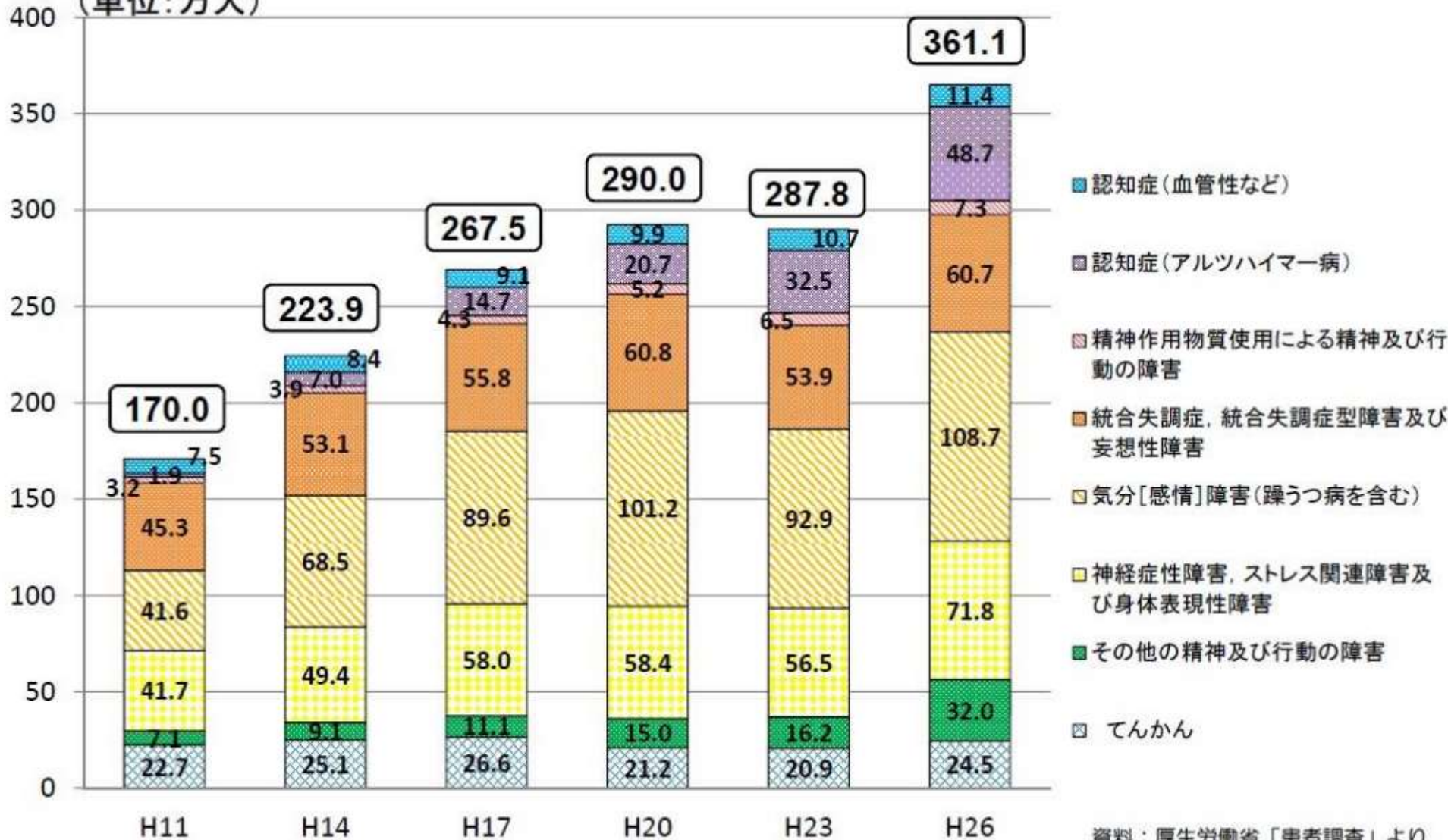
# 図1. 精神疾患とその影響は10代で急増する

縦軸＝発症数(人口千人あたり) × 罹病期間 × 生活障害



# 精神疾患を有する外来患者数の推移(疾病別内訳)

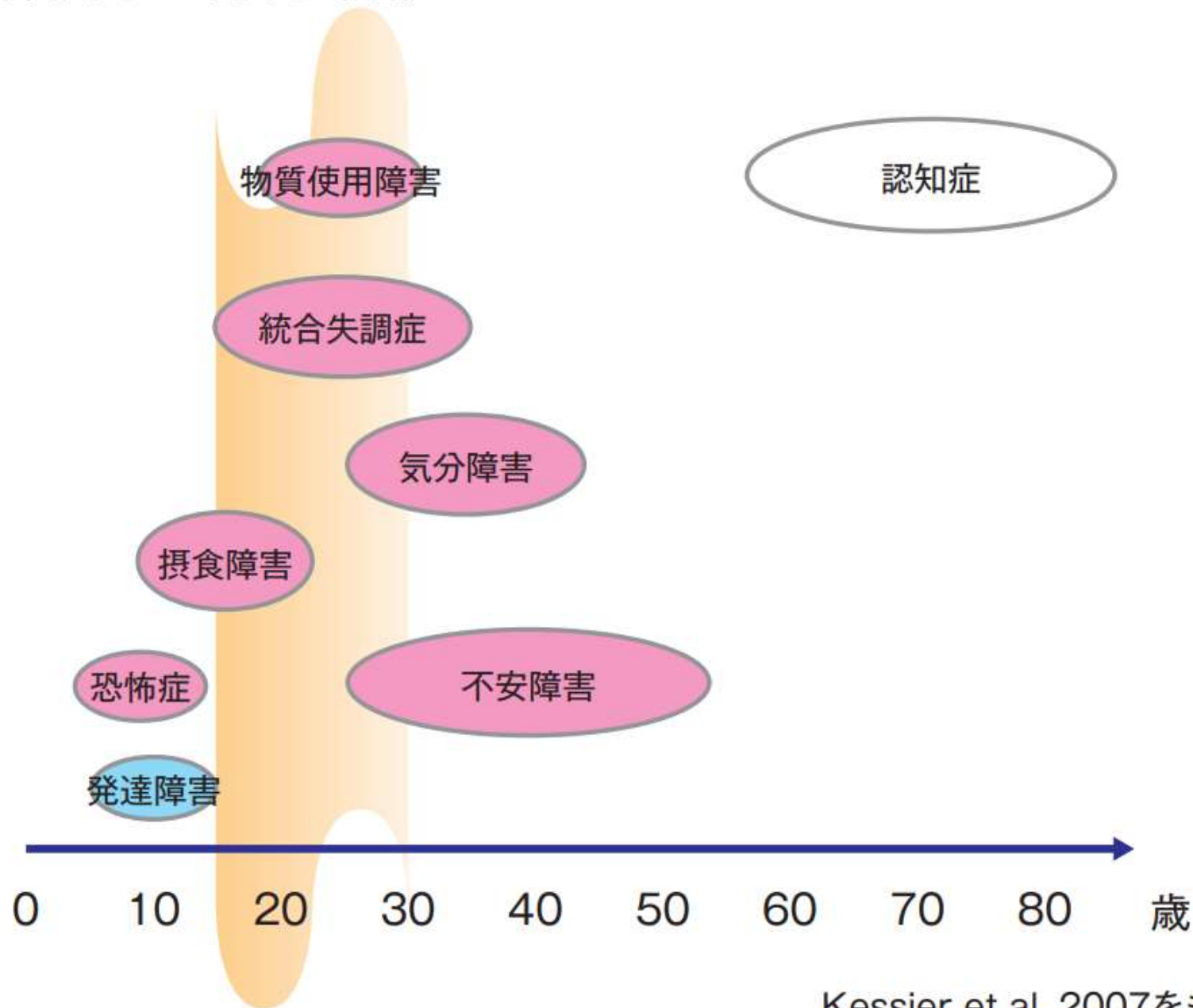
(単位:万人)



※H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている

資料：厚生労働省「患者調査」より  
厚生労働省障害保健福祉部で作成

# 精神疾患と好発年齢



思春期は精神疾患にかかりやすい時期である

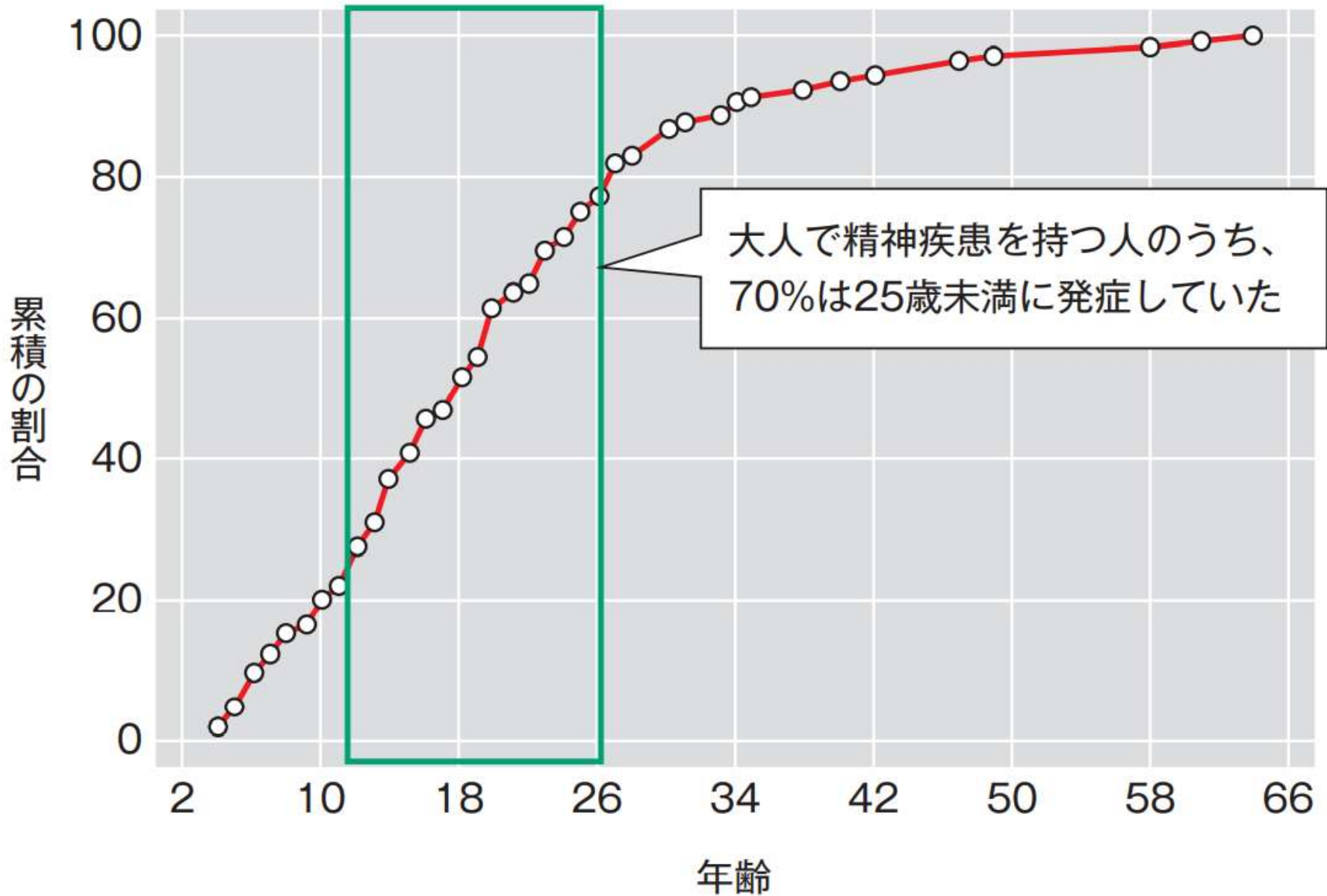


FIGURE 2-1 Mental disorder diagnosis by age.  
SOURCE: Halfon, 2015. Data from Kessler et al., 2007.

よるコミュニケーション手段の変化や超高齢社会などの社会構造の変化は、精神の健康状態にも影響を及ぼしています。ひきこもり、いじめや虐待<sup>なぐ</sup>による心的トラウマ、加齢<sup>か</sup>にともなう認知症<sup>ち</sup>や被災後の精神症状など、現代社会における精神保健の課題は多様性を増しています。

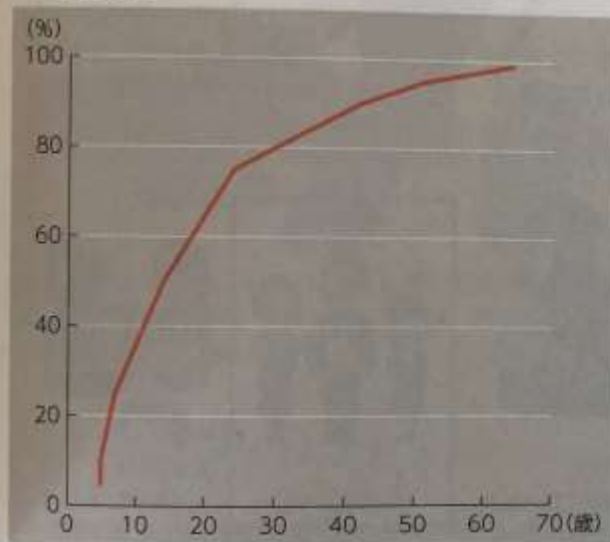
20



### 調べてみよう

資料2にあげた4つの疾患やほかの疾患について調べてみよう。

**資料3** 精神疾患を発病した人の年齢ごとの発病割合



**資料4** 年齢階級別の死因順位 (2018年)


年齢階級	第1位	第2位	第3位
10～14歳	がん	自殺	不慮の事故
15～19歳	自殺	不慮の事故	がん
20～24歳	自殺	不慮の事故	がん
25～29歳	自殺	不慮の事故	がん
30～34歳	自殺	がん	不慮の事故
35～39歳	自殺	がん	心臓病
40～44歳	がん	自殺	心臓病
45～49歳	がん	自殺	心臓病
50～54歳	がん	心臓病	自殺
55～59歳	がん	心臓病	脳卒中

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
はじめ 1・2 (7分)	<p><b>2. 本時の学習のポイントを確認する。</b></p> <p>○思春期に発症が多い精神疾患の特徴的な症状を理解しよう。</p> <p>○適切な対処（早期発見と治療等）により回復し生活の質の向上が可能なことを理解しよう。 PP 5</p>	<p>○ワークシートを配付する。</p> <p>○学習のポイントを確認することで、本時の学習内容への見通しを持たせる。</p>
展開① 3 (15分)	<p><b>3. 思春期に発症が多いうつ病について特徴的な症状と対処のポイントを理解する。</b></p> <p>・「始めは、心の不調よりも体の不調（眠れない・食欲低下・体がだるい等）として現れることが多い。」この精神疾患は何でしょう。 [答]⇒うつ病 PP 6</p> <p>・うつ病に罹患した主人公（女子高校生）を描いたアニメーションを視聴します。 (約4分)</p> <p>・(アニメ視聴後)うつ病の「特徴的な症状」、対処のポイントとなる「発症の主な要因」及び「回復のために大切なこと」について、それぞれ気付いたことをワークシートへ記入しましょう。(主人公、母親、友人のセリフを参考にする)</p> <p>・個人でワークシートへ記入した後に、周囲と記入内容と比較・共有する。</p> <p>・うつ病の「特徴的な症状」について確認しましょう。 PP 7</p> <p>・「身体不調（睡眠の不調・食欲低下・体がだるい）」、「思考力・集中力・エネルギーの低下」、「落ち込んだ気分が続く」、「生きていても仕方がないと思う（無価値感）」等の症状が現れることを理解する。</p> <p>・うつ病の対処のポイントとなる「発症の主な要因」について確認しましょう。 PP 8</p> <p>・「環境の変化」、「過度なストレス」、「物事の受け止め方」、「寝不足などの不規則な生活習慣」等が関連していることを理解する。</p> <p>・うつ病の対処のポイントとなる「回復のために大切なこと」について確認しましょう。 PP 8</p>	<div data-bbox="1360 279 1736 486" data-label="Image"> </div> <p>○うつ病の「特徴的な症状」、「発症の主な要因」、「回復のきっかけ」に留意して視聴するよう伝える。</p> <p>○シナリオ（うつ病編）を配付する。</p> <div data-bbox="1360 662 1736 871" data-label="Image"> </div> <p>○「身体の不調は、うつ病だけでなく多くの精神疾患に共通した初期症状であること」、「思考力や集中力等の低下から、自分の欠点ばかりが目につくようになり無価値感が強くなること」を伝える。</p> <p>○「うつ病は、ストレスだけで発症するものではなく、生活環境や習慣、本人の考え方のクセなどが複雑に関係していること」、「それらを見直して修正したり、自分の身近に頼れる人や場所などを作っておくことが予防につながること」を伝える。</p>

1 思春期に起きやすい精神疾患 I

<b>○(ア. うつ病)の特徴的な症状</b> 【自分で気が付いたこと】	【周囲と相談して気付いたこと】
	【確認のスライドを見て気付いたこと】
<b>○対処のポイント①「発症の主な要因」</b> 【自分で気が付いたこと】	【周囲と相談して気付いたこと】
	【確認のスライドを見て気付いたこと】
<b>○対処のポイント②「回復のために大切なこと」</b> 【自分で気が付いたこと】 ※アニメの主人公（はるか）の母親や友人の言葉かけ・態度から考えてみよう。	【周囲と相談して気付いたこと】
	【確認のスライドを見て気付いたこと】



時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
展開① 3 (15分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「周囲の病気への理解と共感的な態度」「不調に気付いたら、できるだけ早期に信頼できる大人や専門機関に相談すること」が大切なことを理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「周囲は罹患者が何でも言えるような共感的な態度で接すること」「[ちょっとおかしいかな]」「[いつもと違うかな]という段階で、周囲や専門機関へ相談すること」が早期発見・治療につながることを伝える。</li> </ul>
展開② 4 (8分)	<p><b>4. 思春期に発症が多い摂食障害・不安症について、特徴的な症状と対処のポイントを理解する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・うつ病以外で、思春期に発症が多い精神疾患をイラストをヒントに予想してみましょう。 [答] ⇒ 摂食障害、不安症 PP9</li> <li>・摂食障害の「特徴的な症状」について確認しましょう。 PP10</li> <li>・摂食障害には、「ごくわずかしか食べない神経性やせ症（拒食症）」と「大量に食べて吐くことを繰り返す神経性過食症」があることを理解する。</li> <li>・不安症の「特徴的な症状」について確認しましょう。 PP11</li> <li>・社交不安症では、「人前での行動への強い不安」等の症状が現れることを理解する。</li> <li>・パニック症では、「息苦しさ、めまい感などにより、このまま死んでしまうかもしれないという強い恐怖感」「バスや電車の中、授業中の教室内など閉ざされた空間でのパニック発作の不安」等の症状が現れることを理解する。</li> <li>・摂食障害と不安症の「対処のポイント」について確認しましょう。 PP12</li> <li>・摂食障害と不安症は、どちらの疾患も「医療機関での治療が必要であり、治療により回復が可能なこと」を理解する。</li> </ul>	<div data-bbox="1381 228 1719 585" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本指導案では、学習指導要領に示された4つの精神疾患の「うつ病」と「統合失調症」の学習に重点を置いています。各学校の実態に応じて、「摂食障害」や「不安症」に重点を置く展開も考えられます。また、近年社会問題化している精神疾患として、「ギャンブル等依存」を取り扱うことも考えられます。</li> </ul>  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○「摂食障害は思春期の女性に多い病気であるが、男性にも一定数みられること」「神経性過食症では、正常体重のことが多く、外見だけでは判断できないこと」を伝える。</li> <li>○「社交不安症では、人前での行動で恥ずかしい思いをしたり、緊張して失敗するのではないかと強い不安を感じること」を伝える。</li> <li>○「パニック症では、パニック発作を起こした場所や状況を回避するようになり、社会生活に支障が生じてしまうこと」を伝える。</li> <li>○摂食障害と不安症への対処として、「思い込みや考え方のクセを修正したり、不安への対処方法などを学ぶことが効果的であること」を伝える。</li> </ul>
展開③ 5 (14分)	<p><b>5. 思春期に発症が多い統合失調症について、特徴的な症状と対処のポイントを理解する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「10代後半から20代前半での発症が多く、約120人に1人の割合で発症する。」この精神疾患は何でしょう。 [答] ⇒ 統合失調症 PP13</li> </ul>	






うつ病，統合失調症，不安症，摂食障害などを適宜取り上げ，若年で発症する疾患が多く，誰もがり患しうること，適切な対処により回復が可能であること，疾患を持ちながらも充実した生活を送れること。

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
まとめ6 (6分)	<p>・本時の学習内容を振り返って、「精神疾患の予防と回復のために大切なこと」、「精神疾患に対する考え方で変化したことや授業を通じて感じたこと」について、ワークシートへ記入しましょう。 PP16</p> <p>・ワークシートへの記入を通して、本時の学習内容を振り返る。</p> <p>・うつ病，統合失調症，不安症，摂食障害などを適宜取り上げ，誰もがり患しうること，若年で発症する疾患が多いこと，適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることなどを理解できるようにする。(学習指導要領解説から引用)</p>	<p>○精神疾患は、「誰もが罹患しうる可能性があり，思春期の発症が多いこと」、「早期発見と治療等の適切な対処により回復し生活の質の向上が可能なこと」を伝える。「生活の質の向上が可能」とは，疾患を持ちながらも充実した生活を送れるという意味であること」を伝える。</p> <p>◆【知識・技能】 単元の評価規準 (P●～●)「知識・技能②」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。</p>
自作教材・引用資料・参考文献等	<p>【自作教材】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パワーポイント資料，・ワークシート</li> </ul> <p>【引用資料】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アニメーション教材，シナリオ，パワーポイント及びワークシート画像 こころの健康教室サニタ 日本医療研究開発機構 (AMED) 障害者対策総合委託事業 Health and Labour Sciences Research Grants for Comprehensive Research on Persons with Disabilities 「児童・思春期における心の健康発達・成長支援に関する研究」班 研究開発代表者 水野雅文 (東邦大学)</li> <li>・「平成29年度における死因順位別にみた年齢階級・性別死亡数・死亡率・構成割合 (総数より一部抜粋)」 〔令和元年度自殺対策白書〕厚生労働省：「人口動態統計」より 厚生労働省自殺対策推進室作成〕</li> <li>・「先進国の年齢階級別死亡数及び死亡率 (15～34歳，死因の上位3位) (一部抜粋)」 〔令和元年度自殺対策白書〕厚生労働省：世界保健機関資料 (2018年9月) より厚生労働省自殺対策推進室作成〕</li> </ul> <p>【参考文献等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高等学校保健における「精神疾患の予防と回復」の扱い 小塩靖崇 (国立精神・神経医療研究センター)，水野雅文 (東邦大学) 日本医療研究開発機構 (AMED) 障害者対策総合委託事業 「児童・思春期における心の健康発達・成長支援に関する研究」班 研究開発代表者 水野雅文 (東邦大学)</li> <li>・心の病，初めが肝心 早期発見，早期治療の最新ガイド 水野雅文 (東邦大学)「朝日新聞出版」</li> <li>・こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～ (厚生労働省) こころの病気について知る こころの病気についての特徴や治療法について うつ病，不安障害，統合失調症，摂食障害</li> </ul>	

## (1) 本時の目標




- ・精神疾患の予防と回復には、身体健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることを理解できるようにする。
- ・「早期症状の例」を学習することにより、症状に気付き、できるだけ早期に専門家に援助を求めることが有効であることを実生活で活用できるよう解決方法を選択し、その理由を説明できるようにする。

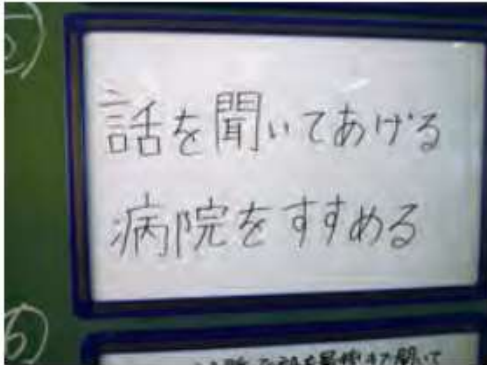

(2) 展開      : ねらい      : 学習内容      : 発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 1分	<b>1 前時の学習の確認</b> (1) うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害について、精神疾患の特徴的な症状について確認する。PP 2	○教師が導入として、主な精神疾患には、「うつ病」「統合失調症」「不安症」「摂食障害」があることを簡単に確認させる。
展開 ① 7分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">             (ねらい) 精神疾患の予防と回復について、不調に早く気付くために、必要な個人の取組として適切な方法を選択し説明できるようにする。           </div> <b>2 精神疾患の予防と回復について学習する。</b> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「適切な運動」「食事」「休養と睡眠」については、自分の生活に重ね合わせ理解しよう。</li> <li>・「体ほぐし」については、体育授業で学習した内容を思い浮かべながら理解しよう。</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・PPT 4, 5の内容について、教師の説明を聞き理解しつつ、ワークシート2に記入する。</li> </ul> 	○教師が、実生活に即した具体例を挙げながら、説明を行う。 <b>ワークシート 2</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>予防と回復</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・適切な運動</li> <li>・食事</li> <li>・休養及び睡眠</li> </ul> <span style="font-size: 2em;">}</span> <span style="font-size: 2em;">→</span> 調和のとれた生活            ・体ほぐしなどのリラクゼーション 4         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>ワークシート 2</b>  <b>予防と回復</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・早期に心身の不調に気づくこと (自身や友達・家族)</li> <li>・早期に専門家などへ援助を求めること (自身や友達・家族)</li> </ul>             5         </div>
		[ PPT例 ] [ PPT例 ]
		○リラクゼーションについては、科目「体育」において既習の「体ほぐし」を例に挙げて説明を行う。

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
展開② 10分	<p><b>3 早期発見のための早期症状について学習する。</b></p> <p>・自分の生活に重ね合わせ理解しよう。</p> <p>・PPT 7, 8の内容について、教師の説明を聞き理解しつつ、ワークシート3に主な精神疾患名を記入する。</p>   	<p>○教師が、主な精神疾患の早期症状例の説明を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><b>精神疾患早期症状(例)</b></p> <p>① この1週間で、寝つきが悪かったり、朝の目覚めが早すぎることがある。A疾患共通</p> <p>② 食欲不振や過食がある。うつ、摂食障害 体重減少、体重増加がある。うつ、摂食障害</p> <p>③ この2, 3か月で活動性の低下や、物事に対する興味の減退を感じる。うつ <b>7</b></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>④ 日常的な問題に悩むことが多い。うつ</p> <p>⑤ 読書やテレビを観るのに集中できなかったり、忘れ物をしやすい。うつ、不安症</p> <p>⑥ 将来について悲観的 「人生は生きるに値しない」とか「全てを終わりにしたい」と思うことがある。うつ</p> <p>⑦ 他の人に比べて、人前でどきどきしやすい <b>不安症 8</b></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>⑧ 強い恐怖を伴う動悸や発汗、震え、めまいの発作がある。不安症</p> <p>⑨ あなたの言動が「奇妙で理解しづらい」と人から言われることがある。統合失調症</p> <p>⑩ 誰もいないのに、他人の声が聞こえることがある。統合失調症</p> <p style="color: blue;">これらの早期症状に気づくことは、自他ともに精神疾患の対処にとっても大切です。 <b>9</b></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><b>【コメント】</b> 主な精神疾患早期症状の例を確認しましたが、この症状は、精神疾患の早期発見のための参考例であり、生徒の自らが診断として活用するものではないことを確認しましょう。</p>  </div>
展開③ 5分	<p><b>4 精神疾患に関して、援助を求めることを学習する。</b></p> <p>・精神疾患に関して、自分が相談できそうな場所(人)について、書き出してみよう。その際、その理由も付け加えてみよう。</p> <p>・ワークシート4に、相談できる場所(人)とその理由について、書き出す。その後、班の中で自分の考えを共有し合う。 【個人2分 → 班内意見交換30秒×4】</p>	<p>◆【知識・技能】 単元の評価規準(P●～●)「知識・技能③」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。</p> <p>○教師が、精神疾患の早期発見のため、援助の求め方について説明を行う。 そのために、生徒に対して既習の知識で、援助(相談)を求める場所や人について考えさせる。</p>

【PPT例】

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
展開③ 5分	<p>〈予想されるキーワード〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・先生、養護教諭、親、友人、恋人、先輩</li> <li>・メンタルクリニック、心療内科</li> <li>・電話等の相談窓口</li> <li>・SNS等の相談窓口</li> </ul>	<p>【コメント】</p> <p>グループ内で、考えを共有するときには、各自の意見を否定せず、互いの考えを尊重しながら意見交換をさせるように配慮しましょう。</p> 
展開④ 7分	<p>5 専門家への援助の求め先について学習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・PPT13の内容について、教師の説明を聞き理解しつつ、ワークシート5に主な精神疾患名を記入する。</li> </ul> 	<p>○教師が、専門家等への援助の求め先について具体例を挙げながら説明を行う。</p> <div data-bbox="1045 529 1557 811" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>ワークシート 5</b>  <b>専門家への援助の求め先について</b></p> <p><b>①身近な相談先</b>        ア 友達や家族        イ 学校の先生やスクールカウンセラー</p> <p><b>②精神保健医療の専門家</b>        ア 保健所、保健センター、精神保健福祉センター        イ 精神科病院、精神科診療所</p> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p> </div> <p style="text-align: right;">【PPT例】</p> <p>○専門家への援助の求め先には、「身近な相談先」「精神保健医療の専門家」がある。「身近な相談先」も大切であるが、「精神保健医療の専門家」への援助が重要であることを強調して説明をしましょう。</p> <p>【コメント】</p> <p>可能であれば、精神科病院等で行われる回復に向けた治療には、①薬物治療、②精神療法（認知行動療法）③環境調整があることを付け加えて説明をしましょう。</p> 

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
展開⑤ 15分	<p><b>6 実生活において、身近に精神疾患の早期症状かなと思われる人がいたら、どのように対応するか学習する。</b></p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>・身近に「うつ病」になったと思われる友人や知人がいた時、その人に対してどんなアドバイスができますか、考えてみよう。</p> </div> <p>・ワークシート6に具体のアドバイスとその理由を記入しよう。</p>	<p>◆【思考・判断・表現】 単元の評価規準（P●～●）「思考・判断・表現②」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。（本時で重点的に見取る評価）</p> 
展開⑤ 15分	<p>〈予想される回答〉</p> <p>・「いつもと様子が違うようだけど、相談したことはない?」「専門の病院で診てもらったほうがいいよ」とアドバイスする。</p> <p><b>【理由】</b> 本人が気づいていない「うつ」の早期症状ではないかとアドバイスを行うことによって、「うつ」の早期発見・早期治療に結びつくから。</p>	<p>○教師が、PPT15について説明をし、本時の振り返りを行うとともに、次の授業では社会環境について学ぶことを伝える。</p>
まとめ 5分	<p><b>7 本時の学習のまとめをする。</b></p> <p>・PPT15の内容について、教師の説明を聞き理解しつつ、本時の振り返りを行う。</p>	 <p style="text-align: right;">【PPT例】</p>

6 身近に「うつ状態」が長く続いた友人や知人がいた時、その人に対してどんなアドバイスができますか、考えてみよう。

(個人の意見 → 各班で意見交換を行い箇条書きでまとめてみよう。)

アドバイス	理由
①「うつ」の早期症状ではないかと、アドバイスをを行う。	①本人が気づいていない「うつ」の早期症状ではないかとアドバイスをを行うことによって、「うつ」の早期発見や早期治療へ結びつくから。
②精神科診療所(専門家)への援助を求めるようにアドバイスをする。	②精神科診療所(専門家)の診察や対応が早期発見・早期治療に結び付くから。
③調和のとれた生活を送るようにアドバイスをを行う。	③調和のとれた生活ができていない方の場合、生活を改善することで、「うつ」の疑いのある状態が回復されることがあるため。



赤字は、生徒の記載内容(参考例)を示している。

## (1) 精神疾患に関する個人の取組と社会的な対策

## (2) 本時の目標

- ・精神疾患の予防と回復には、人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことを理解できるようにする。
- ・精神疾患の予防と回復について、課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。

(3) 展開   : ねらい   : 学習内容   : 発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 5分	<b>1. 精神疾患を有する総患者数の推移のデータを掲示する。</b>  <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">今後、精神疾患の総患者数は増加？減少？あなたはどのように対処する？</span>  (予想される反応) <ul style="list-style-type: none"> <li>・増加すると思うが、自分がかからない。</li> <li>・病院受診が増えて減少していく。</li> <li>・病院が増えて、多くの人が早期発見する。</li> </ul>	○ICTを活用し、視覚的に科学的情報を見せる。(データは教職員のための精神疾患に関するQ&A Q14参照)  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             前時の個人でできる対処に対し、「これで対処できなかったら？」と切り返し発問を繰り返し、個人の対処だけでは限界があることを浮き彫りにする。           </div> 
	<b>2. 生徒の口頭アンケート①を行い、現状を共有化する。</b>	○質問①「自分は、ストレスに対処することが上手か、下手か？」という質問に対して、 <ul style="list-style-type: none"> <li>・上手が多いときは、本当に大丈夫か？</li> <li>・下手が多いときは、将来のために考えよう。</li> </ul>
展開 35分	<b>3. 学習のねらいを知る。</b>  <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">(ねらい)・精神疾患の予防と回復のためには、私たちや社会には何が必要だろうか。</span>	
	<b>4. 発症者の3人に2人が未受診であることを教師が伝え、生徒の口頭アンケート②③を行い、現状を共有化する。</b>  <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">・なぜ、人々は病院受診しないのか？</span>  (予想される反応) <ul style="list-style-type: none"> <li>・重要視していないので、思い込みだと思う</li> <li>・変だと思われる</li> <li>・恥ずかしい</li> <li>・親に相談しても、信じてもらえない</li> <li>・治療費が高そう</li> <li>・自分がまさか精神疾患だとは思わない</li> <li>・自分よりもっと苦しんでいる人が行くべき</li> <li>・誰にも相談できない</li> </ul>	○質問②「インフルエンザの症状が出たら、病院受診しますか？」 質問③「心の健康が保てなくなったら、病院受診しますか？」 (病院受診していない人のデータは以下参照)  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             アンケートの結果を用いて、病院に行きにくい要因を生徒の言葉から引き出し、本音に追っていくことで差別や偏見を導き出す。この授業の肝になる対話活動です。丁寧に行います。           </div>  ○教師が偏見(スティグマ)の知識を整理する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・精神疾患の人に対する偏見例) 関わりたくない、変だ、大変そうだ</li> </ul>



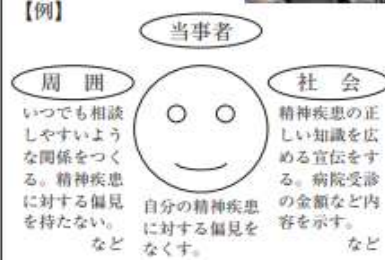
なぜ人々は病院を受診しないのか



# 偏見や差別の対象ではないこと

# 人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること

展開 35分

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
	<p>(学習内容) 解説から引用 ・偏見や差別の対象ではないことを理解できるようにする。(知識)</p> <p>5. 病院受診せずに治療が遅れる人を減らすための方法を考える視点を焦点化する。</p> <p>・学習課題の「私たち」とは何を指すか。</p> <p>(予想される反応) 【例】</p>  <p>6. 精神疾患の予防と回復のために、私たちにできることを複数の視点から考える。(個人で考える)</p> <p>7. 個人で考えたことを3~4人のグループで交流し、考えを深める。</p>  <p>(学習内容) 解説から引用 ・人々が精神疾患について正しく理解することが重要であることを理解できるようにする。(知識)</p>	<p>・自分自身に対する偏見 例) 自分が精神疾患なわけがない 人に精神疾患だと言ったら引かれる (教職員のための精神疾患に関するQ&amp;A Q10・Q11参照)</p> <p>この焦点化は前時の【個人の取組】と違うことを示す重要な授業の方向付けである。この後の活動で個人の具体的な対処の仕方(例 好きなことをする)が出てこないようにしましょう。</p> <p>○教師が様々な視点を複数の視点に束ねる。 ○3つの視点から思考を深めていくことを目指すが、1つや2つしか引き出せない場合もある。その際は、視点を徐々に視点を広げていく。</p> <p>コロナ禍でグループ学習ができない場合は、列ごとにプリントを回し、よいアイデアに印を付けたり、アイデアを赤色で書き込むなどの工夫をするとよいでしょう。</p> <p>【例】</p>  <p>高等学校の学びの特色の一つ「健康を支える環境(社会)づくり」という見方・考え方を踏まえると、「社会」という視点から考えることは外せません。</p>
	<p>8. 実際に日本ではどのような対策が行われているかを教師が伝える。</p> <p>例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・世界メンタルヘルスデー</li> <li>・精神疾患は「5疾病」のうちの一つ</li> <li>・従業員50人以上の企業では、ストレスチェックを義務付けられる</li> <li>・公的機関から精神疾患の情報共有がある</li> </ul>	



# 精神疾患に関する個人の取組と社会的な対策

授業で学んだ知識を整理しよう

年 組 番 名 前

- 4人に1人は発症（※一生のうち）… 思春期がよくなる発症。
- 年々増加中。15-39歳の死因第1位
- 3人に2人は未受診

## ●ステイグマ(偏見)●

他人に 対する 偏見(対症) / 自分に 対する (過信)

## ●アンケート●

治療できていない人が半数以上

- |              |           |                        |
|--------------|-----------|------------------------|
| ① 自分は 上手な方   | ・ 下手な方    | ・ 親にお金出させてあげて心配させてほしい。 |
| ② 自分は 病院受診する | ・ 病院受診しない | ・ 病院行って、何もないと取っ掛かれない   |
| ③ 自分は 病院受診する | ・ 病院受診しない | ・ 重要視していない             |
- なぜ? → 相談に行きにくい  
・ 友達に変わる人だと誤解がある

どのように対処していくとよいだろうか?

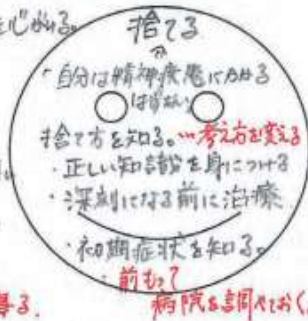
※他者との交流で得た意見は赤で記入

### 仲間 周囲の人々 家族

### 当事者

### 町内社会 病院

- 変化に気づくような分かりをしめる
- 気軽に相談できるような関係づくりをする。
- 病気に対して、偏見を打ち消す
- 自分もなる可能性がある。



周囲も自分のように知識を得る。 病院の訪問はよく。

- 初期症状に気づく具体的な知らせるメディア掲載広告
- 精神疾患に関するアプリの開発!!
- 初期症状チェック
- どう対処したらよいかを表示してくれる。
- 市で治療費を負担する。

授業を終えて考えたことをまとめよう

精神疾患の単元が始まり、自分はストレスが逆風方ではないが、自分とは無縁だと思っていたが、そのことが治療を遅らせる原因があると実感して、正直言って精神疾患に対する偏見を自分も持っている。

本当の意味で対処するということは、個人だけでなく周囲や社会だけでなく、個人を取り巻く環境も大切だと思ふ。もう少しで社会人も人も、人ごとではない。

資料3, そのためには精神疾患は誰もがかかりうるという事実の認識, 精神疾患と向きあう人々を思いやる心の育成, 配慮のある社会づくりなどが  
必要です **事例**。

## 資料2 精神疾患にも対応した地域包括ケアシステム



精神疾患の患者が、地域の一員として安心して自分らしい暮らしができるように、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加(就労)、地域の助けあい、教育が包括的に確保された地域包括ケアシステムの構築がめざされている。

## 資料3 当事者の体験を紹介するウェブサイト




精神疾患への偏見をなくすためには、正しい科学的知識を身につけるとともに、回復した当事者に直接触れあったり、精神疾患の体験や克服への道のりなどについての話を聞いたりする体験が有効である。

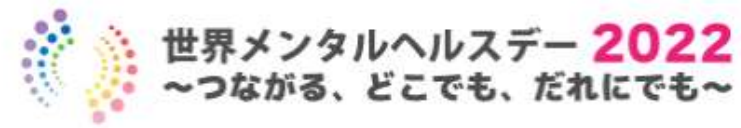


### 考えてみよう

なぜ精神疾患に対して偏見をもつのかを考え、そうした偏見をもつ人たちに正しい理解を促すためにどう語りかけるか考えてみよう。

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
まとめ10分	<p><b>9. 本時までの単元のまとめをする。</b></p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>・4時間の授業を振り返って、精神疾患の予防と回復に必要なことは、どのようなことだろうか。様々な視点で考えよう。</p> </div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習内容) 解説から引用          ・社会環境を整えることが重要であることを理解できるようにする。(知識)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>【課題解決の具体的な姿】</b>          ・精神疾患の予防と回復には、個人の取組と社会の取組の両方が必要であること          ・自分や社会がもっている偏見を見つめ、各人に何ができるのか          について、粘り強く考えを深めている。</p> </div> <p><b>10. 最後に専門的な立場の人から高校生へのメッセージを視聴する。</b></p>	<p>○指導上の留意点 ◆評価</p> <p>◆【知識・技能】          単元の評価規準 (p●～●)「知識・技能④」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。          (教職員のための精神疾患に関するQ&amp;A Q14参照)</p> <p>◆【主体的に学習に取り組む態度】          単元の評価規準 (p●～●)「主体的に学習に取り組む態度①」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。          ※「主体的に学習に取り組む態度」の評価方法についての補足 (p●)を参照。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>「本人」の視点にとどまっている生徒には、「周囲」「社会」の視点から考えて、記述をすることができるように声かけをし、思考を深める支援をするとよいでしょう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>精神疾患に限らず、様々な病気、未知の病気に対しても、偏見が存在し、本人だけでなく、周囲や社会のかかわりの大切さを汎用的に学ばせたいですね</p>  </div> <p>○専門的な立場の外部講師 (例えば、精神科医など) に、現状悩んでいる人の多さと未受診の人がいることへの懸念を踏まえて、高校生への明るいメッセージをまとめとすることが有効である。</p>

[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental\\_health\\_day/index.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/index.html)



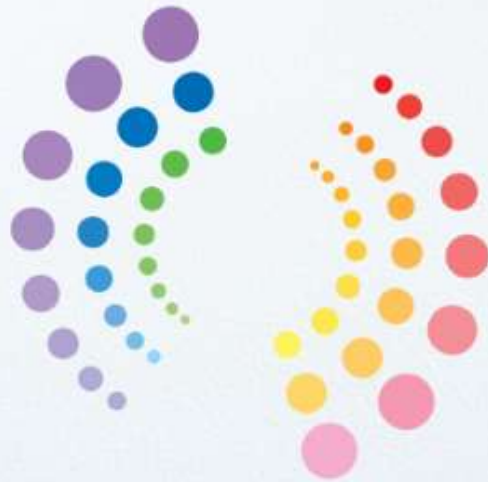
ヘルスデー  
2022

世界メンタルヘルスデー  
とは

メンタルヘルスとは

メッセージ

関連イベント



世界メンタルヘルスデー  
**2022**

~つながる、どこでも、だれにでも~

毎年10月10日は  
世界メンタルヘルスデー



「主体的に学習に取り組む態度」は、単元全体を通して総合的に評価することが適切です。学習指導案のように、1時間で使用するワークシートで見取る方法や、以下のように「知識・技能」や「思考・判断・表現」の観点を踏まえて、その変容を見取るワークシートの工夫も考えられます。

記入例

現代的な健康課題を考える～ 精神疾患 編～ 年 組 名前

単元を通した学習課題

精神疾患の予防と回復のために、わたしたちがすべきことは何だろうか

深掘り1時間目	深掘り2時間目	深掘り3時間目	深掘り4時間目
<p>私が考える授業のキーワード</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○心理的・生物的・社会的要因</li> <li>○日常的なストレス</li> <li>○思いがけないストレス</li> <li>○ストレス反応の許容量</li> </ul>	<p>私が考える授業のキーワード</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○自殺の原因と精神疾患の関連</li> <li>○思春期に発症が多い精神疾患</li> <li>○うつ病・摂食障害・不眠症・統合失調症</li> <li>○早期発見の大切さ</li> </ul>	<p>私が考える授業のキーワード</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○調和のとれた生活で対処</li> <li>○リラクゼーション・体づくり運動</li> <li>○早期症状で早期発見</li> <li>○専門家への援助の求め方</li> </ul>	<p>私が考える授業のキーワード</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○偏見(スティグマ)</li> <li>・自分がかかるはずがない</li> <li>・精神疾患の人たちは大変そう</li> <li>○社会的対策の必要性</li> </ul>
<p>課題解決にいかせそうなこと、考えたこと</p> <p>精神疾患に罹患する人がこんなに多くいるとは知らなかった。私たちにとっては身近な病気で今は大丈夫だけれど、将来が不眠になった。精神疾患にならないために、日常生活から気をつけたい。</p>	<p>課題解決にいかせそうなこと、考えたこと</p> <p>具体的な症状を知り、もしかしたら自分も過去に同じ状態になっていたかもしれないと感じた。また、中学生のうちからストレス対処についてのスキルを学んで置く必要性が今理解できた。将来に向けて対処スキルを高める必要がある。</p>	<p>課題解決にいかせそうなこと、考えたこと</p> <p>今までストレスの対処として、爆食いしてスマホで気のすむまでゲームをしていた。スマホ依存の問題もあり、バランスのよい対処法を個々でもっている必要がある。早期症状をもとに、人の相談にのったり、自分でも病院受診したい。</p>	<p>課題解決にいかせそうなこと、考えたこと</p> <p>前回、仲間の相談にのることがよいことだと思っていたが、自分に置き換えて考えてみると、相談しづらいことがわかった。相談しにくいから、病院に行けないから苦しいところに気づいた。スティグマをなくすには、かなりの対策が必要。</p>
<p>新たに生まれた解決したい課題</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分はなる可能性があるのか？</li> <li>・具体的にはどんな状態になる？</li> <li>・心を元気に保つためには？</li> </ul>	<p>新たに生まれた解決したい課題</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレス対処していくスキルとは</li> <li>・早期発見するために必要なこと</li> <li>・治療はどこで行えるか？</li> </ul>	<p>新たに生まれた解決したい課題</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間は本当に聞いてほしいのか</li> <li>・自分だったら、相談できるかな</li> <li>・隠したい自分もいるのでは？</li> </ul>	<p>新たに生まれた解決したい課題</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・社会の意識改革のためにすべきことは何だろうか。</li> <li>・実際の取組はどんなこと？</li> </ul>

学習のまとめ～題材を通して学んだことで、今後の生活で生かしていきたいことなど～

ストレス対処について中学校で学んだ知識を用いて、精神疾患にならないためにできることを考えることができたが、それだけでは足りないと思う。精神疾患になつてからどう対処するか、精神疾患を支える社会環境づくりの大切さに気づいた。自分の心の健康を保つとともに、身の回りから改善できることを始めていきたい。



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/icsFiles/afieldfile/2019/07/12/1334052\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/icsFiles/afieldfile/2019/07/12/1334052_2.pdf)



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/icsFiles/afieldfile/2020/20200317-mxt\\_kensyoku-01.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/icsFiles/afieldfile/2020/20200317-mxt_kensyoku-01.pdf)



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/20210310-mxt\\_kouhou02-1.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/20210310-mxt_kouhou02-1.pdf)



[https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook\\_R020040/index\\_h5.html#1](https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_R020040/index_h5.html#1)



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/icsFiles/afieldfile/2020/20200317-mxt\\_kensyoku-02.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/icsFiles/afieldfile/2020/20200317-mxt_kensyoku-02.pdf)



# <参考資料>



「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料（各校種・各教科）

<https://www.nier.go.jp/kaihatsu/shidousiryoutml>