

教科書(高校)の記載例(抜粋)

15 ストレスへの対処

学習の目標

◆ストレスについて、自分でとることができる対処法を考えられるようになる。

ストレスは、さまざまな対処のしかたで軽減することができます(図1)。

1. 原因への対処

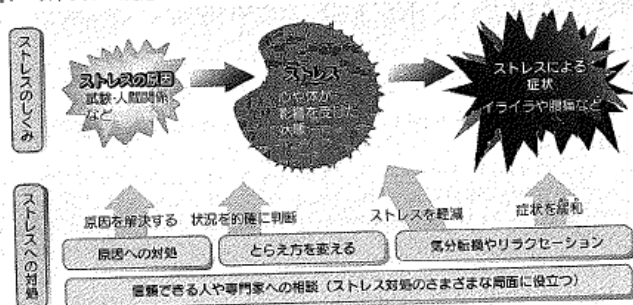
ストレスへの対処法としてまず考えるべきことは、ストレスの原因となっていることがらへの対処です。つまり、ストレスの原因となっていることを克服したり回避したりして、問題を解決することです。

対人関係のストレスであれば、自分の主張をきちんと伝えたり、相手の話を前向きに受け止めるなどして、解決することも必要でしょう。勉強やスポーツの成績を上げることがストレスの原因になっているときには、成績を上げることがばかりにこだわるのではなく、その設定した目標の高さや内容が適切なものかどうかを検討しなおしてみることも必要かもしれません。

2. とらえ方を変えることによる対処

つぎに、現在の状況判断を的確におこなうことが必要です。自分のおか

図1 ストレスへの対処のしかた



ストレスが私たちの心や体に影響をおよぼす過程に対応して、対処のしかたを考える必要がある。

れている状況を、冷静に論理的・客観的に見なおしてみることです。

たとえば、なにかを少し失敗しただけなのに、「まったくだめだった」と思って落ち込んでしまう例のように、自分の思い込みでストレスがおこる場合があります。しかし、実際にはだめなところもあったけれど、うまくいった部分もあったのではないのでしょうか。

このように、冷静に見なおし、とらえ方を変えてみることによって、それまで見ていなかった部分が見えてくる場合があります。自分の思い込みにとらわれないことがたいせつです。

3. 気分転換やリラクゼーション

なんらかの原因によるストレスから、どうしても逃れられないこともあります。そんなとき、熱中できる趣味をもっていると、気分転換をはかることができます(図2)。また、適度な運動をしたり、友人と楽しい時間をすごしたりして、ストレスを発散することもたいせつです。さらに、入浴、ストレッチングや体ほぐしの運動^①などのリラクゼーションも効果があります。

多くの方法のなかから、自分なりのストレス対処法を身につけることが、健康な生活を続けていくために重要なことです。

図2 趣味で気分転換



① 体ほぐし p.150「体ほぐしの運動のおこない方」の項参照。

4. 信頼できる人や専門家への相談

自分自身の努力やくふうで、ストレスに対処できる場合もあります。しかし、まわりの人びとの協力が必要な場合も少なくありません。そのためには、ふだんからまわりの人びととのコミュニケーションがうまくとれていることがたいせつです。そうすれば、1人で対処することができなくなったとき、家族や友人、先生など、信頼できる周囲の人に相談することができます。場合によっては、カウンセラーや医師などの専門家や専門機関^②の力を活用することも必要です(図3)。

図3 専門家によるカウンセリング



② 専門機関としては、保健所、精神保健福祉センター、児童相談所などがある。

調べてみよう

心の問題に対応する専門家、専門機関

実際に自分が利用できる心の問題の専門家や専門機関にはどのようなものがあるのか、また、それぞれにどのような特徴があるのかを調べてみよう。

趣旨

学校保健及び学校安全の充実を図るため、国が学校の環境衛生に関する基準等を策定するとともに、養護教諭その他の職員の役割について定める等所要の措置を講ずる。

概要

学校保健法の一部改正(学校保健・学校安全)

- 法律の題名を「学校保健安全法」に改称
- 国・地方公共団体の責務(財政上の措置その他の必要な施策の実施、国による学校安全の推進に関する計画の策定等)を明記
- 学校の設置者の責務(学校の施設設備・管理運営体制の整備充実等)を明記

【学校保健】

- 養護教諭その他の職員の相互連携を図り、日常的に子どもの心身の状況を把握し、保健指導を行うべき旨を規定
- 地域の医療機関等と連携を図りつつ、健康相談・保健指導を行うべき旨を規定
- 文部科学大臣が「学校環境衛生基準」を定めるべきこと、及び当該基準に照らして適切な環境を維持すべき旨を規定

【学校安全】

- 施設・設備の安全点検、学校生活(通学を含む。)や日常生活における安全に係る指導、職員の研修などについて「学校安全計画」に定め、実施すべき旨を規定
- 危険等発生時に備えて「対処要領(マニュアル)」を各学校において作成すべき旨を規定。また、危害が生じた場合における心身の健康回復のための支援措置について規定
- 警察署等の関係機関、ボランティア団体等との連携により安全の確保を図るべき旨を規定

施行期日

平成21年4月1日

教職員のための子どもの健康観察の方法と問題への対応 ～メンタルヘルスを中心として～(概要)

1. 健康観察とは

学校担任をはじめ教職員により日常的に子どもの健康状態を観察し、心身の健康問題を早期に発見して適切な対応を図ることによって、学校における教育活動を円滑に進めるために行われる活動を指す。

2. 経緯

学校保健法の一部改正により平成21年4月1日に施行された学校保健安全法において、健康観察、保健指導、医療機関等との連携などが位置付けられその充実が図られたところ、文部科学省において教職員を対象とする「教職員のための子どもの健康観察の方法と問題への対応～メンタルヘルスを中心として～」が作成された。

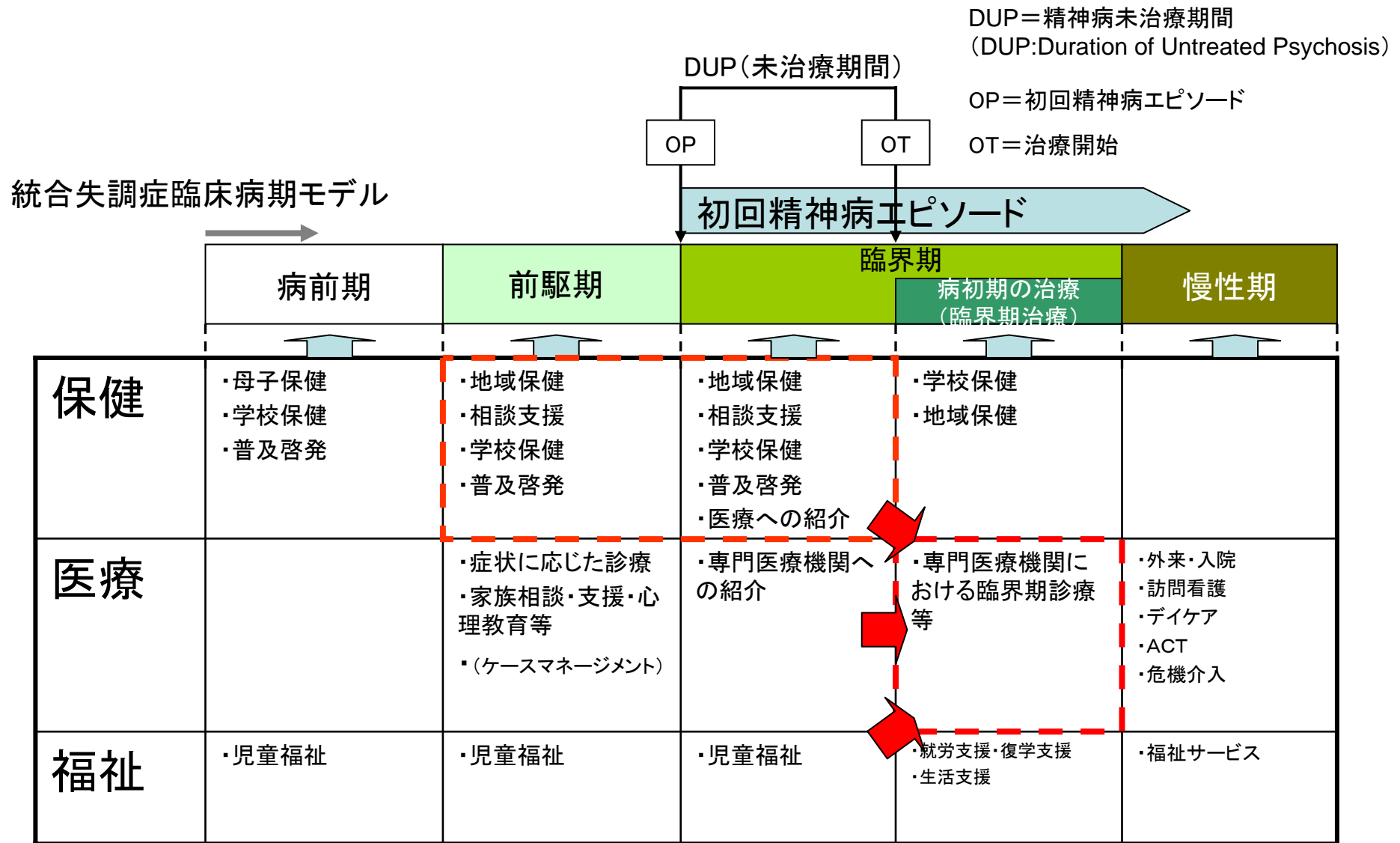
3. 内容

健康観察の重要性や目的の理解、健康観察の視点や方法、健康観察表のモデル例の提示等に加え、心の健康に関する健康観察の視点や対応の在り方について、日常の健康観察からの事例を通して、教職員をはじめ学校関係者の理解が深められるよう構成。

4. 事例の構成

- 1) 代表的な精神疾患とてんかん: 統合失調症、うつ状態、リストカット等(13事例)
- 2) 発達障害と関連障害等: 学習障害、アスペルガー症候群等(14事例)
- 3) 虐待と性被害: 虐待、性的被害等(4事例)

早期発見・早期支援の全体像（イメージ）



現状及び課題

○現状

- ・精神疾患は、若年層を中心にあらゆる層において社会経済的な損失となっている。
- ・特に統合失調症の発症年齢は10代から20代に集中している。
- ・海外の研究では、統合失調症のDUPが短い方が、予後が良好であることが示唆されているほか、発症早期の適切な治療により予後が改善することが明らかになっている。
- ・我が国では、発症から治療開始までに平均約14ヶ月かかっているとの報告がある。

○治療・支援に関する課題

- ・海外において、統合失調症の初回発症から2～5年(臨界期)の包括的支援の取り組みの例があるが、我が国においては標準的な支援方法が確立されていない。
- ・精神科医療体制の中で、専門的・包括的な診療・支援を提供する場に、10代から20代の若年者やその家族がアクセスしにくい。
- ・早期発見・早期支援を進める際には、統合失調症に関連する症状に加え、その他の様々な精神症状への診療・支援体制の確保も必要である。

○早期発見・紹介に関する課題

- ・精神科以外の医療機関、行政等の相談機関、学校等において、早期発見・早期支援の意義が十分認識されていないとの指摘がある。
- ・また、これらの機関において、統合失調症等の精神疾患を早期に発見し適切な専門医療機関に紹介する体制が未確立である。
- ・早期発見を行った場合には適切な診療・支援の提供が不可欠であることから、早期発見を進める前提として、早期支援の体制を整備する必要がある。

○普及啓発

- ・早期発見や早期支援を確実に進めるためには、若年層とそれを取り巻く者について重点的に啓発を行うことが求められる(別途検討)。

検討の方向

○考え方

若年者が統合失調症を発症した場合の重症化の予防のため、また、その他の様々な精神症状に的確に対応するため、早期に専門医療機関で適切な医療を提供できるよう、以下の取り組みを進めるべきではないか。

○治療・支援

- ・我が国において、統合失調症を発症して2～5年の臨界期の患者やその家族等への標準的診療・支援方法の確立と、予後の改善に関する効果の検証を図ってはどうか。
- ・若年者やその家族がアクセスしやすく、専門的・包括的な診療・支援を提供できる医療機関について、モデル的な実施・検証を経て、普及を図ってはどうか。
- ・若年者の診療や、臨界期の統合失調症に関する治療・支援について、医療従事者への研修の実施等により質の向上を図ってはどうか。

○早期発見・紹介

- ・地域において、普及啓発、相談支援、医療機関への紹介等を行うための、若年者やその家族等が心理的にもアクセスしやすい相談機関について、モデル的な実施・検証を経て、普及を図ってはどうか。
- ・家族、精神科以外の医療従事者、行政機関、学校等、若年者を取り巻く支援者を対象に、研修の実施等を通じ、早期発見・紹介の方法、早期支援の効果等に関して、知識と理解の向上を図ってはどうか。
- ・なお、早期発見を行った場合には適切な診療・支援の提供が不可欠であることから、早期支援の体制整備よりも早期発見のみが先行することがないよう留意すべきではないか。

○普及啓発

- ・精神的不調の際に、若年者や家族が、心理的に抵抗なく、かつ周囲の理解を得て支援を受けられるよう、普及啓発を進めてはどうか。(別途検討)