

## 中学生向けこころの健康教室【和歌山県白浜町】

### = 「こころといのちを大切に」 =

(実施期間)	平成 22～24 年度	(基金事業メニュー)	普及啓発事業
(実施経費)	250 千円	(実施主体)	和歌山県白浜町

#### 【事業の背景・必要性・目的】

「メンタルヘルスケア・教育を早期に」

白浜町では NPO 法人白浜レスキューネットワークが積極的に自殺対策に取り組まれており、その活動の一つとして小・中学生に対する支援にも力を入られている。平成 19～23 年人口動態統計によると自殺は 10 歳前後から現れていることもあり、児童期・青年期におけるメンタルヘルスケア・教育を実施することで将来的な自殺リスク回避につながることを願い、平成 22 年度より白浜町内の中学校に協力をいただき開始した。

#### 【地域の特徴・自殺者数の動向】

白浜町是和歌山県の南部に位置し、海・山・川にわたる豊かな自然環境に恵まれた地域である。また、日本の三古湯として数えられる白浜温泉や、円月島や三段壁、白良浜など景観地も数多くあり、観光地として有名である。

断崖絶壁の景勝地として知られる三段壁には、県外からも自殺目的に来られることがあり、投身自殺を防ぐため柵の設置やパトロールを実施している。警察庁の発表データによると自殺日に基づく白浜町に住所のあった方の自殺者数は平成 22～24 年は 5 名と横ばいだが、発見地では平成 22 年 17 名、23 年 15 名、24 年 9 名と減少している。このことから、白浜町民を対象とした自殺対策、自殺目的に来られた方への対応・支援の 2 点に分け、自殺対策に取り組んでいる。

総人口	年齢 3 区分別人口割合		
	年少 (0～14 歳)	生産 (15～64 歳)	老年 (65 歳以上)
22, 696	2, 566 11. 3%	12, 428 54. 7%	7, 424 32. 7%

(出典：平成 22 年国勢調査)



#### 【事業目標 事業内容】

<平成 22 年度>

NPO 法人白浜レスキューネットワーク 藤藪庸一理事長を講師に招き、日頃の取り組みやいのちの大切さについて講演していただいた。

内容：NPO 法人白浜レスキューネットワークの活動について

活動を行っていく中での気づき、いのちの尊さについて

富田中学校、日置中学校、白浜中学校の全校生徒（約 550 名）が参加。



<平成 23 年度>

和歌山診療オフィス 上野和久臨床心理士をお招きし、頭だけでなく身体全体をつかった認知行動療法を中学生と一緒にいった。

内容：身体を動かすことにより身体と心の関係を学ぶ。

ストレスを身体で感じ、身体の緊張を弛めることができることを学ぶ。

身体を用いて、お互いの絆を感じ「今・ここに、共に生きている」という感覚を持てる体験を試みる。

富田中学校、日置中学校の全校生徒（約 390 名）が参加。



<平成 24 年度>

高野山大学文学部助教 森崎雅好臨床心理士をお招きし、昨年度に引き続き中学生向け認知行動療法講座を実施した。

内容：「こころ」と「からだ」の関係を学ぶ。

「いのち」を活かすために、上手にこころとからだを使う方法を学ぶ。

(1) 自分の「こころ」と「からだ」の感じを「つかむ」

(2) 上手に、リラックス

富田中学校、日置中学校、白浜中学校の全校生徒（約 550 名）が参加。



### 【事業実施にあたっての運営体制】

白浜町が企画し、各中学校の人権学習などの一環として学校行事に組み込んでいただく形で実施。

### 【事業の工夫点】

平成 22 年度は自殺対策を身近に感じてもらうため、地域で活動をされている方に講師をしていただいた。また、聴くだけでなく講師が出演されたテレビを観てもらうことで視覚的にも理解できるよう工夫を行った。

平成 23・24 年度は視野を広げ心のケアをテーマに参加型プログラムを実施。なかなか参加が難しい生徒については教員が間に入ることで少しでも参加できるよう学校側に配慮していただいた。その場だけの内容にならないよう、入試など過度にストレスのかかる場面でも自分自身で実践できる認知行動療法を取り入れていただいた。

### 【事業成果、その他特筆すべき点】

教育と福祉がつながりを持つためのよい機会にもなっており、事業実施のための打ち合わせや実施後の話し合いから派生し、問題を抱えている生徒や家族の支援を連携して行うきっかけにもなった。

(問合せ先) 和歌山県白浜町役場民生課福祉係  
TEL:0739-43-5555 (代表)  
E-mail:minsei@town.shirahama.wakayama.jp  
URL : http://www.town.shirahama.wakayama.jp/