

こころの健康講座(こころ元気に生きる～命は宝～)

=中学生と地域の方々とのこころの交流=

(実施期間) 平成 24 年度～ (基金事業メニュー) 強化モデル事業
 (実施経費) 平成 26 年度 85 千円 (実施主体) 岐阜県関ヶ原町
 (85 千円)

【事業の背景・必要性】

町の健康増進・食育推進計画である「ヘルスプランせきがはら」策定の際に実施した「食と健康に関する調査」の中で、「最近ストレスを強く感じた人」の割合が県より2倍以上高い状況だった(表1)。

そこで、特に若年層の自殺者の増加が岐阜県でも課題となっていたため、思春期で心が不安定になりやすい中学生を対象にメンタルヘルス対策を行うこととした。

平成 24, 25 年度は、「こころのセルフケアの大切さやストレスへの対処法を学ぶこと」を目的に町立関ヶ原中学校にて、「こころの健康講演会」を実施(生徒や地域の方合わせて約 350 名参加)。今年度は、町立今須中学校において、全校生徒 28 名と少人数である事を活かし、悩みの相談や対応方法のロールプレイを取り入れた参加型の「こころの健康講座」を企画・実施した。

(表 1) 最近ストレスを強く感じた人の割合

	中学生	青年～壮年期	高齢期	
関ヶ原町	45.3%	56.5%	33.3%	出典:ヘルスプランせきがはら
岐阜県		26.3%(20～64 歳)	10.8%	出典:ヘルスプランぎふ21

【地域の特徴・自殺者数の動向】

1. 町の人口の状況は、(表 2) のように、0～14 歳が減る一方、65 歳以上の高齢者が増加している。世帯構成は、高齢夫婦のみ世帯(一般世帯総数に占める割合 11.5%(県内 8 位)や、高齢者単身世帯が増加している。(出典:岐阜県統計課「統計からみた関ヶ原町の現状」)

(表 2) 総人口と年齢 3 区分別人口(割合)

総人口	0～14 歳	15～64 歳	65 歳以上
7,542 人	789 人(10.5%)	4,124 人(54.6%)	2,629 人(34.8%)
県内順位(岐阜県)	40 位 (13.6%)	33 位 (59.8%)	7 位 (26.2%)

(出典:岐阜県人口動態統計調査(平成 26 年 10 月 1 日現在))

2. 自殺死亡の動向 平成 23 年: 3 人、24 年: 4 人、25 年: 3 人(出典:西南濃の公衆衛生)

【事業目標 事業内容】

<目標>

1. こころのセルフケア方法(ストレスの自覚とコントロール方法、良い睡眠への工夫)がわかる
2. 周りの人へのこころの SOS への気づきと対処法がわかる
3. ゲートキーパー養成(参加した中学生と地域ボランティア等)

<内容>

1. 参加者自身のこころの健康状態を確認するための「こころの健康チェック」を実施
2. 多世代間で参加型ワークによる「気づき、声かけ、傾聴、つなぎ、見守り」体験の実施

【事業実施にあたっての運営体制】

共催:教育委員会(校長会、今須小中学校に協力依頼)

2 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す⑥

社会福祉協議会（社協主催の「傾聴ボランティア講座」のプログラムの一つとして実施依頼）
参加勧奨先：今須小中学校 PTA、民生委員、母子保健推進員等

【事業の工夫点】

1. 自分のこころの健康状態を確認

「こころの健康チェックリストと対処法」のリーフレットを活用し、自分のこころの状態を知り、関心を持つきっかけとした。

2. こころのセルフケア方法を学ぶ

身近な「睡眠」をテーマに、睡眠とこころの健康の関係を学び、良質な睡眠がこころのセルフケアにとって大切である事を知るきっかけとした。

（表3）睡眠で1日の疲れがとれていない人の割合

	中学生	16～64 歳	65 歳以上	
関ヶ原町	50.6%	49.1%	27.0%	出典：ヘルスプランせきがはら
岐阜県		29.7%(20～64 歳)	14.0%	出典：ヘルスプランぎふ21

3. ゲートキーパー養成として参加型ワークの実施

中学生と大人が、悩みを話す役と聞き役になるロールプレイを体験する事で、「自分にもゲートキーパーができそう。やってみよう」と思えるよう動機づけをした。

4. 多世代にわたるこころの交流

参加型ワークは、中学生と大人を混合した5～6名のグループで実施。多世代間の交流を通して、中学生が大人に悩みを相談することによる安心感を体験し、大人は若者の悩みを知る機会とした。

【事業成果及び評価、今後の課題、その他特筆すべき点】

1. 参加者：中学生 27 人、先生 8 人、傾聴ボランティア講座受講者 19 人、その他 11 人、合計 65 人
＜実施後の参加者アンケート結果＞

	強いストレスがある ストレスがある	ストレス発散方法 がある、わかる	相談相手がいる	身近にいる心配な方への具 体的な対処法の記述有り
中学生	10 人	24 人	25 人	11 人
地域の方	10 人	21 人	28 人	12 人

2. 感想（記述）

- ・「正そうとするな。わかろうとせよ」という言葉がとても印象に残った。話してくれた事にはうなずいたりして積極的に聞き、相談にのってあげたい。そして、これから心のシャッターを開けてコミュニケーションを大切にしていきたい。（男子生徒）
- ・すごく楽しく講義を聞くことができた。地域の方々とストレス解消法の共通点を見つけることができたり、今後の生活に生かせる話も聞いて良かった。これからは、人の悩みを聞いたら、否定しないことを大切にしたい。（女子生徒）
- ・生徒さんとの交流で楽しい時間が持てた。悩みに気づいてあげられる大人になりたい。（50代女性）

3. 今後の方針

- ・講義を受けて「とても前向きになった」13人、「前向きになった」34人（参加者65人中）
- ・悩んでいる自分や人への対応を前向きに考える事ができた人が7割以上あり、事業成果につながった。今後は、社会福祉協議会の傾聴ボランティア講座と連携し地域への取組を継続していきたい。

（問合せ先）岐阜県 関ヶ原町 住民課（やすらぎ 健康増進センター）

TEL: 0584-43-3201

E-mail: kenkozoshin@town.sekigahara.gifu.jp

URL : http://www.town.sekigahara.gifu.jp/