

令和 7 年 4 月 11 日

報道機関 各位

高校生のメンタルヘルス向上を狙った 学校でできるプログラムの開発

■ ポイント

- ・高校生のメンタルヘルス対策として心理学に基づいたプログラムが開発・実施された。
- ・プログラムを受けた定時制高校生は、落ち込み気分につながるような考え方のクセが少なくなった。
- ・さらにプログラムを改良し、様々な地域の学校で実施することが期待される。

■ 概要

富山大学学術研究部人文科学系の重松潤講師、広島大大学院人間社会科学研究科の尾形明子教授の研究グループは、青年期のメンタルヘルス対策の一つとして、高校生を対象とした抑うつ予防プログラムの開発と実践を行いました。本研究では定時制高校生を対象として、授業の中で実施しました。プログラムは、認知行動療法※¹⁾という心理療法を応用した内容で構成されました。プログラムの効果として、落ち込み気分につながる考え方のクセが低減しました。

本研究成果は、学術誌「ストレス科学研究」に 2025 年 3 月 29 日に掲載されました。

■ 研究の背景

学校でのメンタルヘルス対策が注目されています。文部科学省は、学校での心の健康教育を充実させる方針で動いていますが、現状では専門的な支援が広く行き届いてはいません。解決策の一つとして、広く児童生徒のメンタルヘルス対策を行うために、学校の授業で行える心の健康教育プログラムを開発・実施することがあります。本研究では特に、青年期にあたる高校生に着目しました。高校生の時期は、うつ病などのメンタルヘルスの問題が起こりやすい時期です。特に定時制高校生は、それまで对人的に嫌な体験をしている生徒が多いことから、抑うつのリスクが高いことが指摘されています。そこで、本研究では、定時制高校生を対象に心理学を用いた抑うつ予防プログラムを開発し、授業の中で実践しました。

■ 研究の内容・成果

定時制高校である A 高校の 1 年生 116 名を対象に、プログラムを実施しました。プログラムは通年の授業のうちの 3 回を用い、1 回あたり 100 分間 (50 分× 2 コマ) で実施されました。

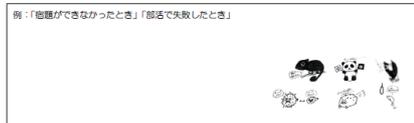
プログラムの内容は、認知行動療法という心理療法を応用した内容で構成されました。具体的には、様々な感情が「心のつぶやき」によって生み出されることを体験し、自分の「心

のつぶやき」のクセの分析や、「新しい考え」を出す練習を行いました。これらの体験的なワークを通して、落ち込み気分につながる考えだけに縛られないスキルを身に着け、偏った考え方の傾向を減らすことを狙いました。(右図：ワークシートの一例)。

プログラム実施前後と、プログラム終了後3か月の3回にわたって参加者にアンケートを行い、プログラムの効果の評価を行いました。

Q1、自分の「心のつぶやき」のクセは、どんな時に出てきやすいかな？ 考えて書いてみよう！

例：「宿題ができなかったとき」「部活で失敗したとき」



Q2、自分の「心のつぶやき」のクセや、クセが出てきやすいときを振り返ってみての感想を書こう！

例：「自分はまさにインシタイプだと思いました。」
「カメレオンタイプになったけど、ハリセンボンタイプじゃないかなと思いました。」

自分の「心のつぶやき」のクセを知っておくことで「心のつぶやき」をキャッチしやすくなる！

次に、自分の「心のつぶやき」をキャッチする練習をしよう！

結果として、プログラム実施前から実施後3か月時点にかけて、落ち込み気分につながる考え方のクセが減少しました。結果を分析すると、自分も他者も大事にする考え方を自ら生み出せるようになってきていると考えられます。参加者の感想も分析すると、本プログラムは心理学の専門的な要素が含まれているものの、難しさを感じたものは少なく、今後の生活に役に立つと感じた参加者が多いことがわかりました。

ただし、感想を分析すると「ネガティブな考えをポジティブに変えなくてはいけない」という印象をもった参加者もいると推測されました。心理学的には「ネガティブな考えをポジティブに変える」という意識に縛られると、自分の考えを否定することになってしまい、かえってつらくなることがあると考えられます。プログラムでは、あくまで『心のつぶやき』は、それはそれでOK。ただ、それだけにとらわれず、多様な視点を持てるようにすることを意識するよう狙っていました。そのためプログラム実施者は授業に「ネガティブな考えをポジティブに変える」というような表現をしませんでしたが、それでも「ポジティブ思考がよい」とされる風潮のせいか、正確に伝えることができていない可能性があります。今後は、「必ずしもポジティブ思考になろうとすることが気分をよくするとは限らない」という点も強く伝えていく必要があると考えられます。

■今後の展開

今後はプログラムを改良し、より効果的な内容にしたうえで、様々な地域で実施・検証をする必要があります。特に近年では、いじめやハラスメントにも関わる人権教育なども併せて、心理学の専門的な内容を含んだプログラムが実施されることが求められています。これらの要素も加味したプログラムを開発・検証していく予定です。ご興味のある学校関係者の方(特に高等学校)は、研究責任者(重松)までご連絡ください。

【用語解説】

※1) 認知行動療法

考えや行動に働きかけることで、ストレスや悩みを軽減する心理療法。うつ病や不安症、パニック障害、摂食障害、統合失調症などの治療への効果が様々な実証研究で示されている。

【論文詳細】

論文名：

定時制高校生に対する認知再構成法を用いた抑うつ予防プログラムの開発と検証

著者：

重松 潤、 波光 涼風、 神原 広平、 吉良 悠吾、 松本 美涼、 尾形 明子

掲載誌：

ストレス科学研究

DOI：

<https://doi.org/10.5058/stresskagakukenyu.2023009>

【本発表資料のお問い合わせ先】

富山大学学術研究部人文学系

講師 重松 潤

TEL : 076-445-6176 Email : shigejun@hmt.u-toyama.ac.jp