



厚生労働大臣指定法人・一般社団法人

いのち支える自殺対策推進センター

Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCP)

# 高等学校における 「SOSの出し方に関する教育」を含む 自殺予防教育

# 核となる授業の具体的な学習内容

## (1) 核となる授業の具体的な学習内容

- ① 心の危機のサインを理解する
- ② 心の危機に陥った自分自身や友人への関わり方を学ぶ
- ③ 地域の援助機関を知る

上記の内容を見童生徒の発達段階や実態に応じて、希死念慮や自殺企図などについて触れることも考えられます。

## (2) 核となる授業の実施についての留意点

各教科等の特質を踏まえた上で、自殺予防教育の目標や内容との関連から効果的に実施できる教科等を決定し、学校の実情、見童生徒の実態に合わせて、組織的、計画的に取り組を進めることが望まれます。

- 【参考】
- ・高等学校保健体育科の「精神疾患の予防と回復」
  - ・中学校保健体育科「欲求やストレスへの対処と心の健康」
  - ・小学校体育科保健領域の「心の健康」
  - ・あるいは「総合的な学習（探究）の時間」等

# 高等学校保健体育の学習指導要領での 「精神疾患の予防と回復」に関する記述

## 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、誰もがかかりうること、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。

# 高等学校保健体育の学習指導要領での

## 「精神疾患の予防と回復」に関する記述

### 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が付くこと、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と理解し、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。

# 高等学校保健体育の学習指導要領での 「精神疾患の予防と回復」に関する記述

生徒が、これらの知識を誤解なく正しく習得するためには、まずは授業の実施者である先生が、精神疾患の予防と回復について正しく理解しておく必要があります。もちろん、精神医療の専門家と同程度の知識を習得する必要はありません。

<授業者に求めたい「精神疾患の予防と回復」に関する知識 >  
精神疾患は...

- 誰でもかかる可能性があり、思春期を含む若年で起こりやすいこと
- 身体の病気と同じように早期発見と早期治療が回復可能性を高めること
- 専門家への相談や早期治療を受けやすい社会環境を整えることが重要であること

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)

# 「精神疾患の予防と回復」単元計画\_例

## 3 指導と評価の計画(4時間扱い)

出典: [学校保健ポータルサイト](#)

	主な学習内容・学習活動	知	思	態	評価方法
1	○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する。	①			観察 ワークシート
2	○精神疾患と予防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考える。		①		観察 ワークシート
3	○精神疾患の予防と回復には、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、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。また、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、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理解する。	②			観察 ワークシート
④	○精神疾患について正しく理解し、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する。 ○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、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ための対策を整理して他者に伝える。	③	②	①	観察 ワークシート

<https://www.gakkohoken.jp/files/health-management-and-health-promotion/2022/teachingplan05.pdf>