

## 精神障害に対するパブリックスティグマ低減に向けた授業

指導者 松本すみ子

### 活動過程

区分	時間	学習活動	目的/ねらい	具体的な内容と指導上の留意点
導入 (20)	10分	ガイダンス	①授業の概要を把握する、②授業実施者のバックボーンを理解する、③授業への関心を喚起する	・ 授業者の自己紹介、授業の趣旨、内容、スケジュール説明などを行う
	10	ウォーミングアップ+グループ編成	①緊張の緩和、②教室の柔らかい雰囲気づくり、③グループ編成、④グループのメンバーとの波長あわせ	・ ゲーム的な要素のあるウォーミングアップを実施する ・ その後、グループ編成をし、自己紹介を行う
展開 ① (50)	20	ワークショップ：「こころの色」	今の自分のこころの状態を色で表現し他の生徒と共有することで、①自身のメンタルヘルスへの関心を喚起する、②他者（他の生徒）のメンタルヘルスへの意識も喚起する、③ウォーミングアップも兼ねる	・ 各自、今のこころのコンディションに最も近い色を、教室内に並べた色紙の中から1つ選び、ワークシートに貼る ・ 選んだ理由をワークシートに記入する ・ グループで選んだ色とその理由を報告しあう ・ 全体で共有する
	10	講義1：「こころの色」のまとめ	①こころには身体と同じようにコンディションがあること、②自身のこころのコンディションに気を配ることが必要、③他者のコンディションにも気を配ることが必要、④コンディションを崩しても安心して生活できる環境を整えることが必要、⑤自身もその環境醸成を行う主体の一人であること、を理解する	・ パワーポイントを使用し、目的/ねらいに示した内容を、わかりやすく講義する
	20	直接的交流体験（yoga）	①心身面でリラックスする ②精神障害者のストレンクスを実感する ③ヨガをやったことで生じたこころのコンディション（こころの色）の変化を実感する	・ 交流する対象者には、この後に「語り」を行う精神障害者が望ましい ・ 本事例の場合は、プロのyoga講師である語り手にyogaを実施していただいた ・ 終了後、「こころの色は少し変わりましたか？」と確認する
展開 ② (50)	50	講義2：精神疾患や精神障害、精神障害者の置かれている現状	①精神疾患・障害の特徴を理解する、②精神疾患の治療と回復を理解する、③偏見・差別の現状を理解する	・ パワーポイントを使用し、目的/ねらいに示した内容を、わかりやすく講義する ・ 外部講師（医療や福祉の専門職）による講義でも可 ・ 過度な精神医学的な知識は必要ない。むしろ、精神疾患・障害と共に生きる精神障害者の生活や人生に関心と理解が及ぶことが必要

展開 ③ (50)	20	精神障害を経験した方の『語り（体験報告）』から学ぶ：一人目	精神疾患・障害と共に生きること、そのしんどさ、日々の喜び、生きがい、夢、メッセージなどを理解する	・エピソードの時系列になっ てしまわないよう「語り」の目的を明確にしその上で目的を達成できる「語り」の構造と内容に整えることが必要
	10	休憩	一人目の「語り」が二人目の「語り」に上書きされないよう、インターバルをとる	・二人目の「語り」が一人目の「語り」に上書きされ記憶が薄れてしまう傾向があるため、間に休憩をはさむとよい
	20	精神障害を経験した方の『語り（体験報告）』から学ぶ：二人目	精神疾患・障害と共に生きること、そのしんどさ、日々の喜び、生きがい、夢、メッセージなどを理解する	・エピソードの時系列になっ てしまわないよう、「語り」の目的を明確にし、その上で目的を達成できる「語り」の構造と内容に整えることが必要
展開 ④ (45)	15	質疑応答	わからなかった点、確認しておきたい点、知りたいことなどを質問し、理解する	・わかりにくかった点、確認しておきたい点、さらに知りたい点などについて語り手と受講者間の質疑応答により理解を深める
	15	グループディスカッション	他の生徒と意見交換することで、さらに学びを多様化・深化させる	・受講者は受講者同志からも多くから学ぶ。そのため、グループディスカッションは必要である ・あわせて、他のグループで出た意見などを共有することも大切である
	10	グループディスカッション発表とまとめ	他のグループで出た意見や気づきなどを全体で共有することで、さらに学びを多様化・進化させる	
	5	精神保健福祉士からのメッセージ	精神保健福祉士が日々の業務（支援）で感じていること・大切にしていることなどを知る	・可能であれば、語り手をサポートしている福祉専門職が望ましい
まとめ (5)	5	講義3：授業全体のまとめ	この授業で得た知識の日々の生活への活用方法の理解を促す	・授業で学んだ内容を、再度、確認する ・さらに、その知識を今後の自分の生活や人生にどのように活かしていくかというアクションプランにつなげることが重要

本研究は、JSPS科研費の助成を受けたものです(2023年度 基盤研究(C)一般 23K01821)「精神障害者のパブリックスティグマ低減に向けた効果的な介入方法の開発に関する研究」

本授業は、公立高校で実施したメンタルヘルス福祉教育プロジェクトチームとの協働で作成したものである。