

【事例 H29-22】群馬県

こころの健康に関する若者向け小冊子
「みんなは、悩んでないのかな？」の作成

【概要】群馬県が、NPO 法人こころの健康に大切な情報を届ける会に委託し精神科医療の専門家の協力を得て啓発資料を作成した。中学生を中心とした若い世代を対象として、メンタルヘルスの大切さや心身の不調に早期に気づき対処することの重要性などを伝えることが目的。心や体に現れるサインや気持ちを楽にするためのヒント等について、主人公の気持ちや行動の変化を描いた漫画とポイントの説明が読めるパンフレット（全 8 ページ）となっている。

【大綱の分類】

11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

【政策パッケージ分類】

- 重点 1—2) 若者の抱えやすい課題に着目した学生・生徒等への支援の充実
基本 3—1) リーフレット・啓発グッズ等の作成と活用

【事業実施年度】2018 年度事例（2018 年度）

【事業予算】 500,000 円

【利 点】

- ▼ 部活動や友人関係など、中学生によくある悩みを題材としたストーリーを漫画で紹介することで、中学生が共感を持ちつつ気軽に読むことができる内容となっている。
- ▼ 完成したリーフレットは県のホームページに掲載されているので、誰でもダウンロードして活用することができる。
- ▼ 精神科医療の専門家が中心となって活動している NPO 法人に委託することで、専門的な内容を正確に分かりやすく発信できる内容となった。

【実施に至るまで】

若年層を対象にする理由

- ① 本県においては、ほとんどの年代で年間自殺者数が減少傾向にある中で、10 代の若者の年間自殺者数は横ばい傾向で推移しており、30 代までの若年層の死因も自殺が上位を占めている。
- ② 特に中学生くらいの年代では、環境の変化や心身の成長に伴い複雑な悩みを抱えやすく、適切に対処しないとその後の成長にも影響を及ぼすことが懸念される。
- ③ こころの不調が重症化する前に対処できるよう、若年のうちから、自分の不調に早めに気づくことや自分なりのストレス解消法などについて学ぶことが重要となる。

計画を立てる上での工夫

- ① 短時間で読めて、かつ印象に残りやすいものとするため、中学生の悩みを題材とした漫画仕立ての啓発資料とした。
- ② リーフレットの作成に当たっては、養護教諭や保護者に依頼し中高生から直接聴取してもらったり、中高生の支援関係者に依頼し間接的に教えてもらったりして学生の意見を取り入れた。
- ③ 最初に県で作成の趣旨、ターゲット、全体のボリュームを明確にしたが、正確な知識を誰もが気軽に得ることができる資料となるよう、企画・構成は専門家がメンバーとなっている NPO 法人に全面的に委託した。

具体的な内容

- ▼ 全 8 ページで 2 つのテーマを収録
 - ・部活動に悩みを抱える男子生徒のケース

- ・友人や親との関係に悩みを抱える女子生徒のケース
- ▼ **自分の状態やストレス解消のためのヒントを掲載**
 - ・ストーリーの内容に合わせて、不調のサインやストレス解消のための行動のヒントを紹介するほか、悩みを抱えたときの相談先を掲載している。
- ▼ **中学校・高校等への周知**
 - ・啓発資料は県のホームページにPDF形式で記載している。
 - ・周知用のチラシを作成し、県内の中学校、高校、市町村に配布したうえで、全公立中学校の新1年生、2・3年生となる児童生徒に学校を通じて配布。なお、周知に当たってはチラシを送付するだけでなく、できる限り学校長や指導主事の会議に出向き、作成の趣旨などを説明するようにした。

【成果】

- ▼ インターネットニュースに取り上げられたことにより、県内だけでなく県外からも問い合わせがあり、広く周知することができた。
- ▼ 担当がダウンロードしてコピーすることで、SOSの出し方に関する教育や学級活動の際の副教材としても使用することができる物となった。

【補足】

▼啓発資料表紙



▼周知用チラシ



- ▼ 掲載 URL (群馬県ホームページ内)
 - https://www.pref.gunma.jp/02/d42g_00123.html
 - ※または「みんなは、悩んでないのかな」で検索、リンク、印刷、配布は自由

【課題】

- ▼ 現場の教職員や中学生のいる家庭に浸透させ、より多くの方に読んでもらうため、周知の方法や活用を工夫する必要がある。

| | |
|-------------|---|
| 【事業種別】 | 普及啓発（若年層対象） |
| 【準備期間】 | 180日 |
| 【人数】 | 3人 |
| 【人口規模】 | 1,975,000人 |
| 【財政規模】 | 751,120,000,000円 |
| 【自治体負担率】 | 33% |
| 【事業対象】 | 中学生を中心とした若者、教職員、保護者 |
| 【支援対象】 | 中学生を中心とした若者 |
| 【委託の有無】 | 有 |
| 【実施主体・問合せ先】 | 群馬県健康福祉部障害政策課精神保健室 TEL : 027 (226) 2640 Mail : shougai@pref. gunma. lg. jp |

【参考資料・文献】

- (ア) 群馬県 HP
- (イ) 首都圏 NEWS WEB (2019年7月11日)