

【事例 H29-30】香川県

若者層対策事業

【概要】高松市（保健センター）が、若者層への自殺予防対策のため、高校の文化祭を利用した健康教育の実施及び市内中学3年生にセルフメンタルチェックのための啓発カードの配布を行った事業である。文化祭は、学校現場でありながら外部から人が入ってくる環境や授業ではない雰囲気などにより若者が自分自身を振り返るきっかけや周囲の意見を取り入れやすい場となっている。また、啓発カードの配布の時期については、ストレスが高くなると予想される2学期開始時に配布している。

【大綱の分類】

2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
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1-6) 社会全体で若者の自殺のリスクを低減させるための取組

【事業実施年度】2018年度事例

【事業予算】80,378円（2018年度）

【利 点】

- ▼ 文化祭では、直接若者へ保健指導を行うことができるとともに、本人だけでなく、家族及び友人とも話題を共有することができ、相乗効果が期待できる。
- ▼ 学校保健委員会等と連携することで、一時的でなく継続的な対応が可能である。
- ▼ 啓発カードの配布については、時期とターゲットを絞ることで意図が伝わりやすい。

【実施に至るまで】

若者の中で中学生・高校生を対象にする理由

- ① 20歳未満の自殺者数は少数ではあるものの、減少はしていない。
- ② 早期に正確な情報提供を行うことで、問題の深刻化を防ぐ。
- ③ 学校というコミュニティを活用することで、学校での継続的な支援が期待できる。

計画を立てる上での工夫

- ① 公立高校の文化祭は同日に実施されることが多いため、市内高校に満遍なく啓発できるよう、実施校の調整を行った。
- ② 文化祭の具体的な内容について養護教諭と打ち合わせ（1-2回程度）をし、学校保健委員会の意見と関連付けた内容とした。
- ③ その年のトピックスを取り入れながら、前年の文化祭とは異なる啓発ツールを学校側に提案した。
- ④ 受験を控えた中学3年生に対し、若者の自殺が多くなる2学期開始の時期を選び啓発カードを配布した。

具体的な内容

- ▼ 高校文化祭における啓発・・・各学校の状況に応じて、メニューを組み合わせた
＜実施メニュー＞

- ・パネル（ストレス、アルコール、睡眠、SNS被害等）を展示する
 - ・チラシ（ストレス、アルコール、睡眠、ゲートキーパー等）を設置する
 - ・アルコール体質チェックを実施する【補足③参照】
 - ・睡眠チェックを実施する
 - ・ストレスチェックを実施する
 - ・ネット依存度テストを実施する【補足①-1、①-2、①-3参照】
 - ・「私のストレス解消法」を紙に書き、木のオブジェに掲示してもらう【補足④参照】
- ▼ 市内中学3年生へ「こころの体温計カード（ストレス度等がわかるシステム）」の配布
- ・2学期開始時、各中学校において「こころの体温計カード」を配布してもらう【補足②参照】

【成果】

- ▼ 9月に公立・私立高校（各1校、1日参加）、11月に公立高校（1校、2日参加）にて文化祭を実施。参加者は、9月公立高校181人、私立高校272人、11月公立高校990人。
- ▼ 文化祭では友人・家族と共に自分の状態を見直す機会となり、熱心に話を聞くことができていた。
- ▼ 養護教諭が普段とは違う生徒の反応を目の当たりにすることで、今後、養護教諭が学校で行う保健指導の内容や手法の参考になった。
- ▼ ストレスチェックやネット依存度テスト等の結果を養護教諭に報告することで、結果を活用し学校での取組に役立ててもらった。
- ▼ 2学期開始前（8月下旬）に市内各中学校（24校）3年生（3,891人）にこころの体温計啓発カードを配布。
- ▼ スクールソーシャルワーカーから、中学3年生に配布した「こころの体温計カード」について問合せがあり、こころの体温計について保健室だよりに掲載したいという要望があった。

【補足】使用媒体及び配布物

▼①-1 ネット依存度テスト

「はい/いいえ」で答えてください。
「はしいなら☑をつけてください。」

- あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？
- 満足を得るためにネットを使う時間をだんだん長くしていかねばならないと感じていませんか？
- ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとして失敗したりしたことがありますか？
- ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち込みがなかったり不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？
- 使いはじめるに意図したよりも長い時間オンラインの状態になりますか？
- ネットのために大切な人間関係、学校のことや部活動のことを台無ししたり、危うくなるようなことがありますか？
- ネットへの熱中のしすぎを直すために、家族、学校の先生やその他の人たちにワソをついたことがありますか？
- 問題から逃げるために、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるためにネットを使いますか？

合計

性別 男 女

学年 高1 高2 高3 大学 その他 高校

年齢

▼②中学3年生に「こころの体温計カード」



▼①-2 結果説明用チラシ（表）

ネット依存とは

「ネットに依存している状態」
ネットを最優先で使われている状態
人間関係や生活に支障が出る状態となり、周囲が心配していることにも関わらず、ネットの使用を減らしたり、完全にやめようとできない場合は、ネット依存が疑われます。

どうしてネットに依存してしまうのか？
自分のゲームといった得意で、得た達成感や興奮状態が褒められること、その行為について考えたり、実際に行動することで、不安や無力感、落胆などの嫌な感情から逃げられることで依存します。また、これらの感情が固定化することによって、ますます行動を行う過程に依存し、繰り返してしまいがちです。

ご家庭へ

ネット依存症から子供を守るためには適切な親の対応が必要です。児童や生徒という立場の立場からは反対に本人はほとんど意識がない場合が多いですが冷静に対応しましょう。

ネット依存症から子どもを守るための6か条

- 1 見守りしない、強要しない
「〇〇したら、××を罰してあげる」「〇〇したら、××してあげる」といった罰や強制で「あなたの体も罰が当たるよ」といって強要する行為は、子どもを苦しめ、親子関係を悪化させます。
- 2 一緒に勉強とした態度
毎日勉強のために、今日が××と決まったり、なんで勉強しないの？と責めたりしないようにしましょう。子どもは自分で決断し、責任を負うようになります。
- 3 一緒に話しきらない
ネットの使用状況を自己申告し、少しづつ減らした方が、自ら減らした方がよいです。子どもの一部を一定に監視している子どもは自分で決断します。結果として監視ののちと責め、ネット以外の活動の時間を減らすことになる可能性があります。
- 4 1人で戦わせない
親、教師などから叱責することがあります。罰や叱りつけは効果的ではありません。遠くで監視して罰や叱りつけをしないようにしましょう。
- 5 「船は〜」で始まるメッセージで話す
「あなたは〇〇だから」「あなたは〇〇だから」と言ってしまうと、決断できないように感じさせる可能性があります。「船は〜」と自分から話し始めることでコミュニケーションが円滑になります。
- 6 家庭内での利用を自覚させる
家庭内で使用できる時間がない、正しい知識を身に付けるに役立てない、自分の意思で使うことができない、遠く、他人の監視の下で利用している、監視されているという不安を感じさせること、正しい知識を身に付け、適切な対応を促すように話しましょう。

こころの TEL.087-839-3801
高松市保健所センター 精神保健係
相談は▶▶ 〒760-0074 高松市旭町一丁目9番12号

▼③文化祭での指導風景

0~2点 過度に使用できています。
▶P3A

3~4点 ネット依存予備軍
▶P3A

5点以上 ネット依存状態
▶P4,5A

※ 2017年に厚生労働省が発表した調査結果を参照

▼①-3 結果説明用チラシ（裏）

▼④「私のストレス解消法」の掲示

▼ ネット依存予備軍 ▼
▼ 適正に使用できている人 ▼

利用方法と利用目的は明確ですか？
ネットを利用して、すぐにやめられるとき、やめられない時がありませんか？あるいは、電車のルート検索をするとき、ネットゲームで遊ぶときはどちらがやめやすいでしょうか？おそらく多くの人が、電車のルート検索と答えるでしょう。このような違いが出る理由は、ネットの利用方法と利用目的が明確だからです。電車のルート検索は、目的がはっきりしている、出発地と目的地を入力する利用方法も、ルートを探るという目的も明確です。一方、ネットゲームは、ユーザーを飽きさせないため、適切なタイミングに次の目的に切り替えています。そのため、ただただ付き合っ、気が付いたら多くの時間を費やしていた、ということが増えてしまいます。

こんな時は要注意！
日常生活以外、ネットゲームを利用する時は、目的が明確で、利用目的が明確にすることが難しくなり、ネットに依存しやすくなります。

依存予防にはコミュニケーションが大切
自分から親や友人とコミュニケーションをとって、ネット以外のことが明確になったら、自分の変化に周囲が気づいてくれます。そのため、日常のコミュニケーションは重要です。大切な時間を無駄にネットに費やしてしまわないために、気が付きそうなときと周囲から話し合っておきましょう。

ゲームと上手につきあおう
ネットゲームは止むを得ず、使うときがあります。ゲームを始める前、次のルールを決めておきましょう。

▼ ネットに依存しているかも…と思ったら ▼

目標は「節度ある使用頻度に戻す！
仕事や学業、家族とのコミュニケーションのためにネットは必要です。メールしない、検索もしない、一切ネットに繋がらない生活は現実的ではありません。「変わらなくなる」ことはかなり困難です。「節度ある使用頻度に戻す」ことが依存に気づいた時の目標です。

家族に頼る
家族に協力してもらえば、ネットに依存していることが気づいてもらえる。ネット以外のことに思い出してもらえ、ネットの使用量を減らしてもらえ、ネットの依存度を下げてもらえるなどメリットがあります。

うまくいかないときは相談機関に頼る
・仕事や学業、生活に支障をきたす
・家族の協力が得られない
・継続できず、ネットが原因のストレスが2週間以上継続している
このような場合は、相談を拒まず相談しましょう。相談先は異動対策

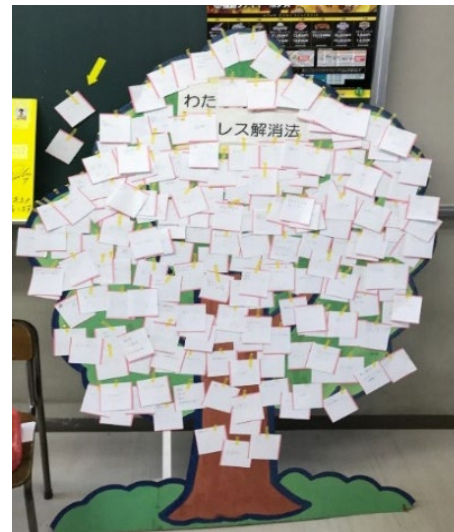
自分でできること
ノーネット期間を作る
まずはネットをしている時間を減らすために、一日の中で、一定時間、スマホやパソコンを全く触れない「ノーネット時間」を作ります（外出時にスマホを持ち歩かないようにする等）。難しいように思うかもしれませんが、実際にやってみると意外に早くなる。さぼりした気になります。こうして定期的にネットに触れない期間を作る。最初は生活がなくなったり、三食きちんと食べられるようになり、正常な日常生活を取り戻すことが期待できます。必要がない場合はスマホの電源を切ることも、ネットの使用時間が減るという効果も期待できます。

ネット以外の楽しみを見つける
趣味が少ない人は依存しやすいといわれています。以下のようなポイントで趣味を見つけてみましょう。
・一つに絞る。できるだけ多種多様な趣味は、人との共通点、新たな依存にならないもの、人との共通点で交流の場を築きたいもの、家から出てどこかへ行く場所など。

生活行動記録をつける
毎日、何をどれくらいしたかをノートに書き込んでいきます。記録をつけることで、自分がいかにネット漬けの毎日を送っているかを知ることになり、「ここはちょっとネット時間を減らさなきゃ」と、前向きに行動を変えていくきっかけにすることが出来ます。

① 目的を決めておく
例) □ 初回 「ゲームの遊び方やルールを一通り覚えたりやる」
□ 2回目以降 「この親子ゲームをクリアしたかやめる」

② 終わるきっかけを用意する
例) □ アラームをセット
□ 家族やネット上のプレイヤーに帰降まで通知が来ておく
□ ゲーム後に予定を入れておく



【課題】

- ▼ 公立高校は文化祭日程が重なるため、市内の高校を回るためには、計画的に学校と交渉していく必要がある。
- ▼ 文化祭で使える啓発ツールや若者が興味を引く媒体の検討が必要である。

【事業種別】 若者層対策事業
 【準備期間】 14日
 【人数】 2人
 【人口規模】 419,696人
 【財政規模】 94,159,729,000円
 【自治体負担率】 33%
 【事業対象】 高校文化祭参加者及び市内中学3年生
 【支援対象】 事業対象者及びその家族
 【委託の有無】 無
 【実施主体・問合せ先】 高松市健康福祉局保健所
 保健センター TEL: 087(839)2363
 Mail: hokencen@city.takamatsu.lg.jp

【参考資料・文献】

- (ア) 高松市ホームページ「もっと高松」→こころの体温計
https://www.city.takamatsu.kagawa.jp/kurashi/kenkou/kokorono_kenko/taiounkei.html
- (イ) ネット依存度テスト…厚生労働科学研究成果データベース「飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究」より