

ユース世代のこころの健康社会

コロナ禍での群馬大学地域貢献事業の取組み

群馬大学 大学院医学系研究科 神経精神医学
福田正人



ユース世代のこころの健康社会

- ユース世代のこころの健康

- 地域貢献事業での取り組み

- 行政・地域・民間との連携

- こころの健康社会に向けて

ユース世代 (AYA) にとって
もっとも大切な健康は
メンタルヘルス

自分自身の問題でもある

【メンタルヘルスの特徴】

自分で気付かないことがある
助けを求められないことがある

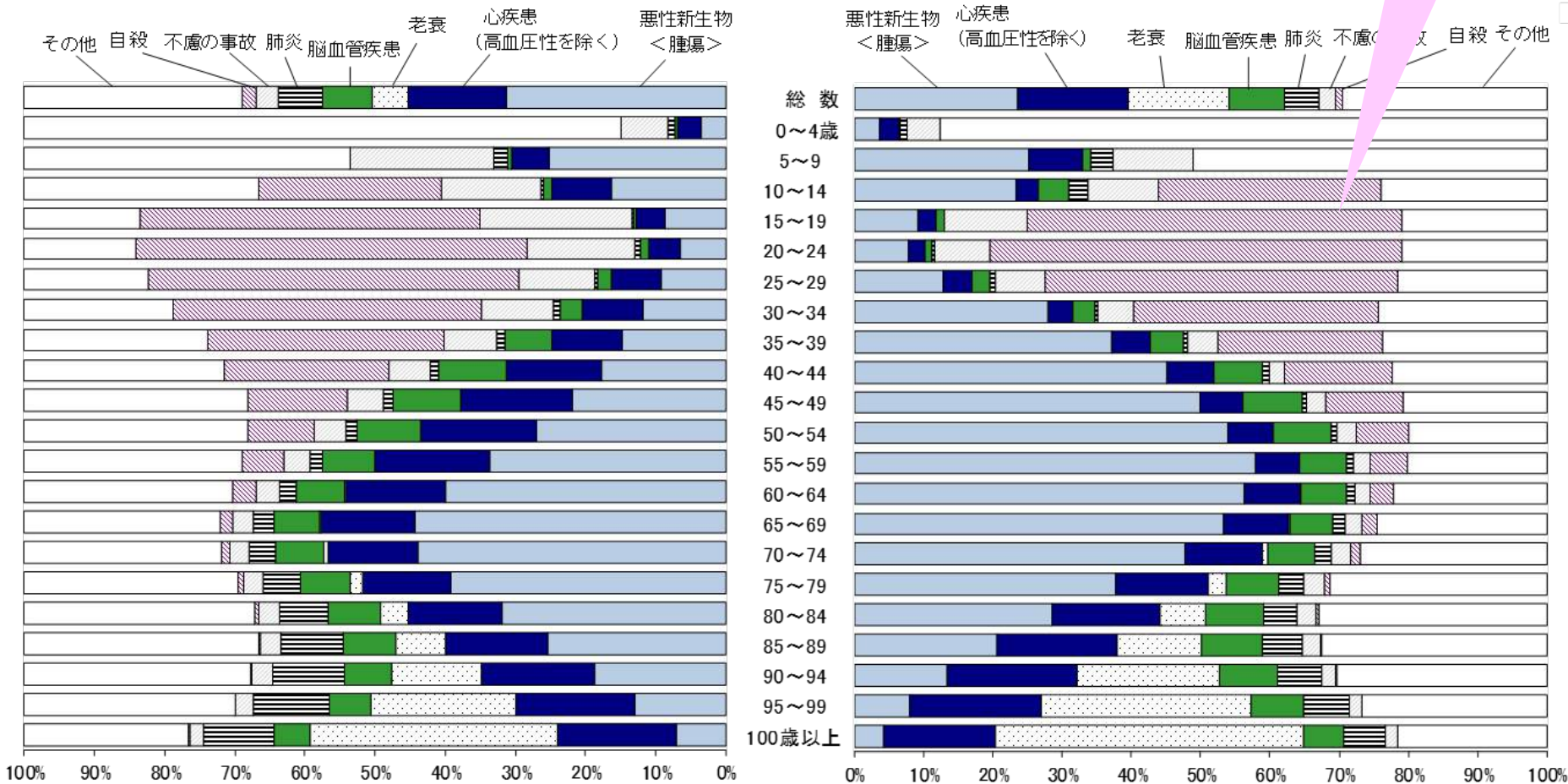
年齢別の死因における自殺

2020年

男

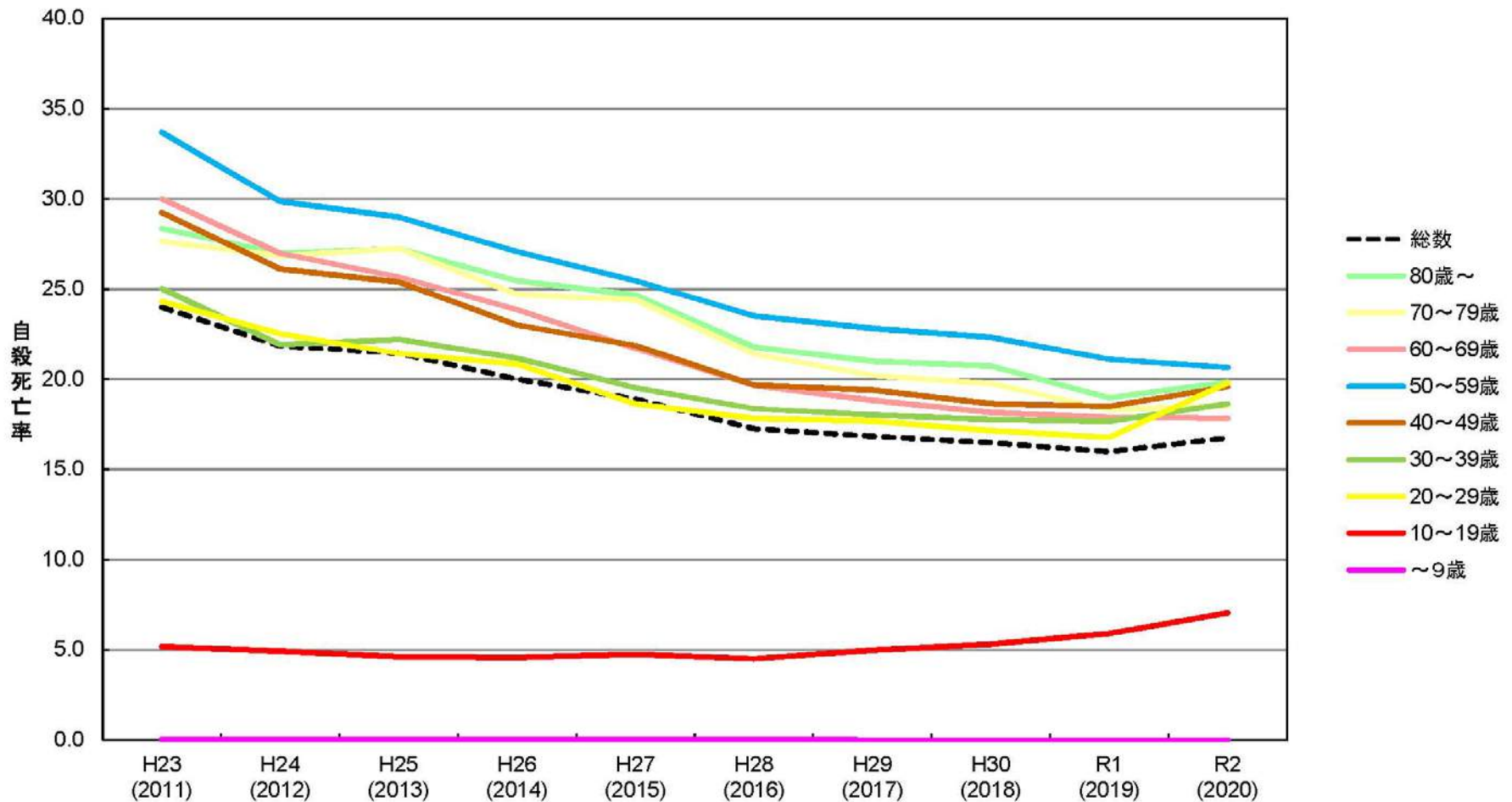
女

自殺



若年層では自殺が死因の第1位

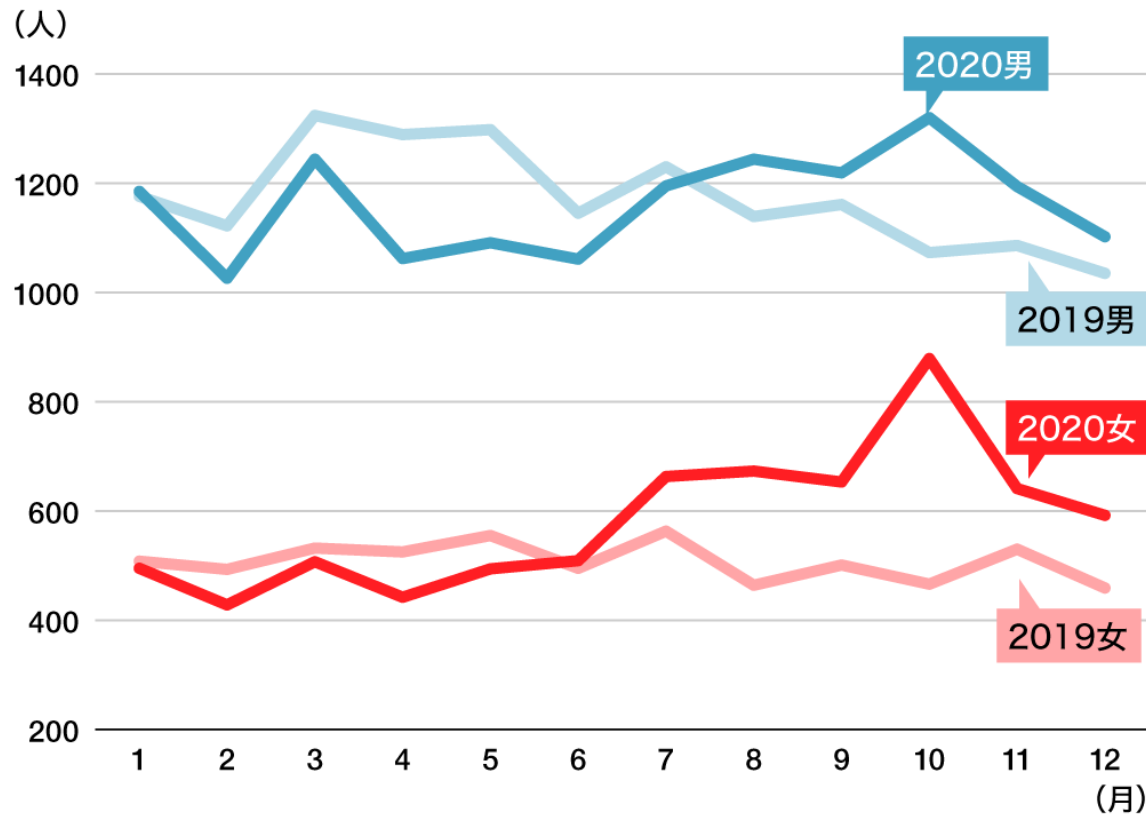
年齢別の自殺死亡率の推移



10歳代・20歳代では近年増加

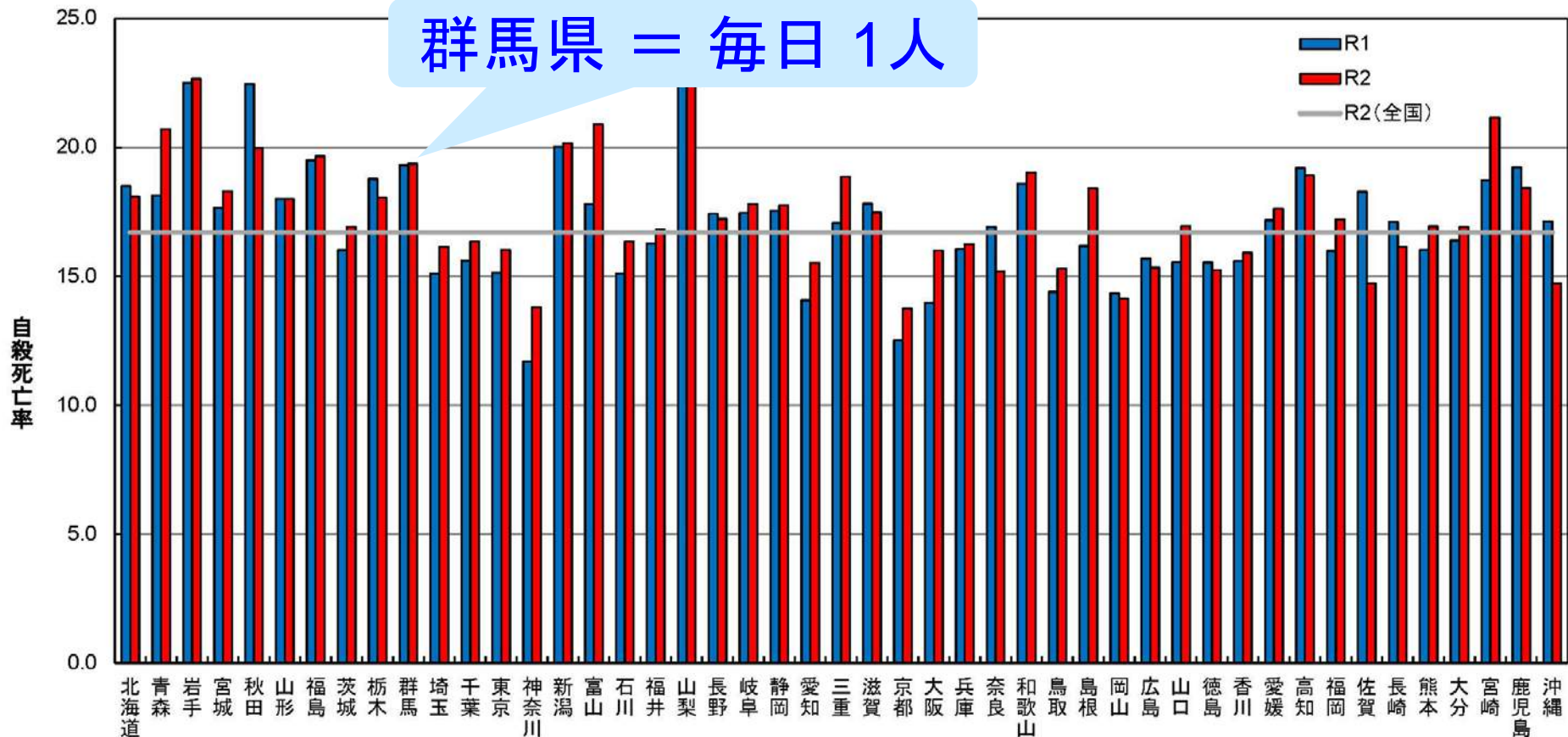
新型コロナウイルス感染症と自殺

【死亡数】〔コロナ〕累計 17,000名
〔自殺〕毎年 20,000名 以上



長期化に伴い特に若年層や女性で増加

都道府県別の自殺率（発生地）



注: 本統計は、自殺の発生地における計上であり、自殺者の居住地とは異なる。

資料: 警察庁自殺統計原票データ及び総務省「人口推計(令和元年10月1日現在)」「令和2年4月14日公表」より厚生労働省作成

人口動態統計 (居住地) では全国ワースト5位

ユース世代のこころの健康社会

■ ユース世代のこころの健康

■ 地域貢献事業での取り組み

■ 行政・地域・民間との連携

■ こころの健康社会に向けて

群馬大学・地域貢献事業（2019年度）

「ユース世代のこころの健康社会に向けた県内ネットワーク構築」



令和2年4月17日 上毛新聞 19面



群馬大 コロナの不安和らげて LINEスタンプ作成

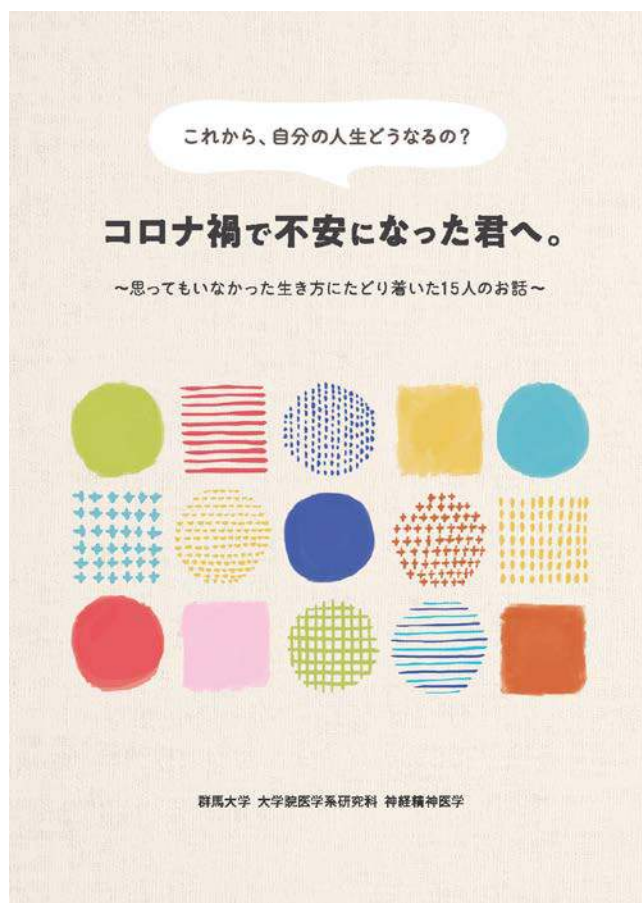
若者の心の悩み解消がある。につなげようと、群馬大は、無料通信アプリ「LINE(ライン)」のスタンプを作成した。スタンプを作成した。中学生や大学生の心の健康に向けた企画の一環だが、新型コロナウイルスの感染拡大で不安や孤独を抱える若者の精神的なケアにも役立つという。福田正人教授は「今の時期こそ人と人のつながりが大切。スタンプを使って気軽に相談してほしい」として、

若者の心の悩み解消がある。につなげようと、群馬大は、無料通信アプリ「LINE(ライン)」のスタンプを作成した。中学生や大学生の心の健康に向けた企画の一環だが、新型コロナウイルスの感染拡大で不安や孤独を抱える若者の精神的なケアにも役立つという。福田正人教授は「今の時期こそ人と人のつながりが大切。スタンプを使って気軽に相談してほしい」として、

地域の取組みをパッケージとして紹介

群馬大学・地域貢献事業（2020年度）

「ユース世代のこころの健康社会に向けた県内ネットワーク構築」



「これから、自分の人生どうなるの？」

無名の当事者から認知行動療法の第一人者まで

「普通」に憧れるのをやめた時

24歳 女性

私は、まだそれほど長く人生を生きていませんが、いろいろなことがあったので、ここに書かせていただきます。私の命までは、山あり谷ありでした。幼いころに両親は離婚し、母は私が生まれる前から精神疾患を患っていました。母は入退院を繰り返して、家にも不安定で通院費やパニックを起こし、最悪車に運ばれていくこともよくありました。また、母も私が小学校高学年のころから、自傷行為をしたりして、私は安心して生活を送ることができませんでした。私も中学1年生のころから学校に行けなくなり、うつ病と診断され入院しました。中学2年生の2回目の入院の後、病院のデイケアに通い、学校はほぼ3年間通えませんでした。高校は通信制の学校に通学し、徐々に回復してきました。

高校卒業後は、大学に進学しました。大学1年生のころは通っていました。しかし、大学2年生の春、母が就職し家庭のリズムが少しずつ変わり、母が突然行動不常になることがありました。それに促されて、私自身も大学の講義を多く履修していたことが重なり、うつ病が再発し、休学しました。休学中は、母と一緒にいるのが辛いので、母を母親としてしまうので、病院のデイケアに通っていました。

私にとって、うつ病を再発し、休学したことは大きな出来事でした。高校生のころから、私は自分が中学校に通えていなかったことを責め、毎日泣いていました。そして、「普通」であることを強く望んでいました。「普通の高校生」「普通の大学生」そんな「普通」に憧れていました。「やっぱり、私はおかしいんだ」「普通の人は私になれないんだ」「私はダメな人間だ」となることがずっと頭から離れずいました。大学の相談室や、デイケアに相談をたくさんしました。家にも、結局落ちることはできなかったこと、社会に出て働くことも自分にはまだできない、学習にもっと触れたらということが、休学中、自分を見つめなおすことで見えてきました。そして、私は復学をしました。復学後は、病院のデイケア、大学相談室に通い、相談を続けました。周りの目も最初は気になりましたが、思っていたほど、みんな気にしていないことが分かり、安心しました。また、大学の講義も自分のペースで受講していく

ことで、学習の面白さに改めて気づくことができました。病院のデイケアは、年齢制限があるので、就院のことも含めて相談できる場所を探し始めました。病院のソーシャルワーカーさんに相談してもらい、今も利用している支援センターに通うことができました。就院活動を始めたい際には、支援センターの方に多くのサポートをしていただきました。そして、大学2年生のころの休学したことを踏まえて、私は障害者雇用で職を探していくことにしました。

就院活動をする中で、過去のことを振り返る機会が多くありました。高校生のころは、中学に通えなかったことを、異い目に見て、普通になることを目指していました。大学生になっても、どこかそれをずっと追いかけていました。けれど、自分には不安定なところがある、もしかしらまた休学したくないに、体調を崩すかもしれない、そう考えられるようになりました。それだったら、最初のハードルは低くして、障害者雇用で就院をしてばらばらやっていこうと思いました。そして、職歴体験事業などをしたり、就院活動をしていると、「普通」という人はいないのではないかと思うようになりました。どこかしら、得意、不得意、長所、短所があって、「普通」としてまとめるのは難しいことだと思いました。みんなに憧れていた「普通」は、強かなものであるように思いました。そこに憧れることはあまりなくなりました。

現在、私は役所に障害者雇用で働いています。周囲の方にも恵まれ、安定して通えています。私が思ってもみなかった平穏な日々を送れています。そんな日々を送れるのは、周りの人になんか助けをいただいていたからだと思います。そして、自分で考えて行動することをしていからだと思います。コッパ、おかげずにもがいていけると助けてくれる人が現れて、助けられるのだと思います。目の前のことに一生懸命、取っ組み合いの必要もありません。素晴らしい事は、苦しい事は、苦しいと思いませんし、立ち止まったり時は、立ち止まってもいいと思います。最初の一番はともかく、勇気があります。一人一歩進めれば、周りに助けを求めています。それ以外のことは思いません。ゆっくり歩くのも遅いのかと思います。

人生をもう一度、生き直したいか？

一般社団法人認知行動療法研修開発センター 大野 裕

私は2001年から、ほぼ毎週、日本経済新聞に「この世の健康学」という小さいコラムを書き続けています。最初1年くらいは予定で始めたのですが、思いがけず、20年近くになりました。そのコラムで、昨年末、人生をもう一度生き直してみたいかと書かれたらどう思うだろうかと思ったことについて書きました。

そのようなことを書いたのは、新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて不自由な生活を送ることが多くなり、若いころに思うようにいかず苦勞した体験をいろいろ思い出したからです。愛媛県の静かに育った私は、中学生の時から一人旅元を離れて松山市で下宿生活を送るような中間一貫校に通っていました。今では小学校も高校になったような遠隔地だったこともあって、寂が少しも良い環境で学ばせたいと思えたからでした。

今になれば懐かしいのはわかるのですが、学生時代の中学1年生にとって一人での下宿生活はとても面白い体験でした。下宿の静かに入居する松山城のライトアップが夜の御前川を流す山が真っ暗になると周囲に、涙があふれ出してきました。舞臺体験した舞がきつく舞めつけられる感覚は、今でも心の中に残っています。

そうしたことから私は涙を涙み、陰鬱せず、成績は悪化をさきまよい、結核高校3年の時は卒業することにしました。ただ、そのとき、両親や教師、両親生が受け入れてくれたこととあって、何となくも持ち直して高校を卒業することができました。だからといってすぐに大学に入学することはできず、結局3年制大学受験浪人をして、最終的に一校だけ合格した慶応義塾大学医学部に入学することができました。

その時、ほとんどの成績を取りながら大学を卒業し、精神科医になって7年近く経ったときにアメリカの大学に臨床家として留学しました。ただ、そのときも留学先のスタッフが、日本のことをあまり知らなかったこともあって、普通を受け入れられるま

で1年近くかかりました。そのときもいかに悔いを感じて、家族の支えがなくて何とかならなければならないことでした。しかも、辛いことは、そのときまたまた出た世界的な精神科医に支えられたことで、新しい治療法を日本の精神科医に紹介することができました。

つい苦勞を書き進めてしまいましたが、このようにいろいろ苦勞して来たことを思い返して、寂に懐いたように、もう一度人生を生き直してみたいと思うだろうか考えたのです。その一方で、これまでの体験のなかには、かけがえのない支えや思い出がたくさんありました。中高時代に落ちこぼれたときには、受け入れてくれる仲間がいた。両親や教師もそのような支えを私に伝えてくれました。

その後、涙流し大学に合格することができました。その後、悔いを感じたことを書きました。高校留学でもかけがえのない体験をすることができました。そのように考えると、私の人生は決して悪いものではありませんでした。それどころか、素晴らしい家族や仲間、先輩に支えられて忘れられない体験ができました。

そう考えると、人生をもう一度生き直したいとは思えず、これまでの人生を大事にしたいという思いが強くなります。中学時代、両親が、ある教師から、「大事は思ったことがあると人が助けてくれると思っている」と言われたそうです。もっと自分で責任を持って前に取り進む必要があると考えるのは思いついたことです。私も、思ったときにありあけ自分で工夫することが大事だと思っています。しかし、その一方で、困ってどうしようもなくならない体験をする必要もありません。だからこそ、つらい体験をしても心に残る生き方ができ、その体験を全員の仲間が支えられているまでにはなったのだと、今は考えています。

若者に特有なコロナ禍への支援

コロナ禍以前の社会・地域連携

「こころのふれあいバザー展」(県庁1階・県民ホールで開催)

平成30年度

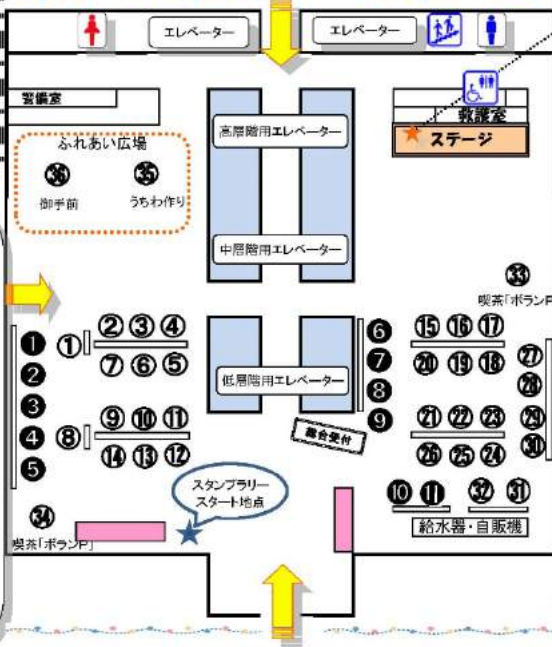
こころのふれあいバザー展 2018年9月1日(土)

【主催】
群馬県、群馬県精神保健福祉協会、群馬県社会福祉協議会
日本精神科病院協会群馬支部、日本精神科看護協会群馬支部
群馬県臨床心理士会、群馬県精神保健福祉士会、群馬県作業療法士会
群馬大学神経精神医学分野、群馬メンタルヘルスネットワーク

【展示】

- ①群馬県立精神医療センター
- ②西毛病院
- ③群馬大学医学部附属病院
- ④サンビエール病院
- ⑤岸病院
- ⑥榛名病院
- ⑦田中病院
- ⑧群馬病院
- ⑨昭和病院
- ⑩大島病院
- ⑪武蔵野病院

県庁1F県民ホール案内図



【販売】

- ①駒形メンタルクリニック (手芸品、紙バック飲料)
- ②社福「明清会 春」(車製品、手芸品)
- ③武蔵野病院(手芸品)
- ④トルフィン前橋・トルフィン高崎 (ポップコーン)
- ⑤NPOトホスはなみずき(手工芸品)
- ⑥あいまーとあすなろ (焼き菓子、手芸品等)
- ⑦昭和病院(手工芸品等)
- ⑧三枚橋病院(手工芸品等)
- ⑨西毛病院(手工芸品)
- ⑩医「唯愛会(パン、雑貨)
- ⑪群馬病院(手工芸品、野菜)
- ⑫群馬県精神障害者家族会連合会 (団体紹介)
- ⑬群馬県精神保健福祉協会 (団体紹介)
- ⑭地域メンタルヘルスの会 (展示 人材育成について)
- ⑮東風の会(喫茶)
- ⑯群馬県作業療法士会 (スタンプラリー、うちわ作り)
- ⑰NPO)きぼう(御手前)

★ ステージ催し物 ★

- 10:30～ オープニング(ゆるキャラ登場)
- 10:35～ 「元景幼稚園の園児」たんべえ踊り
- 11:00～ ピアサポート事業のご紹介
- 11:15～ F1グランプリ2018
- 12:00～ フローオーケストラミニコンサート
- 13:00～ オープニング(ゆるキャラ登場)
- 13:15～ 当事者グループ発表
- 13:55～ 「JKバンド」ミニコンサート
- 14:15～ 「こぶしの会」ウクレレ演奏
- 14:35～ 「てんかん協会」発表
- 15:00～ 「前橋市立第五中学校吹奏楽部」演奏
- 15:40～ 表彰・ご挨拶

【販売】

- ⑰日本てんかん協会 群馬支部(団体紹介)
- ⑱ボプラの会(手芸品)
- ⑲上之原病院(手工芸品)
- ⑳社福「明清会ガーデントタイム(パン、お菓子)
- ㉑赤城病院(手芸品)
- ㉒サンビエール病院(手工芸品)
- ㉓大島病院(手芸品)
- ㉔田中病院(手工芸品)
- ㉕社福「明清会ベルガモット (パン、おにぎり弁当)
- ㉖ボランティアグループ かんらんしゃ (手芸品、活動紹介)
- ㉗上毛病院(手工芸品、多肉植物)
- ㉘福種茶(はばたき(木エバズル)
- ㉙ワークプラザ虹(フランクフルト等)
- ㉚榛名病院(手芸品、鉢植え)
- ㉛中之条病院(手芸品)
- ㉜こぶしの会(手作り品)
- ㉝NPO)ノーズ(神し花体験、手芸品)
- ㉞岸病院(手工芸品、UFOキャッチャー等)



「こころの健康」についての
住民への啓発イベント

コロナ禍以前の社会・地域連携

「こころのふれあい研修会」 （若者支援、発達障害 など）

若者のメンタルヘルスを支えるための実践活動（2019年度）



10年後の君たちへ
—長期的視点に立った
発達障害者支援（2016年度）



ユース世代のこころの健康社会

■ ユース世代のこころの健康

■ 地域貢献事業での取り組み

■ 行政・地域・民間との連携

■ こころの健康社会に向けて

「群馬県・精神保健室」の取組みへの協力

NHK NEWS WEB

首都圏 NEWS WEB

若者の自殺防止 漫画で呼びかけ

07月11日 06時43分

若い世代に自殺防止を呼びかけようと、群馬県はストレスを感じていた中学生が心にゆとりを持つことで元気を取り戻すストーリーの漫画を作りました。

この漫画は、子どもたちの悩みが深刻になる前に対処しようと、群馬県が精神科医などと協力して初めて作りました。

この中では、サッカー部の男子生徒がレギュラーを外され悩んでいた時に、サッカー以外の勉強や絵を描くことに興味を持つことで心にゆとりができて、前向きに練習に取り組むようになった姿を描いています。

そのうえで、ストレスが体調や行動に影響することや、気分が落ち込んだ状態が長く続く場合などは、家族や県の窓口などに相談するよう呼びかけています。

県によりますと、おととし県内で自殺した10代の子ども数は11人で、ここ数年、同じ傾向が続き、若い世代の自殺防止対策が課題となっています。

群馬県障害政策課は「漫画を読んでメンタルヘルスの大切さを知ることによって自分の心の状態に気付き、早めの対処を心がけてほしい」としています。

作成された漫画は、群馬県のホームページからダウンロードできます。

2019年(令)

The screenshot shows the official website of Gunma Prefecture. At the top, there is a navigation bar with various categories like 'くまの暮らし' (Gunma Life), '子育て・教育' (Childcare/Education), and '観光' (Tourism). The main content area features a large blue banner with the text 'こころの健康に関する小冊子「みんなは、悩んでないかな?」を作成しました' (A booklet about mental health 'Are we all worried?'). Below the banner, there is a list of download links for the booklet in PDF format. The page also includes a sidebar with 'おすすめサイト' (Recommended Sites) and a footer with contact information for the Gunma Prefecture Health and Welfare Department.

「群馬県こころの健康センター」との連携

「つらい」の一言だけでもいいから



こころが苦しいと感じたら
誰かに気持ちを伝えたり
助けを求めたり
できるといいよね

もし、生きることがつらくなってしまったら
「もう自分なんてどうでもいい」と思っていたら
あなたの声を聞かせてほしい
「つらい」の一言だけでもいいから

群馬県自殺対策推進センター（群馬県）の協力を得て制作しました。

【こころの健康相談統一ダイヤル】

0570-064-556

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9時～22時

【24時間子供SOSダイヤル】

0120-0-78310

月～金曜日 9時～19時 第2・第4土曜日 9時～15時
（祝日・年末年始を除く）
※上記時間外は「子どもホットライン24」に繋がります。

YouTube 群馬県自殺対策

「君が話したいこと、それだけでいいから」 by NAIKA MC



NAIKA MCさんは、群馬県ホームページの動画チャンネルで配信しています。

「違和感、それは気づきのはじまりです」



QRコードから直接動画を見ることができます。

- ・10代から30代の若い世代では、「自殺」が死因の第1位となっています。
- ・若い世代に相談窓口の情報をしっかりと届け、自殺を防ぐ
- ・動画はYouTubeで公開し、悩んでいる人やその周囲の人に

群馬県こころの健康センター



“YouTube 群馬県自殺対策”



県こころの健康センター（前橋市野中町）内に設置し、専任の保健師を2人配置する。関連事業費として1700万円を新年度一般会計当初予算案に盛り込む

方針だ。

救急救命機関と連携して、リストカットなど自傷行為で救急搬送された人などとの連絡を取り、保健師が相談に乗る。抱えている課題や悩みの内容に応じて、精神保健や就労支援などの専門機関を紹介し、効果的に支援する。

昨年4月の改正自殺対策基本法の施行に伴い、自殺対策計画の策定を義務付けられた市町村の支援にも当たる。地域ごとの自殺の状況

本県の自殺者数は長らく500人台で推移したが近年は減少傾向にある。ただ、15年の自殺死亡率21.6人は都道府県別でワースト

また、不安やストレスへの対処法を指導する若年層向けの講座や、子どもが発するSOSの見つけ方を教員が学ぶ研修などを開くことも検討する。

況を分析して施策を提言するなど計画作りを手助けするほか、幹部職員向けセミナーを開く。

県が新年度に自殺予防に総合的に取り組む専門機関「自殺対策推進センター」を新設することが3日分かった。自殺未遂を困るなどリスクの高い人への個別支援を展開するほか、市町村の自殺対策計画作りを後押しする。県の集計によると2015年の自殺者は418人で6年前から120人減ったが、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は全国平均を3.2人上回る21.6人と依然として高い。自殺者の減少に向け、センターを中心に多角的な支援を展開する。

未遂者や市町村支援

自殺予防へ新機関

新年度に県

位で、少ないとは言えない状況だ。県は「18年に400人以下」を目標に掲げており、「しっかりとした体制をつくり一人でも少ないしたい」（障害政策課と

上毛新聞
2017.2.4.

若者向け自殺予防90秒動画

「群馬県精神保健福祉協会」との連携

群馬県精神保健福祉協会

[トップページ](#)
[協会事業のご案内](#)
[各種講演会等のご案内](#)
[協会について](#)
[会員募集](#)
[会長挨拶](#)

会長挨拶

[ホーム](#) / [会長挨拶](#)

Contents

- [トップページ](#)
- [協会事業のご案内](#)
- [協会について](#)
- [会員募集](#)

群馬県精神保健福祉協会

連絡先
 群馬県精神保健福祉協会事務局
 (群馬県こころの健康センター内)
 住所 〒379-2166
 群馬県前橋市野中町368
 Tel 027-263-1166
 Fax 027-261-9912



群馬県精神保健福祉協会は、県民の
 とを目的に、平成14年に設立され

会員は、精神保健福祉関係者、当
 業所、社会福祉協議会、民生委員・
 労務士、行政職員など幅広い方々に
 場を通じ、精神保健福

このたび、精神保健福祉協会の活
 に応じ、お立場の皆さまにご参加を
 についての研修や講演会の情報をこ
 ムページを作成しました。

多くの方にこのホームページをご覧いただき、県民の精神保健福祉の一
 とを、希望しております。

③ 行政や公的機関とのネットワークの構築 02

若年層を対象とした メンタルヘルスに関する出前講座

主催、実施主体	群馬県精神保健福祉協会	数量	なし
実施距離	群馬県精神障害者家族会連合会・群馬県精神保健福祉士会、 公認心理師協会、社会保険労務士会、SST普及協会	経費	なし
		協力	なし

目的・狙い

家族会

世間的にも偏見の強い精神疾患の分野
 は、啓発活動の必要な部分と考え、家族の
 生の声を伝えたい。家族会の活動や困っ
 ていること、理解してほしいことを話す場
 とした。

精神保健福祉士会

精神保健福祉領域における他職種との連携
 について、精神科病院における退院移行支
 援の実際、地域移行支援と地域定着支援の
 実際を制度・事例をあげて精神障害者の現
 状理解につなげてもらうことを目的とした。

実施時期・会場

家族会

2018年 11/1・12/6 波川看護専門学校、
11/14 高崎健康福祉大学、
11/29 高崎福祉医療カレッジ

精神保健福祉士会

2018年 7/2 太田高等看護学院、
11/1・12/6 波川看護専門学校、
11/14 高崎健康福祉大学、
11/26 高崎福祉医療カレッジ
2019年 11/28 太田高等看護学院

その他

2019年 9/25 波川看護専門学校
 (公認心理師協会)、
12/16 前橋看護学校
 (SST普及協会)

対象

看護学生 1年～3年生対象(実習前・後)

関係者のネットワーク



家族会や専門職による 学校への「出前講座」

NPO法人「こころの健康に大切な情報を届ける会」 での取り組み

活動内容

1. こころの健康に役立つ情報を届けるウェブサイトの開設

本物だから役に立つ 「こころの健康図鑑」



こころの健康や精神疾患について、信頼できる情報をわかりやすくお届けしたい。そんな精神疾患を持つ当事者、ご家族、市民の方々のご意見にもとづいて、ウェブサイトを開

2. 精神科外来での共同意思決定を支援するツールの開発

主治医といっしょに考えよう、私のこと 「質問促進パンフレット」



ききたいことをきいて、思っていること・話したいことが話せる、率直な対話ができる対等な関係の精神科診療室に向けて、患者さんと医療スタッフが一緒に必要な情報を共有し、患者さんの思いや希望に沿って共に治療方針を決める、「共同意思決定（SDM：Shared decision making シェアードディシジョンメイキング）」を支援するためのパンフレットを開発。無料で配布。

3. こころの健康について知ってもらうための副読本の開発

中学校保健体育副読本 「悩みは、がまんするしかないのかな？」



メンタルヘルスケアの実践的な内容を、漫画を通して伝える副読本。メンタルヘルスに対する理解が特に重要であると考えられる中学校1、2年生を対象とし、授業において正しい情報を提供することで、精神保健に対する理解形成を行い、将来、自分や身近な人のこころの不調があったときの適切な対処の実践を促す。

「こころの健康図鑑」
中学生向け副読本

NPO法人「こころの健康に大切な情報を届ける会」 での取組み

「本物」の情報

本物だから役に立つ
こころの健康図鑑
KOKORO NO KENKO ZUKAN

健康図鑑一覧
サイト名をクリックしてください。

検索

ALL 本人 家族 学校 職場 専門家

15件表示 30件表示 全て表示

こころの健康副読本「悩みは、がまんするしかないのかな？」
中学生に対するこころの健康教育のために作られた保健体育副読本です。

共同意思決定支援ツール「質問促進パンフレット」
統合失調症を持つ人やその家族が精神科医にきたいことをきく、一緒に考えるためのパンフレットです。

精神保健従事者のためのガイド「本人のリカバリー100の支え方」
精神疾患を乗り越える中で人生の新たな意味や目標が見出されている方に向けて、100の具体的な支え方のためのヒント集です。

学び多き報告書「クラーク勧告」
日本政府の要請に基づき、「日本」

災害こころのケア
被災者のこころのケアの仕方や、支援拠元のマネジメント、小児のこころのケアなどをまとめた文

学校保健室に！壁新聞「青春脳シリーズ」
少年写真新聞社が発行する壁新聞

中学校保健体育副読本

悩みは、
がまんするしかないのかな？

1 こんな悩み、自分だけ？
2 こんなふうに書えることない？
3 自分のこと、知ってるようで知らないよね
4 気づいてる、こんなサイン？
5 サインを自覚したら、どうしたらいい？
～自分でできること～

どうしたらいい？
～自分でできること～
～自分でできること～

中学校保健体育副読本



“悩みは、がまんするしかないのかな？”

ユース世代のこころの健康社会

■ ユース世代のこころの健康

■ 地域貢献事業での取り組み

■ 行政・地域・民間との連携

■ こころの健康社会に向けて

2022年から 高校の 保健体育の 教科書に 精神疾患が

若者のこころの健康
社会にとっての課題

保健編 44項目

■第1章 現代社会と健康 17項目

- 1 日本における健康課題の変遷
 - 2 健康の考え方と成り立ち
 - 3 ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり
 - 特設1 人とのつながりと健康について考えよう
 - 4 健康に関する意思決定・行動選択
 - 特設2 意思決定・行動選択を実践しよう
 - 5 現代における感染症の問題
 - 6 感染症の予防
 - 7 性感染症・エイズとその予防
 - 特設3 リスクとは何かを知り、リスクにどう向き合うか考えよう
 - 8 生活習慣病の予防と回復
 - 9 身体活動・運動と健康
 - 10 食事と健康
 - 特設4 エネルギー収支と体重管理について考えよう
 - 11 休養・睡眠と健康
 - 12 がんの予防と回復
 - 特設5 がんと社会について考えよう
 - 13 喫煙と健康
 - 特設6 たばこ対策について考えよう
 - 14 飲酒と健康
 - 15 薬物乱用と健康
 - 16 精神疾患の特徴
 - 17 精神疾患への対応
 - 特設7 精神疾患をもっても安心して暮らせる社会を目指そう
- 第1章のまとめ

体育編 16項目

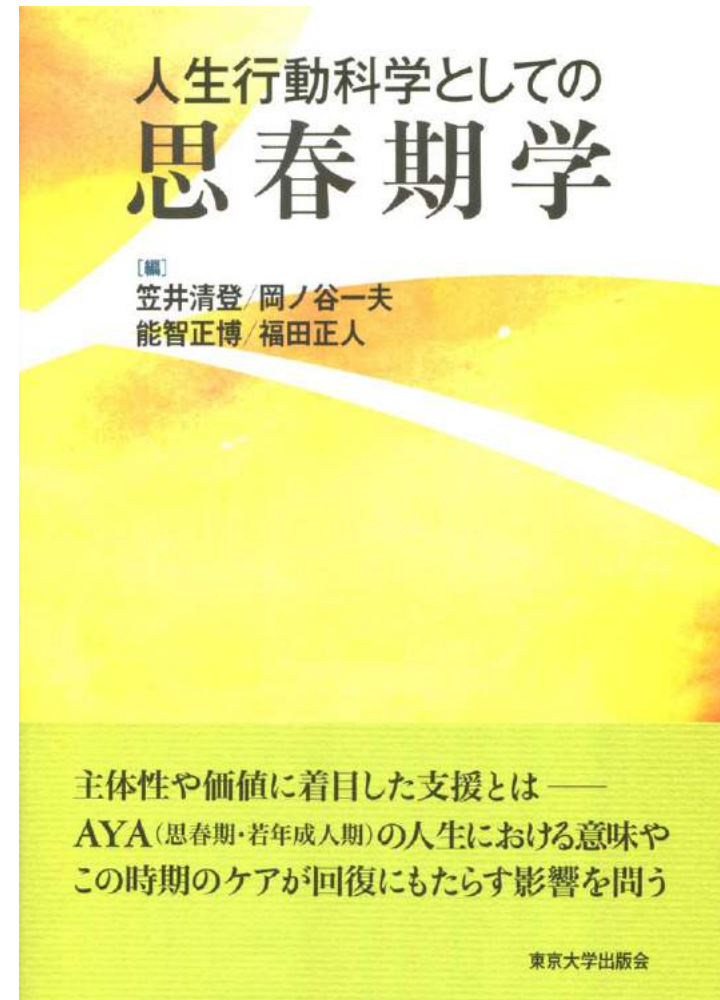
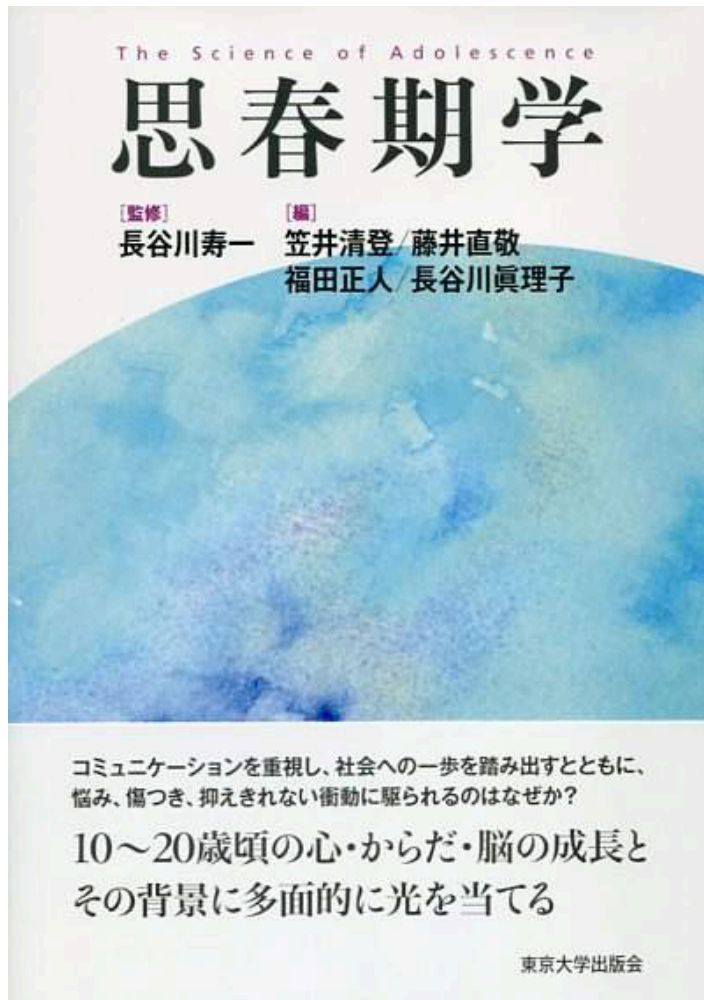
■第1章 スポーツ

- 1 スポーツの発祥
 - 特設1 イギリスのパブリックハウス
 - 特設2 世界の民族スポーツ
 - 2 スポーツ文化の発展
 - 特設3 わが国発祥のスポーツ
 - 特設4 競技スポーツに求められる
 - 3 オリンピック・パラリンピック
 - 特設5 時代とともに変化する
 - 特設6 パラリンピックの意義
 - 4 スポーツの経済効果
 - 5 スポーツに求められる
 - 特設7 アンチ・ドーピング
 - 6 持続可能性から考える
- 第1章のまとめ

■第2章 運動・スポーツ

- 1 スポーツにおける
- 特設1 スポーツルールの
- 特設2 技術・戦術とメンタル
- 2 スポーツにおける
- 3 技能の上達過程
- 特設3 運動パフォーマンス
- 特設4 運動・スポーツの
- 4 効果的な動きの
- 特設5 状況に応じた行

「思春期学」 (東京大学出版会)



若者のメンタルヘルスの学問的基礎

悩んでいる方へのメッセージ

こころの健康相談統一ダイヤル

生きているのがつらい 死にたいほど苦しい
伝えてください その言葉

おこなおう まもろうよ こころ

 **0570-064-556**

月～金 9:00～22:00
(祝日・年末年始を除く)

*利用料のほか通話料がかかります

ひとりで抱えず話してください 群馬県

じかんこども
24時間子供SOSダイヤル

なやみ言おう

0120-0-78310

 こま
いじめで困ったり、
じぶん ゆうじん あんぜん
自分や友人の安全に
ふあん
不安があったりした
ひとり なや
ら、一人で悩まず、
いつでもすぐ電話で
そうだん
相談してください。

「つらい」の一言だけでもいいから



【24時間子供SOSダイヤル】

0120-0-78310

月～金曜日: 9時～19時 土・日曜日: 9時～13時
(祝日・年末年始を除く)

※24時間受付は「ダイヤル」からのご利用となります。

「ひとりで悩まない 誰かに相談を」

こころの健康相談統一ダイヤル

24時間子供SOSダイヤル

周りの方へのメッセージ

群馬県自殺対策 いのち・つながりサポートサイト

文字サイズ変更 小 中 大 検索

自分のことで悩んでいる方へ まわりの人を心配している方へ 大切な人を自死で亡くした方へ

相談することをためらわないでください。私たちはいつでも、あなたの「声」を待っています。

▶相談窓口
▶自分のことで悩んでいる方
▶まわりの人を心配している方



若い世代に向けた自殺対策動画を配信します

県では、群馬県精神保健福祉協会と協働し、若い世代に向けた自殺予防啓発動画を作成し、群馬県公式YouTubeチャンネル「tsulunos」で配信しています。

動画の作成に当たっては、群馬県内に本拠地を置くプロスポーツ団体の協力を得て、出演する所属選手が、自身の体験談を交えて悩みや生きづらさを抱えている人やその周囲の人に向けてメッセージを伝えます。

動画は、群馬県公式YouTubeチャンネル「tsulunos」（外部リンク）で公開していません。



いつもと違っていたら声をかけよう

ザスパクサツ群馬 松原修平 選手



「つらい時は逃げてもいい」

群馬ダイヤモンドペガサス 鹿沼柊汰 選手

県民の方へのメッセージ

すべての地域住民が「こころの健康」を増進でき
安心して希望をもって暮らせる社会

ユース世代の こころの健康社会

コロナ禍での群馬大学地域貢献事業の取組み

持続可能な開発目標SDGs実現の基礎

群馬大学 神経精神医学教室

<https://psychiatry.dept.med.gunma-u.ac.jp/>

