

メンタルヘルスに関する身体運動科学授業の報告 —2022年度B県立大学における授業実践—

新行内勝善¹⁾, 窪田辰政²⁾

Report of Exercise Science Classes on Mental Health: Class at B Prefectural University 2022

Katsuyoshi SHINGYOUCHI¹⁾, Tatsumasa KUBOTA²⁾

1. はじめに

2020年のコロナ感染症拡大以降、特に若者や女性の自殺の増加が顕著になった。

日本社会全体で見ると、2009年以降自殺者数は減少傾向にあるが、こと子ども・若者の自殺者数で見ると、特に10代の若者の自殺者数は横這いが続いていたが、2016年以降は緩やかに増加してきており、心配な状況にある。

このことは、諸外国と比較してみても、年代別の死因順位で見ると、日本の若者の死因順位の第1位には自殺があり、諸外国と比較した場合の日本の若者の自死の多さが顕著であり、大変憂慮される。

この状況は多角的に見ていかななくてはならないが、バブル崩壊後の自殺者数3万人時代に、中高年の男性の自殺者数の多さに対して、職場のメンタルヘルス対策などが推し進められ、一定の効果をあげてきたものの、こと子どもや若

者については顕著な対策をしてこなかったことが影響しているという指摘もされている。

筆者は、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーを行いつつ、子ども・若者の利用者が非常に多いSNS相談での相談を行いつつ、子どもたちのクライシスの声を聞くことが多いが、こういった状況を改善するためには、子どもたちのクライシスをなるべく早く発見し、対応していくことが肝要である。

実際、文科省もこのために、SOSの出し方教育を推し進め、子どもたち自身がSOSの声を出すことを推し進めている。一方で、クライシスの子どもたちの相談を受けていると、子どもたちはSOSを身近なところでなかなか出せていないことを多く目にする。そういった状況の改善のためには、ひとつは文科省が進めているSOSの出し方教育により、子どもたちにSOSを出すスキルを身につけていくことである。しかし筆者はそれだけでは十分ではないと考えている。

1) 東京メンタルヘルス (株)

Tokyo Mental Health Co., Ltd

2) 静岡県立大学薬学部

School of Pharmaceutical Sciences, University of Shizuoka

今回の授業では、こういった状況を補うべく、子どもたちのメンタルクライシスを乗り越えることができるよう、ストレスマインド、価値観・良識、相談観などについてまとめた授業を行い、子どもたちの自殺防止に資することを目指している。

2. 授業概要

(1) 目的

①成人を目前に控えた大学生に、ストレスに関連した一般的理解や良識といったものの中には、実は気をつけないと逆にストレスを増幅させかねないこともあり、メンタルクライシスに至ってしまう場合があるということについての理解を深めてもらうことである。加えて、危機に陥らないようにするための方策を解説し、メンタルクライシスを乗り越えていくための術のひとつを身につけてもらうことを目指す。

②ストレスマインドセット尺度と講義評価アンケートを用いて、上記目的の効果検証を行う。

(2) 授業の日程および実施場所

2022年6月9日の午後に、B県立大学一般教育棟2107教室において実施した。

(3) 受講生

B県立大学生で「身体運動科学」の授業を受講している36名に講義を行った。内訳は、性別は男性14名・女性21名・無記名1名、学年は全員が1年生、平均年齢は18.1歳であった。

(4) 倫理的配慮

講義の冒頭に、講義の効果を検証するための質問紙調査、並びに授業評価アンケートの記入を求めること、匿名化した記述データのみを使用し個人を特定する情報は一切公表しないこと、調査・アンケートを記入・提出しなくとも不利益は被らないことを講義前に説明し、同意を得た受講生から回答を得た。

(5) 質問紙調査の内容

①邦訳版ストレスマインドセット尺度(SMM-J)(岩本ほか, 2020), ②講義評価アンケートに回答を求めた。

(6) 授業内容

講義約70分、講義前後の質問紙回答、授業後の感想の記入に前後各10分で構成した。

講義タイトルは「ストレスメタ認知、ジェンダー的価値観、良識、相談観とメンタルヘルス」とし、講義概要では、下記のように説明をした。「ストレスに関連した一般的理解や良識といったものの中には、実は気をつけないと逆にストレスを増幅させかねないこともあり、私たちのメンタルヘルスに悪影響をもたらす場合があるということを取り上げます。／ストレスについてどうとらえるかというメタ認知(ストレスマインドセット)、男らしさ・女らしさといったジェンダー的価値観、良識、そして相談(カウンセリング)についてのとらえ方、こうしたものはメンタルヘルスにどのような影響を与えているのでしょうか?／本テーマの講義を通して、知らぬ間に、自他のメンタルヘルスに悪影響を与えてしまい、大ごとになってしまうことがないようにしていければと考えています。」

授業内容は、導入として、筆者の相談やスクールソーシャルワーク業務において会う人々を例に、心の不調や病、障害、厳しい家庭環境など、メンタルクライシスについて説明を行った。次に、相談したくても相談ができない事情に関して、現代家族や地域のつながり、援助要請行動、相談観、ジェンダー的価値観を上げて説明を行った。そして、相談できないことに対してのソリューションのひとつとして、日本一自殺率の低い町：徳島県海陽町の特徴を示した。最後に、メンタルクライシスを乗り越えるために必要なポイントとして、土台づくり、ストレスマインドセット、相談観の説明を行った。授業で使用した主なスライドを図1～図8に示す。

2 相談しない、できない、したくない事情

- 相談の仕方がわからない、経験がない
ソーシャルスキル不足
- 相談したけど、痛い目にあったことがあり、相談したくない
(1)と関連し、本人自身の相談の仕方が上手ではなかった、うまく言えなかった、相手がちゃんと理解してくれるように話せなかったから、といった要因も絡んでいるかもしれない
- 相談は恥ずかしい、カッコ悪い
- 相手への気づかい、やさしさ？
相手の重荷になってしまう、迷惑かけてしまいそう

図 1

<参考理論等>

A 核家族、少人数家族、地域のつながりの変化等も影響？！

昭和の時代や田舎であったような、大家族（祖父母や親戚）から、令和の現代では、核家族が多数を占め、きょうだい人数も減り、おじ・おば・いとこなど親族との関わりが質量ともに減ってきているのではないだろうか。また、地域でのつながりも減ってきている。さらに子どもの数も減り、部活動の変化もあり、昭和と比べると、多様で濃い人間関係が減ってきているのではないだろうか。

かつては多様で濃い人間関係のなかで揉まれることで、ソーシャルスキルが育まれる面があったとするならば、現代ではソーシャルスキルは学校教育などでさらに多くを学ばなければならぬのかもしれない。

図 2

B 援助要請(希求)行動と相談コスト

援助要請(希求)行動 help-seeking behavior
自力だけでは解決できない問題に直面した個人が、問題を解決、又は軽減しようと他者に援助を求めること。

援助要請コスト
援助の要請に伴う犠牲や損失。経済的/物理的/心理的コスト

- きまり悪さ
- 拒絶や無視の恐れ
- 自分の不適切さ(間違い)や無能の露呈
- 援助者に負う借り
- 自力達成の放棄

被援助ベネフィット

図 3

相談(援助要請)がおこらない理由

プライドが許さない！？
自尊心に対する脅威

直面している問題が特殊であったり個人的であるとき、あるいは明らかな外的要因がないとき、援助を必要とする原因は援助要請者の内的属性、つまり**能力の低さ、不適切さ、失敗**などに帰属される。

図 4

B-2 相談観 (相談をどのように捉えているか?)

ネガティブ

- 相談は、
- 情けない
- 恥ずかしい
- 無能さをさらす
- 相手に頭を下げなければならない

ポジティブ

- 問題解決の手段
- 自ら動く積極的な行動
- 話したり聞いてもらうことで、頭が整理
- 理解してくれたり、親身になってくれることがとても心強い

図 5

C ジェンダー的価値観 (男性らしさ、女性らしさ)

- 男の子は強くないと？ 弱音を吐いちゃいけない？ 泣き言はダメ？
⇒有害な**男性らしさ** (toxic masculinity) では？
⇒有害な男性らしさは、**ストレスや心の病、自殺との関連も指摘**されている
- ヘールト・ホフステード (Hofstede, 1995) の文化格差モデル
日本が「**男性らしさの強い社会**」の最高値 (次頁&次々頁の表参照)
…1968-1972年に世界50か国及び3つの地域で働く約12万人のIBM社員からデータを集め分析したものの

図 6

【男性らしさ指標の値(抜粋)】

スコアによる順位	国または地域	男性らしさスコア
1	日本	9.5
2	オーストリア	7.9
1.5	アメリカ	6.2
3.2	台湾	4.5
4.1	韓国	3.9
5.3	スウェーデン	5

図 7

【男性らしさの強い社会と女性らしさの強い社会の基本的な違い】 一般的な規範、家庭、学校職場

男性らしさの強い社会	女性らしさの強い社会
男性は自己主張が強く、野心的でたくましくいものであるとされている	謙虚でなくてはならない
女性はやさしく、人間関係に気を配るものであるとされている	男女ともやさしく、人間関係に気を配るものであると思われる
女の子は泣いてもいいが、男の子は泣いてはならない。 男の子は攻撃されたら、やり返さなくてはならないが、女の子は争ってはいけない	男の子も、女の子も泣くことは許されているが、けんかをしてはならない
弱者への共感がある	弱者へのいたわりがある
もともと優れた学生でなくてはならない	平均的な学生であればいい
学校で失敗することは、致命的である	学校で失敗することは、たいしたことではない

図 8

3. 授業を通じたストレスマインドセットの変化

介入授業実施前後のSMM-Jの比較には、Wilcoxonの符号付き順位検定を用いて分析した。SMM-Jは2因子構造を採用し、分析を行った。介入授業の結果、介入前後で有害ストレスマインドセットについて中央値が8.0から5.0 ($p=.001$)へと大幅な低下が見られた一方で、有益ストレスマインドセットについては中央値が5.0から9.0 ($p=.001$)へと大幅に向上した。そして、有害ストレスマインドを逆転処理し、有益マインドセットと合わせたストレスマインドセット総得点については、介入前後で中央値が12.0から19.0 ($p=.001$)へと大幅な向上が見られた。

4. 授業の感想

講義後に、授業に対する総合評価を10点満点で示すとともに、自由記述による感想の提出を求めた。受講生36人全員から提出があった。総合評価は、10点満点で平均9.6点であった。内訳は、10点が24人(67%)、9点が5人(14%)、8点が4人(11%)、無記入が3人(8%)であった。

また、自由記述の感想については、一例を以下に紹介する。なお、文意は変えず一部修正した。

(1) ストレスメタ認知(ストレスマインドセット)に関して

1. ストレスメタ認知という言葉は、始めて聞いた。ストレスは悪い物だと感じていたが、認知することを認知することが、自分を強くすることができると思った。
2. ストレスによる影響は考え方によって変わるな、と今まで自分でも思っていたけど、それを先生も言っていたので、間違ってたんだな、と思いました。
3. ストレスは自殺などの原因になる一方で、自分を強くしてくれるものでもあることがわかった。
4. 私はストレスを一概に悪いものでしか

いと捉えていましたが、自分も昔、他人に肥満だったことを馬鹿にされたストレスから、悔しくて、ダイエットするに至って、しかし、そこから自分に自信が持てるようになったことを思い出しました。そう考えると、確かに、ストレスというのはパフォーマンスの向上にも繋がる要因になるのだなと改めて感じました。

5. 私は今まで、ストレスは身体に悪影響を及ぼしかねないから避けるべきだと考えていたけれど、人は環境の変化や人間関係などでストレスを感じる事が沢山あるので、“ストレスは避けられないものである”というスタンスでいることが大事だと気づくことが出来ました。
6. また、ストレスを良くないものとしか考えていなかったのが、落ち込んでばかりいたが、ストレスを強くなる為のバネとして捉えようと気持ちを切り替えるきっかけになった。今日学んだ相談観、ジェンダー的価値観の大切さをこれからの生活に生かしていきたい。
7. ニーチェの「自分を殺さないものはすべて自分を強くする」という言葉が心に残った。
8. 私は今まで生きてきた中で、当時は辛いと思っていたことでも、今考えるとすごく自分の為になっていた、ということが多々あるので、本当にその通りだと思いました。ストレスはただ悪いものではなくて、時には自分を強くしてくれるものだと思います。そう考えると、ストレスを抱えた時でも少しはポジティブに生活できるかなと思います。

(2) ジェンダー的価値観に関して

1. 社会が言う女性らしさを完全に否定するわけではないが、それが女性を苦しめている一面があるのではないかと感じました。講

義で男らしさのコストについて話されたが、その話を聞いて、女性についてのジェンダー問題にスポットライトがあてられることが多いが、男性の問題にはあまりないということに気づき、それを改善すべきだと思いました。

2. 男子は、相談するのが恥ずかしいという考え方があり、僕自身もそんな考え方があるが、相談するのは全然恥ずかしくない。
3. 「男らしさ、女らしさ」の話がとても興味深い。私も「女の子だから～」などと言われたことがあるが、やはり、今の時代は特に「男らしさ、女らしさ」は適切に用いるべきだと思った。また、ストレスは、私は良いものだと考えていたが、場合によっては悪いものにもなりうるということを改めて考え直すことができた。
4. ジェンダーの価値観において、話を聞いているうちに、男は他人に頼らず、常に優等生であるべきという驚きの、自分からして支離滅裂なことが書いてあった。そのようなことのない今の時代は比較的生きやすくなつたものの、それでも問題は残っていると改めて感じた。また、そのようなことを言うのは、優等生とは思えないと考えた。
5. 日本は男性らしさが1位であることに驚きました。男の子だからと言われることが多いと思うけれど、そんなに価値観をおしつけてはいけないと思いました。
6. 「有害な男らしさ」については考えたことがなかった。「男らしさ」「女らしさ」に拘わることは良くないとは思っていたけれど、マイナスになることもあると知れて良かった。

(3) 良識に関して

1. 私はあまりストレスを抱えていないと思いますが、悩み事とかあった時には1人で解決しようとしてしまいます。講義中でも紹介されていたように、人に相談することは

迷惑なのではないかと考えてしまっていたからです。

2. 相談するのはとても勇気がいることで、「迷惑じゃないかなあ…」や「なんて言われるんだらう…」など一歩下がってしまう気持ちが出てきてしまうのはわかります。友達に相談されたときには、力になれるか不安だと思いますが、自分に相談してくれたという勇気に寄り添って、無理にアドバイスをしなくても話だけでも聞いてあげたいと思います。

(4) 相談観に関して

1. 私自身もスクールカウンセラーに相談したところで状況の根本的解決にはならないと考えていたり、自分が耐えられないだけで、みんなも同じことを経験してのではないかと思って、相談しませんでした。
2. 私は相談することをポジティブにとらえていたが、ネガティブにとらえてしまう人の背景として、達成感がなくなってしまう、男らしさ、女らしさというあまり良くない固定観念があるということがわかった。また、自殺を減らすためにも地域の人のつながり、ソーシャルキャピタルを豊富にしていくことが大事だと感じた。
3. 自分自身、信頼できる両親や仲の良い友人に相談することがあまり得意ではなく、自分1人で貯めこんでしまうことがある。でも、今日話を聞いて、「相談=恥」でないと確信できた。より健康で豊かな人生を送るためにも、相談しようと思えた。
4. 日本一自殺率の低い町の海部町の言葉で「病、市に出せ」という言葉があって、相談することは勇気がいることだけど、弱音を吐かせたり、悩みを外に出すことはその人を助けるためにすごく大切なことだと思います。自分も誰かに相談されたときには今日のことを活かして、少しでも助けてあげたいと思いました。

(5) その他

1. 今はコロナで旅行ができなかったり、ストレス解消が思うようにできないことは、自殺率が増えている原因の1つのように感じました。
2. 相談室でスクールカウンセラーの方に相談するだけしか方法がないと思っていましたが、SNSやLINEで相談ができることを知り、相談しやすい環境になっているんだと感じました。
3. 心理学を文献や自分で考えるだけではなく、ソーシャルワーカーとして勤務されているからこそ、理論と実際のケースを結びつけているお話に説得力がありとても興味深く拝見させていただきました。

5. まとめ

授業前後の比較でストレスマインドセットの得点が有意に変化しており、授業により大学生のストレスマインドセットが変化した。また授業により、受講生の講義に対する総合評価が10点満点で平均9.6点であったことから、多くの受講生の興味をひきつけた講義であったと考えられる。さらに自由記述による感想からも、本授業の目的である「メンタルクライシスに陥らないようにするための方策を解説し、メンタルクライシス乗り越えていくための術のひとつを身につけてもらう」という目的を概ね達成できたものと判断できる。

6. 今後の課題と展望

今後の課題は大きく2点あると考える。ひとつは、今回の授業実践を通してストレスマインドセットが変化することがわかったが、この変化の継続性である。変化は授業後に限定されるのか、どのくらい続くのか、といった点である。継続性を検証することで、メンタルクライシス乗り越えていくための方策を効果的に実施していくことができると考える。

もう一点は、今回、「ストレスメタ認知、ジェ

ンダー的価値観、良識、相談観」をテーマにした授業であったが、このテーマのどの点がどのように変化をもたらしたのかという詳細の分析が必要であると考え。詳細な分析を通して、さらに効果的にメンタルクライシス乗り越えていくための方策を実施していくことができると考える。

7. 謝辞

今回、B県立大学より特別講師としてお招きいただき、貴重な経験を積むことができました。記して感謝の意を表すとともに、今後も微力ながら自分の専門性をいかした大学教育・地域貢献に努めていきたいと考えております。

文献リスト

- 厚生労働省自殺対策推進室／警察庁生活安全局生活安全企画課 (2022) 「令和3年中における自殺の状況」。
- 高橋聡美 (2020) 「教師にできる自殺予防一子どものSOSを見逃さない」教育開発研究所。
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 716.
- ハールト・ホフステード (1995) 「多文化世界」(Cultures and Organizations: Software of the Mind, 1991の日本語訳) 有斐閣。
- 岩本(大久保) 慧悟, 竹橋 洋毅, 高 史明 (2020) 「ストレスマインドセット尺度の邦訳および信頼性・妥当性の検討」*心理学研究*, 90 (6), 592-602.
- 加藤理絵 (2020) 「大学生を対象としたストレスマインドセットについての心理教育とその効果に関する研究」*動物研究*, 2, 27-37.
- 永野惣一・藤 桂 (2016) 「労働者におけるストレスマインドセットと精神的健康—SNSを介した弱い紐帯との接触がもたらす影響—」*筑波大学心理学研究*, 51, 47-57.
- 岡 壇 (2013) 「生き心地の良い町 この自殺率

の低さには理由（わけ）がある」講談社。
多賀 太（2018）「国際社会における男性ジェンダー政策の展開—「ケアする男性性」と「参画する男性」—」関西大学人権問題研

究室紀要, 76, 57-83.
ユディット・ヒダシ（2005）「日本におけるジェンダー的価値観—ヨーロッパ人の視点から」日本語とジェンダー, 5, 13-22.

