



東北大学病院精神科「SAFE こころのリスク外来」<http://safe-youthcentre.jp> では、若者の精神障害の予防に向けた活動を行っております。今回のニュースレターから、予防精神医学についてのコラムやクイズなどを取り入れてみました。紙面についてのご感想やご質問などは、info@safe-youthcentre.jp までお寄せください。



こころの医学の豆知識

“学校教育に取り入れられる「こころの知識と技能」 ～オーストラリア～”

オーストラリアでは、MindMatters(こころは大切)という学校精神保健プログラムが中学と高校において広く普及しています。このプログラムは、以下の3つの要素から構成されています。

- ①優れた教材を活用した授業プログラム
- ②学校と地域(行政・医療)、家庭との連携強化のための取り組み
- ③効果的な学校精神保健活動を展開するための設備・環境の整備

授業プログラムでは、次のようなテーマが、教材を用い実施されます。

- * 精神的健康を高めるためのコミュニケーションスキルの習得
- * ストレスへの効果的な対処法
- * 精神疾患の正しい理解
- * 自殺の予防
- * いじめについて

人生早期における教育的・啓発的な精神保健活動の実践が、国民の精神的健康を維持するうえで、極めて重要な課題であるとの認識がオーストラリアでは高まっています。

MindMattersと同様な活動は、現在、世界的な広がりを見せており、日本での教材の翻訳も進んでいます。



さて、ここでクイズです!

MindMatters のようなプログラムが普及した背景には、オーストラリアにおいて以下のような疫学データが明らかにされたことも関係しています。

次の()にあてはまるのは(a)~(c)の中のどれでしょう?

Q1. 国民のおよそ()に1人がその生涯において少なくとも1度は精神疾患を罹患する

[(a) 20人 (b) 10人 (c) 5人]

Q2. 18歳時までに若者のおよそ()に1人が、抑うつエピソードを体験している

[(a) 12人 (b) 8人 (c) 4人]

…正解は、右下隅にあります↓



SAFE こころのリスク外来のご案内



SAFE こころのリスク外来では、まとまらない言動や行動、軽い妄想、軽い幻覚など、精神病の徴候がある14歳から35歳までの若者の専門治療を行っています。不登校、抑うつ、対人過敏、落ち着きなさなどの形で症状が出てくることもあります。

診療の予約やご相談については022-717-7737あるいはinfo@safe-youthcentre.jpまでご連絡ください。(同封のパンフレットをご活用ください)

また、若者のこころの病気についての啓発活動、専門研修などのご相談もお引き受けしています。

☆クイズの正解 Q1→(c) 5人、Q2→(c) 4人