

## 平成20年度「専修学校教育重点支援プラン」成果報告書

事業名	学生の心の健康を増進し学習意欲の向上をはかる「メンタルヘルストレーニング」の導入と実践		
法人名	学校法人 片柳学園		
学校名	日本工学院八王子専門学校		
代表者	理事長 片柳 鴻	担当者 連絡先	ITカレッジ情報学科 科長 佐藤 和彦 042-637-3111

### 1. 事業の概要

現代社会はストレス社会といわれ、学校も例外ではない。学生は様々なストレスを抱え、心の病にかかり、自分の将来に向けて学習するという意欲を失い、休学・退学に至る学生が増加する傾向にある。適切なメンタルケアによって改善できるケースもあり、学校や教員は正しい知識と予防的ケアについて理解した上で、学生が不調にならないように日頃から配慮する必要がある。

本事業では、教員がメンタルヘルスを理解することで、

- ・学生が不調にならないように普段から配慮できる
- ・学生の不調が見受けられたら、専門家と連携して対応できる
- ・こころの健康を増進するためのトレーニングを実施できる

という三つのポイントを実現させる。

また、学生自身がメンタルヘルスを理解することで、

- ・自分のストレスの状況・状態を把握し、早期に不調に気づく
- ・必要に応じて自らケアを行い、必要であれば助けを求める

という二つのポイントにも対応できるよう、教員用、学生用それぞれのメンタルヘルストレーニング教材を開発した。また、その実践として指導者向け研修、および本学園の学生を対象としたトレーニングを公開研究会として実施した。

1日僅か3～5分、授業開始前にトレーニングすることで、リラックスして集中力の高い状態で学習できる効果が現れる。今後、より多くの学校で本事業の取り組みが展開されるよう普及に努めていきたい。

### 2. 事業の評価に関する項目

#### ① 目的・重点事項の達成状況

今回の取り組みは、学生の心の健康を増進し、学習意欲の向上をはかるために「メンタルヘルストレーニング」を導入・実践するためのきっかけを提供しようというものである。開発された教材は、メンタルヘルスの理論的根拠や効果の統計的データを示し、メンタルヘルストレーニングを教員が知識として理解するための手引き書と、日常の授業開始前3～5分間で実施できる様々なトレーニングの手順を示した実践マニュアル、そして、メンタルヘルストレーニングの基本である「セルフコントロール」を学生が理解し、実践するための学生用教材の3種類である。

効果を体験してもらうことを目的に開催した教員研修では、「具体的な内容をイメージしていなかったため、目から鱗な内容でした。一般論にとらわれず、個人的には脳科学に興味があり、ぜひ導入したいプログラムだと感じました。」「キャリア支援など様々な場面で応用できると思う。今後もメンタルヘルスの情報提供をお願いしたい。」というご意見をいただくことができ、本事業の取り組みの有効性を再認識することができた。

## ②事業により得られた成果

本事業を推進するにあたっては、スポーツ選手のメンタルヘルストレーニングや、企業におけるメンタルヘルスマネジメントで実績を上げている株式会社脳力開発研究所、株式会社日本脳力開発研究所、そして、メンタルヘルス対策の到達度をはかる「メンタルヘルスマネジメント検定」を実施している大阪商工会議所の協力を得た。専門学校での取り組み事例はまだ少なく、「どことなく“精神論”や“宗教的印象”を感じていた」、「マインドコントロール的な怪しさが払拭できない」といった誤解もあったが、研究の過程で理論的な根拠や効果の統計的データが示されたことや、予備知識のない状態で研修に参加した教員や学生の変化や感想から、正しい認識のもとでメンタルヘルストレーニングに取り組むことのメリットを実感することができた。

心の健康を増進し学習意欲の向上をはかることは、幅広く職業人教育を行っている全ての専門学校が対象となる。そのため、本事業の成果物をより多くの教員、学生に活用してもらうための普及活動を展開したい。

## ③今後の活用

学生たちが本格的なストレスの波や嵐にさらされるのは、仕事に責任を持たされるようになる卒業後であり、学生のうちにメンタルヘルストレーニングに触れ、心の健康管理を自ら行える習慣を身につけることは、大変有意義なことであり、我が国の産業界の活性化にもつながることと考えている。今後、より多くの学校で本事業の取り組みが展開されるよう、引き続き関係各所のご指導、ご支援を期待したい。

## ④次年度以降における課題・展開

今後の普及に向けては、メンタルヘルストレーニングによる具体的な成功事例を収集し、紹介していくことなど継続的な活動が大切であると考えている。

具体的には、継続実施したことによる留年・休退学者数の推移、相談室等への相談件数の変化をはじめ、精神的・心理的疾患による学習継続困難者が減少したかどうかなど、統計をもとに科学的に分析し、その結果を紹介したいと考えている。

こうした活動によって、「どことなく“精神論”や“宗教的印象”を感じていた」というような誤解を払拭することや、学校関係者や学生だけでなく、保護者が「マインドコントロールされているのではないか?」と感じてしまうような不安に対しても、正しい認識を持っていただけるよう努めていきたい。

## 3. 事業の実施に関する項目

### ①ニーズ調査等

事業を進めるにあたり、専門学校ではメンタルヘルスに対してどのような認識を持ち、どのような実践例があるのか、また、企業において社員を活性化させ業績の向上につなげている事例など、各種情報の収集を行い、その内容を教材に反映させることを目的として以下の調査を実施した。

#### (1)メンタルヘルストレーニングに関するニーズ調査

(学校アンケート)

実施時期:平成20年10月17日～10月31日

(10月17日調査票発送、最終集計11月28日)

調査対象:

全国の学校法人立専門学校1625校

回答数:275校(16.9%)

調査内容:

- ・休退学者、留年者の状況
- ・相談窓口の設置状況、設置形態
- ・メンタルヘルスマネジメントに対する意識調査

休退学、留年に至る最も多い理由としては、学業不振・意欲減退の46.8%がトップ。他校への進学など進路変更が21.2%、経済的理由が15.2%、精神障害(うつ病、ストレスなど)が13.8%という結果であった。具体的理由としては、人間関係(友人、教員、保護者)、異性関係(結婚、妊娠・出産)、家庭環境、病気、怪我、精神的疾患、意欲減退から来る学業不振などの回答が目立っている。

相談窓口を設けている学校は50.5%で、設けていない学校は48.4%と概ね半々である。担任制をとっている学校が多く、ファーストコンタクトはクラス担任というケースが多いようである。

学生向けメンタルヘルスの必要性については、87.6%と9割近くの学校が必要性を感じているが、既に導入している学校は僅か9.8%、導入検討中の39.3%と合わせても半数に過ぎない。自由記述回答からは、必要性を感じていても、時間やマンパワー、コスト面から導入に踏み切れなかったり、情報が少なく判断しかねていることが推測される。

## (2) 学校・企業ヒアリング調査

以下の専門学校3校、企業5社を訪問し、メンタルヘルスマネジメント導入に至った経緯、導入後の成果や相談件数や内容の変化などについてお話を伺った。

### 【企業】

- ① 富士通インテグレートドマイクロテクノロジー(株)宮城工場  
平成20年10月3日(金)
- ② 東北電子専門学校  
平成20年10月3日(金)
- ③ 東北福祉大学せんだんホスピタル  
平成20年10月3日(金)
- ④ 船橋情報ビジネス専門学校  
平成20年10月20日(月)
- ⑤ 専修学校インターナショナルリゾートカレッジ  
平成20年10月21日(火)
- ⑥ 大阪信用金庫本店  
平成21年1月23日(金)
- ⑦ 大阪ガス人材開発センター  
平成21年1月28日(水)
- ⑧ 富士通川崎病院  
平成21年2月19日(木)

学校での導入効果としては、休退学率の減少、遅刻・欠席率の改善、学生の精神状態の改善などが顕著に見られるとのことであった。

企業においては、メンタルヘルスマネジメントの導入前はそれと気付かなかった「メンタルケアが必要な状況」が顕在化したことや、そこから具体的な対策が取れるようになったことが大きなメリット(予防的意味合い)として挙げられた。

## ② カリキュラムの開発

本事業では、教員向け・学生向けそれぞれ以下の目的で教材の開発を行った。

教員がメンタルヘルスを理解する

- ・学生が不調にならないように普段から配慮できる
- ・学生の不調が見受けられたら、専門家と連携して対応できる
- ・こころの健康を増進するためのトレーニングを実施できる

学生がメンタルヘルスを理解する

- ・自分のストレスの状況・状態を把握し、早期に不調に気づく
- ・必要に応じて自らケアを行い、必要であれば助けを求める

## ■教員向け教材の開発

### 「メンタルヘルスマネジメント指導の手引き(教材①)」

エゴグラムによる自己分析から、脳の働きやトレーニング効果について、知識ベースでメンタルヘルスを理解するための教材。

日常的に、授業開始前の3～5分間でメンタルヘルストレーニングを実践するにあたって、教員・学生それぞれが興味を持って積極的に取り組むことができるように、理論的根拠や統計的なデータを示して脳やこころの動きや変化を解説したもの。

### 「メンタルヘルストレーニング実践マニュアル(教材②)」

教員が学生に対して、毎日3～5分程度で心の健康を促進するトレーニングを実践できるようにするための、トレーニングマニュアル。メンタルヘルストレーニングの根幹は「心理生理的な緊張からリラックスして集中できる状態への反射を形成」することにあり、授業開始前に教員が実践するためのシナリオ集として活用できる内容になっている。

## ■学生向け教材の開発

### 「メンタルヘルストレーニングのすすめ(教材③)」

学生がメンタルヘルスを理解し、トレーニングを継続し実践できるようにするための教材。

心の健康が損なわれてきている状態を知り、予防することのみならず、より明るく、建設的に生きていこうとする意欲の向上をはかることを目指しており、心身共に健康な学生にとっても役立つ内容となっている。

### ③実証講座

本事業で開発した教材を用いて、その効果を教員自ら体験してもらうことを目的として平成21年2月に教員研修会を開催した。

#### (1)メンタルヘルス・マネジメント、心の健康を理解・実践

するための研修会の開催

日 時:平成21年2月6日(金) 10:00～16:20

会 場:TKP東京駅八重洲ビジネスセンター

対象者:専門学校教職員の方

カウンセリング担当者、学生相談室など

学生の心のケアに興味のある方

参加者数:31名

首都圏を中心に長野、愛知、京都などから31名の参加があり、メンタルヘルストレーニングに関するレクチャーに続けて、参加者同士がペアになってトレーニングを実践したり、5～6名のグループを作り授業開始前の3分間トレーニングを模擬体験するなど実践的な内容で実施した。

以下に、研修会参加者アンケートの結果を示す。

今回ご紹介した内容は、今後御校で活用できると思うか？

	回答数	%
1. ぜひ導入して活用したい	13	44.8%
2. もう少し検討が必要	15	51.7%
3. 活用できないと思えない	1	3.4%
不明・未回答	0	0.0%
計	29	100.0%

今後メンタルヘルストレーニングに取り組みたいと思うか？

	回答数	%
1. 積極的に取り組みたい	18	62.1%
2. もう少し検討が必要	8	27.6%
3. 必要性を感じない	1	3.4%
不明・未回答	2	6.9%
計	29	100.0%

この研修会に参加され、有意義でしたか？

	回答数	%
1. 有意義だった	26	89.7%
2. 普通	2	6.9%
3. 有意義ではなかった	0	0.0%
不明・未回答	1	3.4%
計	29	100.0%

メンタルヘルストレーニングの導入・活用については「ぜひ導入して活用したい」が44.8%、「もう少し検討が必要」という回答が51.7%を占めた。自由記述のコメントから、参加した本人は理解できたが、学校として導入するために周囲の理解が得られるかどうか、学校としてコンセンサスが得られるかどうか不安材料があるといった声が聞かれた。

今回の研修に参加するまで、マインドコントロール、あるいは何となく宗教的な「怪しさ」を感じていたという参加者もあり、正しい理解のもとでそういった不安が払拭できるかどうか、導入成功のカギになると思われる。

## (2) 学生向けの実証を行う公開研究会の開催

日時:平成21年2月12日(木) 13:00~15:00

会場:日本工学院専門学校(東京都大田区蒲田)

対象者:日本工学院専門学校の学生(1年生)

見学者:研修に参加した教員4名、委員7名

### ■実施内容

- ・事前ガイダンスの実施(2月5日)
- ・脳の働きとメンタルヘルストレーニングの説明
- ・思い方の練習

### ■公開研究会実施内容

- ・エゴグラム
- ・テンポ116のリズムにあわせた肩のストレッチ
- ・イメージトレーニング

以下に参加した学生の感想を示す。

事前ガイダンスで学んだ「思い方の練習」は効果があったか？

	回答数	%
1. 効果があるように感じる	9	47.4%
2. 効果は無いように感じる	10	52.6%
計	19	100.0%

メンタルヘルス関連の話を聞いて、有意義でしたか？

	回答数	%
1. 有意義だった	13	48.1%
2. 普通	13	48.1%
3. 有意義ではなかった	1	3.7%
計	27	100.0%

学生の感想としては、よく眠れるようになった。目覚めがよくなりスッキリ起きられるようになった。もっと早く知りたかった。これからも続けていきたい。といった、好意的なコメントが多数寄せられた。

なお、当日指導したのは前週の研修に参加した日本工学院の教員であり、メンタルヘルストレーニングの専門家ではないことを申し添えておく。