

心の健康対策を考えよう！

－自分の心の健康、注意していますか？－



横浜市立大学 国際マネジメント研究科
オウ テイテイ ・ オウ コウ

目標

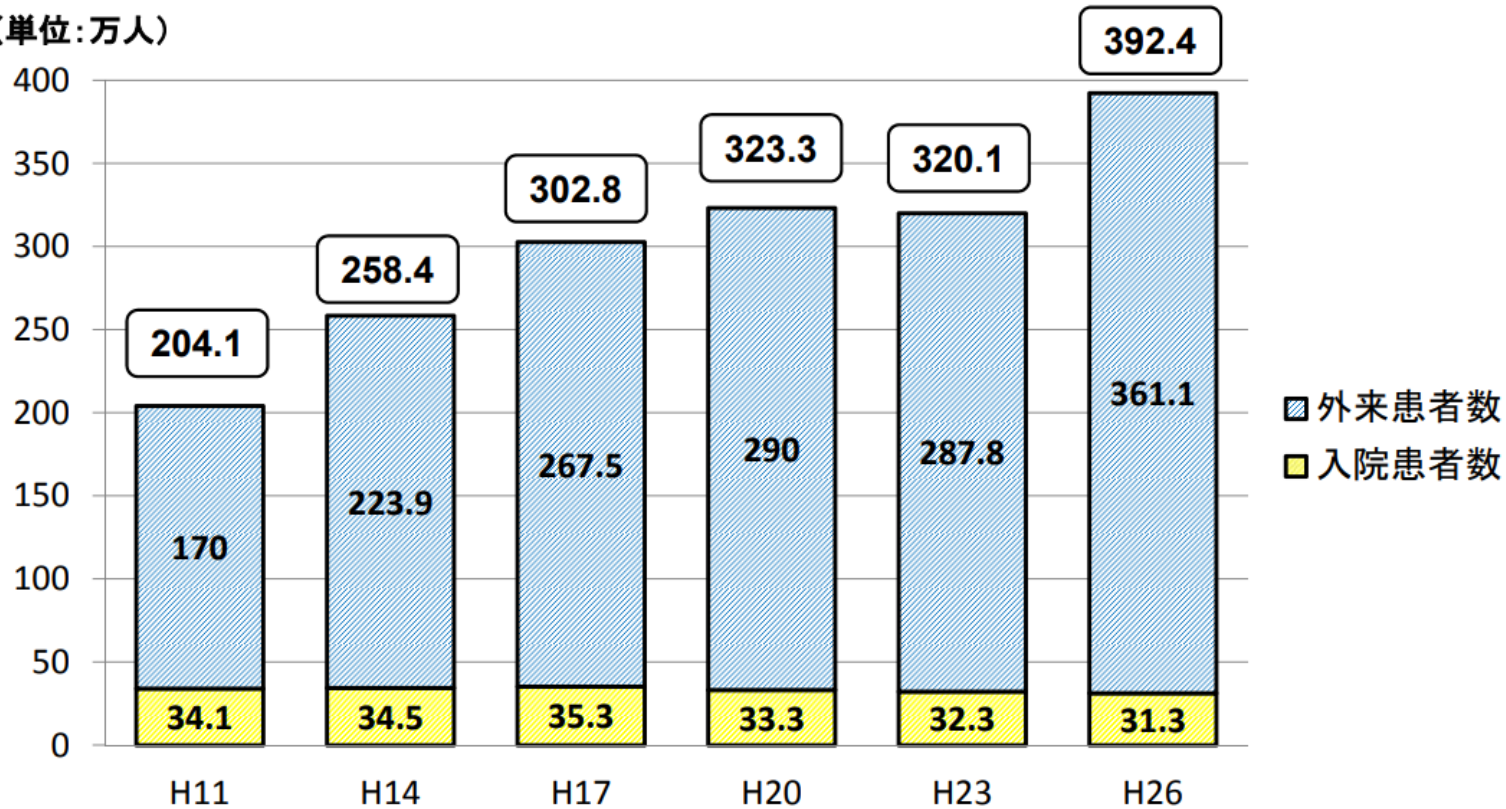
1. 心の健康問題の現状によって、関心を喚起する
2. 様々な心の健康問題を引き起こす要因を探し、共通点を分析することで、解決策の提示を目指す

心の健康問題

心の健康				
種類	情緒的健康	知的健康	社会的健康	人間的健康
概念	自分の感情に気付き、それを表現できること	その時々状況に応じて適切に考え、問題解決ができること	他の人や社会と建設的で良い関係を築けること	人生の目的や意義を見だし、主体的に自分の人生を選択できること
可能な問題	不安症とストレス関連障害、うつ病など	知的能力障害	自殺行動と自傷行為、セクシュアリティなど	妄想性障害、解離症など

現状-1：精神疾患を有する疾患者数の推移

(単位:万人)



傾向：上昇している

※H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている

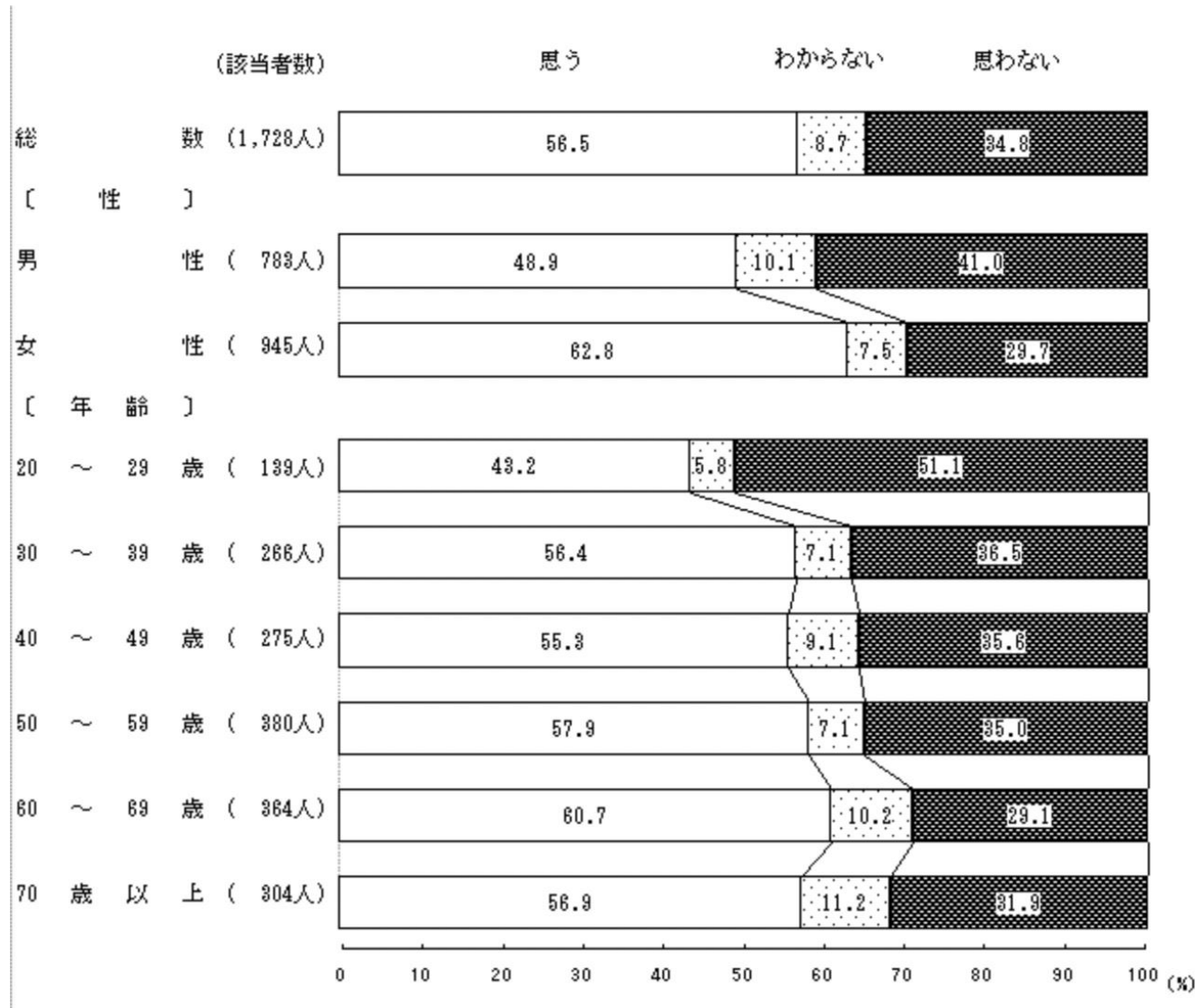
資料：厚生労働省「患者調査」より
厚生労働省障害保健福祉部で作成

出典：厚生労働省「患者調査」より 厚生労働省障害保健福祉部で作成

<[https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12201000-](https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12201000-Shakaiengokuyokushougaihokenfukushibu-Kikakuka/0000108755_12.pdf)

[Shakaiengokuyokushougaihokenfukushibu-Kikakuka/0000108755_12.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12201000-Shakaiengokuyokushougaihokenfukushibu-Kikakuka/0000108755_12.pdf)> (参照2022/6/25)

現状調査-2 自分自身(調査対象)の精神科受診傾向

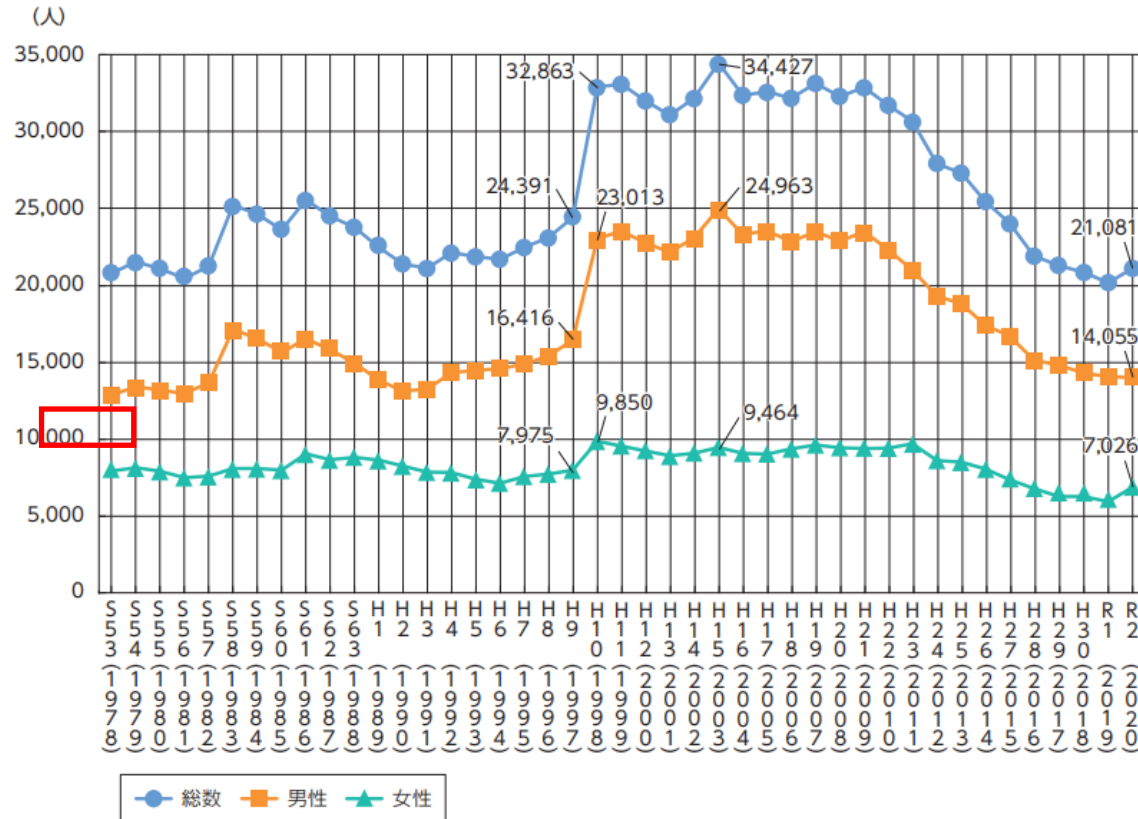


半分以上の回答者は受診傾向がある

出典：厚生労働省(平成19年) 「こころの健康(自殺対策)に関する世論調査」
 <<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000132943.html>> (参照2022/6/23)

現状調査-3 自殺者数の推移

第1-1図 自殺者数の推移（自殺統計）



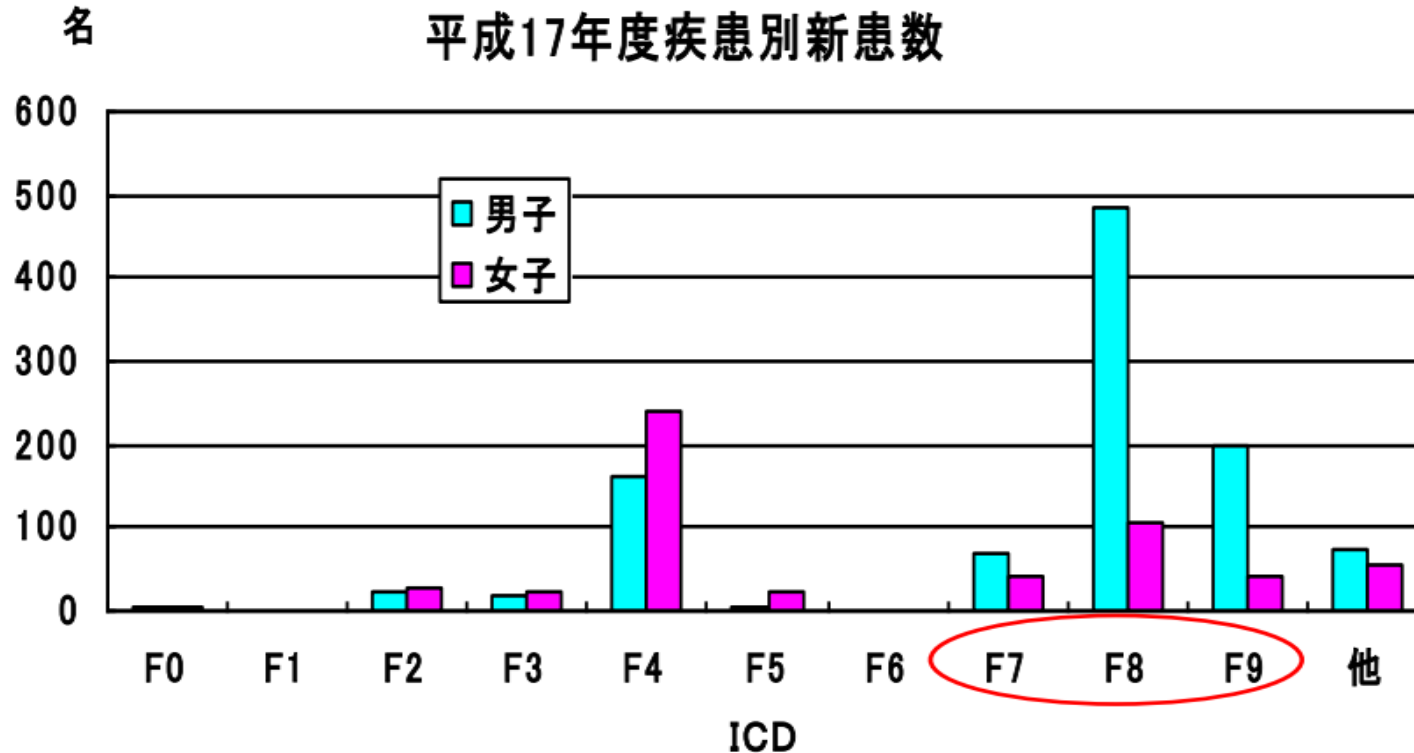
資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

- 自殺者数は近年減少傾向にあるものの、毎年2万人と多い（全体）
- 厳しい社会問題である

出典：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成
 <<https://www.mhlw.go.jp/content/R2kakutei-01.pdf>>（参照2022/6/25）

現状調査-4 学生と児童の精神疾患

東京都立梅ヶ丘病院における
平成17年度疾患別新患者数



子供の心理障害についての
疾患が多い

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| F0 症状性を含む器質性精神障害 | F5 生理的障害および身体的要因に関連した行動症候群 |
| F1 精神作用物質使用による精神および行動の障害 | F6 成人のパーソナリティおよび行動の障害 |
| F2 統合失調症、統合失調症型障害および妄想性障害 | F7 精神遅滞 |
| F3 気分(感情)障害 | F8 心理的発達の障害 |
| F4 神経症性障害、ストレス関連障害および身体表現性障害 | F9 小児期および青年期に通常発症する行動および情緒の障害 |

3

東京都立梅ヶ丘病院市川宏伸先生提供資料

出典：東京都立梅ヶ丘病院

<<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/06/dl/s0604-7e.pdf>> (参照2022/6/27)

現状調査-5 学生からのストレス

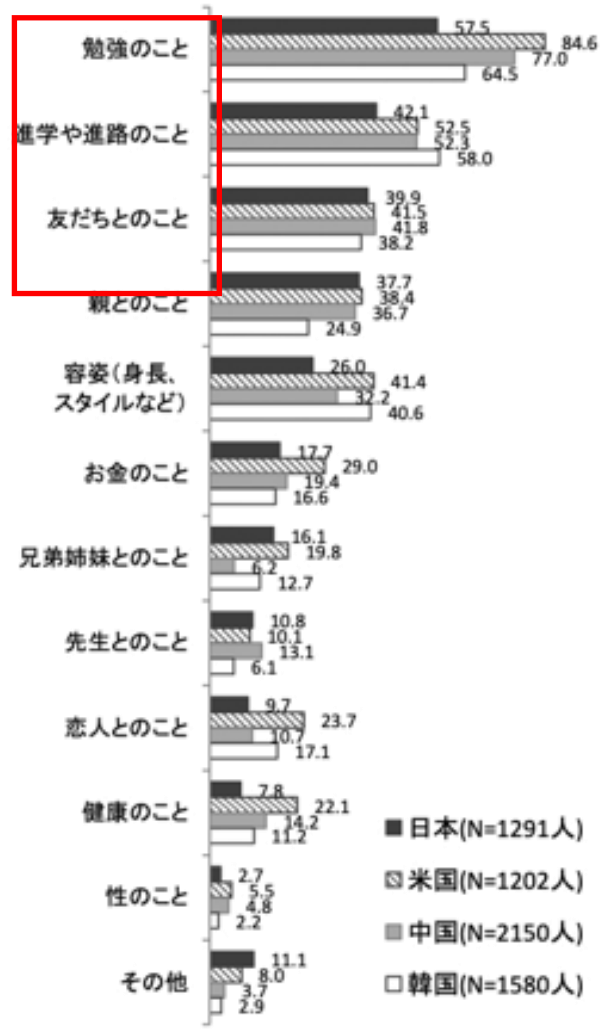


図 22 どのようなことでストレスを持っているか

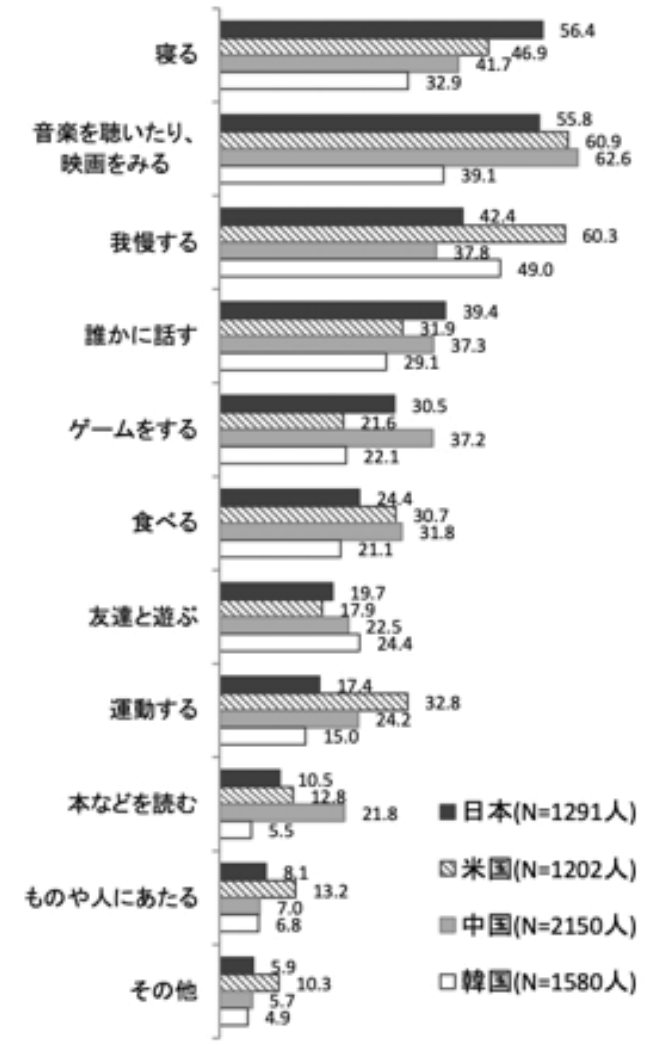


図 23 ストレスを感じた時に、どうするか

【学生のストレス要因】

- 「学生ならではの」ストレス要因が多い
例えば：進路、勉強、友人関係など

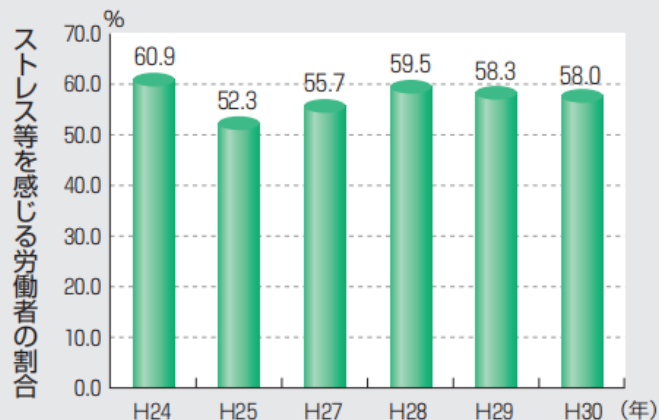
【ストレスへの対処】

- 自己解消型の対処が主で、他者の助けを借りる学生は少ない

出典：高校生の心と体の健康に関する意識調査—日本・米国・中国・韓国の比較—
https://www.niye.go.jp/kanri/upload/editor/126/File/05_report_kokoro.pdf (参照2022/6/22)

現状調査-6 労働者の心の健康をめぐる状況

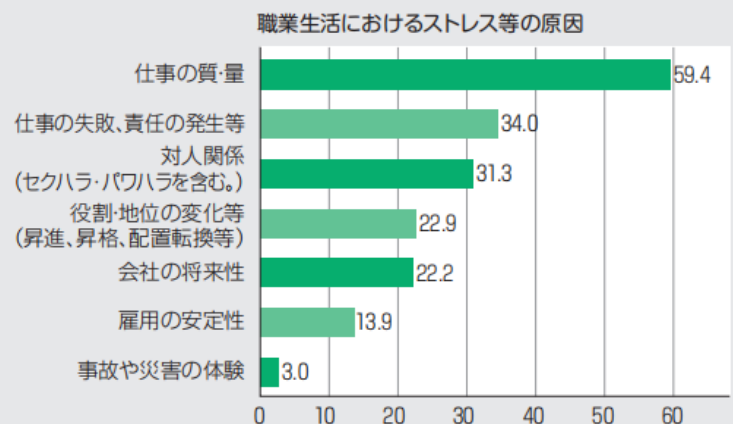
図1 職業生活での強いストレス等の状況



注：H26は当該項目を調査していない

「労働安全衛生調査（実態調査）」（厚生労働省 各年版）

図2 職業生活における強いストレス等の原因



強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者を100としたときの割合(%)

資料「平成30年労働安全衛生調査（実態調査）」（厚生労働省）

労働者のストレス

- ・ 「社会的健康」に関するストレスが多い

例えば：職場の人間関係、仕事など

出典：職場における心の健康づくり ～労働者の心の健康の保持増進のための指針～
<<https://www.mhlw.go.jp/content/000560416.pdf>>（参照2022/6/28）

自分の心の健康について、考えましょう

心の健康を意識していますか？

最近の気分は、落ち込んでいませんか？

あなた自身の心の健康状態はどうですか？

今生活で悩んでいることは何ですか？

定期的に健康診断を行っていますか？

気分が優れないとき、どのように不快感を解消していますか？

日本では、心の健康を重視していますか？

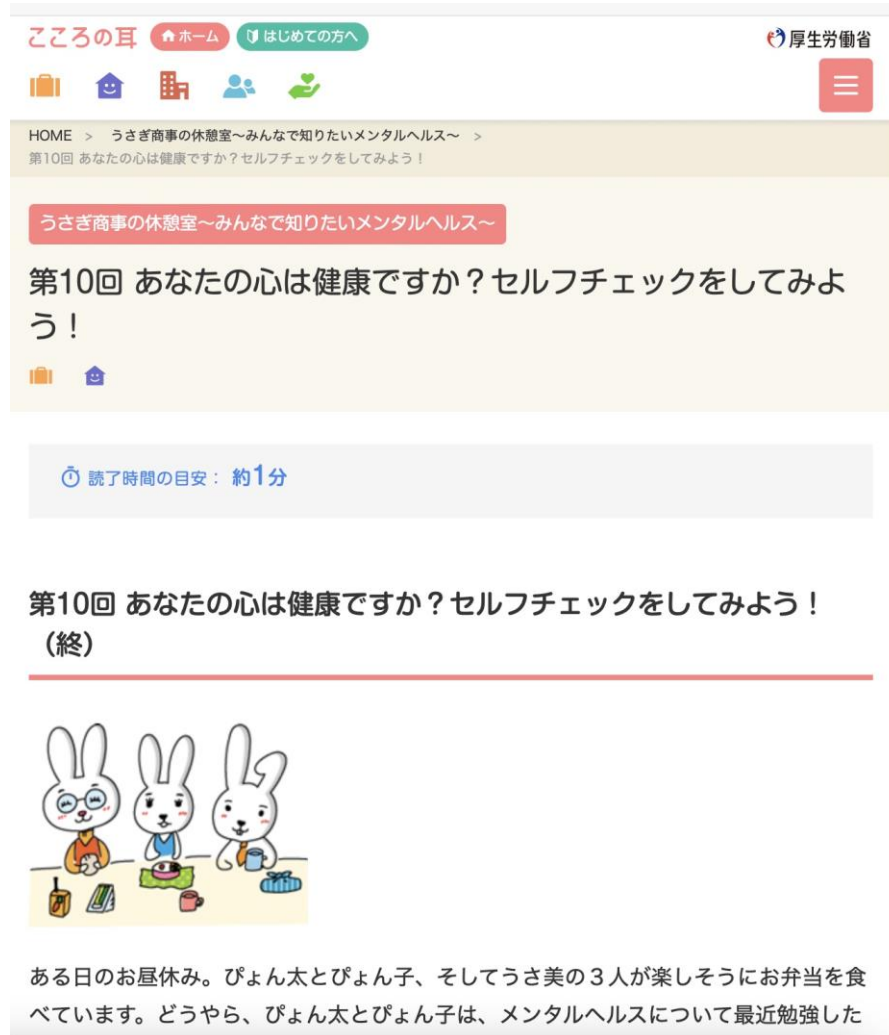
ストレスを感じた時、何をしたくなりますか？

心を健康に導くと考えられる要因



事例：心の健康確保の対策

自己チェックリスト



The screenshot shows a webpage from the Ministry of Health, Labour and Welfare (厚生労働省). The page title is "うさぎ商事の休憩室～みんなで知りたいメンタルヘルス～" (Usagi Shoji's Break Room ~ Mental Health Everyone Wants to Know ~). The main heading is "第10回 あなたの心は健康ですか？セルフチェックをしてみよう！" (Episode 10: Is your heart healthy? Let's try a self-check!). Below the heading, there is a red banner with the same text. A timer indicates a reading time of approximately 1 minute. The text below the timer reads "第10回 あなたの心は健康ですか？セルフチェックをしてみよう！ (終)" (Episode 10: Is your heart healthy? Let's try a self-check! (End)). An illustration shows three rabbits (Usagi, Pion, and Pion) sitting at a table eating bento. The text below the illustration says: "ある日のお昼休み。ぴよん太とぴよん子、そしてうさ美の3人が楽しそうにお弁当を食べています。どうやら、ぴよん太とぴよん子は、メンタルヘルスについて最近勉強した" (One day during lunch break. Pion-ta and Pion-ko, and Usami are happily eating bento. It seems that Pion-ta and Pion-ko have recently studied about mental health).

自分の心の健康に対して、自己意識を喚起する

事例：心の健康確保の対策

心に響く効くメンタルヘルスケアアプリ



事例：心の健康確保の対策

学校の相談窓口

The screenshot shows the website for the YCU Health Management Center. The header includes the YCU logo and navigation links such as '横浜市立大学トップへ', '大学資料請求', 'アクセス', '寄附をする', 'JP EN', and search icons. A secondary navigation bar lists '保健管理センターについて', '健康管理・健康教育', '保健室', 'キャンパス相談', 'バリアフリー支援室', and '各キャンパスの窓口'. The main content area features a green banner for 'キャンパス相談' and a breadcrumb trail 'HOME > キャンパス相談'. Below this, there is a section for 'お知らせ' (Notice) with a sub-section 'こんなとき' (Such times) containing text about the counseling service. A vertical sidebar on the right contains a 'キャンパス相談' header and a list of links: 'ハラスメント', '専門医による相談', '相談の流れ', and '相談内容の例：学生の方の場合'.

YCU
保健管理センター

横浜市立大学トップへ 大学資料請求 アクセス 寄附をする | JP EN 検索

保健管理センターについて 健康管理・健康教育 保健室 キャンパス相談 バリアフリー支援室 各キャンパスの窓口

キャンパス相談

HOME > キャンパス相談

お知らせ

こんなとき

キャンパス相談では、日頃あなたが抱えている悩みや問題について、ゆっくりと時間をかけて話し合い、気持ちを整理したり、問題に取り組むためのお手伝いをしています。本学の学生やその家族、教職員であればどなたでも利用でき、費用は無料です。

「聞きたいことがあるが誰に聞いたらよいかわからない」「この先どうしたらいいかわからない」などのさまざまな悩み、健診結果で気になること、生活習慣病の改善、疑問に思うことなどがあるとき、気軽に利用してください。

キャンパス相談

- ハラスメント
- 専門医による相談
- 相談の流れ
- 相談内容の例：学生の方の場合

学生生活における環境作り、学生支援の面から、学生の心の健康を支援する

事例：心の健康確保の対策

公的機関の相談窓口

支援情報検索サイト

相談窓口等のご紹介

悩んでいる方も、支えたい方も多種多様な悩みをご相談いただけます。
どこに相談すべきか悩んだ時は、こちらの相談窓口をご覧ください。
さまざまな方法の相談窓口をご紹介します。



電話



メール・SNS



ファックス



他相談窓口



その他



支援情報

※「その他」では、「キーワード入力」による「悩みの種類」などでの検索も可能です。
※新型コロナウイルスの感染防止のため、相談受付を休止している場合があります。

▶ [シンポジウム キャンペーン等はこちら](#)

↑ [ページトップへ戻る](#)

**政府による機関の力を使い、
不安やストレスを解消する
ことができる**

ワークショップで、心の健康対策を考えましょう

- 誰を対象とした対策を考えるか、ワークショップ当日と一緒に検討します



- カスタマージャーニー、ペルソナ、ブレインストーミングなどのビジネスフレームワークを活用します

参考文献

1. <https://www.niikei.jp/214969/> (参照2022/6/22)
2. <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kokoro/> (参照2022/6/23)
3. 厚生労働省「患者調査」より 厚生労働省障害保健福祉部で作成<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12201000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu-Kikakuka/0000108755_12.pdf> (参照2022/6/25)
4. 厚生労働省 「こころの健康（自殺対策）に関する世論調査」平成19年
<<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000132943.html>> (参照2022/6/23)
5. 警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成
<<https://www.mhlw.go.jp/content/R2kakutei-01.pdf>> (参照2022/6/25)
6. 東京都立梅ヶ丘病院市川<<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/06/dl/s0604-7e.pdf>> (参照2022/6/27)
7. 高校生の心と体の健康に関する意識調査—日本・米国・中国・韓国の比較
—<https://www.niye.go.jp/kanri/upload/editor/126/File/05_report_kokoro.pdf> (参照2022/6/22)
8. 職場における心の健康づくり ～労働者の心の健康の保持増進のための指針～
<<https://www.mhlw.go.jp/content/000560416.pdf>> (参照2022/6/28)
9. <https://kokoro.mhlw.go.jp/usagi/ug010/> (参照2022/6/28)
10. 耳で飲むお薬® Vert by meditone® (参照2022/6/28)
11. <https://www.yokohama-cu.ac.jp/health/counseling/index.html> (参照2022/6/28)
12. <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kokoro/> (参照2022/6/28)