

子どものメンタルヘルス 予防・支援のための4つの提言

～HGPIが考える子どものメンタルヘルス政策～

子どもの健康を支えるためには、出生前の妊娠期から、新生児期、乳幼児期、学童期、思春期から成人期までの成育過程において切れ目のない支援が求められています。特に、子どもの健康課題は、家庭や医療機関のみならず、教育・保育機関、行政などが連携し支えることが必要です。

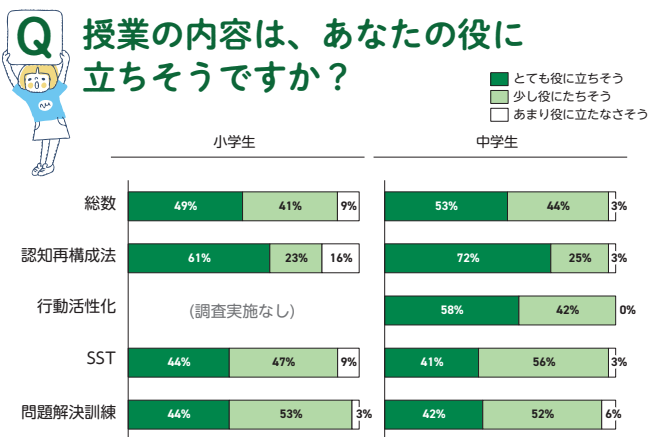
日本医療政策機構の子どもの健康プロジェクトでは、2021年度、子どもの健康課題の中でも、とりわけ心身の発達にとって重要かつ、社会経済的課題とも密接なメンタルヘルスについて焦点をあて、「子どもを対象としたメンタルヘルス教育の構築と効果検証」を実施しました。効果検証による結果と、シンポジウムにおける多様な専門職を中心とした議論を基に、子どものメンタルヘルス支援に必要な4つの提言を公表しました。



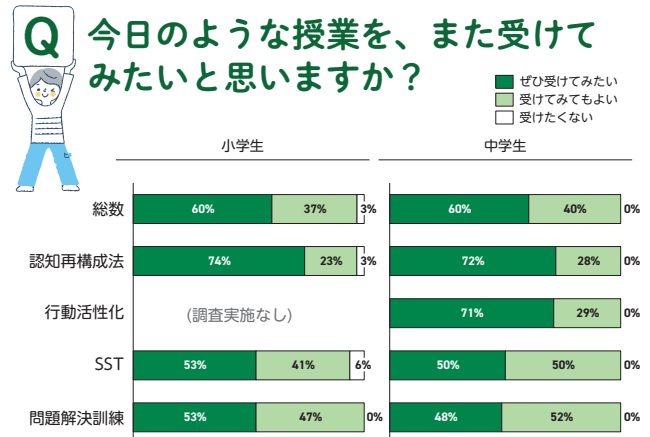
効果検証の概要と主な結果

「子どもを対象としたメンタルヘルス教育の構築と効果検証」では、子ども（小中学生）がメンタルヘルスに関する知識を習得し、自分や周囲が抱える不安や悩みへの対処ができるようになり、必要に応じて適切な支援に繋がられる状態を目指して実施しました。

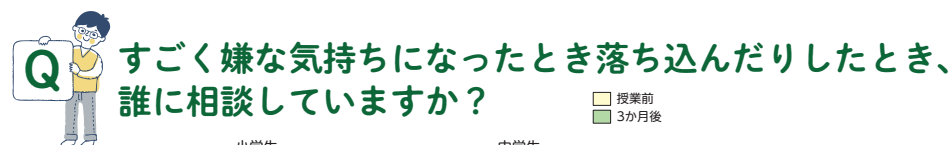
構築した教育プログラムは、4つの心理学的技法（認知再構成法、行動活性化療法、ソーシャルスキルトレーニング（SST）、問題解決訓練）に基づいています。それらを活用し、都内の小中学生約240名を対象に公認心理師による教育介入を行い、介入前後の効果を測定するためにアンケート調査を実施しました。



出典：日本医療政策機構「子どもを対象としたメンタルヘルス教育プログラム構築と効果測定調査」（2021）



出典：日本医療政策機構「子どもを対象としたメンタルヘルス教育プログラム構築と効果測定調査」（2021）



出典：日本医療政策機構「子どもを対象としたメンタルヘルス教育プログラム構築と効果測定調査」（2021）



子どものメンタルヘルス予防・支援のための4つの提言

提言 1



全ての小中学生に対して学校における実践的なメンタルヘルス教育の導入と継続的フォローアップを実施すべき

- ①メンタルヘルス教育のさらなる充実に対する小中学生の高いニーズに応える必要がある。
- ②予防的な観点から、全ての小中学生に対して同水準の認知行動療法に基づく教育を提供する仕組み作りが必要である。
- ③メンタルヘルス教育で習得した内容を小中学生の日常生活に根付かせるため、教諭・支援する心理師への研修を通じたメンタルヘルスリテラシーの向上と小中学生への継続的なフォローアップが必要である。

提言 2



子どもの包括的なメンタルヘルス予防・支援のため地域での分野を超えた多職種連携を推進すべき

- ①子どものメンタルヘルス支援を学校や教諭のみに依存するのではなく、学校は外部との連携を強化し、より開かれた場所となるべきである。さらに地域・福祉・医療等の領域を超えた多職種での連携、社会全体での支援が必要である。
- ②子どもに関わる大人、特に支援職に就く全ての人へのメンタルヘルスに関する教育機会が提供される必要がある。
- ③子どもの健康に関するデータを分野や組織を超えて共有し、さらなる連携強化と効果的な支援・介入を推進すべきである。

提言 3



社会経済的な家庭状況の差異に関わらず、全ての子どもにメンタルヘルス予防、早期発見・介入が届く体制を構築すべき

- ①就学後の健康診断、特に思春期健診によるメンタルヘルス課題の早期発見・介入とデジタル技術を用いたメンタルヘルス支援には社会経済的な家庭状況に関わらず教育・医療・福祉等の支援の狭間を埋める可能性があり、今後さらにエビデンスに基づき頒布、拡大するべきである。
- ②専門家による正しい情報提供と若い世代のメンタルヘルスに関する経験談の発信を促進し、子どもを含めた人々へメンタルヘルスに関する当事者意識を喚起するべきである。

提言 4



小中学生のニーズに合わせた政策の推進を目的に、省庁間・領域間の分断をなくし、エビデンスに基づいて効率的に資源を配分・活用すべき

- ①課題の切り分けや別々の省庁や部署での対応ではなく、人を中心に据えたライフコース全体で考えメンタルヘルス政策を推進するべきである。
- ②科学的エビデンスに基づいた長期的なメンタルヘルス対策の制度設計を実施するべきである。

「子どもを対象としたメンタルヘルス教育の構築と効果検証」報告書の詳細は当機構 HP をご参照下さい。



Supported by  日本 THE NIPPON
財団 FOUNDATION

 HGPI Health and Global
Policy Institute

特定非営利活動法人 日本医療政策機構
〒100-0004 東京都千代田区大手町 1-9-2
大手町フィナンシャルシティ グランキューブ 3階
Global Business Hub Tokyo
Tel: 03-4243-7156 Fax: 03-4243-7378 E-mail: info@hgpi.org