

メンタルヘルス教育

メンタルヘルスとは“心（精神面）の健康”を表し、身体の健康と合わせ、近年、企業等でも重要視されています。

新居浜高専では、感情の自己コントロール力を高め、心の健康づくりを図れるよう、学生のメンタルヘルス支援を目的とした教育（授業）を実施しています。

今回は、この取組みを始めた平成 27 年度に学生相談室長をされていました、安里光裕教授にお話を伺いました。



数理科 安里 光裕 教授

専門分野：
物性理論
計算材料科学

担当科目：
物理
応用物理
工業数学
特別活動など

◆この取組みをはじめたきっかけを教えてください。

平成 26 年度から 2 年間、学生相談室長を務めました。歴代室長のご尽力により、本校の相談室は看護師 2 名体制をはじめ、様々な分野の学外カウンセラーを配置するなど大変充実しています。学生が困ったり、悩んだりしたときに迅速に、しっかりサポートできる体制です。

そのような状況下で次のステップとして、**悩みや問題が大きくなる前に、学生自らが心の健康を維持できるようにするための取組み**（問題への予防対策）が必要ではないかと考えました。幸運なことに、愛媛県・西条保健所とのご縁をいただき、この計画に対してご支援いただくことになりました。

そして、平成 27 年度に、西条保健所による若者のメンタルヘルス支援対策事業として、本校がモデル校となり、この取組みがスタートしました。

◆具体的にはどのようなことをしているのですか？

西条保健所のサポートで、1 年生の特別活動の時間を利用して「こころのスキルアップ教育」と題した授業を本校教員が行います。学生は心理療法のひとつである認知行動療法の基礎を学びます。これは、「“気分や行動”は、目の前で起こった”出来事(事実)”をどのように捉えたか(考えたか)に影響を受ける」というものです。授業では、「**友達におはようと声をかけたが返事が無かった**」、「**LINE を送ったけれども返信がない**」などという事例を取り上げます。無視されたと考えると怒りの気持ちがこみあげますが、相手に何かあったのかなど考えると別の気持ちになります。起こった事実はひとつでも、考え方が違うと、気分やそれに伴う行動は異なりますよね。この授業の中で、学生は、自分の考え方のクセを知るとともに、苦しくなったり、つらくなった場合には、**他の捉え方ができないか考えてみよう**ということ学びます。技術者教育で重要とされるグループワークやプレゼンテーションも取り入れています。



授業風景

◆この取組みの成果を国際会議で発表したそうですね。

1 年目の取組みとその成果を、授業実践した教員 4 名と西条保健所の職員 4 名で論文にまとめ、**第 10 回国際工学教育研究集会(The 10th International Symposium on Advances in Technology Education)**で発表しました[※]。アジアはもちろんのこと、欧州や北米から多くの参加者がいましたが、この取組みの重要性と、学内の教員が自ら授業を実践していることに対し大きな関心を集めました。

[※] R.Hirata et.al., Transactions of ISATE 2016 The 10th International Symposium on Advances in Technology Education, (2016), pp.445-447.

◆今後の展開を教えてください

平成 29 年 4 月から本校にメンタルヘルス教育推進室ができました。これまでの取組みをさらに発展・充実させていくそうです。上記の 1 年生への授業に続いて、今年度は、2 年生に対してアサーションというコミュニケーション技法を学ぶ授業を行う予定です。私も 2 年生の担任として授業を担当します。本校でのメンタルヘルス教育の取組みに是非ご注目ください。



授業実践した教員による国際会議での成果発表

—ありがとうございました。