

# 総合生活学科におけるメンタルヘルス教育

## Mental Health Education in the Department of Human Life Sciences

(2023年3月31日受理)

仁 宮 崇

Sou Ninomiya

Key words : メンタルヘルス, ストレスチェック, ストレス対処

### 要 旨

厚生労働省の統計によると、わが国では職場で強い不安、悩み、ストレスを抱えている人の割合が6割以上となっている。精神疾患による労働災害も増えており、メンタルヘルス、即ち心の健康を守るための研修教育は社会人にとって喫緊の課題である。

総合生活学科で開講している科目「メンタルヘルス学」の取り組みについて報告する。学生から社会人になるにあたりより関係してくる、ワーク・ライフ・バランス、ハラスメント、五月病といった知識、ストレス対処のコーピング、人間関係をよくするためのコミュニケーション等を学ぶ内容である。学生からは「人間関係が改善された」といった感想があり、授業評価アンケートにおいても90%以上の学生が肯定的な評価をした。

### 1. 社会背景

厚生労働省の「労働者健康状況調査」によると、「仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスがある」と回答している人の割合は男女ともにほぼ60%以上で推移している<sup>1)</sup>。図1に5年ごとの調査の推移を示す。この調査は平成24年をもって廃止されているため、最新の情報は平成24年である。

特に人間関係の悩みにおいては強い不安、悩み、ストレスがある人の割合が多く、男性では35.2%、女性では48.6%である<sup>1)</sup>。

また、精神障害による労働災害補償請求件数も増えており<sup>2)</sup>、メンタルヘルス、即ち心の健康を守るための研修教育は企業にとっても喫緊の課題である。

厚生労働省の調査では、学歴別に3年以内離職率を見ると、近年短大等卒は高校卒、大卒よりも高い割合で推移している<sup>3)</sup>。また、新規学卒者の事業所規模別・産業

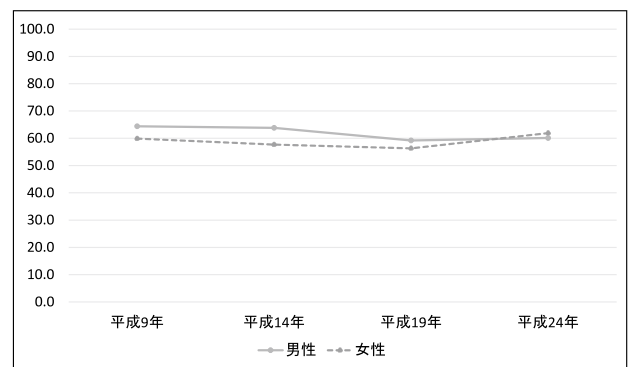


図1 厚生労働省「労働者健康状況調査」仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスがあると回答した人の割合推移

別離職状況によれば、特に小規模事業所において3年以内の離職率が高い割合で推移している<sup>4)</sup>。

図2は厚生労働省「労働者健康状況調査」で業種別に仕事や職業生活に関する不安、悩み、ストレスの有無を回答した人の割合を一部示したものである<sup>5)</sup>。

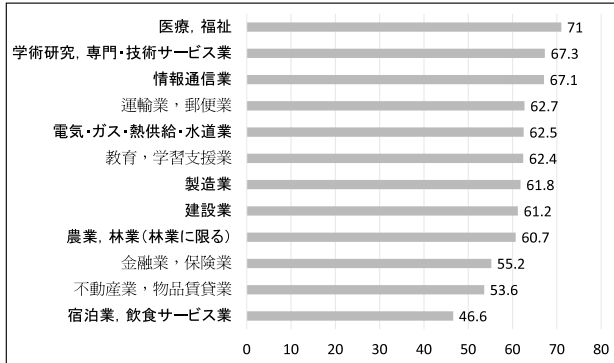


図2 厚生労働省「労働者健康状況調査」仕事や職業生活に関する不安、悩み、ストレスの有無においてあると回答した人の割合（一部抽出）

図2ではどの業界においても不安、悩み、ストレスを感じている人が多いことを示している。

特に一番多いのが「医療、福祉」業界である。本科には医療事務コースや生活福祉コースがあり、病院や診療所の医療機関、介護施設にも就職している卒業生が多くいるが、医療、福祉業界でストレスを感じている人が比較的多いことがわかる。この調査では職種が表されていないため、医師、看護師といった人の命を預かるストレスの高い職種の人が多く回答していることが考えられ、医療事務のみ、介護職員のみでのストレスまでは把握できない。少なくとも、医療・福祉の業界はストレスが高い職場であることを示している。

表1は厚生労働省「サービス業就業実態調査」の就業事業所の企業規模・業種・年齢・就業形態・職種、性、現在の職業生活の満足度及び現在の職業生活の不満理由別労働者数割合より、本科で就職が多い項目「一般事務員」「営業・販売事務員」「医療事務員」「介護福祉士、社会福祉士など」を抽出し、職業満足度を列挙したものである<sup>6)</sup>。令和3年に生活福祉コースができて介護福祉士を養成するようになったが、介護福祉士だけの項目がないため、「介護福祉士、社会福祉士など」の項目を用いた。

なお、この調査は2002（平成14）年に実施されたのみで、20年以上前の統計ではあるが、職種別にストレスを現した貴重な統計であるため調査に用いた。

表1 現在の職業生活への満足している割合（一部の職種）

	一般事務員	営業・販売事務員	医療事務員	介護福祉士、社会福祉士など
満足している	67.2	59.3	34.8	55.6
満足していない	32.8	40.7	63.4	44.4

厚生労働省「サービス業就業実態調査」の就業事業所の企業規模・業種・年齢・就業形態・職種、性、現在の職業生活の満足度及び現在の職業生活の不満理由別労働者数割合

「一般事務員」が満足している割合が一番高く67.2%、「営業・販売事務員」「介護福祉士、社会福祉士など」も50%後半である、「医療事務員」は34.8%であり一番満足している割合が低く、満足していない割合が高い。

表2は厚生労働省「サービス業就業実態調査」の就業事業所の企業規模・業種・年齢・就業形態・職種、性、現在の職業生活の満足度及び現在の職業生活の不満理由別労働者数割合より、本科で就職が多い項目「一般事務員」「営業・販売事務員」「医療事務員」「介護福祉士、社会福祉士など」を抽出し、不満足の原因を列挙したものである。

表2 職業生活に満足していない理由（一部の職種）

	一般事務員	営業・販売事務員	医療事務員	介護福祉士、社会福祉士など
精神的なストレスが強い	58.9	67	58.3	59
給与がよくない	37.9	43	42.6	53.8
有給休暇が取りにくい	25.6	17.5	37	27
体力的にきつい	2.6	30.6	1.5	26.7
人間関係がよくない	29.8	1.3	12.9	13.9
能力が活用できない	17.7	19.1	2	13.1
労働時間が希望に合わない	5.8	8.3	23.5	10.4
昇進機会が少ない	10	11.1	13.3	3
雇用が不安定	10.8	9.9	-	10.8
一般社員になれない	14.7	2.8	0.4	5.7

厚生労働省「サービス業就業実態調査」の就業事業所の企業規模・業種・年齢・就業形態・職種、性、現在の職業生活の満足度及び現在の職業生活の不満理由別労働者数割合

四つの業種で共通して一番高いのは「精神的なストレスが強い」で50%を超え、特に「営業・販売事務員」は67%である。

職種別にみると「一般事務員」は「人間関係がよくない」「一般社員になれない」が他の職種に比べて高い。

「営業・販売事務員」は、「体力的にきつい」「能力が活用できない」「給与がよくない」が高い。

「医療事務員」は「有給休暇が取りにくい」「労働時間が希望に合わない」「昇進機会が少ない」が高い。

「介護福祉士、社会福祉士など」では「給与がよくない」「体力的にきつい」が高い。

職種それぞれにストレス・悩みがあることが窺える。本科の卒業生が活躍している業界でもストレスが高い傾向が見受けられる。

令和2年「労働安全衛生調査（実態調査）」によると、規模の大きい企業ほどメンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所が多く、労働者の心の健康を守る動きが出てきている<sup>7)</sup>。

一方で、学生を社会に送り出す教育機関としても、メンタルヘルスについて学び、社会生活で受けるストレスに対処し、心の健康を守る教育はこれから益々必要になってくるといえる。

## 2. 授業内容

本稿では、令和4年度現在、総合生活学科で開講している2年後期の授業科目「メンタルヘルス学」のこれまでの授業での取り組みにおいて報告し、これからの課題と展望を述べる。

まず、シラバスにおける項目について述べる。

### 2.1 授業概要

【授業の概要】は「現代はストレス社会であり、ストレスは日常生活、社会で働く上で向き合わなければならない問題である。メンタルヘルス不調を未然に防止するため、ストレスやセルフケアに関する知識、自分に合ったストレス解消方法を身に付ける。これから社会に出る者としてのストレス対処能力を考えていく。」としている。

厚生労働省が2015年にストレスチェック義務化制度を

施行しているが、「この制度は、労働者のストレスの程度を把握し、労働者自身のストレスへの気付きを促すとともに、職場改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めることによって、労働者がメンタルヘルス不調となることを未然に防止すること（一次予防）を主な目的としたものです。」とある<sup>8)</sup>。

まずは自分自身をストレスから守るセルフケアができるようになるため、講義においても、未然防止ということを意識して展開することになっている。

### 2.2 到達目標

【到達目標】は、以下の4点を掲載している。

- ・ストレスと心身の健康との関連性を理解できる。
- ・自らのストレスの状況を把握できる。
- ・メンタルヘルス不調を未然に防止するための知識を身に付ける。
- ・自分に合ったストレス解消方法を探し、実践することができる。

ストレスの基礎知識として抑えておくべきことがストレスは心のみならず体にも影響があること、自律神経の仕組み、交感神経と副交感神経の特徴、ナチュラルキラー細胞の働きといったことを理解したうえで、自らのストレス状況を把握し、メンタルヘルス不調を未然に防止するための知識の理解に努める。

そして、社会人になってからもストレス対処ができるようになるため、自分に合ったストレス解消方法を探し、実践していけることを目標として挙げている。

### 2.3 授業内容

テキストに加え、ストレスに関するニュースの紹介等で最新的话题を提供し、以下のテーマは掘り下げて説明している。

#### ・メンター

先輩職員が後輩職員の仕事や人間関係の悩みを聞き、相談に乗る等してサポートする制度が企業でも取り入れられるようになっている<sup>9)</sup>。

#### ・ワーク・ライフ・バランス

「ワーク・ライフ・バランス」とは、仕事と生活の調

和のことを意味し、厚生労働省の「仕事と生活の調和推進のための行動指針」において、「健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会」に以下の項目がある<sup>10)</sup>。

- ・企業や社会において、健康で豊かな生活ができるための時間を確保することの重要性が認識されていること。
- ・労働時間関係法令が遵守されていること。
- ・健康を害するような長時間労働がなく、希望する労働者が年次有給休暇を取得できるよう取組が促進されていること。

就職して、心の健康を維持しながら仕事をしていくには、このワーク・ライフ・バランスの考え方が不可欠であると考え、この用語も学生に知ってもらうようにしている。

#### ・ハラスメント

社会では、パワーハラスメント、セクシャルハラスメント、マタニティハラスメントといったハラスメントが問題になっている。特に女性の場合、妊娠・出産・育児休業を取得したい場合に不利益を被らないように、どのようなことがハラスメントに相当するのか、相談窓口の紹介とともに説明をしている。

#### ・五月病

社会人になると、学生とは大きく異なる環境に入り、生活も一変する。大型連休を過ぎた後に可能性のある五月病、またブルーマンデー症候群についても関連して、事例紹介、対策を考えるようにしている。

#### ・コーピング

ストレスを避けて生活することは不可能に近く、受けたストレスをどのように対処するかが重要である。学生が特に関心を持つ「ストレスへの対処、軽減方法」の学修には十分な時間を取るようになっている。

厚生労働省中央労働災害防止協会の「こころの健康気づきのヒント集」には、イラスト付きで「ストレスと上手につきあうポイント」をわかりやすく掲載している。リラクゼーション法として体をほぐすストレッチ、睡眠の重要性、親しい人と交流し悩みを言葉にする、仕事と関係のない趣味を持つ、といったことがわかりやすく記

述されている<sup>11)</sup>。

そして様々なストレス解消方法、気晴らしを紹介したうえで学ぶストレスコーピングは、自分の好きなこと、関心のあること、喜ぶことについて改めて考える良い機会であり、実際にコーピングリストを作成して実践してもらうようにしている。

#### ・コミュニケーション

人間関係を良好にし、相談し合える関係づくりにはコミュニケーションが不可欠である。テキストにある説明を補強する形で「相談する」「話を聴く」ことの重要性を説くようにしている。

図3は、厚生労働省「労働者健康状況調査」相談後のストレス解消不解消別労働者割合を示したものである。どの業種を見ても、悩みを相談した後、ストレスが「解消された」「解消されなかったが、気が楽になった」と回答している割合がほぼ9割となっている<sup>12)</sup>。悩みは様々あり、中には容易に解決できないものもあるが、それでも相談することで9割の人が相談前よりは相談することで状態が改善されていると考えられる。

また、「若者のためのメンタルヘルスブック」に、こころの病気についての誤解として、悩みや不安を人に話すのは弱い人という項目が挙げられている<sup>13)</sup>。

学生、社会人にも、悩みがあるのは自分の心が弱いから、といったことを考えて悩みを相談しにくい人もいると思われるが、むしろ勇気があることであり、悩みを相談することによってお互いを助け合い、信頼し合える関係につながることもあると話をしている。

そして、その相談するためには、話を聴く、即ち傾聴する能力が必須であり、話を聴くからこそ相談も成り立つことの説明をするようにしている。

コミュニケーションにおいては、自分の気持ちも相手の気持ちも大切にアサーティブな表現がテキストでも出てくるので、講義資料を通して学生にも考えてもらうようにしている。

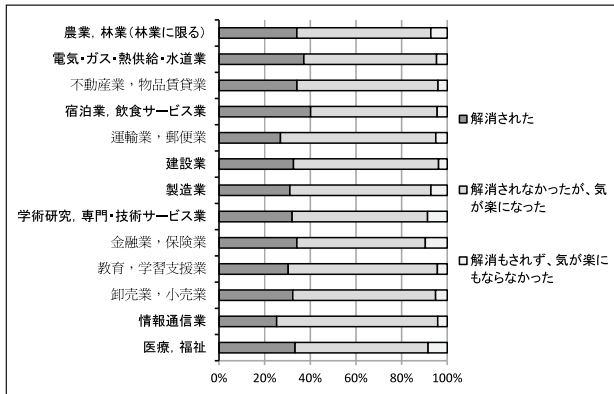


図3 厚生労働省「労働者健康状況調査」相談後のストレス解消不解消別労働者割合

#### ・サイト「こころの耳」紹介

厚生労働省の「こころの耳」というサイトがあり、働く人のためのメンタルヘルス・ポータルサイトである<sup>14)</sup>。

このサイトにはメンタルヘルスや心の病気、ストレス対策について学べるだけでなく、電話やメールの相談窓口、簡単なストレスチェックもできるようになっている。また、各企業のメンタルヘルスの取り組み、こころの病を克服した体験記の事例も紹介されており、学生には卒業してからもぜひ読んで活用してもらいたいサイトとして説明している。

### 3. これまでの授業の考察

筆者は医療事務コース担当の授業が多く、授業を選択する学生は大半が医療事務の資格取得や就職を目標に入学生であることが多いが、ストレス対処に関心がある学生は多く、講義「メンタルヘルス学」では生活創造コースからも多く履修している。感想用紙にも「受講したかった」というものも見受けられる。

物事をポジティブに受け入れる考え方についても学ぶため、その日良かったこと、感謝することを、毎日10個以上を目標に書いてもらう課題を出した。

学生がどのようなことに感謝しているかを書いてもらった。

- ・保護者に授業料を払ってくれてありがとう。
- ・事故せずに帰れた。
- ・授業が楽しかった。

- ・友達が授業の課題大変だねって共感してくれた。
- ・家族が健康であること。
- ・学校に行けること。

さらに、上記の課題を2週間したことの感想を書いてもらった。

- ・毎日がものすごくありがたいものだと感じた。
- ・感謝するだけで幸せな日になるんだと思えることができました。
- ・食べ物、これからも必ずいただきますとご馳走様を言おうと思った。自分は恵まれていると実感した。
- ・普段何気なく過ごしているけど字に表すと感謝することがいろいろあった。
- ・改めて親の存在が大きいことがよくわかり、感謝したいと思いました。
- ・良いことをみつけようとすることで、マイナスな気持ちや部分にあまり目が向かなくなった気がします。
- ・ネガティブなことがあった時にこれだけ良いことがあるんだと思うと少しでも元気になり、気持ちが楽になった。
- ・書いたノートを見返してみると感謝することはたくさんあるんだと感じ清々しい気分になった。
- ・当たり前の事は決して「当たり前」だけでなく、誰かの支えや行動によってあることだと思い、自分の考えや言動が変わっている事を感じることができた。

新型コロナウイルス感染症拡大の背景もあり、近年Google Classroomが授業で活用されるようになってきているが、「メンタルヘルス学」では、自分の字で書き、ストレスやストレス対処を文字として視覚化することに重点を置いている。

また、「叱られた時の考え方や、『受け止め方を変えれば相手への接し方も変わる』という言葉が響きました。そして実践した結果、人間関係が少し改善されました。」という感想もあり、学生の日常生活でのストレスや人間関係の改善に少しずつではあるが役に立ち始めているように感じた。

一番時間を要したストレスコーピングの話は自分の趣

味や好きなことについても考える楽しい時間であるため、課題への取り組みは興味を持ってできていた。

学生の感想においても「この言葉が印象に残った」「共感できた」という意見が見受けられ、「言葉」によって心の健康が支えられていると考えられる。

授業評価アンケートに関して、4段階評価になった令和2年度から4年度までをまとめると、3年分で回答者数65人、「理解が深まった」92%、「興味、関心が高まった」が52%であった。目標達成の「感じられた」「少し感じられた」の合計が92%、教員の意欲を感じられたかは「感じられた」「少し感じられた」の合計96%、満足度の「満足」「ほぼ満足」の合計93%と、おおむね高評価であったと感じた。

#### 4. これからの授業の課題と展望

令和5年度入学生からはメンタルヘルスを2科目に増やし、1年生で生活上の基礎的なメンタルヘルスについて学び、2年生では、1年生で学んだ知識をもとに社会に出る者としての知識をより深める内容を検討している。

学生の感想には「人間関係の問題が改善できた」「もっと早く学びたかった」といったものも見受けられ、開講時期を早めて生活に取り入れられるようにしたい。

また、学生が卒業して社会でストレスを感じるのには就職先での人間関係、顧客からの苦情、仕事の質や量であると考えられること、仕事でのストレス対策の方がイメージしやすいため、基本は仕事でのストレス対策を軸としている。

ストレスに対処し、仕事を早期に離職することなく、生活していけるように、よりストレス解消方法が身につくような授業展開をしていきたい。

#### 参 考 文 献

- 1) 厚生労働省：平成24年度労働者健康状況調査（2023年2月20日アクセス）  
[https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h24-46-50\\_01.pdf](https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h24-46-50_01.pdf)
- 2) 厚生労働省：精神障害の労災補償状況（2023年2月20日アクセス）  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11402000/000955417.pdf>
- 3) 厚生労働省：学歴別就職後3年以内離職率の推移（2023年2月20日アクセス）  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11800000/001006083.pdf>
- 4) 厚生労働省：新規短大等卒就職者の事業所規模別就職後3年以内の離職率の推移（2023年2月20日アクセス）  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11800000/001006111.pdf>
- 5) 厚生労働省：政府統計の総合窓口 平成24年労働者健康状況調査「仕事や職業生活に関する不安、悩み、ストレスの有無及び内容（3つ以内の複数回答）別労働者割合」（2023年2月20日アクセス）  
[https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00450095&tstat=000001020508&cycle=0&tclass1=000001064060&tclass2=000001064062&stat\\_infid=000023628242](https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00450095&tstat=000001020508&cycle=0&tclass1=000001064060&tclass2=000001064062&stat_infid=000023628242)
- 6) 厚生労働省：政府統計の総合窓口「サービス業就業実態調査」「就業事業所の企業規模・業種・年齢・就業形態・職種、性、現在の職業生活の満足度及び現在の職業生活の不满理由別労働者数割合」（2023年2月20日アクセス）  
[https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&query=%E3%82%B5%E3%83%BC%E3%83%93%E3%82%B9%E6%A5%AD%E5%B0%B1%E6%A5%AD%E5%AE%9F%E6%85%8B%E8%AA%BF%E6%9F%BB&layout=dataset&stat\\_infid=000002416495&metadata=1&data=1](https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&query=%E3%82%B5%E3%83%BC%E3%83%93%E3%82%B9%E6%A5%AD%E5%B0%B1%E6%A5%AD%E5%AE%9F%E6%85%8B%E8%AA%BF%E6%9F%BB&layout=dataset&stat_infid=000002416495&metadata=1&data=1)
- 7) 厚生労働省：令和2年「労働安全衛生調査（実態調査）」のメンタルヘルス対策の取組内容別事業所割合企業（2023年2月20日アクセス）  
[https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/r02-46-50\\_gaikyo.pdf](https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/r02-46-50_gaikyo.pdf)
- 8) 厚生労働省労働基準局安全衛生部 労働衛生課産業保健支援室：労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル（2023年2月21日アクセス）  
[https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudouki\\_jun/](https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudouki_jun/)

anzeneisei12/pdf/150507-1.pdf

- 9) 厚生労働省：女性社員の活躍を推進するための「メンター制度導入・ロールモデル普及マニュアル」(2023年2月21日アクセス)  
[https://www.mhlw.go.jp/topics/koyoukintou/2013/03/dl/h27030913-01\\_0.pdf](https://www.mhlw.go.jp/topics/koyoukintou/2013/03/dl/h27030913-01_0.pdf)
- 10) 厚生労働省：仕事と生活の調和推進のための行動指針 (2023年2月21日アクセス)  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/sigoto-seikatu/pdf/indicator.pdf>
- 11) 厚生労働省中央労働災害防止協会「こころの健康気づきのヒント集」(2023年2月21日アクセス)  
<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101004-9.pdf>
- 12) 厚生労働省：政府統計の総合窓口 平成24年労働者健康状況調査「相談後のストレス解消不解消別労働者割合」(2023年2月21日アクセス)  
[https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00450095&tstat=000001020508&cycle=0&tclass1=000001064060&tclass2=000001064062&stat\\_infid=000023628241](https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00450095&tstat=000001020508&cycle=0&tclass1=000001064060&tclass2=000001064062&stat_infid=000023628241)
- 13) 厚生労働省：「若者のためのメンタルヘルスブック」(2023年2月21日アクセス)  
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/docs/book.pdf>
- 14) 厚生労働省：こころの耳 働く人のためのメンタルヘルス・ポータルサイト (2023年2月21日アクセス)  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

