

〔専門医による講話〕

- 1 テーマ 高校生の時期に発症しやすい心の不調と予防について  
※オンラインによる研修
- 2 対象 全校生徒
- 3 専門医 大石 祥 医師(精神科)
- 4 実施月 9月
- 5 内容(キーワード)  
今年度から保健体育で扱うことになった精神疾患の予防と回復。ストレスコーピング。



評価(あてはまるものに○をつけ、理由を記入)

①健康課題の解決について

- 有効だった  
 有効でなかった

<その理由>

\* 小さな不調を感じる生徒が多く、ストレスコーピングに触れていただき、コツがわかり自分も取り入れていこうと思ったという感想が多く寄せられた。

②校内の組織づくりについて

- 有効だった  
 有効でなかった

<その理由>

\* 役割分担をしながら、実施することができた。精神保健分野の疾患理解をすすめることで、対処方法の共通理解がはかれた。

③校外の関係機関等との連携について(派遣専門医を含む)

- 有効だった  
 有効でなかった

<その理由>

\* 医局秘書の方が、こまめに連絡を取ってくださり、スムーズに講演会を開くことができた。今回は、オミクロンの流行が広がっていたため、リモート講演会に変更して、各教室で受講するという形で開催出来た。

〔受講者の感想など〕

- 精神疾患を知っているようで、知らなかったことを感じた。病態について深く知ることができた。イラストがあり、わかりやすかった。
- ストレス対処が、問題焦点型、感情焦点型がありその中で、動的⇔静的バランスよく、質より量を、能動的に、というアドバイスが役立った。
- 摂食障害は、死に至る病であること。ダイエットのつもりが取り返しがつかないことになる。



〔教科やその他の指導との関連性〕

- 新学習要領に対応した精神保健分野、「高校生の時期に発生しやすい精神疾患とこころの健康について」のお話をいただいた。