

こころの健康とレジリエンス

精神保健担当

052-753-1981

a7531981@chikusa.city.nagoya.lg.jp

【目的】

こころの健康に関する正しい知識の普及とともに、不調に早期に気づき適切に対処できる力や、周囲に相談する力の育成を目的とします。

【現状】

学業、進路、人間関係、SNSなどによるストレスにより、若者がこころの不調を抱える機会は増加しています。一方で、相談に至らないケースも多く、問題が顕在化しにくい傾向があります。本市の20歳未満の自殺者のうち、60.9%が学校問題や健康問題を背景としています。（平成24年～令和3年の累計・いのちの支援なごやプランP.14より）また、令和7年度の千種区自殺関連相談では20代までの若者の相談が半数以上を占め、早期対応の重要性が高まっています。

【課題】

高校生・大学生はこころの不調に気づきにくく、相談へのハードルや相談先の認知不足により、支援につながりにくい状況があります。その結果、不調の深刻化や孤立のリスクが高まっています。

【内容】

(1) 資料の配布

〇こころの不調のサインやセルフケア、相談先等を掲載した資料を配布します。

視覚的にわかりやすく日常的に活用できる媒体です。

例) 絆創膏／付箋／カード

- ・心の不調のサイン
- ・ストレス対処法（セルフケア）
- ・感情の整理方法
- ・相談先一覧（校内・地域・SNS等）

(2) 専門職による講話

〇心理職・保健師等が、ストレス対処や相談方法について実践的に解説します。

例) ストレスの仕組み／セルフケア／相談方法・相談先の紹介

(3) 体験型ワーク

〇ストレスチェックや呼吸法などの体験を通じて、セルフケアの理解を深めます。

学生自身が「自分ごと」として理解できる内容のため、ワークの一環として意識を高めることができます。

例) ストレスチェック、呼吸法体験 等



媒体の配布／
掲示・ブース展示



学園祭等出展
クイズラリー・スタンプラリー



専門職による講話
(少人数～学年単位対応可)
実績：生徒会、PTA