

若者のメンタルヘルスリテラシーに関する普及啓発活動の展開

人文学部准教授 吉 岡 久 美 子

I. はじめに

メンタルヘルスの問題は非常にありふれた問題であるにもかかわらず、それが重要な問題として認識されたのは近年のことだと言われている。メンタルヘルスに関する知識、理解、態度の充実、自殺予防はもちろんのこと、心の健康の維持・増進にもつながると考える。

メンタルヘルスに関するテーマの一つとして、メンタルヘルスリテラシーという考え方がある。メンタルヘルスリテラシーとはオーストラリアのJorm, A. F氏によって提唱された概念である(1997, 2000)。端的にまとめると、メンタルヘルスに関してどのような知識をもっているのか、どのように理解しているのか、どのような態度をとっているのかについての総称で、吉岡(2010)はその概念と内容について紹介した。

若者(特に児童・生徒)がこうした力をつけることは、心の健康を良好に保ちながら学校生活を送ることが出来るだけではなく、以降の人生においても自らの心の健康を維持・増進したり、身近な他者を支援する一助にもつながるのではないかと考える。

そこで本稿では、国を挙げてメンタルヘルス施策を継続して推進しているオーストラリアのメルボルン(ビクトリア州)に注目し、若者のメンタルヘルスリテラシーに焦点をあて、そこで展開されている普及啓発活動について、これまで把握している情報の中からいくつかについて紹介し、今後の日本における若者(特に児童・生徒)のメンタルヘルスに関する支援について考えてみたい。

II 方 法

視察、ミーティング、情報提供による資料をもとに、その内容についてまとめた。

III 普及啓発活動について

(1) 普及啓発活動の背景

メンタルヘルスに関する話題は、様々な切り口から論じられる。例えば、メンタルヘルスケアへのアクセス方法に関すること(Better access to mental health care)、子どもと親へのサービスプログラムに関する

ること(Early Childhood and Parenting Services Scoping Study : ECPSSS)、リテラシーの改善に関すること(Improving mental health literacy: a review of the literature)、人口ヘルスマデルに関すること(A Population health model for the provision of mental health care)、メンタルヘルスレポート(National mental health report 2010)など多岐にわたる。また現在メルボルンは、国をあげての第4次メンタルヘルス計画が進行している(Fourth national mental health plan: an agenda for collaborative government action in mental health 2009-2014)。この計画に基づき、様々な事業が展開している。中でもNGOの活動が活発である印象を受ける。事業は、連邦政府、州政府、民間が状況に応じて役割分担しながら、展開されている。例えば政府はメンタルヘルスプランに基づき、大枠のガイドラインを作成したり、NGOに資金を提供したりする。資金提供を受けたNGOは実際の支援活動を行なう。また支援の効用は、調査研究などにより継続的に検証されている。年度末には年次報告書が作成され、具体的にどのような事業を行ったのか、それについての効用の検証、活動資金の使用用途などがまとめられている(Figure 1)。

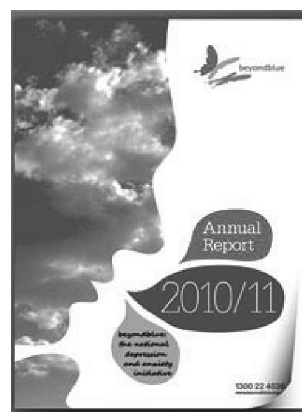


Figure 1 Beyond blue の年次報告書

メンタルヘルスに関する資料の一つとして、ライフ(The Living For Everyone)がある(Figure 2)。Figure 2で取り上げられているテーマは自殺に関するものである。そこには、自殺者数の増加が家族、友人、職場、コミュニティーに具体的にどのような影響を与え

ているのか、州による相違、国際比較、年齢や性ごとの検証、危険因子などの内容がまとめられている。



Figure 2 Life の一例

例えば、(1) オーストラリアの自殺者数は年間2,000人程度で、2009年の自殺者数は2,132人であること（人口100,000人に対して9.6）、(2) 自殺者数の22.1%が若者（15歳～24歳）であること、(3) 非都市部に多いことなどが示されている。そして、自殺者数を減らす取り組みは国に挙げて行なうことが必要であり、その中でも特に自殺傾向の高い層に対してはそのグループ層に見合った介入・アプローチを行なうことが重要であるとまとめられている。資料が示すように、メルボルンでも若者のメンタルヘルスへの取り組みは重要な課題であることがわかる。

そこで次に、メルボルンにおいて若者のメンタルヘルス支援を対象にした機関として世界的にも注目を浴びているいくつかの機関の普及啓発活動について、当該組織とのミーティングなどこれまで得られた情報をもとに、日本における支援について考えてみたい。

(2) 普及啓発活動の実例

1) ビヨンドブルーによる取り組み

メンタルヘルスに関するコミュニティベースの支援の一つに、ビヨンドブルーというNGOがある。ビヨンドブルーは、コミュニティにおけるメンタルヘルスの問題に着目し、それらに関する人々の関心や理解を高め、そして意識改革を推進するため、様々な具体的な提案をしてきた機関である。同機関は、2000年10月に設立された。もとはうつ病に焦点をあてた活動が展開されていたが、現在では対応する疾患の幅も広がっている。その活動は、国あるいは州全体を巻き込んで展開されている。設立当初は5人だったメンバーも現在(2011年)は65人になり、その活動は世界的に知られる存在となっている。

組織は、いくつかの部署に分かれる。その中の一つに若者のメンタルヘルス支援を担当する部署がある。本稿ではこの部署のエデュケーションプログラムマネー

ジャーである Athena Vass 氏とのミーティングの中で得られた情報をもとに、以下支援の要点についてまとめる。

彼女は筆者とのミーティング資料の中で、ビヨンドブルーの Vision, Mission, National Safe Schools Framework について次のように述べている（以下、本人の許可を得て、ミーティング資料より一部抜粋）。

① Vision

An Australian community that understands depression and anxiety, empowers people to seek help, and supports recovery, management and resilience

② Mission

Provide national leadership to reduce the impact on depression and anxiety in the Australian community

③ National Safe Schools Framework

- Assists school in planning, implementing and maintaining a safe supportive and protective learning community that promotes student safety and wellbeing

④ Elements of the Framework:

- Leadership and commitment to a safe school
- A supportive and connected school culture
- Policies and procedures
- Professional Learning

上記には、メンタルヘルス支援に関する当機関の立場と具体的な意志表示がなされている。また、そうした支援の柱の一つとして、学校が学校として機能できるよう4つの枠組みが明示され、それに則って具体的な支援が行われている。

支援の特徴は、学校に直接関わるといふよりインターネットを使って、間接的に支援しているということである。ビヨンドブルーのホームページには数多くの情報があり、様々な支援が提供されていることがみてとれる。学校関係者は必要に応じてホームページにアクセスし、目的に応じてタブを開き支援のツールを積極的に使っている。メンタルヘルス支援のツールとしては例えば kidmatter(児童用)など様々なツールが開発されている。児童・生徒のメンタルヘルスの問題を理解し、支援する手がかりになる具体的なプログラムが準備・展開されている。

また学校によっては pastel care（メンタルヘルスに関する特別授業のようなもの。年に数回実施される）が設定されているところもある。pastel careが行われる際には、学校からの要請に応じてビヨンドブルーの職員が学校に出向き情報提供をしたり、必要なサポートを行ったりしている。

こうした児童・生徒を対象とした支援もさることなが

ら、ビヨンドブルーではメンタルヘルスに関する保護者教育にも力を入れている。親教育のための資金を提供したり、親教育に関する情報も発信されている。親や専門家のためのガイドなども作成されている（Figure 3）。

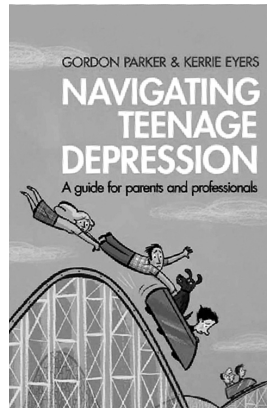


Figure 3 保護者、専門家を対象としたガイドの一例

以上の活動内容からは、本機関がインターネットによる情報提供を核にしなが、継続的・積極的に学校全体をバックアップしている印象を受けた。

2) ヘッドスペースによる取り組み

連邦政府によるメンタルヘルス計画の中の具体的な施策の一つとして、ヘッドスペースの存在があげられる。ヘッドスペースは若者のメンタルヘルス支援に特化した機関として、2007年に立ち上げられた。メルボルンにあるヘッドスペースはオーストラリア全土における総括（本社）として位置づけられている。

ヘッドスペースのスクールサポートマネージャー Matt O'Brien 氏はミーティングの中でヘッドスペースの vision と mission については次のように紹介した（以下本人の許可を得て、ミーティング資料より一部抜粋）。

① Headspace vision

To improve the mental and social wellbeing of young Australians through the provision of high quality intervention services, that are welcoming, friendly and supportive.

② Headspace mission

To be the definitive voice in youth mental health in the areas of service delivery, research and development, service reform, community engagement and advocacy.

ここでは、当該機関が若者のメンタルヘルスの維持・増進に焦点をあてた組織であること、若者にとってアクセスしやすい、質の高いサービスを提供することが触れられている。また、活動の特徴として次のような示唆を

得た。

まず、上述したヘッドスペースの下には数多くのセンターがコミュニティの中に設立・運営されているということである（Figure 4）。2014年までには90か所のセンター設立が目標とされている。

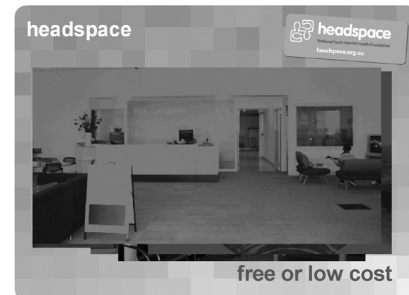


Figure 4 Headspaceの様子

センターには、アルコール問題を扱う部署、GP（一般医）の部署、プライマリケアに関する部署、ソーシャルヴォケーションを扱う部署がある。そして、GP、クリニカルサイコジスト、ソーシャルワーカー、ユースワーカー（専門家キャンディデイトのような位置づけ）、ヤングアドバイザー（例えばヘッドスペースを以前利用した人。ヤングアドバイザーはコミュニティにも働きかける）、管理者、事務方がいる。センターで働いている人の数は、センターの規模によって様々であるが、通常6～12人程度である。スタッフの構成員からもわかるように、ここでは1つの組織の中でひとまとまりの支援を提供することができるよう、いわゆる支援のたらい回しを避けることが考えられている。

次に、コミュニティの中の身近な所で、若者が必要に応じて相談できるような場所作りを目指しているということがあげられる。メンタルヘルス支援に課題の一つとしてスティグマの話題がよくとりあげられる。ヘッドスペースもそうしたスティグマがメンタルヘルスの早期発見、早期支援を妨げる一因になると考え、スティグマが援助の妨げにならないよう留意した空間作りを目指している。ちなみに、ヘッドスペースという名称は若者に公募をかけて、つけられた名称とのことであった。

なお来談経路は様々で、学校の紹介で訪れる人、直接センターを訪れる人など様々なパターンがあるようである。また学校とは、必要に応じて連携をとりながら、支援にあたっているとのことであった。運営が始まって間もないが、今後の展開が注目されている。

IV 総括

制度や社会背景がそれぞれの国で違うため、単純に比較したり導入することは出来ないが、日本もオーストラリア（メルボルン）も若者のメンタルヘルスの話題が重

要な課題の一つであることは共通していることが確認できた。また支援に向けて国をあげて継続して取り組んでいる活動からは、今後の日本における普及啓発活動の指針を考える上で、参考になる点があるのではないかと考えた。そこでこれまで得ている情報から、若者のメンタルヘルスに関する支援について、次のようなことを考えた。

(1) コミュニティ全体でのアプローチ

— 若者がアクセスしやすい環境づくり —

メルボルンの学校内にもスクールカウンセラー (SC) はおり、児童・生徒の支援活動を行っている。筆者が訪問したある学校では、学校にSCは複数おり、チームを組んで支援にあたっていた。また新年度、学校で児童・生徒・保護者に配布されるメンタルヘルス相談のお知らせには、スクールカウンセリングチームによる支援の具体的な説明以外に、SC、子どもや保護者が活用できる社会資源なども明記されていた。面接以外に、校内でケースカンファレンスを行ったり、保護者を対象にした講演会を行ったり、学校の状況に応じて色々と工夫されていた。こうした専門家が学校の中で支援にあたる一方で、先のAthena Vass氏の話によると、最近では学校の外で専門家がチームを組んで (医師、心理専門職、スピーチセラピストなど) がニーズの高い児童・生徒を支援する試みも行なわれているようであった。そして、学校内での専門家の支援と、学校外でのチームを組んでのアプローチの効用の特徴については、今後の検証課題として位置付けられていた。

一方、今回紹介したように外部機関が、学校全体を継続してバックアップしている状況も伺えた。例えばビヨンドブルーは様々な支援のツールを公開し、児童・生徒、先生、保護者をバックアップしている。支援のツールは、インターネットで手に入れることができる。ヘッドスペースは、若者がいつでも、どこでも、気軽に相談できるよう、コミュニティの中に設立され、そこでは専門家の支援が1箇所ですぐ手に入れることができたり、ヤングアドバイザーという若者が若者を支える仕組みが組織の中に存在したりしていた。

こうした活動からは、学校内外問わず、若者がメンタルヘルスに関する情報や支援を得たい時にアクセスしやすい環境作りに、コミュニティ全体で力を入れている印象を受けた。

(2) メンタルヘルスに関する情報の質の精査について — 根拠の明確化 —

今回情報収集を行なったオーストラリアは、ネット社会であるという印象を強く受ける。マルチカルチャルな風土と文化が背景にあること、国土の広さなどから考えるとネットによる支援の発達は、十分納得できる。例

えば、今回取り上げたビヨンドブルーやヘッドスペースの詳細な情報は全てインターネットで公開されているし、情報は適宜更新されている。必要な情報は、これらのサイトにアクセスすれば、いつでも、誰もが手に入れることができる。

こうした組織から発信される公的な性質の高い情報の特徴として、発信される情報についてデータによる裏付けがしっかりとなされている印象を受ける。「この情報は、どこの、誰の研究結果から裏付けられているのか」といった根拠が明記されている。これは、メンタルヘルスに関する情報を発信する上で極めて重要な話題であると考ええる。例えば、児童・生徒が自身の心身の不調でインターネットを介して情報を得たとしよう。その情報が適切であれば支援につながる場合もあるし、逆に適切でない場合、かえって本人の不安を煽ったり、支援を遠ざける可能性もあると筆者は考える。吉岡・三沢(2012)は、疾病に関する原因帰属情報とスティグマとの関連についてモデルの検証を行なっている。また、Yoshioka(2012)は日本の若者のメンタルヘルスリテラシーの特徴について、リテラシーと文化の観点から考察した。

日本においても、子どもたちがインターネットからメンタルヘルスに関する情報を得る機会は今後ますます増えると思われる。インターネットによるメンタルヘルス関連の情報の質およびその検証は、今後日本でも早急に取り組むべきテーマであると考ええる。

(3) おわりに

WHOは、2009年、メンタルヘルスについて次のように説明している。

“Mental health is a state of well-being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively & is able to make a contribution to his or her community ”

メンタルヘルスの話題は特別な話題ではなく、日々のよりよい生き方に関わる身近なテーマであること、社会全体で長期にわたって取り組むテーマであることをあらためて強調しておきたい。

付 記

本稿の一部は、日本社会精神医学会第31回大会において発表された。本稿作成にあたり、ミーティングなどで貴重な情報を提供いただきましたビヨンドブルー Athena Vass氏、ヘッドスペースMatt O'Brien氏、St Kevin's College Nick Clark氏、メルボルン大学Youth Mental Health CenterのAnthony Jorm教授、CIMH研究所Harry Minas教授に心より感謝申し上げます。

文 献

- Annual Report 2010・11 : beyondblue:the national depression initiative
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, p. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P (1997) 'Mental health literacy': a survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166, 182-186.
- Jorm, A. F (2000) Mental health literacy: Public knowledge beliefs about mental disorders. *British Journal of Pshiatry*, 177, 396-401.
- www.beyondblue.org.au (平成24年1月10日)
- www.headspace.org.au (平成24年1月20日)
- www.livingisforeveryone.com.au (平成24年1月25日)
- 吉岡久美子 (2010) メンタルヘルスリテラシーとは (第二章日本人のメンタルヘルスリテラシー). *心のバリアフリー*を目指して, 中根允文・吉岡久美子・中根秀之 (共著), 勁草書房, 15-21.
- Yoshioka kumiko (2012) Young people's mental health literacy in Japan, 15th International Philosophy and Psychiatry Conference (Culture and Mental Health).
- 吉岡久美子・三沢良 (2012) 精神疾患に関するスティグマの影響モデルの検証－うつ病の原因帰属と社会的距離の関連性－, *健康心理学研究*, 25(1), 日本健康心理学会 (校正中)
- 吉岡久美子・中根允文・中根秀之 (2012) 豪州でのメンタルヘルス・リテラシーに関する普及啓発活動の展開－日豪比較共同研究を踏まえて－, 第31回日本社会精神医学会抄録集, p100.

