

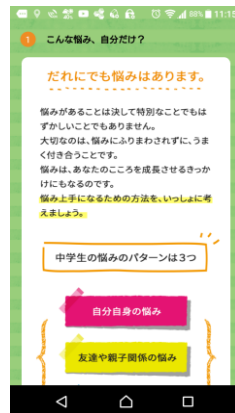
中学校保健体育副読本 「悩みは、がまんするしかないのかな？」スマホ版



10～20代の思春期はメンタルヘルスの不調や精神疾患の発症が非常に多い時期です。とくにストレスの多い現代社会においては、思春期をおくる若者たちに対するメンタルヘルスケアの重要性はますます高まっています。学校現場においては、多くの教師がメンタルヘルスに関する教育の必要性を感じているにも関わらず、適切な教材が不足しています。

この現状を踏まえて、中学校関係者（校長・養護教諭・PTA関係者）、医療関係者（精神科医・ソーシャルワーカー）、支援者（ケアラー・サポーター）らで「こころの健康副読本編集委員会」が組織されました。そこで、メンタルヘルスのケアに関する実践的な内容を、漫画を通して伝える中学校保健体育副読本「悩みは、がまんするしかないのかな？」が編集されました。

この副読本をアプリ版として、スマートフォンなどのメディアで閲覧できるように再編しました。



Android版



中学校保健体育副読本「悩みは、がまんするしかないのかな？」の漫画や解説のほかに、自分の感じたことや気分を入力して整理するワーク機能もついています。

最近悩んだことなどを入力し、そのときにどんな「気分」になったのかを整理し点数をつけて整理し、保存できます。授業などで体験型のプログラムを行う際などにも活用可能です。

Android以外の端末向け (スマホ最適化サイト)



<https://m.psycience.com/>

中学校保健体育副読本「悩みは、がまんするしかないのかな」

- 監修 高橋 清久（公益財団法人 精神・神経科学振興財団理事長）
 笠井 清登（東京大学大学院医学系研究科精神医学分野教授）
 池淵 恵美（帝京大学医学部精神神経科学教室主任教授）
 編集委員 新宮領 毅（大田区立大森第二中学校校長・東京都中学校学校保健研究会会長）
 本村 志磨（品川区立八潮学園主幹教諭・東京都中学校学校保健研究会事務局長）
 石井 晋也（大田区立馬込東中学校元PTA会長・子ども幸せ研究所代表）
 編集協力 公益財団法人 精神・神経科学振興財団
 東京大学大学院医学系研究科精神医学分野
 群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学
 一般社団法人 日本ケアラー連盟
 特定非営利活動法人Light Ring.(ライティング)
 こころの健康副読本編集委員会