

2025 年 8 月 24 日

文部科学省 中央教育審議会 教育課程部会・企画特別部会 御中

一般社団法人 日本小児心身医学会
理事長 石崎 優子

次期「学習指導要領」への心の健康教育(メンタルヘルス・リテラシー教育)に関する
学習内容 掲載検討のお願い

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素より、当会の活動に対し格別のご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、現在進められております次期「学習指導要領」改訂に関する検討にあたり、当学会として下記のとおり提言を申し上げます。

我が国においては、一般会計予算約 115 兆 1,978 億円のうち、社会保障関係費が約 38 兆 2,938 億円（全体の約 33.2%）を占めており、その持続可能性が大きな課題となっております。これらの社会的・財政的負担を軽減するためには、予防的視点に立った義務教育段階からの健康教育の一層の充実が喫緊の課題と考えます。

国際連合児童基金（UNICEF）が 2025 年に発表した『レポートカード 19（Child Well-being in a World of Uncertainty）』において、日本の子どもは身体的健康の面では 41 か国中第 1 位と高い評価を得ています。一方、精神的健康の分野においては 36 か国中第 32 位にとどまり、自尊感情の低さや生活満足度の低迷、若年層における自殺率の高さなど、深刻な問題が指摘されております。不登校児童生徒の増加や児童生徒の自殺件数の増加も顕著であり、心の健康に関する教育的介入が必要不可欠であると判断いたします。

つきましては、次期学習指導要領において、保健の時数を増やし、すべての児童生徒を対象としたユニバーサルな心の健康教育（メンタルヘルス・リテラシー教育）の導入および体系的な教育の実施を強く要望するものであります。特に子どもは心身相間が強く、心の問題を身体で表現する傾向があります。心と身体の繋がり（心身相間）を理解し、自分の不調に気づきを向けることにより、心と身体の健康を守ることのできるレジリエンスを育むことが重要となります。医学的な見地からも、こうした教育が学校教育に早期から組み込まれることにより、メンタルヘルス上の課題の早期発見と予防的対応が可能となり、児童生徒の健やかな成長に大きく寄与するものと考えます。多様な背景を持つ子ども（医療的ケアが必要な子ども、障害のある子ども、性的マイノリティの子ども、外国籍等の子ども等）の学びを支えるために、教育・医療・心理・福祉の各専門分野が連携し、科学的根拠に基づいた心の健康教育を全国的に普及させていくことが、将来の日本社会の持続的発展に資する重要な施策であるといえます。

以下に、具体的な提言内容を記載いたします。ご高配賜りますよう、何卒どうぞよろしくお願いいたします。

記

1. 心の健康教育(メンタルヘルス・リテラシー教育)の義務化

ユニバーサルに全ての子どもたちが「自分ごと」として学ぶことができるように、ネガティブな問題の予防や対応のみならず、自己肯定感や心理的ウェルビーイング、レジリエンスといったポジティブな側面の育成を目的とした心のトレーニング、ストレス・コーピング等の教育内容を積極的に取り入れていただくことが望ましいと考えます。さらに、災害、暴力、いじめ等による心的外傷の理解と予防教育を導入し、相談行動や支援資源へのアクセスに結び付く具体的な情報を提示し、他者理解と共感的支援の涵養を図ってください。

また、保健体育に限らず、他の教科や活動等(例えば特別活動や総合的な学習の時間)においてもメンタルヘルス・リテラシーに関連する教材を積極的に取り入れていただくよう、お願いいたします。これにより、子どもたちが教科横断的に主体的な学びを深め、自らの心の健康を守る力を養うことが重要であると考えます。一人ひとりがこうした力をスキルとして身につけ、生涯にわたって活用できるような教育の推進と実践が望まれます。

さらに、子どもの心身の医療に携わる私たちは、性被害の予防の観点から、小学校低学年から性に関する指導・教育が必要であると考えます。月経や月経前症候群(PMS)、月経前不快気分障害(PMDD)に関する正しい知識を普及する学習機会についても考慮してください。加えて、過度のやせ願望による極端な食事制限の危険性についての知識を学べることが望ましいと考えます。健康な食事や栄養についての食育に結び付けて実施される等の方法もご検討ください。

2. 中等学校段階への精神疾患等に関する教育の導入

現行の高等学校保健科目においては、「精神疾患の予防と回復」に関する内容(4時間)が導入されておりますが、心理的な問題が顕在化してくる中等学校段階への早期導入をご検討ください。

現行の「うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害、薬物・アルコール依存、行動嗜癖(ギャンブル障害等)など」に加え、近年社会的関心の高まる心身症(起立性調節障害等)、神経発達症、不登校、睡眠障害、自傷(リストカット等)、心的外傷後ストレス症候群(PTSD)等の心身医学的・精神的・行動的課題についても取り上げてくださいますよう、お願いいたします。

なお、これらの授業には高度な専門知識とメンタル面への配慮が求められ、また教員の過重労働に対する負担軽減が求められています。そのため、上記授業実施に際して、学校医、医師、心理士等の外部専門人材の積極的な活用や、オンデマンド教材の有効活用を併せてご検討ください。

3. 教員養成課程および現職研修における医学的素養の向上

教員自身のメンタルヘルス・リテラシーが、公衆衛生のメンタルヘルス予防アプローチにおいて重要な役割を果たすことが示唆されています(Prabhu et al, 2024)。養護教諭、保健体育科教員いずれも教科に関する専門的事項に関する科目として「学校保健」がありますが、初等教員や中等・高等の他教科の教員にとっても教員免許状取得における必須の科目としてくださいますよう、ご検討をお願いいたします。

【出典一覧】

1. 財務省（2024 年 1 月）「令和 7 年度予算のポイント」
https://www.mof.go.jp/budget/budger_workflow/budget/fy2025/index.html
2. 財務省（2024 年 1 月）「令和 7 年度 一般会計予算（歳出内訳）」
https://www.mof.go.jp/budget/budger_workflow/budget/fy2025/sy220101.pdf
3. デジタル庁（2024 年 3 月）「令和 7 年度一般会計歳出予算各目明細書」
<https://www.digital.go.jp/policies/public-finance/budget/>
4. UNICEF（2025 年）『Report Card 19: Child Well-being in a World of Uncertainty』
<https://www.unicef-irc.org/publications/>
5. Prabhu, S. G., Mallikarjun, P. K., Palmer, A., Nag, R., Khadeparkar, P., Arelingaiah, M., Lakshman, K. A., Podiya, J. K., Navaneetham, J., & Hugh-Jones, S. (2024). Mental health literacy in secondary school teachers and interventions to improve it—A systematic review and narrative synthesis. *Journal of Mental Health (Abingdon, England)*, 1–20.
<https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2426994>

以上

本件に関する連絡先
一般社団法人 日本小児心身医学会事務局
〒606-8305 京都市左京区吉田河原町 14
京都技術科学センタービル 知人社内
電話 075-771-1373 FAX 075-771-1510
E-mail shonisinsin@chijin.co.jp