

高等学校における養護教諭による生徒へのメンタルヘルス支援の実践と課題:心身相関と運動・生活習慣の視点から

北澤 友美¹⁾

抄 録

目的: 高等学校における生徒のメンタルヘルス課題は深刻化しており、養護教諭には心身両面からの支援が求められている。しかし、その実践内容や課題、特に心身相関に基づく生活習慣(運動・食事・睡眠)へのアプローチの実態は十分に整理されていない。本研究は、文献レビューにより高等学校の養護教諭が担うメンタルヘルス支援の実践を整理し、生活習慣支援の位置づけと今後の課題を明らかにすることを目的とした。

方法: PRISMA-ScRに基づきスコーピングレビューを実施した。2025年5月時点で取得可能な日本語文献を対象に、CiNii Researchおよび医中誌 Webを用いて検索を行った。「養護教諭」「高校」「メンタルヘルス」等をキーワードとし、選定基準を満たした18件を分析対象とした。支援内容、連携の形態、生活習慣(運動・食事・睡眠)への介入の有無に着目して整理した。

結果: 養護教諭の支援は主に、①生徒への傾聴と安心感の提供、②校内外(教職員・保護者・医療機関等)との連携調整、③危機的状況における早期発見と対応、の3点に整理された。一方、精神的不調が身体症状や生活リズムの乱れを伴うことは複数の文献で指摘されていたが、支援として運動・身体活動の促進や生活習慣の調整を意図的に中心に位置づけた実践報告は確認されなかった。

結論: 高等学校の養護教諭によるメンタルヘルス支援は、保健室における傾聴と安心感の提供(居場所機能)を基盤としつつ、校内外の関係者との連携調整や危機対応へと展開されていた。一方で、心身相関に基づく生活習慣(運動・身体活動等)への意図的な介入の報告は確認されなかった。今後は、生活習慣(運動・食事・睡眠)に関する支援を一律の推奨としてではなく、学校で実装可能な支援の選択肢として位置づけ、本人の主体性と負担に配慮した方法と効果の検証が求められる。

[キーワード] 養護教諭、高等学校、メンタルヘルス支援、スコーピングレビュー、生活習慣

1. はじめに

養護教諭は学校において、児童生徒の健康管理や保健指導を担うとともに、心身相関の視点から心身の健康課題に対応することが求められる存在である。近年、学校現場では、ストレスや不安、抑うつ傾向をもつ児童生徒や、いじめ、不登校、対人関係・学習に困難を抱える児童生徒が増加しており、メンタルヘルス支援の必要性は年々高まっている。こうした状況に対応するため、心理的支援の専門職であるスクールカウンセラーの配置は拡大している一方で、その配置時間は地域や校種間で差があり、特に高等学校では週4時間以上の配

置が限定的であるなど、相談体制はいまだ十分とはいえない状況にある^{1,2)}。

高等学校の生徒は思春期後期にあたり、自我の確立や進路選択などの心理的課題に直面しやすい時期である。学校内外の人間関係や将来への不安など、精神的ストレスの要因は多様である。加えて、心身の不調やストレスを抱えていても、支援につながらないまま学校生活を送っている生徒が潜在している可能性もある。近年では、SNS(social networking service)の過剰利用が社会的孤立や精神的健康に影響し得ること³⁾や、感染症対策に伴う対人交流の制限が長期化したことで、

1) 静岡大学学術院教育学領域

孤立感やストレス解消機会の減少を招いている⁴⁾。これらのことより、学校における心理的支援体制の整備は、これまで以上に重要である。

さらに、精神的不調は心理面の訴えにとどまらず、心と身体が連動して体験されることが示唆されており⁵⁾、睡眠の問題や食欲の低下、頭痛・腹痛などの身体症状として現れることもある。また、生活習慣の乱れや睡眠の問題は心身のストレス反応と関連し、心理的不調を増悪させうることが報告されている⁶⁾。心と身体の相関を踏まえると、メンタルヘルス支援は面談や傾聴といった心理的アプローチにとどまらず、運動・食事・睡眠など生活習慣の調整を含む包括的な支援として捉える必要がある。この視点は、養護教諭が教育職として心身両面に関わる専門性と密接に結びつくものである。しかし、実際のメンタルヘルス支援において、この生活習慣へのアプローチがどの程度実践されているのか、その実態は十分に明らかにされていない。

また、生徒への支援を効果的に進めるには、担任教諭やスクールカウンセラーといった校内の関係者のみならず、保護者や医療機関といった校外の関係者との連携が不可欠である。特に、心身の不調を抱える生徒への支援においては、保護者の理解や協力が重要な鍵となるが、その合意形成には困難が伴うことも少なくない。こうした状況において、生徒の最も身近な相談相手として変化に気づき、多様な関係者間の情報共有を促すコーディネーターとしての養護教諭の役割は、ますます重要性を増している。

しかしながら、高等学校における養護教諭のメンタルヘルス支援に関する実態や支援の構造、直面する課題については、十分に明らかにされているとは言い難い。先行研究の多くは学校種別を限定せず論じられており、高等学校に特化した研究は限られている。そこで本研究は、文献レビューを通して、高等学校の養護教諭が生徒に対して行っているメンタルヘルス支援の実践を多角的に整理し、その課題を明らかにすることを目的とする。特に、養護教諭が校内外の連携体制の中でどのような役割を担っているのか、そして健康運動看護学の視点から、心身相関に立脚した生活習慣(運動・身体活動、食生活、睡眠)へのアプローチが支援実践の中でどのように位置づけられているのかを明らかにし、今後の支援の方向性と課題を提示する。

II. 研究方法

1. 用語の定義

- 1) 高等学校: 本研究では、「高等学校」を原則として対象とし、特別支援学校高等部を主とした文献は除外した。ただし、高等学校と特別支援学校高等部を比較しており、一般高等学校の支援実践の特徴を相対的に明らかにし得る文献については採用対象とした。また、定時制課程・通信制課程を含む高等学校は対象に含めた。
- 2) メンタルヘルス: 本研究ではメンタルヘルスを、精神的不調や精神疾患の有無にかかわらず、生徒の心理的健康およびその基盤となる生活習慣や対人関係など心身両面にわたる健康状態全般を指すものとする。

2. 文献の抽出方法

本研究は、高等学校における養護教諭による生徒へのメンタルヘルス支援の実践と課題を明らかにすることを目的として、PRISMA-ScR(Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews)ガイドライン⁷⁾に準拠して、スコーピングレビューを行った。

養護教諭は教育職員免許法に基づく免許状を有する日本独自の教育職であり、海外のschool nurseとは制度上の位置づけや職務構造が異なるため、概念の混在を避ける目的で国内文献に限定した。

2025年5月時点で取得可能な日本語文献を対象にCiNii Researchおよび医中誌 Webの2つの文献データベースを用いて文献検索を行った。検索式は、「養護教諭 AND (精神 OR 心理) AND 支援 AND 高校」と「養護教諭 AND メンタルヘルス AND 高校」を用いた。

検索によって得られた計143件(CiNii Research54件、医中誌 Web89件)の文献について、タイトル・抄録による1次スクリーニングを行い、24件(CiNii Research11件、医中誌 Web13件)を選定した。その後、本文の精読による2次スクリーニングを行い、重複や除外基準(①主たる支援者が養護教諭でない、②対象が高等学校の生徒でない、③メンタルヘルスに関する支援や対応について記述がない、④研究論文でない)に該当する6件を除外した。その結果、最終的に対象文献として採用された文献は18件であった(図1)。

なお、文献の選定および分析は筆者1名が行った。不明確な事例や判断に迷う文献については、抄録や

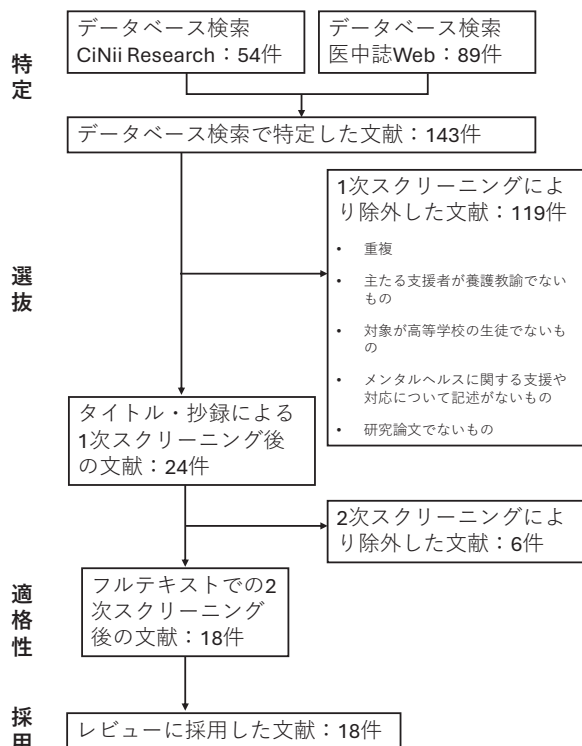


図1 PRISMA-ScRのフローチャート
(文献選定プロセス)

全文を参照し、除外基準に照らして慎重に判断した。検索式、除外基準、選定手順を明確にすることで、選定・分析の透明性を確保した。

3. 分析方法

対象文献について、書誌情報、研究の概要、対象学校の特徴、各研究で扱っている内容(自殺企図、精神疾患、発達障害など)の項目を抽出し、記述的に分析を行った(表1、2)。

4. 倫理的配慮

文献の内容を忠実に引用し、文献の出典を正確に明示した。

III. 結果

1. 対象文献の概要と特徴

本研究で抽出された18件の文献の研究デザインを整理したところ、質問紙調査が9件(文献1、4、5、7、8、11、12、15、16)と最も多かった。次いで、インタビューを主とする研究が4件(文献10、13、14、17)、観察や記録資料の記述を含む質的分析が3件(文献2、3、6)であった。さらに、観察記録とインタビューを組み合わせた研究が1件(文献18)、文献検討が1件(文献9)確認された。

発表年の分布を整理すると、2010年以前には該当する文献はみられなかった。2010年代前半は2010年に1件(文献1)、2011年に2件(文献2、3)と少数にとどまっていた。2015年以降は研究数の増加がみられ、特に2021年に6件(文献10-15)と最も多く確認され、近年の研究関心の高まりがうかがえた。

対象学校の特徴として、公立高校を対象としたものが7件(文献2、4、5、7、10、16、18)、私立高校を対象としたものが1件(文献1)であった。加えて、通信制課程を設置する高校を扱ったものが1件(文献15)、定時制課程を含むものが1件(文献番号16)、特別支援学校高等部を含むものが1件(文献8)であった。さらに、学力水準に関連して偏差値50未満の高校を対象としたものが1件(文献4)、進学校を対象としたものが1件(文献18)、特に記載のなかったものが3件(文献6、9、17)であった。

各研究で扱っている内容としては、大きく5つに分類できた。メンタルヘルス関連では、メンタルヘルス一般や心身・こころの健康問題、精神的不調を対象とした研究(文献番号6-8、12、17)が含まれていた。精神疾患関連では、双極性障害を含む精神疾患を扱った研究がみられた(文献4、5、9-11、16、18)。危機対応関連では、自傷行為や自殺企図・自殺予防、震災後のメンタルヘルスに関する研究が含まれていた(文献3、13、14)。個別ニーズ関連では、発達障害や特別な支援を要する生徒を対象とした研究がみられた(文献1、4、15)。学校活動関連では、学校における精神保健活動を扱った研究が確認された(文献2)。

2. 高等学校における養護教諭のメンタルヘルス支援の実態

抽出した18件の研究結果を統合すると、高等学校における養護教諭のメンタルヘルス支援は主として①生徒への傾聴と安心感の提供、②校内外の関係者(教職員・保護者・スクールカウンセラー・医師等)との連携調整、③危機的状況における早期発見と対応、の3点に整理された。養護教諭は、生徒一人ひとりの状態や背景に応じて傾聴や安心感の提供を行い(文献6、17)、保護者・担任・スクールカウンセラー・医師など関係者との橋渡しやコーディネートを担っていた(文献2、3、10、18)。こうした調整力は支援の大きな要素となっていたが、十分な体制が整っていない場合には「一人で抱え込む」状況に至ることも示されていた(文献17)。

表1 分析対象文献の概要(n=18)

No	タイトル	著者	発行年	雑誌名	巻(号)	頁
1	発達障害のある生徒にかかわる私立高等学校教員が求めるサポート内容からみた養護教諭の役割	古川恵美, 山本八千代, 松嶋紀子	2010	小児保健研究	69(6)	814-822
2	12年間の高等学校における精神保健活動の分析 連携と個別支援の視点から	海老澤恭子, 大野建樹	2011	学校保健研究	53(3)	232-240
3	自傷行為を繰り返し自殺企図のある生徒に対する学校生活適応プログラムの実践と検討	佐久間浩美	2011	日本健康相談活動学会誌	6(1)	89-106
4	発達障害・精神疾患およびその傾向がある高等学校生徒支援の実態調査	田口禎子, 橋本創一	2015	発達障害研究	37(2)	186-199
5	精神疾患が疑われる高校生への連携支援における実態と課題	有賀美恵子	2016	日本養護教諭教育学会誌	20(1)	53-63
6	精神的不調を抱えた高校生の育ちを支える養護教諭の支援プロセス 学習アプローチが難しいケースへの支援事例の検討	増本由紀子, 笠置恵子	2016	思春期学	34(1)	177-189
7	精神不調のある高校生に対する養護教諭の支援の現状と課題の検討	増本由紀子, 笠置恵子	2017	思春期学	35(3)	293-304
8	高等学校・特別支援学校高等部生徒のメンタルヘルスにおける養護教諭の役割と多職種連携	仲野葉, 橋本創一, 三浦巧也, 他	2018	保健の科学	60(9)	639-644
9	高校生の精神疾患と養護教諭の支援に関する文献検討	齋藤果歩, 増本由紀子, 中瀬克己	2019	インターナショナル nursing care research	18(4)	69-79
10	精神疾患が疑われる高校生に対する養護教諭の支援の工夫	有賀美恵子	2021	日本看護科学学会誌	41	259-268
11	精神医療機関への早期受診に関する学校と医療の連携 高等学校に勤務する養護教諭が必要とする支援	欠ノ下郁子, 植田誠治	2021	思春期学	39(2)	228-237
12	心身の健康問題を抱える高校生への継続支援過程における養護教諭の対応と継続支援件数及び高等学校勤務年数との関連	菊池美奈子, 重年清香	2021	日本健康相談活動学会誌	16(1-2)	57-68
13	精神不調アセスメントツール(RAMPS)を活用した高校生の自殺予防の実践例 新潟県内高等学校養護教諭へのインタビュー調査から	北川裕子, 佐々木司	2021	学校保健研究	63(2)	83-90
14	東日本大震災を経験した高校生に対する養護教諭の健康支援の実態と課題 ～不登校・保健室登校に対するメンタルヘルスに焦点をあてて～	中村千景, 青柳千春, 丸山幸恵, 他	2021	群馬大学教育実践研究	38	149-157
15	通信制高校における「特別な支援を要する生徒」の教育的ニーズと支援体制の実態	田中優花, 吉利宗久, 伊藤武彦	2021	発達障害研究	43(2)	214-225
16	精神疾患のある高校生を支援する養護教諭と担任教諭の連携の在り方	齋藤果歩, 増本由紀子, 中瀬克己	2022	教育保健研究	22	23-33
17	こころの健康問題を持つ高校生に対する養護教諭の連携支援プロセス 実践に活用できる行動モデルの生成	有賀美恵子	2023	学校健康相談研究	20(1)	78-90
18	双極性障害を有する高校生への学校・教師による心理教育的支援の試み	田中將之	2023	学校メンタルヘルス	26(1)	48-59

表2 対象文献の研究目的・方法・主題・主要知見(n=18)

No	研究目的	研究方法	研究対象	高校の特徴	主なテーマ	本文に基づく主な結果・知見
1	教員が求めるサポート内容を明らかにし、養護教諭が果たす役割について検討すること	質問紙調査	私立高校の教員 (330名)	私立高校	発達障害	教員が最も求めているのは【機能的に展開できる校内支援体制の構築】であり、個別の特性理解と校内支援体制の構築を望んでいた。
2	12年間の学校精神保健活動を分析し、児童青年期精神科医参画の成果と意義を明らかにすること	記述的研究 (記録の二次分析)	公立高校の生徒 (約1000名) 12年間の学校精神保健活動	公立高校	学校精神保健活動	高校生は身体的不調とともに自己同一性を模索していた。重症例では精神科医・養護教諭・担任・保護者の連携により、適切な支援が実施されていた。
3	学校生活適応プログラムの実践結果から、支援体制や養護教諭の役割について検討するもの	質的記述的研究 (事例研究)	公立高校の生徒 (1年生女子A子)	都市部	自殺予防	自傷行為・自殺企図のある生徒に対し、多職種で段階的プログラムに沿った支援を行い、生徒の不安緩和と学校適応を促した。
4	発達障害・精神神経症状等のある生徒への支援体制の実態を把握するため	質問紙調査	公立高校の養護教諭 (453校)	公立高校 (東日本、偏差値50未満)	精神疾患・発達障害	85.6%の学校に発達障害（およびその疑い）のある生徒が在籍していたが、生徒自身の気づきを促したり、スムーズに援助を行うための体制づくりができていない学校は少なかった。
5	精神疾患が疑われる高校生に対する養護教諭の連携支援の実態と課題を明らかにし、早期介入に向けたあり方を検討すること	質問紙調査	公立高校の養護教諭 (651名)	公立高校 (中部地方)	精神疾患	精神疾患が疑われる高校生の支援は女子と1・2年生に多く、医療機関連携は4割にとどまった一方で、約6割は進級・卒業していた。連携支援の課題は、学校・医療機関・家庭・社会それぞれの単独課題に加え、学校×医療機関、学校×家庭の関係課題で構成されていた。
6	精神的不調を抱える高校生に対応した養護教諭の実践内容を明らかにし、意義を考察すること	質的分析 (M-GTA)	養護教諭が行った4事例の支援記録	記載なし	精神的な不調	【SOS信号の見分け】【安心の実感】【葛藤への伴走】などのプロセスを通じて、生徒が疾患と向き合いながら成長する過程を支えていた。
7	精神不調のある高校生に対する養護教諭の支援の現状と課題を明らかにすること	質問紙調査	全日制公立高校の養護教諭	全日制の公立高校	精神的な不調	養護教諭の自己評価では、関係者と連携した心理的支援を行い、自己実現に関する支援の評価は経験年数とともに高かった。高校の組織的支援については、合理的配慮や積極的支援ができていないとする回答が約半数だった。
8	高等学校と特別支援学校高等部の生徒のメンタルヘルス特性と多職種連携の実態を明らかにする	質問紙調査	高校（500校）・特支高等部（714校）の養護教諭	首都圏の高校・全国の特支高等部	メンタルヘルス	高等学校は不登校・登校しぶりを中心に在籍者が多く、高等部も同傾向だが割合は低かった。SC配置は高校で高く高等部で低い一方、医師来校は高校で少なく高等部でやや多かった。今後の連携希望は両校種ともSSWと児童精神科医が高かった。
9	高校生の精神疾患と学校での支援の現状を明らかにすること	文献検討	医中誌等の原著論文	記載なし	精神疾患	【高校生の心身の厳しい状態】【心身両面に対する一対一の丁寧なかかわりと支援】【家族の支えと支援組織づくり】【精神疾患に関する知識の普及】【早期発見・早期対応の必要性】の5つのカテゴリーが抽出された。
10	精神疾患が疑われる高校生への養護教諭による支援の工夫を明らかにする	質的記述的分析 (インタビュー)	公立高校の養護教諭 (8名)	公立高校 (中部地方)	精神疾患	『直接的な支援の工夫』と、それらの支援を効果的にすすめるために、『間接的な支援の工夫』を行っていた。
11	精神疾患のある高校生の早期受診に対する養護教諭が必要とする支援を明らかにすること	質問紙調査	全国の高校の養護教諭 (228名)	全国の高校	精神疾患	早期受診につながる講習会の内容や、いつでも相談できる精神医療の窓口を必要としていることが明らかにした。
12	継続支援における初期段階と第2段階の養護教諭の対応構造を検証し、両段階の関連と対応に影響する経験要因を明らかにすること	質問紙調査	高校の養護教諭 (232名)	公立・国立等 (A府他)	心身の健康問題	養護教諭の対応については、勤務年数による有意差はなかった。一方、継続支援件数が少ない群と比べると、11件以上の群では【生徒の様子から生じた感覚】【生徒が表出する言動を承認した働きかけ】【生徒から「何か」を話し出せるような働きかけ】が、16件以上の群では【気になる生徒とつながるための働きかけ】【生徒の言動や変化に応じたかかわり】が有意に高かった。
13	生徒の自殺リスク発見に寄与した例、その後の校内外での支援促進に繋がった実際の例を報告すること	インタビュー	RAMPS導入校であり実施件数の多い2校の養護教諭 (3名)	RAMPS導入校	自殺予防	RAMPSの実施により、教職員が予期していなかった自殺リスクの発見と、以前から心配していた生徒のリスク確認が可能になった。さらに、結果を通じて関係者間の情報共有と理解が進み、校内外の具体的支援につながり、回答拒否は両校ともほとんど見られなかった。
14	震災を経験した生徒の不登校・保健室登校に対する健康支援の実態と課題を明らかにする	インタビュー	被災した高校の養護教諭 (1名)	被災地	震災支援	養護教諭の健康支援の実態は、【生徒の気持ちを聞き受け入れる】【生徒の心身の健康状態を把握する】【誰もが来室しやすい保健室環境を整える】【校外の関係機関や専門職種と連携する】【学内で情報を共有し支援方法を検討する】【心のケアを行う】の6カテゴリーで構成された。また、健康支援の課題は、【養護教諭の専門的知識とアセスメント能力の向上】【生徒の自己管理能力を育てる健康教育の強化】【校内支援体制の見直しと保健室の受け入れ環境の整備】【被災した生徒への専門的支援】【中高一貫への移行に関する体制の変化】【保護者への支援の強化】で構成された。
15	特別な支援を要する生徒の教育的ニーズの実態と支援体制の一端を明らかにすること	質問紙調査	通信制高校の養護教諭等 (242校)	通信制高校	発達障害、精神的健康、身体的健康	発達障害・精神的健康・身体的健康を理由に特別な支援を要する生徒が各2%以上在籍していた。通信制課程専任の常勤養護教諭を含む校内体制や、特別支援教育コーディネーター、医療・心理・福祉の専門職配置の不足が課題として示された。
16	担任教諭の困りを明らかにし、養護教諭からの連携の在り方を検討する	質問紙調査	全日制・定時制高校養護教諭 (347名)	全日制・定時制の公立高校(中部地方)	精神疾患	相談内容は、欠席・遅刻、身体症状、対人関係に集中していた。担任教諭の困りことは、進級・卒業への対応、身体症状や対人関係への懸念、疾患理解と対応の難しさだった。
17	こころの健康問題を持つ高校生への養護教諭による連携支援プロセスを明らかにする	インタビュー	経験年数15年以上の養護教諭 (8名)	記載なし	メンタルヘルス	連携支援プロセスは、『自立を後押しすること』を指し、『寄り添い続ける』こと、『関係者とともに動く』こと、専門職からの【助言を健に動く】ことができない場合は、生徒への対応を【一人で抱えこむ】状況に陥っていた。
18	事例の経過を通して、双極性障害を有する高校生へ向けての効果的な支援の在り方を検討する	質的記述的分析 (事例研究)	公立高校の生徒 (3年生男子A)	公立高校 (進学校)	精神疾患	双極性障害の生徒に対し、養護教諭がコーディネーターとして父子関係の仲立ちや校内資源の活用を行い、卒業・進学に繋がった。

自傷行為や自殺企図といった危機的状況に対しては、多職種による連携や段階的な支援が有効に働いた事例が報告されていた(文献3、13)。日常的な観察に基づく養護教諭の「気づき」が、精神科医による診断や医療的介入につながった事例もあり(文献2)、早期発見と早期介入の重要性が複数の研究で扱われていた(文献9、11)。関連して、啓発や教育活動に関する記述も複数あり、早期受診につながる講習会や日常的に利用できる相談窓口の整備(文献11)、自己管理能力の育成を目的とした健康教育の強化(文献14)といった、予防やリテラシー向上を目指す取り組みも報告されていた。

一方で、発達障害や特別な支援を要する生徒の在籍が報告されているにもかかわらず、スムーズに援助につながる校内体制は十分に整備されていない報告もあった(文献4、15)。教員からは機能的に展開できる校内支援体制の必要性が強く求められており(文献1)、現場のニーズと実際の体制との間に乖離が存在していた。

養護教諭自身の支援スキルに関しては、心理的支援や連携調整に一定の自信を持ちながらも(文献7)、経験の差によって支援の質に違いがあることが示されていた。継続支援件数が多い養護教諭ほど、生徒の表出や変化に応じた対応力が高いとされ(文献12)、経験や研修機会の積み重ねが支援スキルに直結していることが確認された。

さらに、養護教諭の支援は生徒や家庭の安心感を支えることから、専門機関への受診調整まで広範囲に及んでいた(文献10、18)。しかし、医療機関連携は約4割にとどまり(文献5)、スクールカウンセラーや学校医の配置も十分ではなかった(文献8)。こうした制度的制約により、養護教諭が幅広い役割を担いながらも限界に直面している状況が示されていた。

加えて、精神的不調が睡眠障害や食欲の変化、摂食障害、身体症状を伴うことを報告した研究も確認された(文献2、8、14、16)。一方で、運動・食事・睡眠といった生活習慣の調整を支援の中心に据えた研究は確認されず、既存研究における養護教諭のメンタルヘルス支援実践は心理的対応や連携調整に重点が置かれている現状が明らかとなった。

保護者との連携・合意形成については、少なくとも4件の文献(文献2、5、10、18)に具体的な記述があった。保護者面接や担任へのコンサルテーションを通じて受

診につなげた事例(文献2)、家庭の困難が支援課題として示された量的報告(文献5)、家族への働きかけを含む支援(文献10)、父親との関係調整を含むコーディネート(文献18)である。これらは、家庭側の理解・同意が支援継続の可否に影響することを示していた。

また、連携の具体的な形態として、段階的プログラムに基づく介入(文献3)、校内での情報共有と支援方針の共同検討(文献10、14)、専門家からのコンサルテーション(文献10)、校内資源の配分・調整(文献18)が確認された。これらは、定期的な会議の開催や役割分担の明確化、情報共有の仕組み化といった実務要素を含んでいた。

IV. 考察

本研究結果から、養護教諭によるメンタルヘルス支援が、個別的な安心感の提供から多職種連携による危機対応、さらに制度的制約に直面する実態まで、多層的に展開されていることが示された。以下では、これらの特徴と課題を整理し、今後の支援の方向性について考察する。

1. 個別支援とコーディネーション機能：養護教諭の二重の役割と課題

本研究で取り上げた文献からは、養護教諭が生徒一人ひとりに傾聴や安心感を提供していることが確認され、保健室が心理的に安心できる居場所として機能していることが示された。生徒にとって保健室は、身体的不調だけでなく不安やストレスを抱えたときにも訪れる場であり、日常的に心理的安全を支える空間として重要である。杉崎・朝倉⁸⁾は、保健室を児童生徒の「居場所」として位置づけ、その一要素として「癒しの場」を挙げ、安心して落ち着ける雰囲気が重視されることを示しており、本研究のレビュー結果とも整合する。さらに、養護教諭は保護者・担任・スクールカウンセラー・医師等の関係者間をつなぐ調整役を担う姿も示されており、校内外を結ぶコーディネーターとしての役割が浮き彫りになった。学校保健と地域・関係機関の連携を推進するうえで、養護教諭がキーパーソンとして調整役を担うこと、またその推進には教育行政上の位置づけをもつ養護教諭の関与が重要となりうることが先行研究でも指摘されており⁹⁾、本研究の結果もこれと整合する。

一方で、十分な体制が整っていない学校では、支援が個人の裁量に依存しやすく、特定の担当者負担

が集中する状況に至りうることが示唆された。この点は、校内支援体制が脆弱な場合に支援が属人的となり、継続性・安定性を損ない、特定の関係者への負担を増大させようという議論¹⁰⁾と共通している。また、本研究の対象文献では、その負担が養護教諭に集中しやすい場面が確認されており、制度的基盤の不十分さが養護教諭の負担を増大させる要因となり得る。さらに、養護教諭自身の支援スキルについては経験差の影響が大きいことがうかがわれ、継続支援件数が多い養護教諭ほど柔軟で的確な対応を行っていた。経験の蓄積が支援の質や対応の幅に関連する点は、先行研究でも繰り返し論じられており¹¹⁾、今回の結果とも方向性は一致している。

総じて、養護教諭の支援の特徴は「個別対応」と「校内調整」の両輪を担う点にあり、その実効性は校内体制の整備度と養護教諭自身の経験や力量に一定程度依存していることが明らかとなった。今後は、ケースに応じて必要な専門性を見極め、少数の関係者でも機能する連携（役割分担・情報共有・相談経路）を整えることが重要である。そのために、校内の運用ルールや相談体制の整備に加え、養護教諭を含む関係者の判断力・調整力を支える研修や助言体制を組み合わせ、属人的負担を軽減しつつ支援の継続性を高める必要がある。

2. 危機対応と早期介入の意義

本研究の対象文献からは、自傷行為や自殺企図といった危機的状況に対して、養護教諭が多職種と連携し段階的に対応する事例が示されていた。また、日常的な観察や声かけによって生徒の変化を早期に捉え、必要に応じて精神科医や専門機関につなぐ役割を果たした例も報告されていた。こうした知見は、養護教諭が危機発生時の初期対応に関与し得ると同時に、支援資源へ接続する役割を担い得ることを示している。今回のレビュー結果は、危機対応と早期発見・早期介入の意義を再確認するものである。

一方で、精神的不調に対する受診調整は必ずしも円滑に進んでいない可能性がある。対象文献では医療機関連携の実施が限定的であることが示され、受診には家庭の理解や同意が影響し得ることが示唆された。すなわち、危機対応は単発的介入にとどまらず、保護者を含む関係者との合意形成を伴うプロセスとして捉える必要があることが確認された。

さらに、対象文献の中には啓発活動や相談窓口情報の整備の必要性を指摘したもの、自己管理能力育成を目的とした健康教育の強化を提案するものがあり、危機対応の前提としてメンタルヘルスリテラシー教育が重要であることが示唆されていた。したがって、養護教諭の危機対応を強化するためには、緊急時の対応スキルの向上だけでなく、平時からの啓発を通じて受診や相談への心理的障壁を下げる教育的アプローチを同時に推進することが不可欠である。

3. 生活習慣支援と包括的アプローチ

本研究の結果、精神的不調が生徒の睡眠障害や身体症状を伴うことは多くの文献で報告されていた。しかしながら、それらに対する具体的支援として、運動・食事・睡眠といった生活習慣に意図的に働きかける実践報告は国内文献では確認されず、現状の支援は心理的対応や連携調整に偏重していることが明らかとなった。このことは、心身相関を専門性の中核に置く養護教諭において、「身体」からのアプローチを通じたメンタルヘルス支援が十分に活用・体系化されていない現状を浮き彫りにしている。安心できる居場所としての機能に加え、身体活動や生活リズムの調整を通じた心身の安定支援という、より本人の主体性と負担に配慮した関わり方の検討が必要である。

一方、海外では、スクールナース（学校看護職）がメンタルヘルス支援を健康づくりの一環として位置づけ、心理的支援に加えて生活習慣に関わる要素を扱う実践や、実践内容を見直し発展させる視点が報告されている。例えばスウェーデンの研究¹²⁾ではスクールナースが身体活動やスクリーンタイムといった生活習慣を、子どものメンタルヘルスに関連する支援対象として捉え、促進に向けた課題や方策を示している。また、フィンランドの研究では¹³⁾、スクールナースがメンタルヘルス促進の実践について、必要な知識・技能の学習ニーズや実践上の改善点を整理している。これらは、生活習慣支援を含む包括的支援を学校で実装する際に、支援内容を設計し省察しながら改善していく枠組みの重要性を示唆する。これらの知見は、日本の養護教諭においても、従来の心理的支援に生活習慣の視点を統合した支援モデルを検討する必要性を示すものであると考える。

したがって今後は、運動・食事・睡眠を含む生活習慣支援が学校におけるメンタルヘルス支援の中でどの

ように位置づけられ、どのような条件のもとで実装可能かを検討する研究が求められる。特に、運動・身体活動については、心身の状態や家庭・学校環境、本人の受け止め方によって効果や負担が異なり得るため、一律の推奨ではなく、支援の選択肢としての位置づけや導入手順、本人の主体性を損なわない関わり方を明確化したうえで、実践の効果と限界を検証する必要がある。本レビューにおいて生活習慣への言及はあったが、運動・食事・睡眠への意図的介入を主要内容として検証した研究は確認されなかったことから、今後は学校現場で無理なく適用できる範囲と方法を含めた実装研究の蓄積が課題である。

4. 今後の課題と展望

以上の考察を踏まえ、今後の研究および実践における課題を3点整理する。

第一に、支援体制の強化と持続可能性である。養護教諭が支援を抱え込みやすい状況を避けるため、ケースに応じて必要な専門性を見極め、少数の関係者でも機能する連携(役割分担・情報共有・相談経路)を整えることが重要である。また、体制整備に加えて、判断力・調整力を支える研修や助言体制を組み合わせ、属人的負担を軽減する必要がある。

第二に、保護者との合意形成である。受診調整や支援継続には保護者の理解が影響し得るため、単なる受診勧奨ではなく、保護者の不安や抵抗の背景を踏まえて支援方針をすり合わせる関わり方が求められる。その過程で、啓発や相談窓口情報の提供、健康教育を通じたりテラシー向上を位置づけることが重要である。

第三に、生活習慣支援を含む包括的アプローチの検討である。生活習慣に関する支援は一律の推奨ではなく、学校で実装可能な支援の選択肢として位置づけ、本人の主体性と負担に配慮した方法と効果の検証を進める必要がある。

5. 研究の限界

本レビューは筆者1名で文献の選定および分析を行ったため、選定の過程に主観的判断が含まれている可能性がある。今後は複数の研究者によるレビュー体制の構築が課題となる。また、本レビューでは国内主要データベースに限定したため、心理学や教育学領域に散在する知見を十分に網羅できていない可能性がある。今後は、学際的な文献収集や国際比較を取り入れることで、より広範な視点から養護教諭の実践を位置づけ直

すことが可能になるだろう。

V. 結論

本研究のスコーピングレビューにより、高等学校における養護教諭のメンタルヘルス支援は、保健室を基盤とした傾聴と安心感の提供、校内外連携の調整、危機への早期対応として整理された。一方で、心身相関を踏まえた生活習慣(運動・食事・睡眠)への意図的な介入を主要内容として検証した国内研究は確認されなかった。今後は、生活習慣に関する支援を一律の推奨ではなく学校で実装可能な支援の選択肢として位置づけ、本人の主体性と負担に配慮した方法と効果の検証を進める必要がある。

謝辞

本研究は、株式会社ユピア「オリーブの枝助成金」の助成を受けて実施した。

利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

引用文献

- 1) 小溝遥香, 松尾直博, 工藤浩二. スクールカウンセラーと教員の連携・協働に関する研究動向と展望: 役割から見るニーズや期待と課題. 東京学芸大学教育実践研究2020;16:171-178.
- 2) 文部科学省. 学校保健統計調査 令和6年度 都道府県表 相談員・スクールカウンセラーの配置状況. 2025. https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?stat_infid=000040248437 (2026年2月4日アクセス可能).
- 3) 成順月, 原ひろみ, 鮎川昌代. 思春期のメンタルヘルス問題がインターネット依存傾向に与える影響. 小児保健研究2017;76(6):608-617.
- 4) 矢本良江, 大川尚子, 岩崎保之, 井上文夫. コロナ禍における高校生の心身の変化について. 京都女子大学養護・福祉教育学研究2023;1:17-25.
- 5) 大塚尚. 精神疾患に伴う身体感覚違和の検討—質問紙調査による実態研究から—. カウンセリング研究2012;45:175-183.
- 6) 志村哲祥, 石橋由基, 横井克典, 他. 生活習慣と睡

- 眠の問題が精神的不調に与える影響についての縦断的分析. 精神神経学雑誌 2023;125(1):27-41.
- 7) Tricco AC, Lillie E, Zarin W, et al. PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) : Checklist and Explanation. Ann Intern Med 2018;169(7):467-473. doi:10.7326/M18-0850.
- 8) 杉崎海, 朝倉隆司. 保健室の機能を活かした空間整備に関する研究—都内養護教諭を対象としたインタビュー調査から—. 日本健康相談活動学会誌 2013;8(1):145-154.
- 9) 伊豆麻子, 佐光恵子, 田村恭子, 他. 保健師との「連携」に関する養護教諭の捉え方と活動の推進について:A市養護教諭を対象とした質的研究調査から. 学校保健研究2011;53:45-63.
- 10) 今西一仁. 「チーム学校」における校内支援体制づくりと教育相談コーディネーターの養成. 立命館経済学2023;71(6):657-683.
- 11) 荒川雅子, 朝倉隆司, 竹鼻ゆかり. 養護教諭の専門職としての成長プロセスとその要因—認識と行動に焦点を当てて—. 学校保健研究2017;59:76-88.
- 12) Wiklund E, Wiklund M, Vikman J, et al. “A constant battle against sedentary lifestyle and screen time”: Swedish school nurses’ views on school children’s physical activity and its promotion - a grounded theory study. Front Sports Act Living2024;6:1393336. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1393336> (2026年2月4日アクセス可能).
- 13) Anttila M, Ylitalo M, Kurki MH, et al. School Nurses’ Perceptions, Learning Needs and Developmental Suggestions for Mental Health Promotion: Focus Group Interviews. Int J Environ Res Public Health2020;17(24):9503. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249503> (2026年2月4日アクセス可能).

Practices and Challenges of Mental Health Support by Yogo Teachers in Japanese High Schools: A Scoping Review of the Mind–Body Connection and Lifestyle Habits

Tomomi Kitazawa¹⁾

Abstract

Objectives : To synthesize mental health support practices provided by yogo teachers in Japanese high schools, to clarify how lifestyle support (physical activity, diet, and sleep) is positioned, and to identify implications for future research.

Methods : A scoping review was conducted in accordance with the PRISMA-ScR guidelines. Japanese-language literature published through May 2025 was searched in CiNii Research and Ichushi-Web. Eighteen eligible studies were included. Data were descriptively mapped, focusing on support content, coordination with relevant parties, and whether interventions targeting lifestyle habits (physical activity, diet, and sleep) were described.

Results : Yogo teachers' support included (1) active listening and the provision of reassurance in the school health room, (2) coordination with school and community-based stakeholders (e.g., teachers, guardians, and medical institutions), and (3) early detection and crisis response. Several studies noted that mental health concerns were accompanied by somatic symptoms and disrupted daily rhythms; however, none described practices that intentionally positioned physical activity or broader lifestyle modifications as central to mental health support.

Conclusions : Mental health support by yogo teachers in Japanese high schools centers on listening and reassurance in the school health room and extends to coordination and crisis response. However, no studies reported intentional lifestyle-oriented interventions (e.g., physical activity) grounded in the mind–body connection. Future research should examine when and how lifestyle support (physical activity, diet, and sleep) can be feasibly implemented as an optional component of school-based support, while considering students' autonomy and potential burden.

Keywords : yogo teacher, high school, mental health support, scoping review, lifestyle habits