

体育実技科目を通じたオンラインマインドフルネス —新型コロナウイルス感染拡大禍における実践

雨宮 怜¹⁾, 窪田辰政²⁾

Fostering Online Mindfulness through a Physical Education Class During the COVID-19 Pandemic in Japan

Rei AMEMIYA¹⁾, Tatsumasa KUBOTA²⁾

1. はじめに

近年の日本社会において、思春期青年期といった若い世代の人々に向けた、メンタルヘルスの取組みが求められている。例えば、日本における精神疾患の罹患者数は年々、増加傾向にあるが（厚生労働省, 2019a）、その問題の発症ピークは10代ごろであることが指摘されている（Kessler et al., 2005; 水野, 2018）。加えて、うつ病などのメンタルヘルスの問題は、再発率が高いことから（厚生労働省地域におけるうつ対策検討会, 2004）、早いうちに知識や効果的な予防策を身につけることが、その問題の発症や深刻化を予防する一助となることが期待される。さらにメンタルヘルスの問題は、自殺のリスクファクターとして挙げられているが（Cavanagh, Sharpe., & Lawrie, 2003）、過去に自殺大国として揶揄されてきた日本の自殺率は、年々、減少傾向にある一方、15歳から39歳までの死因第1位は未だに自殺である（厚生労働

省, 2019b）。この傾向は、いわゆる先進国（日本・フランス・ドイツ・カナダ・アメリカ・イギリス・イタリア・韓国）の中では、韓国と日本においてのみ確認されるものである（厚生労働省, 2019b）。この結果と関連して、自殺者の割合に関する時間的経過を見てみても、全体的には減少傾向にはあるものの、20歳未満の自殺者数は横ばいとなっており、問題が長期的に改善されていないことがわかる（厚生労働省・警察庁, 2020）。このように日本社会において、若者のメンタルヘルスの問題が、解決すべき喫緊の課題として挙げられることから、社会的な対策が求められる。

これまで若い世代の人々を対象とした、メンタルヘルスの問題に対する予防的取組みの一つとして、主に道徳教育や課外活動時間を活用した、学校現場における心理教育やストレスマネジメント教育が挙げられる。しかしながら、上記のような教育活動の枠組みの中では、時間や実施規模、教育機関の形態によって、その実施

1) 筑波大学

University of Tsukuba

2) 静岡県立大学

University of Shizuoka

に制限があることから、近年では、保健体育科授業、あるいは体育実技科目の時間を活用した実践が提案されている(雨宮, 2019)。一般的に、保健体育科授業や体育実技科目の目的については、運動能力や体力の獲得向上が注目されやすいが、例えば高等学校における新しい学習指導要領の中にも、体育実技科目の目標として「体育や保健の見方・考え方を働かせ・・・心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。(1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。(2) 運動や健康についての他者や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。(3) 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う」という記述があるように、心と体の関係の理解や健康問題への解決策を身につけることが挙げられている(文部科学省, 2018, p6)。さらに本指導要領には、「現代社会と健康」に関する説明が加わっており、その中には「精神疾患の予防と回復」が盛り込まれ、精神疾患の特徴や発症の背景(e.g., 生物・心理・社会モデル)ならびに疾病理解、対処としての生活習慣の調整であったり、早期に心身の不調に気づくことが、その教育内容の目的として記載されている(文部科学省, 2018, pp.198-203)。このように、保健体育科指導や体育実技科目を活用し、若い世代の人々が生涯にわたって、運動能力や体力に加えて、心身の健康問題を理解し、解決する力の獲得を意図した教育が展開され始めており、今後、その動向が注目されている(文部科学省, 2018; 日本経済新聞, 2019)。

しかしながら昨年、新型コロナウイルス(以下、COVID-19と記述)感染拡大と、それによる社会的対応を契機として、教育機関における

授業・講義の実施形態にも、大きな変化が求められた。例えば、感染拡大の第1波が襲来した2020年3月から4月ごろには、大学をはじめとする教育機関において、万全な感染症対策や衛生環境の準備に留意することに加えて、行事の延期等の適切な対処が求められた(文部科学省, 2020a)。さらに、感染リスクを低減する観点から、講義のオンライン化(以下、遠隔授業と記述)が提案され(文部科学省, 2020a)、文部科学省の調査によると、2020年の5月時点において、国立大学(全86校)の91%が、全面的な遠隔授業を実施していたことが報告されている(文部科学省, 2020b)。さらに今後の方針としても、3.5%の大学は全面対面を予定しているものの、残りの大学は対面と遠隔の併用とする方針を打ち出しており(文部科学省, 2020b)、その流れは今後も継続されることが予想される。

遠隔授業への移行が求められた大学教育において、体育実技や心理教育、あるいは演習講義では、今までの内容や実施形態とは異なる、大きな変更が求められた。例えば体育実技科目においては、特定の運動技能獲得を目的とした実技の実施が必要であるが、遠隔授業の場合には、学生が講義を視聴する環境の多くは、自宅や公共の場など、物理的かつ社会的に限られたスペースであることが予想される。そのため当然ではあるが、対面授業で行うような種目や運動を実施することは、困難な場合が多くあったと推測される。またスポーツ庁(2020)は、小中学校、高等学校の体育実技に対して、COVID-19感染拡大禍における実施方針を示しており、それによると、例えばボール運動系の活動の場合には少人数(3~5名程度)で行い、「近接する場面が発生する学習活動については、活動時間の1/3程度とする」、「ゲームなどを実施する場合は、近接する場面の頻度が多くならないよう、移動できるエリアを制限するなどの工夫をすることも考えられる」、「活動中は不必要に大声を出さないように指導する」といった

ことが提案されている。さらに一部の大学においては、実技授業の遠隔化の取組みを行っているが、授業展開（実技の用具がない）や技術的な課題（映像処理技術や整備が出来ない環境での実施への不安）、評価（評価の基準や授業の前提）などで不安を抱える教員がいたことが報告されている（須永，2020）。

さらに、これまで教育現場で行われてきた、心の教育ならびにストレスマネジメント教育においてもまた、COVID-19 感染拡大禍において、実施形態や内容に変更が求められたことが推測される。例えば、従来の教育内容としては、社会的スキルの獲得や自己・他者理解、他者からの援助希求能力の獲得を意図した相互交渉による学習（原田ほか，2019）、あるいは認知行動療法などに基づいたワークシートの活用が挙げられる（佐藤ほか，2009）。これらの実践には、他者関係のスキルの涵養や社会的リソースの獲得を意図し、グループにおけるワークや情報のシェアリングなど、集団での活動が基盤となって行われる場合が多い。しかしながら COVID-19 感染拡大禍においては、従来対面で行うことができていた内容を遠隔、あるいは他者との接触が極力起らないように配慮して実施する必要がある、場合によっては内容自体に変更が求められたことが予想される。そのため、従来型の心理教育やストレスマネジメント教育を遠隔授業で実施する際には、それぞれの教育機関が使用可能な遠隔システムや環境に強く依存し、機関ごとに格差が生じる危険性もある。またそれだけではなく、他者交流の機会が減っている状況においては、社会的資源の獲得を目的とした取組みだけではなく、限られた資源の中で、受講生が自分自身で心身の状態を理解し、調整する能力の獲得もまた、必要になることが予想される。そのため保健体育科や体育実技科目、あるいはその時間を活用した心の教育やストレスマネジメント教育の展開方法においても、この状況に適合する枠組みへと変化することが求められている。

このような、COVID-19 感染拡大禍において、体育実技の講義を通して受講生が各自の心身の状態に気づき、自己調整するために実践することが可能なストレスマネジメント法として、マインドフルネス・プログラムが挙げられる。このマインドフルネスとは、「意図的に、その瞬間に、判断をせずに注意を向けること（カバット・ジン，2012）」や、「個人の進行中の内的・外的な刺激を価値判断なしにそのまま観察すること（Baer, 2003）」と定義される心理的スキル・態度と、それを高める心理プログラムの双方を意味する概念である。このマインドフルネスを高める方法として、マインドフルネスストレス低減法に端を発し、様々な心理プログラムが開発されており（Kabat-Zinn, 2003）、抑うつ発症予防をはじめ、心身の健康問題への効果が報告されている（Grossman, Niemann, Scyhmidt., & Walach, 2004）。

マインドフルネスのプログラムは、瞑想法やヨガなど、身体を活用したワークから構成されている。そのため、いったん学習すれば、各自が自分自身で実践することが可能な、セルフレギュレーションのプログラムとしても評価することが可能であり（坂入，2012）、学習者が生涯に渡って、自身の心身の健康を調整する方法として活用することが出来る。またワークの身体的な負荷や強度は比較的 low、誰でも実践することが可能なワークであることから、精神疾患患者だけではなく、近年では Google 社（サンガ，2015a）やトップアスリート（Kaufman, Glass., & Pineau, 2018）などの一般の健康な人々が、ウェルビーイング獲得やパフォーマンス発揮・向上を目的としても活用しているものである。

先述のように、マインドフルネスのプログラムは、身体的なワークから構成されていることから、すでに体育実技の内容としての導入が提案されている。それによると、体育実技を通したマインドフルネス・プログラムの実践は、保健体育科指導で行われる体ほぐし運動の目的で

ある「心と体の関係に気づき、体の調子を整える」の「心身の関係に気づく」という側面を実現する方法としても紹介されており、体ほぐし運動としての導入が可能であることが示唆されている（雨宮，2018）。また一定期間の体育実技科目を通して、マインドフルネス・プログラムを実施した実践報告では、効果が得られた群の受講生においては、マインドフルネス得点の向上が自分自身への思いやりの態度に繋がり、抑うつ不安の得点の低下と関連したことが明らかとなっている（雨宮，2019）。このように、体育実技科目の内容としてマインドフルネス・プログラムの実践が試みられており、その効果やメカニズムが報告されている。

またマインドフルネスのプログラムは、他の心理プログラムと比較して、オンラインでの実施も容易であることが期待される。現代社会において、マインドフルネスと関連が深いヨガの実践においても、オンラインレッスンは広く行われている。そのためマインドフルネス・プログラムであっても、遠隔会議システムを活用したリアルタイム、あるいはワークの実践動画や音源を対象者に提示することで、遠隔地や自宅での実践が可能となる。事実、これまでも遠隔心理療法（テレサイコセラピー）の一つとして、マインドフルネス・プログラムが導入されており、その効果検証がすでに行われている（Lyzwinski, Caffery, Bambling., & Edirippulige, 2018）。そのため、オンラインの体育実技講義としても、マインドフルネスのプログラムを実践することは比較的容易であり、今後、学校教育における心の教育やストレスマネジメント教育の方法としての普及も期待される。

しかしながら、オンラインの体育実技講義を通じた心理教育ならびにマインドフルネス・プログラムの実践については、著者が知る限り、これまで報告が行われていない。そこで今回、COVID-19 感染拡大禍において実践した、体育実技科目を通じたオンライン・心理教育ならびにストレスマネジメント教育としてのマインド

フルネス・プログラムの実践について報告する。

2. 本講義に関する情報

2. 1. 本講義の受講者ならびに講義方法

本講義の受講生は、A 県 B 大学において栄養学ならびに経営情報学関係の学部在籍する1年生およそ70名であった。対象者が在籍する学部では、1年次に受講する「身体運動科学」という必修の体育実技講義があり、本報告はその講義の1回分の内容として実施したものである。本来であれば、対面型のリアルタイム講義を行うことを計画していたが、COVID-19 感染拡大に伴い、B 大学においてもオンラインを利用した遠隔授業実施の方針が打ち出され、身体活動などの実習科目においてもオンラインでの実施が求められたため、6月上旬にオンライン講義での実施となった。指定された講義日程の間に約73分から構成されている本講義動画を YouTube にアップロードし、受講生に対して授業支援システムを通して動画の URL を配布し、視聴ならびに指定する課題に取り組むように求めた。

2. 2. 本講義内容

本講義の内容として、1) 現代社会のメンタルヘルスの問題、2) より効果的にメンタルヘルスを整える方法としてのマインドフルネス、3) マインドフルネス・トレーニングのワーク体験と題し、それぞれのテーマに沿った内容を同一時間で取り扱った。

まず1) 現代社会のメンタルヘルスの問題については、現代社会における精神疾患の生涯罹患割合や発症年齢（厚生労働省，2019a；Kessler et al., 2005；水野，2018）、ストレスが深刻な精神（うつ病など）・身体（生活習慣病など）・行動（依存症など）・技能（業績低下など）・対人（職場内トラブルなど）的側面と関連することを、資料を用いながら解説した。次に、2) より効果的にメンタルヘルスを整える方法としてのマインドフルネスにおいては、日

常で行いがちな自己制御の試みとして、思考抑制の失敗（皮肉過程理論）に基づいた自己制御の失敗例について紹介し（Wegner, 1994）、その代替案としてのストレスマネジメント法として、マインドフルネスに関する説明を行った。その際に、受講生がマインドフルネスをより身近に感じられるように、健康面への効果だけではなく、2021年1月11日現在男子テニスの世界ランカーであるノバク・ジョコビッチ選手（ジョコビッチ, 2015）といったトップアスリートや、Googleなどの一流企業が導入している事例なども紹介した（サンガ, 2015a）。また3）マインドフルネス・トレーニングのワーク体験においては、マインドフルネスストレス低減法やマインドフルネス認知療法（Teasdale et al., 2000）などで用いられているワークとして、呼吸法やボディスキャンについて解説し、動画を用いた実践を行った。なお、呼吸法は3分、ボディスキャンは10分程度実施した。

2. 3. 倫理的配慮について

受講生に対する倫理的配慮として、本講義で提出を求めた感想などのデータは外部に報告することがあることを講義の開始時に説明した。またその際、個人情報保護されること、調査への協力は自由意志に基づくものであり、調査に協力しない場合であっても、何ら不利益をかわらないことを説明し、同意を得た。

3. 本講義の感想

本講義の実施後、受講生に対して講義の感想を求め、その内容をカテゴリーに分類した。以下、カテゴリー名を【 】で表し、カテゴリーを構成する受講生の具体的な回答内容を『 』で表した。分類分けの結果、それぞれ【講義を通した自分の状態や特徴への気づき】、【精神疾患やストレスの問題に対する新しい認識と再確認】、【心や体の健康に対する意識の獲得】、【マインドフルネスの即時的効果】、【現在のストレス状態への肯定的効果】および【精神疾患やス

トレスに対するノーマライゼーション】とした。なお、個人が特定される、あるいは冗長な記述に関しては、意味が異ならないように配慮しながら、一部編集したうえで報告する。

まず【講義を通した自分の状態や特徴への気づき】として、『今回の講義で改めて考えるとちょっとしたことでイライラしたり、不安になったりしていると感じた』や『今回の講義を受けて、不安やストレスを忘れようとしていたり悪いものだと思いつけて無理に対処しようとしていることに気がついた』といったように、本講義の受講により、自分がストレスを感じていることや、それに無意識に反応しているといった、自分の状態や特徴に気づききっかけとなったことを意味する回答が得られた。

次に【精神疾患やストレスの問題に対する新しい認識と再確認】として『現代社会では精神疾患にかかる日本人が5人に1人もいて、特に若い世代において初期の発症が認められやすいということにとっても驚いた』や『現在のストレスフルな社会の中では、ストレスをなくすということは難しい。なので、そのストレスに自分で対処していくことが重要なのだとわかった』といったように、本講義の受講が、精神疾患やストレスの問題に対する新しい知識の獲得や、その問題への対処の必要性の再確認に繋がったという回答が得られた。

さらに【心や体の健康に対する意識の獲得】としては、『今回の講義でリラックスする方法を教えてもらい、今の自分を少しでも変えるきっかけになると思った』や『自分の体や心に継続的に意識を向けてトレーニングすることで、身体だけでなく、心も常に健康な状態を維持していきたい』といったように、本講義の受講が、心や身体への健康に対する予防や改善を意図した取組みを行う動機となったことを示す回答が得られた。

また【マインドフルネスの即時的効果】として『(マインドフルネス)後は気持ちが落ち着いていたような気がした。こんなことで気持ちが揺

れていたのだなという気持ちになった』や『実際に体を使ったワークをして、少し心がすっきりしました。落ち着いた脳で悩みについて考えてみると、こうすればいいのでは、という案が思いついた』といったように、本講義の中でマインドフルネスのワークを実施したことによる、心理状態の即時的な調整効果を体験したという回答が得られた。

【現在のストレス状態への肯定的効果】としては、『私のようにうまく問題解決方法が見つからない人からしたら、今回の講義はストレスで困っている人の手助けになる非常に有意義なものになった』や『最近私はストレスが普段より多く感じていましたが、今回の講義で行った呼吸を意識した動作を試したら少し方が軽くなり、すっきりした感じがした』といったように、新しい環境や COVID-19 感染拡大禍という状況でストレスを感じていたものの、本講義を通して改善方法などが見つかり、有意義な時間となったことを示す回答が得られた。

さらに【精神疾患やストレスに対するノーマライゼーション】として『いろいろなことにス

トレスを感じるのは当たり前のことだし、嫌なことや気になることについて考えてしまうことは決して悪いことではないのだと思った』や『心のコントロールが苦手だなと思っていましたが、それは自分だけでは無いと講義の中で知ったとき、少しだけ安心した』といったように、本講義を通して、ストレスが生じることが当然であるというように、その問題を一般化して扱うことができるようになったことを示す回答が得られた。各カテゴリーにおける回答内容の例を表に示す。

4. まとめ

今回、COVID-19 感染拡大禍における体育実技講義を通して行った、遠隔でのマインドフルネス・プログラムの実践について報告した。受講生から集められた感想に基づくと、多くの学生が本講義の内容を高く評価しているとともに、様々な効果を感じていたことが確認された。そのため、本講義を実施する目的は、COVID-19 感染拡大禍においても、一定程度、達成できたと考えられる。

表 受講生の講義に関する感想のカテゴリーならびに代表的な内容例

カテゴリー	具体的な回答内容
1)講義を通じた自分の状態や特徴への気づき	今回の講義で改めて考えてみるとちょっとしたことでもイライラしたり、不安になったりしていると感じた 今回の講義を受けて、不安やストレスを忘れようとしていたり悪いものだと決めつけて無理に対処しようとしていることに気がついた 本当に今までストレスを感じることもなく過ごしていたのかもしれないと思った反面、本当はストレスを感じないように目を向けないでいたのかもしれないと思った
2)精神疾患やストレスの問題に対する新しい認識と再確認	現代社会では精神疾患にかかる日本人が5人に1人もいて、特に若い世代において初期の発症が認められやすいということにとっても驚いた 現在のストレスフルな社会の中では、ストレスをなくすということは難しい。なので、そのストレスに自分で対処していくことが重要なのだとわかった ストレスによる健康被害は驚かされていて、ストレスに対して早く対処していかないといけないと再確認した
3)心や体の健康に対する意識の獲得	今回の講義でリラックスする方法を教えてください、今の自分を少しでも変えるきっかけになると思った 自分の体や心に継続的に意識を向けてトレーニングすることで、体の健康だけでなく、心も常に健康な状態を維持していきたい 私のようにうまく問題解決方法が見つからない人からしたら、今回の講義はストレスで困っている人の手助けになる非常に有意義なものになった
4)マインドフルネスの即時的効果	(マインドフルネス)後は気持ちが落ち着いたような気がした。僕はこんなことで気持ちが揺れていたんだという気持ちになった 実際に体を使ったワークをして、少し心がすっきりした。落ち着いた脳で悩みについて考えてみると、こうすればいいのでは、という案が思いついた マインドフルネスのトレーニングを知って、1回しか体験していないけれど、気持ちが楽になった気がした
5)現在のストレス状態への肯定的効果	私のようにうまく問題解決方法が見つからない人からしたら今回の講義はストレスで困っている人の手助けになる非常に有意義なものになった 最近私はストレスが普段より多く感じていたが、今回の講義で行った呼吸を意識した動作を試したら少し肩が軽くなり、すっきりした感じがした 最近一人暮らしを始めて、疲しくてストレスを感じていたので、今日の講義はとても聞いて良かった
6)精神疾患やストレスに対するノーマライゼーション	いろいろなことにストレスを感じるのは当たり前のことだし、嫌なことや気になることについて考えてしまうことは決して悪いことではないのだと思った 心のコントロールが苦手だなと思っていましたが、それは自分だけでは無いと講義の中で知ったとき、少しだけ安心した 生涯のうち精神疾患にかかる人の割合が意外と多くて、自分もなる可能性があると思う、他人事にできない

大学1年生においては、より高度な専門教育への移行や居住環境の変化など、環境の変化が生じやすく、それによって強いストレスを感じる者の存在が指摘されている(小山・長根, 2018)。加えて本年度においては、COVID-19感染拡大とそれによる社会的対応によって、例年以上に、思い描いていた理想との大きなギャップに直面しながら、新しい生活を始めることが求められ、その結果、ストレスを経験した大学1年生が多いたことが予想される。そのような状況において、体育実技科目の中に今回報告した講義内容を組み込むことは、感染症拡大によって生じたストレス状況における危機介入や、心身相関に基づく健康心理学の観点からも重要であり、今後も大学教育を含む、体育教育として継続的に取り扱う内容として意義があると期待される。以上のことから本講義のように、体育実技科目におけるオンライン講義として、マインドフルネスのプログラムを基とした心理教育ならびにストレスマネジメント教育を行うことで、一定程度、学生の心理的ストレスの予防や改善に寄与する可能性がある。

さらに、本講義の感想において【精神疾患やストレスに対するノーマライゼーション】が確認された。先述のように、日本における精神疾患の罹患者数は年々増加傾向にあるが、未だにそのような問題に対する当事者、あるいは一般市民が持つスティグマ(偏見)は存在し、それが支援の必要な者や予防的取組みに対するネガティブな行動を生むことが指摘されている(Vanheusden et al., 2008)。近年、そのようなスティグマへの対処として、「精神疾患の認識、管理や予防を行うために必要とされる知識や信念」(Jorm et al., 1997; 吉村, 2019)を意味するメンタルヘルス・リテラシーの獲得や向上が、精神疾患をはじめとする心理的問題へのネガティブな態度の抑制に寄与することが示唆されている(Hadlaczky et al., 2014)。そのようなメンタルヘルス・リテラシーの獲得が保健体育科指導や体育実技科目を通じた心理教育にも期

待されるが、本講義の感想に基づけば、1回のオンライン講義によっても、上記のような問題へのスティグマを減少させることに繋がった可能性がある。

本講義は1週分の時間でのみ実践されたが、今後、体育実技科目として、一定期間の実践による効果や、他の講義との効果の違いなどを数量的に検討することによって、その効果の裏付けが可能になると考えられる。

5. 謝辞

今回、A県B大学において特別講師として担当させていただいた講義内容について報告した。本講義の実施に際して、貴重な機会をご提供いただきましたこと、A県B大学の教職員の先生方・皆様ならびに受講生の皆様に、ここに記して、深く御礼申し上げますとともに、今後ご連携、ご指導のほど、よろしく願い申し上げます。

文献リスト

- 雨宮 怜, 用語解説④マインドフルネス. 体育科教育, 2月号, 57, 2018.
- 雨宮 怜, 体育実技を活用したマインドフルネスプログラムの効果:セルフ・コンパッションを指標とした検証, ストレスマネジメント研究, 15, 24-33, 2019.
- Baer, R. A., Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology*, 10, 125-143, 2003.
- Cavanagh, J. T., Carson, A. J., Sharpe, M., & Lawrie, S. M., Psychological autopsy studies of suicide: a systematic review. *Psychological Medicine*, 33, 395-405, 2003.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H., Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57, 35-43, 2004.

- Hadlaczky, G., Hökby, S., Mkrtchian, A., Carli, V., & Wasserman, D., Mental Health First Aid is an effective public health intervention for improving knowledge, attitudes, and behaviour: A meta-analysis. *International Review of Psychiatry*, 26, 467-475, 2014.
- 原田知佳・畑中美穂・川野健治・勝又陽太郎・川島大輔・荘島幸子・白神敬介・川本 静, 中学生の潜在的ハイリスク群に対する自殺予防プログラムの効果, *心理学研究*, 90, 351-359, 2019.
- ジョコピッチ: タカ大丸訳, *ジョコピッチの生まれ変わる食事*, 三五館, 2015.
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P, "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166, 182-186, 1997.
- Kabat-Zinn, J., Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8, 73-83, 2003.
- カバット・ジン: 田中麻里・松丸さとみ訳, *マインドフルネスを始めたあなたへ: 毎日の生活でできる瞑想*. 星和書店, 2012.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R., *Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches*. American Psychological Association, 2018.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E., Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593-602, 2005.
- 厚生労働省, 平成 29 年 (2017) 患者調査の概況, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/17/dl/kanja.pdf>, 2019a.
- 厚生労働省, 令和元年版自殺対策白書, <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/16/index.html>, 2019b
- 厚生労働省地域におけるうつ対策検討会, うつ対応マニュアル: 保健医療従事者のために, <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/01/s0126-5.html#2>, 2004.
- 厚生労働省・警察庁, 令和元年中における自殺の状況 https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/R02/R01_jisatuno_joukyou.pdf, 2020.
- 小山義徳・長根光男, 新入生と教育実習生の生理・心理的ストレスとコーピングスタイル及び睡眠パターンの関連の検討. *ストレス科学研究*, 33, 44-48, 2018.
- Lyzwinski, L. N., Caffery, L., Bambling, M., & Edirippulige, S., A systematic review of electronic mindfulness-based therapeutic interventions for weight, weight-related behaviors, and psychological stress. *Telemedicine and e-Health*, 24, 173-184, 2018.
- 水野雅文, 高等学校学習指導要領改訂と精神保健教育. *精神神経学雑誌*, 120, 979, 2018.
- 文部科学省, 高等学校学習指導要領 (平成 30 年告示) 解説保健体育編体育編, https://www.mext.go.jp/content/1407073_07_1_2.pdf, 2018.
- 文部科学省, 今後の国立大学法人等施設の整備充実に関する調査研究協力者会議 (第 5 回) 資料 https://www.mext.go.jp/content/20200924-mxt_keikaku-000010097_3.pdf, 2020b.
- 文部科学省, 令和 2 年度における大学等の授業の開始等について (通知) https://www.mext.go.jp/content/20200324-mxt_kouhou01-000004520_4.pdf, 2020a.
- 日本経済新聞, 「心の病気」学習, 高校の保健で約 40 年ぶり復活 <https://www>

- nikkei.com/article/DGXMZO50780520
Z01C19A0CR8000, 2019.
- 坂入洋右, 瞑想法は“健康の科学・実践”にパ
ラダイムシフトをもたらすか? :アウトカ
ムと個人差を重視した統合的実践システ
ムの有効性の評価, トランスパーソナル心理
学精神医学, 11, 1-11, 2012.
- サンガ編集部, グーグルのマインドフルネス革
命: グーグル社員5万人の「10人に1人」
が実践する最先端のプラクティス, サン
ガ, 2015.
- 佐藤 寛・今城知子・戸ヶ崎泰子・石川信一・
佐藤容子・佐藤正二, 児童の抑うつ症状に
対する学級規模の認知行動療法プログラ
ムの有効性, 教育心理学研究, 57, 111-123,
2009.
- 須永美歌子, 運動が心身の健康を守る: 女性の
身体的特性をふまえて [https://www.nii.
ac.jp/event/upload/20200508-4_Sunaga.
pdf](https://www.nii.ac.jp/event/upload/20200508-4_Sunaga.pdf), 2020.
- スポーツ庁, 今年度の体育における学習
活動の取扱いについて [https://www.
mext.go.jp/content/20201007-mxt_
kouhou01-000004520_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20201007-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf), 2020.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G.,
Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A.,
Prevention of relapse/recurrence in major
depression by mindfulness-based cognitive
therapy. *Journal of Consulting and Clinical
Psychology*, 68, 615-623, 2000.
- Vanheusden, K., Mulder, C. L., van der Ende,
J., van Lenthe, F. J., Mackenbach, J. P., &
Verhulst, F. C., Young adults face major
barriers to seeking help from mental health
services. *Patient education and Counseling*,
73, 97-104, 2008.
- Wegner, D. M. Ironic processes of mental
control. *Psychological Review*, 101, 34-52,
1994.
- 吉村優作, 西欧諸国における学校メンタルヘ
ルス・リテラシー教育とアンチスティゲ
マキャンペーン. *精神神経学雑誌*, 121,
949-956, 2019.