

2020年4月15日

報道関係者 各位

若者向け “こころのSOS発信&お助け” LINEスタンプ作成

—「こころの健康社会」の構築に向けた

多分野連携の実践活動を事例集として紹介—

群馬大学（群馬県前橋市）は、地域貢献事業として毎年さまざまな取り組みを行ってきている。昨年度の取り組みのひとつ「ユース世代のこころの健康社会に向けた県内ネットワークの推進」の成果を報告する。

群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学分野の福田正人教授は、青少年の健康を支える県内の様々な分野の取り組みをまとめた冊子「ユース世代のこころの健康社会に向けた県内ネットワークの推進」を、群馬大学地域貢献事業の成果として作成した。「ユース世代」とは、中学生・高校生・大学生など未来の社会を担う世代で、その健康問題の中心はメンタルヘルスである。

○ ユース世代がこころの健康を増進できる社会を地域で実現するために、県内の医療・教育・行政・専門職・学術機関等が連携して行っている取り組みや、医学生・養護教諭・保健師・公認心理士・小児科医・精神科医の各立場からの実践活動を紹介。

○ こころのSOS発信とそれを支援するLINEスタンプを作成し紹介。ユース世代がSOSをいかに発信し、学校・職場・行政などさまざまな機関がその声をどうくみ上げ、心のつながりをつくるかという課題に対して、ユース世代にとって最も身近なコミュニケーションツールであるLINEを用いて、その促進を図るのが狙い。

<こころのSOS発信スタンプ>



## <こころのSOSお助けスタンプ>



### 【背景・経過】

未来の社会を担うユース世代にとって、もっとも大切な健康の基盤はメンタルヘルス（精神的健康）である。日本では40歳未満のどの年齢層でも自死が死因のトップであり、心の病（精神疾患）の症状の始まりの4分の3はユース世代であるとされている。

群馬県では、ユース世代のこころの健康増進に向けて、教育、行政、医療、専門職団体、学術など様々な分野の機関が連携して活動を行っている。

今回、群馬県で継続して実践してきた取り組みを、地域で実行できる取り組みの具体例としてパッケージとして提示し、全国でもこれを活用して取り組みを進めていただく目的で冊子を制作した。冊子の内容を神経精神医学教室のホームページで公開した（<https://psychiatry.dept.med.gunma-u.ac.jp/topics/2020/04/10/569/>）。

冊子は35ページで、「中学生向け啓発資料の作成と配布」「県民向けメンタルヘルス啓発の毎年開催」「行政や公的機関とのネットワークの構築」「教育や福祉とのネットワークの構築」「精神科と小児科の連携」「イベントの開催」「こころのSOS発信＆お助けLINEスタンプ」の7カテゴリの15の取組みそれぞれについて、「目的・狙い」「実施のポイント」「実施の様子」「取組成果」「体制づくりのポイント」を紹介した。

県内で行われている様々な立場からの多様な取り組みが一覧できることから、全国のそれぞれの地域で可能なことから始めるうえでの、参考資料として役立つことを希望している。今回、取りあげることができなかった県内の数々の取組みを含めたより充実した冊子へと改訂を進めること、LINEスタンプを実際の利用者の声にもとづいてバージョンアップすること、などが今後の課題である。

### 【実践活動の特徴】

群馬県精神保健福祉協会や群馬メンタルヘルスネットワークがハブの役割を果たして、教育、行政、医療、専門職団体、学術など様々な分野の機関が連携して活動に取り組んできている。

専門職だけでなく、ユース世代の当事者、家族会、支援者、ボランティア、NPOなど、さまざまな立場の人々がその特徴を生かし、自らの体験を通じた問題解決の活動に取り組んでいる。

昨春に群馬県が作成した漫画冊子『みんなは、悩んでないのかな？』のPDFファイルを県のホームペー

ジで公開しているように ([https://www.pref.gunma.jp/02/d42g\\_00123.html](https://www.pref.gunma.jp/02/d42g_00123.html))、今回得られた成果を公開して広く普及を図り、地域と全国に貢献することを目指している。

## 【LINEスタンプ】

メンタルヘルスの悩みは、「困っている、助けて」と声を挙げることができれば、解決できることが多い。しかし、そうしたSOSを発信することの心理的なハードルが高く、そのため学校などは「SOSの出し方教育」に力を入れている。

一方で、自治体が開設するLINE相談窓口には多くの相談が寄せられていることから、ユース世代にとってはLINEが最も身近なツールであることが明らかになってきている。そこで、気軽に相談ができるように、SOSの発信にLINEを使う方法として、発信スタンプ（24種）の作成を考えた。またそのSOSの声を受けとめたことを示せるサインとして、返信に用いることができるお助けスタンプ（24種）も合わせて作成した。すでにLINEストア (<https://store.line.me/home/ja>) で公開されており、「SOS発信」「SOSお助け」で検索できる。

スタンプについては、事業の担当者である福田が所属する神経精神医学教室のメンバーが中心となり、身近な人々を通じてユース世代当事者・家族・支援者などの声を集め、それを整理して文案を作成した。それにもとづいて、上記の漫画冊子の作成に携わった漫画家に依頼し、スタンプの形にまとめた。新型コロナウイルス肺炎の以前の取組みであったが、混乱する社会状況のなかで不安や孤立を感じているユース世代にとっても役立つことを希望している。

## 【本件に関するお問合せ先】

群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学分野 教授 福田 正人（ふくだ まさと）

群馬大学昭和地区事務部総務課広報係

TEL : 027-220-7895

FAX : 027-220-7720

E-MAIL : m-koho@jimmu.gunma.ac.jp