

## 精神疾患に関する早期介入と再発予防

【キーワード：性教育、生きる力、マインドフルネス】

### 領域・氏名

看護（精神看護学）助教／ 河野義貴

### 概要

思春期男性の声を聞きながら、悩みを小さくし、社会の中で生きる力が身に付けられるプログラムを検討しています。

また、マインドフルネス（瞑想）を使って、メンタルヘルス研修を行い、思考や気持ちを整えるための研修を行っています。

### 具体的な内容

これまで児童養護施設の『生きる力「性＝生」教育』のプログラム作成に携わってきました。

女性の月経教育は充実しつつありますが、男性の性教育は確立できていない段階です。思春期の男性の疑問や悩みを聞きながら性教育を行っています。性の問題は「生きる力」と深くつながっており、「生きる力」を身に付ける事はその後の人生を大きく左右します。変化する社会の中で柔軟に対応できる「生きる力」を身に付けられるプログラムを検討しています。

また、マインドフルネス（瞑想）を使って、未来を予測して抱く不安や過去の後悔を忘れて、今、その時の感覚に集中して日々の生活を充実できるようにするための研修を行っています。

### Information（情報）

「男性の性教育」「マインドフルネスを活用したメンタルヘルス研修」を行っています。このテーマでの出前講座は可能です。