

10代若者の心の健康のためフェンスを設ける

环球时报

health.huanqiu.com

2025-11-14

10:31

来源: 人民日报

青少年のメンタルヘルス教育は、「健康中国」戦略の重要な部分だ。教育部は最近、「小中学生のメンタルヘルス活動をさらに強化するための10の措置」を発表し、青少年のメンタルヘルスを守るための体系的かつ明確な政策枠組みを示した。青少年が成長過程で直面する心理的問題は、教育ガバナンスを前進させるのみならず、社会全体に対する青少年の健全な発達パターンに対する新たな認識を反映している。

思春期は、未成年者から成人へと移行する段階であり、変革や転機、過渡期であり、自己認識と自己肯定にとって重要な時期である。校門に来ているのに校門をくぐれない、試験前に緊張で卒倒する、不安で自傷行為に至る、周囲への関心を無くしてしまう、人間関係がギクシャクする…近年、子どもたちのメンタルヘルス問題はさまざまな形で絶えず私たちの身の回りに現れ、子らの健全な成長に深刻な影響を与え、保護者の心にも大きな負担を与えている。

世界的に見ても、メンタルヘルスの問題は既に「世界的な疾患」として蔓延しており、成人や労働者層の病気から青少年や学生の病気へと徐々に拡大、若年層においても増加の趨勢にある。2025年、中国科学院心理研究所が『中国国民におけるメンタルヘルスの進展に関する報告書(2023~2024年)』を発表した。青少年は、うつ症状検出率が15~25%に達しており、メンタルヘルス問題のハイリスクグループとなっていると報告されている。

青少年は独特の心理的発達パターンを示し、メンタルヘルス上の問題は複雑だが、これは、激化する受験競争による客観的ストレスと、家庭教育の不十分さ、オンライン環境の衝撃といった現実の挑戦から生じている。この問題を解決するには、厳格な政策的制約と教育理念の穏やかな影響を組み合わせた包括的なアプローチが必要となる。

青少年の心の健康を保障するためには、まず、『頭が痛いと頭を治す』という問題を根本的に解決せず、その場をつくらって一時逃れをする対処が限界を超え、体系的なアプローチで教育に関する生態学を再構築し、青少年の心の健康に資するリラックスしたメンタルヘルス環境を整備せねばならない。ストレスは多くの心理的問題の原因であり、『十大措置』では、小さな切り口から着手し、子供たちのストレスを軽減するための明確な戦略が提供されている。例えば、『頑固な病気』である入試の焦慮に対処するため、この政策は宿題の総量と標準テストの運用を厳しく管理するだけでなく、学校の入試改革推進や質の高い高校入学者数比率の増加など、より踏み込んだ改革を提案している。この種の『源泉の負担軽減と制度改革』という攻撃方法の組み合わせは、高等教育入学競争激化の核心を突いており、学生たちの心理的ストレスを軽減することにつながる。

青少年のメンタルヘルスを守るためには、メンタルヘルス教育を教育ガバナンスの全プロセスに統合し、子どもたちの心理的レジリエンス(回復力)を意識的に育成することが必要となる。「毎日2時間の運動」や「クラス対抗」、「学年対抗」、「授業間の休憩15分」といった施策は、「健康を通じた発達の促進」というガバナンスの論理を反映しており、青少年の心理的適応力を高め、内発的動機付けを通じてメンタルヘルス問題に対する免疫力獲得に有効である。

青少年のメンタルヘルスを保障するには、社会全体のコンセンサスが必要となる。青少年のメンタルヘルス問題への対応は、『学校単独の取り組み』では到底不可能であり、『10の措置』の実施には、各方面の連携と努力が必要だ。例えば、「専任の心理学者を十分に確保する」という政策の実施には、人員の配置や専門職の肩書き、報酬に関する問題に対処し、専門家が専門業務を遂行できるようにする必要がある；「1日2時間の運動」の実施には、教育部門と体育部門が協力し、すべての学校が会場や教師、競技システムを確保する必要がある；「クリーンなインターネットと未成年者の保護」の実現には、プラットフォームのアルゴリズムの責任を統合し、「不安を煽る」コンテンツに「サーキットブレーカー」が必要となる；『家庭教育ガイダンス』実施には、コミュニティ、保護者、学校は単なる形式的な対応にとどまらず、親子間の衝突から生じる心理的危機を根本から軽減するための教育指導を真摯に保護者に提供せね

ばならない。さらに重要なのは、メディアや著名な公人、そしてオンラインプラットフォームが、ハイスコア崇拝や名門校というフィルターを捨て、普通の子供たちにより多くの拍手と注目を与え、社会的な評価基準を多様な方向に転換することが必要となる。

教育者の陶行知はかつて「真の教育とは相互理解の営みである」と述べている。小中学生のメンタルヘルスは、道徳教育や強国建設、そして中華民族の復興にとって極めて重要だ。教師の傾聴や保護者の肯定的な言葉、地域社会の家庭訪問、プラットフォームのアルゴリズム最適化、企業の慈善寄付…全社会が『心理の友好』を日常行動に取り入れることで、我々は青少年の心の健康を守り、すべての子供たちの青春が太陽の下で自由に成長していくことができるのだ。

<https://health.huanqiu.com/article/4P8Ni4Sbe6I>

Build a fence for the mental health of teenagers

Global Times

health.huanqiu.com

2025-11-14

10:31

Source: People's Daily

Adolescent mental health education is an important component of the "Healthy China" strategy. The Ministry of Education recently issued "Ten Measures to Further Strengthen Mental Health Work for Primary and Secondary School Students," providing a systematic and precise policy framework for protecting the mental health of adolescents. Addressing the psychological issues arising in adolescent development not only represents progress in educational governance but also reflects a renewed understanding of the healthy development patterns of adolescents throughout society.

Adolescence is a stage of transition from minors to adults, a period of transformation, turning points, and transition, and a crucial time for self-identification and self-affirmation. Standing at the school gate but unwilling to enter, fainting from anxiety before exams, self-harm due to anxiety, apathy towards the world around them, strained interpersonal relationships... In recent years, children's psychological problems have increasingly appeared around us in various forms, seriously affecting their healthy growth and becoming a heavy burden on parents' hearts.

Globally, mental health issues have become a widespread "global disease," gradually expanding from adults and working groups to adolescents and students, with an increasing trend towards affecting younger age groups. In 2025, the Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, released the "Report on the Development of National Mental Health in China (2023-2024)," which showed that the detection rate of depressive symptoms among adolescents reached 15%-25%, making them a high-risk group for mental health issues.

Adolescents exhibit unique psychological development patterns, and their mental health problems are complex, stemming from both objective pressures of intensified academic competition and real-world challenges such as inadequate family education and the impact of the online environment. To solve this problem, a comprehensive approach is required, combining rigid policy constraints with the gentle influence of educational philosophies.

To safeguard the mental health of teenagers, we must first move beyond piecemeal solutions and restructure the educational ecosystem with a systemic approach, creating a relaxed environment conducive to their mental well-being. Stress is a source of many psychological problems. The "Ten Measures" address specific issues and provide clear stress-reduction strategies for children. For example, regarding the persistent problem of test anxiety, the policy not only requires strict control over the total amount of homework and standardized examination management, but also proposes deeper reforms such as promoting middle school entrance examination reform and increasing the proportion of high-quality high school admission quotas. This combination of "reducing burden at the source + institutional reform" directly addresses the root cause of the intensified competition for higher education, safeguarding students' psychological well-being.

To safeguard the mental health of adolescents, it is necessary to integrate mental health education into the entire process of education governance and consciously cultivate children's psychological resilience. Measures such as "two hours of physical activity per day," "class competitions," "grade competitions," and "15-minute breaks between classes" reflect the governance logic of "promoting development through health," helping adolescents enhance their psychological adjustment abilities and achieve immunity against mental health problems through their intrinsic motivation.

Ensuring the mental health of teenagers requires a broad societal consensus. Addressing adolescent mental health issues is never a solo effort by schools; implementing the "Ten Measures" requires collaboration and effort from all

sectors. For example, implementing the policy of "ensuring a full complement of dedicated psychological counselors" requires addressing issues related to staffing, professional titles, and compensation, ensuring that professionals handle professional tasks; Implementing the requirement of "two hours of physical activity per day" requires collaboration between education and sports departments to bring venues, teachers, and competition systems to every school; Implementing the "clean internet and protect children" policy necessitates strengthening the responsibility of platform algorithms and implementing "circuit breaker" measures against content that "sells anxiety;" Implementing "family education guidance" requires that community parent schools not merely be nominal but truly provide parents with educational guidance to reduce psychological crises caused by parent-child conflicts at their source. More importantly, the media, public figures, and online platforms must abandon the worship of high scores and the filter of prestigious schools, giving ordinary children more recognition and attention, and shifting the social evaluation criteria towards diversity.

As educator Tao Xingzhi once said, "True education is an activity of mutual understanding." The mental health of primary and secondary school students is crucial to moral education, national development, and the rejuvenation of the Chinese nation. A teacher's attentive listening, a parent's words of affirmation, a community home visit, a platform's algorithm optimization, a corporate charitable donation... when the whole society incorporates "psychological friendliness" into its daily behavior, we can build a psychological health barrier for young people, allowing every child's youth to flourish freely in the sunshine.

..... 以下是中国語原文

筑起青少年心理健康围栏

环球时报 health.huanqiu.com 2025-11-14 10:31 来源： 人民日报

青少年心理健康教育是“健康中国”战略的重要组成部分。教育部近日印发《进一步加强中小学生学习心理健康工作十条措施》，为呵护青少年心理健康提供了系统化、精准化的政策框架。直面青少年成长中的心理问题，不仅是教育治理的进步，更体现了整个社会对青少年健康成长规律的重新认知。

青少年是由未成年人转向成年人的阶段，是一个蜕变、转折和转型期，是自我辨识和认定的重要时期。走到学校门口却始终不愿踏入校门、考试前夕紧张晕倒、因为焦虑不断自伤、对周遭世界兴致索然、人际关系紧张……近年来，孩子们的心理问题以多种表现方式不断在我们身边出现，严重影响他们的健康成长，也成为压在家长心上的这一块重石。

从世界范围来看，心理健康问题已经成为影响广泛的“全球病”，正逐渐从成人、职业群体扩展延伸至青少年学生群体，日益呈低龄化发展趋势。2025年，中国科学院心理研究所发布《中国国民心理健康发展报告（2023—2024）》，报告显示：青少年抑郁症状检出率达15%—25%，为心理健康高风险群体。

青少年有着独特的心理发展规律，心理健康问题成因复杂，有学业竞争加剧的客观压力，也有家庭教育失当、网络环境冲击等现实挑战。解决这一问题，必须综合施策，既要有政策的刚性约束，也要有教育理念的柔性浸润。

保障青少年心理健康，首先要跳出“头痛医头”的局限，以系统性思维重构教育生态，为青少年创造有益于心理健康的宽松环境。压力是许多心理问题的来源，“十条措施”从小切口入手，为孩子们给出了明确的减压措施。例如，针对考试焦虑这一“顽疾”，政策不仅要求严控作业总量、规范考试管理，更提出推进中考改革、扩大优质高中指标到校比例等深层次改革。这种“源头减负+制度改革”的组合拳，直击升学竞争内卷化的症结，为缓解学生心理压力保驾护航。

保障青少年心理健康，还需将心理健康教育融入教育治理全流程，有意识地培养孩子的心理韧性。“每天体育活动2小时”、“班级赛”“年级赛”等全员性体育竞赛、“课间15分钟”等措施，反映了“以健康促发展”的治理逻辑，有助于青少年增强心理调节能力，以孩子们的内生动力实现心理问题免疫。

保障青少年心理健康，更需要形成全社会共识。应对青少年心理健康问题，从来不是学校的“独角戏”，落实“十条措施”也需要各方面的协作和努力。比如落实“配齐专职心理教师”，要解决编制、职称、待遇，让专业人做专

业事；落实“每天体育活动2小时”，需要教育部门与体育部门协同，把场馆、师资、赛事体系下沉到每一所学校；落实“净网护苗”，必须压实平台算法责任，对“贩卖焦虑”的内容实施“熔断”；落实“家庭教育指导”，社区家长学校不能停留在挂牌，而要真正给予家长教育指导，从源头上减少亲子冲突引发的心理危机。更重要的是，媒体、公众人物、网络平台要摒弃高分崇拜、名校滤镜，给普通孩子更多掌声与镜头，让社会评价尺度转向多元。

教育家陶行知曾说：“真教育是心心相印的活动。”中小学生心理健康事关立德树人，事关强国建设和民族复兴。教师的一次倾听、家长的一句肯定、社区的一次家访、平台的一次算法优化、企业的一次公益资助……全社会都把“心理友好”刻进日常行为，我们就能为青少年筑起心理健康围栏，让每一个孩子的青春都能在阳光下自由舒展。

20251114G 10 代若者の心の健康のためフェンスを設ける(環球網)