

多可町 心の健康教育

～ストレスに向き合いその対処法を学ぶ～

1 はじめに

多可郡多可町は、兵庫県の中央部に位置し、東西に約13km、南北に約27km、総面積約185km²を有する町である。平成17年11月1日に旧中町、旧加美町、旧八千代町の3町が合併し現在に至る。

周囲を中国山地の山々に囲まれ、中でも標高1005mを誇る千ヶ峰が、里のシンボルとして高くそびえ立っている。そして、三国岳を源とする杉原川や笠形山を源とする野間川が里の自然や人々の暮らしを豊かにしている。多くの田園風景が広がっているが、中でも加美区岩座神には全国でも数少ない石垣のある棚田（日本棚田百選のひとつ）が残っている。

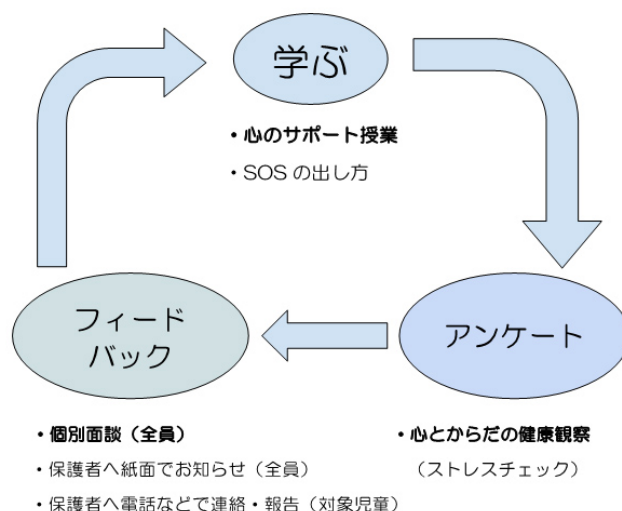
多くの特産品や自然、伝統行事があるが、「山田錦」「杉原紙」「敬老の日」発祥の町として知られている。「山田錦」は、日本一の酒造好適米として、全国の酒蔵が醸造に使用している。「杉原紙」は、楮（こうぞ）を原料として作られる和紙で、兵庫県無形文化財に指定されている。「敬老の日」は1947年に多可郡野間谷村（現・多可町）で行われた敬老行事をきっかけに国民の祝日となったものである。

2 多可町 心の健康教育について

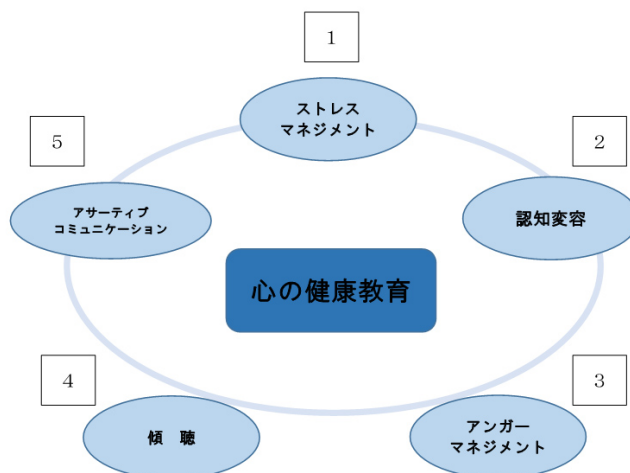
近年、児童生徒が抱える心の健康問題が多様化・深刻化しており、一人一人が自分のストレスや心の健康に向き合い、どう対処したらよいかについて学ぶことが重要となっている。そこで、発達段階に応じて、児童生徒がストレスについて正しい知識を身につけ、ストレスに対して効

果的に自己をコントロールできるようになることを目的として、令和元年度より多可町内の全ての小・中学校全学年において児童生徒の心の健康教育に取り組んでいる。

(1) 心の健康教育の構造



(2) 心の健康教育で学ぶ内容



① ストレスマネジメント

自分の感情に気づき、心とからだを落ち着かせる。

② 認知変容

自分の考え方のくせに気づき、そのくせを修正する。

③ アンガーマネジメント

自分の怒りの感情に気づき、その感情が大きくなる前に対処できるようになる。

④ 傾聴

相手を理解するために相手の話に耳を傾ける。

⑤ アサーティブコミュニケーション

自分や相手を大切にし、自分の考えや気持ちを相手に分かるように伝える。

(3) 心とからだの健康観察

令和元年度から、町内全ての小・中学校全学年で「心とからだの健康観察（ストレスチェック）」を実施している。「心とからだの健康観察」は「心のサポート授業」「個別面談」とセットで行っている。

小学1年生は「いまのきもちは?」、小学2・3年生は「8項目版」、小学4～6年生は「20項目版」、中学生は「31項目版」を使用しアンケートを実施する。なお、児童生徒の発達段階や学級の状況等に応じて、適宜、使用する様式を変更して実施している。

「心とからだの健康観察」は、児童生徒がさまざまなストレス反応について知り、望ましい対処方法を学ぶことができるように作成されている。これにより、様々な生活環境の影響を受けている児童生徒、あるいは日常生活の中で何らかのストレスを抱えている児童生徒への支援に活用することができる。

① 「心とからだの健康観察」について

「心とからだの健康観察」の質問項目は、4つのストレス・トラウマ反応（過覚醒、再体験、回避・まひ、マイナス思考）についての質問、日常生活のストレスについての質問、楽しいことをイメージすることができるような質問で構成されている。

4つの反応と日常ストレスについての質問は、回答後に得点化することができ、これを使って、児童生徒がセルフチェックを行い、「心のサポート授業」でその対処方法について学習する。また、個人によって、つらい経験や日常的・継続的なストレスが異なることから、質問の中では、「つらかったこと」という表現を使用している。

中学生については、令和7年度の2学期より、兵庫県版ストレスチェックシートを活用して心とからだの健康観察を行っている。

② 「心のサポート授業」について

「心のサポート授業」とは、ストレス・トラウマ反応について、その対処方法やセルフケア等を学習する授業である。

ストレスマネジメントやセルフコントロール等は、何か大きな問題が発生した際に特化したものではなく、例えば、各種大会やコンクール、試験等の際の緊張感4つの反応の中の「過覚醒」に分類される。この緊張感をほぐす方法を会得することにより、平常心で大会等に臨むことができるようになる。

実際の授業は、兵庫県立総合教育センターのいじめ未然防止プログラム等を有効活用している。

なお、心のサポート授業の際は、スクールカウンセラーとのチーム・ティーチングを行うことも効果的である。

③ SOS の出し方に関する教育

今日、学校には、その在籍する児童生徒に対し、「心の健康に関する教育」と「SOS の出し方に関する教育」を行うことが、自殺対策基本法や関係する通知等（平成30年1月25日付教調第452号「児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育の推進について」や平成30年6月8日付30初児生第5号「児童生徒の自殺予防に係る取組について（通知）」）により求められている。「心とからだの健康観察」と「心のサポート授業」は前者のため

のもので、生涯を通じたメンタルヘルスの基礎となるものである。

後者の SOS の出し方に関する教育を、「心のサポート授業」の最後に実施する。これは、自殺に関する誤った情報・不適切な情報から児童生徒を守るというねらいで行われるもので、適切な相談相手につなげようとするものである。

④「個別面談」について

「心とからだの健康観察」において、4つの反応それぞれの合計得点を計算し、点数が高かった場合「要サポート」として「優先的に面談をする児童生徒」としている。それらの資料を参考に、個人面談を行う。「要サポート」以外でも、設問「あのこと（つらかったこと）については、話さないようにしている」と設問「自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある」で「ある」と回答した児童生徒は、一人でつらさを抱えている可能性が高いため、面談の際にフォローアップをする。設問「あのこと（つらかったこと）」と聞かれて、あなたは何を思い浮かべましたか?」で「いじめ」と回答した児童生徒は、確認を行う。

また、設問「だれかに話を聞いてもらいたい」で「ある」と回答した児童生徒も、本人の意志を確認し、面談を行うとともに、他の先生やスクールカウンセラーへ繋ぐ働きかけをする。

返る。

- 心の天気
- ちくちく言葉、ふわふわ言葉
- YES AND コミュニケーション
めあてを共有する。
- 今日は、いくつか困った場面があるので、みんなだったらどうするかを考えます。
『気持ち』について知る。
- 気持ちは目に見えないから、難しいよね。
- 気持ちについて考えてみよう。
- 『おこっている』『悲しい』『楽しい』『くやしい』（など）のとき体や顔はどんなふうになるかな?→気持ちが体や顔に表れることの確認

④ 様々な場面で自分だったらどうするか、どうすればよかったのか考える。

(事例)

バケツをひっくり返してしまった友だち。

反応①「なにやってんだよ!早く片付けろよ。」

反応②「大丈夫?片づけるの手伝うよ。」

「バケツをひっくり返した友だちはどんな気持ちだろう。」

反応①（反応②）といわれた友だちは、どんな気持ちになっただろう。自分だったら、どうするだろう。どうすれば、よかつただろう。

3 「心のサポート授業」実際の取り組み

(1) 小学校2年生での取り組み

① 授業名

すてきなおたすけ ヒーローになろう! こんなときどうする?

② めあて

いろいろなばめんで、自分だったらどうするか、どうすればよかったのか考えよう

③ 授業の流れ

今までの「心のサポート授業」で学んだことを振り



⑤ 振り返りとまとめ

(児童の感想)

「いろんな気持ちによって顔や体が変わること、また、悲しい顔の時には、どんな風に声をかければいいのか学びました。」

(2) 中学校1年生での取り組み

① 授業名

STOP! イライラ大作戦

② めあて

様々な心の反応が自然であることを理解し正しい対処法を知り実践できる

③ 授業の流れ

「怒り」の感情がわくことは自然であることを理解する。「怒り」の表現が下手だと、自分の心身に悪影響を与え、周囲との関係もしんどくなり、経済的にもダメージを受けるということを知る。

「怒ったときに、みんなならどうしますか?」正しい対処法（ストレスコーピング）を実践し自身の心の安定を図る力を向上させる。

- ・「怒り」を理解しよう。
- ・不要な怒りの表現を未然防止しよう。
- ・自身の心を安定させ、よりよい人間関係の構築へつなげよう。
- ・呼吸法や筋弛緩法の実践



④ 振り返りとまとめ

(生徒の感想)

「自分は意外と怒りやすい人なんだなと思いました。だから、ぼくはとくに深呼吸などが必要だと思いました。怒らないでいようと思っても、人は絶対に怒ってしまう時があると思うから今日習ったことは大事ななと思いました。」

4 心の健康教育の成果と課題

心の健康教育の成果として、まず、児童生徒自身が自分の心を知ったり、振り返ったりすることができたことが挙げられる。普段、意識することが少ない心の状態に目を向けることで、負の感情を含めて自分の心の状態を認めるきっかけになっている。また、学んだことを普通の生活に活かすことのできる児童生徒が増えてきている。呼吸法（深呼吸）や筋弛緩法（ぎゅっと力をいれてストンと落とす）などを実践することができている。他にも、フィードバック時に個人面談を行うことで児童生徒と教員が対話する機会が確保されていること、定期的に心の健康状態がチェックできていること、教員間で児童生徒の心の状態についてコミュニケーションを取ることが増えたことなどが成果と考える。

課題として、授業で学んだスキルを活かすことのできる児童生徒は増えているものの、まだまだその割合は高くないということがある。学んだスキルを生活の中で使えるようにするには、学校生活の中で意識的にコミュニケーションが必要な場面を増やしていくことが考えられる。コミュニケーションが必要な場面を意図的に増やすためにも、ソーシャルスキルやストレスコーピングについて職員が理解を深めることが必要である。また、個人面談やフィードバックにはある程度時間がかかる。個人面談やフィードバックは主に担任が行うが、職員全体が共通理解し、支援していくことが大切である。

5 おわりに

児童生徒は、大人のように言葉で十分表現できるとは限らない。自分でも気がつかないまま、イライラ、もやもや、不安、怒り、悲しみなどを抱え、それが身体の症状になったり、行動に現れたり（キレるなど）、無気力になったり、繰り返し一人で考え込んだりして、児童生徒が本来持っている生き生きとした活力や能力を発揮できなくなる場合がある。そのため、周囲の大人が児童生徒の状態に気づくことが、とても大切な支援となり、いち早く支援を求められる環境作りが最も大切である。

学校の大きな役割の一つは、児童生徒が安心して学習、生活できる環境を与えることである。そのためにも、「心とからだの健康観察」、「心のサポート授業」を上手く活用し、児童生徒への支援を行っていきたい。町全体全学年でこの「心の健康教育」を始めて6年になる。授業の仕方や「心とからだの健康観察（ストレスチェック）」の仕方、フィードバックの方法など、今後も児童生徒が発達段階に応じてより心が健康であることを意識していけるように取り組みを考えていきたい。