

浜松市の子どものこころの健康づくりの取り組みについて ～ 現場をつなぐ、いのちをつなぐ ～

浜松市精神保健福祉センター
松尾詩子 深田典子
鈴木多美 二宮貴至

1. はじめに

浜松市では、自殺対策として 事前予防、 危機介入、 事後対応を柱に事業を展開している。浜松市では特に若年世代の自殺が深刻かつ大きな課題となっている。そのため、平成 25 年第二次浜松市自殺対策推進計画には重点施策として若年層への対策の充実を掲げ、「子どものこころの健康づくり体系図」として、小学校から高校への予防的取り組みから危機介入の取り組みを具体的に示している。

浜松市精神保健福祉センター（以下センター）では、事前予防の取り組みとして、平成 21 年度より、小学生を対象に、ストレスに関する基本的な知識と対処法を身に付けることを目的とした事業である「子どものためのストレスマネジメントプログラム（以下プログラム）」や「いのちをつなぐ手紙」、教職員を対象に、思春期のメンタルヘルスについて学ぶことを目的とした「思春期メンタルヘルスリテラシー」といった事業を行っている。これらは、教育委員会、学校、スクールカウンセラーから協力を得て、学校現場とセンターが円滑に連携できていることが大きな特徴といえる。今回は、連携を厚くする「子どものメンタルヘルスサポーター事業」を中心に、子どものこころの健康づくりの取り組みを紹介する。

2. 子どものこころの健康づくりの取り組みの目的

浜松市内の小学生から高校生までの児童・生徒や教職員を対象として、児童・生徒がストレスのサインに自分で気がつき、より良い対処法を選択できるようになること、プログラムを継続して行うことで、児童・生徒が各ライフステージや環境に合わせてストレスと上手に付き合うことができるようになること、学校で児童・生徒の問題に日々向き合う教職員のメンタルヘルスに対する理解の促進と、児童・生徒のこころの問題に対する介入がスムーズに行えることを目的としている。

(1) 子どものためのストレスマネジメント事業

ストレスマネジメントを個人の意識や行動に任せるのではなく、集団や社会の取り組みとして位置づけたいと考え、浜松市教育委員会に企画提案を行い、小学 4 年生を対象としたプログラム実施を開始したのは平成 21 年となる。試行錯誤で進める中で、課題が上がってきては対策を考えてきた。課題点をまとめると、センター主体の体制では、市内全小学校にプログラムを実施することが困難、各学校・クラスの特徴を加味したプログラム展開が困難、教育現場のストレスマネジメントへの取り組みが受動的になりやすい、終了後の継続的プログラム活用が見込まれないことであった。そこで、学校現場におけるストレスマネジメントの取り組みをより日常的なものとして位置づけることを目指して、プログラムを学校で継続して実施できる体制作りを考えた。具体的には、後述する子どものメンタルヘルスサポーター養成の開始や、教材データを、教育委員会と各学校が使用する学校管理運営システムサーバーに置いて、プログラム実施の準備を学校が行い、実施後もプログラム内容の振り返りや教材を自由に活用できる体制を整えた。現在ではその対象を 5、6 年生、中学生、高校生へと学校からの要望に合わせて実施している。

(2) いのちをつなぐ手紙事業

小学校 5、6 年生年生を対象に、命の大切さについて学ぶこと、自他の尊重の意識や他者を思いやる気持ちの育みを目的として、平成 21 年度から開始した。市内の全小学校に周知し、有志で「いのち」をテーマとした作文やポスターを募集している。集まった作文は文集として、年に 1 回小冊子を作成して市内の小学校や関係機関、ショッピングセンターに配架している。

(3) 思春期メンタルヘルスリテラシー事業

生徒のストレスのサインを読み取り、生徒が不調を訴えてきた際に、適切な介入ができるようになることを目的として、教職員を対象とした研修を平成 25 年より開始した。教育委員会から全中学校に周知し、申し込みがあった学校にセンター職員等が講師として出向き、思春期のこころの健康と病の理解や、精神疾患の理解、社会資源の紹介や困難事例の対応など、学校のニーズに合わせて講義形式で説明する。

3. 子どものメンタルヘルスサポーター事業

子どものこころの健康づくりの取り組みの拡大に伴い、子どものためのメンタルヘルスサポーター（以下サポーター）養成を平成 25 年度より開始した。サポーターとは、教育委員会、当センターとともに、子どものこころの健康づくりを考える人材で、学校現場での活動を通し、継続的に担当校での支援を行う役割を担う。活動内容は、「子どものためのストレスマネジメント」、「思春期メンタルヘルスリテラシー」の実施に加え、市内の学校現場で起こった事件・事故後、災害時の支援となる。募集対象は、学校現場や児童・生徒に日常的に関わり、かつメンタルヘルスの専門家であるスクールカウンセラー（以下 SC）である。SC は全小中学校に配置されている一方で、教職員が SC の名前や居場所さえ認知していないという現状もある。また、特に SC 経験年数や配属年数が短い SC からは、学校での自身の立ち位置に戸惑う声や、教職員とのコミュニケーションへの困難感が語られることも少なくない。プログラムは、そのような学校と SC の間にある距離を縮めていく一つのツールとなり得ると考えている。SC の担当校におけるプログラム実施は、SC という存在を“自己紹介”する絶好の機会となる。生徒、教職員に認知されることや、内容をより学校・クラスの特徴に合わせて実施できること、更にはその効果を見極めながら個々の児童の継続的見守りが可能になる。実施内容を SC とクラス担任が一緒に検討することで、コミュニケーションも自然に増える。学校としても、依頼や日程調整など事務的な手間が省け、学校の都合に合わせて実施できるという利点もある。

サポーター登録は、当センターが開催する「子どものメンタルヘルスサポーター養成研修」（浜松市におけるメンタル

ヘルスと自殺の現状・ストレス概論・プログラム内容の学習とロールプレイ)の受講を必須としている。その後、現場見学を経て実践していく。

このように、この事業は、プログラムを実施した児童・生徒のメンタルヘルス向上の効果が期待できる直接的なサポートと同時に、プログラムを実施するにあたり、内容を一緒に検討することで、学校とSCの関係性の向上効果が期待できる、間接的なサポートも兼ねている。このサポート体制が学校全体のメンタルヘルスに対する意識向上につながると考えている。現在までに登録者数は19名で、市内SCの3割程度であるため、今後サポーターの増員を目指して、更に環境を整えていきたい。

4. 考察

センターでは、平成21年度より子どもころの健康づくりの取り組みを展開し、児童・生徒のメンタルヘルスの向上と、児童・生徒を支える他機関、多職種の連携体制を図ってきた。近年、プログラム実施要請が増加し、一つ一つの事業も認知され、学校現場でのメンタルヘルス意識の向上を実感している。地道な作業にはなるが、教育委員会や学校現場の日常に精神保健福祉領域が関わっていくことは、浜松市が課題としてあげる若年層の自殺の予防と、特に学校で事件や事故が起こった際に行われるところの緊急支援活動という危機介入の円滑化や事後対応の場面でフォローアップ体制を提供できることが期待されるものである。このように「子どもころの健康づくり体系図」に示された事前予防の取り組みは、自殺対策の3段階全てを強化・促進することから、学校と日常的な連携をとり続けながら事業を推進していく。子どもころの健康づくりの取り組みの認知を拡大しながら、学校現場とセンターとのつながりを維持することで、子どものメンタルヘルスの向上を通じて、浜松市の自殺対策における標語でもある、「いのちをつなぐ」ことを目指していきたい。