

子どものこころの健康づくりの取り組みについて
～子どものためのストレスマネジメント事業の展開と展望～

浜松市精神保健福祉センター 深田典子、木下薫子、松尾詩子
原川知己、小林俊博、二宮貴至

(要旨)

2012年に全国の年間自殺者数は3万人を下回ったものの、未だ高い水準にあり、昨年の浜松市では134の方が自死で亡くなっている。浜松市精神保健福祉センターでは、①事前予防、②危機介入、③事後対応という自殺対策の3段階を柱として対策を展開している。

浜松市精神保健福祉センターは平成21年度より浜松市教育委員会の協力の下、事前予防の取り組みの一つとして早期にストレスに関する適切な知識と対処法を身につけることを目的とした“子どものためのストレスマネジメント”プログラム(以下プログラムという)を実施している。

小学生を対象とした自殺対策の取り組みは全国的には少なく、試験的・単発的な実施に留まることが多い。浜松市精神保健福祉センターではプログラムをできるだけ多くの子どもたちに体験してもらい、子どもたちが繰り返し学んでいける体制作りを目標としてきた。

今回は、平成21年度から平成25年度までの事業展開と今後の展望について報告する。

(事業の目的)

ストレスマネジメントプログラムは浜松市内の小学4年生を対象としている。小学4年生(10歳)の年代は、心身ともに顕著に発達する時期であり、特に社会的・人格的発達においては他者視点取得や脱中心化がなされ、今後の健康なアイデンティティを構築する上で重要な時期と言える。他者との関わりが自己に大きく影響する時期でもあり、学校現場では対人面でトラブルや不登校といった問題が発生しやすい時期であるという声も多く聞かれる。そのため、学校とともにこの事業の主旨・目的を確認しながら、現在のストレスマネジメントプログラムを作成し、実施を継続してきた。

子どものためのストレスマネジメントプログラムの主な目的は以下の通りである。

- ①子どもたち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
- ②プログラムを継続して行うことで、子どもたちが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
- ③学校で子どもたち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、子どもたちのこころの問題に対する介入がスムーズに行えること

(事業の展開)

1 平成21年度から平成23年度

子どもを対象としたストレスマネジメントの取り組みそのものは平成20年度より開始していたが、当初は広報による募集で応募があった小学校4年生から小学校6年生の児童を対象とし、構成もリラクゼーションを中心とした現在とは大きく異なるものであった。しかしながら、ストレスマネジメントを個人の意識や行動に任せる限界と、集団・社会全体の取り組みとして位置づけたいと考え、子どもたちが集団生活を営む学校教室に場を移して実施することを計画した。

平成21年度は、浜松市教育委員会に企画提案を行い、集団を対象としたプログラム作成と実施に理解を得た。教育委員会が市内の全小学校への周知や募集を行い、当センターの「出前講座：ストレスマネジメント教室」として、平成23年度までに、全107校中36校(静岡大学附属小学校を含む)に実施したが、平成23年度の実施学校数は9校と減少した。この理由としては学習指導要領の改訂による影響などが考えられた。

2 平成 24 年度

平成 24 年度は申し込みの増減や日程調整にスムーズに対応するため、申し込み先を教育委員会から精神保健福祉センターに変更した。また、多くの学校行事がある中で、日程の確保が困難になることの対策として、年度初期の段階での周知と、申し込みについては学校の希望日を 3 つまで募る様式を作成し、そのうえで申し込み期日を定めた。この取り組みにより、平成 24 年には過去最高の 30 校の実施となった（表 1 参照）。

年度	実施学校数 (校)	生徒数 (人)
平成 21 年度	16	1,041
平成 22 年度	24	1,688
平成 23 年度	9	759
平成 24 年度	30	2,151
計	53	5,639

表 1 実施校および生徒数

また、プログラムを実施して 1 か月後と、年度末の計 2 回アンケート調査を行った（調査時期 8 月～3 月）。その結果、プログラム内容については好評だったものの、「具体的な対処をもっと知りたい」「45 分の授業では難しい」「しばらく経つと忘れてしまう」といった、プログラム終了後の実施内容の活用については困難である現状も明らかとなった。

3 平成 25 年度

これまでの精神保健福祉センター主体の取り組みによる課題点として、①1 年間で市内小学校全校に対してプログラムを実施することは実質的に不可能であること、②各学校・クラスの特徴を加味したプログラム展開が難しいこと、③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こと、④終了後の継続的プログラム活用が見込まれないこと、などがあげられた。

そこで、ストレスマネジメントの意識や取り組みをより日常的なものとするために、プログラムをそれぞれの学校で継続して実施できるような体制づくりを検討した。まず、課題点①と②への対策として、子どものメンタルヘルスサポーター（プログラム講師）養成を行った。これは、メンタルヘルスの専門家として各学校に配置されているスクールカウンセラーがプログラムを実施することで、プログラムを学校・クラスの特徴に合わせて行い、その効果を見極めながら個々の子どもたちの継続的見守りを期待するものである。また、実施内容をスクールカウンセラーとクラス担任がともに検討することで連携も深まり、ひいては学校全体のメンタルヘルスに対する意識向上が望まれる。本年度既に 8 名のスクールカウンセラーに対して養成研修と実践研修を行い、今まではセンター職員が実施していたプログラムをメンタルヘルスサポーターが実施している。課題点③、④については、プログラムに用いるスライド資料などの教材データを、教育委員会と各学校が使用する学校管理運営システム（SA@School）サーバーに置くことで、学校関係者がプログラムの実施後もいつでも自由に活用できる体制を整えた。

（考察）

浜松市精神保健福祉センターでは平成 21 年度から平成 24 年度にかけて、浜松市内の全 107 校中、55 校、5,639 名の児童に対し、プログラムを実施してきた。プログラムの効果を持続させ、発展させていくことが課題となるなかで、平成 25 年度の取り組みとして、「子どものメンタルヘルスサポーター養成」を開始し、さらには年度末における「子どものこころの健康会議」の開催を予定している。

子どものメンタルヘルスサポーターについては、一人でも多くの浜松市内のスクールカウンセラーがこのプログラムに興味と関心を持ち、将来それぞれが担当する市内の小学校でプログラムが実施されることによって学校

メンタルヘルスの向上がなされることを期待するものである。また、「子どものこころの健康会議」については、プログラムを終了した学校において子どもたちを見守っている多職種（教職員、養護教員、相談員、スクールカウンセラーなど）が集い、それぞれの職種による視点でメンタルヘルス対策の工夫や課題点を出し合い、情報交換をすることを目的としたものである。子どものこころの健康会議への参加を通じて子どもたちのこころを見守る多職種間の顔の見える関係やつながりの場を広げ、学校現場全体の主体的なメンタルヘルス意識の向上が期待されるものである。

このような体制を整えながら、精神保健福祉センターの役割は、学校や子どものメンタルヘルスサポーターに対するストレスマネジメントプログラムの技術支援や、子どものメンタルヘルス対策の普及啓発を行うといった支援者への支援、学校メンタルヘルスネットワークのサポートへと重点を移していくことが必要であろう。

浜松市のストレスマネジメント事業が発展した重要なポイントは、浜松市教育委員会との円滑な連携体制にあった。学校への周知やスクールカウンセラーへの呼び掛け、学校管理運営システムへの教材データの格納など、事業の核となるところを教育委員会と綿密な打ち合わせを行いながら実施することで、ここまでの体制を整えることができた。浜松市精神保健福祉センターでは、これまでも「教員のメンタルヘルス調査」や浜松市内の小学校 5、6 年生を対象とした「いのちをつなぐ手紙」事業など、数多くの教育委員会との連携による事業を積み重ねてきた。教育委員会と精神保健福祉センターの連携は、特に学校で事件や事故が起こった際に行われるこころの緊急支援活動という危機介入や事後対応の場面で試される。いわば、事前予防であるプログラム実施を通じて教育委員会や学校と日常的な連携をとり続けることは自殺対策 3 段階全てを強化・促進する決定的な要素になっているとも考えられる。これまでの学校、教育委員会、子どもたちのこころを見守る多職種間の円滑な連携を維持しながら、今後もさらなる学校メンタルヘルスの向上と将来を担う子どもたちの精神的健康を支えるネットワークの強化をはかっていきたい。