

低学年ストレスマネジメント
「こころすくすく教室」の取組
みと今後の展望について

浜松市精神保健福祉センター



児童生徒を取り巻く状況

全国小中学校の児童生徒不登校者数約34万6千人と過去最多を更新 (R5)
小中高生の自殺者数の原因・動機別では「学校問題」が最も多い (R5)
20歳未満における精神科外来患者数は他の年代に比べて顕著な増加 (R2)
患者数増加による精神科受診までの待機期間の長期化

1次予防の重要性

児童に対するストレスマネジメントの取組み

SC = スクールカウンセラー

若年層の自殺対策として「子どものこころの健康事業」を実施

小学校4年生を対象としたストレスマネジメント教室を実施

令和5年度から各学校に配置されたSCが実施できる体制を整備中

低学年のストレスマネジメント教室を希望する声

低学年ストレスマネジメント
「こころすくすく教室」モデル事業の開始

低学年に対する ストレスマネジメントの必要性

保護的な環境から集団
行動を求められる環境
への変化

小|プロブレム

親から離れること
へのストレス

自我の形成や自立
心の獲得

学習に対する不安

不安や緊張が感覚
的で言語化するこ
とが困難

心理的に危機的な状況
を呈しやすい時期

コロナによ
るメンタル
ヘルスの
影響

身体化や問題行動
として表出

低学年児童にストレス対処法を身に付ける機会を提供
子どもたちのストレス対処能力を高める

低学年ストレスマネジメント教室 こころすくすく教室（ここすく教室）の概要

対 象	小学2年生（低学年を想定）
学習指導要領との 関連	学級活動（2）ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
活動のねらい	自分の気持ちを伝える方法の理解と心身のリラックス法の体験を通して、自らの心を健やかに保とうとすることへの関心を高める。
内 容	①挨拶・自己紹介
	②こころほぐしのゲーム(アイスブレイク)
	③自分の気持ちに気づく
	④こころの調子を整えるワーク（ロールプレイ）

ここすく教室 の内容

1 簡単に楽しめるアクティビティ

2 自分の気持ちに気づきを向ける大切さ
の理解

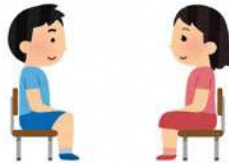
3 自分の気持ちを話すワーク

4 リラックス体験（呼吸法、筋弛緩法）

副教材（振り返りシート・実施後活用できる教材）

1 簡単に楽しめるアクティビティ

こころほぐしのゲーム① キャッチゲーム



「キャッチ！」とい
われたら、
右手をギュッとむすんで
みましょう。
あいてのゆびをつかめるかな？

2

こころほぐしのゲーム② なべなべそこめけ



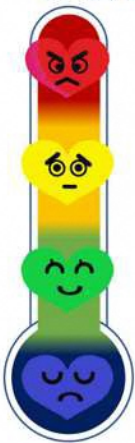
ふたりで手をつなぎましょう。
手をつないだまま、
はんたいむきになれるかな？

4人でやってみましょう。
はんたいむきになれるかな？

3

2 自分の気持ちに気づきを向ける大切さの理解

いま、どんな気分ですか？ ころのおんどけい



おこっている
ムカムカする
イライラする
プンプン



いい気分
たの
楽しい
うれしい
ほっとする
ワクワクする
ニコニコ



こまった
の
分からない
どうしよう
はずかしい
ドキドキする



つまらない
つかれた
かなしい
げんき
元気がでない
エーン



ころの ちょうしが わるくなる ときも あります¹⁰

3 自分の気持ちを話すワーク(ロールプレイ)

こんなとき、どうしたらいいのかな？



プールに
入りたかったのに...

まる
〇さん

おこる

自分の
気持ちを
話す

15

自分の
気持ちを
話す



まる
〇さん

ほんとはプールに
入りたかったのに、
つまらなかった。



ともだち

- ・ うん、うん。プールに入りたかったんだね。
- ・ ほくもプールがよかった。
- ・ つぎは、はれるといいね。

※自分で考えたことばを話してもいいよ

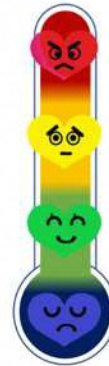
4 リラックス体験（呼吸法、筋弛緩法）

こころすくすく リラックス①
5つかぞえる



68

こころすくすく リラックス③
からだ
体の力をめく



71

ここすく教室 副教材

こころの おんどけい

おこっている
ムカムカする
イライラする
ブンブン

こまった
分からない
どうしよう
はずかしい
ドキドキする

いい気分
楽しい
うれしい
ほっとする
ワクワクする
ニコニコ

つまらない
つかれた
かなしい
元気がでない
エーン

こころすくすくのヒント

あ あそぶ	い いまをぼく	う うんどうする	え えをかく	お おもちゃをかく
か かまに話す	き きもちに気がつく	く くちを叩くや話す	け けがを直す	こ123 この中で考える
さ さげする	し しぜんとふれあう	す すきなものを食べる	せ せきに話す	そ そうだんする
た たしいことを考える	ち ちよっと助けい	つ つらい気持ちを話す	て てを置く	と とだちに話す
な ないてもいいよ	に に空を置く	ぬ ぬみりえ・ぬいぐるみをたっこする	ね ねんどあそびをする	の のんびりする
は はなをそだてる	ひ ひともですごす	ふ ふぶらで体をあたためる	へ へットとあそぶ	ほ ほめる
ま まんがを読む	み みんごとすごす	む むししない	め めをゆめる	も もう少しがんばってみる
や やさしいことばをもらう	ゆ ゆめを出してつたえてみる	よ よくねる		
ら ランタイルをする	り ララックス	る るす人をみつける	れ れんじゅうしてみる	ろ ろごころゆったりする
わ わらってみよう 空からいいことば 書いてみよう				

こころすくすくのコツ

自分の気持ちを話す だれかに話すとすっきりするよ

そうだんする たすけてもらえるよ

5つ数える 気持ちがおちつくよ

大きくながいさをはく いやな気分は、いさをはいてふまるとばすこともできます

体の力をぬく 手をくんで、せのびをしたら、ストンと力をぬきましょう。

そのほかにも—

おもいきりあそぶ うんどうする 本をよむ

すきなものを食べる よくねる しぜんとふれあう

令和6年度「こころすくすく教室」モデル事業 実施状況

SC = スクールカウンセラー

実施時期	令和6年9月～11月
実施校	市内小学校6校
実施クラス数	14クラス（対象児童数341人）
実施学年	小学校1年生から3年生（複式学級を含む）
講師	メンタルヘルスサポーター（担当校のSC）
実施後	担任にアンケートを実施（11クラスが回答）

実施後の感想（アンケートから一部抜粋）

導入のアイスブレイクが**とても楽しそう**だった



「そうやって言えばいいんだ。」「自分の今の気持ちはこうなんだ。」と気付けたことが多かったの**でうれしいです**



予想以上に
相手の気持ちを和らげる返答ができていました

「**こころの温度計**」という言葉は、実施後も使っていることもたちがありました。



モデル事業実施から見えてきた課題

SC=スクールカウンセラー

<学校から> 事前打合せ内容が見える化し、学校・SC・センターの役割分担を明確にしてほしい

<学校から> 学校行事やSCとの日程調整が難しい

<SCから> 低学年児童を対象とする難しさ

学校との連携・学級担任の協力が不可欠

今後の課題と展望

事業を継続していく上での課題

SC = スクールカウンセラー

< 学校・SC > 学校やSCに対する事業啓発と理解促進

< SC > 相談の増加によりSC派遣時間内での事業実施が困難

< 学校 > ここすく教材を日々の学級運営でも活用

今後の展望

体制整備

・全ての児童が最低2回はストレスマネジメントを学ぶ機会の提供

連携

・事業実施を通して教員とSC（専門家）の連携強化

実現

・心理や福祉等の専門機関と連携・協働する「チーム学校」へ



ご清聴ありがとうございました