

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

浜松市健康福祉部 浜松市精神保健福祉センター ○池田千穂
土屋早苗 松尾詩子 鍛竹美保 鈴木多美 二宮貴至
浜松市学校教育部 教育支援課 原欣嗣 河合綾乃
浜松医科大学 子どものこころの発達研究センター 奥村明美

1, 要 旨

■背景(若年層をとりまく状況)

令和6年10月に発表された令和5年度全国小中学校の児童生徒不登校者数は約34万6千人と11年連続過去最高を更新し、なかでも、小学校低学年における不登校児童の増加が問題視されている。また、令和6年3月に厚生労働省が発表した小中高生の自殺者数は513人であり、原因・動機別では「学校問題」が最も多くなっていた。さらに、令和2年に発表された患者調査では、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が認められた。一方、患者数増加により受診までの待機期間が長期化しており、受診したいときにすぐ受診できない状態となっている。そのため受診に至る前にメンタル不調を防ぐ1次予防の必要性が高まっている。

■当センターにおけるストレスマネジメントの取組み

浜松市では若年層の自殺対策として小学校から高校にかけての段階的な取組みを行っている。1次予防の取組みとして、小学4年生を対象に、児童生徒が自身の感情に気づき、ストレスに対処できる方法を身に付けるストレスマネジメント教室（以下、ストマネ教室と表記）を実施。令和6年度は市内97校中87校の実施が見込まれている。本事業は、本市のスクールカウンセラー（以下、SCと表記）で、当センターが行う養成研修を受講したSCが、メンタルヘルスサポーター（以下、サポーターと表記）となり実施している。年1回、この事業を利用した市内学校の教員とサポーターとで、事業実施の振り返りや意見交換を行っているが、近年学校から低学年児童のメンタル不調への対応に課題を感じる声が上がっていた。それを受けて、令和5年度に低学年ストレスマネジメント「こころすくすく教室」（以下、ここすく教室と表記）の教材を作成し協校校でのモデル実施を開始した。本報告では、ここすく教室実施に至った経緯や目的、及びモデル事業の取組み状況を示し、今後の課題と展望について報告する。

2, 目 的

■低学年児童のメンタルヘルスの問題

「小1プロブレム」という言葉があるように、幼稚園や保育園といった保護的な環境から、教員の指示に従い集団での行動を求められる小学校への入学は、児童にとって大きな環境変化であり、ストレスを抱えやすい時期である。加えてこの時期の児童は、自我の形成や自立心の獲得といった発達課題に直面する時でもあるが、不安や緊張が感覚的で言語化することが難しく、身体化や問題行動として表出されやすい。心理的に危機的な状況を呈しやすい時期とも言える。

■低学年ストレスマネジメント実施の目的

メンタルヘルスの問題は、特定のリスクをもつ児童だけでなく、全ての児童が問題を抱える可能性がある。加えて、現在の低学年児童は、コロナ禍で他児とのスキンシップなどの交流活動が制限された経験から、他児との関係形成に困難感をもちやすい傾向があることも本市の小学校教育やSCから報告されている。学校現場の要望もあり、小学4年生への取組みに加えて、低学年からストレス対処法を身に付ける機会を学校で提供していく体制整備を目的としてモデル事業を開始した。

3, 準備

■令和5年度モデル実施に向けた検討

令和5年5月から9月までの計3回、当センター及び浜松医科大学子どもこころの発達研究センター、浜松市教育委員会を交えた検討会を行った。検討会では、「予防的観点から1年生で実施することが望ましいが、入学後まもない1年生は学校生活の環境に慣れる段階であり、2年生の方が、理解が進みやすい。」との意見があり、モデル事業初年度の対象は、小学2年生とした。また、用いる教材は、低学年児童に特有のメンタルヘルスの課題に沿った内容とするために、COVID-19 パンデミック後の児童生徒のメンタルヘルス問題に関する調査研究や、メンタルヘルスリテラシー教育の先行事例を参考にして教材開発の検討を行った。

■「こころすく教室」教材の特徴

教材は浜松医科大学子どもこころの発達研究センターに依頼して作成。以下の4つの要素を取り入れた。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、相手に伝えるスキルを学ぶ、③ロールプレイで体験しながら練習する、④呼吸法・筋弛緩法などのリラックス体験を行う。特に①は、コロナ禍でスキニップの機会が制限されてきた児童が、他児と楽しくかかわる機会がもてるよう意識した。②③は、学校で起こりがちな4つの場面から、学級の状況に合わせて2つ選択する形をとった。また、こころすく教室は、学習指導要領の学級活動との関連を明示することで、教育課程に位置付けられる授業として実施できるよう配慮した。実施時は表1の内容を具体的に示したPDFスライドと「振り返りシート」を使用し、SCが短時間の研修ですぐに実施できるよう手引きとなるシナリオも作成した。また、実施後活用できる副教材(図1)、保護者向けに授業内容を伝える文書を作成した。

4, 実施

■令和5年度・令和6年度モデル事業

令和5年度は市内1校、小学2年生2クラス、令和6年度は、市内6校、複式クラスを含む小学1年生から3年生の14クラスに実施した。令和5年度実施後の振り返りでは、「こころの状態を温度計で表すのが分かりやすい。」「導入ゲームの際に担任が関われるのがいいと思った。」などの感想が聞かれた。また、サポーターからの意見を積極的に取り入れ、教材の改定も行った。令和6年度は、サポーター研修内で事業内容を紹介し、実施を希望するサポーターを募った結果、市内6校で実施。事前に学校とサポーターとで打ち合わせを行い、当日の教室配置や導入ゲームの内容、ロールプレイの場面を決定した。基本的にSC派遣時間内の実施としたが、相談業務との調整が困難な場合は、派遣時間外での実施も可能とした。

実施後に学級担任に行ったアンケートでは、実施時の児童の様子について「予想以上に相手の気持ちを和らげる返答ができていた。」「導入のゲームがとても楽しそうだった。」などの感想が聞

表1：こころすく教室の内容

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) ⑤リラックス体操 ⑥まとめ

図1：副教材



かれた。実施後では「道徳や学活など様々な機会にこころの温度計の発言が出るなど、自分の気持ちを見つめられる児童が増えた。」「自分の思いを言葉で伝えよう、相手の思いを受け止めようとしていることが、振り返りシートから分かった。」「掲示物として資料を活用している。」などが聞かれた。また「(実施にあたり)学校行事との調整が難しいと感じた」「1回では身につけにくいと思った」「内容と実施時期を変えて、2年生、4年生、6年生と実施できるといいと思った。」などの意見があった。実施したサポーターからは「子どもたちの集中が難しく、指示が通りにくいので、注目を促す声かけが何度か必要だった。」「児童の発達段階や体を動かす活動を取り入れているため、ストマネよりも柔軟な対応が必要と感じた。」などの感想が聞かれた。

5, 考 察

■モデル実施から見えたこと

モデル実施をした学校からは、児童の様子について肯定的な感想や継続実施への期待、実施後の教材活用の状況が伺えたとともに、実施時期は学校行事に配慮する必要もあることを確認した。実施したサポーターからは、年齢による対応への困難感が聞かれた。今後サポーター研修で振り返り、ストマネ教室に比べて、児童の状況に合わせた臨機応変な対応と学級担任との協力が不可欠であることを確認していく。

■ストレスマネジメント事業の課題

課題として、以下の点が挙げられる。①実施はサポーターがSC配置校で行うことが望ましいが、サポーターにならないSCもあり、事業啓発と理解促進が必要。②より事業効果を上げるには、日頃の学級運営の中でも教材をとり入れていくことが望ましい。③メンタル不調を抱える児童生徒の増加に伴い、SCが対応する案件も増加する中で、SC派遣時間内での事業実施が困難な状況も見受けられる。

■今後の事業展開と展望

令和7年度は、市内全小学校を対象にストマネ教室と併せてここすく教室を周知。希望する学校で実施し、全ての児童が小学校在学時にストレスマネジメントを学ぶ機会を最低2回は経験できる体制を目指したい。ストレスマネジメントは、児童が自身の感情に気づき、ストレス対処方法を身に付ける1次予防の取組みであるが、すでに問題を抱えている児童を対象とした2次予防や、不登校行き渋り傾向がある児童の回復段階における3次予防としての活用も期待できる。また、事業実施を通して学級担任とSCとが互いの意見を伝えあう機会にもなっており、国が掲げる「チーム学校」への取組みにもつながっていくと考える。本事業を通して、市内小学校に通う全ての児童にストレスマネジメントを学ぶ機会が提供されること、また、学級担任とSCが互いの役割や特技を活かし子どものこころに寄り添えるチームメンバーとなっていけるよう、引き続き本事業を推進していきたい。