

厚生労働科学研究費補助金

「学際的・国際的アプローチによる自殺総合対策の新たな政策展開に関する研究」事業

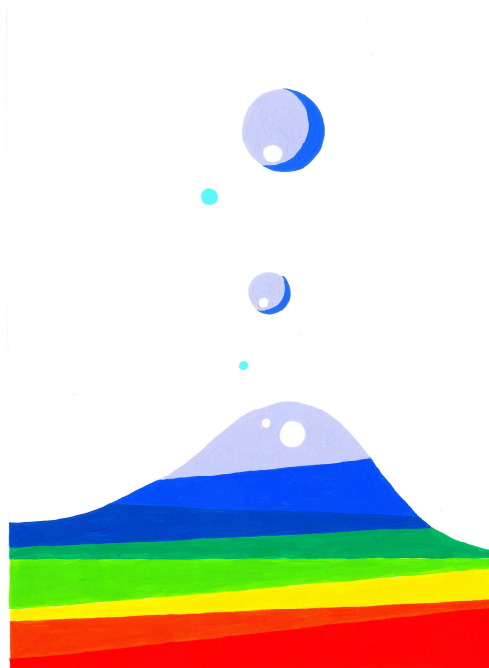
命の教育2017シンポジウム

テーマ

「自殺総合対策における『命の教育』
—生きる支援に向けたSOSの出し方教育—」

2017(平成29)年3月19日(日)

於 ホテルポールスター札幌



主催 北海道教育大学教職大学院「命の教育」プロジェクトチーム

共催 自殺総合対策推進センター

後援 北海道教育委員会・札幌市教育委員会

1. 趣旨説明

「命の教育」プロジェクトの発足と今後の展開―趣旨説明にかえて―

北海道教育大学教職大学院長 井門正美

この度の企画「命の教育 2017 シンポジウム」は、北海道教育大学教職大学院「命の教育」プロジェクトチームが主催し、自殺総合対策推進センター(Japan Support Center for Suicide Countermeasures<JSSC>)との共催により開催致します。私どもプロジェクトチームの設立は、自殺総合対策推進センター(JSSC)との連携に端を発していますので、まず、JSSC について簡単にご紹介し、その上で、プロジェクトや今回のシンポジウムについての趣旨説明を致します。

さて、JSSC は、昨年(2016 年)4月1日の改正自殺対策基本法の施行と共に発足しました。この法律の新しい理念と趣旨に基づき、学際的に関係者が連携して自殺対策の PDCA サイクルに取り組むためのエビデンスの提供を行うと共に、民間団体を含め地域の自殺対策を支援する機能を強化することが、当センターに課せられた使命でした。初代センター長である本橋豊先生は、京都府立医科大学の特任教授も兼任していらっしゃいますが、前任校の秋田大学では医学部教授として公衆衛生学講座を十数年の長きにわたり運営され、特に、自殺率が全国トップであった秋田の自殺対策に取り組み顕著な成果を収められました。

実は、私も一昨年3月までは秋田大に在籍し、16年間勤務しておりました。私は秋田大での最後の2年間、教員免許状更新講習推進センター長の任にありましたが、その時、私の教育部門を管轄する理事・副学長が本橋先生でした。2014(平成26)年3月に本橋先生が秋田大を去ることになりましたが、その時に、本橋先生と私は、医学と教育学の関連領域での共同研究を約束しました。本橋先生が厚生労働科学研究費補助金「学際的・国際的アプローチによる自殺総合対策の新たな政策展開に関する研究」(平成26―28年度)を展開し、特に、JSSC のセンター長に就任したことから、学際的な取組みを推進される中で、私どもも研究チームとして本研究に参加することとなりました。

この研究に参加するに当たり、私どもの教育実践研究担う教職大学院としては「命の教育プロジェクト」としました。幼児、児童生徒、学生、大学院生、そして保護者に対して、命の大切さ、生きることの意味・意義を伝えることを改めて教育の根幹と捉えなければならないと痛感しております。いま、学校関係者の様々な努力にもかかわらず、子どもたちの自尊感情の低さ、他者への思いやりや倫理観の欠如が問題視されています。いじめ、虐待や DV、自殺など、命に関わる問題が社会基盤を揺るがす大きな問題ともなっています。教育実践では、自殺は最も重いテーマで喫緊の課題ですが、その自殺を生じさせる社会環境や教育環境、学校組織や教師そのものの在り方を問い直し、問題を改善することこそ、教育実践研究の根幹であると捉え、命を大切にし、生きることへの志向性を促進することを目的としました。

このような目的を達成するために、主要な教育実践研究の柱を次のように設定し、取り組むことにしました。

- ①人間形成と成長の基盤となる教育として、「心を育てる読書教育」
- ②日々の悩みや人間関係の軋轢等から自身を解放する「ストレスマネジメント教育」
- ③苦難やストレスに耐え立ち向かう「レジリエンス教育」
- ④保健衛生に留意し体づくりや健康を促進する「健康教育」

⑤自殺者を一人でも減少させる人間関係や社会基盤づくりを推進する自殺総合対策「命の教育」(特に、SOS の出し方・気づき方教育、自殺対策学習)

⑥教職大学院講義と教員免許状更新講習への「命の教育」の組み込み

まず、①の「心を育てる読書教育」では、健やかな生活や成長を促進し、自己実現を支援する図書(児童書、一般書)の収集と紹介を行います。現在、教職大学院では、札幌校、旭川校、釧路校、函館校(平成 29 年度開校)の 4 校に図書を配架しています。また、これとは別に、「命の教育」に関する教員や大学院生用の研究書・専門書も購入しています。教育研究・実践を推進する上で必要となる文献・論文等をも収集し、教師教育の観点から児童生徒、学生を指導する教員の資質向上を図ることをめざしています。

次に、②の「ストレスマネジメント教育」と③の「レジリエンス教育」については、チームメンバーの安川禎亮先生が、長年取り組んで来られました。日常生活、すなわち、学校や職場、家庭等でのストレスを如何に回避するか、解決するか。ストレスとは何か、また、その対処方法をどうすればよいのか。こうしたことを学ぶことによって、自身の健康や生命を守る手立てを身につけることができます。併せて、レジリエンス(resilience)、すなわち、日本語では「精神的回復力」「抵抗力」「復元力」「耐久力」「防御力」「逆境力」とも言われる力をつける教育も大切です。これらの教育についても取り組んでいきます。

そして④の「健康教育」は、保健衛生や医療に関する基本的な知識と技能、健康や体力の維持・促進に関する知識や技能を身につけさせる教育です。こうした教育は、学校では、特に養護教諭や保健体育の教員の役割が重要となります。また、保健医療関係者や機関との連携促進を図ることも大切です。子どもはこのような教育にも積極的に取り組みます。

続いて⑤の「自殺総合対策」については、上記①～④を含む自殺に関する総合的な対策の中で、教育が果たす役割の重要性を改めて確認し、温かい社会や組織づくりを促進する教育を展開します。特に学校や学級においては、学習者に自己有用感や自尊感情と他者存在の意義を実感させ、温かで信頼し合える集団生活を送ることができるようにする学校組織マネジメントを重視します。自殺という喫緊の重要課題については、子ども達には SOS の出し方教育、教師や保護者には SOS の気づき方教育、両者併せて自殺対策学習を展開します。

最後に⑥「教職大学院講義と教員免許状更新講習への『命の教育』の組み込み」については、すでに、教職大学院の講義科目では、「生徒指導の意義と今日的課題」「『生きる力』を育む学級・学年経営の実際と課題」「学校組織マネジメントの理論と実際」等の講義内容に組み込んでいます。また、学校の教員を対象とした教員免許状更新講習でも、「キャリア教育の方法」「学校文化と教師」「動作とイメージを使ったストレスマネジメント教育」等の講義を実施しています。

以上、「命の教育」プロジェクトについて紹介しましたが、以上の活動内容については、当プロジェクトのホームページを開設(<https://eis-web.sap.hokkyodai.ac.jp/edu4life/>, DanaInfo=www.ido-labo.com+)し、今後も随時更新しますので、閲覧していただければ幸いです。

なお、本シンポジウムは、特に、自殺総合対策における「命の教育」について、専門家である、本橋豊先生、阪中順子先生、今川洋子先生、上島博先生、吉川和代先生(以上、講演論稿参照)、反町吉秀先生(自殺総合対策推進センター・地域連携推進室長)にお話ししていただきます。快くお引き受けいただいたことに感謝申し上げます。また、後援して下さった北海道教育委員会並びに札幌市教育委員会に御礼申し上げます。

2. 基調講演

「生きる支援に向けた児童生徒のSOSの出し方教育～国の政策の今後の方向性～」

自殺総合対策推進センター長・京都府立医科大学特任教授 本橋 豊

平成28年4月に自殺対策基本法が改正され、「生きることの包括的支援」が自殺対策の理念であることが明記されました。若者の自殺対策、とりわけ児童生徒の自殺対策として「SOSの出し方教育」の重要性が認識され、教育現場での普及が喫緊の課題として注目されています。すべての子どもにライフスキルとしての「SOSの出し方教育」を行い、子どもたちから発信されたSOSを周囲の大人たちが的確に受け止めることができるようになることが「SOSの出し方教育」の事業を進める上で大きな目標です。最終的には、「SOSの出し方教育」を受けた子どもたちが、将来にわたり自殺のリスクを背負わなくてすむようにすることが望まれます。

自殺対策においては連携と協働がキーワードです。自殺対策はすべての人が関与すべき「みんなの仕事」であり、保健医療や教育関係者や家庭や地域などのすべての人々が関わり、行動し、支援することが必要です。連携は響きの美しい机上の修辞ではなく、それぞれの現場で地道な人間関係の構築に基づき、Action Programとして実現される必要があります。そのためには、現場の智恵と個別対応のノウハウを活かすことはもちろん必要ですが、同時に制度やAction Programを展開するための組織としての取組や仕組みづくりも重要です。ともすれば、自殺対策を「専門家の仕事」と位置づけて、「専門家に任せる」「素人は口を出さない」といった対応が取られることがありますが、このような傍観者的対応を取ることがないようしなければなりません。学校の場においては、学校医、スクールカウンセラー、精神科医といった「専門家」に任せれば安心といった発想からいったん離れることが必要です。自殺対策は「みんなの仕事」であり、当事者の目線で普通の人に関わっていくのだという意識変革が求められます。学校の現場であれば、校長を始めとする学校管理者、一般教諭、養護教諭、事務職員、保護者、地域住民、教育委員会、保健所、福祉事務所といった様々な職種や機関の人々が、専門家目線ではなく当事者目線で関与することが求められます。

国や自治体の施策はともすれば専門家志向になりがちですが、専門家の限界を知ることも大切です。児童生徒の「SOSの出し方教育」の政策展開にあたっては、「自殺対策はみんなの仕事」という考えをきちんと理解し、教育の現場、地域の現場、保健医療の現場などで連携と協働を確実に進めていくことが必要です。

平成28年度の厚生労働科学研究費補助金事業（学際的・国際的アプローチによる自殺総合対策の新たな政策展開に関する研究：研究代表者・本橋豊）の研究事業の一環として、北海道教育大学と自殺総合対策推進センターが協働して自殺総合対策における「命の教育」プロジェクトが開始された意義はきわめて大きいと考えます。北海道教育大学教職大学院の正規教育のカリキュラムに「SOSの出し方教育」を含む自殺対策の授業を組みこみ、将来教職に就く可能性のあるすべての学生に自殺対策の重要性を学んでもらう仕組みづくりが始まりました。また、教員の免許状更新講習時に自殺対策の講習時間を組み入れる試みも始まっています。これらの北海道教育大学教職大学院の先駆的取組が全国に広がることにより、学校教育における自殺対策の推進に着実に進展することになると期待しています。

自殺対策基本法—理念の明確化

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、これに対処していくことが重要な課題になっていることに鑑み、……

(第1条)

自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかげがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資する支援とこれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

(第2条の1)

自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

(第2条の5)

児童生徒のSOSの出し方教育の根拠となる条文 自殺対策基本法(最終改正:平成28年3月30日)

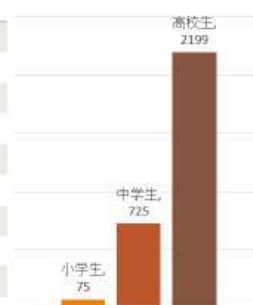
国及び地方公共団体は、大学、専修学校、関係団体等との連携協力を図りながら、自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上に必要な施策を講ずるものとする。(第16条)

学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、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又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

(第17条)

全国の小中高校生の自殺は10年間で約3000人 (資料:警察庁 自殺の概要 H18~27)

	小学生	中学生	高校性	合計
H27	3	101	237	341
H26	13	74	191	278
H25	7	78	197	282
H24	4	56	247	307
H23	9	55	237	301
H22	7	76	204	287
H21	1	79	226	306
H20	9	74	225	308
H19	8	51	215	274
H18	14	81	220	315
合計	75	725	2199	2999



画期的なSYLE研究の成果に学ぶ

欧州における学校ベースでの 自殺対策の効果検証研究

SEYLE (the Saving and Empowering Young Lives in Europe)研究

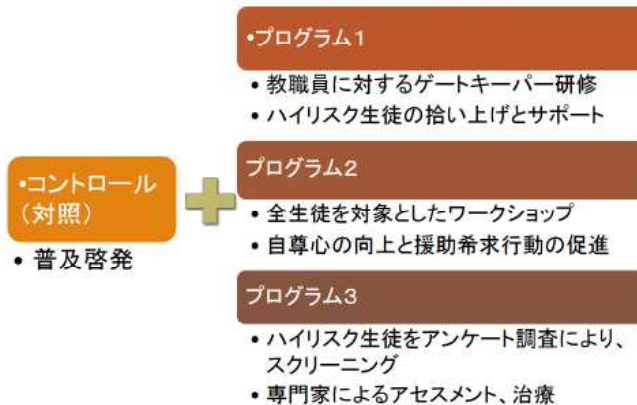
10か国、168校、10000人以上の15歳生徒を対象

3つの異なるプログラムの効果を検証

プログラム終了後、12か月までをfollow

①深刻な自殺念慮、②自殺企図の有無を評価

SEYLE研究で比較したプログラム



児童生徒の自殺予防教育として有効な介入は
ハイリスクアプローチかポピュレーションアプローチか

Seyle 研究により明らかにされた事実は・・・

プログラム2のみが統計学的に効果があった、ということ
(全生徒を対象としたワークショップ自尊心の向上と援助希求行動の促進)

ハイリスクアプローチではなく、ポピュレーションアプローチを
取るべきであることを示唆する結果。



生徒全員に自尊心の向上と援助希求行動のスキルを教えることが重要である。

3. シンポジウム

(1) シンポジウム企画理由

北海道教育大学教職大学院釧路校 安川 禎亮

私は、3年前より、北海道健康福祉部が主催する「子どもたちの SOS に気づき耳を傾ける実践研修」の講師として、北海道内を回っています。また、2年前から、授業や免許更新講習でも「自殺」をテーマに取り上げてきました。

教職大学院（ストレートマスターと現職教員がともに学んでいます。）では、生徒指導・教育相談分野の共通科目（必修科目）の中で、2コマ（90分×2）を自殺予防にあてています。また、免許更新講習においては、「動作とイメージによるストレスマネジメント教育」の科目名で、その中の90分「自殺」をテーマにした内容で行っています。

現職の先生方に「自殺」をテーマに授業や講習をしていますと、次のような感想が多く寄せられます。

- ・「自殺は子どもにとってナイーブな問題であり、かなり慎重に扱う必要がある。」
- ・「自殺は重たい内容なので普段は避けている部分があります。」
- ・「教師や私たちがとらえている死や生の定義も正しいかわからない。特に宗教の問題もあるので、何を子ども子どもに伝えられるのか。今までは、死は必ずおとずれるから 生きている今の尊さを話したりしていた。」

つまり、現場の教員にとっては、自殺予防教育の重要性、必要性は十二分に理解しているが、積極的に取り組みがたいものがあるということだと思います。

自殺予防の展開・実践において、すでに成果をあげているオーストラリアでは、近年、改めて学校における精神保健活動の重要性に関する認識が高まっています。オーストラリアでは、2000年前後から **MindMatters** とよばれる包括的な学校精神保健プログラムが広く普及し、多くの中学・高校で実践されるようになっていきます。**MindMatters** のキーワードは、①ストレス対処プログラム、②包括的な保健教育、③レジリエンス、④ソーシャルスキルトレーニングの4点です。授業プログラムで扱われる個々の教材のテーマは、「自殺の予防」、「いじめについて」、「精神的健康を高めるためのコミュニケーションスキルの習得」、「ストレスへの効果的な対処法」、「精神疾患の正しい理解」などです。

日本では、「ストレスマネジメント教育」も「レジリエンス教育」もすでに2000年前後から、学校現場に紹介されてきましたが、まだ十分に広がりを見せていないように思います。

そこで、日本全国で自殺予防教育を推進しておられる阪中順子先生と北海道内において、先進的に取り組みを進めてこられた今川課長からそれぞれの取り組みを聴かせていただく機会を持ちました。

また、前述した大学院生の感想から、オーストラリアにおける **MindMatters** の実践を参考にする必要性を感じ、**MindMatters** の根幹である「ストレスマネジメント教育」と「レジリエンス教育」の実践者である吉川先生と上島先生からその取り組みを聞く中で、日本の教育環境に合った自殺予防教育をともに考えることができたらと思い、本シンポジウムを企画いたしました。

(2) 子どもの自殺の実態と自殺予防教育の方向性

四天王寺学園小学校中学校 阪中順子

ここ 30 年間でたどってみると子どもの自殺者数は、毎年小学生は 10 人前後、中学生は約 100 人弱、高校生は 200 人前後で推移している。自殺者数全体から見れば約 1% であるが、少子化のため自殺率は過去最悪にまで上昇し、ハイリスクな子どもたちへの関わりや自殺予防教育が、学校においても避けておれない課題になっている。しかし、交通安全や薬物乱用防止などの予防教育が多く为学校で毎年実施されているのに対して、自殺者数は交通事故死者数の 5 倍以上に上るといふ深刻な状況があるにもかかわらず、自殺予防教育はほとんど実施されてこなかった。

昨年(2016 年 4 月)自殺対策基本法の一部改正が施行された。学校に対し、自殺予防教育に努めるよう求めているのが、大きなポイントの一つである。また、文部科学省は 2014 年に「子供に伝えたい自殺予防(学校における自殺予防教育導入の手引)」公刊している。それらの影響もあり、教育委員会や精神保健センター等主催で、自殺予防教育に関する教員研修が、以前よりも数多く取り組まれるようになってきた。

自殺予防教育の方向性として、「心の危機理解(心の危機に気づく)」と「援助希求(助けを求め)」の促進を目標とし、価値の押しつけにならずに児童生徒が主体的に考える姿勢を重視してきた。併せて、教育する大人が、子どもにとって SOS を発するだけの信頼できる存在であるかどうか問われていることも忘れてはならないであろう。また、特設の時間でプログラムを実施するだけでなく、保健などの教科の授業内容を自殺予防の視点から捉え直すことも重要である。

実施にあたっては、関係者の合意形成、適切な教育内容、ハイリスクな児童生徒のフォローアップの三点が前提条件となる。そのためには、教員研修、保護者への啓発、医療機関との連携などを丁寧に進める必要がある。特に教員研修が不可欠であるが、教員向けの自殺予防に関する研修の前後で、ゲートキーパー自己効力感尺度(GKSES)を参考に効果検証を行ったところ、事前は 9 項目の平均が 3.31、事後の平均が 4.44 となる結果を得た(7 件法: 3 点「やや自信がない」、4 点「どちらとも言えない」)。自殺予防教育の実施に向けて、また、ハイリスクな児童生徒に関わるうえでも、自殺予防の教員研修は一定の効果があることが示された。

自殺予防教育は、今危機にある児童生徒の自殺を減らすだけでなく、生涯にわたる精神保健の基礎としても大きな意味を持つものである。自分自身の自殺の危険を切り抜ける力や危機にある身近な友人を支える手だてを身につけさせる点において、「未来を生き抜く力」を育む教育と言い換えることができるであろう。

参考文献

- ・森田展彰,太刀川弘和ら 自殺予防におけるゲートキーパー自己効力感尺度の開発 臨床 精神医学 44(2) pp.287-299 2015
- ・阪中順子『子どもの自殺予防ガイドブック』金剛出版 2015
- ・高橋祥友『自殺の危険(第3版) 臨床的評価と危機介入』金剛出版 2014

(3) 「“生きる”を支える取組～教育に携わる方々のための研修～」

北海道深川保健所健康推進課長 今川洋子

1. はじめに

北海道では、自殺者を一人でも減らすことができるよう、平成 21 年度から「自殺予防ゲートキーパー研修」(以下 GK 研修)を実施している。平成 24 年度からは『若者の自殺予防対策』として、教育関係者対象の GK 研修に変更し各種取り組みを実施したので報告する。

2. 平成24年度 教員向け研修をスタート

子どもの自殺予防に取り組むことは、その後の若者の自殺予防にもかかわる重要な意味がある。まずは、夏休みに教員向け研修会を企画した。夏休み明けに児童生徒の自殺者が続き、冬休みにも追加で開催し、多数の出席があり研修ニーズが確認された。

【平成 24 年度研修内容】

①講演「子どもは死をどのように受け止めているか～子どもの死の概念～」(児童精神科医) ② 基調講演・演習「自殺予防教育の実践から～教員としてできること～」(教員) ③ 講演「教員自身のメンタルヘルスを保つには～バーンアウトしないために～」(医師)

【研修後アンケート(抜粋)】

「具体的な危険因子を頭に入れてクラスを改めて見た時、心配だと思ふ子がいることに遅ればせながら気付いた。日常、指導で口にする言葉は自分中心に考えた言葉であって相手の気持ちに添っていないことを思い知らされた。ロールプレイはとても良かった。」等。

3. 平成25年度～基金終了を想定し、意見交換会設置、指導資料作成へ～

1) 教育関係者向け自殺対策意見交換会

研修内容を子どもの自殺予防に役立つ内容に改善し、地域に研修内容や研修システムが根付く方策を考えるため「教育関係者向け自殺対策意見交換会」を設置した。

意見交換会で出た主な意見は、「外部のリソースよりも、毎日接しているのは教員。全ての教育活動の中で観察などできるように、教育現場のスキルを高める」「どの教科でもおかしいと思ったら気づける。何気なくできることが重要」「ストレスマネジメントも必要」等の意見がある一方で、「先生方にこれ以上の負担をかけることは困難」「最終的に自分達で抱え込んで辛い、過剰な負担を強い」といった教職員への配慮も共通認識した。

2) 3種類の指導資料(GK手帳、DVD、研修手引書(虎の巻))作成と研修会開催

道内津々浦々の教育関係者や地域の支援者に重要な知識やスキルを、ムリムダムラ無くお伝えするために、3種類の指導資料(GK手帳、DVD、研修手引書(虎の巻))を作成し活用していただくことが有効と判断した。資料を道内の小・中・高等学校・特別支援学校、市町村などに配布するとともに、その資料を用いた研修会を開催し普及を図った。

4. 平成26年度～指導資料を用いた研修と保護者向け・子ども向けの資料作成～

(1) 保護者及び児童生徒向けのハンドブックとポスターづくりインターネット配信

全道の児童生徒の保護者が子どもの SOS に気づき適切な対応ができること、また、児童生徒が自分自身や友だちの気持ちに気づき、援助希求行動ができることを目的に、保護者及び児童生徒向けのパンフレット等を作成した。さらに、資料の概要や入手先などを掲載したポスターを、道内の小学校・中学校・高等学校・高等養護学校・市町村(教育委員会・保健部局)などに配布するとともに、パ

ンプレットの動画をインターネットで配信した。

URL : <https://sites.google.com/site/hokkaidouchotv/> ※Hokkai・Do・画

(2) 子どもたちの自殺予防に取り組むための企画実践研修会

それまでの研修会は個人的な参加も多く、校内に浸透させるためには、指導的立場の方を対象とした企画実践研修会を開催する必要があった。

研修受講者は、校長・教頭、養護教諭、教諭、スクールカウンセラー、保健師等幅広く、実際に研修を企画する方が受講された。子どもたちに「死にたい」と相談された経験を、受講者の43%が持っていた。ほぼ全員が「理解できた」と回答された。

(3) 「生きる取組」出前講座

平成26年7月～8月開催の子どものSOSに耳を傾けるための実践研修受講者に対し、出前講座の希望者を募り、希望校11校全てに出前講座を実施した。学校の要望にそって調整し、教員向けでは「子どもの自殺予防」「リラックス法」「カウンセリングマインドなど自殺予防に係る対応」を、児童生徒向けには自殺予防教育を行った。

出前講座で校内の教員と一緒に学ぶことが可能となり、リスクの高い子どもに対し、チームで支えるきっかけとなった。「子どものために開催したが、自分自身がエンパワーメントされた」との感想を持った教員もあり、知識のみならず自己効力感も向上した。

子どもたちの実態や意識を知るためのアンケートでは、「死にたいと思った」28.3%、「友だちに『死にたい』といわれた」25.7%であり、リスクの高さを関係者で共通認識できた。

授業後の感想は、新しく学んだことが「たくさんあった」「少しあった」88.4%、いのちについて「よく考えた」「少し考えた」が90.0%であり、多くの学びが得られた。

5. 取組のポイント

まずは、人のつながりが好循環を生んだこと。意見交換会メンバーや業者、同僚など皆で作りに上げたことで、1人ですれば1の企画だが、多様な知恵で何十倍にも充実した。

2点目は、段階的に取り組んだこと。「教えてもらう気持ちで：常に理解の途上にとどまり続ける」という姿勢で、何度も軌道修正し現場のニーズに近づけるよう改善した。

3点目は、伝え方に細心の注意を払ったこと。音楽やイラスト、スタッフのホスピタリティも意識した。「伝える」ことは、情報提供だけでなく、大切なケアになる。ストレスマネジメントの呼吸法は、生涯役立つスキルであるが、会場全体も癒やされた。体験は理解を深くする。さらに、教員が、地域の支援者と出逢うよう配慮した。リスクの高い子どもの影にはリスクの高い大人がいる。地域の支援者も係わることで、家庭環境へのアプローチも可能になる。家族が子どもに与えるストレスは、友だちの対立や学校で起きる問題よりも遙かに大きい。*1教員が支援者と繋がれば、解決への一歩を踏み出せる。

本取組のスタート当初「生き心地の良い町」を同僚と輪読し、自殺予防因子（いろいろな人がいてもよい、いろいろな人がいたほうがよい、人物本位主義をつらぬく、どうせ自分なんてと考えない、「病」は市に出せ、ゆるやかにつながる。）の知見を共有した。*2ヘルスプロモーション的自殺予防をめざせば、サポートしあえる地域の実現も夢ではない。

自殺予防の取組は、“生きる”ことを考える取組だ。大人も子ども「ピンチをチャンスに」「幸せって何だっけ」と考え、自分らしく「生きる」ことが叶うよう願っている。

【参考文献】

*1NHK スペシャル取材班、『キラーストレス』、出版新書、2016年、頁216。

*2岡檀、『生き心地の良い町～この自殺率の低さには理由がある』、講談社、2013年、頁94

(4) レジリエンス教材におけるSOSの出し方教育

子どものレジリエンス研究会 上島 博

1. レジリエンス教育の可能性

レジリエンスとは、落ち込んでも立ち直れる精神的弾力性や、逆境にあっても適応的に育つ力を指す。レジリエンスはだれもが持っているし、育てられる部分もある。クライアントの抱える問題を探るべく人間の脆弱性を探ろうとしてきた心理学が、逆境から立ち直る人の「強み」に気づいた時にレジリエンスという概念が生まれたという。そうだとしたら、病院でも相談室でもない学校こそが、それを育てる表舞台となるべきではないか。

レジリエンスを支えるものとして様々な概念が指摘されている。したがってレジリエンスは「心の総合力」と言い換えることができる。

私たちの研究会は、小中学校の教員が中心であったので、授業で使える教材を作ることを主な活動とし、現在まで150の教材シートを発表してきた。

2. SOSの出し方教育につながるレジリエンス教材

私たちの教材づくりは自殺予防を目的としたものではなかったが、心の力の育成は広い意味で自殺予防につながる。

また、いくつかの教材は、「生活上の困難やストレスに直面しても適切な対処ができる力を身に付けさせる」という「SOSの出し方教育」の趣旨に合致したものである。その中のいくつかを紹介したい。

①「サポーターを見つけよう」

②「負けるな子ども」シリーズ

「コロがしんだ」「やる気が出ない」「いじめられた」「学校に行けない」

『女とばかり遊んでいる』と言われた」等

③絵描き歌（ニコリちゃん）

④スマイルアゲイン（歌）

⑤立ち直り曲線

参考文献

深谷昌志監修 深谷和子・上島博他著、『子どもの「こころの力」を育てる ― レジリエンス ―』、明治図書、2009

深谷昌志監修 深谷和子・上島博・子どものレジリエンス研究会著、『「元気・しなやかな心」を育てる レジリエンス教材集1』、明治図書、2015

深谷昌志監修 上島博・木瀬達也・子どものレジリエンス研究会著、『「へこたれない心」を育てる レジリエンス教材集2』、明治図書、2015

上島博著、『イラスト版 子どものレジリエンス』、合同出版、2016

(5) 生きる力を育む心の学習

奈良県五條市立宇智小学校養護教諭 吉川和代

1. はじめに

近年、社会の急激な変化や社会情勢は、子どもたちの生活に様々な形で影響を与え、身体だけでなく、いじめや不登校など心の健康問題が、顕在化している。自分の思いをうまく伝えられず、弱い立場になってしまう子や、人や物にあたって暴力的な行動をとる子ども。ストレスが原因と思われる不定愁訴が続く子ども。こういった行動や状態が、自尊感情や規範意識、コミュニケーション力を低下させることにつながるのではと懸念される。また、大きな環境の変化により、心が折れてしまうことも考えられる。よく、生きる力といわれるが、いろいろな問題にぶつかったとき、つぶれないよう、また、リセットして前に進んでいけるための予防教育としての心の学習が必要である。その中で、自分が大切な存在であると感じ、問題にぶつかった時の具体的な手立てや術を身につけていけるよう取り組んでいくことが大切であると考え。

2. 心の学習におけるストレスマネジメント教育

心と体は相互に作用し、従来、密接に関係していると言われている。不定愁訴を訴える児童の中には、精神面での影響と考えられることが大いにしてある。保健室では、そういった子どもと直接関わる場面が多い。学級での問題や登校しぶり等で気持ちが不安定になった子どもを、まず保健室で、クールダウンし、心の切り替えの場とすることも多くなってきている。そういった現状を受け入れ、保健室では、個々の子ども達へ、ペアーリラクゼーションや呼吸法、また、肩上げなどのストレスマネジメントを取り入れ心の安定を図る。その後、行動のふり返りをサポートし、抱えていたストレスによる感情を収め、教室へとつなげている。また、予防教育としてストレスにうまく対処する力を身につけるため、発達段階に即した系統立った学級指導の中でストレスマネジメント教育を進めることが大切であると考え、取り組みを進めている。

3. 心の学習としての命の学習

自信が持てず不安を感じている子どもや「自分を好きですか」という問かけに「いいえ」と答える子ども達。自尊感情が低く、そのことから周りとうまく関われない子どもが増えている。そこで、今、生きているということを自信に変えて前に進んでほしいと考え、心の学習に命の授業を取り入れている。その中で、生命の誕生を知り、体験を通して自分たちが大切に育てられ、愛されていると感じ、命を大切にしていこうという意識を高めている。

4. 考察

ストレスマネジメントを用いた個々への関わりでは、保健室という安心できる空間で1対1という環境下では、呼吸法やペアーリラクゼーション等実施しやすい。その結果、心の安定を図りやすく、自分の思いやしんどさを出しやすい。ストレスマネジメントを取り入れる前と比べて、教室への復帰が早くなっている。発達段階に応じた一斉指導では、繰り返し学習することで技法が身に付いていくと考えられ、家庭への広がりも感じられる。様々なしんどさや葛藤により、つ

らい思いをしている子ども達を目の当たりにする時、ストレスに対処するための術を教育の中で伝えていくことがいかに大切かを強く感じる。また、命の学習の中では、自分を支えてくれている人たちへの感謝の気持ちをより深め、受け継いだかけがえのない命を大切にしていこうという気持ちを高めることができている。

今後、今以上に子ども達を取り巻く環境の変化が大きくなり、想定外の事が起こってくることも考えられる中、小学校教育の段階からストレスに対処していく力を身につけていくことや命の学習をすすめていくことが自尊感情を育成し、生きる力を育む基盤の一つになると考え、取組を進めていきたい。



図案 ATELIER TAMA 玉川研治

【メモ】

A large rectangular area containing horizontal dashed lines for writing. A colorful graphic of a stylized exclamation mark is located in the bottom right corner of this area. The exclamation mark has a rainbow-colored top and a blue base.