

【事例 H30-14】静岡県

子どものこころの健康づくり事業

【概要】浜松市では、自殺対策として①事前予防、②危機介入、③事後対応を柱に事業を展開している。特に若年世代の自殺が課題となっており、2014年度からの第2次浜松市自殺対策推進計画に重点施策として、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」を作成、小学校から高校への予防的取組みから危機介入の取組みを具体的に示した。2018年度から、地元医科大学や教育委員会と連携し、ペアレント・プログラムの実施を進めている。

【大綱の分類】

- 5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
- 6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする
- 10. 民間団体との連携を強化する
- 11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

【政策パッケージ分類】

- 基本1. 地域におけるネットワークの強化
- 基本2-2) 一般住民を対象とする研修
- 基本2-3) 学校教育・社会教育に関わる人への研修
- 基本2-4) 関係者間の連携調整を担う人材の育成
- 基本5-1) SOSの出し方に関する教育の実施
- 重点1-1) いじめを苦しめた子どもの自殺の予防
- 重点1-2) 若者の抱えやすい課題に着目した学生・生徒等への支援の充実

【事業実施年度】2019年度事例（2009年度～2019年度）

【事業予算】1,953,000円（2019年度）

【利 点】

- ▼ 多くの小学校児童がストレスの意味とその対処法を理解することで、若年層の自殺予防や心の健康等に関する意識の向上が期待できる。
- ▼ 多くの中学校教員が、生徒の心理状態や精神疾患の知識とその対応を身に付けることで、若年者を対象とした自殺予防や心の健康等に関する普及啓発を行う人材の育成が期待できる。
- ▼ 学校現場における危機対応の体制強化を図ることで、2次的な自殺リスクの予防が期待できる。

【実施に至るまで】

事業実施の背景

- ① 浜松市では、特に若年世代の自殺が大きな課題となっている。
- ② 学校・地域段階における予防アプローチの充実が求められた。

計画を立てるうえでの工夫

- ① 教育委員会と連携し、プログラムの内容や教育方法への助言を得て教材やシナリオを作成した。

- ② 市内中学校の生徒と教職員を対象に「思春期メンタルヘルス実態調査」を実施した。
- ③ 教育委員会のスクールカウンセラー（以下、SC）を「子どものメンタルヘルスサポーター」として養成し、担当校等で各種プログラムを実施した。
- ④ 関係者が一堂に会する「子どものこころの健康づくり体制整備検討会」を設置した。

事業の具体的な内容

▼ **子どものためのストレスマネジメント教室**

- ・精神保健福祉センターにてプログラム（教材）及び実施者向けマニュアルを作成。プログラムは、大阪人間科学大学を中心としたストレスマネジメント教育実践研究会の取り組みをもとに、教育委員会からも意見を頂きながら学校現場になじむよう指導要領を作成。実施を継続していくなかで、学校や講師となる子どものメンタルヘルスサポーターから意見を頂き修正を行った。
- ・抽象的・論理的思考、他者視点を持つことができるようになり、発達の個人差が出やすい小学4年生を対象に申込のあった市内の小学校で45分の授業を実施
- ・ストレス場面の対処法やストレス構造について学習
- ・事業を開始した2009年度から2019年度までに、延べ29,874人の児童生徒が受講。実施した小学校は延べ377校で、2019年度は市内小学校の60%となる58校で実施。

▼ **教職員思春期こころのケア研修**

- ・精神保健福祉センターにて教材「思春期こころのケアガイドブック」を作成。作成にあたり、精神科医、臨床心理士、精神保健福祉士、社会福祉系大学教員などの協力を得た。また、講義資料は、講師となる子どものメンタルヘルスサポーターと共に作成した。
- ・市内の中学校教職員を対象に実施申込のあった中学校で講義を実施。事業を開始した2013年度から2019年度までに、延べ70校、2,361人の教職員が研修を受講。
- ・思春期の心理状態や起こりやすい精神疾患の知識とその対応についての講義や事例検討。

▼ **子どものメンタルヘルスサポーター養成事業**

- ・市内の小中学校に勤務するSCを「子どものメンタルヘルスサポーター」として養成。
- ・上記「子どものためのストレスマネジメント教室」や「教職員思春期こころのケア研修」の講師を依頼し、児童・生徒の継続的見守り等、SCを学校でより身近な存在に。

▼ **ペアレント・プログラムの実施**

- ・地元医科大学の先生を講師として招聘し、教育委員会が選定した小学校区の1~3年生保護者のうち希望者に対して、ワークを中心とした講義を実施。事業を開始した2018年度から2019年度までに16名の保護者が受講。
- ・認知行動療法の手法を用い、行動で考える、ほめて対応する、仲間を見つけることを目標とする全6回のプログラム。

【成果】

- ▼ **子どものためのストレスマネジメント教室実施校の増加（1999年度16校⇒2019年度58校）。**
- ▼ **本市児童・生徒の自己肯定感の向上（問：自分には良いところがありますか）**
小6：全国84.0%、浜松市89.3% 中3：全国78.8%、浜松市86.2%
（2018年度全国学力・学習状況調査結果資料（文部科学省））
- ▼ **子どものメンタルヘルスサポーターの増加（2013年度8人⇒2019年度33人）。**
- ▼ **教育委員会の理解と協力を得て事業を継続し、人材育成やネットワークが強化された。**

表 子どものこころの健康づくり事業実績

年度		2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	延べ
ストレスマネジメント	受講人数(人)	1,041	1,984	1,168	2,851	2,306	2,825	3,289	3,770	2,878	3,599	4,163	29,874
	実施校数(校)	16	24	9	30	31	34	45	47	37	46	58	377
こころのケア研修	受講人数(人)	-	-	-	-	170	425	405	492	449	218	202	2,361
	実施校数(校)	-	-	-	-	6	12	13	14	13	7	7	72
メンタルヘルスサポーター	登録者数(人)	-	-	-	-	8	13	19	20	23	27	33	-
ペアレント・プログラム	実施回数(回)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
	受講人数(人)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	10	16
	支援者受講人数(人)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	8

【補 足】

▼ストレスマネジメント教室



▼ペアレント・プログラム



▼ストレスマネジメント教室教材（一部）



ストレスさよならシート

年 組		なまえ		
月	日	ドキドキ、カチンカチン、カッパ、ペタペタしたこと	そのときの気持ち	そのとき どんなことをしたかな？
5	18	教室で〇ちゃんとおしゃべりしていたら、山崎さんに「さよなら」と言われて、悲しくて泣きました。	フツフツ	〇ちゃんに「さよなら、さよなら」と言われて泣きました。さよならを言われて泣きました。
5	20	休み時間に好きな本を読んでいたところ、〇ちゃんに話しかけられて、私は本が読めなくなりました。	イライラ	まずは深呼吸をして気持ちを落ち着かせた。それから、「〇ちゃん、ごめんね。読書の時間がたつたので、お話を聞かせてください」と伝えた。

【課 題】

- ▼ 市内全小学校でのストレスマネジメント教室の実施に向け、教育委員会と一層連携し周知を図る。
- ▼ スクールカウンセラーがメンタルヘルスサポーター養成講座を受講しやすい研修の仕組みづくりや普及啓発を図り、メンタルヘルスサポーターの数を増やす。

【事業種別】	人材育成（スクールカウンセラー）、研修実施（児童、教職員等）
【準備期間】	4か月
【人 数】	10人
【人口規模】	791,643人
【財政規模】	328,800,000,000円（2018年一般会計決算）
【自治体負担率】	33%
【事業対象】	小学生、中学生、学校教職員、保護者、スクールカウンセラー
【支援対象】	小学生、中学生、学校教職員、保護者、スクールカウンセラー
【委託の有無】	無
【実施主体・問合せ先】	浜松市健康福祉部精神保健福祉センター TEL：053（457）2709 Mail:sei-hokenc@city.hamamatsu.shizuoka.jp

【参考資料・文献】

- (ア) 大阪人間科学大学の山田富美雄教授を中心としたストレスマネジメント教育実践研究会の取り組みをもとにプログラムを作成。