

## 高等学校におけるストレス対策教育について（福島県）

### 【概要】

生徒が抱える課題や問題について生徒同士で解決できる力を育成するため、高等学校におけるストレス対策教育のあり方を県教育委員会とともに検討した。まず、県内高等学校からモデル校を選定し、精神保健福祉センター職員等が講師となり、ストレス対策教育を実施。その後、教育委員会や臨床心理士会、保健福祉事務所職員等を構成員とした「若者のための自殺予防教育あり方検討会」を開催し、幅広く高等学校でストレス対策教育が実施されるよう、モデル校での実施内容やアンケート結果を踏まえ、教材を作成した。

※作成した教材「自殺予防教育のための指導者の手引き」は、当センターホームページに掲載

（下記「参考資料・文献」参照）。教材内にアンケート内容や結果も記載。

### 【大綱の分類】

- 2) 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
- 4) 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る
- 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】

重点 1-5) 若者自身が身近な相談者になるための取組

【事業実施年度】 2019 年度事例（2018～2020 年度）

【事業予算】 783,000 円（2019 年度）

### 【利 点】

- ▼ストレス対策教育を行うことで身近な問題として自殺予防に取り組むことができる。
- ▼生徒が高校生活だけでなく生涯にわたり、ストレスや悩みを他者と共に乗り越える知識と技術を育成できる。
- ▼作成した教材には、学習指導案や授業展開例を掲載しているため、高等学校が独自にストレス対策教育を行うことができ、ストレス対策教育の浸透に繋がる。

### 【実施に至るまで】

#### 事業実施に至る背景

- ①近年、全自殺者数が減少傾向だが、若年層の自殺者数の減少幅が小さく、若者に焦点を絞った自殺対策の強化が喫緊の課題である。
- ②自殺は 20 歳を境に急増することから、社会に出る前にストレス対策教育を受けることは、一生涯に渡る自殺予防に繋がる。
- ③生涯にわたる自殺予防の推進を図るために、高校生がストレスへの対処や相互援助の技術を身につけるよう、ストレス対策教育を行う。

#### 計画を立てる上での工夫

- ①事業開始前から県教育委員会との打合せを実施し、学校の状況について聞き取りを行った。
- ②事業運営にあたっては、県教育委員会との共催で実施した。
- ③ストレス対策教育には、モデリングやペアワークなど、演習を多く取り入れた。
- ④モデル校でのストレス対策教育実施時は、前後にアンケートを行い、効果測定をした。

### 事業の具体的な内容

#### ▼県教育委員会との打ち合わせ

- ・2018年度、2019年度実施
- ・事業説明、協力を依頼
- ・教育委員会が所管する会議等（校長会、指導主事連絡協議会、健康教育推進者研修会等）でセンターの事業について周知
- ・各教育事務所からモデル校となる候補校を推薦

#### ▼モデル校における自殺予防教育の実施

- ・2019年度実施
- ・プログラム：
  - <1校時目講義>「人生のリスクに備える」（約40分）
  - <2校時目>講義・演習「『相談』ってどう聴く？どう話す？～悩みを持つ友人に声をかけ、話を聞いて、信頼できる大人につなぐ～」（約40分）
- ・ストレス対策教育実施前後に、「自殺予防に対する意識調査」を実施し、ストレス対策教育による効果を測定

#### ▼若者のための自殺予防教育あり方検討会 開催

- ・2019年度、2回実施
- ・構成員：モデル校教頭や教諭、福島県教育委員会、福島県臨床心理士会、保健福祉事務所、学識経験者、福島県庁主管課、精神保健福祉センター
- ・高等学校におけるストレス対策教育を推進していくため、教育現場で活用できる指導教材を作成

### 【成果】

- ▼ストレス対策教育前後に実施した「自殺予防に対する意識調査」により、教育実施後に自殺予防意識等の好ましい変化があることがわかった。
- ▼幅広く高等学校でストレス対策教育を実施できるよう、教材を作成した。
- ▼教育関係者との連携構築ができた。

### 【補足】

- ▼特になし

### 【課題】

- ▼作成した教材の活用促進。

【事業種別】	若者自身が身近な相談者になるための取組
【準備期間】	365日
【人数】	8人
【人口規模】	1,862,705人
【財政規模】	¥1,460,300,000,000（2019年度一般会計当初予算）
【自治体負担率】	33%（地域自殺対策強化事業）
【事業対象】	福島県内の教育関係者
【支援対象】	福島県在住の高校生
【委託の有無】	なし
【実施主体・問合せ先】	福島県精神保健福祉センター TEL：024（535）3556 Mail：je_cj@pref.fukushima.lg.jp

### 【参考資料・文献】

1. 福島県精神保健福祉センター ホームページ  
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/suicideprevention-highschool.html>