

子どものためのストレスマネジメント教室事業（静岡県浜松市）

【概要】

浜松市では、2019年度からの第3次自殺対策推進計画において、重点施策の一つとして若年層への対策の充実を掲げていることから、その施策を着実に推進するため、学童期からのメンタルヘルスの予防的な取組みとして、教育委員会と連携しながら子どものこころの健康づくり事業の一環として2009年度より小学校4年生を対象に本事業を実施している。2020年度は、新型コロナウイルス感染症対策版の教材及び実施者向けマニュアルを作成し、事業の推進を図った。

【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育成の確保、養成及び資質の向上を図る
- 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
- 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 2-3) 学校教育・社会教育に関わる人への研修
- 基本 5-1) SOSの出し方に関する教育の実施
- 基本 5-2) SOSの出し方に関する教育を推進するための連携の強化
- 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】2020年度事例（2009年度～2020年度）

【事業予算】1,325,116円（2020年度）

【利点】

- ▼児童がストレスに関する知識を学び、ストレスへの対処方法を理解することで、若年層の自殺予防やメンタルヘルス等に関する意識の向上が期待できる。
- ▼教職員が児童のこころの問題について理解を深め、対応能力を向上させることで、学校におけるメンタルヘルス対策や教職員の資質向上が期待できる。

【実施に至るまで】

事業実施の背景

- ①本市では、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教育委員会のスクールカウンセラーを「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。
- ③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

- ▼新型コロナウイルス感染症対策版のプログラム（教材）及び実施者向けマニュアルを作成
- ・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。このプログラムは、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、学校現場の意見を反映させた指導要領を作成。2020年度は従来

版に加え、新型コロナウイルス感染症対策版を作成。新型コロナウイルス感染症対策版では、グループワークを個別ワークに変更し、教材の中に、ストレスを感じる場面として「コロナ禍におけるストレスや対処方法」を加えた。

▼45分の授業を実施

・抽象的思考の芽生えや他者の視点による理解がすすむ一方、発達の個人差が目立ちやすい小学4年生を対象に実施申込のあった市内の小中学校で45分の授業を実施。

▼具体的な実施内容

・ストレス場面の対処法やストレス構造について学び、リラクゼーション体験を実施。

【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⇒2020年度56校 実施率57.7%)

▼新型コロナウイルス感染症対策版の利用率が高かった。

(56校のうち、従来版13校、新型コロナウイルス感染症対策版13校 利用率76.8%)

▼子どものメンタルヘルスサポーターの増加(2013年度8人⇒2020年度31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。

【補足】

▼ストレスマネジメント教室



▼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 登録先		そのときの気持ち	そのときどんなことをしたかな?	◎○△×
月 日	ドキドキ、カチンコチン、カッパ、ベタベタしたこと	そのときの気持ち		
5 15	朝登りのあやふやなおしめやがやがやがしい。また、おしめやが「ちよつとちよつと、おしめやが」と言われた。	アツク	おしめやがに「なに、そんなに大げさいおしめやがでるじゃん、そっちこそやめなさい」と言った。	×
5 20	休み時間に好きな本を読んでいた。O(おしめやが)の時に、おしめやがが来た。おしめやがが来たので、おしめやがが来た。	イライラ	おしめやがが来たので、おしめやがが来た。おしめやがが来たので、おしめやがが来た。	◎

1

【課題】

▼市内全小中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】	800,870人（2020年4月1日現在）
【財政規模】	¥349,500,000,000（2020年度一般会計当初予算額）
【自治体負担率】	33%（地域自殺対策強化事業費補助金）
【事業対象】	小学生、スクールカウンセラー
【支援対象】	小学生、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】

1. 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。