第75回指定都市学校保健協議会　　出向報告

第3分科会「心の健康」

NO1

心の健康のために子どもも大人も学び続ける学校の在り方

～生命（いのち）の安全教育を通して～

さいたま市立大久保東小学校　養護教諭　森永　紅瑠美

生命の安全教育の理解のため教職員研修、模擬授業、事前授業、研究協議（が行われた。児童が学ぶための手立てとして自分と友達の「たいせつ」を見つけよう、守ろうということから「NO・GO・ＴＥＬＬ」を否定せず認め合おうという意識が高まった。教職員は、共通の理解、指導手立ての検証を行うことにより性被害の視点が持てたとのこと。また、児童一人ひとりが自分事として学んだことを伝え合うことにより、養護教諭との関係がよくなったとのこと。今後は、生命の安全教育コーディネータとして養護教諭が取り組んでいくことにした。

ＮＯ2

保護者の視点から本当に必要なきょうだい（Siblings）支援

～川崎市医師会学校医部会と神奈川県下の家族会共同調査～

川崎市医師会　学校医部会　佐々木　明徳

障害や疾患を持った子どもの兄弟姉妹は「きょうだい」と呼ばれる。親は介護の為、付きっきりになるため常にきょうだいは不安をかかえている。インターネットによるアンケートでは障害や重度の疾病を持つ家族の93％が核家族できょうだいへの負担が増えている。保護者の悩みは自身の体調、経済的不安、きょうだいの負担がある。きょうだいが主役になれる、親を独り占めできる「きょうだいの日」を設けることが大切である。学校医に期待することは、「ケア」が必要な家族に「ケア」がある環境を作ってほしい。

NO3

心の健康・児童生徒の豊かな心を育てるための教育活動と支援の在り方について

北九州市立大積小学校・北九州市立東郷中学校　学校医　香月きょう子

自殺者は令和2年増加に転じ、4年には183人であった。不登校児も増加傾向は続いている。これに対して取り組みはスクールカウンセラーの面談、対人スキルアップのプログラムの活用、メンタルヘルスの基礎の授業、模範教育の充実を行っている。自殺予防のため、教師とスクールカウンセラーが連携して授業を行っている。また、教育大網において児童生徒のレジデンスに注目し回復する力を育て、ウェルビーイングに生きていくことにつながることを願っている。

NO.4

系統的なカリキュラムに基づいた「心の健康」の指導

広島市立祇園小学校　　教諭　　関　匠

　感情のコントロールが難しかったり、生活習慣に課題を抱えている児童への対策として①睡眠の重要性　②ストレスへの対処法　③感情のコントロールの３つの内容を重点的に指導することが心身共に健全な生活を送れることにつながる。

1. 早く寝るようにすると、成長ホルモンの出方に違いが出ることから「早寝・早起き」を薦め、テレビやゲームをする時間を決めるようにする。
2. 不安や悩み、ストレスにどのように対処しているかインタビューを実施し身近な大人の対処法を知り、人それぞれに対処法があることを知ってもらう。
3. どのような相手とも適切な関係を築くためには、怒りの感情との向き合い方が大切である。人それぞれに怒る場面や、怒りの度合いに違いのあることを理解してもらう。

多様化・複雑化している心身の健康課題に対しては、自ら考え解決していく力を養っていくことが重要である。

NO.5

子どもたちが主人公となる居場所創りと、対話が繰り拡げられる学校空間創りへの実践

京都市スクールカウンセラー・スーパーバイサー　　阿部　昇

　コロナ禍明けに不登校やゲーム依存が増加し、子供たちの社会では人と人の絆が希薄化してきている。学校生活の中で楽しくコミュニケーションをとる方法の紹介があり、自分の気持ちを伝えることは、言葉だけでなく顔の表情や仕草も相手に伝わるためFace To Faceは重要である。

　児童・生徒を支える教員のケアも大切で、教職員研修では「傾聴、助言、対話」というテーマでワークショップを実施し教員同士の諸課題を改善している。

（塚本晃也　伊藤大亮　記）