

子どものこころの健康づくりの取り組みについて
～中学生・高校生のストレスマネジメント事業の始動～

浜松市精神保健福祉センター

○松尾 詩子 深田 典子 佐野 祥子
原川 知己 小林 俊博 二宮 貴至

(要旨)

浜松市では、自殺対策として①事前予防、②危機介入、③事後対応の3段階を柱に事業を展開している。浜松市の自殺者数は平成21年以降減少傾向である一方で、特に若年世代の自殺問題が深刻かつ大きな課題となっている。そのため、平成25年第二次浜松市自殺対策推進計画には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」として、小学校から中学校に対する予防的取り組みから危機介入の取り組みまでを具体的に示している。これまで自殺対策の予防的取り組みとして、小学校には児童・生徒への心理教育を目的としたストレスマネジメントプログラムや、いのちの大切さについて学ぶ企画を提供していたが、中学校においては教員を対象とした、子どもたちのメンタルヘルスに関する心理教育の提供のみであり、生徒を対象としたストレスマネジメントプログラムは用意されていなかった。中学生になると、近隣の小学校から一つの中学校に生徒が集まるといった環境の劇的な変化やが起り、人間関係もより複雑化することから、ストレスについての心理教育はさらに重要となり、今年度は市内の中学校・高校からストレスマネジメントプログラムの実施要請を受けたことから、中学生、高校生を対象としたプログラムを新規作成し、実施することとなった。

今回は、中学生・高校生のストレスマネジメントプログラムの作成報告を行い、当日は具体的な実施内容を合わせて発表する。

(事業の目的)

中学校、高校とライフステージの変化はあるが、事業自体として当センターがこれまでに取り組んできた、児童のストレスマネジメントプログラムの目的は以下のとおり同じである。

- ①児童・生徒がストレスのサインに自分で気がつき、より良い対処法を選択できるようになること
- ②プログラムを継続して行うことで、児童・生徒がライフステージや環境に合わせてストレスと上手に付き合うことができるようになること
- ③学校で児童・生徒の問題に日々向き合う教職員のメンタルヘルスに対する理解の促進と、児童・生徒のこころの問題に対する介入がスムーズに行えること

(中学生へのストレスマネジメントプログラム)

<目的>

小学校を卒業し、中学生になると新たなストレスが出現する。先輩後輩関係の出現、異なる小学校から集まった生徒で人間関係が再編成される友人関係や、教師との関係、勉強の難易度の上昇、部活動、いじめの激化などがある。特に友人関係のトラブルは、不登校やいじめ、自殺リスクを高めることが様々な研究で報告されている。また、学年や性別によってもストレスの強度や内容は異なり大きく変化することも明らかにされている。小学校から中学1年生になった途端に、学習や生活の変化に馴染めずに不登校になったり、いじめが急増したりする現象は「中1ギャップ」（新潟県教育委員会）と定義され、その定義も教育現場では実感と共に定着しつつある。同時にこの時期は、他者とは違う自分の存在への意識も高まり、大人なようで大人になりきれないなど自分の意識と客観的事実との違いや差に悩み、様々な葛藤の中で、自分の生き方やアイデンティティの模索をはじめ。大人に対する反抗期を迎えたり、親子のコミュニケーションも減少する。同世代の仲間意識や評価が強固になる反面、他者との交流に消極的な傾向も見られる。性意識は高まり、異性への興味関心も高まる時期でもある。このように精神的な葛藤や不調和が生じやすい思春期には、精神疾患の発病率が高まるといわれており、発病はその後の社会生活の適応を困難にする場合も考えられるため予防的な取り組みが求められるところである。

今回、中学校を対象としたプログラムを作成するにあたって、ストレスの基本的な知識（ストレスの構造、ストレスラー、コーピング）に加えて、より子どもたちのこころにおける「自己肯定感」に焦点をあてた内容を検討した。当センターでは、成人のひきこもり支援事業を行っており、社会との交流が少ない当事者とその家族のサポートに携わっている。ひきこもるケースの背景には、「自

尊感情の傷つき」や「自己肯定感の低さ」が問題に大きな影響を及ぼしていることは少なくない。そこには、自身を否定するところがあり、それは自分や他者を理解することに大きな障害となる。自分の理解を深めること、他者を理解することの前提として「自己肯定感」つまり自分を認めることや認められるという体験をすることは重要な経験といえる。「認められる」について、高垣は、『他者に何かできた、他者より優れているという「評価」ではなく、「自分が自分でいて大丈夫」という安全・安心感を示す(2009)』と説明しており、本事業も、この「自分でいて大丈夫」な感じを育んでいくための一つのきっかけになることを目的とする。具体的には、ストレスの構造について説明した後、ペアになって、お互いの短所や欠点を長所や利点に見方を変える「リフレーミング」を取り入れた。内容は至ってシンプルであり、相手の「長所・利点を知る」ことにとどめている。自分が知らない他者が知っている自分を教えてもらって、新しい自分を発見する経験や、他者が時間を使って自分のことを考えてくれているということを体験することは、自分の存在が認められる大切な経験であるという主旨からこの構成を用いた。

<対象・方法>

浜松市内中学校の1年生を対象とした。構造としては、前半は講義形式でストレスの構造(ストレス、ストレッサー、コーピングについて)を説明し、後半はグループワークを行う。当初は1クラス単位で授業時間1時間の枠(50分)で実施する予定であったが、学校保健委員会の枠(約1時間)で3クラス代表(20名)と保護者、教員(8名)を対象に実施した。進行はパワーポイントの教材を用いた。

(高校生へのストレスマネジメントプログラム)

<目的>

高校生も中学生同様、大きな環境変化に対して適応していくことが求められる。義務教育という守られた環境から巣立ち、選択肢が増え、社会経験が浅いながらも一人の「大人」としての決断を求められるといった、これまで体験したことがないストレスを体験することとなる。大学受験や就職といった自己の将来像を左右するようなライフイベントを体験する準備期間でもあり、過剰な競争やいじめの要因ともなりうる。また、行動範囲が広がり、凶悪犯罪に巻き込まれることも少なくない。

ライフステージでは、青年期に移行し、アイデンティティの基盤を固めることになる。「自分」の姿を模索し、自尊感情を養っていくことになる一方で、この段階でのつまずきが、アイデンティティの混乱や心の葛藤の深刻化や心の病気になることが言われている。

今回、高校を対象としたプログラムを作成するにあたって、ストレスの基本的な知識(ストレスの構造、ストレッサー、コーピング)に加えて、「認知的評価の検討」を重点においた内容を検討した。高校生は小学校、中学校と比較して、経験がある程度増え、個人差はあるものの理解力や表現力もほぼ成人と同等くらいに備わってくる。ストレスのある状態に対して「良いコーピング」を用いることで、ストレスを緩和するという比較的単純な行動の側面からのアプローチがメインであったプログラムから、コーピングの一つとして、論理的にストレス状況を分析し、更に認知の側面からのアプローチする内容に移行した。

<対象・方法>

浜松市内高校の3年生を対象とした。授業時間枠の確保が難しく、学年全体(146名)に対して、授業時間1時間の枠(50分)で、ストレスの構造(ストレス、ストレッサー、コーピングについて)と認知的評価の検討についての講義を実施した。進行はパワーポイントの教材を用いた。

(考察)

浜松市精神保健福祉センターでは、平成21年度より小学4年生を対象とした「子どものためのストレスマネジメントプログラム」を行っている。児童が早期にストレスへの正しい知識と対処法を身につけること、児童・生徒を支える他機関、多職種の連携体制を図ることを目的とした取り組みである。近年、他学年を対象としたプログラム実施要請も増えてきており、この事業が現場に認知されてきたこと、学校現場でのメンタルヘルス意識の向上を実感している。

今回作成・実施した中高生向けのストレスマネジメントプログラムで対象を拡大したことで、小学校から高校までの児童・生徒に対して、ストレスに対する基本的知識と、段階的でより現実的・具体的な問題を加味したプログラムの内容を提供する流れをつくることができた。浜松市では平成25年度からストレスマネジメントプログラムを学校に配置されているスクールカウンセラーが実施す

る「子どものメンタルヘルスサポーター」事業を開始しており、さらなる対象者数の拡大が期待される。また、今回の取り組みを通して、「子どものこころの健康づくり体系図」に示した子どもに対する直接的なサポート内容がより重層化したと考える。

子どもたちが各々のライフステージで、心身ともに健康で充実した生活を送ることを目指すには、ストレスの基本的知識を得ること、様々な対処法を見出しストレスと上手に付き合っていくスキルを身に付ける機会を身近におくことが必要である。そして、精神保健への取り組みが個人の意識や行動に任せられるものではなく、集団や社会で取り組むべき問題として取り上げ、子どもたちの支援者が共通理解をもって協働して対策を考えていく環境作りに励んでいきたい。

当センターの予防的取り組みを地道に継続していくことと、今回のように小学校や中学校より更に対象を高校に拡大するという新しい取り組みは、浜松市が課題としてあげる若年層の自殺問題の予防と、学校で事件・事故が起こった際の緊急支援という危機介入や事後対応などのフォローアップ体制を整えることにつながり、介入の円滑化が期待されるものである。このように「子どものこころの健康づくり体系図」に示された取り組みは自殺対策の3段階全てを強化・促進することから、学校と日常的な連携をとり続けながら事業を推進していくことに今後も力をいれていきたい。