

報告8 子どものためのストレスマネジメントについて

○山崎礼子 鈴木若奈 河合恵美子
小林恵美 小林俊博 二宮貴至

(要 旨)

1998年以降、全国の年間自殺者数が3万人を超えており、昨年度は浜松市では164の方が自死で亡くなっている。自殺対策は、浜松市精神保健福祉センターの主要業務の一つであり、①普及啓発、②遺族ケア、③予防防止の3本の柱を中心に支援を展開している。

浜松市精神保健福祉センターでは、自殺予防の取組みの一つとして、人生の早期にストレスに関する適切な知識と対処法を身につけることで、将来自死という選択をすることを防ぐことができるのではないかとの仮説をたて、浜松市教育委員会の協力の下、小学校4年生を対象にした“子どものためのストレスマネジメント”プログラムを作成、実施した。

小学生を対象とした自殺対策に関する全国的な取り組みはまだ少ないが、平成20年に青森県精神保健福祉センターが「君は映画監督だ!」「無人島脱出」というプログラムを実施している。

今回、浜松市精神保健福祉センターで実施したストレスマネジメントプログラムの概要を報告する。

(目 的)

子どものためのストレスマネジメントの目的は、以下の通りである。

- ①子どもたちがストレスのサインに自分で気がつき、より良い対処方法をとることができるようになること
- ②先生のメンタルヘルスの理解を深め、子どもたちのこころの問題により適切に介入できるようになること
- ③結果として、子どもたちのこころの健康が保たれ、学校内外の問題行動を軽減させること
- ④子どもたちが大人になってからもストレスと上手に付き合えることができ、自死という選択をせずに、より充実した人生を送ること

なお、このストレスマネジメントプログラムは大阪人間科学大学の山田富美雄教授の取組みを浜松市の施策の中で活かしたものである。

(方 法)

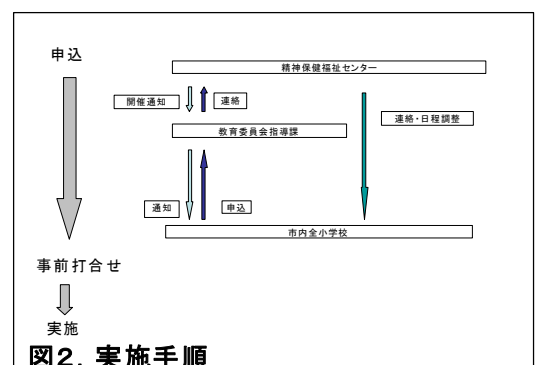
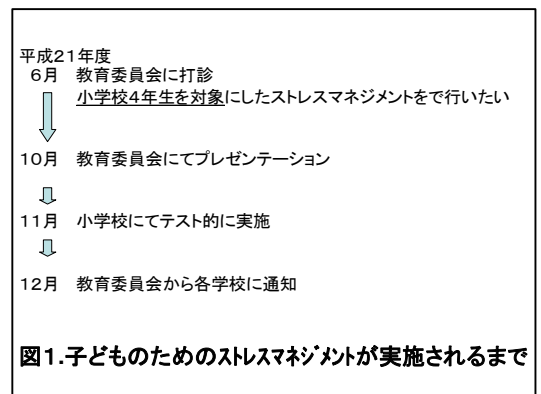
(1)当プログラムが実施されるまで

平成21年5月、事業の企画を教育委員会に提案した。この事業の主旨・目的のご理解をいただき、抽象概念の理解が進むが、大人の言うことを素直に聞ける年代である小学校4年生を対象にしたプログラムを作成、実施することに理解を得た。精神保健福祉センターでプログラムを作成し、教育委員会の先生の前や小学校で試行させていただき、修正を重ね、平成21年12月に完成した。教育委員会を通じて、浜松市内の全小学校に通知し、教育委員会を通じて申込をしてもらう体制を整えた。

平成22年度実施分も教育委員会を通じて全小学校に通知し、教育委員会を通じて申込を受け付けている。

(2)実施手順

教育委員会を通じて、申込を受け付けた学校に電話で連絡し、事前打合せ日と実施日を決めている。事前打合せでは、プログラムの内容を紹介しながら、先生に協力いただきたいことやプログラム施行にあたって留意する点の有無など



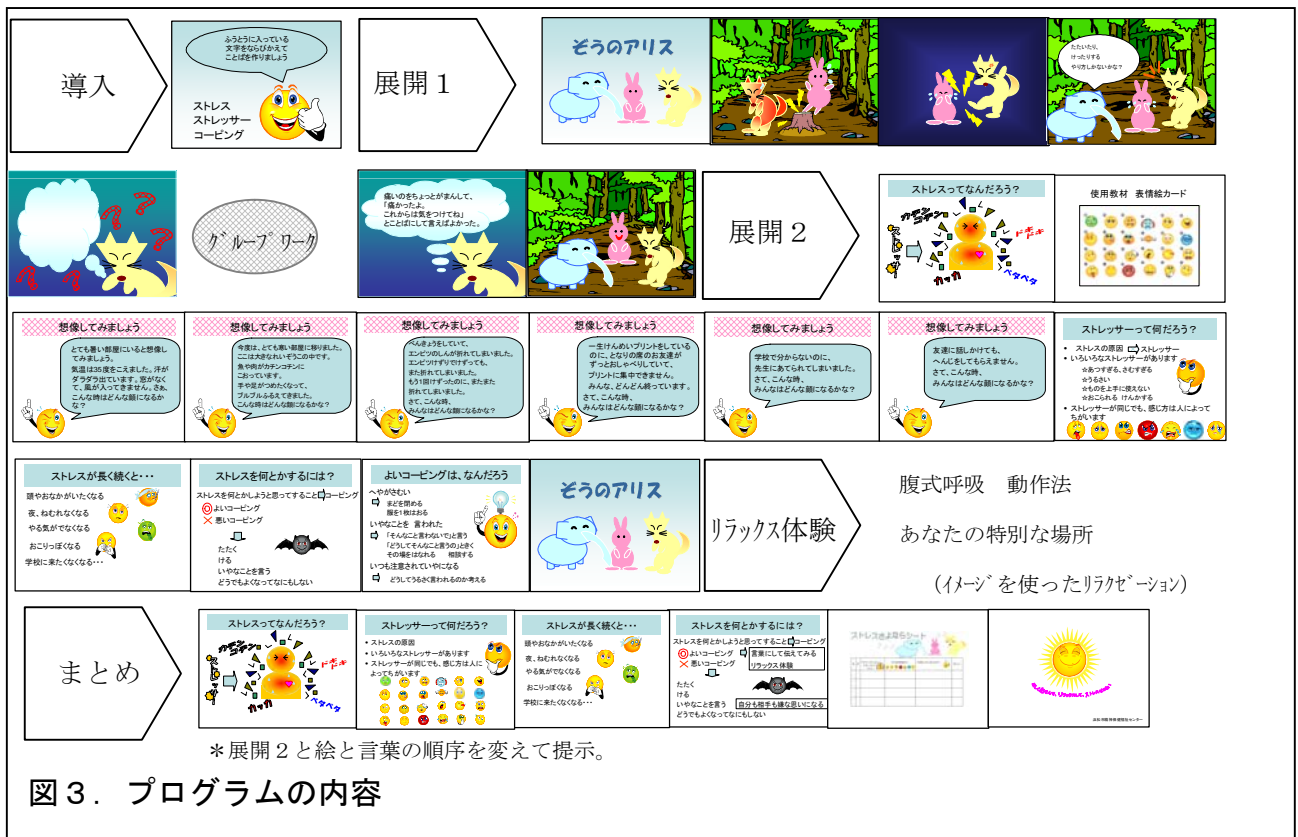
を確認している。事前打合せをすることで、円滑にプログラムを遂行することができている。

(3)プログラムの内容

このプログラムは、クラス単位に、学校の授業時間1時限(45分)で実施されている。子どもに説明する文言を台本化したマニュアルとパワーポイントを用いたプレゼンテーション資料を用意し、誰でもこのプログラムを実施できるような体制を整えている。また、教材はラミネート加工するなど、耐久性を持たせたものを手作りしている。プログラムの実施にあたっては、1クラスにつきセンター職員2人が従事している。

プログラムの構成は、以下のとおりである。

まず、センター職員の自己紹介後、ウォーミングアップを兼ねて、カードに書かれた文字を組み合わせて、今回のプログラムで学ぶ言葉を作る課題を設定し、ストレス、ストレッサー、コーピングというキーワードに馴染ませるようにしている(導入)。次に、『ぞうのアリス』という物語をもとに、尻尾を踏まれて腹が立ったキツネの対処方法について小グループで話し合った後(展開1)、ストレッサーとストレス反応や、ストレッサーが同じでも感じ方は人によって違うこと、コーピングの説明を加え、展開1で用いた『ぞうのアリス』をストレッサーやコーピングの解説を加えながら再読し理解が深まるようにしている(展開2)。最後に、動作法を取り入れたリラックス体験をした後、今日勉強したことをまとめて、プログラムは終了となる。また、子どもが自分のストレスのサインに気づき、良いコーピングをしていく練習をしていくことを



目的に、“ストレスきよならシート”を作成し、希望があった学校に配布し、ストレスマネジメントに基づく指導に利用していただいている。

また、平成22年度は、養護教諭を対象に当プログラムの実施方法の研修を行い、希望があった養護教諭に教材等を貸し出し、実施してもらうことも試みている。

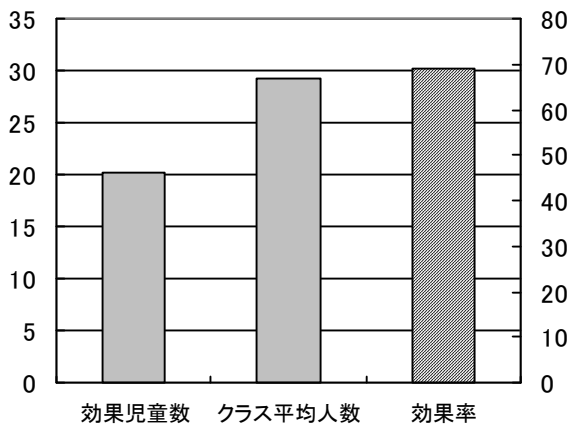
(結果)

平成21年度は、16校、1041人、平成22年度は24校、1688人（浜松市の小学校数平成21年度110、統廃合につき平成22年度107校）に対して当プログラムを実施した。平成22年度に実施した学校において、各クラス担任を対象にアンケートを実施したところ、全ての先生が当プログラムについて“良かった（92%）”“どちらかといえば良かった（8%）”と回答した。また、プログラムの効果があったと思われる児童数については、平均20.12人（最小6～最大36人）であり、その効果率（効果のあった児童数を1クラスの児童数で割ったものに100を乗じたもの）は平均69%であった。

子どもたちが実際に記述した“ストレスさよならシート”からは、自分自身のストレス反応に気づき、よいコーピングができるように気をつけている様子がうかがえた。

	平成21年度	平成22年度
学校数	16	24
児童数	1041	1688

表1. 平成21年度、22年度の実施学校数及び児童数



グラフ1. プログラムの効果

(考察)

浜松市全小学校の2割の小学校から希望があり、実施児童のうち7割弱の児童に効果があったと報告されている。ストレスの感じ方に個人差があることやストレスの対処方法については、子どもたちの個人的経験のみで身に付けていくことが難しくなったことを反映しているのではないかと考えられる。そのため、今回小学校4年生向けのプログラムを作成したが、その前段階とした低学年を対象としたプログラムや、高学年や中学生に向けたステップアッププログラムの必要性もあるのではないかと考えている。当プログラムの効果を持続させ、発展させるには学校の先生の協力も不可欠である。子どもたちの健やかなこころの発達を保障していくために、ストレスマネジメント教育を根付かせる体制を整えていくことが今後の課題である。

事例	ドキドキ、ガチンココンカッパ、ベタベタしたこと	その時の気持は？	その時どんなことをしたかな？	◎ △ ×
①	本を読んであげたら叩かれた	むかつく	自分がちゃんとよんでなかったから「ごめんね」と言った	○
②	友達に「わたしのこと嫌でしょ」と言われ、思ってもないのに、ストレス感じた		家族に相談した	◎
③	水泳でズリだった	くやしかった	あきらめて、のびをした	○
④	友達に無視され、時んでも振り向いてくれない	とても嫌だった	無視しないでと言った	◎
⑤	問題の意味がわからなかった	すごく悩しかった。イライラした	分かるまでずっと教えてもらった	◎
⑥	やっていないことを「やった」と言われた。そのことで男子に責められた	怒り	どなってやった、叩いてやった	×
	弟がしつこい		がまん	△
	友達と喧嘩(取り合い)		話し合った	○

表2. ストレスさよならシート活用例