教育

ストレス対処法学ぶ

子どもらに「心の健康」教育

授業時間の捻出が課題

子どもたちがストレスから不登校やいじめなどに発展することを防ごうと、ストレスのコントロール方法などを学ぶ取り組みに注目が集まっている。だが、小中学校の学習指導要領では保健体育の授業で限られた時間しか割けないなど、課題はある。（大槻宮子）

今年二月、愛知県豊田市の中山小学校。学級活動の時間を使って、三―六年生が四コマ漫画を題材に「友達から困ったことをされたときに、どうすれば仲良くできるか」を学習した。考えたのは、集団で遊んでいるBさんたちに対して、遊びに加わりたいAさんが取った二つの行動パターン。Aさんが「何やってるの？」と声を掛けた場合と、何も言わずにぶつかってきた場合だった。児童はBさんの立場から返答を考えた。

授業は愛知教育大講師（当時、現桜美林大専任講師）の小関俊祐さん(三二)＝臨床心理学＝が行った。小関講師がAさん役を務め、児童がそれぞれの考えを発表した。五年生のクラスではいきなりぶつかられた場合で、児童からは「痛いことしないで楽しくやろうよ」「いきなりどうしたの。入りたいの？」という声が聞かれた。

授業の目的は、同級生とうまく関われない子とのやりとりを学ぶことだけではない。ぶつかられてイライラするなどのストレスを感じても、怒ったりするのではなく、相手の気持ちを考えながら、自分の思いを伝えることで心が楽になることを知ることもあった。

この授業は、ストレスを自分でコントロールするための理論と方法を伝えるストレスマネジメント（ストマネ）教育の一コマ。ストマネ教育ではストレスの原因となる出来事、考え方（認知）、心と体のストレス反応、行動の過程を順番に考える。小関講師はこのうち、認知と行動を変える面からアプローチしている。

友達と仲良くするための伝え方を発表する5年生中と、指導する小関講師＝愛知県豊田市の中山小で（同校提供）

※冨永教授の資料から

小関講師は二〇一一年度から三年間、同校で指導に取り組んだ。まず、子どもたちのストレスの原因などを知るためにアンケートを実施した。教諭らの聞き取り調査と合わせて、友達との関係でストレスを感じたときの対処法を主題に決めた。

授業は一二、一三の各年度でクラス一回ずつ。前後にアンケートを取って児童の理解を確かめ、教員向けの研修会を開いて授業の意図や「良いことをしたときに褒める」など、今後の声掛けのポイントを伝えた。水野智恵美教頭(五心)は「年一、二回でも日々の行いを振り返る機会があると助かる。忘れないように児童、教員ともに継続して学ぶ必要がある」と話す。

ストマネ教育は大きく三分野に分けられる。友達や親子間などの人間関係と、受験や試合などへのプレッシャー、事件事故や暴力などのトラウマ（心的外傷）だ。考え方や受け止め方を合理的に変えることのほか、緊張してしまったときに和らげるための呼吸法などの対処法を学ぶ。それによって、衝動的な行動の予防や、つらいことがあったときに乗り越えるためのヒントになるという。

兵庫教育大の冨永良喜教授(六二)＝臨床心理学＝は「不登校やいじめ、自殺などの問題においても、ストマネ教育などの心の健康教育は重要だ」と力を込める。

冨永教授によると、欧州では幼児期から社会性と感情を学習するプログラムを取り入れている。中国でも〇三年、不登校やインターネット依存の対策として、道徳とは別に「心理健康教育」の科目がつくられた。

兵庫県のある中学校では、冨永教授が臨床心理士らと協力して授業を実施した結果、三十四人だった不登校生徒数が二年後には十四人になった。さらに「中心になっていじめをする生徒は、親から命令されたり、きょうだいと比較されたりと『親ストレス』を抱えていることが多い」と指摘する。

冨永教授は「いじめは道徳を学ぶだけではなくならない。道徳教育は教育学や哲学を背景に、道徳的価値を学ぶ。心理学や医学などを基に、怒りやストレスとの付き合い方を学ぶ『心の健康教育』も導入しなければ効果は出ない」と説く。

その上で「日本には、ストマネ教育など心の健康に焦点を当てた体系的なプログラムがない。学習指導要領で保健体育にわずかしか含まれておらず、学級活動などの時間を使っているが、月に一時間でもいいので教諭とスクールカウンセラーが協力して授業を実施できる仕組みづくりが必要だ」と話した。

活動量計で「運動と食」検証

六月上旬の訓原中（愛知県北名古屋市）体育館。クラスメートらの視線を集めながら、活動量計を最初に手にした谷口丈一郎君（二年）は、「意外と重くないから、やすく、ほかの地域に伝えるためけ継がれてきた日本の文化でもある。

証する。食育の効果をよりわかり

「行事食や郷土料理などに込められた意味を実際に食べて学んでほしい」と献立を工夫する。

「歯と口の健康週間」が始まる六月四日の給食でも、「タコの空揚

学習漫画が上位に　3割が「学力低い」

朝の読書推進協議会が二〇一三年度の「朝の読書」実践校を対象に、「人気の本」調査を実施したところ、小学校は毎年上位に入る「かいけつゾロリ」がト

学力以外の選考を重視するAO入試や公募制推薦入試で入学した学生について、一般入試で入学した学生と比べて学力が「低い」とみている大学が三割を超

◆サイエンス・カフェ

愛知県刈谷市の愛知教育大は7月7日、七夕にちなんだ「第7回サイエンス・カフェ」を開く。

午後6時から沢武文特別教授が「銀河鉄道沿線名所めぐり」と題して講演。7時からのカフェタイムに続き、土星や月などの星空を観察する。沢研究室の学生の解説による「3D宇宙の旅」の上映会もある。無料で申し込み不要。講演や上映会は雨天決行。問沢研究室＝電0566(26)2624

◆主要大学説明会　東京大は8～9月、全国7都市で主要大学説明会を開く。全国から計47大学が参加するが、会場によって詳細は異なる。基調講演や各大学の説明、個別相談などがある。名古屋会場は名古屋国際会議場で8月9日、大阪会場はグランキューブ大阪で17日、東京会場は大田区産業プラザPiOで30日。参加無料だが、事前申し込みが必要。問事務局の大学情報センター＝電0120(524)554

ご意見、ご感想などは、kyoiku@chunichi.co.jp へ

選ばれる
山田養蜂
ブルーベ
創業以来、山田養蜂場は
原材料にこだわり、ブル
豊富に含むビルベリーの
更にビルベリーエキスと
◎ビルベリーエキス
北欧産ビルベリーを使用。
◎ルテイン
ブルーベリーとの
相互の働きで
スッキリくっきり
サポート。
◎メグスリノキエキ
フラボノイド類やタンニンな
健康をサポートする成分を
含んでいます。
◎βーカロ
夜間の視力の
◎ビタミンB12
スムーズな巡りでイキイキ