

令和7年6月10日

文部科学省初等中等教育局 局長 望月 禎 様

教育課程課 課長 武藤 久慶 様

中央教育審議会・教育課程部会・教育課程企画特別部会 御中

日本ストレスマネジメント学会

理事長 嶋田 洋徳



次期学習指導要領改訂等に関する提言（案）

日本ストレスマネジメント学会は、子どもたちの心の健康の保持増進を目的として、ストレスマネジメント教育の学校保健への組み込みと授業時間の確保について、下記のとおり提言申し上げます。

昨今、子どもたちを取り巻く社会環境は多様化し、ストレス要因も増加しております。こうした状況下において、ストレスマネジメント教育は児童生徒が自己の心身の状態を理解し、適切に対処する力を育むうえで不可欠な教育内容となっております。このことは、生徒指導提要においても、ストレスに関する記述が22箇所あることに鑑みて、明白なことであります。特に、認知行動療法に基づく実践的なストレス対処法の習得は、日常的な心の健康の維持・増進のみならず、災害時や事件・事故への備え等の緊急時におけるメンタルヘルスの維持にも寄与することが明らかになっており、エビデンスも蓄積されております。たとえば、能登半島地震の被災地となった石川県珠洲市や輪島市、能登町の学校では、認知行動療法の技法を応用し、「今の心と体の状態をチェックする」「眠れないときの対処法を話し合う」「体をリラックスさせる方法（例：肩を上げて力を抜く）」など、実践的なストレスマネジメント法が指導されました。

つきましては、次期学習指導要領の改訂に際し、以下の事項をご検討いただきたくお願い申し上げます。

1. 小学1年生から高校3年生までの全学年において、学習指導要領において各教科で扱う内容として示されている「保健」の心の健康や「特別活動」の心身ともに健康で安全な生活態度の形成、「道徳」の心身の健康について、あわせて年間6時間以上のストレスマネジメント教育の授業時間を確保し、体系的かつ継続的に学べる教育課程の整備をお願いいたします。
2. タブレット端末等のICTを活用し、児童生徒が自らのストレス状態を把握することに加え、具体的なストレス対処方法を学べるシステム構築の推進をお願いいたします。
3. 全国の学校におけるストレスマネジメント教育等の実施状況を定期的に調査し、好事例を収集・公表することで、教育現場の取組促進に努めることをお願いいたします。

これらの施策は、児童生徒のメンタルヘルスリテラシーの涵養に資するとともに、持続可能な日本型学校教育の実現に寄与するものと確信しております。何卒、貴審議会におかれましては、子どもたちの心の健康を守るため、本提言にご高配いただき、これらの教科が心の健康に貢献するには授業をより演習的にする必要があるということを、学習指導要領改訂に反映いただきますよう切にお願い申し上げます。

以 上

