

小学生へのストレスマネジメント教育 ～生活を豊かにするために～

順天堂大学工藤ゼミナールA

○小森 真帆 池野 博章 市川 雄大 塚越 美紀 平松 純

■ 緒言

近年のいじめ事件

	場所	内容
2011年	県立大津	いじめを
2015年		口に対す

近年、児童・生徒の
問題行動が
増加している



pixta.jp - 6427402



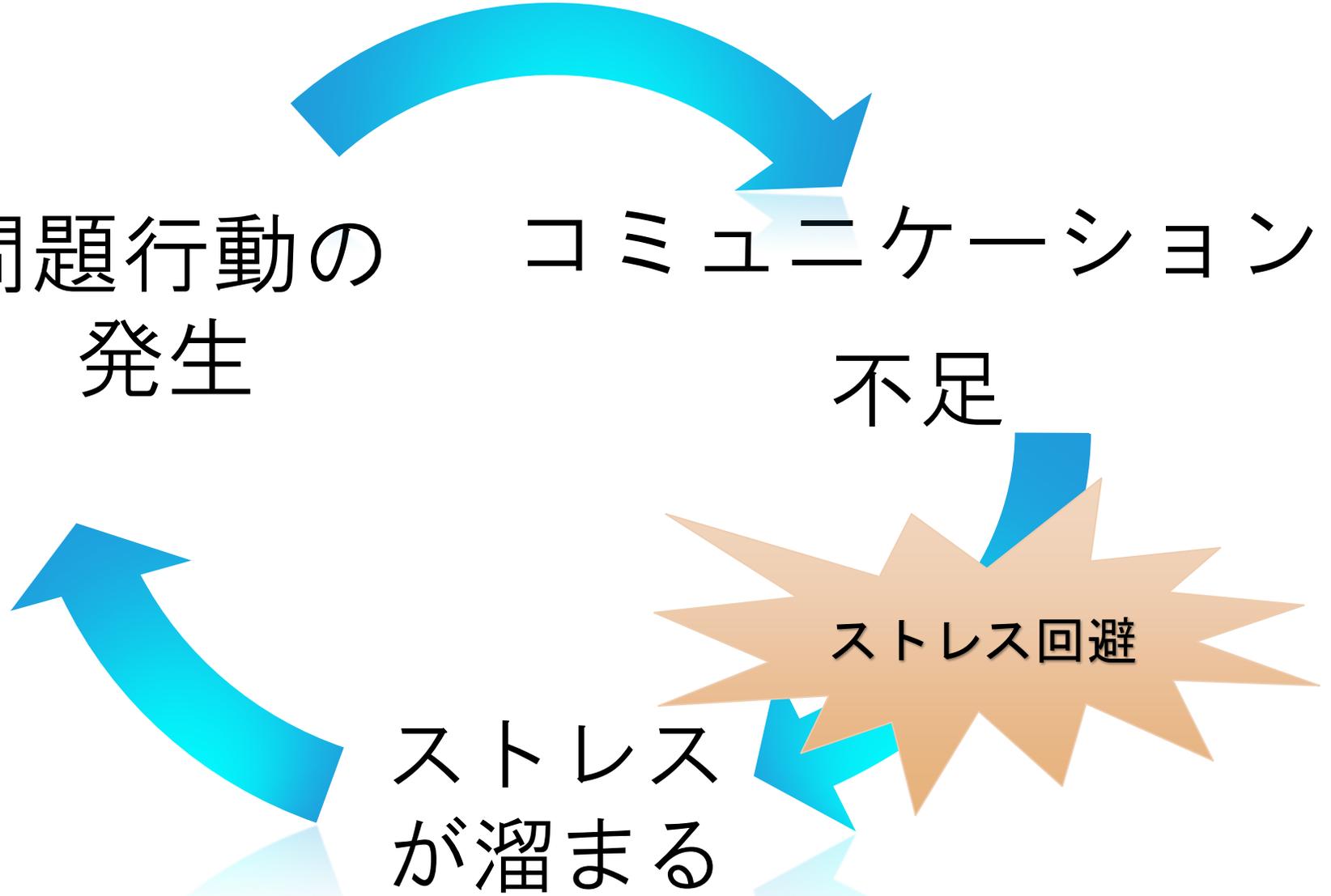
■ 緒言

問題行動の
発生

コミュニケーション
不足

ストレス回避

ストレス
が溜まる



■ 緒言

ストレス軽減の方法

- ・ 休息や睡眠
- ・ 感情のコントロール
- ・ 心身のリラックス



内的

身体活動

ソーシャルサポート

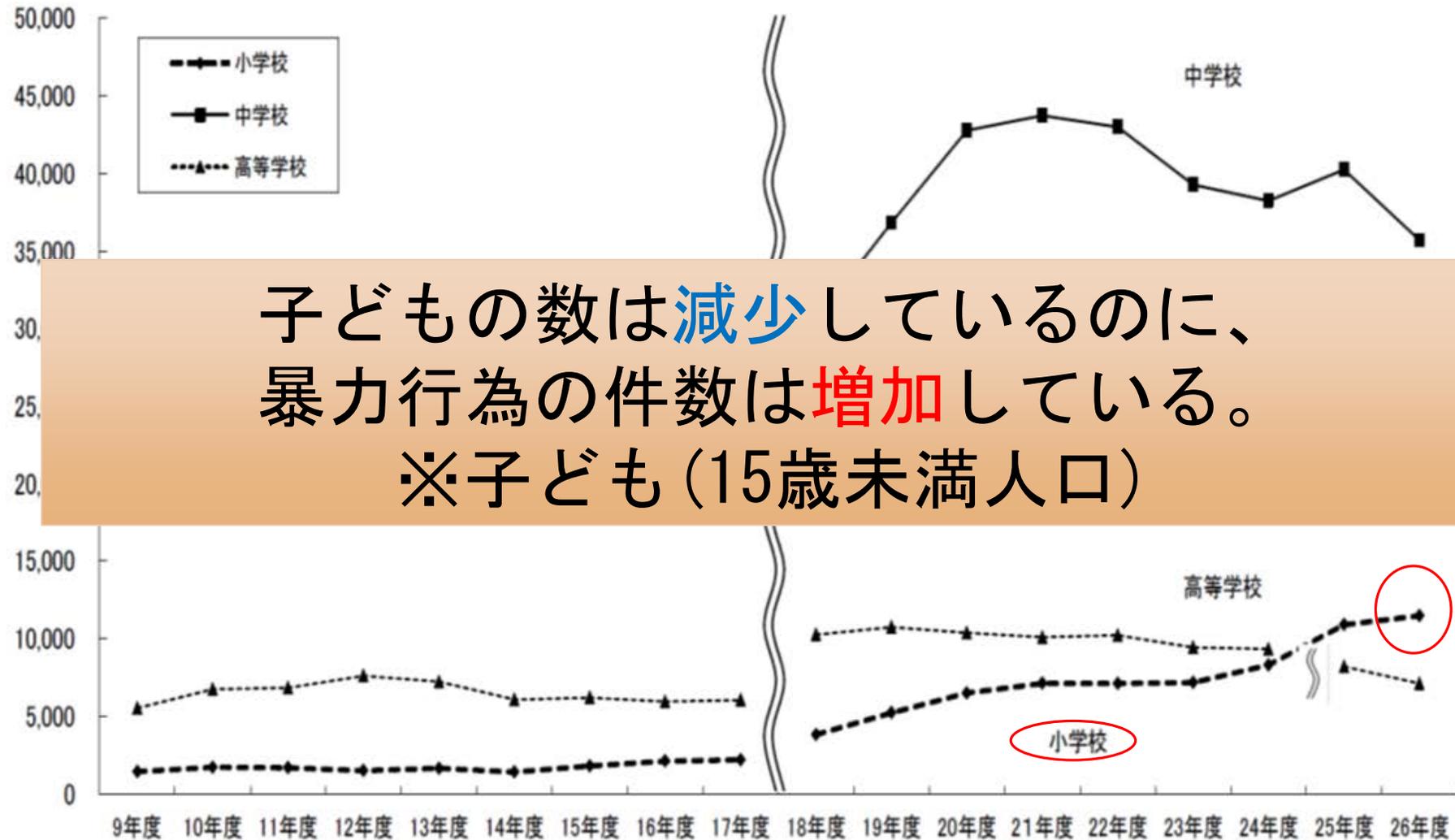
対処法スキルの獲得

環境の変化

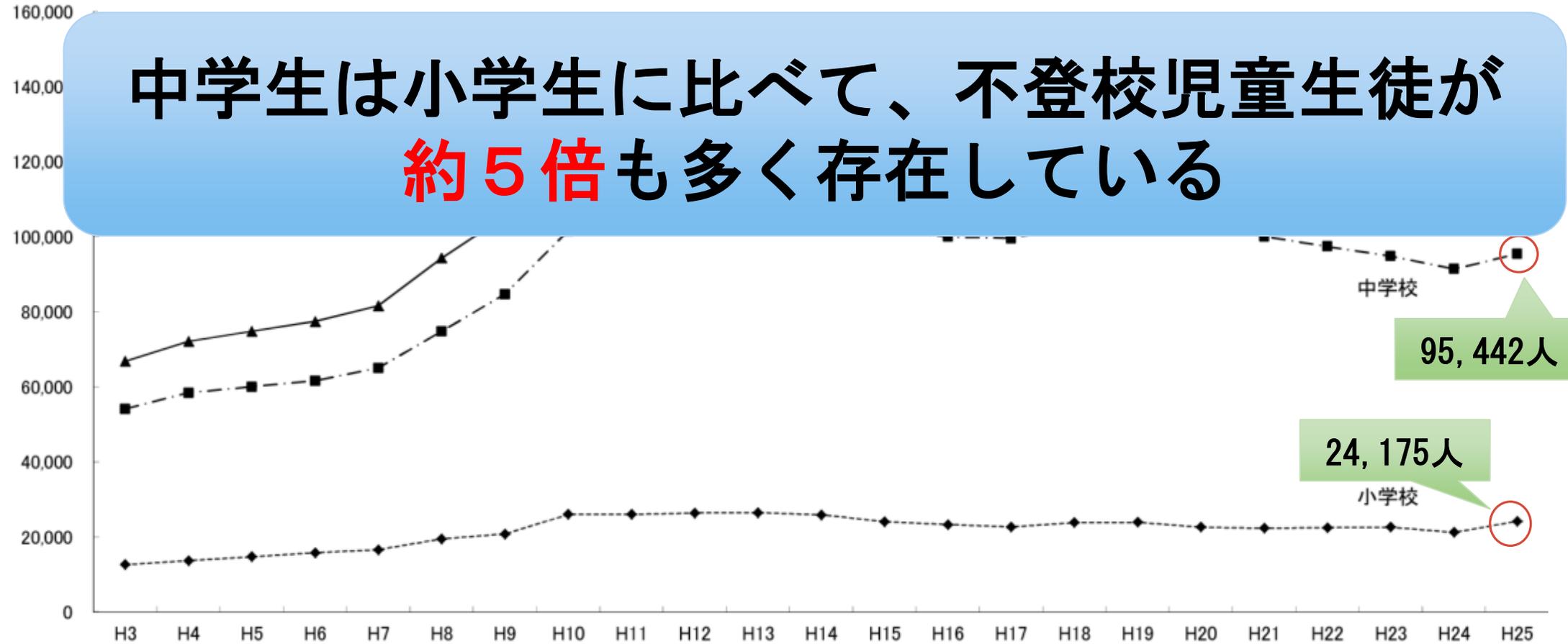
外的

■ 緒言

学校内外における暴力行為発生件数の推移

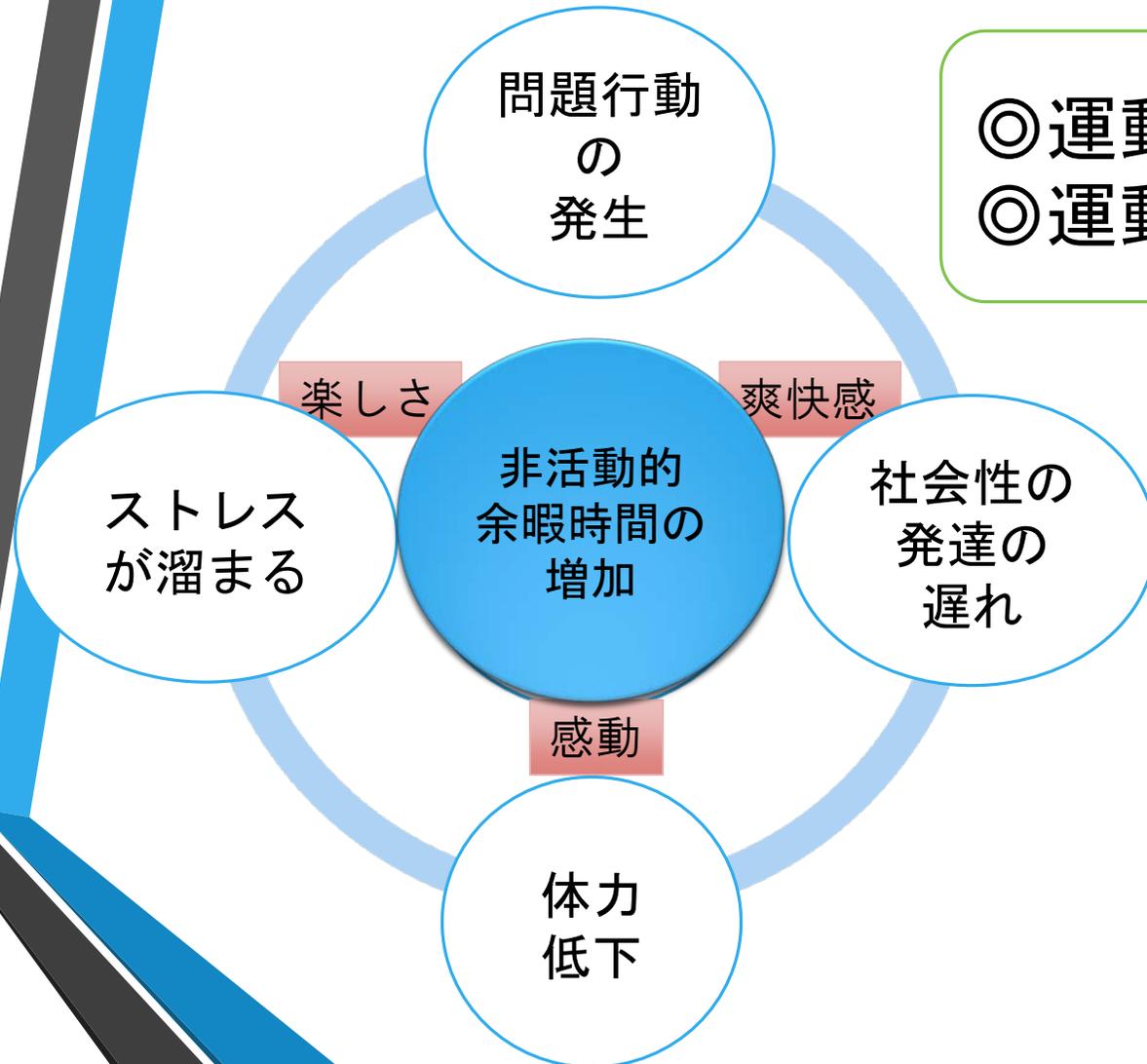


■緒言 不登校児童生徒の割合の推移



■緒言 児童の身体活動について

◎運動をする児童としない児童の二極化
◎運動時間が不足



児童における

- ・身体活動量低下
- ・体力の低下
- ・肥満の増加

小学校でストレス対処法を学習することで
改善が見られるのではないか。

通称「ストレス対処法」を学習することによって...

現状 目次

- ① ストレスマネジメント教育
- ② スクールカウンセラーの利用
- ③ 学校相談環境

■現状

① ストレスマネジメント教育

ストレスマネジメント教育

ストレスに
ついての
正しい知識や
対処方法を
身につける

セルフケアが
できる力を
育てる

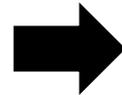
「生きる力」
を
育てる

■現状

① ストレスマネジメント教育

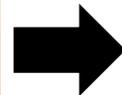
カウンセリングや座学を除いて 2つの技法がある。

アクティベーション法



スポーツでいい汗をかくことや
体を動かすことによって抑うつ
に対して効果が強い

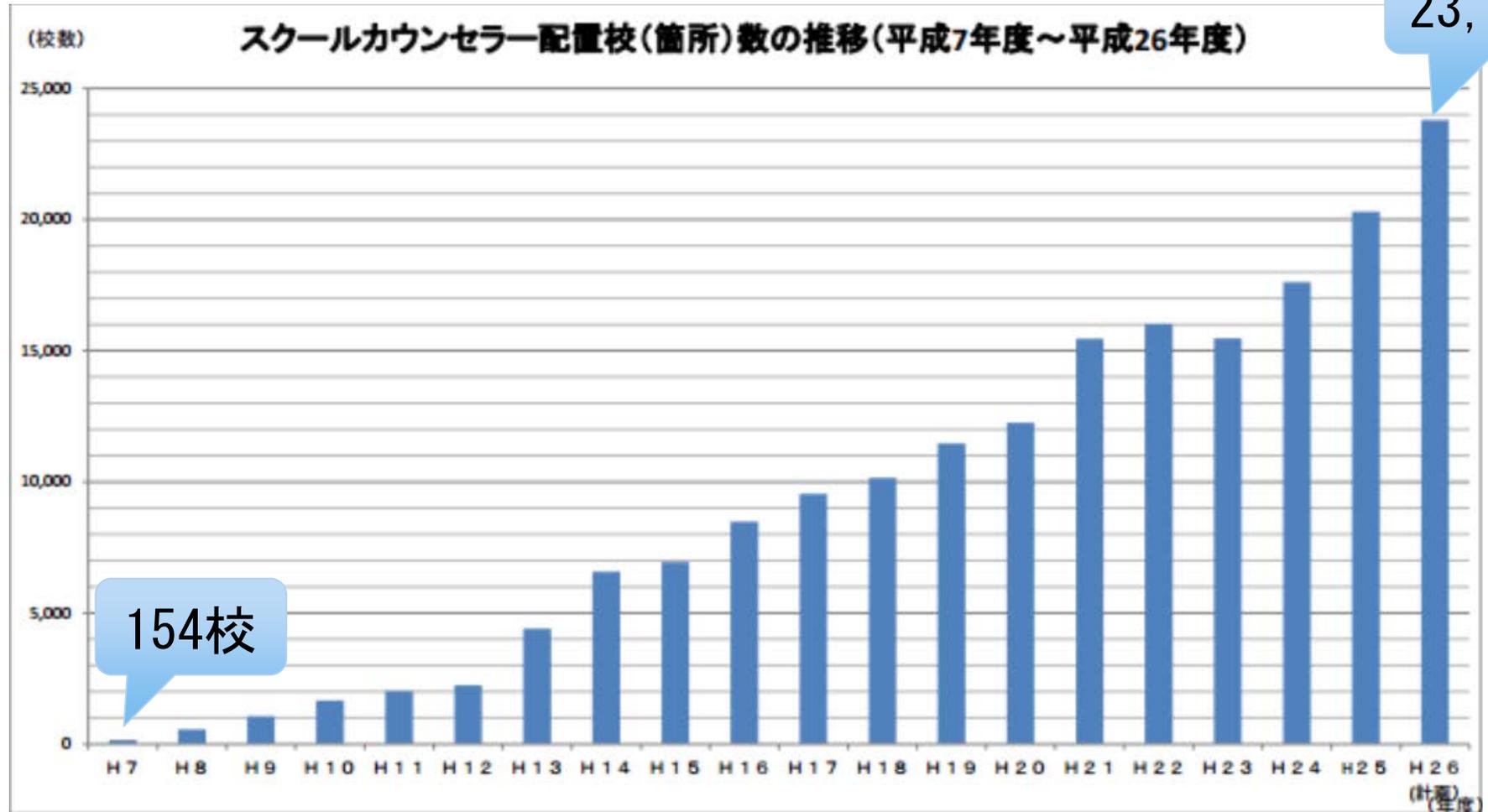
リラクゼーション法



不安や焦りに対して効果が強い

■現状

② スクールカウンセラーの利用



■現状

②スクールカウンセラーの利用

〈効果〉

- 暴力行為・不登校・いじめの発生状況が低下
- 過去5年間で、中学校の
スクールカウンセラーの配置率が50%以上向上した県
⇒いじめの減少率は全国平均を上回っている

〈課題〉

- 児童・生徒の問題行動は後を絶たない
- 非常勤教員のため、相談時間が短い・不安定な収入
- 学校や都道府県によりスクールカウンセラーの活用の差がある
- 教職員とスクールカウンセラーの連携が不十分

■現状

③学校相談環境

順位	都道府県	1,000人当たりの認知件数(件)
1	京都府	99.8
2	鹿児島県	72.0
3	宮崎県	71.5
4	宮城県	68.0
5	千葉県	58.0
6	大分県	48.0
7	和歌山県	38.0
8	山梨県	22.4
9	山形県	21.4
10	熊本県	19.1

約80件差

■現状

③学校相談環境

市町村	学校相談の取り組み
京都府京都市	市内の全小・中・高等学校及び総合支援学校にスクールカウンセラーを配置している。また、平成27年5月から年中無休・24時間対応の「 こども相談24時間ホットライン 」を設置した。
滋賀県大津市	教員OBの相談員に加え、専門知識を有するカウンセラー（臨床心理士等）を 週6日 配置している。
福岡県古賀市	「日本一通いたい、通わせたい学校」を目指して、教育施策に力を入れている。 全小・中学校に1人ずつ 心の教室相談員 を配置。生徒だけでなく、保護者・職員のカウンセリングも行っている。

<http://www.city.kyoto.lg.jp/kyoiku/cmsfiles/contents/0000009/9046/37.pdf>
http://www.city.otsu.lg.jp/kosodate/shi_so/plan/sodan/1390241136992.html
<https://www.city.koga.fukuoka.jp/living/kyoiku/?mode=smart>

■現状まとめ

- ・ 文部科学省は、ストレスマネジメント教育の必要性を述べている
- ・ スクールカウンセラー導入により、児童の問題行動が減少傾向にある

- ・ 実際にストレスマネジメント教育を行っている学校は少ない
- ・ 小学生の運動頻度は減少している
- ・ 市町村によって、学校相談の環境が異なる
- ・ いじめ認知件数が都道府県によって異なる

教育委員会に学校相談課を設置

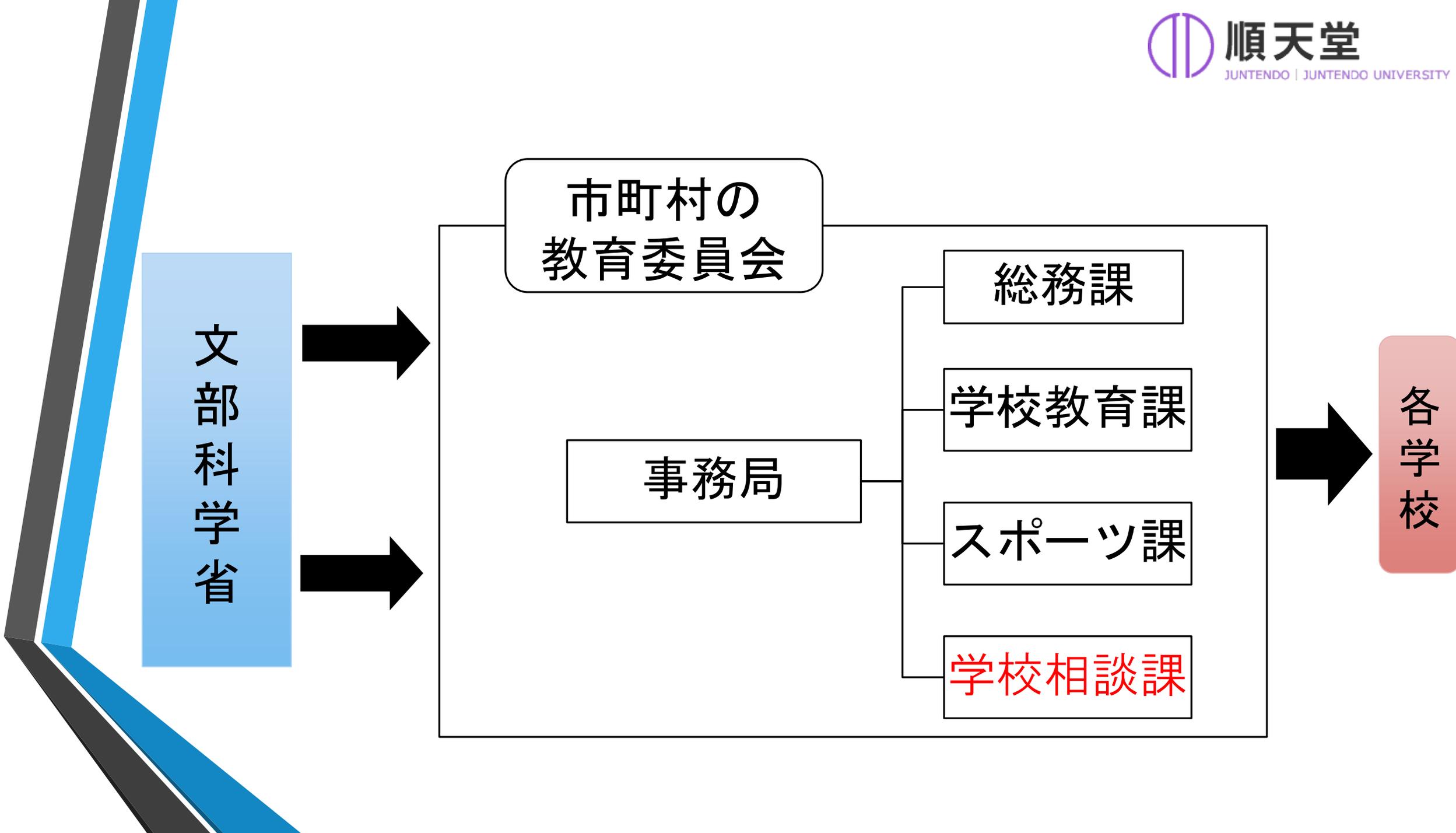
■ 提言内容

提言先

文部科学省

目的

小学生の問題行動を軽減のために、
ストレスマネジメント教育を導入



文部科学省

市町村の
教育委員会

事務局

総務課

学校教育課

スポーツ課

学校相談課

各学校

■ 提言内容 学校相談課の活動内容

① スクールカウンセラーの
授業実施

② スクールカウンセラーの
育成・人材確保

① スクールカウンセラーの授業実施

【現在】

スクールカウンセラーによる支援は、講演や年に数回の簡易的なもの

【今後】

スクールカウンセラー

+

ボランティア

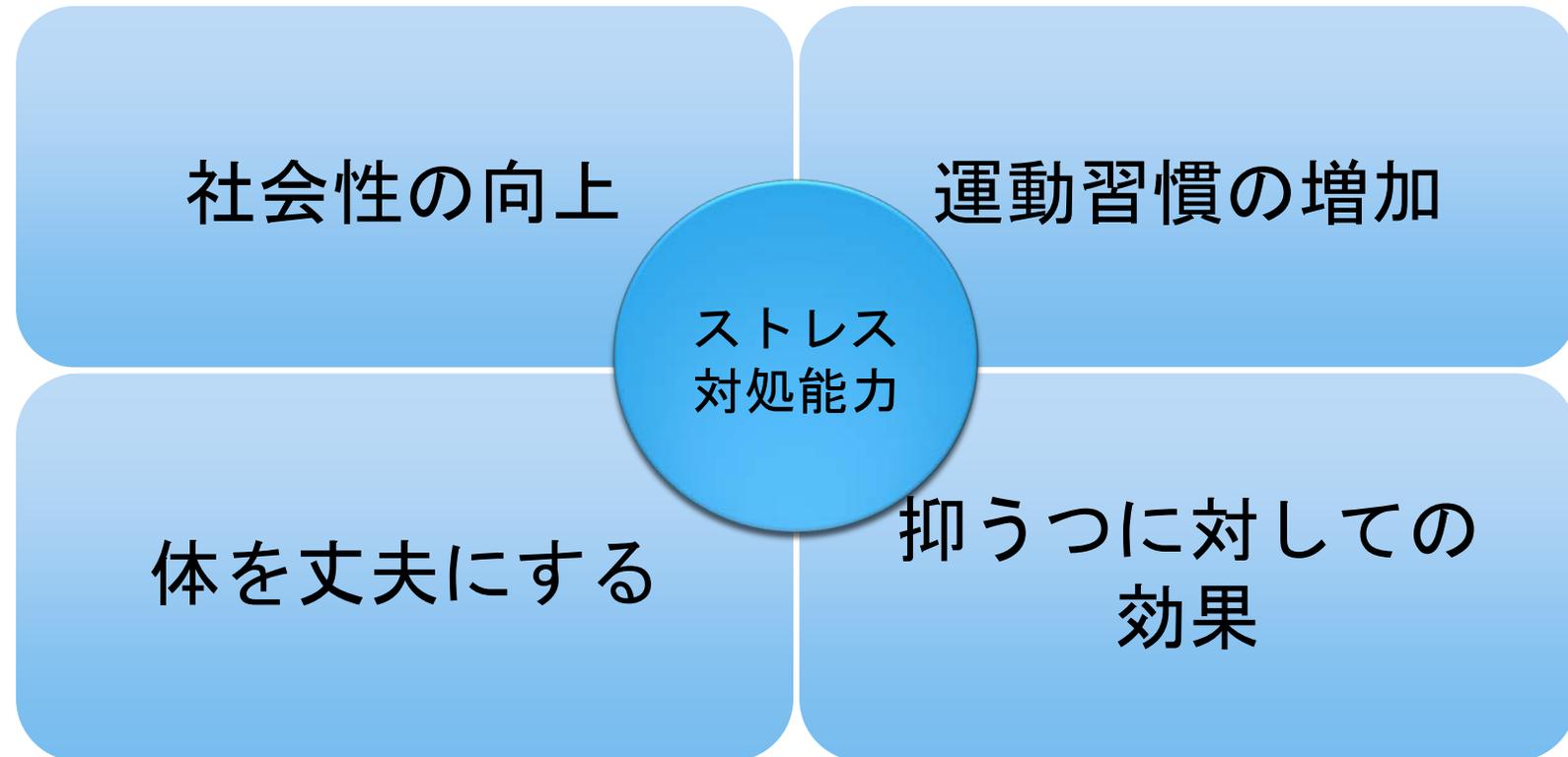
退職後の教員
臨床心理士
学生

アクティベーション法を用いた授業を実施

①スクールカウンセラーの授業実施

- 隔週程度、クラス単位で授業を実施する。
- 授業を通して児童がスクールカウンセラーに相談しやすい環境をつくる。

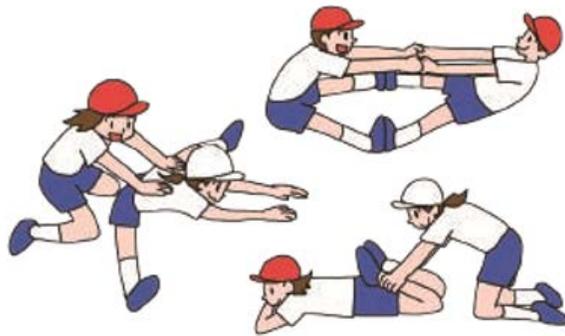
アクティベーション法の効果



アクティベーション法の具体的な方法

- 1, 2年生、3, 4年生、5, 6年生でレベルに合わせて実施内容を分ける

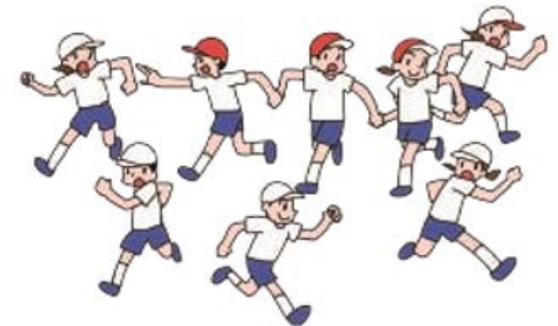
【例】



ペアストレッチング



風船サッカー



手つなぎ鬼

② スクールカウンセラーの育成・人材確保

スクールカウンセラーの育成

- ・各教育委員会においてスクールカウンセラー対象の研修を行う
- ・スクールカウンセラーの経験年数の浅い人への支援をする

スクールカウンセラーの 派遣費用

各県・市町村の 教育委員会が負担

各学校から給与を払うのではなく
各教育委員会から
スクールカウンセラーへ給与を
配当する。

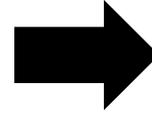
資格保有者への呼びかけ

各県・市町村で 資格保有者を集う

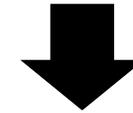
スクールカウンセラー資格の
保有者を積極的に採用し
現場経験を積ませる。

スクールカウンセラー雇用の財源

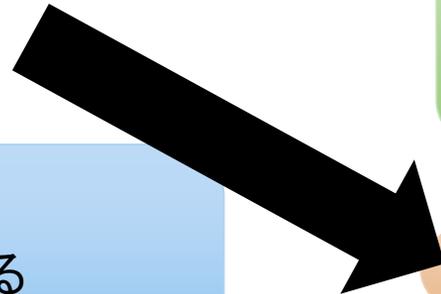
現在、スクールカウンセラーに関する財源は圧迫されている



新たに財源を確保する必要がある



いじめについての保障を作ればお金を集めることができるし、保護者も安心なのでは？



- ・ 義務教育は強制保険
- ・ この保険の必要性と今後起きる可能性のある事象について訴える
- ・ 国の保険

あくまで提案なので改善点多数あり

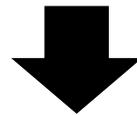
- ・ 強制保険に対する保護者からの反発
- ・ 保険の内容
- ・ スクールカウンセラーの財源との関連

■今後の課題

- ボランティアの育成、人材確保
- ストレスマネジメント教育の推進
- ストレスマネジメントの情報提供
- 心の健康保険の改善

■ 提言まとめ

各市町村の教育委員会に学校相談課設置

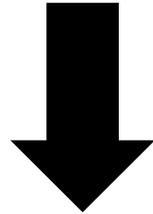


小学校で
ストレスマネジメント教育導入

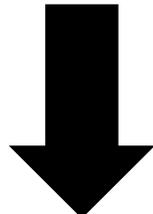


ストレス対処法習得・運動機会の向上

児童の生活を豊かにするために



ストレス対処能力を身につける



心も体も
HAPPYな生活を！

なぜ生活が豊かになるのか？

- ・ ストレスマネジメント教育
- ・ 心の健康保険でいじめ対策もバッチリ！
- ・ スクールカウンセラーの充実



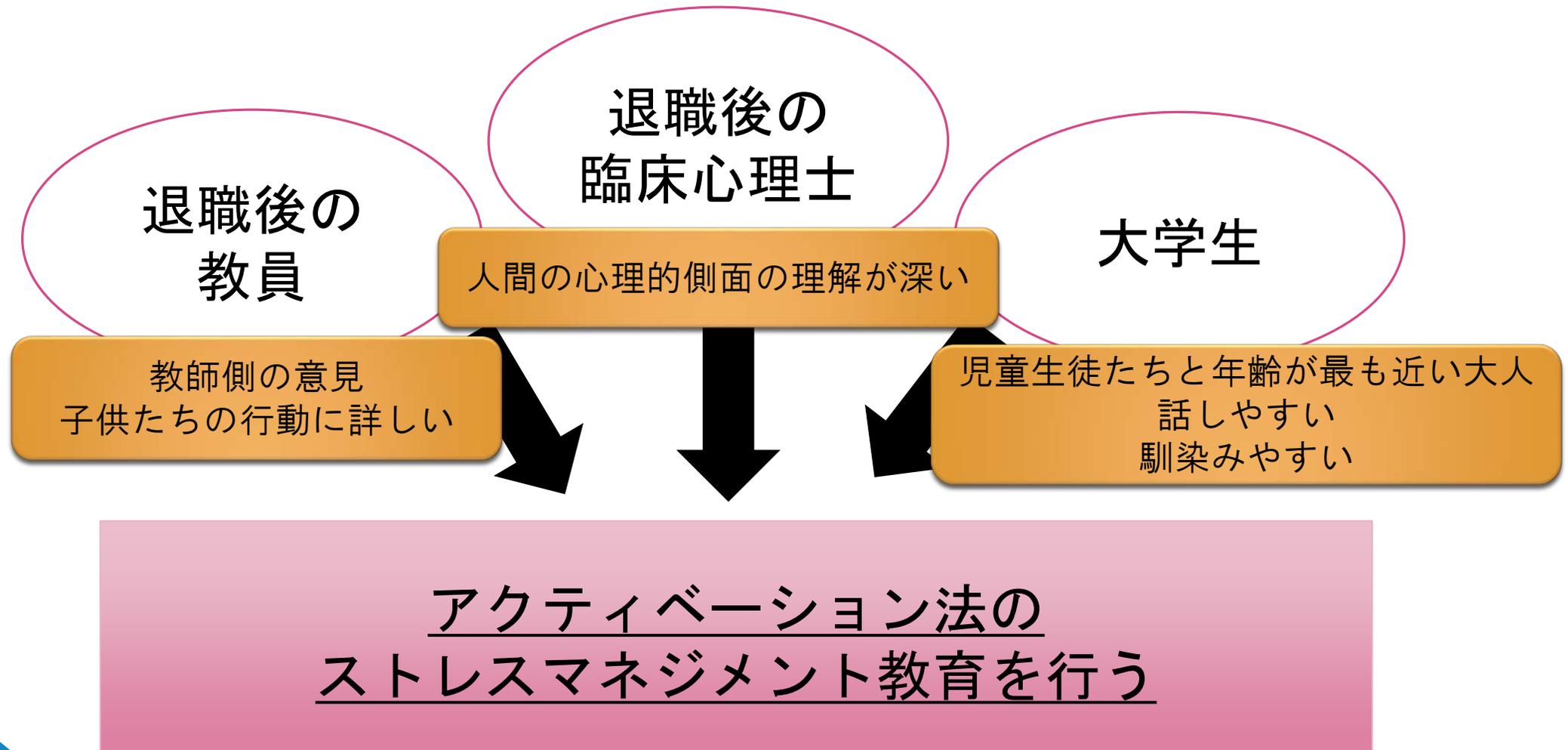
■参考文献

- 文部科学省「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」結果について 2015, 11, 27
- 平成26年「児童生徒の問題行動等生徒児童指導上の諸問題に関する調査」について 2015, 11, 27
- 厚生労働省「健康日本21」 http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b2.html 2015, 11, 27
- 文部科学省「第二章 心のケア」 http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/003.htm 2015, 11, 27
- 文部科学省「スクールカウンセラーについて」
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/kyouiku/shiryo/07080209/006.htm 2015, 11, 27
- 文部科学省「2 スクールカウンセラーについて」
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/kyouiku/houkoku/07082308/002.htm 2015, 11, 27
- 平成25年度 都道府県別 いじめの認知件数（国公立）
<http://www.city.kyoto.lg.jp/kyoiku/cmsfiles/contents/0000009/9046/37.pdf> 2015, 11, 27
- 京都市ホームページ <http://www.city.kyoto.lg.jp/kyoiku/cmsfiles/contents/0000009/9046/37.pdf> 2015, 11, 27
- 大津市ホームページ http://www.city.otsu.lg.jp/kosodate/shi_so/plan/sodan/1390241136992.html 2015, 11, 27

■参考文献

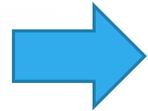
- 古河市ホームページ <https://www.city.koga.fukuoka.jp/living/kyouiku/?mode=smart> 2015, 11, 27
- 体ほぐし運動 http://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/__icsFiles/afieldfile/2011/07/06/1308040_02.pdf 2015, 11, 27
- 上地広昭, (2001), 「子供のストレス反応を軽減させるアクティベーション」
- 上地広昭, (2008), 「小学生におけるストレス・マネジメント行動を獲得させるため」
- 梶原綾, 藤原有子, 藤塚千秋, 小海節美, 米谷正造, 木村一彦, (2009), 平成10年度改訂学習指導要領下の「保健」授業におけるストレスマネジメント教育に関する研究」
- 厚生労働省「運動基準・運動指針の改定に関する検討会」
- 田中乙葉, 越川房子, (2006), 「中学校スクールカウンセラーが勤務校で実践する ストレスマネジメント教室の効果研究」
- 富田理沙, 谷尾千里, 村松常司, 松井利幸, 佐藤和子, (2003), 「セルフエスティームからみた小学生の日常ストレスと対処行動」
- 文部科学省「教員のメンタルヘルスの現状」
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/088/shiryo/__icsFiles/afieldfile/2012/02/24/1316629_001.pdf 2015, 11, 27

■ ボランティアの育成、人材確保

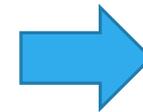


■ ストレスマネジメント教育の推進

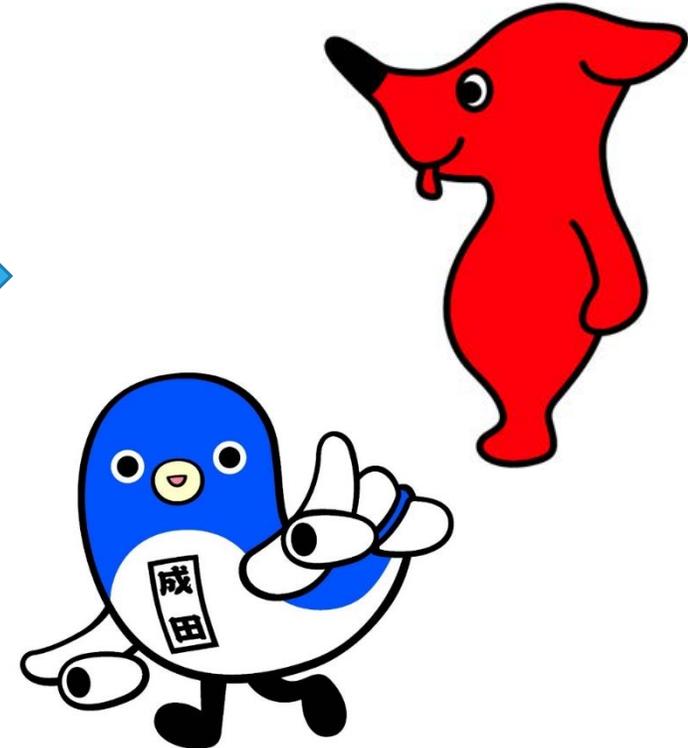
海外



日本



各地域、県



⑤ ストレスマネジメントの情報提供

海外情報収集

国内情報収集

海外の進んだストレスマネジメントを取り入れるために.....

海外情報提供

文部科学省

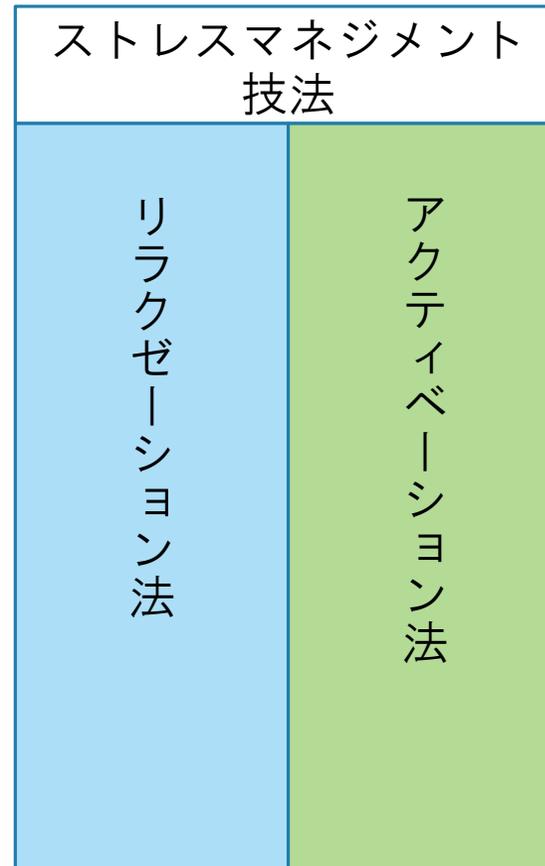
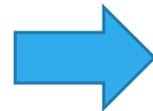
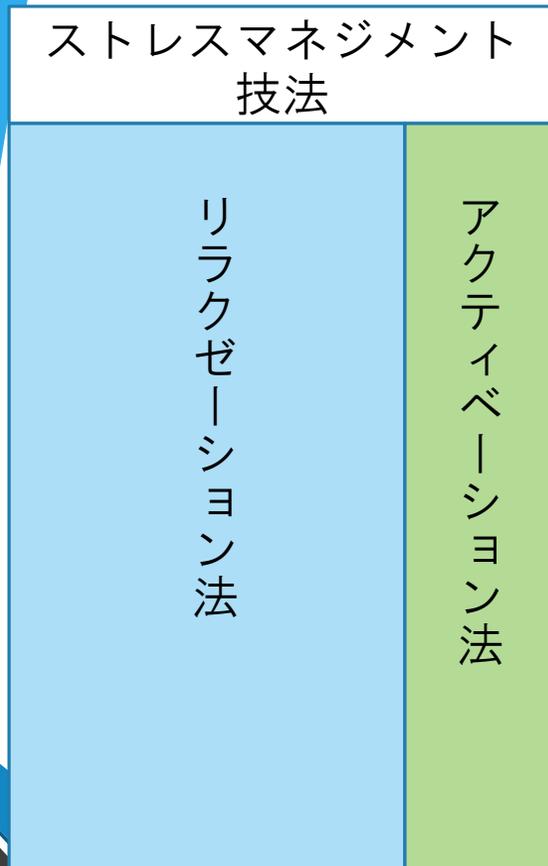
日本プロ
カウンセリング協会

海外との強い
パイプ作り



年に一度各地域ごとに集会し
国内情報の共有と海外情報共有

なぜアクティベーション法なのか



- ・ 子供の運動機会の向上につながる
- ・ 抑うつに対しての効果が強いため、不登校生徒の減少が見込める
- ・ 集団での運動が多いため協調性や社会性が身につく。

給与の財源

例えば、全国学生保障援助会が提供している幼稚園・小学校総合保険には、個人賠償責任保険

- ・他人にけがをさせたり、損害を与えた場合

育英費用補償

- ・事故により扶養者に万一のことがあった場合

障害補償

- ・子ども本人がけがをした場合

熱中症に関する補償

地震補償

特定感染症補償

携行品損害補償

などの総合保障制度がある。

心の健康保険

- ・今回提案する保険制度で集めたお金でスクールカウンセラーの雇用を行う

- ・小・中は強制保険

- ・モンペは論破する

- ・この保険の必要性と今後起きる可能性のある事象について訴える

- ・国の保険として作り、一度集めることによって分配する。学校ごとに集めて利用するのではない

- ・

(仮) アクティベーション法の効果

- アクティベーション法として、休み時間や帰宅後に運動や遊ぶ
⇒身体活動をより積極的に行わせることが考えられる。
- 今後は、リラクゼーションだけに限らず、身体活動を増加させることによるストレス対処法も視野に入れた、包括的プログラムの開発が望まれる。
- ストレス対処にも繋がり、体力増加にも繋がるだろう