

研究主題及び副主題

レジリエンスを身につける生徒の育成

～保健室での個別指導と集団指導を関連させた

メンタルヘルス教育を通して～

猪苗代町立猪苗代中学校 養護教諭 松本 冴加



I 研究の構想

1 主題設定の理由～生徒の実態から～

近年、核家族世帯の増加やSNSの普及、コロナ禍での感染予防を意識した生活などにより子どもを取り巻く人間関係や生活環境は大きく変化している。そして、その中で生きる子どもたちは、日々様々な問題やストレスを抱え、心身の健康を維持することが難しい状況にある。児童生徒の心身の健康については、第7次福島県総合教育計画にも示されているように、心のケアが必要な子どもが存在していること、不登校児童生徒が増加していること、肥満傾向児の割合が増加していることなどが課題となっている。本校においても不登校生徒の増加、肥満傾向児の割合の増加は課題である。加えて、不登校に至らないまでもそれぞれの家庭環境、人間関係等の問題に直面するたびに自身でうまく対処できないことにより、そのストレスが健康状態にまで影響を及ぼしている生徒がいる。以下に養護教諭が着任した令和2年度からの保健室来室件数を示す(図1)。

	令和2年度 (全校生 206名)	令和3年度 (全校生 203名)
病気	1633 1人当たり 7.92回/年	1338 1人当たり 6.59回/年
健康相談 活動	352 1人当たり 1.7回/年	342 1人当たり 1.68回/年
けが	624 1人当たり 3.02回/年	928 1人当たり 4.57回/年
合計	2609 1人当たり 12.66回/年	2608 1人当たり 12.84回/年

図1 保健室来室件数

けがの項目には体育や部活動等での受傷だけではなく、リストカットをはじめとした自傷行為も数件含まれる。また相談内容は身体面・精神面・家庭環境等、多岐にわたり、それらが複雑深刻化し、頭痛や腹痛などの身体症状にまで及んでいるケースもあった。このような現状に加え、令和4年度に猪苗代中学校、東中学校、吾妻中学校の3校が統合され、生徒たちを取り巻く環境が著しく変化した。この統合によって、新しい人間関係や生活環境といった大きな変化や問題に柔軟に対処できない生徒が増加することが予想された。

これらのことを踏まえ、保健室経営における個別指導や対応にとどまらず、講演や授業等を含めた集団へのメンタルヘルス教育を推進することにより、問題解決のために柔軟に適應することのできる生徒を育成することができると考え、本主題を設定した。

2 研究主題について

近年、教育現場において「レジリエンス」という概念が注目されている。齊藤ら(2009)は、「レジリエンス」を「心理学的な意味においては、“弾力性・回復力”などと訳されることが多く、心理的ホメオスタシス(psychological homeostasis)として、ストレスに曝露されても心理的な健康状態を維持する力、あるいは一時的に不適応状態に陥ったとしても、それを乗り越え健康な状態へ回復していく力」と述べている。

本研究ではレジリエンスを「しなやかに適応する力、回復する力、打たれ強い心」といった意味と解釈し使用する。アメリカ心理学会 (American Psychology Association: APA) は、レジリエンスについて「回復力が高まると、困難な状況乗り越えるだけでなく、途中で成長し、人生を改善することもできる」と述べている。加えて、小林ら(2019)は、「発達的にも小学4年生から中学にかけてレジリエンスが低下しやすい」こと、中嶋(2018)が「1人1人が、些細なことではビクともしない強い心を持ち、困難な状況も前向きに捉えて切り抜けていくしなやかさを持ち合わせることができれば、ひきこもりやいじめ、暴力や犯罪につながる行為などは、おのずと影を潜めていく」、「今、子どもたちに必要なのは、折れない心やがんばり通す力、回復力」と述べている。これらのことから、様々なストレスにしなやかに適応する力や打たれ強い心であるレジリエンスを学校教育で身につけさせることが重要なのは明らかである。また、石田ら(2022)が、レジリエンス向上のための指導について「学校現場でこの指導の役割を中心的に果たしていくのが養護教諭」であり、「養護教諭の日常活動がレジリエンスを高めるための関わりになっている」と述べている。養護教諭の保健室の機能を生かした個別指導や保健学習・保健指導等の集団指導といった積極的な保健教育活動がレジリエンスを身につけるためには有効であると考えられる。加えて、養護教諭として県教育委員会主催の教育相談コーディネーター研修会等にも参加し、個別指導や健康相談活動に関しての知識を得ている。そして、アメリカ心理学会はレジリエンス育成のための10の方法として、「他者との関係性を築くこと」「危機を乗り越えられない問題であるとは捉えないこと」「自分に対してポジティブな認知をもつこと」「希望に満ちた見方をもつこと」「自分自身を大切にすること」等を提唱

している。

II 研究仮説

養護教諭による積極的な個別指導と、他の教職員や専門医と連携した集団指導を実践し、レジリエンスを身につけるためのメンタルヘルス教育を学校の教育活動全体で行えば、心身ともに健康な生徒を育成することができるであろう。

III 研究内容・方法

1 保健室経営を通じた個別指導(年間)

学校保健活動のセンター的役割を果たしている保健室の機能を最大限に発揮できるように、担任教諭との情報共有や連携はもちろんのこと、週に1時間設定されている生徒指導委員会においても各生徒の情報共有とその対応について協議し、全教職員が保健室の機能や個別指導の内容を理解し、組織的に連携をとることができる体制を整える。個別指導を充実させるための関わりには、養護教諭と対象生徒との信頼関係の構築を前提とし、本人の希望又は介入が必要と判断した生徒や担任教諭に了解を得て、介入する時間を決めて個別指導や健康相談活動を行う。また、週に1回来校するスクールカウンセラーとも情報共有やコンサルテーションを行う。そうすることで、様々な視点から対象を捉え、養護教諭だけでは困難なケースでも支援の幅が広がり、組織的な対応が可能となる。

2 外部講師を活用した集団指導(1学期)

メンタルヘルス教育は、専門性の高い内容もあり、教職員自身が知識理解を深めるための研修も必要である。そこで、生徒と保護者に加え、教職員の研修機会を設けるため、メンタルヘルスを専門とした精神科医を外部講師として協力を仰ぐことを考えた。本計画の実施にあたっては、PTAの協力(予算等)も必要となるため、年度当初のPTA総会にて管理職より学校の現状や本計画の趣旨等を説明し、PTAからの賛同を得た上で進める。

3 T・T授業での集団指導(2学期)

生徒がレジリエンスを身につけていくために、教育活動の中で、教科との連携をもたせることが有効である。そこで第1学年保健体育・保健分野「心身の発達と心の健康」の単元を養護教諭が保健体育科教諭とともに連携を図りT・T授業を実施することを計画した。

4 地域学校保健委員会を通じた町内での連携・強化(2学期)

町内6校すべての小学校が本校に進学することから、小中連携の観点から踏まえ中学校の現状や取組について理解してもらい、情報共有や連携を進めていくことがメンタルヘルス教育を進める上で有効である。令和4年度、猪苗代町の養護教諭が中心となって第1回猪苗代町地域学校保健委員会を立ち上げた。この会をきっかけにして、学校三師(学校医・学校歯科医・学校薬剤師)、町保健福祉課や教育委員会を含めた関係機関、PTAとの情報共有や連携を強化し、レジリエンスを身につけるためのメンタルヘルス教育の重要性について理解を得て指導助言をもらいつつ学校での集団指導につなげる。

5 家庭や地域への普及啓発活動(年間)

保健日よりや学年日より、学校のホームページなどを通して、生徒たちの健康状態等の実態や学校での保健指導・保健教育などの取組を周知したり情報提供をしたりすることで家庭や地域の協力や理解を得ながら、学校・家庭・地域と継続した集団指導につなげる。

6 生徒会保健委員会活動の活性化(年間)

生徒が自らのレジリエンスを身につけることの必要性を理解し、主体的に学んでいくためには、教師側がきっかけをつくり、実態に合わせた集団指導を行うことが有効である。したがって、養護教諭と生徒会保健委員会の話合いや取組をきっかけにして、学校全体のレジリエンスについての意識を高め、活動を広げていくことを計画する。

IV 研究の実際・結果

1 保健室経営を通じた個別指導(年間)

本校の保健室の利用について、原則1時間とし、休み時間や昼休み、放課後等は基本的に誰でも利用できるようにした。生徒の保健室来室時には、問診やバイタルサインの測定等を含め、総合的なアセスメントを行う。そして内科的・外科的などの要因に合わせて対応する際に、個別指導が必要であると判断した生徒や健康相談活動を希望する生徒には、生徒の希望や指導の内容に合わせて、パーテーションやカーテンを利用し仕切りを作り、プライバシーにも配慮しながら、自身の考えや話をきちんと聞いてくれる養護教諭や教職員と安心して話をするができる場を設定した。また、対応する時間を決めて、養護教諭と生徒が感情や思考の整理を行いながら、生徒自身が落ち着いて問題に対処ができるように介入を試みた(図2)。



図2 健康相談活動の実際

個別指導や健康相談活動を行うにあたり、保健室の来室者数が多い場合には、紙に自身の主訴や感情などを自由に記入させ、文章や文字に表出させることで思考の整理を促しつつ、短時間でも記録を残し、情報共有や個別指導が行えるように工夫した(図3)。

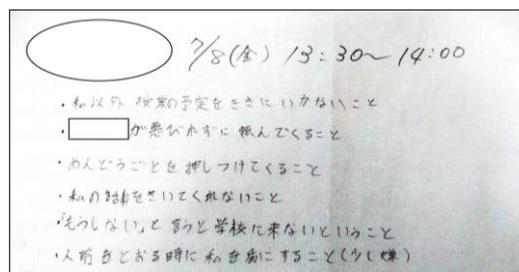


図3 対象生徒が作成する資料(主訴など)

個別指導の内容はゲーム依存や食生活の偏り等の生活習慣の乱れ、家庭環境に関するも

の、学校生活や人間関係に関するもの(SNSの使用によるもの等)など多様であり、生徒指導上の問題にもつながるケースが多かった。そのため、記録をもとに担任教諭や学年教諭、生徒指導主事等につなぎ、介入を要請した。

また、個別指導の関わりとしては、①人間関係について自分や他人の感情の理解と伝え方、②生徒が偏った思考やネガティブな思考に気づき問題の解決に向けて自身で意識を転換すること又は見方を変えること、③サポートできる環境(場所や人)の存在を再認識し、危機を乗り越えられる問題であると捉えること、④自己肯定感や自己有用感を高めること等を目標にし、対象に応じた指導を行った。

休み時間や昼休みには他学年間の交流もあることを利用し、それぞれの悩みを共有したり趣味の話をしたりしながら、養護教諭がコーディネーターとなって小さな人間関係構築の場を意図的につくり介入した。加えて、うつ、適応障害、不安障害、発達障害等をはじめ、他者との交流が不安、苦手を感じている生徒も来室しているため、養護教諭が疾患の特性、本人の状況をみて周囲との関わりをもつ場にもなるよう配慮した。12月以降の個別指導の際には、ふくしま子どもの心のケアセンターによる「心のサポート」アドバイスシートも利用し、対象生徒が自身を振り返りながら、適切な解釈や行動ができるように働きかけた。

保健室での個別指導や健康相談活動の内容は、生徒指導委員会で管理職や保健主事、担任等、全教職員に周知し、継続的な観察や指導につながるようにした。保健室での対応にとどまることのないよう、様々な生徒と教職員が関わることのできる開かれた保健室を目指し、担任教諭と生徒や保護者、カウンセラーなどをつなぐコーディネーターの役割も担い、適時関係職種と情報共有しながら、管理職の助言と指導の下で組織的に対応した。

結果として、保健室も自身の居場所の一つであると認識する生徒や話を聞いてほしい、安心したい、自身で解決できるように見守ってほしい等という生徒の発言が聞かれるようになった。特に女子生徒の人間関係の問題が多い現状にあったが、途中より各学年の女性教諭の介入もあり、複数教職員での継続した観察や対応につなげることができた。

2 外部講師を活用した講演会の実施

(1) 全校生徒対象 メンタルヘルス講演会 令和4年6月29日(水) 5校時目

外部講師は令和3年度の福島県医師会主催のメンタルヘルスシンポジウム(本校の教職員複数参加)にて実践報告をされていた会津こころと脳のクリニック院長、後藤氏に協力を依頼した。事前の後藤氏と養護教諭が直接面談し、学校の生徒の実態とメンタルヘルス教育の必要性、その中でもレジリエンスを身につけさせたいという本計画の賛同を得た。

会津こころと脳のクリニック院長 後藤氏を招聘し、演題「レジリエントマインド(※1)と打ち込み力」として講演会を実施した。内容は、養護教諭との事前の打ち合わせをもとに、精神保健指定医という専門的な立場から、出来事と気持ちの関係性、メンタルヘルスを学ぶことの大切さ、夢に近づくためのマインドセット等についての講演だった。またビデオ録画の許可も得て、欠席した生徒も後日視聴できるようにし、学校での継続した指導にも活かすことができるようにした(図4)。※1 レジリエントマインドとは、後藤氏によると「回復力のあるところ、落ち込みにくいところ、しなやかで柔軟なところ」であると意味づけて生徒へ説明していた。



図4 生徒対象講演会の様子

(2) 保護者・教職員対象 講演会
令和4年7月13日(水)

P T A教養厚生委員会の協力の下、保護者宛てに「開催のお知らせ(チラシ)」(資料1)を作成し、保護者全体に参加を呼びかけた。また町校長会や養護教諭部会を通して、猪苗代町内の小学校の教職員にも参加を呼びかけた。当日はP T A教養厚生委員会と教職員が共同で会の運営にあたり、計100名弱が参加した。講師は、6月同様に後藤氏に依頼し、演題「ほめ力で子育てを楽しむーレジリエントマインドをはぐくむためにー」として、大人が子どもと接するときの声のかけ方や考え方、年々増加傾向にある精神疾患とそれが社会問題につながる現状、早期からの精神保健教育の重要性や他地区での実践例等、教育的な部分に焦点を当て、講演を行った。子どもとの関わり方について、保護者と教職員が理解を深めることのできる有意義な講演内容であった(図5)。今回もビデオ録画の許可を得て、出席できなかった保護者・教職員も後日視聴できるようにした。



図5 保護者対象講演会の様子

(3) 第3学年対象 がん教育講演会
令和4年11月17日(木)

学校医の今田氏を講師として招聘した。年度当初の健康診断で来校した際に、健康的な生活習慣が「がんの予防」には重要であるということについて養護教諭と打ち合わせを行ったが、精神的な安定はがん予防にもつながること、自身の健康に関心を向け、息抜きをしながら生活をしていくことの大切さ等といったメンタルヘルスの重要性についても講演内容に加えるよう依頼した。そして当日、自身の健康は自身で回復させるというレジリエ

ンスに関する内容にも触れたことで、子どもたちがメンタルヘルス教育の重要性を再認識する機会となった(図6)。



図6 第3学年対象がん教育講演会の様子

3 T・T授業での集団指導

保健体育科教諭と連携を図り、第1学年を対象に保健分野・心の発達(1)についてT・T授業を行った。思春期における心の発達と大脳、知的機能・情意機能の発達などについて、視覚教材を作成し、有効に活用できるような教材研究を重ねながら、養護教諭の専門的な視点も取り入れて各学級へ指導を行った。保健体育科教諭が各学級の生徒の反応に合わせた導入、養護教諭が展開と終末を主に実施した。また授業の中で、今までの自分の経験を振り返らせながら、自身の心の成長に目を向け、同時に他者の経験にも関心を寄せ、互いの考えを尊重し認め合うことができるよう、グループでの活動や全体での話し合い活動を意識的に取り入れた(図7、資料2)。



図7 授業の実際

4 地域学校保健委員会による町内各所での連携・強化

令和4年度10月26日(水)、猪苗代町養護教諭部会が中心となり、第1回猪苗代町地域学校保健委員会を開催した。こども園(2園)・小学校(6校)・中学校・高等学校・特別支援学校の代表者(管理職・保健主事・養護教諭・P T A会長)、町教育委員会の担当

者、町役場保健福祉課保健師、学校三師が子どもたちの健康課題について情報共有し、取組や対応についての話し合いがなされた。協議の内容には、メンタルヘルス教育に関する項目も挙げ、令和2年度からの本校生徒の実態や保健教育の取組等を紹介した。また協議の中では、小学校や高等学校でも、問題に直面するたびに自身でうまく対処できず、ストレスを抱え、健康状態にまで影響を及ぼしている児童生徒が増加している現状にあり、メンタルヘルス教育の必要性を認識していることも明らかになった。そして令和5年度は本校に続き小学校や高等学校でもレジリエンスを身につけるためのメンタルヘルス教育を推進していくことが検討された。学校三師の指導・助言をいただきながら、学校・家庭・地域での情報共有や連携の強化につながる機会となった。中学1年生が小学校までとは異なる環境になじめないという「中1ギャップ」によって、人間関係をうまく構築できず精神的に落ち込んだり、身体症状を呈し休みがちになったり(不登校にも移行)する現状もあり、それらがうまく解消されないまま進級すると身体・精神症状も重くなり、心療内科に通院する生徒が増えるという実態もあるため、小学校から高等学校まで継続してメンタルヘルス教育を進めることは、地域の子どもの心身の健康の保持増進のために大変有効であると考え(図8)。



図8 地域学校保健委員会

5 家庭や地域への普及啓発活動

毎月の保健だよりや学年だより、学校のホームページ、地域学校保健委員会だよりを発行し、家庭や地域への啓発活動を行った。その中で本校の実態や取組を紹介したり、生徒たちの様子を伝えたりすることで、学校の教育活動への理解や関心も深まり、家庭との情

報共有や家庭での継続した保健指導にもつながることができた。講演会や生徒会保健委員会の活動の内容や実際の様子など、学校の保健教育の取組を知ってもらうことで、学校保健委員会や保護者会等では、学校の取組についてPTAの協力や理解を示す発言があり、教職員と家庭との協力体制の構築にもつながったと考える。(資料3、4、5)

6 生徒会保健委員会活動の活性化

生徒自身が本校の実態を把握し、関心を持ちながらメンタルヘルス教育を推進することができるよう、生徒会保健委員会の生徒たちと健康課題について話し合う機会を設けた。その中で保健室来室者や些細なことにもストレスを感じる生徒、体調不良や不登校傾向の生徒等が多いと感じているといった話が挙げられた。それを1つのきっかけとして、メンタルヘルス教育を推進するにあたり、保健委員会の3年生の生徒を中心に実態調査のためのアンケートを作成し、令和4年5月下旬、全校生徒282人に実施した。アンケートの項目は、「①今悩みごとがあるか、②どんな内容の悩みか、③普段悩みごとがあったときに誰に相談するか、④自身のストレス解消法は何か」とした。(資料6)

アンケート結果は、保健委員会と全教職員で共有し、レジリエンスを身につけるためのメンタルヘルス教育の重要性についての理解と協力を得た上で、以下の点に絞って指導につなげるようにした。

- ・ 282人中105人(37.2%)の生徒が何らかの悩みを抱えて生活している。
- ・ 悩みを抱えている生徒は、男子よりも女子の方が多い。
- ・ 悩みの内容は「勉強・学習」「人間関係」「心身の不調」「部活動」と多岐にわたる。
- ・ 悩みごとの相談相手は、「同級生」「家族」が多いが、誰にも相談しない生徒も全体の17%程度いる。(282人中48人)

講演会前の事前指導は、各学年の集会や学級活動等の中で10～15分程度の時間を利用して6月中旬に実施した(図9)。指導内容は以下の①～③についてである。

- ①本校生徒の実態(アンケート結果から)
- ②「レジリンス」とは何か
- ③6月下旬の講演会の目的や内容



図9 事前指導の様子

また、生徒たちが協力して各学級の健康課題や必要な保健活動を考え、啓発ポスターを作成し、それを使って啓発活動を行った。感染症予防とメンタルヘルス教育等を関連させたり、人間関係や個性について個人に考えさせたりする内容のものもあった。また各学級や各学年フロア、保健だよりの中にも生徒たちが作成したポスターを掲載し指導につながり、保健委員会の活動の様子を発信したりして保護者の関心も高められるよう努めた。卒業前には保健委員会の3年生が中心となって保健だよりを作成し、それをもとに各学級での指導につなげることもできた(図10、資料7)。



図10 生徒会保健委員会作成ポスター

V 研究のまとめと考察

1 成果

(1)保健室利用の状況から(図11)

	令和3年度 (全校生 203名)	統合:令和4年度 (全校生 304名)
病気	1338 1人当たり 6.59回/年	1930 1人当たり 6.34回/年
健康相談 活動	342 1人当たり 1.68回/年	149 1人当たり 0.49回/年
けが	928 1人当たり 4.57回/年	884 1人当たり 2.9回/年
合計	2608 1人当たり 12.84回/年	2963 1人当たり 9.74回/年

図11 保健室利用の状況

保健室の来室者数の割合は前年よりも(1人当たり-3.1回/年)減少した。特に自傷行為を含めた「けが」の割合(1人当たり-1.67回/年)や「健康相談活動」の割合(1人当たり-1.19回/年)の減少は顕著であった。これは1年間のメンタルヘルス教育を通してレジリエンスを身につけるための取組を行った成果というだけでなく、管理職のリーダーシップの下、教職員による生徒や保護者への丁寧な関わりや生徒指導主事の介入等、組織的な対応の成果でもあると推察される。

(2)講演会後の感想から

各講演会後には、感想を記述させた。以下は内容の一部である。

全校生徒対象 メンタルヘルス講演会
令和4年6月29日(水) 生徒の記述より

- ・ 同じ状況に置かれても置かれた人によって状況の捉え方が異なることがわかった。
- ・ 結果ではなく、そこに至るまでの過程が大事だということがよくわかりました。結果がどうだろうとそこに行くまでの過程を大切にできるように努力していきたい。
- ・ 時には弱音を吐いてもいいということがわかった。心のケアはしっかりしようと思う。
- ・ 私は結果だけを見て悔しくなったり、落ち込んだりすることがよくあるけど、そんなときは挑戦することを楽しんで、今まで頑張ってきたことを認められるようになったらよいと思いました。
- ・ 自分の状態にいち早く気づき自分を大切にします。助けを求めるといことは悪くないということを学びました。

保護者・教職員対象 講演会

令和4年7月13日(水)保護者・教職員より

- ・ 親の立ち位置の大切さがわかりました。
- ・ 子どもたちを育てている大人のメンタルヘルスを時々取り入れていくことが今大事だと思います。子どもの目線で物事を見ることができれば、もっと意欲的な子どもが育つと思いました。
- ・ 最近子どもの何事に対するやる気のなさが気になっていたが、講演を聞き、自信を無くしているのではないかと思った。私たちの接し方を変えていかなければいけないと感じた。
- ・ 子どもが変わるのではなく、親が変わる。一番大切なことを学びました。
- ・ 今まで自分が子どもに対して言っていた褒めている言葉も、言い方によっては良くなかったこともあったと思いました。今回のお話を聞いて自分が今からできることを行動していきたいです。
- ・ 精神疾患は本人や家族も大変苦しい状況に置かれる。家庭が安全基地となり、学校でもスキルの育成等を行う重要性が分かりました。

第3学年対象 がん教育講演会

令和4年11月17日(木)第3学年生徒より

- ・ 笑顔でいることがとても大切だとわかったので、これから心がけようと思います。
- ・ 受験勉強もありますが、適度に運動し、ストレス発散もしていきたいです!
- ・ 自分の体は自分にしかわからない。今からでもがんにならないように気をつけていきたい。
- ・ 笑顔を忘れずに、時々息抜きをしながら、受験勉強を頑張っていきたい。
- ・ がん予防には心の健康も大切だ。私は気に病みやすい性格なので、ストレスを溜めない生活を心がけたい。

本校の実態を理解している外部講師を活用し、専門的な講話を聞かせたことが生徒たちの自分自身を見つめ直す1つの機会となり、メンタルヘルス教育においてレジリエンスを身につけることへの理解が深まった。またPTAや教職員向けの講演会を企画し、保護者と教職員がともに学ぶ機会を設定したことは、保護者と教職員それぞれの立場で子どもを理解しようとしたり、子どもに関わる大人の接し方を見直したりする機会として、効果的に働いた。加えて、保護者や教職員がレジリエンスを身につけるためのメンタルヘルス教育の重要性についても考える機会になり、学校での集団指導で終わることなく、保護者においても家庭での継続した指導や子どもへのサポート力の向上にもつながったと考える。

(3)心のアンケート結果から

令和4年5月(282/306人)実施したアンケートに⑤の項目を追加し、令和5年3月(264/304人)に再度実施した。

[回答の変容] (増加△ 減少▼)

①今悩みごとが「ある」と回答した生徒

令和4年5月	令和5年3月
105人(37.2%)	92人(34.8%)▼

②どんな内容の悩みか(複数回答)

	令和4年5月	令和5年3月
勉強・学習	49(17.3%)	51(19.3%)△
人間関係	42(14.9%)	43(16.3%)△
部活動	29(10.3%)	18(6.8%)▼
心身の不調	38(13.5%)	30(11.4%)▼

③普段悩みごとがあったときに誰に相談するか(複数回答)

	令和4年5月	令和5年3月
家族	145(51.4%)	145(54.9%)△
同級生	151(53.5%)	179(67.8%)△
先輩や先輩	30(10.6%)	44(16.7%)△
先生や大人(家族以外)	31(11%)	57(21.6%)△
誰にも相談しない	48(17%)	41(15.5%)▼

④自身のストレス解消法は何か(複数回答)

	令和4年5月	令和5年3月
誰かに話して発散する	95(33.7%)	94(35.6%)△
遊ぶ・運動する	119(42.2%)	126(47.7%)△
好きなことをする	198(70.2%)	199(75.4%)△
寝る	117(41.5%)	138(52.3%)△

⑤嫌なことや辛いことなど、ストレスがかかった際に自分で対処したり、誰かに助けを求めたりして対応していくための力(レジリエンス)を身につけていると思うか

	令和5年3月
身につけている	85(32.2%)
少しは身につけている	133(50.4%)
あまり身につけていない	32(12.1%)
身につけていない	14(5.3%)

③の項目においては、「家族(+3.5%)」「同級生(+14.3%)」「後輩や先輩(+6.1%)」「先生や大人(+10.6%)」の項目で割合が増加した。このことから、1年間の中学校生活を通して、生徒たちが様々な人のサポートを受けながら生活を送ることができるようになったということが推察される。④の項目においては、すべての項目で割合が増加した。このことから、様々なストレス対処方法を見つけ、自身で対処することができるようになった生徒が増えたことが推察される。⑤の項目においては、「①身につけている」「②少しは身につけている」と回答した生徒は218名(82.6%)と8割を超える。一方「③あまり身につけていない」「④身につけていない」と回答した生徒は46名(17.4%)と2割程度いる。よってその生徒に向けては、日常的な観察を注意深くする中で教育相談のように本人が安心して話すことのできる場をつくり、hyper-QUテストや「心のサポート」アドバイスシートを活用しながら個別サポートの必要性の有無を検討するなどの対応も必要であると考えられる。

(4) 地域学校保健委員会の活動から

地域学校保健委員会を通して、学校やPTA、学校医、教育関係者等との情報の共有や連携の強化を図ることで、中学校だけでなくこども園・小学校・高等学校・特別支援学校とも健康課題を把握することができた。さらに、講演会を含めた生徒・保護者・教職員への働きかけについての成果や課題を共有でき、メンタルヘルス教育の関心を高め、次年度以降の各学校でのメンタルヘルス教育の取組を推進することにつながった。また学校だけではなく家庭・地域と輪を広げ、様々な視点や方法で町の子どもたちの健康について考え活動していくための有効な機会になった。

2 課題と今後の見通し

心のアンケートにおける数値の変容や講演会の感想から一定の成果を見ることはできた。

しかし、不登校生徒又は不登校傾向生徒、別室登校生徒が未だ一定数存在しており、レジリエンスを高めていく必要がある。レジリエンスを身につけるためには、教員と生徒との信頼関係の構築や学校全体での連携協力体制の充実等を含め継続した介入が必要であるが、生徒が抱えるストレス要因や対応は多様化しており、簡単に成果が表れるものではない。今後、生徒の実態の把握や生徒と教職員との信頼関係の構築をより一層強化し、問題を抱える生徒がレジリエンスを身につけられるようにしていきたい。

また、心のアンケートの「普段悩みがあったときに誰に相談するか」という質問に対し、「誰にも相談しない」と回答した生徒が、全体の15%程度存在している。この結果から、相談する手段を知らない場合や相談できる人間関係の構築がなされていないために助けを求めることができないということも考えられる。このような生徒に対しては、今後、他者との関係性を築くためのソーシャルスキル・トレーニングなどの計画的、継続的な支援が必要である。

また、本研究の実践を通して、教職員や保護者がレジリエンスにおける意義や重要性を知り、諸実践の契機となったことは大きな成果である。しかし、子どもたちがさらに質の高いレジリエンスを身につけていくためには、我々教職員や保護者がレジリエンスを高めるための知識やスキルをより一層深めていく必要がある。今後、継続して教職員や保護者向けの専門的な研修会を開催し、より有効な実践としていきたい。

地域学校保健委員会は、町内のこども園から高等学校・特別支援学校までの健康課題やその取組を情報共有し、関係機関との連携強化にもつながる有効な組織である。出席者への事後アンケートからメンタルヘルス教育に関する関心が一番高い結果であったことから、中学校のメンタルヘルス教育の取組を発

信じ続け、今後猪苗代町の保健教育の目標を統一したり、取組を充実させたりすることにより、子どもたちの生涯の健康にも有効的に関わる組織として発展に寄与していきたい。

生徒がメンタルヘルス教育を通してレジリエンスを身につけるためには、生徒の性格的特性、個人差、性差、家庭環境、ソーシャル・サポートの有無や種類等も考慮し、配慮や工夫をする必要性があり、養護教諭の情報収集能力やカウンセリング能力、総合的なアセスメント力等も問われる。組織の一員として、研究と修養に励み専門性を高めつつ、メンタルヘルス教育を推進していきたい。

引用文献

齊藤和貴 岡安孝弘「最近のレジリエンス研究の動向と課題」明治大学心理社会学研究、4：72-84、2009

American Psychology Association
<https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

小林朋子 東山書房『しなやかな子どもを育てるレジリエンス・ワークブック』2019

中嶋郁雄 明治図書『教師のためのレジリエンス-折れない心を育てる、回復力を鍛える-』2018

石田敦子 田中清子 出川久枝 村松常司「レジリエンスと養護教諭と健康教育」瀬木学園紀要 19号、3-11、2022

American Psychology Association
<https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

小塩真司 平野真理 上野雄己 金子書房「レジリエンスの心理学」2021

参考文献

福島県・福島県教育委員会 第7次福島県総合教育計画 令和3年12月

文部科学省 学校における子供の心のケアーサインを見逃さないために-平成26年3月

文部科学省 現代的健康課題を抱える子供たちへの支援～養護教諭の役割を中心として～平成29年3月

福島県学校保健会 健康教育のてびき 平成30年3月

財団法人 日本学校保健会 学校保健の課題とその対応-養護教諭の職務等に関する調査結果から-平成24年3月

文部科学省 改訂「生きる力」を育む中学校保健教育の手引 令和2年3月

公益財団法人学校保健会 保健室経営計画作成の手引 平成26年度改訂

池田誠喜 芝山明義 後藤正彦「レジリエンスと関連する心理学的概念の特徴と学校教育への適用」鳴門教育大学研究紀要 第33巻 2018

石毛みどり 無藤隆「中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連-受験期の学業場面に着目して-」教育心理学研究、2005、53、356-357

石毛みどり 無藤隆「中学生のレジリエンスとパーソナリティとの関連」パーソナリティ研究 2006 第14巻 第3号 266-280

石田敦子 村松常司 田中清子 出川久枝「子どもたちのレジリエンスと養護教諭」東海学園大学研究紀要 第3号：4-11、2017

大坪 岳「青年期のコミュニケーション・スキルとソーシャル・サポートがレジリエンスに及ぼす影響」追手門学院大学心理学論集 2017、第25号、pp.13-25

小林朋子「学校教育を活かした子どものレジリエンスの育成-学校危機の予防と回復を支えるアプローチ-」The Annual Report of Educational psychology in Japan、2021、Vol.60、155-174

小林朋子 渡辺弥生「ソーシャルスキル・トレーニングが中学生のレジリエンスに与える影響について」教育心理学研究、2017、65、295-304

— 中学生の時期って難しいですね —

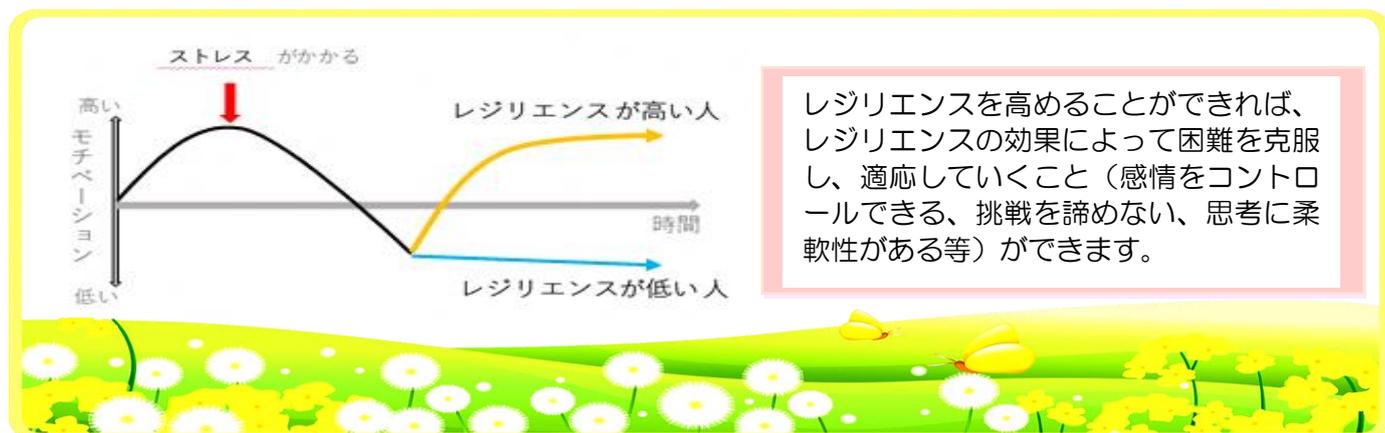
お子さんとの関わり方に困っていませんか？



心 の教育講演会開催のご案内

統合中学校となり、3ヶ月が経ちました。新しい校舎でいきいきと生活する姿が見られる一方で、人間関係での心配や悩み等の問題、又は生徒指導上の問題も増えてきています。昨年度の猪苗代中学校の保健室来室状況では、年間約2600件の来室があり、そのうちの400件は精神的に落ち込んだり悩んだりして、頭痛などの身体症状が出てきたり、その内容を相談するための来室でした。ストレスを感じることや人間関係の問題は、どの年齢でもあるかもしれません。そして、問題が起きたときに自分自身で解決したり、ストレスがかかって落ち込んででも立ち直ろうとしたりする力、「レジリエンス」という力を身につけることができればまたさらなる成長につながると思います。

レジリエンスとは「柔軟に対応する力、自身で回復する力、へこたれない心」



このたび、福島赤十字病院精神科部長および同院認知症疾患医療センター長、福島県災害派遣精神医療チーム (DPAT) 等様々な現場で活躍され、出身の会津若松市で開業、現在は会津若松市内での心の教育にも尽力されている、会津こころと脳のクリニックの後藤大介先生をお迎えしてご講演をいただく機会に恵まれましたので、保護者と教職員を対象にご案内申し上げます。

中学生という時期にどう接したらよいかわからない、関わり方に困っている…。今は大丈夫だが、さらに子どもを理解して良い関係を築いていきたい…。等。保護者の方の気持ちに寄り添ったお話が聞けると思っています。この機会にぜひご参加ください。(なお、6月29日に生徒対象のご講演もいただきました。)

記

日 時： 令和4年7月13日 (水) 14:00~15:30

※ 終了後に各学年懇談会があります

場 所： 猪苗代中学校 多目的教室

内 容： 演題：「ほめ力で子育てを楽しむーレジリエントマインドをはぐくむためにー」
講師：会津こころと脳のクリニック院長 後藤 大介 先生

対 象 者： 保護者、教職員

第 1 学年 3 組 保健体育科学習指導案

日 時：令和 4 年 1 2 月 2 日（金） 3 校時
 場 所：1 年 3 組 教室
 T1：横山永哉 T2：松本冨加

1 単元名（題材名） 心身の発達と心の健康 心の発達（1）

2 授業の構想

（1）単元の位置づけ

① 生徒観（1 年 3 組男子 1 9 名・女子 1 7 名／計 3 6 名）

明るく元気で授業中の発言等も多い学級である。にぎやかな反面、中には精神的に未熟な生徒もあり、人間関係でのトラブル等から個別の指導が必要な生徒もいる。思春期にあたるこの時期は、同級生・先輩後輩・先生など様々な人と日々関係性を築きながら、心身ともに成長していく時期である。本時の学習で思春期の自分の心身の変化に気づき、自身だけでなく変化する他者も認め、これからの成長につながる行動選択や良好な人間関係が構築できるように知識や理解を深めたいと考える。

② 教材観

「保健体育科（保健分野）」の学習指導要領の内容、（2）の『ウ 知的機能，情意機能，社会性などの精神機能は，生活経験などの影響を受けて発達すること。また，思春期においては，自己の認識が深まり，自己形成がなされること。』を受けた教材である。小学校 5・6 年体育科（保健）において心の発達の概要は学習し、中学校で具体的な脳の機能やその発達について学び、さらに理解を深めることで、自己形成に向けて有意義な生活経験や学習等を積み重ねていくことができると考える。

③ 指導観

心と脳の働きの関係性について、自身の成長に伴う心の変化を振り返らせながら、写真等の視覚教材を使用し、知的機能・情意機能・社会性など心の働きと発達について専門的な視点も踏まえ、説明することで理解を深めたい。特に展開では、心と脳の関係について、脳の模型を使用し具体的に機能を説明し、知的機能や情意機能が生活経験や学習によって発達していくことについて理解を促したい。なお T1 は導入、終末部分で主に指導し、T2 は展開部分の専門的な指導を中心に行う。

3 単元の目標

- （1）心身の機能の発達と心の健康について理解しているとともに、ストレスの対処について技能を身に付けることができるようにする。 （知識及び技能）
- （2）心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その課題に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現することができるようにする。 （思考力、判断力、表現力等）
- （3）心身の機能の発達と心の健康に自主的に取り組むことができるようにする。 （学びに向かう力、人間性等）

4 指導計画（総時数 1 0 時間）

時間	学習内容	時間	学習内容
1	体の発育・発達	6（本時）	心の発達（1） 知的機能と情意機能の発達
2	呼吸器・循環器の発達	7	心の発達（2） 社会性の発達
3・4	生殖機能の成熟	8	自己形成
5	性とどう向き合うか	9・10	欲求やストレスへの対処

5 本時の目標

心の働きは脳で営まれており、思春期は脳が急速に発達する重要な時期であることを理解する知的機能や情意機能は、さまざまな経験や学習によって発達することを理解することができるようにする。
（知識及び技能）

6 指導過程

段階	学習内容・活動	時間	形態	○教師の支援 評価(方法) ◎授業の重点 ・留意点
導入	<p>1 今までの既習事項を確認し、課題を把握する。</p> <p>・複数枚の写真から感情を想像する。 ex) 涙する人物・動物</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>心と大脳の関係と、知的機能・情意機能の発達について理解しよう</p> </div>	5	全体	<p>T1 ○1枚ずつ写真を提示し、その表情から読み取れる感情を自由に発言させる。人物だけでなく、動物の写真も提示することで、人間には感情だけでなく、様々な表情があることにも気づかせる。</p> <p>T2 ○自分のことを想起しつつ、自由に考えることができるように、声をかける。</p>
展開	<p>2 心と大脳の関係、知的機能や情意機能について理解する。</p> <p>・心の働き=大脳の働き</p> <p>大脳の働き</p> <p>①知的機能（認知・記憶・言語・判断）</p> <p>②情意機能（感情・意識）</p> <p>③社会性</p>	15	全体	<p>T2 ○既習事項を確認しながら、心と大脳の関係性と大脳の働きを説明し、心と大脳の関係性を学ばせ、課題につなげる。</p> <p>◎具体的な模型や掲示物を提示しながら説明することで、理解を深める。</p> <p>T1 ○提示や板書の補助を行う。</p> <p>T2 ○自分の生活経験が心の発達にどのように関係しているかについて考えさせる。自身の経験だけでなく、他者の生活経験と心の変化を聞くことで自他の理解につなげる。また、相手の感情への理解や共感をするのが、情意機能の発達につながることも説明する。</p>
	<p>3 知的・情意機能の発達は経験や学習によって促されることについて、自身の生活と関連づけて理解する。</p> <p>・自分の生活経験（行事や出来事）から、自分が心の面で成長したと思うこと（考え方が変わったこと）等を思い出し、グループで話し合う。</p> <p>ex) 充実感 感動体験</p> <p>・各グループの意見を全体で共有する。</p>	5	個人	<p>・一人一人生活経験の環境が異なるように心の成長は人それぞれで異なることについても触れる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>心の働きと大脳の関係性や心の働きである知的機能や情意機能は、様々な経験や学習によって発達することを理解している。 (観察、発表、プリント)</p> </div>
	<p>・自分の生活経験（行事や出来事）から、自分が心の面で成長したと思うこと（考え方が変わったこと）等を思い出し、グループで話し合う。</p> <p>ex) 充実感 感動体験</p> <p>・各グループの意見を全体で共有する。</p>	10	グループ	
<p>・各グループの意見を全体で共有する。</p>	10	全体		
終末	<p>4 本時のまとめをする。</p> <p>・自分の言葉で本時のまとめを行う。</p>	5	個人	<p>・板書事項やプリントを確認し、学習の振り返りをプリントに記載させる。</p>

7 板書計画

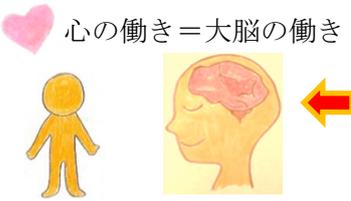
心と大脳の関係と、知的機能・情意機能の発達について理解しよう

この時の感情は？泣いている理由を想像してみよう

乳児期、幼児期、成人期にあたる人等が涙を流している写真

∴ ∴ ∴ ∴

♡ 心の働き = 大脳の働き



大脳の働き

- ・知的機能
 - 認知 理解する
 - 記憶する
 - 言語 言葉を話す
 - 判断する
- ・情緒機能
 - 感情 嬉しい悲しい楽しい腹立たしい等の気持ち
 - 意思 何かをしようとする時の気持ち
- ・社会性・・・次の時間のお話

さまざまな経験や学習を通して大脳に刺激を与えることで心は豊かに発達していく

自分の心が成長した経験

- ・
- ・
- ・

まとめ

心は大脳の働きによるもの
大脳の働きには知的機能や情意機能がそれぞれあって、たくさん経験したり、学習したりすることで心は発達する



7月13日(水)メンタルヘルス講演会では大変お世話になりました

7月13日(水)、学年末保護者会とともにメンタルヘルス講演会にご参加いただき、ありがとうございました。町内の教職員も含め、延べ100名ほどの方々にご参加いただきました。

保護者の方々からいただいた感想とともに講演会の内容を少しまとめてご報告させていただきます。

ほめ力で子育てを楽しむーレジリエント・マインドをはぐくむためにー

後藤 大介 氏

◆私たち(大人)が、
自らの一日についてよいこと探しをする。
…私たちの脳を、小さな良いことに気づきやすくなるようトレーニングすることが、子どものよいところを探すことにつながる。

◆努力を認める、ほめる。
…結果がでてからほめるのではない。結果ではなく、傾けられたことができた努力を賞賛する。

◆ごほうびは、モノより
「言葉と係わり」が大切。

◆とらえ方次第で欠点は長所に。
欠点は直すより活かす。
…このとらえ方が、子どもとの信頼関係を強化する。
例) 自己中心的 ⇒ 人に流されない、消極的 ⇒ 謙虚
集中力がない ⇒ 新しいことを発想しやすい
飽きっぽい ⇒ 好奇心が旺盛

◆「ほめ力」は、親や大人が
自身をトレーニングすることで高まる。

◆ほめどころを具体的に示してあげる。
…子どもの頑張りどころを観察し、「〇〇〇がよいね」と具体的にほめる。

◆他者との比較ではなく、
以前と比べてほめる。
…比較されると挑戦しにくくなる。本人の過去から現在への歩みをほめる。

◆ダメだししていると、本当にダメになる。

◆「ちゃんとして」と言うより、
具体的な行動を話し合う。

◆子どもの知的好奇心に向き合う。

◆子どもを、親が大人が信頼する。
子どもの脳が、楽しくなる、元気になる声かけができるようになることが、すなわちほめるということ。

【 保護者の方々からの感想 】

- 日々生活していく中で我が子を褒めるよりつい怒ってしまうことが年々多くなってきているような気がします。今後我が子とミーティングしながら自分自身も子どもと一緒に生活していけるよう努力していきたいと思いました。本日は大変勉強になりました。
- 完璧主義の息子で失敗することから逃げがちですが、失敗することが自分の力につながるということを知ったので、失敗を恐れないでほしいと思いました。
- 子どもたちを育てている大人のメンタルヘルスを時々取り入れていくことが今大事なのではないかと思います。子どもの目線で物事を見ることができれば、もっと意欲的な子どもが育つと思いました。
- 最近子どもの何事に対するやる気のなさが気になっていたが、講演を聞き、自信を無くしているのではないかと感じた。私たちの接し方を変えていかなければいけないと感じた。
- 子どもが変わるのではなく、親が変わる。一番大切なことを学びました。
- 扱いの難しい思春期の子どもに向き合うことに、親も多少なりのストレスを感じているところですが、「ほめる」ことでお互いに楽に前向きになれるのかも希望が持てるお話でした。
- 自分にも生きづらさを抱える小中学生の子どもがいます。親子で苦しい時期を過ごしています。大変ためになりました。家族で情報共有をしたいと思います。
- 今まで自分が子どもに対して言っていた、褒めているような言葉も、言い方によっては良くなかった事もあったなと思いました。今回のお話を聞いて自分が今からできることを行動していきたいです。
- 他者との比較や結果をみての言葉しかかけていなかった部分があるなあと反省しています。
- 「ねざらい寄り添おうとする大人に対して心を開いてくれるのではないだろうか」という言葉が心に響きました。

※ なお、講演会の内容はビデオ撮影の許可をいただきましたので、ご覧になりたい場合は学校までご連絡ください。またDVDソフトへのダビングや貸し出し等はできませんのでご了承ください。

3学年通信

Polaris
～ ポラリス ～



第14号

令和4年7月1日

文責：佐治 浩明

メンタルヘルス講演会が行われました。

6月29日(水)の6校時に「会津こころと脳のクリニック 後藤大介医師」をお招きして、現代社会を生き抜くための重要なスキル『レジリエンス』についてご講演をいただきました。

『レジリエンス』とはもともと経済用語ですが、人間にあてはめると

- 困難な状況にもかかわらず適応できる力
- 病気へのなりにくさ・病気からの回復力
- 精神的回復力

のことを指します。

また、精神的回復力を身近な言葉で表わすと「こころの回復力」とも言えます。何かできごとが発生したときに、しなやかで柔軟に対応したり受け止めたり、心の落ち込みを最小限にとどめたり、その落ち込みからできるだけ早く回復できたりすることは、今現在もこれからの未来においてもとても重要です。また、老若男女を問わず、私たち大人も中学生のお子さんもお身に付けておきたいスキルです。

後藤先生は様々な例を挙げて詳しく説明してくださり、「だれにでもレジリエントマインド（レジリエンスの高い心）があり、だれもがそれを鍛えていける。ネガティブな考えを抱いても早く解消されたり、そういう考え方の癖を修正していったりすれば、生きやすくなる。」とおっしゃっていました。

講演の内容すべてをお伝えできませんので、本日配付の保護者対象の講演会の案内をご覧ください、足をお運びいただければと思います。

講演後の生徒の感想を紹介します。今回は無記名でしたので、生徒名はありません。

人と比べてもいい。なぜそう考えるのかを考える。好きなことを見つけて、自分の感情と向き合うことが大切と学んだ。

自分の心の状態にいち早く気づき、自分を大事にします。そして、助けを求めるということは悪くないということ学びました。

高い目標を立ててもいいけど、すぐにはかなうとは思わずに段階を踏んで進めることが大切と分かった。失敗をしても「まだ行ける」と思って前に進みたい。

レジリエントマインドをうまく活用するのが大事。同じものを見ても、着目する点を変えると見方が変わる。ゲーム以外の方法で自分をリラックスさせられるようにしていきたい。

今日の内容は自分によくあてはまる。自分もよく負の感情を抱くことがある。でも、今回の話を聞いて、つまらないようにするのではなく、楽しむように行動していきたいと思う。

印象に残っているのは「ネガティブになるのは悪いことじゃない」という言葉です。自分はみんなにポジティブと思われていますが、案外ネガティブになることが多いです。ネガティブってみんなを心配させるし不安にさせるので嫌でしたが、少し気持ちが軽くなった気がします。また、私には信頼できる、愚痴が言える友達がいます。いてくれてよかったと心から思います。

最後に、後藤先生の言葉ではないのですが、次の言葉で今週号を締めくくりたいと思います。

心が変われば行動が変わる

行動が変われば習慣が変わる

習慣が変われば人格が変わる

人格が変われば運命が変わる

へるしいな

11月吉日

祝 第1回 猪苗代町地域学校保健委員会 が開催されました！！

10月26日（水）猪苗代中学校にて猪苗代町地域学校保健委員会が開催されました。中学校が統合し、猪苗代中学校区になって初めての開催となります。この会の会員は、各学校の学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方、猪苗代町の2つのこども園、6つの小学校、中学校、高等学校、特別支援学校、町の保健福祉課、教育総務課の各方面の保健や食育など健康に関する担当者の方々です。今回はその初めて開催された猪苗代町地域学校保健委員会での様子をお届けします。

そもそも「地域学校保健委員会」とは・・・地域の子どものための健康増進のために、学校・家庭・地域が連携して、健康課題や手立てについて話し合う組織です。

まずは、各学校（子ども園含）の健康課題を情報共有！

各学校の養護教諭や担当の先生が学校の健康課題と課題解決に向けた取組みについて意見交換をしました。

そこで各校の健康課題に共通した内容として、

- ①視力低下（裸眼視力B以下）が進んでいる子どもが多い
 - ②う歯（むし歯）が未処置のままの子どもが多い
 - ③肥満傾向（肥満度20%以上）の子どもが多い
- ということが分かりました。

また「メンタルヘルス（心の健康）」についても、中学校・高等学校・特別支援学校では懸念されているところですが、小学校からその教育の必要性を感じ、対応を検討しているといった話もありました。

加えて、子ども園では眼鏡をかけている園児が多く、ゲームやYouTubeを見せる時に、時間制限等の家庭内ルールがないご家庭もあることから、ただ単に視力の問題というだけではなく、メディアコントロールについても改善が必要であるという話もありました。

情報共有をすることで乳児から高校生までの猪苗代町の健康課題が明確になりました。



各校の健康課題改善のための取組みの中から一部をご紹介します！

千里小学校では肥満予防（筋力アップ）のために昼休みに体育館で全校児童対象に行うダンス、緑小学校では身長を伸ばすこと等子どもの興味のある内容をきっかけに介入していく個別指導、翁島小学校では視覚的にも楽しい掲示物を効果的に取り入れながらの日常的な指導、猪苗代中学校ではレジリエンス（へこたれない、柔軟な心）を高めるためのメンタルヘルス面の指導などを行っているようです。

こども園・猪苗代高校・猪苗代支援学校も含めて、ご家庭と関係性を築き連携する難しさを感じつつ、各学校の健康課題に合わせた取組をそれぞれ実施しています。今後とも、保護者の方々のご理解とご協力をお願いいたします。

出席された先生方からのお話

学校歯科医 二瓶様より

当院でも2、3歳でたくさんのう歯（むし歯）を保有している幼児が多く見受けられます。う歯予防としてフッ化物の利用はとても効果があります。町や学校でフッ化物の利用を進めていけば、家庭間のう歯保有率の格差も減ると思います。ぜひ予防歯科の取組を進めていってほしいです。

猪苗代町保健福祉課 長嶺様より

来年以降、検診などに合わせて段階的に進めていく予定です。そのために今年度より少しずつ準備を進めています。

猪苗代町教育総務課 穴戸様より

まずは県や他の自治体の実施状況やマニュアル等を参考にしながら、学校でも実施を検討していきたいと思っています。

学校薬剤師 碓井様より

学校薬剤師として、学校に來校する機会の1つに空気の検査があります。教室内の二酸化炭素濃度を測ります。40人の子どもと1人の先生の学級では、小学校低学年26分、小学校高学年～中学生18分、高等学校では14分で二酸化炭素濃度は基準値に達します。30分に1回の換気が必要なのです。換気の際は室内の窓を対角に開けたり、常時上にある小窓を少し開けたりしておくことで効率よく換気できます。これから寒い季節で換気も億劫になりがちですが、感染対策のためにもぜひ換気を行ってください。

学校薬剤師 寿田様より

学校にて照度検査を行っていますが、学校だけでなく、各家庭においても照明の明るさが適切かどうか等の注意が必要です。特に家でのメディア（テレビ・タブレット・パソコン・スマートフォン・ゲーム機等）の使用中には手元の明るさや画面の明るさに注意してほしいと思います。

各学校のPTA 会長様より

ゲームやタブレットを使用させていない家庭もありますが、今回の話を聞いて、家庭における子どもの健康面への関わりが必要であると感じました。多くの方の意見やお話をたくさん聞くことができ勉強になりました。すべての子どもたちが健康に育つようみんなで協力していきたいですね。子どもが大きくなると子ども任せになりがちですが、大人の介入が必要なのだと感じました。特に肥満は、家族みんなで取り組まないと解決しない問題ですね。



学校関係者（学校長・保健主事・養護教諭）より

子どもたちが自分自身で危機感を持って課題解決のために行動していく、自己決定につなげていく働きかけも大切ですね。学校によって健康課題は異なりますが、関わり方や活動内容を少しずつ良い方向に改善しながら、これからも継続して保健活動を行っていきたく思います。

最後に、今回の地域学校保健委員会は、多くの学校関係者にご参加いただき、大変貴重な機会となりました。これからも学校・家庭・地域と連携しながら、子どもの健康について考え、活動していくことができれば幸いです。今後も引き続き、猪苗代町の保健活動にご理解とご協力をお願いいたします。

心のアンケート（5月）

年 生 男子・女子

あてはまるものに○をつけましょう。

1) 今、悩みごとがありますか。

- ① はい → 2) へ
- ② いいえ → 3) へ

2) 1) で「① はい」と回答した人にお聞きします。

今悩んでいることで、最も近い内容の項目はどれですか。(複数回答可)

- ① 勉強や学習について
- ② 人間関係（友人・後輩・先輩との関係等）について
- ③ 部活動について
- ④ 自分の心や体の不調について
- ⑤ お家でのことに（親や兄妹等）について
- ⑥ その他（内容を書きましょう→）

3) 普段の生活で悩みごとがあったとき、その悩みごとを誰に相談しますか。(複数回答可)

- ① 家族
- ② 同級生
- ③ 後輩や先輩
- ④ 先生や大人（家族以外）
- ⑤ その他（相談する人を書きましょう→）
- ⑥ 誰にも相談しない

4) あなたは、ストレス（※）を感じたときにどのようにして解消しますか（複数回答可）

- ① 誰かに話して発散する
- ② 遊ぶ・運動する
- ③ 音楽を聴く、テレビを見るなど、好きなことをする
- ④ 寝る
- ⑤ その他（ストレス解消法を書きましょう→）

※ ストレス＝体や心に負担がかかってゆがみが生じること。心や体にかかる外からの刺激を「ストレッサー」といい、ストレッサーに適応しようとして、こころや体に生じたさまざまな反応を「ストレス反応」と言います。

例) ストレッサー：人間関係・生活環境・家庭の問題など、

ストレス反応：心理面ではイライラ・不安・気分の落ち込み、身体面では頭痛、胃痛、食欲低下、不眠など

5月27日（金）までに保健室へご提出をお願いします。

生徒会保健委員会の3年が制作してみました

「ストレスでイライラしていませんか」

子どもたちが鬼のポーズをした写真が入っています。

そんなときに役立つ方法 「アンカー-マネージメント」

最近、イライラすることはありますか？「怒る」という感情は人間にとって、ごく当たり前のもの。でも怒り方を間違えてしまうと、自分自身だけでなく、自分を取り巻く人間関係にも支障が出てきてしまいます。

アンカー-マネージメントとは、1970年代にアメリカで始まったアンカー（イライラ怒りの感情）をマネージメント（上手にコントロールする/操縦する）ための心理トレーニングです。

アンカー-マネージメントの方法を知れば「よりポジティブ」でリラックスした毎日を過ごすようになるかもしれません。

今回は「怒り」と上手に付き合う方法をいくつか紹介したいと思います。

怒りのピークは6秒間と言われています。怒りを感じたその6秒間をどうやり過ごすか、自分次第です。

～ イライラして怒りそうなおとときにやってみよう ～

具体的なコントロール方法

- ◎ 深呼吸（どんな時でも使える）
→ 吐く息を長めにすると良い ※緊張した時にもやると◎
- ◎ 目をつぼむ（ゆっくりの瞬きでも良い）
- ◎ 腰を下ろす（椅子に腰をかける、なければ床に座る◎）
 - ・ 少しその場を離れる（1～2分、落ち着いたらその場に戻り問題に取り組む）
 - ・ 気持ちを伝える（「一方的に怒鳴られるのはとてもいやな気分だな」など）
 - ・ 提案する（「意見を整理してから、もう一度話し合いたいなあ」など）

子どもたちが鬼のポーズをした写真が入っています。

＜最後に＞

ストレスがたまるとイライラするだけでなく、悲しいったり、泣けてきたりと感情が乱れたりすることが多々ありますよね。思い返せば3年間でストレスがたまることもしらぬくらいありましたね。沢山の個性豊かな友達や先生方に出会い楽しいことも嬉しいことも沢山経験できました。そして、自分もいよいよ

ストレスは心の成長にも役立つのだから学びました。今こうしてかわいい後輩たちへ後輩代中を託して卒業する日を迎えることかできてとても嬉しいです。来年度個性あふれる皆さんの活躍に期待します。

※ ストレスのため必ず注意！！
誰かに頼ることも必要！！
自分も友達も家族も大切にしよう！！

みんなの個性を尊重しよう！！



保健委員会 3年

子どもたち13名の直筆サインが入っています。

【令和4年度 心のアンケート実施（5月・3月）結果より】 [割合の増加：△ 減少：▼]

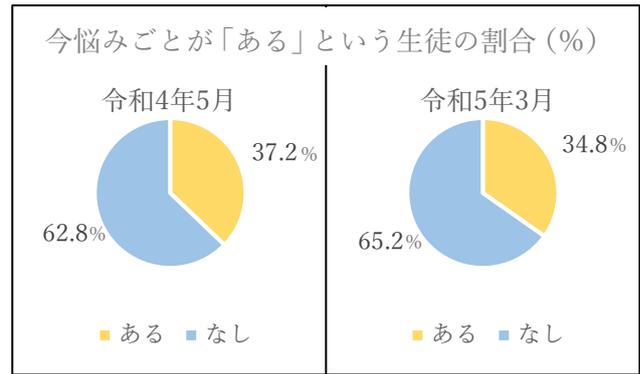
実施人数

令和4年5月	令和5年3月
282人	264人

① 今悩みごとが「ある」と答えた生徒

	令和4年5月	令和5年3月
ある	105人(37.2%)	92人(34.8%)▼
なし	177人(62.8%)	172人(65.2%)

→ 悩みごとがあると答えた生徒は2.4%減少した。

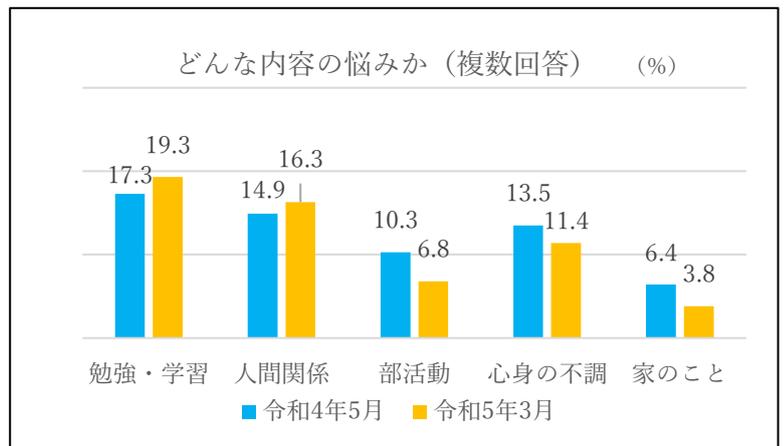


② どんな内容の悩みか(複数回答)

	令和4年5月	令和5年3月
勉強・学習	49(17.3%)	51(19.3%)△
人間関係	42(14.9%)	43(16.3%)△
部活動	29(10.3%)	18(6.8%)▼
心身の不調	38(13.5%)	30(11.4%)▼
家のこと(親等)	18(6.4%)	10(3.8%)▼
その他	8(2.8%)	9(3.4%)△

【その他の内容】

学校生活、お金がない、進路、将来、恋、部活動での調子が悪い等



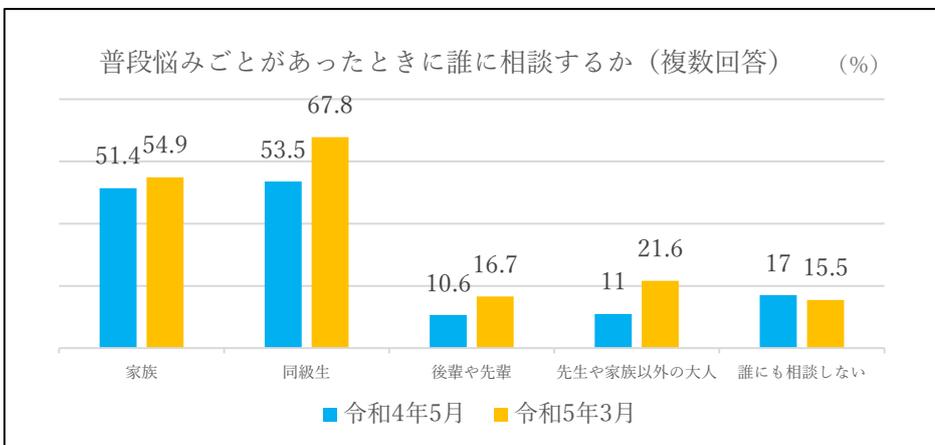
→ 「勉強・学習」、「人間関係」での悩みをもつ生徒の割合は若干増加し、「部活動」「心身の不調」「家のこと(親等)」での悩みをもつ生徒の割合は若干減少した。1年間の中学校生活の中で様々な悩みを抱え、また解消しながら生活していたことが推察される。

③ 普段悩みごとがあったときに誰に相談するか(複数回答)

	令和4年5月	令和5年3月
家族	145(51.4%)	145(54.9%)△
同級生	151(53.5%)	179(67.8%)△
後輩や先輩	30(10.6%)	44(16.7%)△
先生や大人(家族以外)	31(11%)	57(21.6%)△
誰にも相談しない	48(17%)	41(15.5%)▼
その他	10(3.6%)	7(2.7%)▼

【その他の内容】

親友、ネットの友だち、いとこ、自分等



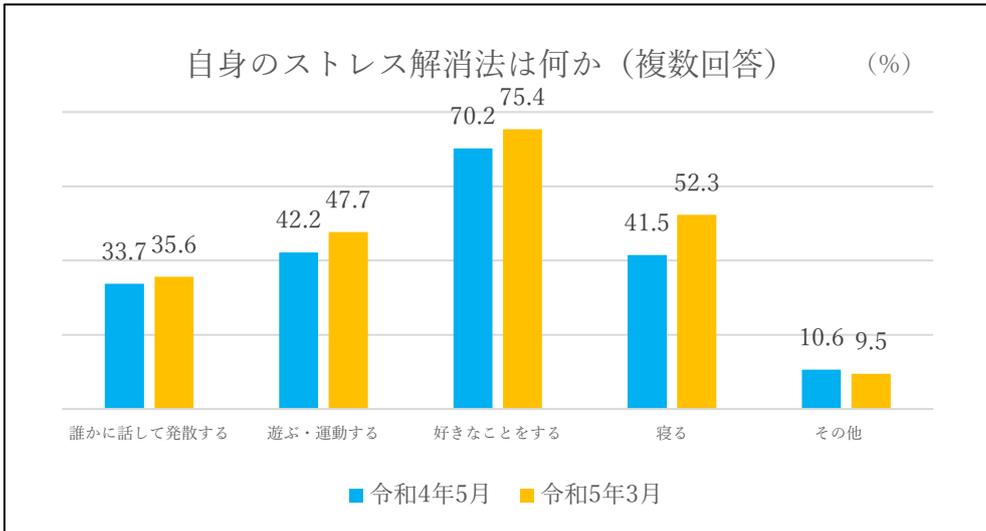
→ 「家族(+3.5%)」「同級生(+14.3%)」「後輩や先輩(+6.0%)」「先生や大人(+11.6%)」の項目で割合が増加した。特に「同級生」や「先生や家族以外の大人」での割合の増加幅が大きい。このことから、1年間の中学校生活を通して、生徒たちが様々な人のサポートを受けながら生活を送ることができるようになったことが推察される。また、「誰にも相談しない」と回答した生徒の割合は若干減少した。

④ 自身のストレス解消法は何か(複数回答)

	令和4年5月	令和5年3月
誰かに話して発散する	95(33.7%)	94(35.6%)△
遊ぶ・運動する	119(42.2%)	126(47.7%)△
好きなことをする	198(70.2%)	199(75.4%)△
寝る	117(41.5%)	138(52.3%)△
その他	30(10.6%)	25(9.5%)

【その他の内容】

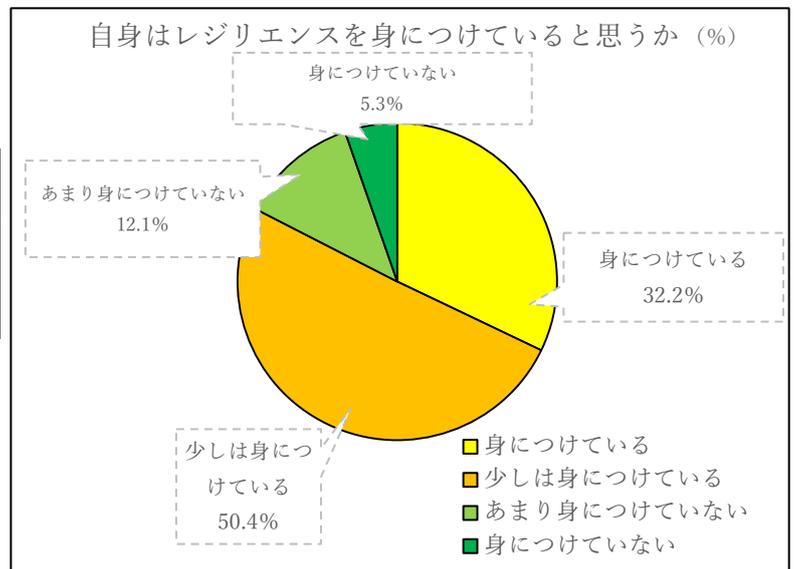
叫ぶ、空想をする、恋人に話す、紙にムカついたことを書く、深呼吸する、瞑想、その場から逃げる、食べる、掃除する、泣く、リストカット等



→ それぞれの項目で割合が増加した。このことから、様々なストレス対処方法を見つけ、自身で対処できるようになった生徒が増えたことが推察される。

⑤ 嫌なことや辛いことなど、ストレスがかかった際に自分で対処したり、誰かに助けを求めたりして対応していくための力(レジリエンス: しなやかに適応する力、回復する力、打たれ強い心)を身につけていると思うか

	令和5年3月
身につけている	85(32.2%)
少しは身につけている	133(50.4%)
あまり身につけていない	32(12.1%)
身につけていない	14(5.3%)



→ レジリエンスについて、「①身につけている」「②少しは身につけている」と回答した生徒は218名(82.6%)と8割を超える。一方、「③あまり身につけていない」「④身につけていない」と回答した生徒は46名(17.4%)と2割程度いる。よって「③あまり身につけていない」「④身につけていない」と回答した生徒に向けては、日常的な観察を注意深くする中で教育相談のように本人が安心して話すことのできる場をつくり、hyper-QUテストや「心のサポート」アドバイスシートを活用しながら個別サポートの必要性の有無を検討するなどの対応も必要である。また、「①身につけている」「②少しは身につけている」と回答した生徒においても、引き続き人間関係を構築しながら、より質の高いレジリエンスを身につけるための働きかけや取組が必要である。