

子どもの心とからだの発達部会

部会長：附属小学校 江部紀美子
部会員：附属幼稚園 渡邊満美
附属小学校 神崎芳明・和氣拓巳
附属中学校 近藤久美子
附属高等学校 増田かやの

2022 年度活動報告：

今年度も昨年度に引き続き、幼稚園から高校までの発達段階を踏まえた 15 年間に渡るメンタルヘルス教育の“滑らかな”つながりを意識して、実践のさらなる充実を図った。コロナ禍になり、3 年目となった目の前の子どもたちを中心にみとり、そして、その姿を教師同士で語り合った内容をもとに各学校園に持ち帰って取り組んだ実践を共有した。6 回の会合を持ち、内容は以下の通りである。

	活動内容
第 1 回（5 月）	メンバー顔合わせ 昨年度までの活動内容の紹介（主に中学校での実践について報告） 研究計画
第 2 回（7 月）	大学教員との連携 「心とからだのワークショップ」 講師：山田美穂 准教授（生活科学部心理学科）
第 3 回（9 月）	各学校園の子どもたちの実態及び実践について情報交換
第 4 回（11 月）	各学校園の子どもたちの実態及び実践について情報交換
第 5 回（11 月）	大学教員との連携 「レジリエンスについて」 講師：平野真理 准教授（生活科学部心理学科）
第 6 回（2 月）	今年度のまとめ、次年度にむけた課題

各回の概要

【第 1 回】中学校におけるメンタルヘルス教育の実践報告

2021 年度から授業時間を使っての保健教育は 1 年生と 3 年生で実施している。

1 年生：保健体育科学習 「心身の機能と心の健康」

心とのつきあい方を確認し、クラスメイトとストレス対処方法を紹介し合った。

3年生：特別活動（心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の育成）

1年時に学習したことを自分の中学校生活での体験と照らし合わせながら振り返り、ネガティブ感情を和らげる方法として、発想の転換を練習するプログラムとした。

授業者である養護教諭の実感をまとめると、以下の通りである。

- ・中学生にありがちなネガティブな気持ちは「そのような気持ちはあって当然」とはじめに肯定したことで、自分の心と向き合いやすくなった。
- ・友達のストレス対処方法やマインドフルネスに新鮮さを感じ、興味をもった様子や自分の生活の中に取り入れてみようという気持ちの芽生えを感じ取ることができた。
- ・自分自身や生活をじっくりと見つめ、新たな行動の選択肢を知ることができ、有効で実用的なヘルスプロモーションへとつながる機会となった。

授業後の反応としては、スクールカウンセラーとの面談を希望したり、保健室で抵抗感なく弱音を吐いたりする子どもたちがみられたそうである。養護教諭が授業を行うことで、普段保健室になじみの薄い子どもたちにとって保健室もレジリエンス資源の1つになりうることが無意識のうちに認知され、保健室での個別支援にもつながりやすくなったのではないかと授業者は振り返っていた。

【第2回】「心とからだのワークショップ」

ダンスセラピーを通して、自分の心や体の反応を見つめるワークを行った。ワーク前後に、「からだではどんな感じがしているか」を絵で自由に書いたり、ゆったりしている、たのしい、しんぱいだ、いらいら、どきどきといった「からだやきもちの状態」をチェックしたりして、可視化することで、ワーク前後の自分自身の変化に気づくことができた。

自分が心地よくなる動き（ストレッチやマッサージなど）を紹介しあうことで、他者の心地よい動きを知り、それを自身に取り入れてみるワークも行った。一人ではなく、誰かと同じ空間で一緒に取り組むことや、心地よい動きは一人ひとり違うのだという他者理解にもつながった。教員自身が体験してみることで、子どもの立場になって共感性や自己分析などの学びの過程を確認することができ、教員自身のメンタルヘルスリテラシーも深めていくことができたのではないだろうか。

【第3回】各学校園の子どもたちの実態及び実践について情報交換

子どもの実態に関する報告とともに、心理教育の教材化に関する意見を出しあった。子どもの実態に沿う教材のあり方や協働性を高め、お互いの心の動きに共感できる機会としての授業のあり方にも言及した。

【第4回】各学校園の子どもたちの実態及び実践について情報交換

附属中学校公開研究会で行った心の授業の報告があった。主な内容は発想の転換につい

てで、有名人の事例を通して自分に置き換えて考えたり、クラスメイトの意見を聞きあうことによって心の様子を気づいたりすることができたのではないかとふり返りがあった。

さらに、子どもの実態に関する報告とともに、マインドフルネス、ストレスマネジメント、セルフ・コンパッションなどの教材化に関する意見交換を行った。また、コロナ禍における子どもの実態と課題が従来の心理学的な発達課題と合っているのだろうかという意見が出された。次回以降、大学の心理学の教員から子どもの発達について話を聞く機会を設ける方向性となった。

【第5回】平野真理先生との情報共有およびレクチャー

附属学校園の子どもたちの実態を共有しながら、レジリエンスの考え方を臨床心理学からの視点でご教授いただいた。

どちらかという、レジリエンスとは、ポジティブな感情などを鍛えていくものだと捉えがちだが、道徳的なものでもなく、「裏技」のような感じで、表と裏を使い分けてもよいものだという。人を傷つけることはあってはならないが、例えば何かをさぼることも、頑張り屋さんにとっては大事なことで、抜けることも大切だという。自分をゆるめることと、頑張りなければならないことは反対であり、時には「ま、いっか」と心の中をフリーにしてあげることが大切であるという。そして、大人こそが、抜けていないことが多く、その時間を確保することも必要である。

自分にとって大切なこと、元気にしてくれる思い出を確認していくワークでは、小学生の場合、思い出して書くのは難しいこともあるため、シールから選ばせる。失敗したときに、歩き出す方法が1つだけではないことを繰り返し、伝えていくことが大切である。次年度は、平野先生が実践しているワークを体験する機会を設けたいと考えている。

【第6回】今年度のまとめと次年度に向けて

今年度は、予防的な観点から子どもたちのメンタルヘルスに関する資質能力の向上を図ることを目指して進めてきた。子どもの姿を中心に教師の思いを言語化し、語りあう中、メンタルヘルスの保持増進にはセルフ・コンパッションやレジリエンス、共感性、自尊感情などの非認知能力の育成が大切であるということも改めて認識することができた。また、目の前の子どもたちの状況に応じて必要な時期や内容を選択することが、子どもたちのニーズに合った有意義なメンタルヘルス教育となるのではないかと考える。そのためにも、取り扱う内容をさらに充実させることが大切であり、今年度は大学の心理学の教員から専門的な視点で助言してもらうことができた。次年度も大学教員と連携を図りつつ、メンタルヘルス教育の題材を充実させ、重ねてきた実践について適時性や子どもたちの様子などから評価、再考し、ブラッシュアップしていきたいと考えている。具体的には、メンバー間で授業を参観して子どもの姿や反応をみとり、教師がどのような意図で発問したり、言葉がけをしたりしていたのかなど、授業の分析を行うことによって、メンタルヘルス教育の授業づくりや評価のあり方について検討していきたい。

【参考文献】

- ・石川遙至：マインドフルネス，小塩真司編著「非認知能力」北大路書房，pp209-224,2021
- ・高宮静男，河村麻美子，石川慎一ほか：子どものメンタルヘルスと心身症.心身医学会誌，55巻12号：p1323-1328，2015
- ・本間生夫：不安や悩みへの対処としての呼吸法.子どもと保健 No.97：p18-19，2019
- ・キラ・ウィリー：子どものためのマインドフルネス（大前泰彦 翻訳).創元社，2018
- ・伊藤絵美：セルフケアの道具箱ストレスと上手につきあう100のワーク.晶文社，2020
- ・藤野博，日戸由刈監修：発達障害の子の立ち直り力「レジリエンス」を育てる本.講談社,2015
- ・水島広子：10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方.紀伊國屋書店，2014
- ・足立啓美,鈴木水季：子どもの逆境に負けない力「レジリエンス」を育てる本,法研,2022
- ・深谷和子,上島博,子どものレジリエンス研究会：「元気・しなやかな心」を育てる レジリエンス教材集1,明治図書,2015
- ・こころの健康副読本編集委員会編：中学校保健体育副読本「悩みは、がまんするしかないのかな」.全教図,2013
- ・心いき東大プロジェクト：レジリエンスさがし（アプリ）,2014