

子どもの心とからだの発達部会

部会長：附属幼稚園 渡邊満美
部会員：附属幼稚園 渡邊満美
附属小学校 江部紀美子
附属中学校 佐藤吉高・近藤久美子
附属高等学校 増田かやの

2025 年度活動報告：

本部会は今年度、次の二点に重点を置いて活動を進めてきた。

1. 「心の健康教育」をテーマとした実践

各校種の取り組みを持ち寄り、その成果と課題を検討する中で、幼・小・中・高といった校種間の連続性やつながりについて検討した。

また、実践の充実を図るために、各校園で取り組んでいる内容を整理し確認した。

2. 心の健康づくりを推進するための学校環境の整備に向けた取組

授業に限らず、スクールカウンセラーとの連携等を通じて、子どもたちのメンタルヘルスを支援する学校環境づくりについて検討をした。

各回の活動の記録を以下に示す

回	活動の記録
第1回 (4月)	顔合わせ 今後の予定 各校園の子どもの様子について報告 健康課題の確認
第2回 (5月)	スクールカウンセラーとともに進める学校園の心の健康づくりに関する情報交換
第3回 (7月)	附属高校で実施予定の大学と連携して行う授業について
第4回 (9月)	「自己肯定感」「人権教育」を軸に各校種で行われるアンケートの項目を手がかりに、子どもたちの現状、とりまく環境について情報交換した。
第5回 (11月)	附属高校で行われた授業の報告と共有 メンタルヘルスリテラシー教育について検討
第5回 (12月)	各校種の実践を一覧として整理することについて検討
第4回 (1月)	メンタルヘルスリテラシーとは 「心の健康教育（附属学校園一覧）2025 年度」の内容について検討

1. 「心の健康教育」をテーマとした実践

今年度は昨年度に続き、心の健康教育の視点から各校種の情報共有と接続の在り方を探ってきた。近年、子どもたちの心の健康がこれまで以上に脅かされ、不安定な心理状態への対応が求められる場面が増えている。子どもたち自身が心の健康について、早期の気づきや予防、自分の心との適切な付き合い方を学ぶことが強く求められているが、こうした重要性に対して学校教育全体での扱いが十分とはいえないのが現状である。現在の教育課程においてメンタルヘルスに関する内容が、明確に位置づけられているのは保健体育科の一単元にとどまっている。そのため、体系的・継続的に理解を深めたり、実践的なスキルを身に付けたりする機会が限られていることが課題として共有された。

また、実践を検討し合う中で、メンタルヘルスという概念は本来、多様な内容から構成される非常に幅広いものであるにもかかわらず、教育現場においてはその一部分のみが切り取られて扱われている現状についても話し合われた。特に、対処法や病気に関する具体的な知識の習得に偏り、学ぶべき内容が限定的になってしまっている状況が共有された。そこで、改めてメンタルヘルスの視点から各校種の実践を整理し、現状にどのような不足があるのか、また学びの系統性や連続性がどの程度確保されているのかを整理していく必要性を確認した。こうした話し合いの過程から、各校種の実践を「心の健康教育（附属学校園一覧）2025年度」として、一覧にすることを試みた。実践を整理するにあたっては、厚生労働省が示すところの健康の4つの側面（情緒的・知的・社会的・人間的健康）を活用した。

(1) 「心の健康教育（附属学校園一覧）2025年度」作成にあたって

前述の通り、心の健康は本来、多様な内容から構成される非常に幅広いものであるため、1つ活動内容や単元が4つの側面の1つにあてはめられるものではない。また、整理した内容は、教育課程の文言、活動内容、単元名等と校種によって表現が異なっている。さらに本部会員の実践を中心に整理したことから、学校園全体の取組について十分に示すことはできていない。実践を整理する手がかりとした、厚生労働省が示すところの健康の4つの側面（情緒的・知的・社会的・人間的健康）を以下に引用する。

こころの健康とは、世界保健機関（WHO）の健康の定義を待つまでもなく、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件である。具体的には、自分の感情に気づいて表現できること（情緒的健康）、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること（知的健康）、他人や社会と建設的でよい関係を築けること（社会的健康）を意味している。人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること（人間的健康）も大切な要素であり、こころの健康は「生活の質」に大きく影響するものである。

こころの健康には、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響し、なかでも、身体の状態とこころは相互に強く関係している。

厚生労働省 休養・こころの健康より

表1 「心の健康教育（附属学校園一覧）2025年度」

「心の健康教育（附属学校園一覧）2025年度」				
	幼稚園	小学校	中学校	
<p>情緒的健康 自分の感情に気づいて表現できること</p>	<p>教育過程【自分とのかかわり】 3歳「安心して自分をたす」 4歳「自分と出会う」 5歳「自分らしさを知り、自分らしくある」</p>	<p>自分の感情に気づき、適切に表現・調整できる力 2023年度3年生、2024年度3年生、2025年度1年生、1年生保護者（大人のサークル）希望者） うれしい、かない、怒りなどの感情を言葉で表す。 深呼吸やセンサリーボトルで気持ちを落ち着ける。 「今の気持ちは何色？」など、色で感情を表す活動。</p>	<p>保健 エコグラム（自己形成・自己理解）（中1） その他（特活？） 心の健康アンケート（自己評価） 自分の感情の特性に気づく。（自分の視点・客観的視点・ソノハリの窓） 自分を客観視する方法を学ぶ。 ⇒心のコミュニケーションなどどうか？</p>	<p>特活 新入生オリエンテーションにおけるSQによるマインドfulness</p>
<p>知的健康 状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること</p>	<p>教育過程【自分、人、もの・こと】が重なり合っていていく 教育課程【自分とのかかわり】 3歳「安心して自分をたす」 4歳「自分と出会う」 5歳「自分らしさを知り、自分らしくある」 教育課程【人とのかかわり】 3歳「一緒にいる心地よさを感じる」 4歳「違いに気づく」 5歳「多様であることの意味を知る」</p>	<p>考え方や学び方を保ち、ストレスに負けずに集中できる状態 学習に前向きな気持ちを持つ 疑問をもち、調べる習慣を育てる 「できること、できないこと」を整理して、助けを求める力</p>	<p>保健 ストレス対処 中1 ストレスマネジメント ・ストレスコーピング ・ホメオステリッチ その他（特活？） SQ利用希望アンケート 期・終礼 保健便り、「保健委員からのひと言」 ・ストレスのメカニズムを理解する ・ストレス対処の具体的方法を学ぶ ⇒認知・行動・身体への働きかけ ⇒相談体制</p>	<p>保健 高1 ストレス対処 ・ストレスの正体、ストレス対処 高1 こころの講義（大学・高橋先生による講義） 心の成長、もの見方捉え方、人間関係 ・豊かな心を育てるヒント</p>
<p>社会的健康 他人や社会と建設的でよい関係を築けること</p>	<p>教育課程【人とのかかわり】 3歳「一緒にいる心地よさを感じる」 4歳「違いに気づく」 5歳「多様であることの意味を知る」</p>	<p>友達や先生とよい関係を築き、協力や助け合いができる力 あいさつや感謝を伝える いじめや仲間はずれをしない、見かけたら声をかける 困っている友達に声をかける いじめ防止授業（4年生） 自分の「つよみ」について考えよう（6年生）</p>	<p>保健 社会性の発達と自立 特活（総合？） アサーション（総合） 連動 エンカフター 特活 部活動 体育祭、生徒祭、音楽行事に向けた活動 ・相手に配慮した伝え方 ・傾聴する姿勢 ・集団中での自分の関わり方 ・合意形成</p>	<p>特活 新入生オリエンテーションにおけるSQによる構造的エンカフター</p>
<p>人間的健康 人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること</p>	<p>教育過程【自分、人、もの・こと】が重なり合っていていく 教育課程【自分とのかかわり】 3歳「安心して自分をたす」 4歳「自分と出会う」 5歳「自分らしさを知り、自分らしくある」 教育課程【人とのかかわり】 3歳「一緒にいる心地よさを感じる」 4歳「違いに気づく」 5歳「多様であることの意味を知る」 教育課程【もの・ことのかかわり】 3歳「身の回りの環境と出会う」 4歳「身の回りの環境に心が動く」 5歳「身の回りの環境を考える」</p>	<p>自分や他者を大切にし、命や人権を尊重する力 自分も友達も大切な存在 ・多様性を認める態度（違いを受け入れる） てつかく対話 心肺蘇生法（5年または6年） 自分の「つよみ」について考えよう（6年生）</p>	<p>総合 自主研究 多様性との付き合い（中1） キャリア学習（中2） 特活 連路（中3） 自分の信念・自分の「好き」 多様性を認める態度 ・自己選択</p>	<p>高2 セルフ・コンパッション・マインドfulness ・自分を肯定する力 ・自分を慈しむ力への気づき</p>

(2)「心の健康教育（附属学校園一覧）2025年度」の内容について

ここでは、「心の健康教育（附属学校園一覧）2025年度」について、各学校園からその内容の一部を紹介する。

○幼稚園

情緒的健康の内容として、保健室という場所に初めて出会う子どもたちにとって、保健室が「自分の気持ちを伝えたい」と思える場所であり、「伝えても大丈夫」と感じられる教師との関係がつけられることを大切に関わっている。幼児期は、気持ちを言葉にしていくことが発達の中段階にあり、痛みや不調、違和感の伝え方が多様である。そのため、子どもが訴えてきた時に、その思いに寄り添い、受け止める関わりを基本としている。一对一の対話の中で、その時々心の動きを丁寧に受けとめていく関わりが積み重ねが、子どもたちの安心感となり、自分らしく、なりたい自分に向かっていくための基盤になるような関わりを心がけている。

○小学校

小学校では、子どもたちが自分の気持ちに気づき、言葉や行動で適切に表現し、自ら整えていく力を育むことを大切にしている。特に低学年では、感情を言語化することが発達の段階として未分化な面も多い。そのため、1年生においては色塗りやセンサーボトルといった視覚的な手がかりを活用した学習を展開している。自分の「今の気持ち」を色として捉えたり、ボトルのラメの動きを通して心の揺れや静まりを客観的に眺めたりする活動を通じ、「情緒的健康」の核となる自己認識と自己調整の基盤づくりを行っている。

また、6年生においては「つよみチェッカー」を活用した授業を実施した。これは、客観的な指標を用いて自己の資質を再発見することで、人生を主体的に選択していく「人間的健康」を高めるとともに、互いの強みを認め合うことで、他者と建設的な関係を築く「社会的健康」の基盤を養うことをねらいとしている。

これらの取り組みを通じ、身体の状態と心が相互に関係し合っていることを学びながら、子どもたちが日々の生活の中で自分の心の動きに気づき、よりよい選択や行動につなげていける「生きる力」の育成を目指している。

○中学校

①健康教育は子どもたちの生活実態に即した場面で適時実施することで効果が大きくなると考える。心の健康教育についても例外ではなく、子どもたちが必要とする場面でアプローチしたい。中学校には、朝礼時に保健委員の子どもたちがクラスメイトに伝える「今日のひと言」という取り組みがある。この「今日のひと言」の内容の多くは養護教諭が用意しており実情に合わせたトピックスを取り上げるようにしている。図1は、定期テスト初日の「今日のひと言」である。

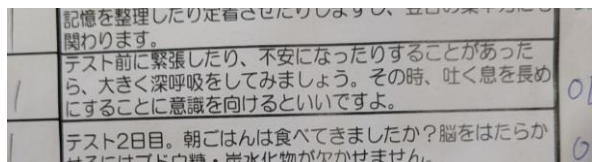


図1 「今日のひと言」

テストで緊張しているときに緊張を和らげる方法を伝え、みんなで試してみるという活動をとおして、「このようなときにはこのような方法が有効なんだ！」ということを感じ、

その後の生活に生かしていけるようにすることをねらいとしている。

②中学校では「心の健康」の単元において、生徒が理論と実践を関連付けて理解し、学習内容を日常生活に活用できる能力の育成を目指している。本実践では「理論と実践の統合」を重視し、生徒が自らの生活に還元できる保健授業を展開した。

ストレスマネジメントを題材とした授業では、ストレスが生じるメカニズムの理解に加え、チェックリストを用いた自己のストレス状態や耐性の可視化・分析を行った。また、具体的な対処法の学習では、「体・認知・行動への働きかけ」を軸に構成した。身体面では「ホメオストレッチ」の体験、認知面では物事の捉え方を前向きに変換するリフレーミングのワークショップ、行動面では具体的な目標設定の手順の習得に取り組んだ。これらの体験的な学習を通じ、生徒がストレス対処の意義を実感し、自律的に生活へ取り入れるための工夫を凝らした。一連の体験的な学びにより、生徒自らが生活の中で適切な対処を選択・実践できる素地の形成を図った。

○高等学校

平成30年告示の高等学校学習指導要領の保健体育には、新たに「精神疾患の予防と回復」の内容が位置づけられたことで、精神疾患そのものへの理解について学習を進めることができるようになった。精神疾患について学習を進めることは、その予防と回復のみならず差別や偏見、当事者を取り巻く社会的環境を考える機会となり、これからの社会を担う生徒たちにとって重要な学習内容である。一方で予防的な視点から、疾患に至る前の「しなやかな心の土台づくり」を育むための教育も重要な要素であると考えている。

そこで、メンタルヘルスの向上をはかるための健康教育の在り方を検討し、子どものしなやかな心を育む手立てとして、マインドフルネスやセルフ・コンパッションの教材化を試みている。マインドフルネスで、今ここにある「嫌だ」「つらい」「しんどい」といった気持ちをありのままに受け入れるためには、自分に対して優しさや思いやり、つまりコンパッションを向ける必要がある。セルフ・コンパッションを通じて自己の気づきを促すとともに、自分の考えにとどまらず、他者の考えを聞いてどう感じたか、考えたかを体験してもらうことを促すワークを行っている。生徒たちが健康的なライフスタイルを形成し、自己管理の重要性を理解することで、将来的な問題を予防できる可能性が高まるのではないかと考える。

2. 心の健康づくりを推進するための学校環境の整備に向けた取り組み

幼稚園でスクールカウンセラーが行う保護者懇談会、高等学校のスクールカウンセラーが生徒に向けての講話など、心の健康づくりを推進するための学校環境の整備に向けた取り組みの情報共有が行われた。心の健康づくりは授業のみで扱うのではなく、学校全体の教育活動を通して子どもたちを支援していく環境を積極的に整えていく必要があることを共有した。このようなことから、心の健康教育の充実や相談しやすい環境づくりなど、学校園全体での支援体制の強化が求められると考えている。以上のことから、心の健康教育を学校教育全体で育むべき重要な教育内容として位置づけ、継続的な支援と教育の機会が必要であることを確認してきた。

今後の課題

本取り組みを通して、心の健康教育は特定の教科に留まらず、学校園全体でつながりをもって、継続的に展開していきたいと考えている。子どもたちが自らの心の変化を捉え、適切に援助を求められる環境を教育活動全体で整えていくことが重要である。また、作成した「心の健康教育（附属学校園一覧）2025年度」は完成形ではなく、校種を超えた学びの連続性を生むために活用できるものである。今後も校種間接続を意識した教育の推進と、組織的な支援体制を考えていきたい。

【参考文献】

- ・厚生労働省：こころもメンテしよう、<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>、2026.1
- ・厚生労働省：休養・こころの健康、
https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b3.html、2026.1
- ・厚生労働省：メンタルヘルスとは、
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/amh.html、2026.1
- ・国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター：メンタルヘルスリテラシーについて、<https://www.ncnp.go.jp/nimh/chiiki/about/mhl.html#1>、2026.1