子どもの心のケア 大学と小学校タッグ

不安の対処法 遊び感覚で習得

近年、うつ病や不安障害など、子どもの精神疾患に関心が高まっている。海外では子ども向けの予防教育を導入している国があり、国内では京都府と同志社大学が府内の公立小学校で導入しようと「メンタルヘルス予防教育プログラム」を始めた。心理療法の一種、認知行動療法に基づいたもので、こうした予防教育は災害時の子どもの心のケアに役立つとの研究もあり、注目が集まっている。【御園生枝里】

「困った気持ちをつかまえよう」。京都府舞鶴市立余内小学校で、坂根由佳梨教諭は担任する5年のクラスの児童に語りかけた。予防教育プログラムの初めての授業だった。児童に配った教材には「いらいら」「不安」「落ち込み」をそれぞれ抱えた3人の主人公が「いいきもち」や「いやなきもち」になるという筋書きの漫画が描かれている。「漫画読んでいいの?」と驚く児童もいた。

児童は自分がどんな時に「いいきもち」や「いやなきもち」になるかを考えたり、漫画の主人公の思いを想像したりした。授業の終わりに坂根教諭は「同じことをやっていても人によって気持ちは違うね」と話した。

担任、既存の指導案で

プログラムは全12回（1回45分）。次回は「いやなきもち」をリフレッシュする「楽しいこと」を探そう」をテーマにする。

このほか「あたたかい言葉かけ」「きもちとからだはどんな関係?」などのテーマがある。対象は小学校4～6年生で、研修を受けた担任教諭が各回の指導案とプリントを使って授業をする。毎回のプリントに掲載されている漫画には、自分が今、どんな気持ちでいるかを意識する「きもちセンサー」や落ち込んだ時に楽しいことを思い浮かべることで対処することを示す「うきうきシューズ」などと名付けたアイテムを登場させ、対処法を分かりやすく学べるよう工夫している。

余内小学校の校長らに導入を働きかけた前羽京子養護教諭は「家庭環境などの事情が違うそれぞれの児童たちのメンタル面を強くし、仲間で支え合う気持ちを持ってもらいたいと思った」と狙いを話す。初回の授業を振り返って坂根教諭は「漫画があるので子どもたちの関心を引きやすい。指導案やプリントが用意されているので、やりやすかった」と語った。

●「メンタルヘルス予防教育プログラム」のワークシートの一部。漫画を使い、子どもの興味を引きつける❸「メンタルヘルス予防教育プログラム」の授業を行っている京都府舞鶴市立余内小学校＝京都府舞鶴市で、御園生枝里撮影

1割弱が抑うつ状態

2004年に発表された北海道大学の研究者らによる調査では、小学生の12人に1人（7・8％）、中学生の4人に1人（22・8％）が抑うつ状態だった。児童青年期に抑うつ状態に陥ると、成人してから抑うつ障害のリスクが高まるとされ、米国などで予防プログラムが実施されている。

予防プログラムに詳しい同志社大心理学部の石川信一教授は「プログラムによって子どもの抱える心の悩みの軽減や、社会性の向上などが期待できる。また、精神疾患に対し、予防だけでなく偏見をなくし、医療機関などに相談しやすくする環境作りにつなげたい」と話す。

授業時間の確保課題

米ペンシルベニア大学の研究者らが行った、日本の小学6年、中学1年に相当する生徒と親への抑うつ予防プログラムの効果についての調査では、プログラムを始めた直後には明らかな効果はなかったが、しばらくして起きた01年のアメリカ同時多発テロの後、プログラムに参加しなかった人たちは不安を訴えた人が増える傾向があり、参加した人たちには変化がなかった。

日本でも今年災害が相次ぎ、石川教授は「事件や事故、災害はいつ起きるか分からない。プログラムを導入する学校を1校でも増やしたい」と語る。

また、千葉大学、鳴門教育大学でもこうしたプログラムを作り、教育現場での取り組みも始まっている。

うち、千葉大では子どもたちが「勇者旅」を目指して旅をするという筋書きを楽しみながら、不安への対処法を学ぶ「勇者の旅」と名付けたプログラムを開発した。授業は全10回。勇者による冒険の旅、という子どもたちになじみのあるゲーム風にし、親しみやすくした。

千葉大子どものこころの発達教育研究センターの浦尾悠子特任助教は「困った時にどう考え、行動すればよいか、認知行動療法の考え方を自然に身につけることができる。適切な対処法や予防法を具体的に学べるのがこのプログラムの意義」と語る。

「勇者の旅」の取り組みは14年度に千葉県内の小学校1校で始まった。その後、子どもの心の問題において解決法を探る文部科学省の「子どもみんなプロジェクト」の施策の一環で県外に広まった。昨年度は千葉、京都、鳥取の小中学校32校で、今年度は埼玉、千葉、鳥取、福岡の30校で実施されている。

浦尾助教は「これまでの取り組みの経験でいえば、現行の学校カリキュラムの中で心の健康作りに授業時間を割くのは難しい。学習指導要領の中にきちんと組み込まれるのが理想だ。『子どもみんなプロジェクト』の成果を踏まえながら働きかけたい」と話している。

家庭でできる「予防プログラム」

心の病を予防するために家庭でもできることを聞いた。石川教授は「子どもが家族に自分の気持ちを打ち明けられるよう、コミュニケーションを大切にしてほしい」と語る。石川教授は、実際には何を話し合えばいいか、参考例として同志社大の予防プログラムの一部を挙げる。

どういう時に「うれしい」「楽しい」「ホッとした」「満足」といった「いいきもち」や、「心配」「困った」「不安」「怖い」といった「いやなきもち」になるかを親子で話し合い、共有する。また、いやな気持ちの時に思い浮かべたり、やってみたりすると元気が出るような、楽しいことを考える。さらには、深呼吸や腹式呼吸などの呼吸法や、両肩を上げてすとんと下ろす「筋弛緩法」など、自分に合うリラックス法を見つける――など。

親子で気持ち表現、共有を