

実習報告（基盤教育実習）

## 安心感・精神的健康の向上に向けた心理教育の取り組み ーセルフケアを取り入れた授業実践ー

吉原 すみれ（子ども支援探究コース 生徒指導・教育相談系）

### 【探究実習のテーマと設定の理由】

まず、テーマにおける安心感について、令和4年の12月に改訂された生徒指導提要では、生徒指導において留意する実践上の視点として、「安全・安心な風土の醸成」が挙げられている。これは、児童一人一人の存在を尊重し、学級・ホームルームが児童生徒の「心の居場所」となるために、安全かつ安心して教育を受けることができる配慮を行う必要性を述べている。なかでも集団指導において、児童一人一人が安心して生活できることや自己肯定感・自己有用感を培うことができるような集団作りを行うことが教職員に求められていることを示している。加えて、自殺予防教育について、発達支持的生徒指導の位置づけとして、安心・安全な学校環境づくりを挙げられている。近年、小・中・高校生の自殺者数が増えていることを背景に生徒指導提要では、自殺予防教育を進める「土台」として、安全・安心な学校環境づくりを求めている。また、自身が参加している非行・被害少年の立ち直り支援ボランティアからの経験でも、安心感を得ることのできる場所や人間関係は重要であると考えられる。

次に、テーマにおける精神的健康について、精神的健康を厚生労働省が提示する「こころの健康」の考え方をもとに捉える。厚生労働省の「休養・こころの健康」では、「こころの健康」とはいきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、生活の質に大きく影響するものであるとしている。「こころの健康」を保つことで精神疾患への対応にもつながるとされており、維持するための基本方針としてはセルフケアの推進などが挙げられ、対策ではストレスに対する個人能力を高めることを示されている。同様に厚生労働省の健康日本21（第二次）最終評価報告書では、「こころの健康」の項目にある「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少」についての評価が改善されていないことから、「こころの健康」に関する取り組みを一層行う必要があると考える。文部科学省が令和4年の10月に示した「令和3年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果」からもいじめや不登校が増加している結果が見られており、学校におけるストレス対策などの児童生徒の精神的健康に関わる指導が重要であると考えられる。

以上の背景を踏まえ、本研究では安心感と精神的健康の向上に焦点を当ててテーマを設定し、2年間の研究で、児童の安心感及び精神的健康の向上について考察を深めていきたいと考える。杉本(2010)によると、居場所は精神的健康に寄与することが示唆されていることより、安心することのできる環境と精神的健康には関連性があると捉える。そのため、「こころの健康」の基本方針に挙げられているセルフケアを授業実践で取り組むことで、安心感と精神的健康を向上させることができるのではないかと考える。そのため1年次の探究実習では、児童の安心感についての調査を行うとともに、セルフケアの授業実践に向けた実習校の実態把握を行う。

### 【探究実習の研究目標】

- ①児童との関わりの中で安心感についての認識を調査する。
- ②実習校の実態把握を行う。

## 【探究実習の概要】

令和4年の10月4日より原則毎週火曜日に、小学校4年生を対象に探究実習を行った。また児童を多様な側面から観察するために、運動会や参観日等においても実習を行った。主な実習内容としては、配属クラスにおいて学習支援や休み時間などでの学校生活全般における児童との関わりや、授業参観を行い、児童の授業の様子や日常生活での過ごし方について観察・記録を行った。

## 【探究実習の成果と課題】

探究実習の研究目標と照らし合わせて成果と課題を挙げていく。研究目標①「児童との関わりの中で安心感についての認識を調査する」について、成果としては児童の観察や学級の取り組みなどから、安心感に関する考察を深めることができた。観察を行う中で、安心感とは居心地の良さが関わっていると感じた。配属クラスでは「居心地のいいクラス」について考える授業を実施されており、自分らしく過ごせる等の要素が挙げられていた。配属クラスの中には、学習の遅れがある児童や、発言することが苦手な児童などもあるが、そのような児童と関わる中で、自分のペースで学習を進めたり、周りの児童が児童の特性を配慮して関わったりする様子から、自己を認められているという認識や自分らしく過ごせるという認識に繋がっているのではないかと感じた。課題としては、児童側の感じ方を調査していないという点が挙げられる。自身の観察のみでの調査であることから、児童の考えや認識を知るためには、アンケート等を用いて児童の安心感に関する認識調査を行い、分析していく必要があると考える。

研究目標②「実習校の実態把握を行う」について、成果としては実習校の取り組みなどから、実習校の実態把握を進める事ができた。実習校では、特別支援学級との交流を学校全体で行っており、児童の多様性を児童同士が認めることができるような取り組みであると感じた。心理教育については、学校全体での取り組みは把握することができなかった。課題としては、2年次の実践を考える際に、配属クラスでの実態を把握することが挙げられる。学校での取り組みだけでなく、実習のメンターの先生や担任の先生方の指導と照らし合わせながら、より児童の実態に合った実践を行うことができるようにしていきたい。

以上の成果と課題を踏まえ、今後は、効果的なセルフケアの実践を行うために、児童の安心感や精神的健康に関する認識を調査し分析していく必要があると考える。また、1年次に行った探究実習での成果を活かしつつ、2年次も引き続き児童との関わりの中で実態把握や児童理解を進めていくことで、児童の実態に合わせた安心感や精神的健康の向上に向けた心理教育の実践を進めていく。

## 引用・参考文献

- ・杉本希映（2010）「中学生の『居場所環境』と精神的健康との関連の検討」『湘北紀要第31号』49-61項
- ・厚生労働省（2022）『健康日本21（第二次）最終評価報告書』  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000999450.pdf>（閲覧日：2023年1月28日）
- ・文部科学省（2022）『生徒指導提要』教育図書株式会社
- ・文部科学省（2022）『令和3年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果』  
[https://www.mext.go.jp/content/20221021-mxt\\_jidou02-100002753\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20221021-mxt_jidou02-100002753_1.pdf)（閲覧日：2023年1月28日）