

北海道室蘭清水丘高等学校		実践研究テーマ
学級数：1学年4学級、児童生徒数：451人		心の健康
生徒の健康課題	○何事にも手を抜かずにがんばりすぎた結果、疲れてしまって学校に来ることができなくなってしまうことがある。 ○困ったときや心に不調を感じたとき、大人に助けを求めることが苦手な生徒が多い。	
目指す子どもたちの姿 (1年後)	○自分の心の健康に関心をもつことができるようになる ○心の状態に合わせた適切な行動をとることができるようになる	

1年間の取組

月	取組内容	対象	備考
8月	・本校および近隣高等学校のメンタルヘルスに関する保健室来室や通院状況についてまとめる		・近隣高等学校の養護教諭から情報提供をしていただく
9月	・自分の心の健康に関するアンケート実施 ・アンケート集計 ・課題を明確にする ・教職員間での共有と今後の活動について提案 ・保健の授業への参加（TT）	1年生	・アンケート項目について専門家（スクールカウンセラーなど）との連携 ・保健の授業の実施にあたり教科担任と連携
10月	・朝のSHRの時間を活用した心のセルフケア教育	1年生	・アンケート結果を基に、心のセルフケア教育のための生徒向け・教員向け資料作成
11月	・活動のまとめ		・活動の成果と課題をまとめ、次年度以降の活動につなげる ・健康教育推進事業に向けた資料作成

取組の具体

(1) 生徒の実態把握

令和4年4月に本校に赴任し、生徒の実態を的確に把握することができていなかったため、生徒へのアンケートをとおして心の健康に関する課題を捉えることから始めようと考えた。アンケートの項目については、本校のスクールカウンセラーや近隣校の養護教諭に相談して決定した。

○対象：本校1学年生徒（153名） ※回答数134件

○アンケート項目

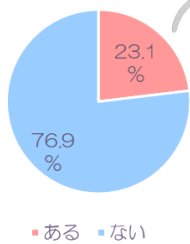
1. 今困っていることや悩んでいることはありますか。
2. 困った時、相談する人はいますか。
3. 自分なりのストレス解消方法はありますか。
4. いらいらしたり、怒りっぽかったりすることがある。
5. 寝付きが悪かったり夜中目が覚めたりしてよく眠れないことがある。
6. 不安な気持ちでいっぱいになることがある。
7. わけもなく涙が出ることがある。
8. 何をしてもやる気が起きないことがある。

9. 物事に集中できないことがある。
10. 食欲がなかったり、食べ過ぎてしまったりすることがある。
11. 自分を傷つけたいと思うことがある。
12. 物を壊したり他人を傷つけたりしたいと思うことがある。
13. 消えてしまいたいと思うことがある。
14. 孤独を感じるがある。
15. 自分はスマートフォンやパソコン、ゲームに依存していると思う。
16. 将来の夢や目標がある。

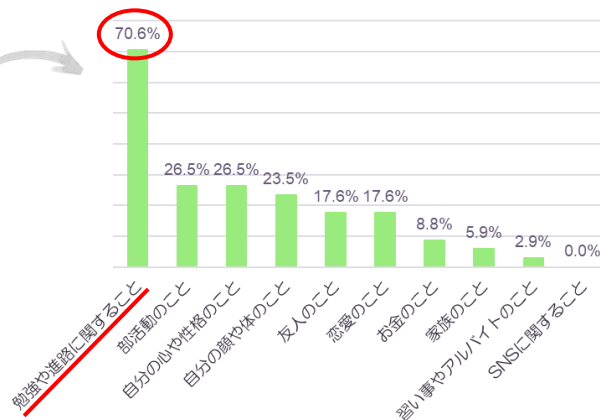
(2) アンケート集計結果を教職員と共有

○アンケート結果

今困っていることや悩んでいることはありますか。



それはどんなことですか。(複数回答可)



【工夫したポイント】

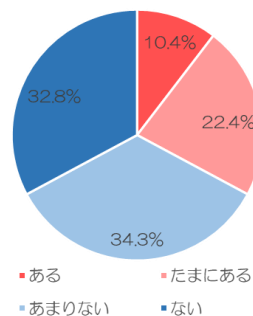
Google フォームのアンケート機能を用いたことで、朝の SHR の時間に短時間でアンケートをとることができた。

また、集計作業をする手間が省け、迅速に先生方に資料提供することができた。

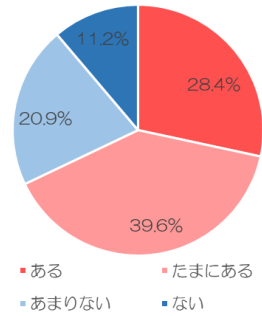
今回はあくまで学年全体の実態を把握することが目的だったため、アンケートは無記名式で行った。

回答結果のグラフに養護教諭による考察と課題解決に向けて取り組むべき内容を付け加えたものを、学年会議で共有した。

寝付きが悪かったり夜中目が覚めたりしてよく眠れないことがある。



何をしてもやる気が起きないことがある。



○考察

*約4人に1人が「悩み・困りごとあり」と回答しており、「勉強や進路に関すること」が最も多くなっている。「自分の顔や身体のこと」「自分の心や性格のこと」で悩んでいる（≒ありのままの自分を肯定できていない・・・？）生徒が想定よりも多い印象。思春期なのである程度の葛藤や他人との比較をするのは当然であるが、SNSの普及により「見た目の可愛さ・かっこよさ」に異常なほど執着している高校生が増えてきているように感じる。自己肯定感の低下を招くだけでなく、過剰なダイエットやそれに伴う摂食障害、自傷、性行動の乱れなどの二次的な健康問題につながるものが懸念されるのではないかと感じた。

- * 約3割の生徒が「よく眠れない」と感じている。保健室での問診の中でも、「横になっても寝付けない」「夜中何度も目が覚める」と話す生徒は多く、土日や長期休暇での生活リズムの乱れ、就寝前のスマホ使用、悩みや不安による自律神経の乱れなど、さまざまな原因が考えられる。
- * 「何をするにもやる気が起きないことがある（たまにある）」と回答した生徒が全体の約7割。実際無気力感を感じている若者はコロナ禍で増加したと言われている（日本赤十字社の調査より）。
- * 「自分を傷つきたい」「ものや他人を傷つきたい」「消えてしまいたい」「孤独を感じる」など、自傷行為や引きこもり、希死念慮につながるような感情をもっている生徒も数名いることがわかった。

○アンケート結果を見た先生方の声

自分や他人を傷つけたり、消えてしまいたいと思ったりする生徒が学年の中にいるのだという前提で生徒のことを見ていかなければならないと思った。

教育相談週間などを設けるなどして、気軽に話せる空間や教員に相談できる雰囲気づくりをすすめていく必要があるのではないかな。

(3) 保健の授業への参加 (TT)

令和4年度から保健体育の「現代社会と健康」の中に新たに「精神疾患の予防と回復」が盛り込まれたことを受け、この単元を学ぶ授業のときにTTで指導に加わった。

指導案や授業の流れは、「精神疾患に関する指導参考資料」（日本学校保健会）などを活用しながら保健体育科の先生が中心となって作成。1・2時間目で教科書を使って精神疾患についての知識と理解を深め、3・4時間目では身近な人へのインタビューを通して心の不調への対処や自分と周りの人の感じ方の違いについて学ばせる活動を行った。

【インタビュー項目】

- ・「心の調子が悪い」と感じるのはどんな時ですか。
- ・ストレス解消法はありますか。それはどんなことですか。
- ・精神疾患と聞いてどんなイメージを持ちますか。等

養護教諭は、ワークシートにコメントを掲載し、授業の中で「心が不調をきたしているときの症状やからだが出すサインについて」「高校生が相談できる窓口や受診できる病院などについて」「精神疾患は特別な病気ではなく誰もがかかりうるとういことについて」などについて説明した。

生徒対応等でどうしても授業に行けない場合でも、教科担任が補足しながら代読してくれた。

養護教諭がこの単元の授業に参加することについては、教室での生徒の様子や学級全体の雰囲気をつかむことができること、普段来室しない生徒ともつながりができ、生徒の中に「困ったときに養護教諭に相談する」という選択肢が生まれること、規則正しい生活習慣の大切さについて精神疾患の予防や早期回復の面からもアプローチできることなど、多くのメリットを感じた。

精神疾患ってめずらしい病気なの？

精神疾患と聞くと、「自分や家族は大丈夫」と思う人もいるのでは…？

実は、生涯で精神疾患にかかる人の割合は「4人に1人」と言われています。だいたい日本の高齢者の人数と同じくらい。そう考えると、決してめずらしい病気ではないことがわかりますね。

だからこそ、誰もがかかりうる身近な病気として、きちんと学び、理解しておくことがとても大切です。自分や周りの人の心の声に耳を傾けて、正しい行動をとることができる人になったら素敵ですね。

○生徒の声（ワークシートより）

精神疾患にかかる人の割合が想像よりもすごく多かったことに驚きました。

友達の心の不調に気づいたら、その人に寄り添った声かけをしたいと思いました。

インタビューを通して、自分と友達の考え方やストレスの感じ方がちがうことがわかった。

（４）教職員に向けた取組

これまでの実践をとおして、心の健康のことや多様な生徒がいることについての教員側の理解を進めていく必要があると考え、校内研修を行いたいと考えたが、実施日時の設定や講師の確保などが難しく、年度内の実施は難しいと判断した。

そこで今年度は、養護教諭が参加した「令和４年度胆振管内高等学校教育研究会教育相談部会研究協議会」における講演「高等学校とスクールソーシャルワーカーの連携について」（北海道教育委員会スクールソーシャルワーカー 田村 千波 様）、「令和４年度胆振管内高等学校教育研究会 養護教諭部会西部地区研究協議会」における講演「保健室でできるカウンセリング技法」（ミネルバ病院 心理士 荻野 貴子 様）の内容の中から、先生方に伝えたい知識・技術を資料にまとめて配付し、簡易的な研修を行った。

先生方に、本校生徒の心の健康に関する課題と、課題解決のための取組の必要性を知ってもらい、今以上に学校全体で生徒の心の健康を守っていく体制をつくっていきたいと考えている。

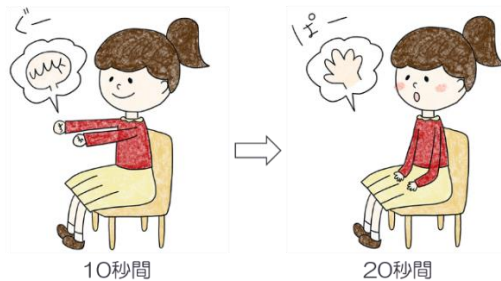
（５）朝の SHR を活用した心のセルフケア教育

朝の SHR の時間を使って、計３回、１学年の担任の先生方に心のセルフケア教育をしてもらった。

右の絵は生徒に配布した資料から抜粋したもの。筋弛緩法や腹式呼吸などの簡単にできるストレス緩和メニューを紹介したり、今の気持ちややりたい自分を紙に書き出したりする活動を行った。

「ストレスがたまったときに実践している」という生徒からの声もあり、先生方からも好評だった。

《筋弛緩法》



- 思いっきり力を入れて、思いっきり抜こう
- 自分の体の感覚に意識を集中させよう

成果と課題

○成果

- ・学校の状況や子どもたちの様子を知ることができた。
- ・保健室に来室した生徒が授業や心のセルフケアの内容について話してくれることがあり、自身の心の健康に興味関心をもつきっかけになったように感じる。
- ・教職員に対し、生徒の心の健康について考えるきっかけを提供することができた。

△課題

- ・心の健康について学ぶことで生徒たちがどのように変化したのか検証することが難しく、具体的な手立てを考えることができていない。
- ・先生方に「心の健康のための教育をする必要性」をより理解していただく必要がある。

2年目の取組

昨年度の取組や、生徒の様子を踏まえ、「心の健康」に関する取組を継続して行った。今年度は、認知行動療法の技法のひとつであるコラム表を用いた取組と、自己肯定感を高めるための取組を実践した。

（１）認知行動療法（コラム表）を活用した取組

日頃保健室で生徒と関わる中で、自分自身の気持ちをうまく言葉にできなかつたり、自分が何に苦しんでいるのか自分でもわからなかつたりする生徒がたくさんいると感じていた。そこで、認知行動療法の技法のひとつであるコラム表を作成し、不安傾向の強い生徒に対して養護教諭が声をかけながら生徒自身に記入させ、自分自身の不安や悩みに向き合うきっかけとなるよう働きかけを行った。

【コラム表】

① 出来事	どのようなことがありましたか。	⑤ 反証	その考えに合わない「事実」や「経験談」はありますか。
② 気分	どのような気分を強く感じましたか。	⑥ 適応的思考	「確かに④だ、しかし、⑤という事実もある」と文章をつなげてみましょう。
③ 自動的思考	その時どのようなことを思いましたか。		
④ 根拠	なぜそう考えるのですか？ そう考える「事実」「体験談」を書きましょう。	⑦ 今の気分	②で記入した気分はどのように変化していますか。

（参考：厚生労働省 HP / 「自分でできる認知行動療法」 浅岡雅子・清水栄司）

実際にコラム表を作成していく中で、生徒自身がもっている漠然とした不安や悩みを整理することができ、自分の受け取り方や考え方を客観的に見つめ、具体的な対処法について考えることができたケースが多くあった。また、普段の関わりからは見付けることのできなかった生徒自身のもつ新たな考え方や発想にも触れ、生徒理解を深めることにもつながった。保健室での様子について担任や部活動の顧問と話をするときの材料としても非常に役立っており、複数回作成した生徒のコラム表を見比べるとその生徒の思考のパターンや成長が見えてくることも多かった。

課題としては、生徒一人一人とじっくり話をする時間と空間の確保が難しいことや、養護教諭自身がまだまだ勉強不足でコラム表を活用し切れていないことが挙げられる。また、養護教諭がサポートをしてもなかなか書き進めることができなかつたり、「こんなの意味がない」と断られたりすることもあった。今後も、必要性を見極めながらコラム表を活用していきたいと考えている。

(2) 自己肯定感を高める取組

保健室で関わる生徒の中には、自分自身のことを認めてあげることができなかったり、常に自信がなく「自分なんて…」とネガティブ思考が強かったりする生徒がとても多いように感じている。「もっと自分のいいところに目を向けてほしい」「ひとりひとりがかけがえのない存在だと感じてほしい」という願いを含め、頻回来室生徒や保健室登校傾向の生徒に「スリー・グッド・シングス日記」や「いいことした日記」を勧めるようにした。

● スリー・グッド・シングス日記 ●

今日1日を振り返って、3つの「今日よかったこと」を書いてみよう！

例えば ・朝ごはんのサンドイッチがおいしかった
・制服のネクタイを上手に結べた
・バスの運転手さんが優しくかった など、どんな小さなことでもOK！

／	●
()	●
	●

● いいことした日記 ●

今日1日を振り返って、今日あなたがしたいいいことを3つ書いてみよう！

例えば ・バスで体調が悪そうな後輩に席を譲った
・お弁当に入っていた嫌いなピーマンを残さず食べた
・夕食のあと皿洗いをした など、どんな小さなことでもOK！

／	●
()	●
	●

(参考：「書くだけで人生が変わる自己肯定感ノート」中島輝)

1日目の枠には昨日のことを思い出しながら保健室で書き、「あなたが書いたものはあなたの日記だから見せなくていいけれど、もしよければ明日以降もやってみて感想を教えてね」「3週間くらい続けてみると何か変化が生まれるかもしれないよ」と声をかけている。実際に書き続けて感想を教えてくださいました生徒は今年度ほとんどいなかったが、自分にとってよかったことや自分がしたいいいことを保健室で考えたり話したりすることによって、生徒が笑顔になったり、養護教諭が生徒のことを知るきっかけになったりした。

2年間の実践研究を振り返って

「心の健康」をテーマに実践を行ってきたが、生徒自身が自分の心の声に耳を傾けるきっかけになり、また養護教諭自身のスキルアップ（ITでの授業参加やカウンセリング技法の活用など）にもつながったのではないかと感じている。

また、実践をとおして、保健室での取組だけでなく、教育相談体制の充実や生徒が周りの大人に相談しやすい雰囲気づくりなど、学校全体を巻き込んで生徒の心の健康にアプローチしていくことの大切さも強く感じた。今後も、自分の心やからだを大切にできる生徒たちを育てていくことを目指し、一人一人と丁寧に関わっていきたいと考えている。