

**【事例 H28-04】青森県七戸町**

## こころが元気になる教室

**【概要】**子どもの頃から気持ちをうまく伝え合うことや心を元気にする方法を学ぶことで、大人になってからも悩みやストレスへの適切な対処ができるようにするための事業である。

平成 25 年度に町養護教諭部会との検討後、町教育委員会協力のもと校長会にて事業の趣旨説明と協力依頼を行った。平成 26 年度から町立小学校全校の協力を得て、各校を会場として小学4年生とその保護者を対象に参観日等に合わせて心の健康教室を開催している。

**【実施主体】**青森県七戸町健康福祉課

**【大綱の分類】**2) 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す

**【事業予算】**220 千円 (H27 年度)

**【利 点】**

- ▼子どもの頃から心の健康について学ぶことは、大人になってからの適切な対処の基盤となる。
- ▼児童を通して保護者へ啓発活動を行うことで、家庭でも心の健康について考える機会となる。
- ▼町立小学校全校で開催することにより、教育現場と連携した地域の自殺対策を行う契機となる。

**【実施に至るまで】**

**小学生を対象にする理由**

①心と体に大きな変化を迎える思春期前の4年生を対象とし、子どもの頃から心の健康に気を配り、他者と気持ちをうまく伝え合う経験をすることで、他者へ気持ちを打ち明けやすく、また他者の気持ちを受け止めやすくなり、大人になってからも悩みやストレス・生活上の困難を一人で抱えず他者へ適時相談することができるようにするため。

②児童を通して、町で自殺死亡が発生している20～30歳代の保護者にも、家族や身近な人の心の健康に気を配ることや心の健康を維持・増進することの大切さを普及啓発できるため。

**計画を立てる上での工夫**

①初年度はモデル校を選定して他校への見学会とし、町内全小学校から協力が得られるようにした。

②作業学習や音楽エクササイズを取り入れることで、体感を通して楽しく学習できるようにした。

③保護者も参加できるよう参観日での開催とした。教室1か月前に開催案内を、教室終了後にまとめプリントを配付することで、家庭でも心の健康について話題となるようにした。

#### 具体的な内容

##### ▼校長へ事業の趣旨説明と協力依頼（4月）

- ・町の自殺死亡の状況と若年層自殺対策として実施することを説明
- ・保護者への普及啓発をねらって参観日での実施を依頼

##### ▼クラス担任との打合せ(おおむね開催1か月前)

- ・日頃の児童の様子を事前把握してプログラムを微調整
- ・可能な学校では養護教諭も同席して打合せ

##### ▼臨床心理士による講話・作業学習（35分）※1

・心って何だろう？心の働きとは？心が元気になるための4つの約束「失敗しても良いので挑戦する」「ほめる、ほめられる」「気持ちを相手に伝える」「自分を大事にする、好きになる」についての講話、心の栄養になる「ふわふわ言葉」を書き出す作業学習

##### ▼NPO法人青森音楽療法研究会による音楽エクササイズ(45分)※2（参考資料ア）

・上記の心が元気になるための4つの約束について、講話の内容を深めるために非言語活動の音楽を通して、手拍子を「合わせる」、音や気持ちを「伝える」、楽器を使って音を「繋げる」、今の自分を「感じて」表現する等を実際に体感しながら学習

##### ▼児童と保護者のアンケート集計・結果報告

- ・内容；児童は教室前後での気持ちの変化、保護者は心の健康に対する考え方の変化
- ・集計結果は各小学校と町教育委員会へ報告

※1・※2；青森県深浦町での先駆的取り組み「心の健康づくり教室」を参考にした（参考資料イ）

#### 【成果】

▼教室前後での児童の気持ちは、楽しいが64.2%増加、疲れているが10.8%減少。自由記述の感想から「ふわふわ言葉で心を元気にしたい」「自分のことも友達のこと大切になりたい」「嫌なことでも挑戦しようと思う」など自己肯定感が高まり前向きに取り組もうとする姿勢が窺えた。

▼保護者の参加率は23.7%。参加した保護者の76.5%が「自身や家族の心の健康を考えるきっかけとなった」と回答。教室に参加していない保護者からも「教室の様子を子どもから話してくれたので家庭で話題になった」「ふわふわ言葉は家庭でも使ってみたい」等の感想がきかれた。

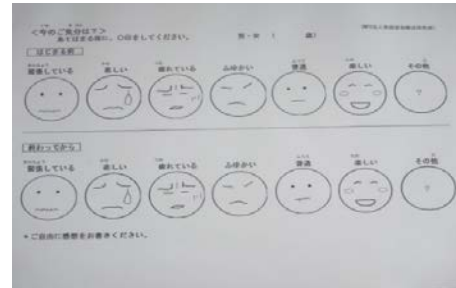
▼児童の心の健康に関連した問題の把握につながり、4校中2校で学校独自の取り組みに発展した。（心の健康にふれながら睡眠・生活リズムの教室…1校、ふわふわ言葉の教室…1校）

【補 足】

▼「ふわふわ言葉」を書き出し模造紙に貼る

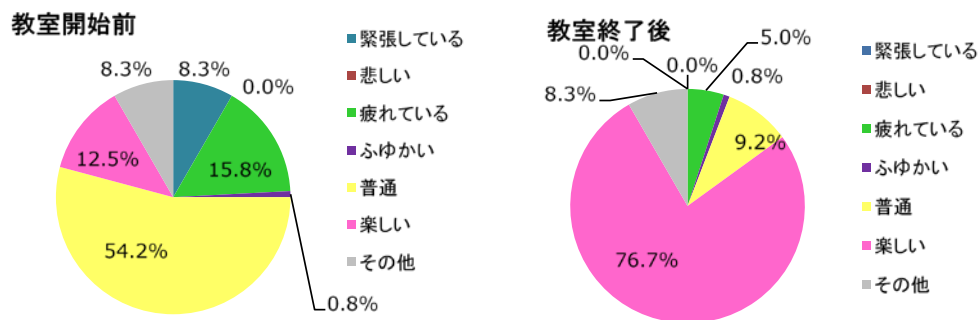


▼児童用アンケート様式



提供：NPO法人青森音楽療法研究会

▼教室前後で比較した児童の気持ちの変化（回答数 120 件）※H27年度アンケート結果



【課 題】

- ・事業を通して、誰にも相談できずに悩み事を話せなかった経験があるという児童がいるとわかり、今後はより具体的に他者に相談できるようになるためのSOS教育に取り組んでいきたい。

- 【事業種別】 健康教室実施（若年層対象）
- 【準備期間・人数】 1ヶ月・1人
- 【予防段階】 一次予防
- 【自治体規模】 人口 1万5千人 財政規模 100億円
- 【自治体負担率】 無し（青森県地域自殺対策強化事業費補助金を活用しているため）
- 【事業対象】 町内全小学校4年生とその保護者
- 【支援対象】 地域の若年層
- 【実施主体・問合せ先】 七戸町健康福祉課 TEL：0176（68）4631

※データは全てH27年度時点のもの

【参考資料・文献】

- (ア) NPO法人青森音楽療法研究会ホームページ  
[http://www.geocities.jp/a\\_o\\_r\\_k\\_2004/](http://www.geocities.jp/a_o_r_k_2004/)
- (イ) 平成21年版自殺対策白書