心の健康

～その実態と対策～

京都教育大学教育学部附属高等学校　生徒指導部
高屋定房　澤山美佐緒　高田敏尚　田中静子
藤本正裕　松森弘治　　盛永清隆

Ⅰ　はじめに

本校生徒指導部では、平成１０年度以来継続的に心の健康の問題に取り組んできた。平成１０年度・１１年度前半の取り組み、実践報告はそれぞれ「本校生の心のシグナル～実態と対策」（平成１０年１０月本校研究紀要第６４号）、「本校生の心のシグナル（２）～実態と対策」（平成１１年１０月本校研究紀要第６６号）と題してまとめている。またその二つの報告に、「心の健康」に関わる、教員・生徒・保護者対象の講演記録、学校保健委員会資料を加えて、平成１２年３月「本校生の心のシグナル～実態と対策～」と題する冊子をまとめている。

この２年間を振り返り、「本校生の心のシグナル～実態と対策」（平成１２年１０月本校研究紀要第６８号）と題してそのまとめとした。

平成１２年度もこの取り組みを継続している。

この取り組みを始めた当初の思いと浮かび上がってきた課題について「本校生の心のシグナル～実態と対策」（平成１０年１０月本校研究紀要第６４号）の「はじめに」「まとめ」を参考にいくつかの点を振り返っておきたい。

（生徒の現状に対する認識）

① ここ数年、１学期の中間考査が終了した６月頃から、中学校と高校とのギャップ・新たな環境に戸惑い、自分が期待していた高校生活との違いなどによって、精神的に不安定な状態を見せる１年生が増えてきているように思う。

② クラブ活動の退部理由を聞いてみると、成績不振・受験などの学習面、体調不良・体力不足などの健康面ではなく、先輩・同級生・後輩と「一緒にやりたくない」、「うまくやっていけない」など人間関係のトラブルに関するものが増えてきたように感じる。

③ 「一緒にいて楽しい友達はいるが、何でも話せる友達はいない」「相談したいが、塾・クラブ活動などで帰宅が遅くなり家族とじっくり話ができない」など、人間関係の希薄さによるストレスの影響を感じられるようになってきた。しかも、そのストレスをうまく処理したり、言葉で表現することが苦手になっているように思う。

④ 一方では、「附属っ子」の特徴の一つとして、高校まで小・中学校の人間関係を引きずり、「自分のイメージを崩せない」、「変わりたくても変われない」という自己変革の難しさを感じているようである。

⑤ 家庭においても、保護者の過保護・過干渉により、生徒の自立が遅れたり、自己実現の方法が稚拙であるなど、いろいろ精神的に未成熟な様相を示しているように思われる。

(研究の方向性)

① 世間では、普通の子が突然問題行動を起こしたり、俗にいうキレて物や人を攻撃したりするケースをしばしば見かける。我々は、問題が起こる前に手をうったり、その兆候を察知して指導していくのが課題であろう。

② 精神的に不安定な生徒が発するいろいろなシグナルを観察し、見極め、それに対処する方法を持っておくことが必要となってきた。我々はこれまでにも、教科教育や特別活動などの場において、そうした面に決して力を注いでいなかったわけではない。しかし、今一度、本校生の実態を正しく把握する方法や、学校としての対策・システムを構築する方策について、その現状と課題を検討していきたい。

《取り組み当初の思いは変わっていない。生徒の実態に変化は感じられない。その意味で研究の方向性もやはり同様である。》

《生徒が保健室を「心の居場所」として、様々なシグナルを発する場となっていることは現在においても同様である。同紀要まとめに養護教諭からみた生徒のシグナルとその対応について、次のように記している。》

(保健室は「心の居場所」)

① 来室する生徒が出すシグナルとしては、身体症状を訴える、友達と休み時間に来る、授業が始まってから一人で来る、相談があると時間を予約して来る、飛び込んで来るなどがあげられる。相談内容は、友人(クラスの雰囲気に馴染めないなど)、家族(家に自分の居場所がないなど)、勉強(勉強する気がおこらないなど)、恋愛(交際についてなど)、性(妊娠についてなど)に関するものが多い。

② 女子の場合は毎学期はじめの体重測定や日頃の体型・言動・表情の変化などから過食・拒食などの極端なダイエットを早期に発見しようとしている。そういう生徒に対して、養護教諭が中心になって担任・学年会と相談しながら関わっていくことが多い。しかし、時には、保護者にも学校に来ていただいて話し合ったり、外部の精神科医やカウンセラーにお願いしたりしている。本学教育実践センター特別活動部会や養護教育部会とも連携をとって事例研究を進めながらお互いに指導を模索することもある。ただ、養護教諭と生徒との信

頼関係のもとで得た情報をどこまで伝えて良いのか、どの程度まで情報交換の場に出して良いのか、教員全体が情報提供に対するルールをきちんと守らないと養護教諭の立場は大変苦しいものになってしまうであろう。さらに、本校のように大教職員室を持たずに研究室単位の教官室ではつい情報交換も希薄になってしまうので、あえて時間や機会をつくる努力をしなければならない。さもないと、保健室に来られない生徒に対しては発見の手だてがなくなってしまうような気がする。

《さらに次のような課題を挙げている》

(課題)

① 生徒の心のシグナルに対する事例研究

現在、心に問題をかかえた個々の生徒の事例を担任や養護教諭が蓄積し、大学及び附属校の小・中・高校の研究会の中で取り上げているが、生徒指導部としても本校生の心のシグナルとして共通するものや特徴、対応とその結果などを整理しておけば対策も見つけやすいと考えている。

② 保護者との連携

保護者の方々にも現状や実態を知っていただき、お互いに学習や情報交換できる場をこれまで以上に多く設定しながら、生徒の心のシグナルを把握し対応していかなければならいと思う。例えば、今年度、1年では保護者対象の講演会や保護者同士の懇談会・学級委員会などの機会を多く持ち、保護者からみた生徒の心のシグナルを知らせてもらっている。

③ 教師間の連携

昨年度から、生徒の実態についてできるだけ情報交換を密にしようと担任会・教官会議・研究会を利用することを心がけた。その結果、教師がアンテナを広げてシグナルをキャッチしようとする意識は高まったと思われる。ただ、学校内の人間関係づくりが十分でないとぎくしゃくしてしまうこともある。養護教諭にかかわらずどの教師であっても、自分が生徒からのシグナルだと感じたら担任に知らせる。担任は「情報源は明らかにしない」「ただちに直接的に反応して生徒を指導しない」「生命に関わることはプライバシーに配慮しながら迅速に対処する」などのルールを最低限守って、他の教科担当とも協力して対応すべきである。

「本校生の心のシグナル～実態と対策」(平成１２年１０月本校研究紀要６８号)のまとめでは、次のような課題を挙げている。

① 生徒相談室設置の必要性

② 生徒情報を可能な限りオープンにして全教官が共有すること。

③ 教師全員が、カウンセリングマインドを持った生徒指導ができるよう力量を高め、また、そのための研修の機会を持つこと。

④ 生徒・保護者が専門家と相談できる窓口を多く作ること。

（現状）

以上、浮かび上がってきた問題点・課題に対し、現状はどうか。

「養護教諭と生徒との信頼関係のもとで得た情報をどこまで伝えて良いのか、どの程度まで情報交換の場に出して良いのか、教員全体が情報提供に対するルールをきちんと守らないと養護教諭の立場は大変苦しいものになってしまうであろう。さらに、本校のように大教職員室を持たずに研究室単位の教官室ではつい情報交換も希薄になってしまうので、あえて時間や機会をつくる努力をしなければならない。さもないと、保健室に来られない生徒に対しては発見の手だてがなくなってしまうような気がする。」という問題点については、現在、全くクリアできているとは言えないが、保健室からの情報については、生徒指導部長・生徒指導部心の健康担当教官が共有し、生徒指導部長が中心となって適宜判断し、学年主任・ＨＲ担任に情報を提供している。教官全員で情報を共有すべきかどうかは、学年主任・ＨＲ担任・養護教諭・生徒指導部長・生徒指導部心の健康担当教官などによって協議し、判断している（必ずしもこれらメンバー全員の協議とは限らない）。また逆に、学年団からの情報も同様に判断し、場合によっては教官全員と情報を共有している。精神科医やカウンセラーへの相談の判断においても同様である

事例研究については、まず事例のとりまとめを行わねばならない。今年度、昨年度までの事例のうち三つの事例を当該のＨＲ担任・学年団にまとめてもらった。検証を重ねることで今後に生かしていきたい。

保護者との連携については、今年度は１年生保護者・３年生保護者対象にそれぞれ講演会を行うことで、さらに保護者と学校の連携を強めようとした。１年生は精神科医、３年生はカウンセラーによる講演である。

教師間の連携については、養護教諭・生徒指導部・学年団を中心に情報の共有・協議が比較的スムーズに行われてきている。担任が抱え込まないこと、ということが浸透してきているからと思われる。

生徒相談室設置については、京都教育大学附属教育実践総合センターの本間知巳助教授の協力により、昨年度６月から大学院生による相談活動を始めた。これは、京都教育大学附属桃山小学校・附属桃山中学校が前年度より導入されていたものである。来室数は決して多くはないが、予防的意味、早期発見の手がかりを入手のためにも重要だと考えている。

もちろん生徒のプライバシーへの配慮は言うまでもない。

専門家の相談窓口については、保健室で様々な機関のリストを作っている。保護者からの相談

に対応して、紹介できるようにしている。

深刻だと思われる事例については、もちろん保護者の同意が必要だが、外部の機関を紹介する前に一度保健管理センターを訪れることをすすめている。保健管理センターの中村道彦教授の協力により本校の生徒・保護者の相談を受けていただいている。校内の情報はできるだけ提供し、総合的な判断に寄与できるよう務めている。また学校での対応についてアドバイスを頂いている。本校の状況を把握した上での判断だけに当人にとっても学校にとっても大いにプラスとなっている。

生徒・保護者に対する教師・学校の対応についても、京都教育大学附属教育実践総合センターの本間助教授と中心とする心理学の先生方、保健管理センターの中村教授に適宜事例を説明し、アドバイスを頂いている。

また外部の精神科・心療内科・カウンセリング機関とも学校が直接接触し、互いに情報交換して当人にとって最善の方法を見いだすよう働きかけてきたことはこの２年間の前進である。

《参考資料》

1．　生徒相談室

（本校での取り決め）

本学大学院生による「相談コーナー」　　2001.5.24.

生徒指導部

Ⅰ　趣旨・位置付け

①問題を抱える生徒の早期発見。

教師とは異なる立場で，生徒の悩みや相談を受け止める場を作ることで，問題を抱える生徒の早期発見につながる可能性がある。

②予防的意義。

話を聞いてもらうことで心のバランスを取り戻すチャンスが生まれ，深刻な状況までに至らない可能性がある。

③独立したカウンセリングルームとはとらえず，あくまで校内の一機関と捉え，本校教官と連絡を密にする。

Ⅱ　実施にあたっての条件

①大学教官（スーパーバイザー）は常に大学院生（以下，相談員）の指導的立場にある。

大学院生は適宜大学教官の指導助言を受ける。

②相談員は本校の連絡係と常に連携する。

来室記録の記入。連絡係への報告。

来室記録　　日時・年・組・番号・名前・相談の主な内容・

アドバイスした場合の内容・その他特筆すべきこと
本校教官に伝えてもよいかどうかの相談者の意思確認など

③大学教官は来室記録を読み，適宜助言を記入する。

④来室記録は，大学教官・本校連絡係・養護教諭が共有する。来室記録を本校教官は見ることができる。

⑤本校連絡係は養護教諭と連絡を密にし，担任への報告の是非を判断する。

⑥一定期間の後，大学教官・本校連絡係・養護教諭とで総括する。

⑦事例に応じて，大学教官・相談員・本校教官合同の連絡会を催す。この判断は大学教官・本校連絡係・養護教諭とで行う。

⑧本校教官は，相談員から得た情報を慎重に取り扱う。不用意に当該生徒や保護者に，相談員との相談内容を話さない。

Ⅲ　期間（略）

Ⅳ　その他

①問題が生じた場合，心の相談室による相談活動を一時中断し，大学教官と本校教官とによる協議を行う。中止もありうる。

②相談員は学校外で本校生にあったり，相談を受けたりしない。

③場所は小会議室またはメディアセンター講師控室とする。

④具体的な相談日・時間帯は大学教官と本校連絡係とで決定する。

⑤今後，実施にあたっての具体的な点の修正は適宜先生方のご意見を聞き，生徒指導部が判断する。

⑥本校連絡係は生徒指導部員とする。

⑦名称は大学教官と生徒指導部で協議する。

⑧相談員は，校内にあっては本校連絡係，養護教諭の指示に従う。

（平成１３年度の相談件数）

２年男子は同一人物。来室延べ人数　39名

内訳　３　年　男子　２　女子　０
　　２　年　男子　１　女子　８
　　１　年　男子　０　女子　２
その他　男子　１　女子　０
　　男子　４　女子　10

（本校連絡係による評価）

1．積極的評価

①ある相談者は何度も相談に行き、ある意味で校内の居場所になったこと。

②１年生女子生徒の中で、やはり相談したことで気持ちがすっきりしたといっていること。

③件数は少ないものの、相談に行ったものがある満足を覚えていること。

2．問題点

①やはり件数が少ないこと。高校生という年代では仕方がないことかもしれません。

友人同士での話し合いによって解決を図るのが高校生の実態。

3．今後の課題

①相談室のアピール方法の工夫

②相談員の学校行事観察

③保健室との連携

4．相談員の方はどなたも誠実に取り組んでくれました。感謝しています。欲を言えば、本校連絡係以外の教官への積極的な挨拶や声かけ等もあってもよかったなと思います。

２．心の健康講演会記録　（平成１２年１１月～平成１４年７月まで）

＜２年生対象「心の健康」講演会＞

平成 12 年 11 月 30 日　　於：メディアセンター多目的ホール

演題：「ストレスと心　～ストレスとどうつきあうか～」

講師：本間友巳　先生（京都教育大学　助教授）

大きく次の３つの柱からなる内容であった。まずはじめにストレスの受け止め方に個人差があり，それによって大きく分けて内側にため込むタイプと外に攻撃的になるタイプとにわけられる。自分がどちらのタイプであるかも考えておく必要がある。次に，ストレスに対処できなくなったときの現れた方は，身体・行動・内面の３つの面で出てくることが多い。最後に，それらを理解したうえで，ストレスとどうつきあうのか。それは，聞いてくれる人をもつことと，そのストレスがどうして起こったのか，つまり原因帰属することが大切である。具体的な学校生活の場面での例が話にあげられ，生徒にとってもたいへんわかりやすい講演であった。

＜３年生対象「心の健康」講演会＞

平成 12 年 11 月 2 日　　於：メディアセンター多目的ホール

演題：「心と体の調和」

講師：忠井俊明　先生（京都教育大学　教授）

体のコンディションを整える必要がどのように心と関係があるのかを，人の脳の話，つまり医学的見地から説明していただいた。また，そこから睡眠と体のコンディションとの関係について

も話していただいた。ここでの「簡単にできる睡眠法」や「学習の夜型を昼型に変える時期」などの話は，受験をひかえる３年生にとってはたいへん参考になったと思われる。全体としては，体のコンディションを整えることについて，具体的な受験勉強での例が多数あげられわかりやすい講演であった。

＜保護者対象「心の健康」講演会＞

平成１３年５月２９日　　於：メディアセンター多目的ホール
演題：「受験生をもつ親の心構え」
講師：本間友巳　先生（京都教育大学　助教授）

例年，１年生保護者対象として行っている講演会を，今年度は全学年保護者対象として行った。ただし，演題からも３年生の保護者に対して最も関心が深いと考え，３年生保護者会時に行った。参加者は３年生保護者が大半であったが，１，２年生保護者も十数人出席があった。

内容は，最近の受験生の受験ストレスの低下の背景や，受験生がもつ親としての心構えを中心に行われた。親の心構えとしては「親も受験生同様，自分が何かに立ち向かう目標を持ち，子供にその姿をみせること」，「親が自分の人生に自尊感情を持つこと」が大切であるということを強調された。参加者の感想としても，「親としてのあり方を考えさせられました」，「受験生をもつ親の心構えがわかりやすく学べた」というものがあり，実り多い講演となった。

＜１年生対象「心の健康」講演会＞

平成１３年６月１４日　　於：メディアセンター多目的ホール
演題：「自分とうまく付き合おう」
講師：酒井律子　先生
（京都市永松記念教育センター主任カウンセラー　京都教育大学客員教授）

今年度も，例年と同じく４月からの緊張感が緩む６月に講演会を行った。内容は，「自分が好きですか？」，「時代が違ってたら生きやすいか。」，「１度のつまずきは，果たして失敗か。」の３つの柱からなっていた。それぞれの話の中で，先生ご自身の経験やわかりやすい例えが盛り込まれていて，たいへん分かりやすい講演会であった。特に，一度のつまずきは次の糧になり，自分が変われるチャンスであり，ひいては自分が好きになれる可能性がある，という話は印象的であった。

＜３年生対象「心の健康」講演会＞

平成１３年６月２１日　　於：メディアセンター多目的ホール
演題：「ストレスが追い風になる日」
講師：中村道彦　先生（京都教育大学　教授）

受験の夏休みをひかえた３年生の心境を考えて，”ストレス”をテーマにして行った。内容は，まず，「ストレス自己チェック用紙」をもとに，実際に自分についてあてはめていくというものであった。”ストレッサー”＝”押さえつけ”，”リアクション”＝”はねかえり”の項目のなかで該当するものをチェックし，結果についてくわしく説明がなされた。特に，「ストレッサーを知る，そして減らす努力をする」，「リアクションを知る，そして緩める努力をする」，「何も考えないでおこうとする」，「ストレスを追い風にする」ことが大切であると強調されていた。３年生は，受験に対するストレスを多かれ少なかれ感じている時期でもあり，講演に熱心に耳を傾けていた。

＜教員対象「心の健康」講演会＞
平成１３年７月５日　　於：メディアセンター多目的ホール
演題：「自殺について」
講師：中村道彦　先生（京都教育大学　教授）

近年，不登校等の生徒の事例研究的な研修会を多く行ってきたが，今年度は，今までに取り扱っていない題材で，国民レベルでの死因としても高い”自殺”について講演会を行った。内容は，「死とは？」「自殺の原動力は？」「自殺行動とは？」「自殺の評価項目は？」「自殺の分類は？」「自殺の危険性は？」「自殺の直接動機は？」「自殺傾向とは？」「心理・行動的な自殺傾向とは？」「自殺の８つの神話とは？」の 10 項目についてのくわしく説明がなされた。特に最後の８つの神話は興味深い内容であった。全体的に，分かりやすく説明がなされ，題材としても普段はあまり考えることのない事柄なので，教員にとってもたいへんよい研修の機会となった。

＜２年生対象「心の健康」講演会＞
平成１４年１月３１日（木）於：メディアセンター多目的ホール
演題：「わたしのこころはどうなってるの」
講師：友久久雄　先生（京都教育大学　教授）

自分の次の行動を決めることを自我といい，そこには超自我とイド（未自我）が深く関わっている。つまり，この３つがうまくバランスをとっている　自我がしっかりしていれば，超自我や

イドから攻めれれてきても大丈夫である。超自我は教育等で大きくなる。自我は行動することによって強くなる。イドは生まれもってある。イドの大きさは個人差があるので，イドの大きさに超自我をあわせるようにするのが，バランスを保つ秘訣である。

以上のような，心理学についてたいへん分かりやすい講演であった。とことどころに日常的な例が具体的に盛り込まれていて，なごやかな雰囲気であった。生徒にとっては，受験やクラブ等での悩み事がある中，自分の心の動きを客観的にみるよい機会となった。

＜１年保護者対象「心の健康」講演会＞

平成１４年５月２８日（火）於：メディアセンター図書室

演題：１６歳の心の構造～自立への支援のために～

講師：中村道彦　先生（京都教育大学　教授）

例年の 1 年生の保護者を対象に行っている講演会を、2･3 年生の保護者にも案内した。参加希望調査をした上で、参加人数に合わせて会場を設定しQ and Aの時間を設けた。参加人数は少なかったが、先生に対する個別の相談が多く保護者が専門の先生に相談できる良い機会であった。

内容は人生 50 年から 80 年時代に入り、10 歳から 30 歳までの 20 年間を青年期と呼ぶ。この青年期と 65 歳からの老年期は人類未踏のミステリーゾーンである。青年期は身体面での変化を受け止めて家庭から社会への巣立ちの時期である。様々な問題はこれらの表現型であり、青年期（高校生）の心の特色である不完全で不純な自分を認めたくない気持ちと少子化による成績至上主義がもたらしたものである。投影・回避・逃避・解離・復元・拡散などの言葉で表される事象についてわかりやすくお話いただいた。16 歳、自立へのエールとして、子どもは別人格で、時代も違うことを親が認識すること。子どもは皆普通の子である。よいこともするし、悪いこともする。失敗したときが大切で、「今度頑張るのよ」ではなく「よく頑張ったね。」とほめること。能力は本来競争すべきものではない。子どもがかけがえのない存在であることを知らせることが大切である。一つ、一つ日頃の生活の中で実感できることが多く 16 歳という時期の理解に役立つ貴重な講演会であった。

＜３年保護者対象「心の健康」講演会＞

平成１４年７月１０日（水）於：メディアセンター多目的ホール

演題：受験生をもつ親として

講師：酒井律子　先生

（京都市永松記念教育センター主任カウンセラー　京都教育大学客員教授）

夏休みを控え、3 年生の進路保護者会に「受験生をもつ親として」という演題で受験でストレスの高まった子どもにどのように接すればよいのかという観点で、京都市在住の子どもたちの相談にのっておられる酒井律子先生のお話を聞いた。

内容は、①思春期の子どもの特徴②子どもに受験のストレスが強くかかる時期は親にとっても心のストレスの多い思秋期と重なっていることが問題：人間は深い内容のテーマを考える時期がある。思春期には「私って誰だろう、この先どうなるのか」といった疑問や不安が受験と重なり強いストレスを与えている。また、思秋期である親の世代は「私の人生これでよいのだろうか」という答えのでない問題に直面している時期でもある。双方が互いに重いテーマを抱えている。心がきしみだすと、身体症状・強迫症状・鬱状態・問題行動などにでる。少し元気を取り戻す方法として、遊びやおしゃべりが大切である。親は目の前の気になることにすぐ口出ししない。そっと見守って、過保護・過干渉にしないことが大切である。③将来に渡って子どもに何を残してやれるか：自分自身の存在そのものに価値があることに気づかせること。いろんなことはぬきにしても、いてくれてよかった、生まれてくれてよかったという感情を親がしっかり伝えること。そうすることで、自分を大事にできる人はまわりも大事にできる人に育つ。

先生のお話を聞きながら、子どものこととともに自分を振り返る時間にもなり、真剣なまなざしとともにうなづかれる保護者の姿が印象的でした。