

コラム 人生課長の独り言～一歩進めるためのヒント～

教師も一緒に取り組んでみたらどうだろう？

岡山県教委では、今年度から全県立学校に心の健康観察アプリを導入しました。昨年度、先行実施した約20校の結果では、なかなか期待したような入力率にならず、後進国と評される「メンタルヘルス」への意識をどうやって高めていくか？難しさも明らかになりました。

入力率を上げることが目的ではありませんが、大人も子どもも「メンタルヘルス」についての意識を高めることは、現代の社会情勢に目を向けると急務と言えます。教育の目的が「（前略）自主的精神に充ちた心身ともに健康な国民の育成（教育基本法第1条）」であるならば、従来からある学校の役割であるとも言えます。また、入力結果を保護者とも共有し、協力して児童生徒の心の健康を維持・増進する体制を構築することも必須でしょう。

様々な工夫が考えられますが、まずは「児童生徒と一緒に先生も心の健康観察に取り組んでみる」というのはどうでしょう？先生だって体も心も疲れる時があります。「先生だっでしんどい時がある（いつも完璧ではない）」という姿を見せることは、ある意味、児童生徒の安心感につながり、SOSを出しやすい関係づくりに役立つ気もします。危機を上手に乗り越える教師の姿は、児童生徒を勇気付けるでしょう。何より、自身の心の状態に目を向けることは、教師にとっても有益だと思いますし、先生が元気でなければ学校が魅力的な場にはなりません。児童生徒と共にセルフケア（心身共にリ

ラックスできる方法）の知識を共有したり、ともに実践したりできたら素晴らしいと思いませんか？ちなみに私のセルフケアの方法は、「登山」「星景写真撮影」「模型づくり」、そして「庭の草取り」です。（高橋）

セルフケアの例

- ・深呼吸 ・軽い運動 ・質の良い睡眠
- ・入浴（温泉に入る） ・日記をつける
- ・カラオケで大きな声を出す ・読書
- ・料理 ・おいしいお菓子やケーキを食べる
- ・好きな音楽を聴く ・好きな映画を観る
- ・お菓子づくり ・信頼できる人と語り合う
- ・自然と触れ合う ・リラクセーションアロマ など

※ 自分に合った複数の方法を持つことが効果的



生徒指導

Leaflet @ OKAYAMA

リーフ

誰一人取り残されない岡山県の教育に向けて

心の健康観察①

「心の健康観察」の取組が広がっています。岡山県教育委員会でも、本年度から全県立学校の1年生を対象に導入しました。

文部科学省も「児童生徒の自殺予防に係る取組について（R7.12.12児童生徒課長通知）」において、早期発見のための取組として「1人1台端末を活用した心の健康観察」の導入を推進している旨、記載されており、その必要性が注目されています。実施に当たって知っておくべきことを解説します。

岡山県教育庁
人権教育・生徒指導課

〒700-8570
岡山県岡山市北区内山下2-4-6
Tel:086-226-7589 Fax:086-224-2134

Q. 「心の健康観察」が導入される背景等について教えてください。

A.日本の学校に「心の健康観察」が導入されたのは、様々な課題の背景として、学校生活でのストレスや心の不調への対応が重要視される中で、インターネットやSNSの普及によるストレスの増大、いじめや不登校、さらには若年層の自殺といった問題が顕在化してきたことが大きなきっかけです。

ユニセフが行った「子どもの幸福度調査」では、日本は身体的健康が43カ国中1位なのに対し、精神的健康は32位となっており、心の健康に関する意識や支援体制の「後進国」と評価されることがあります。

メンタルヘルスの
保持・増進
の重要性

直近の国内動向

自殺対策基本法の一部を改正する法律が、令和7年12月1日に一部施行され、子どもに係る自殺対策に社会全体で取り組むことが基本理念に追加されるとともに、子どもの自殺の防止等について学校の責務が明記されました。この施行を受けた通知の中に、「各教育委員会や学校においては、1人1台端末の活用等による心の健康観察などによるSOSの早期発見に努め、児童生徒の自殺の未然防止に取り組むこと」と明記されたことから、今後ますます導入が拡大していくものと考えられます。

文部科学省は、利用可能なツールとして、無償・有償で利用できるシステムの紹介や、GoogleフォームやMicrosoft Formsを活用したアンケート作成のマニュアルなども公開（※）しています。

心の健康観察の意義

導入の端緒は主として自殺対策、特にSOSの早期発見で、困難課題対応生徒指導の価値・意義が重視されたものと言えます。

しかし、本来、心の健康観察は、児童生徒が生涯に渡って、より心豊かに過ごすために、普段から体の健康を気遣うように、心にも目を向けることで、困難課題対応以外にも、次のような多くの良いことがあるから行うのです。

自殺問題への
対応がスタート

<発達支持的生徒指導上の価値・意義>

- 心の状態を把握し生活の質を高める
心の健康観察は、自分や周りの人の心の状態に気づききっかけになります。
- 共感力の向上
他者の心の状態に気づくことで、共感する力が育まれます。相手の気持ちに寄り添いやすくなります。
- コミュニケーションの改善
相手の心の状態を理解しようとすることで、より丁寧で配慮のあるコミュニケーションが取れるようになります。
- 支え合える関係
みんなで心の健康を意識し、お互いを観察し合うことで、困った時に支え合える、温かい人間関係を築けます。
- 自己肯定感の向上
自分の心の状態を理解し、適切に対処できることで、自己肯定感が高まります。
- 周囲への配慮と良好な人間関係の構築
心の健康観察は、自分だけでなく、周りの人との関係をより良くするためにもつながります。

<課題予防的生徒指導上の価値・意義>

- 変化の早期発見
心の不調は、気づきにくいことがあります。日常的に観察することで、小さな変化にも気づき、早めに対処することができます。
- 適切なサポート
変化に気づくことで、適切な休息を取ったり、専門家への相談を検討したりするなど、その人に合ったサポートを考えられます。
- 生活の質の向上
心が健康だと、日々の生活を前向きに楽しむことができます。学習や人間関係もスムーズになり、充実した毎日を送れるようになります。
- ストレス軽減と自己理解の深化
心の健康観察は、ストレスとうまく付き合い、自分自身を深く理解するためにも役立ちます。
- ストレスの原因特定
どのような状況でストレスを感じやすいのか、観察を通じて理解を深めます。これにより、ストレスの原因を特定しやすくなります。
- コーピングスキルの獲得
ストレスへの対処法（コーピングスキル）を見つけるきっかけになります。例えば、好きなことを見つけたり、リラックスできる方法を試したりするなどで。

「心の健康観察」の取組を2軸3類4層構造のどこに位置付けて行うか？明確にした上で、共通理解に基づく共通実践が大切であると言えます。

POINT

取組の価値・意義を、4層構造のどこに位置付けるか？



『提要』のダウンロード
はコチラ