

# 「心の教育プログラム」第1ユニットについて ー本プログラムを実施するにあたりー

浜松医科大学こどものこころの発達研究センター客員教授  
中京大学現代社会学部教授  
辻井正次

## 1 はじめに

東日本大震災、さらには原発事故を受け、福島の子どもの心のケアの一環として、最初のステップとして必要な心理教育プログラムを構成致しました。すでに福島県内の小中高等学校で、多くの子どもたち及び担任教諭と実際にプログラムを実施して参りました。

## 2 「こころの教育プログラム」とは

今回のプログラムでは、緊急時の対応であるからこそ、最も基本的なストレスマネジメント方法と支援[助け]を求められるスキルを中心において構成しています。①“もっと頑張らないとダメ”“自分はダメだ”ということではなく、「適応行動(当たり前行動でもすべきことができている)」という自己肯定の視点で、自分ができる側面を意識化し、また仲間と共有すること、②嫌な気持ち(記憶)を引きずることではなく「気持ちを切り替える」ことで、現状をよりよく体験すること、③それでも、自分の調子が悪い時には自己肯定的になったり、困った気分を引きずったりするもので、そういう時には「大人に助けを求める」ということを理解する認知的な学習プログラムとなっています。

## 3 個別の支援との関係性について

この「心の教育プログラム」は、個別のスクールカウンセリングなどに代わるものではなく、最初に「授業」として、保健体育や学級活動の時間を活用し、「心の問題は扱うことができる」ことを教えるためのものです。このプログラムのあとで、個別に症状化している子どもや調子が明確によくない子ども、精神的健康の課題が明確になった子どもに対しては、個別に、その子どもにあった形での支援を受けることが必要です。その場合に、授業として教えた内容を活用しながら、「調子が悪い時は自分がダメと感じたり、気分の切り替えができなかったりするね。調子が悪い時は相談しようよね」という形で、円滑に支援につなげていくことを想定しています。

## 5 第2ユニット以降の「こころの教育プログラム」

第1ユニット以降は、発達段階(学年)や学校の状況、クラスの状況にあわせて、「ストレスの実際のマネジメントを知る」「自己肯定感をあげていく」「怒り[不安]のコントロール」といった具体的なテーマにそって、いくつかのタイプの授業プログラムを構成することが可能です。特に、精神的健康の不安要素が高い場合に、クラスでの取り組みとして可能な取り組みを提案していきます。

## 6 おわりに

福島県の教職員の皆さんが、生徒指導や教育相談のなかで、子どもの心の問題を“お手上げ”ではなく、「扱える」ものとして、漠然と不安にならずに当初の教育的な対応を取ることができるための緊急的な介入プログラムを構成し実践してきました。子どもたちがいかなる状況の中でも成長を遂げていけるよう、心の強さ(「レジリエンス」)を育てるための一助となることを目指したものです。