

高橋 史 Takahashi Fumito

信州大学 教育学部 准教授
青少年のための心理療法研究所(JICAP) 代表理事

石川 信一 Ishikawa Shin-ichi

同志社大学 心理学部 教授
青少年のための心理療法研究所(JICAP) 理事
2020年~24年 RISTEX研究代表者

岸田 広平 Kishida Kohei

関西学院大学 文学部 受託研究員
青少年のための心理療法研究所(JICAP) 社員



不安やイライラにさいなまれる子どもが増えている。専門家による相談・支援の仕組みは用意されているが、相談件数も多く、手が回り切らないのが実情だ。そこで、支援の基盤として認知行動療法の知見を基にメンタルヘルス予防教育プログラムを独自開発し、学校教育側に導入を提案してきたのが、同志社大学心理学部の石川信一教授を代表者とする共同研究チームだ。京都府内を皮切りに全国各地に展開、その実績は100校以上にのぼる。社会への本格実装を目標に、活動母体の一般社団法人も立ち上げた。



不安やイライラにさいなまれる子どもを支援 独自のプログラム実装へ、活動母体も設立

気持ちの大きさを測る技法 マンガ教材で無理なく学習

同志社大学心理学部の石川信一教授、信州大学教育学部の高橋史准教授、関西学院大学文学部の岸田広平受託研究員らのチームは、メンタルヘルス予防教育プログラム「こころあつぱタイム」の実装に向けて活動している。心の問題で困っている時に、自身の力で元気になったりリラックスできたりする技法を身に付けるためのものだ。教材は1話1テーマのマンガ形式で、プログラム全体

は全12話で構成されている(図1)。

マンガ教材では、小学6年生の3人のキャラクターを中心に物語が進み、各回のテーマに関する学びを深める。この3人は、子どもたちがよく示すメンタルヘルスの問題である「イライラ」「不安」「うつ」をそれぞれ持っている。赤丸くん、青助くん、キミちゃんがそれぞれ抱える問題で困っていると、発明博士の白じいがか自らの発明品で救いの手を差し伸べる。例えば、第1話のテーマは「気持ち」「うれしい」や「幸せ」などのポジティブな感情も「心配」や「困った」な

どネガティブな感情もある。それをまず認識してもらう。

発明博士が3人に差し出した発明品は、その大きさを計測する「きもちセンサー」だ。自らの気持ちと、その大きさを測るための道具である。「こうした道具を登場させることで、自らの気持ちを見つめ、大きさを測定する技法を無理なく教えます。認知行動療法の基本的なスキルで『セルフモニタリング』と呼びます」と石川さんは解説する。マンガ教材で無理なく学べるが、その内容は実際の心理療法でも利用されている本格的なものなのだ。

図1 メンタルヘルス予防教育プログラム「こころあっぷタイム」の教材



間枠を確保する必要がある(図3)。最終的には府内小学校31校でのデータ収集と効果検証を実施。支援プログラムが終了する2020年度までの間に、木津川市や福知山市がメンタルヘルス予防教育をその後も継続することを決めるなど、一定の成果を上げてきた。

SDGsの理念で全国展開を進め対象年齢や媒体にも広がり

さらに次のステップとして、石川さんは2020年にJSTのRISTEX「SDGsの達成に向けた共創的研究開発プログラム」の採択を受け、社会実装に向けた取り組みを拡充した。石川さんが研究代表者を務め、大学院時代の教え子である岸田さんが協働実施者として加わった。応募の狙いを、石川さんは次のように語る。「1つは、社会実装を京都府外に広げていくため。もう1つは、メンタルヘルスの問題をSDGs視点で捉え直すためです」。

メンタルヘルス予防教育は、教育課程に含まれていないように、その必要性がまだ十分に認識されていないのが現状だ。「誰一人取り残さない」というSDGsの理念と重ね合わせることで、必要だという認識をさらに高めていくことを狙った。社会実装を京都府外に広げていくにあたって、石川さんらは対象年齢を広げ、中高生版・幼児版・タブレット版

顕在化する子どもの心の問題改善には予防教育が必要

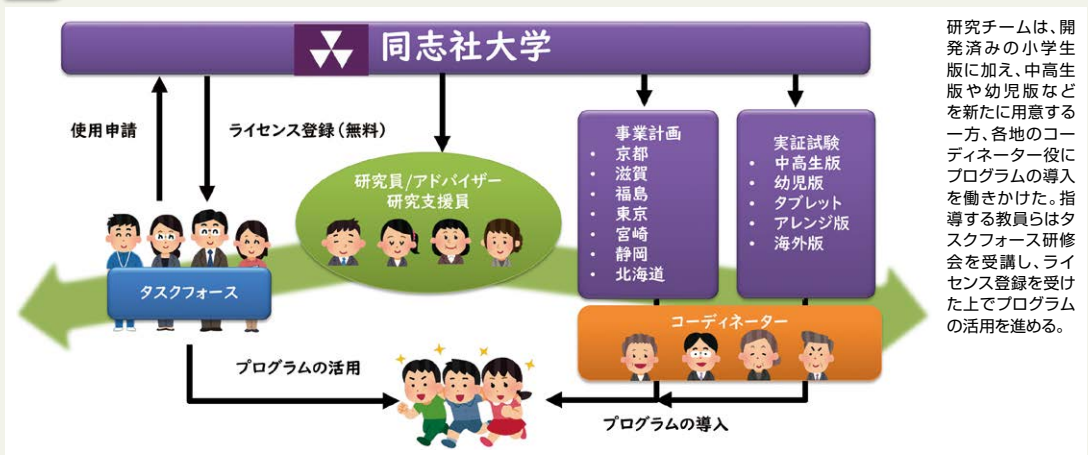
石川さんは、児童・生徒が自身の置かれた環境なども踏まえながら、自らの認知や行動をより良い方向にセルフコントロールできるよう支援してきた。取り組みの背景には、いじめや不登校、自殺といった子どもの心の問題が顕在化する一方、リソース不足から対応が遅れがちな現実がある。「児童思春期の専門外来を受診しようにも数カ月、半年待ちが当たり前前の時代です。全ての子どもが予防教育を通じてメンタルヘルスの基礎を学ぶことができるような支援を充実させた上で、必要な児童・生徒は個別に専門機関を受診する体制を整えるべきです」。

宮崎大学に在籍していた2010年頃に、石川さんは研究者や教員の先輩や仲間たちと小学校4～6年を対象とした「こころあっぷタイム」の原型を作った。その後、

同志社大学へ移り、17年にJSTの「研究開発成果実装支援プログラム」(20年度終了)の採択を受けると、完成させていたメンタルヘルス予防教育プログラムの社会実装に乗り出した。京都府教育委員会と連携を取った上で府内の小学校を訪問し、導入を働きかけた。プログラムは無償提供で、現場の教員が「こころあっぷタイム」を用いて子どもたちに指導するという提案だ(図2)。

ただ、メンタルヘルス予防教育は、文部科学省の「学習指導要領」では教育課程に含まれていない。導入するには「特別の教科(道徳)」や「総合的な学習の時間」などをやり繰りし、時

図2 「こころあっぷタイム」事業の全体像



研究チームは、開発済みの小学生版に加え、中高生版や幼児版などを新たに用意する一方、各地のコーディネーター役にプログラムの導入を働きかけた。指導する教員らはタスクフォース研修会を受講し、ライセンス登録を受けた上でプログラムの活用を進める。

図3 「こころあっぷタイム」の授業計画例

授業計画例

	授業のねらい	概要	割当授業時間の一例
1	導入	プログラム導入 心の教育の説明	総学①
2	快活動を探る	自分が楽しめる活動や落ち込んだときにできる活動を見つける	学活①
3	温かい言葉かけを身につける	友達に温かい言葉かけをかける練習を行う	学活②
4	適切な主張を身につける	自分と相手を大切にしたい主張を練習する	学活③
5	リラクゼーションを身につける	リラクゼーションの方法について学ぶ	保体①
6	自分の強みを見つける	自分と他者の良いところ気づく	道徳①
7	自分の考えに気づく	自分の考え方のくせに気づく	道徳②
8	自分の考えに挑戦する	より適応的な考え方を見つける	道徳③
9	段階的な行動形式を行う	苦手なことについて挑戦する準備を行う	総学②
10	段階的な行動形式を行う	苦手だったことに段階的に挑戦する	総学③
11	問題解決的な技法を学習する	これからの問題に対処する方法を学ぶ	総学④
12	これまでの技法をまとめる	これまでのまとめと復習を行う	総学⑤

「こころあっぷタイム」は全12回。授業計画では、特別の教科(道徳)や総合的な学習の時間(総学)、学級活動(学活)などの時間を振りわけ。

などを新たに用意した。もちろん、認知行動療法の技法を学ぶという基本は共通だ。

この段階では、プログラム導入の意義を理解してくれるコーディネーターとの連携を心掛けた。「導入を広めるには、彼らのようなキーパーソンが不可欠です。理解してくれる方は各地に存在はしていますが、実際に連携を取れるようにすることは容易ではありませんでした」と石川さんは当時の苦勞を語る。コーディネーターの活動拠点は、教育委員会や学校現場はもとより、保健行政や研究機関にまで広がりを持つ。

「社会実装に向けたアプローチ方法をいくつか開発できないかという思いから、多様な属性の人に当たっていきました」。好例の1つは、滋賀県守山市だ。同市は2020年度以降、研究チームの働きかけを受け、モ

デル校4校で小学校4年生を対象に「こころあっぷタイム」を導入してきた。21年度には同志社大学との間で研究協定書を交わし、共同研究体制を構築。23年度には、市内全小学校での導入が達成された。この取り組みでは、中学校の元校長がコーディネーターとして手腕を発揮した。

一般社団法人で指導者育成 持続可能な提供体制づくり

研究チームでは、社会実装を府外にも広げると同時に「こころあっぷタイム」の指導者育成に取り組んだ。「予防教育としての質は、プログラムの内容と指導者の質の掛け算で決まります。質の確保には指導者の育成が不可欠です」と石川さん。育成の場では石川さんや岸田さんが講師を務め、プログラムの概要や指導方法を丸1日掛かりで教える。研修修了者には指導者用テキストを配布し「こころあっぷ指導者」として認定する。

指導者育成の全国展開を図る中、効果が上がる授業には、子どもたちと教員が授業を心から楽しんでいる

という共通点があった。「子どもたちは楽しいと感じる時に、より多くのことを学びます。そこで、先生たちにもこころあっぷタイムの授業を自ら楽しむように伝えることを心掛けました」と岸田さんは振り返る。教材マンガに出てくる発明品を手作りするなど、創意工夫を凝らす教員も多い(図4)。石川さんらは、プログラムの質の確保という観点から、指導者用テキストの要点を押さえつつ、教員独自のアイデアを組み込むことも推奨している。

研修修了者は2024年3月時点で581人。これらの研修修了者が小中学校86校を中心に全国110施設で「こころあっぷタイム」を実践している。この指導者育成をさらに推進する役割を担うのが、21年12月に立ち上げた「青少年のための心理療法研究所(JICAP)」である。代表理事は高橋さん。理事には、関西学院大学文学部の佐藤寛教授と石川さんの2人が名を連ね、岸田さんも構成員として参画している(図5)。

石川さんらは大学勤務の研究者として、メンタルヘルス予防教育の普及に努めてきた。ただ、限界も感じていた、と高橋さんは率直に振り返る。「大学教員である以上、時間の面などで制約があります。そうした状況下で普及を加速するには、新たな枠組みが必要ではないかと考えていました」。JICAP立ち上げは「こころあっぷタイム」の導入を全国各地に広めていくため、温めてきた構想を実現に移した結果なのである。持続可能な提供体制づくりに向けて踏み出した第一歩ともいえる。

「大学教員である以上、時間の面などで制約があります。そうした状況下で普及を加速するには、新たな枠組みが必要ではないかと考えていました」。JICAP立ち上げは「こころあっぷタイム」の導入を全国各地に広めていくため、温めてきた構想を実現に移した結果なのである。持続可能な提供体制づくりに向けて踏み出した第一歩ともいえる。

大人と子どもの共通言語へ 生徒指導提要にも盛り込み

2023年度でRISTEXでの取り組みは終了したが、研究チームは今「こころあっぷタイム」の実践成果をど

図4 「こころあっぷタイム」の授業計画例



小学校では学級担任などの教員が「こころあっぷタイム」を受け持つ。黒板右手に見えているのが、自らの気持ちや大きさを知るための発明品「きもちセンサー」。

う見ているのか。岸田さんは、児童・生徒に対する効果をこう整理する。「メンタルヘルス上のリスクを抱える子どもは改善効果が明確ですが、そうした子どもはクラス全体では少数派。全体で見ると、そこまで効果が明確ではありません。全員に必要な技法ですが、効果には個人差があります」。

一方で『「こころあっぷタイム」』の授業だけ、手を挙げる生徒がいる。それによってクラスの雰囲気は良くなった」といった意見も教員から聞かれた。石川さんらは効果検証も重要だが、学校現場では定量的なエビデンスばかりが求められるわけではないと感じている。現場の教員は、児童・生徒との日々のコミュニケーションへの有用性を重視することが多いからだ。「教員は日常の関わりの中で児童・生徒の心を支える技法を模索しています。誰にでもわかりやすいこのプログラムは、そうした現実の中で大人と子どもの共通言語になり得るものです」と高橋さん。

もう1つの成果は、社会を動かす可能性も見込めるという点だ。石川さんは、文部科学省が作成する「生徒指導提要」の改訂を例に挙げる。生徒指導提要とは、学校や教職員向けの児童・生徒指導の基本書。2022年12月に改訂され、全児童・生徒に対する「課題未然防止教育」といった観点が、新しく盛り込まれた。「こころあっぷタイムは、この課題未然防止教育に当たります。私たちだけではありませんが、日本各地の学校でメンタルヘルス予防教育の活動を続けているからこそ、こうした改訂が実現したと確信しています」と石川さんは誇らしげに語った。

予防教育を当たり前の存在に 理念共有で、社会実装を前進

今後、本格実装に向けた活動の場はJICAPに移る。代表理事の高橋さんが目指すのは、学校現場でのメンタルヘルス予防教育の地位を、歯科

図5 青少年のための心理療法研究会(JICAP)のホームページ



青少年のための心理療法研究会(JICAP)は、社会実装に向けた活動母体として2021年12月に設立された。

検診のような存在にまで高めていくことだ。「歯磨きを毎日するように、メンタルケアが毎日の習慣として当たり前のように実施され、定期検診のような機会が発覚すれば専門機関につなげる。そんな仕組みを構築するのが理想です」。ただ、課題は今後も山積みだ。例えば「こころあっぷタイム」の導入を全国各地にさらに広げていくには、多くの指導者の育成が不可欠だ。

そのためには、指導者育成を担える人材の育成と研修事業の体系を持続可能な形で整えていくことが求められる。持続可能性という点では、JICAPとしての事業のマネタイズも課題だ。「現在の事業の柱は、指導者向け研修事業や自治体からの受託事業です。マネタイズの観点から、そこに企業向け事業なども加えたいと考

えています」と石川さんは語る。越えなければならない壁は高いが、チームの結束は固く、前向きだ。それぞれが同じ未来の理想図を共有し、社会実装を前進させてきた。

「こころあっぷタイム」はフィンランドでも展開している。日本版をそのまま転用したのではなく、現地のニーズに合わせてディスカッションの時間が増えるように手直しをした。児童・生徒に対して一方的に話してしまう日本の教員もいるが、フィンランドでの事例からインタラクションが重要であることを発見した。理念を共にし、着実にプログラムの社会実装を進めてきた石川さんら。今後、プログラムを受けた子どもたちが社会で活躍する未来を見ることが楽しみだ。

(TEXT: 茂木俊輔、PHOTO: 石原秀樹)



関係各所との調整の際は、理念を共有する方々に大変な時に助けていただいたことで、前に進んでられました。成功の秘訣は、やはりチームワークですね。