

A. 研究目的

厚生労働省のデータによると、成人が抱える精神疾患の約50%は10代中頃までに、約75%は10代後半までに発症しているとされている。つまり成人期において一気に発症するわけではなく、思春期・青年期において既に何らかの前兆が現れている可能性がある。このことは、現在中学校や高等学校に在籍している生徒の何%かが既に何らかの精神疾患を発症していることを意味するものである。それらの早期発見については家庭と同程度の時間を過ごすことになる学校現場での対応が必要不可欠であると考えられる。

本研究では、学校教育現場において生徒と関わる教職員を対象に精神障害の啓発を目的とした教育研修を実施することで、学校現場における精神障害の理解と対応がどのように変化したかについて考察を行うことを目的とする。

B. 研究方法

関西地方の公立中学校教職員を対象とし、2年連続で“思春期生徒が抱える精神医学的・心理社会的問題の理解と対応”という題目の教育研修を行った。具体的には思春期、青年期に発症しやすい精神障害の理解と対応及び精神医療機関の特徴と紹介の仕方などを伝えることを目的とした。研修時間はおおよそ1時間程度であり、内容に関しては、まず思春期生徒の理解として①現代社会の特徴 ②中学生の心理的特徴 ③不登校のタイプ(6分類)の総論を述べた。次に精神疾患についての講義を行い、①精神疾患の基礎知識 ②各種精神疾患の説明 ③広範性発達障害の特徴について述べた。最後に、このような特徴を持った生徒への具体的な対応方法を教示するために仮想事例を用いて参加者各自がどのような対応を心がけたのかをディスカッションした。

仮想事例の紹介

生徒：Aくん 14歳（中2） 男子

状態：塾・学校・部活で多忙な日々。元々、成績は学年で上位だったが、最近では以前に比べて思ったほど成績も伸びず、ストレスが溜まっている様子。

性格：非常に頑張り屋で、まっすぐな性格。ちょっとふざけている仲間を見たら、注意することも多く、責任感が強い。

症状：夜が寝付けず、寝てもすぐに目覚める。意欲や気分が落ち込む。ここ数ヶ月、このような状態が継続しており、食事もあり摂らなくなっている。

行動：授業も集中できず、落ち着かない。学校も休みがちに・・・

本人：表情はうつろで、何も言わない

（解説：思考が混乱し、自分の状態を説明出来ない）ある意味、自然反応。多くの子どもは、自分の状態を言葉に出して言えない。

担任：「叱っても、励まして反応が芳しくない。何が問題なんだろう・・・」

母：「この子が怠けているだけ？家で強く言っても変わらないんです・・・」

このような場合・・・どうしますか？

単なる怠惰・ふざけ、自信喪失では この対応で既に改善しているはず！

対応方法

- ① 更に叱る・励ます ⇒ ストレスが増加し、問題が悪化する可能性
- ② 自然に任せる ⇒ 自然治癒力が低下しているため、時間がかかる。またその間、不登校になる可能性が。

このような場合・・・どうしますか？

(手元にある) うつ病の診断基準を見てみましょう。
いかがですか？

解説：このような場合、学校や家庭で出来る対応は限られてくる。それは、教師や親のスキルや設備の問題ではなく、精神疾患が背景にあるからである。このようなケースに教育的指導を考えると、教師・本人・親ともに疲労感でいっぱいになり、バーンアウトへと繋がる可能性が・・・

この研修は毎年10月初旬に実施し、研修前後（前期：4-9月 後期：10-3月）の各半年間で教職員の精神障害の理解、特に生徒や保護者を精神医療機関へ紹介する件数の変化を計測した。

（倫理面への配慮）

精神障害を抱えているとされる生徒自身及び学校名が特定されないよう匿名とし、データは全て実数化し処理した。また、データは本研究以外に使用することのないようにした。

C. 研究結果

研修初年度については、精神科紹介数が前期2件、研修後の後期は18件と増加した。2年目は前期10件、後期11件であった。同じく、同校に勤務するスクールカウンセラーへのカウンセリング依頼が初年度前期29件、研修後後期が73件となった。2年目は前期79件、後期95件（いずれも延べ実数）であった。→【表2 参照】

同様に児童相談所や小児科などへの各種専門機関への紹介件数は、児童相談所への紹介件数が初年度の介入前後で5倍に増加したものの、翌年度は前年度の介入前の件数の2倍

に増加したにとどまった。また小児科など、いわゆる精神科以外の診療科への紹介件数は初年度、翌年度共に大きな変化は見られなかった。【表3・4 参照】

D. 考察

中学校に在籍する生徒は、思春期の真っ只中ということもあり、人間関係や生活環境、勉強や試験などへのプレッシャーから多くのストレスを抱えている。勉強面に関しては、過度な受験戦争などが挙げられ、生活環境においては核家族化や地域共同体の崩壊、携帯やパソコンなどのコミュニケーション・ツールの普及などから、生徒自身が抱える人間関係能力はますます低下の一途を辿っている可能性がある。また、近年はアスペルガー障害や自閉症、学習障害などといった発達障害の理解が進んでおり、様々な障害を持つ生徒が増えている背景がある。

このような中、学校教職員は生徒の抱える発達的問題、心理的問題などを生徒指導、教育という観点から関わることを求められる。しかし、精神障害や発達障害を背負った生徒へは、これらの対応が適切な効果をなさないことも多々みられる。このような場合、必要に応じて投薬治療や専門的な各種精神療法などを通じての援助が求められるように思われる。そして、的確な診断技術までには至らなくとも、精神疾患の概念および総論に関する知識を習得することは、生徒理解と対応の幅を広げる意味では非常に有効ではないかと考えられる。

このような背景の中、思春期の生徒と関わる教職員に対して精神障害を主とした教育的介入を行った結果、精神医療機関への紹介数が初年度において介入前後で9倍に及び数値の上昇が見られた。また、同時にスクールカウンセラーへの紹介（生徒や保護者の個別カウンセリング・コンサルテーション依頼）も3倍に増加した。また、精神医療機関への紹介数は、翌年度も同数を維持している結果となった。

また、児童相談所や小児科などの専門機関への紹介件数は、精神科紹介件数に比べ大きな増加は認められなかった。このことは、児童相談所や小児科などに比べ、精神科に対する敷居が学校現場で未だ高いことを示唆するものであると考えられる。しかし、精神障害に関する理解と対応については、学校現場で求められているものであり、実際に教育的介入を行うことで精神医療機関の敷居は幾分低下させることが出来ると考えられる。また、教育的介入を行うことによる効果は、翌年度の精神紹介件数が初年度後期と同数を維持していることから、比較的長い間効果が見られることを示している。この介入によって、教職員が生徒指導や教育活動を行う中で、精神障害という新たな知見を得たことによる意識の変化があったことと関連があると思われる。言い換えれば、精神障害の偏見や誤解が低減し、適切な生徒理解が行われるようになったことが示唆された。

E. 結論

学校教職員に対する精神障害に関する教育的介入は有効であり、精神疾患などの理解と対応が促進された。そのことにより、教職員はゲートキーパーとして生徒自身が抱える精神障害への早期介入、対応が可能となり、スクールカウンセラーなどと連携して精神医療機関への紹介などを行う重要な役割を担うことが示唆された。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表
なし
2. 学会発表
なし

H. 知的財産権の出願・登録状況

(予定を含む。)

1. 特許取得
なし
2. 実用新案登録
なし
3. その他
なし

資料

(表1 精神科・神経科紹介件数の推移)

	H18年 4～9月	教育 講演	H18年 10～3月	H19年 4～9月	教育 講演	H19年 10～3月
精神科・神経科紹介件数	2		18	10		11

(表2 スクールカウンセラーへの相談件数の推移)

	H18年 4～9月	教育 講演	H18年 10～3月	H19年 4～9月	教育 講演	H19年 10～3月
SC個別相談件数 (コンサルテーション含)	29		73	79		95

(表3 児童相談所への紹介件数の推移)

	H18年 4～9月	教育 講演	H18年 10～3月	H19年 4～9月	教育 講演	H19年 10～3月
児童相談所への紹介	2		10	4		4

(表4 小児科・他診療科への紹介件数の推移)

	H18年 4～9月	教育 講演	H18年 10～3月	H19年 4～9月	教育 講演	H19年 10～3月
小児科・他診療科への紹介	4		7	5		9

治療の流れ

例)風邪を引き、内科を受診

- ① 問診・各種検査など
- ② 投薬治療・生活上のアドバイス
- ③ 服薬・療養(自己摂生・家族の協力)
- ④ 服薬終了・再発しないよう予防的行動

では、精神科では？

例)眠れないので、精神科を受診

- ① 問診・各種検査など
- ② 投薬治療・生活上のアドバイス
- ③ 服薬・療養(自己摂生・家族の協力)
- ④ 服薬終了・再発しないよう予防的行動

内科治療モデルと何ら変わらない

資料②

精神科の偏見についてのスライド

精神科、精神疾患の偏見

- ・ 治らないのでは？
⇒原理的には治療可能
- ・ 薬は依存するでしょ？
⇒服薬管理をしっかりと、問題なし
- ・ 一人で受診は怖い
⇒家族や信頼できる人と一緒に受診可能

資料③

コミュニケーションのコツ

とは言っても・・・よくあるケース①

コミュニケーションのコツ

- ①精神科への抵抗
 - × 調子悪いから、精神科へ
 - 調子を崩さないよう予防のために、専門機関へ
- ②病気じゃない！
 - × 病気だから早く治そう！
 - 病気になる前に、改善しておこう！

とは言っても・・・よくあるケース②

コミュニケーションのコツ

③頭はおかしくない！

⇒頭はおかしくない。気分が不良なだけ。

④自然に治るのを待つ！

⇒自然回復には、多大なエネルギーと時間、環境が必要
専門機関で改善するほうが早い(子どもの大切な時間を奪わないで！)

⑤精神疾患なんかじゃない！

⇒サラリーマンの胃潰瘍と一緒に、ストレスでも調子は崩れる。

子供のうつ・自殺予防のための

絵本を活用した読み聞かせの道徳授業とその効果

研究協力者：夢ら丘実果（画家・絵本作家）
斎藤友紀雄（日本のいのちの電話連盟常務理事）
吉澤 誠（児童教育評論家・絵本作家）

（研究要旨）

平成20年の日本の自殺者は3万人を越し、11年連続で3万人を超えており、日本の自殺率は、先進国の中でも非常に高くなっている。欧米などでは、子供の頃から学校において自殺予防の教育を行っている。しかし、我が国では、大人向けの自殺予防の対策を進めているところだが、子供に対する自殺予防の教育は、学校毎に個別の取り組みはあるとはいえ、全国的には殆ど取り組みが行われていないのが現状である。

そこで、日本でも、児童期など早い段階から自殺予防の教育が必要であると考え、自殺の多くの原因であるうつ病について学ぶことができ、うつ予防効果のある絵本を活用した道徳の授業を通じて、うつ予防の教育を進めていった。子供達は、生命尊重、自己評価などについて考えると同時に、「うつ状態」、「うつ病」など精神障害の知見を得た。さらに、教師が、子供達の感想を通して児童・生徒の心の健康状態をチェックし、その結果、うつ状態の把握につながり、早期に適切な対応ができた例もあった。

「うつ予防の心の健康のための教育」は小学生の頃から大切であると思われた。

A. 研究目的

（背景）

日本では、自殺者が11年連続で3万人を超えるという異常な事態が続いている。自殺未遂者の数は、既遂者の少なくとも10倍はいるとされ、40倍という説もある。また、10代の自殺未遂者は、既遂者の100倍から200倍もいると推計されている。「生と死の教育」、「心の健康のための教育」（うつ・自殺予防の教育）は、英国をはじめ欧米、オーストラリアやニュージーランドなどでは1970年代から必要性が叫ばれ、今では各国で、小

学生時代から、この問題を扱う絵本やビデオが学校教育現場で積極的に活用されている。子供達に対する自殺予防の教育については、日本も大いに参考にすべきであると考え。

国は、国際自殺予防学会が世界保健機関（WHO）と連携して提唱した「世界自殺予防デー」（9月10日）を取り入れ、さらにこの日から始まる一週間を「自殺予防週間」と制定し、これを啓発活動に力を入れる期間としている。そして、各自治体にも積極的に自殺対策に取り組むように自殺総合対策大綱に定められ、

これを受けて、東京都では平成19年度から9月と3月を「自殺対策強化月間」として取り組み始めている。また、東京都杉並区は、平成20年度から5月と9月を「自殺予防月間」（教育面では「いのちの教育月間」）としている。さらに、埼玉県志木市では、平成20年度から、「5月病」という言葉に象徴されるように、心身に不調を訴える人が多くなると言われている5月に「心の安全週間」を設けて啓発活動に乗り出している。

平成19年6月27日朝日新聞、平成19年5月10日毎日新聞の記事では、小学生の高学年（4～6年生）では10人に1人がうつ状態、中学生では、実に、4人に1人がうつ状態であるという調査結果が出ている。

児童期・青年期の精神障害や不登校などの精神保健問題を放置しておく、大人になってさらに深刻となり、自殺の危険が高まる可能性も少なくない。早期の自殺予防教育と適切な対応が望まれる。

（目的）

上記背景を踏まえ、大人の自殺者の数を一人でも減らすためには、子供の頃からの自殺予防の教育、特にうつ予防対策が肝要である。絵本を活用した読み聞かせの道徳授業も、その目的のために小中学校で行ってきた。

子供の頃から、「うつ状態」から「うつ病」に進行していくという知識や、うつ病などの精神障害が自殺の多くの原因であることを学ぶことは、大変重要で意義深いことであると思われる。また、うつ病や統合失調症などの精神障害に関する知識を得ることは患者達への偏見を失くすことにつながる事が期待できる。そして、自分がうつ状態、うつ病になった時にどの様に対処すれば良いのかという知識を持っていれば非常に役立つだろ

うと思われる。

さらに、教師が、この授業を通して子供達の心の健康状態をチェックし、子供の異変に気付き、早期に子供のうつ状態、うつ病のスクリーニングをすることができれば、「うつ予防の心の健康のための教育」としての効果が見られると考えられる。実際に、絵本を活用した読み聞かせの道徳授業により、これらの効果が得られるかを調査した。

B. 研究方法

【教材】

平成19年9月から平成20年12月にかけて、小中学校の校長達、指導主事達が作成した小中学校用「絵本読み聞かせ道徳学習指導案作成の為の資料」に基づき、絵本『カーくんと森のなかまたち』（ワイズ・アウル社刊 絵：夢ら丘実果 / 文：吉沢誠 / 監修：斎藤 友紀雄 日本いのちの電話連盟常務理事 / 解説：保坂隆 東海大学医学部教授（精神医学）推薦：日野原 重明 聖路加国際病院名誉院長）を活用して、都内を中心に首都圏の小中学校において、読み聞かせの道徳授業を行ってきた。

この教材は、平成19年9月10日の世界自殺予防デーに出版された本である。その内容は、劣等感や疎外感に悩んでうつ状態になってしまっているホシガラスの「カーくん」が、仲間達に悩みを打ち明けて話を聞いてもらい、友達に助けられて、元気、自信を取り戻してゆくという物語である。絵本の主人公は、自分には価値が無いと思い込み、自己評価を低め、自分が必要とされていないと感じ、絶望的になってしまう。主人公は「うつ状態」になっており、先生や友達は、主人公が元気が無いことに気付き、声を掛ける。

そして、周囲の皆に支えられて、自分の良さや周囲の愛に気づき、次第に元気になってゆく。この授業を通じて、児童・生徒達は、「うつ状態」、「うつ病」に関する知識を得ることができる他、社会的に重要な問題である「自殺」について学ぶ機会にもなる。

【ねらい】

小中学校における絵本を活用した読み聞かせの道徳授業の進め方については、先に述べた小中学校用「絵本読み聞かせ道徳学習指導案作成の為の資料」を参考にし行ってゆく。

この資料では、ねらいとして、絵本の読み聞かせを通して、「ひとりひとりの命が尊いものであり、生きている意義について考える」としている。中学校向けの資料では、小学校向けと同じねらいの他、「人には、その人にしかできないこと、良いところがあることを学び、人の欠点を探したり、個性や特徴をマイナスととらえ非難したりいじめたりするのではなく、長所ととらえ、美点・長所を見付けて伝えることの大切さを考える」こと、「人はひとりでは生きていくことができないことを考え、支え合い、助け合い生きていく意識を高める」ことが、ねらいとなっている。

重要な点は、「死を考える程気分が沈んでいる辛い気持ちの人の心情を考え、そのような人に対し、優しく声掛けし、気持ちに寄り添って話を聴くことが大切であることを考える」こと、「自分自身が、気分が沈んで元気が出ない時には、先生や両親、信頼する友達などに悩みを話してみることにより、気持ちが軽くなる場合があることを考える。『チャイルド・ライン』、『いのちの電話』などの相談機関があることについても知識を得る」ことである。

【授業の展開】

この授業は原則として1時間扱いとする。

1. 導入

教師（指導者）が授業の意味、目的を伝える。現在、心の病気（うつ病）が原因で、自ら命を絶つ人達が大勢いることなどを伝える。

2. 展開

絵本朗読を終えた後に、以下の内容について話し合う。

Q.1 カーくんの元気がないのは、なぜか？

A.1 カーくんは、友達（他者）と比較して、自分には何も良いところがないと思い込み、容姿についての劣等感もあった。

カーくんは、うつ状態（心の具合が悪くなり、元気がなくなる状態）だった。その状態が長く続くと、うつ病（心が風邪をひいたような病気の状態）になる。体と同じように心も病気（うつ病）になることがあり、病気が重くなると、心も体も疲れきって死んだ方が良いと考える人もいる。この病気は、頑張っても良くなるものではなく、専門の先生に相談して治療を受けることが大事である。

Q.2 カーくんは、本当に価値のない、だめな鳥だったのか？

A.2 カーくんは、友達に、体の斑点が夜空の星のようだと言ってもらい、嬉しくなった。森を再生する上で、大きな役割を担っていることも知らされて、自信が湧いてきた。

どんな人にも、その人にしかできないこと、良いところがある。友達の良いところを見つけ、伝えよう。

Q.3 カーくんが元気になったのは、なぜか？

A.3 周囲の皆が、カーくんに優しく声を

掛け、カーくんの辛い気持ちに寄り添い、時間を掛けて十分に話を聴いたから。自分の良いところを伝えてもらい、自分自身が周りから認められている、必要とされていると感じることができたから。

Q.4 カーくんのような友達が近くにいたらどうするか？

A.4 周囲に、少しでも元気がない人がいることに気付いたら、優しく声を掛けて、悩んでいる人の気持ちになって話を聴く。

友達が死を考える程悩んでいることに気付いたら、相手の意思を尊重しつつ先生の援助を求めよう。

Q.5 あなたがカーくんのように、元気がなくなった時、どうすると良いか？

A.5 自分が深く悩んだり、落ち込んだりした時には、ひとりで悩まずに、カーくんのように、先生や両親、信頼する友達などに悩みを話す。

「チャイルド・ライン」、「いのちの電話」などの相談機関もある。(絵本付録に相談機関の連絡先リストが掲載されている。) 話すことで、気持ちが軽くなる場合があることを覚えておこう。

ひとりで生きていける人はいない。命は皆、お互いに助け合い、支え合って生きている。友達の個性や特徴をマイナスととらえ非難したりいじめたりすると、心の病気の人は自ら命を絶つ危険もある。命は、全て掛け替えのない大切なもの。カーくんの森の仲間達のように、お互いの個性を大切に、良いところを伝え合い、認め合い、皆で仲良く生きてゆこう。

児童・生徒達には、カーくんを思う先生や友達の気持ちにも触れ、自分達ひとりひとりが、この上なく周囲から愛された大切な存在であることに気付かせるように心掛ける。

3. まとめ

教師のまとめの話の後、児童・生徒は、自由に書ける書式、または、絵本の印象や作者が伝えようとしている内容を問う質問と、自分達は何をすれば良いかを問う質問などが書かれたワークシートに感想を記入する。授業最後に、何人か発表させる。

授業は、学習指導要領の道徳の内容に添って組み立てられており、教師は、ねらいとする心情に沿った児童・生徒の意見が比較的早く出てきた場合、先に進んで掛けるべき時間を必要なところに掛け、「価値の追求」を図る。また、教師自身の体験談を話すのも、児童・生徒の関心を引き付ける上で有効である。

授業内容は、クラスの実態に合わせ、順序を入れ替えるなど微調整しながら授業をオーダーメイドすることができ、意見の交換と発表、感想の制作と発表にあてる時間を十分に確保するように進行することが望ましい。また、全校で授業を実施することにより、より一層の効果が出てくることが期待される。

さらに、児童・生徒達に絵本の内容をより深く理解させるためには、学校図書館所蔵の絵本をパワーポイントデータなどにして、絵本をプロジェクターで投影しながら朗読することで、より効果が期待できる。東京都杉並区立中瀬中学校の1学年担当教師の評価によると、「画像があると記憶に残りやすく、有効な手法だと思う」とある。(1-9)

脳科学者は、読み聞かせが読み手と聞き手双方に脳内活性化など良い効果をもたらすと研究報告している。読み聞かせを活用した授業は、指導者と児童・生徒の信頼関係の中で、伝えたい内容を印象に残りやすい方法で伝えると共に、物語の主人公を自分に置き換えて感じ考えた思

いを子供から引き出すことが期待できる。

C. 研究結果

平成19年世界自殺予防デー9月10日に始めた読み聞かせは、平成20年12月までで、小学校8校29クラス897人、中学校5校16クラス611人、計1508人から児童・生徒の感想、及び教師の感想・評価を得た。(添付資料1、2)

まず教師からの感想は以下のようであった。

東京都多摩市立北諏訪小学校3学年の担当教師は、「困ったことがあったら、友達や先生や両親に相談すれば良いということが確認できたことが、子供達にとって良かった」と評価し、この絵本の目的である、ひとりて悩みを溜め込まず、責任ある大人に相談することが大事だということが、しっかりと子供達に伝わっていることが分かる。(1-①)

また、「道徳の項目の中には『自殺』について扱う項目がなく、児童が考える機会を作ってもらえたのが良かった」との感想・評価から、学習指導要領の道徳の内容項目の中に自殺予防教育に関する項目を加えるべきではないかと思われる。「『自殺はいけない』というメッセージを伝えてもらったことは貴重な体験だった」とある通り、子供達に取って、まさに初めての自殺問題を考える機会になっていたということが分かる。(1-②)

さらに、5月の「心の安全週間」に1学年3クラスに読み聞かせを行った後、現在、1学年の不登校がゼロとなっている埼玉県志木市立志木第二中学校の1学年担当教師は、「今回の授業を通して、『うつ』という『心の病気』は決して中学生にとって、遠い別の世界で起きていることではないこと、中学生にとって毎日顔を合

わせている隣の友達が、そのように苦しんでいるのかもしれないこと、それが『死』につながる可能性があることなど、生徒や教師にとって考えなくてはならない課題であることを気付かせてくれた」と記し、指導者と生徒が共に、「うつ状態」と「うつ病」について学び、知識を得ることができたことを評価している。そして、「教師だけの認識に留まらず、生徒にも義務教育の段階から、うつ病などの心の病気についての知識を学ぶことは、子供達が精神障害に対する偏見をなくす上で、大変有効」と述べ、この学習が、「生徒が互いを尊重し、相手の心情を理解し、思いやる気持ちを持つことにつながり、そのために具体的にどう行動したらよいかを考えることに大きく役立つ」と意見を述べている。(1-⑧)

保健室登校していた児童がこの授業に出席し、その後も通常の授業への出席を続けているという事例もある。全学年で授業を実施した東京都多摩市立南豊ヶ丘小学校校長は、授業後、「心の相談員」のいる「心の相談室」を「気軽に訪れる子供が増えてきているように思う」と感想を述べ、これを「授業の一つの効果」としている。(1-⑦)

このように、「心の健康のための教育」は、効果的なことが分かる。

多くの教師から、この絵本の読み聞かせを取り入れた心の健康のための道徳授業を全国で展開してゆけば良いとの評価を得た。(1-⑧)

この道徳の授業などを活用した「心の健康のための教育」は、日本全国の小中学校の教育現場において行われるように義務化すると良いと考える。保健や保健体育の授業で行う方法もある。

次に、子供達の感想を特徴別に分けると以下ようになる。

(1) 「自殺問題」について考えたこと、「うつ状態」、「うつ病」について知識を得たことなどが書かれている感想 (2-(1))

「自殺はしてはならない」、「心の病気について考えた」、「うつ状態、うつ病について考えた」、「うつ病、心の病気について知らなかったが知識を得た」、「どうして悩むのか分からなかったが、悩む人の気持ちを理解できた(うつや悩みについての認識の変化)」、「悩んでいたら相談したい。悩んでいる人には声を掛けたい」、「電話相談機関の存在について知った」

(2) 自己評価、自他の生命の尊重、思いやりなど、「道徳」の学習指導要領の各内容項目に関連する道徳的価値について書かれた感想 (2-(2))

「人にはその人にしか出来ないこと、良いところがある」、「自分の良いところを見つけない。自信が湧いてきた」、「自分のことを無価値な存在だと思ってはいけない」、「生きている意味について考えた」、「命はとて大切。友達はとて大切」、「友達の良いところを見つけない」、「いじめ、汚い言葉の使用などで人を傷付けてはいけない」、「人はひとりでは生きていけない。支え合い助け合い生きている」、「ホッとした。勇気、元気が出てきた」、「いじめや自殺などには、今までは気にも留めなかったが、改めて命の大切さを知った」、「何かあったら思い出したい。自分の教訓としたい」、「大切なことを学んだ。自らの行いを改めたい」

(3) 悩みの告白、及び解決策を見つけたなど子供の精神状態が分かる感想 (2-(3))

「いじめられていた。いじめなどで悩んでいた」、「いじめをやめられない自

分が嫌だ」、「カーくんのように悩むことがある。悩んでいたが、解決方法が分かった」、「うつになりかけたこと、なったことがあるが、対処方法が分かった」、「悩んでいるのは自分だけではないと知って安心した」、「自殺を考えたことがある。自殺を考えているが、思い直した」、「悩んでいる友達、自殺を考えた友達がいる」

「いつもと様子が違ったり、元気がない友達を見つけたら、放置せず声をかける」、「自分もいじめをしたことがあったけれど、今後は絶対しない」という誓いを立てるなど、自分の経験を基にして、具体的な決意をワークシートに記入する姿勢が窺われた。(2-(1)-⑥-2)、2-(2)-⑦-5)

D. 考察

小中学校用「絵本読み聞かせ道徳学習指導案作成の為の資料」を活用することにより、教師は負担なく授業を進めることができた。

カーくんと自分を照らし合わせて自分の体験などを書き出してくる子供達の感想を通して、教師が子供達の悩みの状態を知るなど、うつ状態、うつ病のスクリーニングの一助となってきた。実際に、教師や養護教諭が子供達を見守り、カウンセリングや専門医の診察などで改善につながるなど、早期に適切な対応が可能となった例もあった。

今後、中学校での読み聞かせの道徳授業の際には、うつ質問表などを用いて、うつ状態、うつ病のスクリーニングのアンケートをすると良いと思われる。また、友達の自殺の危機に気付いた場合には、話を聴くだけで終わらせずに、相手の意思を尊重しつつ、信頼できる大人に適切

な援助を求める対処方法についての教育も必要である。事前に、校長はじめ教師達が協力し、養護教諭やスクールカウンセラー、地域の精神保健福祉センターやいのちの電話などの関連機関と連携が取れるように環境整備しておくことが望ましい。また、保護者への教育と協力も求められる。

日本の子供は、最近の学力テストや国際調査で自己肯定感が低いという結果が出ている。日本青少年研究所が平成14年にまとめた中学生の国際調査によれば、「私は自分に大体満足している」と答えたのは、米国が53.5%で、中国も24.3%以上に上っているのに対して、日本は9.4%に留まっていた。また、平成19年度の国の学力テストにおいて、「自分には、良いところがあると思いますか」という質問に対して、都内の小学6年生の29.4%、中学3年生の39.6%が否定的な回答をしていた。

このような状況を受けて、東京都教育委員会は、平成21年度から、自分に自信が持てない子供の自尊感情を高める指導方法についての研究を始める方針を決めた。いじめや不登校などの教育問題の根底には、子供の自尊心が低い点があると思われるため、向上策の開発に着手することとなった。

うつ状態、うつ病になる子供は自己評価が低くなっているため、自尊感情を高める教育を行う意義は大きい。

E. 結論

子供の自殺対策は、生涯に渡っての自殺予防となるので、非常に重要である。初めて年間自殺者が3万人を超えた平成10年は、前年に金融機関が相次いで破綻したことにより、経済・生活苦による自

殺が激増した。今回、平成20年に起きた100年に一度と言われる世界的な金融危機と急激な景気の悪化が、再び自殺者が激増する事態を招くことになれば、子供への影響も大きくなると予測されるので、自殺対策を強化してゆかなければならない。

いじめによる自殺や硫化水素、練炭による集団自殺など、子供の自殺増加は、我々大人の責任である。家庭、学校、地域社会が、積極的にうつ・自殺予防対策に取り組むことが大事である。

絵本の読み聞かせの道徳授業を行った小中学校の教師からは、高い評価が得られ、子供達の心の健康のために、この絵本の読み聞かせを取り入れた道徳授業を全国展開してゆけば良いという感想を得た。平成20年秋の東京都教育委員会による道徳教育担当指導主事連絡協議会（都内区市教育委員会代表者対象）においては、杉並区における絵本を活用した「いのちの教育」の道徳授業についての実践報告と共に、この絵本を小中学校などで活用することが推薦された。

うつ、自殺予防対策のために、日本においても、小中学校の教育現場で、「うつ」、「自殺」の問題を扱う「うつ予防の心の健康のための教育」に取り組む必要があると考えられる。

F. 健康危険情報

特記すべきことなし

G. 研究発表

なし

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

1. 絵本『カーくんと森のなかまたち』読み聞かせの道徳授業についての教師の感想・評価

① 3学年担当教師（東京都多摩市立北調小学校）

平成19年12月 4クラス 1組36人/2組36人/3組31人/4組38人：計141人

平成20年11月 4クラス 1組32人/2組32人/3組31人/4組32人：計127人

- ・「自分が自分で良かった」とか「友達に囲まれていることが幸せだと思った」、「これからは相談してみたり、相談に乗ってもらいたいと思った」というコメントが寄せられたことが良かったと思った。
- ・深刻に話を聞いていたように思える。「いじめ」について、自分も一度だけしたことがあったけど、しないという誓いを立てるを立てるなど、自分の経験を基にして、具体的な話をワークシートに記入する様子が窺われた。
- ・子供達の側でも、作者の方の思いを十分に説明してもらうことができ良かったと思いました。早速、学級内での指導に活用させていただきました。
- ・子供達の心の中には夢ら丘先生の言葉が強く残っていると思った。困ったことがあったら、友達や先生や両親に相談すれば良いということが確認できたことが、子供達にとって良かったと思う。

② 4学年担当教師（東京都多摩市立北調小学校）

平成19年12月 3クラス 1組40人/2組39人/3組40人：計119人

- ・読み聞かせをしていただいて以降、子供の中でのつながりが深まったように思えます。
- ・「自殺はいけない」というメッセージを伝えてもらったことは貴重な経験だったと思う。
- ・道徳の項目の中には「自殺」について扱うような項目はないので、社会問題になっているトピックについて考える機会を作ってもらえたのが良かったと思う。

③ 5、6学年担当教師（東京都杉並区立杉並第六小学校）

平成20年5月 2クラス6年1組31人/6年2組32人：計63人

9月 2クラス 5年1組21人/5年2組22人：計43人

どんな子にも必ずいいところがあるんだというメッセージが伝えられた。自分自身について振り返り、考えることが出来た。それは感想の中から良く分かった。お話が各心の中に響いたのだろう。カー君を自分自身に捉えていた子もいたり、カー君の友達に自分を置き換えたりと、個人個人で受け止め方は違ったが、自分自身をじっくり見つめる時間だった。やはり、この時期の子供達は気持ちが微妙に揺れ動く時期で些細なことでも重大に受け止めてしまう。カー君の話聴いて、気持ちを前向きに持って見方を考えるということも出来たようだ。

④ 6学年担当教師（埼玉県志木市立宗岡第三小学校 平成20年5月 1クラス 39人）

39人の子供達は、相変わらず元気で、楽しい学校生活を送っています。先日、志木市内の小学校8校の6年生が一同に参加する陸上競技大会がありました。他校の6年生にひけをとらず、どの子もみんな頑張ってくれました。

この間の練習してきた二週間は、お互い励まし合い、声を掛け合った日々でした。記録が伸びなかった時には、「ドンマイドンマイ」、けがをしてしまった時には、「大丈夫？」などと支え合ってきました。また、大会当日では、宗三小の友達が出場した際に、自分のことのように「がんばれがんばれ」とみんなで心ひとつにして応援する姿がありました。これは、まさに先生の授業のお陰だと思っています。友達を大事にする気持ち、一人ぼっちにさせない心は、より一層、先生の授業後に確かに育ってきています。

その後、道徳の授業を重ねて来ていますが、先日、子供達に、「夢ら丘実果先生の授業で学んでから、どのように考え方や気持ちが変わりましたか。」というアンケートをとりました。ここに、2人の文をご紹介します。

生徒Aさん：私の気持ちが変わりました。「相手を思いやる」ということは、とても大事なことだと思いました。その日から、「相手を思いやる」を意識し、生活しています。人に親切にすることは、生きていく中で本当に大切なことなので、これからも人に親切にし、人に好かれる人

になっていきたいです。また私は、いろいろなところでいろいろな人に支えられているので、みんなに感謝したいです。そして、私もいろいろな人たちを支えていきたいです。

生徒Bさん：私は、本当のことを言うと、今まであまり気にしていませんでした。でもよく考えてみると、私なりに「変わったかな」と思うことがありました。それは“友達”です。私が悩んでいる時、「どうしたの?」「大丈夫?」など、声を掛けてくれることがあります。とても有難いなあと思うようになりました。だから、逆にそんな人がいた時に、私は声を掛けるようになりました。今だけじゃなく、これからも続けていきたいと思えます。

⑤ 6学年担当教師（東京都杉並区立八幡小学校 平成20年11月 1クラス 31人）

悩んだ時、一人で落ち込まないこと、人に相談することの大切さについて感想を持つ子が多かったように思います。思春期を迎える子供達にとって、このように考えることができるようになったことは、とても大事な点です。

親からの感想の中にも、今回の講座で「命の大切さ」を扱ってくれたと、好意的なものがありました。

⑥ 6学年担当教師（東京都多摩市立北調小学校

平成20年11月 3クラス 1組31人/2組30人/3組31人：計92人）

・とても重要な問題が提起されていて良かったです。
・子供達の反応として、「悩んでいるのは自分だけじゃなかったんだ」という光を見つける機会にもなったようです。

⑦ 校長（東京都多摩市立南豊ヶ丘小学校

平成19年9月 1年17人/2年19人/3年22人/4年20人/5年27人/6年17人：計122人）

本校では、悩みを持つ子供や、友達となかなか仲良く遊べなくて、寂しい思いをしている子供などのひとときの居場所として、「心の相談室」という部屋を用意している。ここには、ある一定の日、一定の時間に、「心の相談員」がいて、子供達の話の聞いたり、相談に乗ってあげたりしている。カーくんの授業の後は、気軽に訪れる子供が増えてきているように思う。「悩みがあることは、決して恥ずかしいことではないんだ」「心が病気になることだってあるんだ」ということが自然と受け入れられてきていることを感じる。部屋を訪れた友達同士、打ち解け合ったり、相談員の先生と話をして、すっきりした気持ちで部屋から帰っていく子供が多い。授業の一つの効果と思っている。

各学年週1時間「道徳の授業」がある。カーくんのテーマと最も深く関連する道徳的な価値項目は、「生命尊重」や「思いやり・親切」ではないかと思う。こういった価値内容を扱う道徳の時間において、カーくんの授業で学んだことが、時々子供達の話し合いの中で引き合いに出されることがあると聞く。子供達の記憶の中に、しっかり、カーくんの授業が根付いていることがうかがわれる。また、道徳の時間で学ぶ中で、カーくんの話しを聞いた体験は、命の大切さ、貴さに気付く貴重なものとなっている。

⑧ 1学年担当教師（埼玉県志木市立志木第二中学校

平成20年5月 3クラス 1組38人/2組38人/3組38人：計114人）

読み聞かせの授業は私たち学校現場にとって、新しい視点を与えていただいたと感じています。「うつ」や「自殺」については、そのような現実が身近にない場合には、自分には関係のない世界のこととして通り過ぎてしまうことだったかもしれません。しかし、今回の授業を通して、「うつ」という「心の病気」は決して中学生にとって、遠い別の世界で起きていることではないこと、中学生にとって毎日顔を合わせている隣の友達が、そのように苦しんでいるのかもしれないこと、それが「死」につながる可能性があることなど、生徒や教師にとって考えなくてはならない課題であることを気付かせてくれたと思います。

生徒達は、自分も同じような経験をしていたことに気付いたり、また、自分が悩んでいる友達に寄り添ってあげること、声を掛けてあげることの重要性を改めて学ぶ良い機会になったと思います。

教師にとっても、「うつ」という心の病は大人の病という程度の認識であったところに「うつ状態」や「うつ病」の深刻さや、それが中学生にも現実起こりうることを認識する必要があると思いましたが、教師だけの認識に留まらず、生徒にも義務教育の段階から、うつ病などの心の病気についての知識を学ぶことは、

子供達が精神障害に対する偏見をなくす上で、大変有効だと思います。この学習がまた、生徒が互いを尊重し、相手の心情を理解し、思いやる気持ちを持つことにつながり、そのために具体的にどう行動したらよいかを考えることに大きく役立つと思います。

読み聞かせの道徳授業をした1学年では、子供達の感想をきっかけに教師が子供達の悩みを知ることとなり、その後のフォローにつなげています。生徒の間でも、自他の命の尊重の他、いたわり、思いやりの精神が育ち、授業を行った学年では不登校がゼロとなっています。

生徒にも学習する機会を学級活動や、道徳など学校教育の中で与える必要があると思いました。この絵本の読み聞かせを活用した心の健康のための道徳授業が全国で展開されると良いと思います。

⑨ 1学年担当教師（東京都杉並区立中瀬中学校 平成20年10月 2クラス 1組37人/2組37人：計74人）

- ・「命の尊さ、大切さ」について、考えさせられるとても良い授業でした。夢ら丘さんのお話も、ご自身の体験をふまえての内容で、とても心に響きました。
- ・画像があると記憶に残りやすく、有効な手法だと思います。主題も把握しやすく、内容がとても良かったです。
- ・朝や帰りの学活などで、「カーくん」の話をする場合があります。生徒達の記憶にも鮮明に残っているようで、自分らしさや友達と支え合うことについて、考えさせています。今後も、学級、学年での指導で話題に取り上げたいです。
- ・学級に夢ら丘さんの絵本を置いています。休み時間に生徒が見ては、あの日の授業を振り返っています。夢ら丘さんの読み聞かせは、生徒の心に響き、命の授業としてはとても良い内容でした。学年では、自尊感情を高めるために、いろいろな本を読ませています。今回の題材は最適でした。

⑩ 校長（東京都多摩市立落合中学校 平成20年3月 1年102人/2年94人/3年105人：計301人）

道徳には力のある教材（資料）が何より大事です。子供は心で感じます。「カーくんと森のなかまたち」は、道徳で活用するのに十分過ぎる力を持った素晴らしい絵本です。それを落合中学校<5組>の子供達が劇と音楽の会で証明しました。劇を演じた本人たちは言うまでもなく、それを見ていた保護者の方々、観客の皆さんの心を揺さぶる劇になったことは紛れもない事実です。

2. 絵本『カーくんと森のなかまたち』読み聞かせの道徳授業についての児童・生徒の感想

(1) 「自殺問題」について考えたこと、「うつ状態」、「うつ病」について知識を得たことなどが書かれている感想

① 「自殺はしてはならない」

- 1) 「人は他のいろいろな命に支えられて生きているんだということを改めて感じた。一人一人違うところがあっても、それを偏見するのではなくて、その違いが自分らしさなのだから、それを輝かせられるようにしたいと思った。必ず人にはいいところがあるということも良く分かった。命は、喜びや悲しみを感じられる素晴らしいものであるから、その命を簡単に捨ててしまうのは絶対にいけないと思う。もしも周りに悩んでいる人がいたら、話を聞いて、少しでもその人の力になってあげられるようにしたい。心に残る、とても素晴らしい作品だった。」（中学1年女子）
- 2) 「改めて命の大切さを感じた。悲しんでいる人がいたらなくさめてあげる。自分がやられたら相談する。どんなに心が悩んで、傷ついて、死にたくなっても、絶対に命を捨ててはいけない。死にたくないのに死んでしまう人がいるんだから、どんなことがあっても命を大切に、心が傷ついて死にたくなったら、あらためて命の大切さを感じてほしい。心が傷ついていたら相談してほしい。」（中学1年男子）
- 3) 「私は、『カーくんと森のなかまたち』を聞いて、友達をこれからも、もっと大切にしようと思いました。この絵本は、すごくいい本だと思うし、すごく温かい物語でいいなあと思いました。このころは、

自殺が増えたりしていると思うので、自殺は絶対やめてほしいなあと思います。それに、自殺じゃなくても、人をせめたり、いじめみたいなことは絶対にやってはいけないし、やっぱり一番は、みんな平和にいじめもないのかもしれないなあと思います。命は大切にしないとイケないものだと思います。」(小学6年女子)

② 「心の病気について考えた」

- 1) 「どんな命でも、なくなることは悲しいことだと思います。まだ生きていける命をなくすのは自分でも人でもやってはいけないことだと思います。命はとても大切だと思います。心が風邪を引きそうになったら、誰かに相談したり、自分で抱え込まないようにして、命は絶対に大切にしなければなりません。人は一人では絶対に生きていくことができないのだから、悩み事があっても話すようにしたり、ストレスを発散して自分流に心の病が起きないようにする。友達が何か変だったら、すぐにそれに気付いて聞いてあげられるようになりたい。命は一つしかないからとても大事。つねに相手の立場になって考えることに注意して人と接していきたい。」(中学1年女子)
- 2) 「この絵本は、すごくいい話だなと思いました。話を聞いただけなのに、すごく大切なことを沢山学んだ気がします。心の病を抱えた人にとって、話し掛けてくれることは嬉しいことなんだとも分かりました。今日、分かったことをこれから活かしたいです。」(小学6年女子)
- 3) 「カーくんは始めは心の病気になりかけていて、自分では何も出来ないと思っていました。自分の悩みを他の人に打ち明けたら、カーくんは気持ちが悪くなって寝てしまいそうになった。私は、自分にもし悩みがあったとしたら、自殺をする前に、他の人(友達)に相談していると思います。そうしたら、きっと自分は死んではいけないうんだ!と思う人もいるかもしれません。」(小学4年女子)
- 4) 「心の病気がどれ程つらいことかが分かりました。感動しました。これからも友だちを大事にしたいです。」(小学3年男子)

③ 「うつ状態、うつ病について考えた」

- 1) 「自分の態度を改めようと思った。自分がされて嫌なことを自分以外の人には絶対にしてはいけないと思う。もし、友人を『うつ病』などにし、最後には命を奪うことになったら、自分に責任は持てるのか。何だかんだ言って“殺人”と一緒にしてしまうと思う。なので、一人一人を大切に、その人の良さを知り、みんなが温かい心を持って欲しいと思いました。」(中学1年男子)
- 2) 「友達を差別したり、いじめたりする事は、その子の命を奪ってしまうかもしれないし、うつ状態という、すごく傷つく状態になってしまうので、絶対にやってはいけないと思う。自分がそういう状態にあっても、絶対、自殺は考えてはいけない。自分を思ってくれる家族がいる。皆、一人一人に価値があるので、それを尊重すべきである。今日は、“命”について学ばせてくれて有難うございました。」(中学1年女子)
- 3) 「必ず100%絶対、人には良いところがあると思った。命は、尊き宝。心も同じ。心が暗くなったりするのは、うつ状態で苦しい。そんな人が身近にいたら、その人に声を掛けて、話を一緒に聞いてあげようと思った。また、僕は、いじめている人も、心の病気だと思った。でも、それは、寂しいとかでやっている人もいて、その人も悲しんでいる。そういう人にも声を掛けてあげようと思いました。」(中学1年男子)
- 4) 「私は、カーくんと同じ気持ちになったことはありません。『カーくんと森のなかまたち』のカーくんも、うつ状態になっていけれど、仲間たちの薬代わりの言葉が、とてもすこいと思いました。でも、カーくんのような人も、誰かに打ち明けられないといけないと思います。一人まっちゃんより、仲間たちの意見を聴いてみることも大切だと思いました。お互いに助け合うのは大事だなと思いました。」(小学4年女子)

④ 「うつ病、心の病気について知らなかったが知識を得た」

- 1) 「うつ病というのは、こんなにも深刻な病気だとは知らなかったので、知って良かったなと思いました。今日の授業で、『人は1人では生きてはいけない。』という事と『命の大切さ』を知りました。今日は、すごくいい事を知って良かったです。」(中学1年男子)

2) 「ほくは、『カーくんと森のなかまたち』を読んで、『うつ』という病気を初めて知りました。『うつ』という名前は知っていたけれど、どういう病気かは初めて知りました。」(小学4年男子)

⑤ 「どうして悩むのか分からなかったが、悩む人の気持ちか理解できた(うつや悩みについての認識の変化)」

- 1) 「悩んでいる人がいる時、人に相談すれば、その人の気が楽になるし、その人の命までも救うことが出来るのならば、私は人の悩みを聞いてあげたいと思いました。命は、喜びや悲しみを感じられるもので、悲しみがつると、うつ状態になったりする。人を死に追い詰めてしまったりして、言葉とか気持ちって『怖いものだな』と思いました。」(中学1年女子)
- 2) 「どうして自分が嫌になる人はそうなるのだろうかと前から疑問に思っていたけれど、この本を聞いて、自分はダメだと思い込んでしまってそうになってしまうんだと思いました。」(小学6年男子)
- 3) 「私は、悩みは無いけれど、世の中には、ああいう悩みを持った人がいるんだなあと分かりました。ああいう悩みを持った人をいじめる側ではなく、助ける側の人になりたいです。とても楽しかったです。」(小学4年女子)

⑥ 「悩んでいたら相談したい。悩んでいる人には声を掛けたい」

- 1) 「私は多くの悩みを持っていて、それを自分の中に置いたままにする事が多いです。全て独りで抱え込み、ほんの少し人に相談して、大体が自分の中に残ってしまいます。苦しくて、今でも悩みが多く残っています。友人や家族に話す事が大切だという事が分かりました。人に悩みを話す事は、あまり上手では無いと思いますが、少しでも悩みを晴らす事が出来れば良いかなと思います。」(中学1年女子)
- 2) 「私は、いつもと様子が違う人がいても、あんまり話さない人だと、ほっといてしまっていました。けれど、読み聞かせをしてもらった後、これからは、普段、あまり話さない人でも、様子が違ったら自分から話し掛けて、自分にできることをしよう!!と思いました。自分も、悩んでいる時は、人に相談しにくいから、様子が違ったら自分から話し掛けるのが大切だなあと思いました。」(中学1年女子)
- 3) 「この絵本を読み聞かせしてもらって、色々な事を学びました。今、いじめなどで自殺する人がいるけど、もし、信頼できる人に相談していたら、自殺せずすんだのかな…と思いました。悩んでいる人がいたら、声を掛けて、一緒に考えてあげたいです。」(中学1年女子)
- 4) 「仲間が立っていたら、共に泣きながら話を聞いてあげるような人になりたいです。そして、自分が苦しくなったら、親や身内の人などに、自分の気持ちを伝えたいです。友達や先生、家族と歩いていきたいです。」(中学1年男子)
- 5) 「自分が悩んでいる時は、お父さんやお母さんに相談したり、友達が悩んでいたら相談のってあげたいです。人に悩みを話すすと心か軽くなったり、生活か楽しくなる事が分かりました。」(小学5年男子)
- 6) 「相談する相手は、家族、友人だけじゃなくて、先生とかカウンセラーさんにも相談できる事が分かりました。」(小学5年女子)
- 7) 「心の問題は、話をするだけで、すいぶん楽になるというのが分かりました。思ったことを出すと自分の心かすっきりするのかが分かりました。悩み事はためないで、すぐに相談して悩みをためないようにします。」(小学3年女子)

⑦ 「電話相談機関の存在について知った」

- 1) 「もし、まわりに暗い人や悩みのありそうな人がいたら、声を掛けるとか、優しくしたいと思いました。私の周りにも、話を聞いてくれる人や、いい所を見つけてくれる人が沢山いるので、安心して暮らせるなと思いました。でも、そんな人が周りにいない人のために、子供の相談のってくれる電話があるという所が『いい考え』と思いました。そんな電話番号を付録につけている所に感動しました。」(中学1年女子)