

令和5年度 学童期から思春期の健康づくり・生活習慣病予防研修

第1部 子どもの健康づくりに関する研修 実施報告

1. 研修の概要

【目的】

学校関係者などを対象に、学童期から思春期の子どもに対する健康増進や生活習慣病予防に必要な知識と技術の普及を図ることを目的とする。学校教育現場などで活用できる生活習慣の改善支援に向けた健康教育教材や事例を紹介するとともに、保護者に対する支援方法など、子どもの健康づくり支援に向けた情報を共有する。

【対象者】

- ・愛知県内の小・中学校、高等学校、特別支援学校の教諭、養護教諭、栄養教諭、教育委員会職員
- ・愛知県内の保健所、市町村保健行政関係職員 など ※定員なし

【開催方法】

動画共有サービスを使用した動画配信による通信型研修

【開催期間（動画配信期間）】

令和5年12月15日（金）から令和6年1月19日（金）まで

【カリキュラム】

テーマ・講師	時間	内容
「ゲーム・ネットとの付き合い方」 愛知県医療療育総合センター中央病院 子どものこころ科（児童精神科）部長 吉川 徹	45分	スクリーンタイムの増加で、肥満や睡眠の問題などが指摘されている。ゲーム・ネットを楽しく賢く使いこなすためのルールの作り方、付き合い方などを紹介する。
「学校場面におけるメンタルヘルスの 早期介入」 愛知教育大学心理講座 准教授 鈴木 美樹江	45分	不登校の児童生徒数は過去最多となっている。不登校のリスク要因を早期発見し、支援することが求められている。一次予防としての心理教育や三次予防としての自傷行為をする子どもへの寄り添い方などを紹介する。

2. 申込者

【申込者数】364人

【申込者の職種】

保健主事	養護教諭	栄養教諭	教諭	保健師	管理栄養士	その他
7人 (1.9%)	270人 (74.2%)	4人 (1.1%)	21人 (5.8%)	48人 (13.2%)	4人 (1.1%)	10人 (2.7%)

3. 講義内容、視聴回数

・「ゲーム・ネットとの付き合い方」（視聴回数：460回）

インターネット利用状況やデジタル機器の使用ルール、ネット・ゲームをする子どもへの関わり方などの内容で構成した。詳細は、資料1のとおりである。デジタル機器の使用ルールでは、特に、デジタル機器の使用を終了するタイミング「おしまい」が大切であり、「おしまい」が上手にできるための直接動機付けやスケジュールなど具体的なポイントを紹介した。デジタル機器の使用は避けて通れないため、リアルの活動も楽しめるように働きかけつつ、大人はゲーム・ネットの世界に関心と知識（リテラシー）を持ち、できれば一緒にプレイをして子どもと関わっていくことが重要であると解説した。

ゲーム・ネットとの付き合い方

あいち健康プラザ
令和5年度学童期から思春期の健康づくり・生活習慣病予防研修

愛知県医療療育総合センター 子どものこころ科（児童精神科）
あいち発達障害者支援センター 副センター長
愛知県中央児童・障害者相談センター 児童専門監
吉川 徹

WHOのガイドライン

年齢	身体的活動	スクリーン時間	睡眠
0歳代	30分	0分	12-16時間
1歳代	180分	0分	11-14時間
2歳代	180分	60分	11-14時間
3歳代	180分	60分	10-13時間
4歳代	180分	60分	10-13時間

□ 研究者などから批判も出ている
□ デジタル機器の肯定的側面が無視されている、など

WHO | <https://www.who.int/su/handbook/1066/031004>

・「学校場面におけるメンタルヘルスの早期介入」（視聴回数：383回）

メンタルヘルスにおける一次予防と三次予防に関する内容で構成した。詳細は、資料2のとおりである。一次予防では、ソーシャルスキルトレーニングやストレスマネジメント教育、ポジティブ心理学について、コミュニケーション方法や10秒呼吸法など、留意点をおさえながら指導実践方法を紹介した。三次予防では、自傷行為をする子どもへの対応として、自傷行為に至るまでの経緯や現状、学校場面における基本方針などを示した。自傷行為をする子どもへの対応として、置き換えスキルを伝えることやチームで取り組むことなどが重要であり、特に、自傷しないことではなく、援助を継続していることが大切であると解説した。

学校場面におけるメンタルヘルスの早期介入

鈴木 美樹江
(愛知教育大学 心理講座)

自分と相手を大切にするコミュニケーション方法

自分の思い・気持ちをつつめる

↓

自分の気持ち・思いを受け止める

↓

相手の気持ちを聞く・質問する

↓

相手の気持ちを受け止める
* Youメッセージ

↓

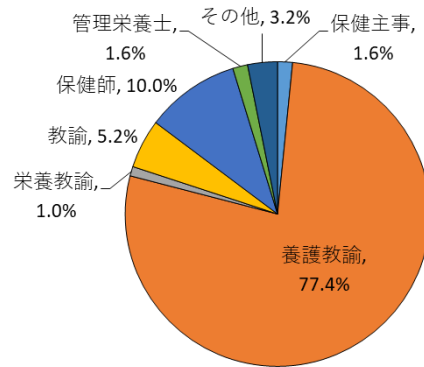
自分の気持ちを伝える
* Iメッセージ

4. アンケート結果について

【回答者】190人（回収率52.2%）

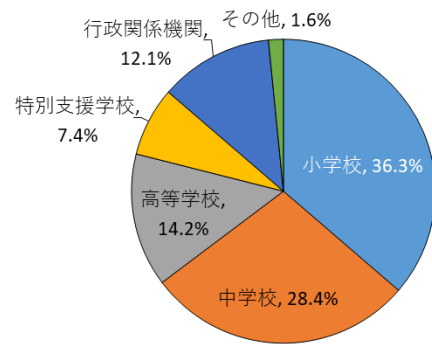
(1) 回答者の職種

	人数	割合
保健主事	3	1.6%
養護教諭	147	77.4%
栄養教諭	2	1.0%
教諭	10	5.2%
保健師	19	10.0%
管理栄養士	3	1.6%
その他	6	3.2%



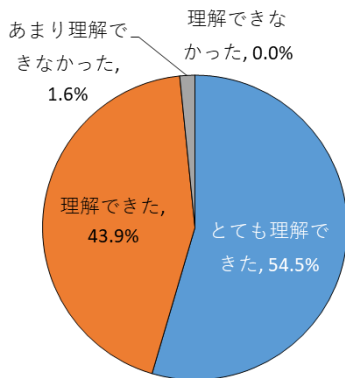
(2) 回答者の所属先

	人数	割合
小学校	69	36.3%
中学校	54	28.4%
高等学校	27	14.2%
特別支援学校	14	7.4%
行政関係機関	23	12.1%
その他	3	1.6%

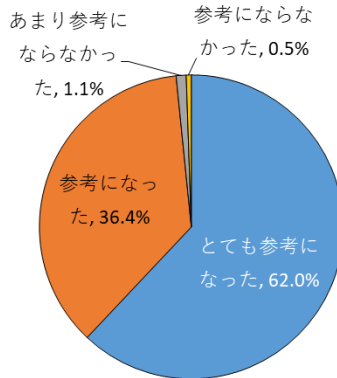


【ゲーム・ネットとの付き合い方】

(1) 理解度

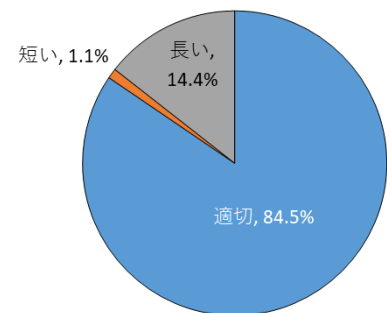


(2) 参考度



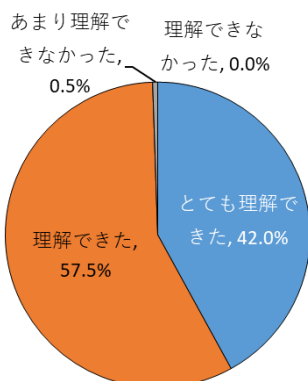
(3) 講義時間

(45分間はどうか)

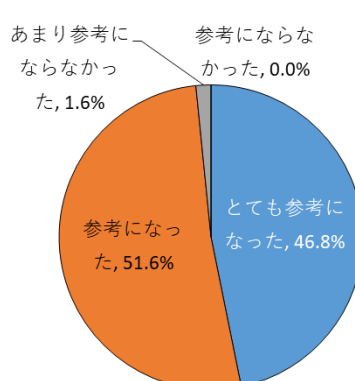


【学校場面におけるメンタルヘルスの早期介入】

(1) 理解度

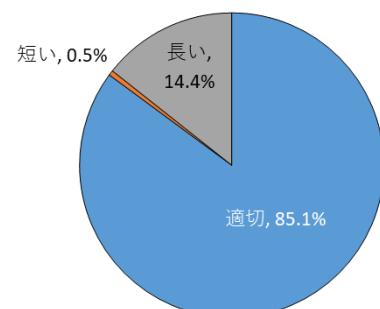


(2) 参考度



(3) 講義時間

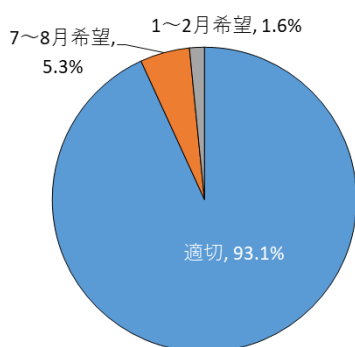
(45分間はどうか)



【研修の開催方法】

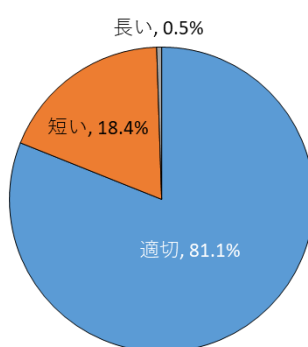
(1) 配信時期

(12月～1月はどうでしたか)



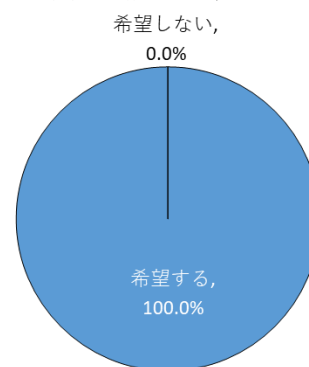
(2) 配信期間

(約1ヶ月間はどうでしたか)



(3) 研修方法

(今後も動画配信型を希望しますか)



【受講者の感想】(自由記載から一部抜粋)

- ・どの講座も、とても分かりやすく学ぶことができた。このような研修を無料でオンライン受講できてありがたい。講座の中でもゲーム・ネットとの付き合い方では、ゲームに対していろいろな考え方があってと思うが、「ゲームを悪者にせずうまく付き合っていく」、「おしまいの練習をする」というところに深く共感し、考え方が変わった。
- ・ネットやデジタル機器の使用については、使わせないのではなくどのように使っていくかが大事と学ぶことができた。知識や技術を身に付け、上手に使用できるように働きかけていきたい。
- ・ゲーム・ネットとの付き合い方は、保護者(特に新1年生の保護者)に伝えたい内容で、校長から入学説明会で指導をしてほしいと思った。
- ・どの講座も、大変参考になる内容だった。ゲーム・ネットとの付き合い方では、先生自身の体験も含まれており、自分や生徒の生活を思い起こしながら聞くことができ、具体的な声掛けの内容を思い浮かべることができた。
- ・ゲームやスマホを持たせる前のルール作りの大切さがとてもよく分かった。ただ、中学生にとっては、もう既に手遅れになってしまっている子ばかりなので、次回があれば、ゲーム依存になっている子への介入方法やどんなところに相談すればいいのを知りたい。
- ・メンタルヘルスについては、自傷経験者の自殺割合が高いことに驚いた。自傷行為をやめさせたいという気持ちよりも、教育相談等で援助を継続していくことの必要性を学ぶことができた。自己肯定感を高める活動や声かけを行っていきたい。
- ・メンタルヘルスについての講義で、ストレスマネジメント教育の10秒呼吸法など、保健指導で取り入れてみようと思った。このような具体的な手立てをいくつか教えていただくと参考になる。
- ・いずれの研修も本校の生徒の様子や学校の状況と合わせて考えながら視聴し、取り組んでいく必要があること、改善したいことなどを考えるきっかけとなった。特にメンタルヘルスの講義では、生徒の自傷行為の問題があったので、校内で資料を回覧し、職員で共通理解のもと、生徒と関わって支援していきたいと考えている。次年度も研修を希望する。
- ・メンタルヘルスで自傷行為への対応がとても具体的で現場で役立つ内容で良かった。やはり具体的な対応を教えていただくと、即実行ができるのでありがたい。

【今後の研修で取り上げてほしいテーマ】

- ・オーバードーズ
- ・発達障害
- ・愛着障害
- ・起立性調節障害
- ・ゲーム依存
- ・性教育
- ・レジリエンス
- ・教職員のメンタルヘルス
- ・ストレスコーピング
- ・ポジティブ心理学
- ・アンガーマネジメント
- ・不登校対応
- ・自殺予防教育