

労働者の心の健康の保持のための指針(厚労省)

保育者が健康であることの意味

セルフケアの考え方のポイント



・学校教育は、教職員と児童生徒との人格的な触れ合いを通じて行われるため、教職員が心身ともに健康で教育に携われることが重要(文科省, 2013)

→幼稚園、保育園等で同様であり、保育者が健康であることは、保育者自身のためであり、子どもたちの環境作りという観点からも重要。



・職務や業務量といったストレスの原因(ストレッサー)を調整することによってストレス反応を緩和する

・自分自身の捉え方や対処の仕方を変化させたり、周囲のサポートを得ることによって、自分でストレス反応を緩和させることができる

頭の中の理解ではなく、できることから実践して試すことが何より大切!

【保育者のメンタルヘルスリテラシー向上によって期待される効果】

保育者が高いメンタルヘルスリテラシーを有することは、子どもたちに加えて、保護者のメンタルヘルス向上に寄与することやメンタルヘルスに関する諸問題の早期発見、早期対応につながる

【本研究の目的】

未就学期の保育者を対象としたメンタルヘルスリテラシー向上プログラムを作成し、その有効性を検討する

【対象】研究参加への同意が得られた東京都、埼玉県、滋賀県の幼稚園および保育園、こども園に勤務する保育士および幼稚園教諭あわせて24名(平均36.25(SD=11.84)歳)。

幼稚園に勤務する者は14名、保育園に勤務する者は2名、こども園に勤務する者は8名。

幼稚園教諭や保育士としての勤続年数は平均11.60(SD=9.17)年、現在所属する施設での勤続年数は平均8.54(SD=8.98)年であった。

【倫理的配慮】調査に関しては事前、中途の拒否が可能なこと、不利益を受けないことを児童園および教師、保護者に説明し、同意を得た。桜美林大学研究倫理委員会の承認を得て実施した。

【調査材料と調査時期】本研究では、2022年10月5日から2023年1月9日までに回答を得られた結果を対象に分析した。

調査材料: 子どもに関するメンタルヘルスリテラシー尺度(竹森他, 2017)と心理的ストレス反応尺度SRS-18(鈴木他, 1997)を用いた。いずれもGoogle Formsを用い、研修前と研修後に回答を求めた。

【手続き】対象者は、Google Formsにて質問紙に研修前の状態を回答した。その後、90分の講義動画を視聴し、再度同じ質問紙に回答した。研修はオンデマンド形式で実施され、研修動画はメンタルヘルスリテラシーの6つの構成要素(Jorm, 2000)を含む内容を構成したうえで、認知行動療法の考え方を紹介した。

1. コーピングに関する心理教育

このコーピングは①気持ち?②問題?



2. 行動活性化

例: なんだかちょっとやる気が出ないとき
どんなちょいウキをする?

選んだちょいウキ

子どもたちが描いた絵や作品を見返してみる

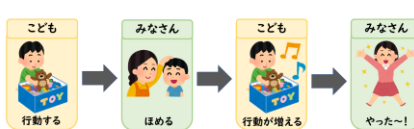
いつ? こどもたちが帰ったあと

どこで? 教室で

だれと? 一人でゆっくり

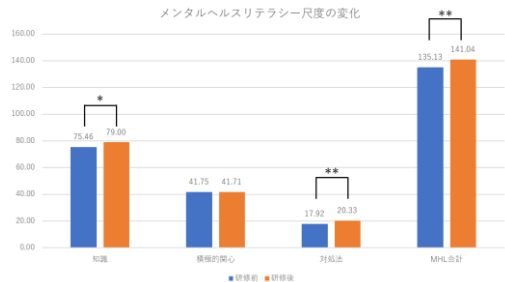
3. 随伴性認知の獲得

こどもの「いい行動」が増えたら...



こんな風に、みなさんに「満足感」や「達成感」を味わってほしい!

研修の概要	項目の詳細な内容	該当するMELの構成要素
1) 保育士および幼稚園教諭自身のメンタルヘルスケアのポイント	セルフケアの重要性や、セルフケアの方法、ストレス反応について、ストレスコーピングについて、認知再構成法など	(b) 危険因子と原因に関する知識と信念 (c) 自助的介入に関する知識と信念 (e) 認識と適切な援助要請を促進する態度
2) 困難さを感じる子どもや家庭への支援について	認知行動療法の考えに基づく子どもへの指示の出し方、行動強化の方法、保護者や同僚のメンタル不調に気づき対応する方法	(a) 特定の障害やさまざまな種類の心理的苦痛を認識する能力 (c) 危険因子と原因に関する知識と信念 (e) 認識と適切な援助要請を促進する態度
3) すべての子どもに対するメンタルヘルス支援について	子どもの落ち込みに気づく方法、子どものメンタル不調サインへの対応	(c) 自助的介入に関する知識と信念 (d) 利用できる専門的援助に関する知識と信念 (e) 認識と適切な援助要請を促進する態度 (f) メンタルヘルス情報を求める方法に関する知識



【本研究に基づく提言】本研究におけるプログラムでは、メンタルヘルスリテラシーに関する知識の向上には寄与することが確認された。一方で、心理的ストレスの低減に対する効果は認められなかった。今後は対面での実施による効果も検証する必要があるが、知識の向上にはオンデマンド研修でも一定の成果があることが示された。
→ オンデマンド研修を広く普及させることによって、まずは知識の獲得を促し、その後ストレスマネジメント効果を担保していく必要がある

<報告書>「子どもを対象としたメンタルヘルス教育プログラムの構築と効果検証」報告書



<パンフレット>子どもと保護者と学校が力を合わせて考える子どものストレス



本研究は公益財団法人日本財団の助成金をもとに、特定非営利活動法人日本医療政策機構が主体となって実施した。
発表者連絡先: 小関 俊祐 (こせき しゅんすけ)
桜美林大学リベラルアーツ学群 skoseki@obirin.ac.jp