

不安や悩みを相談する大切さについて学ぶ授業づくり

— 発達段階に応じたアプローチ —

健康教育研究会議

研究員 菅原 雅子 (川崎市立戸手小学校)

安田 幸 (川崎市立鷺沼小学校)

澤地 和奏 (川崎市立宮崎中学校)

榊谷 彩 (川崎市立南菅中学校)

指導主事 野口 裕子

I 主題設定の理由

新型コロナウイルス感染症の影響により、感染を予防しながらの制限された生活等により、児童生徒の心身への影響は大きく、児童生徒の不安や悩みに対して、周囲の大人が児童生徒のSOSを受け止めるなどのきめ細かな支援が社会全体で必要とされている。また、令和4年度の児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸問題に関する調査¹では、児童生徒の不登校者数、いじめ認知件数、暴力行為の発生件数が過去最多となる他、自殺した児童生徒数も前回の調査より大きく増加したと報告された。

そのような状況の中、学校教育においては、保健の授業において、小学校5年生で「不安や悩みへの対処」、中学校1年生で「ストレスへの対処」の方法を身に付けることを学習している。さらに、本市においては、「かわさき共生*共育プログラム」や「SOSの出し方・受け止め方教育」により、自分の困りごとをSOSとして友達や大人に伝えたり、友達からのSOSを受け止めたりすることの大切さを学習している。

そのような学習により、児童生徒は不安や悩みに対して上手く対処できているのであろうか。保健室では、児童生徒の心身の健康に関し健康相談を行っているが、保健室に来室する児童生徒の様子からは、自分の気持ちを言葉にできなかつたり、不安や悩みから相談できずに身体症状に現れたり、授業を離脱したり、欠席や不登校につながったりするなどの状況が見られ、不安や悩みにより上手く対処できている状況とは言えない。また、養護教諭には、児童生徒の心身の健康に関する問題について、児童生徒と相談を通して問題の解決を図り、学校生活をよりよく適応していけるように支援していくことが求められている。

本研究会議では、「不安や悩みに対して上手く対処する」ためには、まずは「不安や悩みを相談する大切さを認識する」ことが必要だと考え、保健の学習における正しい理解を基に養護教諭の専門性を取り入れた特別活動の「不安や悩みを相談する大切さについて学ぶ授業づくり」について研究をすることにした。また、その際、発達段階を考慮し、小学生では、自分の気持ちを相手に伝え、不安や悩みを相談することができるように、中学生では、不安や悩みを相談することと同時に、相談を聞くことができるように、手立てとしてロールプレイの体験等の「発達段階に応じたアプローチ」を通して、相談の効果と大切さを理解できるようになるのではないかと考え、主題を「不安や悩みを相談する大切さについて学ぶ授業づくり」副題を「発達段階に応じたアプローチ」と設定した。

II 研究の内容

1) 文部科学省「令和4年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果及びこれを踏まえた緊急対策等について(通知)」2023

1 研究の方法

(1) 児童生徒の実態把握

令和5年9月～11月に研究員所属4校において相談行動に関する授業前アンケートを実施した。

小学校2校 5年生 236名 中学校2校 1年生 145名 合計 381名

(2) 授業モデルの作成

心の健康教育に関する文献や先行研究の調査と児童生徒の相談行動の分析を行った。また、令和5年度川崎市学習状況調査の意識調査の結果を参考にし、授業前アンケートの結果を活用した特別活動の授業モデルを作成した。既習内容をもとに、養護教諭の専門性を生かした効果的な指導方法を検討し、相談することの効果を実感でき、実際に相談行動につながることを目指した授業を考えることとした。

(3) 教科との関連

小学校5年生で体育科保健領域「不安や悩みへの対処」を学習後、中学校は1年生で保健体育科保健分野「ストレスへの対処の方法」を学習する前とし、保健の学習と関連付け、特別活動学級活動(2)で実施することにした。

(4) 発達段階に応じたアプローチ

発達段階に応じたアプローチは、表1の通りである。例えば、ロールプレイでは、相談することの効果を感じたり大切さに気づいたりできるように、「相談する人」、「相談を聞く人」を設定した。その際、児童生徒が身近に感じるような悩みについて台本を作成し、児童生徒がロールプレイを実施する前に、教師がデモンストレーションを行った。

表1 発達段階に応じたアプローチ

内容・場面		小学校	中学校
ロールプレイ	台本内容	授業の中で発表があり、何を話したらよいかわからず悩んでいる	授業中に間違えた発言をした時に、周りがこそこそ話していたのが気になり悩んでいる
	フリー	トークなし	トークあり
相談の効果		・気持ちの変化を知る ・効果を知る	心理学用語を用いて相談の効果を知る
相談の仕方		話の始め方や始めの一言を伝える 誰に、どんな場面でなど具体的に説明する	相手の様子を見て考える
ワークシート	意思決定	今までの生活を振り返り、今後に向けてめあてを考える	今後に生かすためにどうしていくか考える
	共有	隣の人または近くの人	グループ

(5) 授業の実践

作成した授業モデルを研究員所属4校（小学校2校・中学校2校）で実施した。

(6) 授業の検証

授業後アンケートを実施し、授業後の児童生徒の学習の成果を把握し、ワークシート等の記述や振り返りから児童生徒の意識の変容を見取り、発達段階に応じたアプローチの効果进行分析した。

2 授業前アンケート結果

授業の約2週間前にアンケートから実態を把握した。「不安や悩み」、「心配なことがあるときにどのような相談行動をしているか」、「相談行動に対してどのような意識を持っているか」等を調査した。「不安や悩みがありますか」という質問では、「ある」と回答した児童生徒は小学校では71%、

中学校では 56%であった（図 1）。また、「相談をしようと思ったけれどできなかった経験はありますか」という質問では、「ある」と回答した児童生徒は小学校では 53%、中学校では 49%で、約 5 割の児童生徒が不安や悩みがあるが相談をためらった経験があることがわかった（図 2）。さらに、相談をためらった理由を複数回答で質問したところ、「どう話せばよいかわからなかった」「相手に心配をかけたくなかった」と回答した児童生徒が 40%以上いた（図 3）。

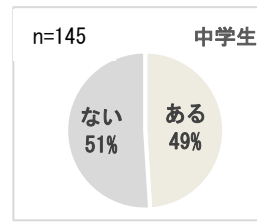
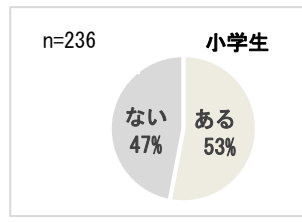
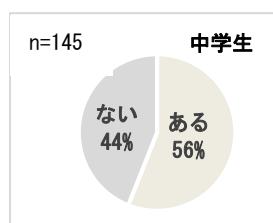
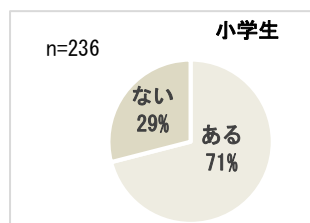


図 1 「不安や悩みがありますか」の質問に対する回答

図 2 「相談しようと思ったけれどできなかった経験がある」の質問に対する回答

3 授業実践

- (1) 実施学年 小学校 5年生
中学校 1年生
- (2) 実施時期 令和 5 年 10～11 月

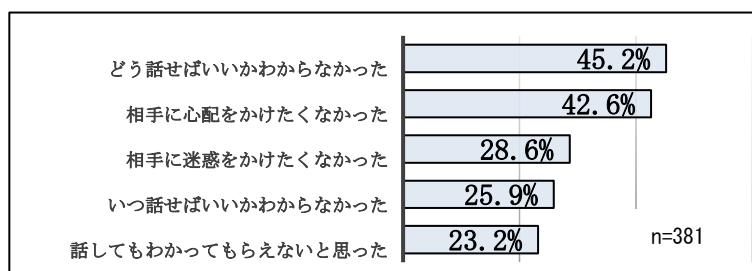


図 3 授業前アンケート「相談をしようと思ったけれどできなかった理由」複数回答 小・中学校

(3) 本時のねらい

小学校	不安や悩みを相談することのよさと大切さに気づき、相談したり伝えたりできるようにする。
中学校	不安や悩みを相談しやすくするために、自分にできることを考え実践できるようにする。

(4) 授業者 T 1：学級担任 T 2：養護教諭

表 2 授業モデル

(5) 学級担任との連携

資料の提示と発問の方法等について学級担任と検討した。養護教諭の専門性を生かし、児童生徒の気づきを基に、相談することで問題解決につながりやすくなり情緒の安定につながることを説明した。

(6) 授業の実践

授業モデル（表 2）を基に研究員所属校の実態に応じて異なる手立てで授業を実施した。小学校体育科保健領域で学習した不安や悩みへの対処の中から、相談することについて学習することを確認し進めた。授業前アンケートの結果を提示し、ロールプレイを取り入れ、「相談する人」「相談を聞く人」を体験し、それぞれどんな気持ちになるかを感じられるようにした。ロールプレイ後、養護教諭が専門的立場から相談することの効果について、相談することで相談内容が解決しやすくなるだけでなく、

	児童生徒の活動	○指導上の留意点
導入	1 本時の題材とねらいを理解する。	○既習内容の不安や悩みへの対処の中から、『相談する』ことに視点を置いて学習することを確認する。
	2 授業前アンケートの結果から、本時の課題をつかむ。	
展開	3 相談できなかった理由について考える。	○授業前アンケートの結果から発問を投げかける。 ○教員同士でデモンストレーションを行う。
	4 台本をもとにペアで『相談する人』と『相談を聞く人』に分かれ、ロールプレイを体験する。	○『相談する人』『相談を聞く人』それぞれがどんな気持ちになるか意識しながら行うように声をかける。
	5 それぞれの立場を体験し、どんな気持ちになったかを全体で共有する。	
	6 「相談することのよさ」と効果を知る。	○養護教諭から相談することのよさと効果について説明する。解決することの他に、気持ちが整理されたりスッキリしたりするなど、相談することが大切であることを伝える。
	7 不安や悩みを相談しやすくするためにできることを考える。（個人思考）	
	8 グループまたは全体で共有する。（集団思考）	○身近な相談相手や、相談の専門機関を紹介する。
終末	9 今後、不安や悩みがあるときに自分にできることを考える。（個人思考）	○具体的なめあてが考えられるよう支援する。

得られるよい効果が多くあることを説明した。児童生徒が少しでも相談しやすくなるために、小学校では「相談する人」の立場で自分に実践できそうな取組、中学校では「相談する人」と「相談を聞く人」のそれぞれの立場で実践できそうな取組を考えた。その後、実践に向け今後の生活の中でどのように生かしていくかを考えた。

(7) 発達段階に応じたアプローチの効果

①中学校における授業実践から

ア ロールプレイについて

ロールプレイ前に、学級担任と学年主任、または、学級担任と養護教諭でデモンストレーションを行い、フリートークの部分についても例を示した。ロールプレイを行う際には、「相談する人」は不安や悩みを相談するときどんな気持ちになるかを感じる。「相談を聞く人」は相談をする人が話してよかったと思ってくれるように意識して聞くように説明した。ロールプレイの台本の中にフリートークの部分を設定、自分なら相談するとき、相談を聞くときにどう話すかをそれぞれの立場で考えるようにした結果、より自分ごととして捉え、相手の状況や気持ちを想像し、親身になって相談を聞こうとする姿が見られた。養護教諭が相談相手としてロールプレイのデモンストレーションをしたことで相談相手の一人として生徒にとって身近な存在になり、授業後保健室に相談にくる生徒が増え、相談の意欲をもたせることにつながったのではないかと考える。

イ 相談の効果について

ロールプレイを体験後、「相談する人」「相談を聞く人」それぞれどんな気持ちかをしたかを生徒に質問すると、「スッキリした」「安心した」「モヤモヤがとれた」などの発言があり、養護教諭が不安や悩みを言葉にする効果について心理学用語を用いて具体的に説明(表3)すると、生徒はワークシートに記述し、相談の効果について理解を深めている姿が見られた。

表3 不安や悩みを言葉にする効果

カタルシス効果	気持ちが楽になる。心が落ち着く。気持ちが前向きになる。安心する。
アウェアネス効果	問題がはっきりする。自分を冷静に見ることができるようになる。 解決のヒントや解決策がわかる。
問題の解決率が 高まる	相談をしなかった人よりも、相談をした人の方が悩みが解決した割合が高い。

ウ 相談の仕方について

中学校では、発達段階の違いから相談の仕方や話の始め方について具体的に説明せずロールプレイを進めた。生徒は自然に相談を始めロールプレイを体験できていた。指導授業前アンケートで「相談しようと思ったけどできなかった理由」に「どう話せばいいかわからなかった」と回答した児童生徒が約45%、「いつ話せばいいかわからなかった」と回答した児童生徒が約26%いたが、教師のデモンストレーションやロールプレイを体験したことで、相談に対する不安が軽減された様子が見られた。

エ ワークシートについて

1校目の中学校では相談する側と相談を聞く側の両方の立場で「相談しやすくするために、自分にできること」について考えると、相談する側では、「相談しやすい環境を作る」「真摯に向き合う」「勇気をもつ」「無理をしない」「相談する相手を選ぶ」などの意見が出た。また、「わかりやすく伝える」「考えをはっきりさせてから話す」「聞く側を困らせないように話す」など、相談することを難しくしてしまうような意見が多数あがった。そのため、2校目の中学校ではワークシートを改善し、相談しやすくするために、「相談する」側にできることを考えるのではなく、「相談を聞く」側にできることを考えるようにした結果、「優しく話を聞いてあげたい、今後も生かしていきたい」と

いう相手のことを考え、思いやる生徒の記述につながり（図4）相手を思いやる記述や相談することの大切さを学び、今後に生かしていきたいという記述があった。このことから相談しようとする気持ちに変化したためあてが多く見られ、相談しようという意欲の向上につながったと考えられる。

3. 今日の授業を振り返って、今後不安や悩みがある時に自分はどうしていきますか。

「誰かに小出しでも相談されたら、優しく話を聞いてくれるし、自分が相談する時には信頼している人に正直に話そうと思った。
今回の授業が終了したことは、今後また一人で悩まずとも生かしていきたい。」

図4 ワークシートの記述

②小学校における授業実践から

ア ロールプレイについて

ロールプレイを体験した児童からは、「一生懸命話を聞いてくれて嬉しかった」「話を聞いてくれて安心した」「自分では気が付かなかったことに気がついた」などの振り返りが多く、相談の効果を実感した様子がうかがえた。このことから、授業前アンケートで「相談しようと思ったけどできなかった理由」の「相手に心配をかけたくなかった」「相手に迷惑をかけたくなかった」「話してもらえないと思った」という回答していた児童生徒の相談意欲が向上するのではないかと期待できる。また、ロールプレイの台本の中に小学校では発達段階の違いから、フリートーク部分を児童自身が考えるのは難しいのではないかと考え、設定しなかったがフリートークを交えて児童自身の言葉で、相手の話を聞き出している様子も見られた。

イ 相談の効果について

小学校では授業前アンケートで「相談したかったけれどできなかった」と回答した児童が4割いたため、相談できない理由を少しでも解決することで相談しやすくなると考え、「相談する」ということを構えずに、日頃から小さな困り事を話せるようになってほしいという教師の願いから、「相談できない理由を解決するポイント」として、相談の効果と合わせて養護教諭が説明した。児童は相談の効果を知ると、「今回の授業で相談の効果を多く知ることができたから、迷ったときは相談しようと思う」と回答し、相談することの効果を理解し実践に生かそうとする姿が見られた。

ウ 相談の仕方について

小学校では話し始めの言葉のかけ方について説明を加え、「誰に」「どんな場面で」「どんな話し方で」相談できそうか、できるだけたくさんの方の方法を考えるようにした。「相談があるんだけど」「今、話してもいい？」「静かな場所で二人の時に」など、具体的に考えることができ、話すことが苦手な児童も、話しかける言葉のかけ方やきっかけを知り、ロールプレイではスムーズに相談することができている様子がうかがえた。

エ ワークシートについて

小学校では、相談をしやすくするためにどのようなアイデアが出たかを意見交流し、アイデアを共有した。意見交流を通してお互いの意見に共感し、自分にはなかった考えや思いつかなかった考えを知り、ワークシートに付け加え記入する姿がみられ、自分のめあてを立てることにつながり、思考を深めることにつながったと考える。今後、不安や悩みがあるときにどうしていくかを考えると、「今まではあまり人に悩みを相談できなかったけど、今後は気軽に相談して、それを解決できるように友達と具体的に相談しようと思う」「今までは自分で解決しようとしてたけど、不安なことができたなら話しやすい友達や家族や先生に相談しようと思った」などと具体的にめあてを考えることができている。

た。一方で、具体的なめあてや実践方法が記述できず意思決定につながっていない児童生徒もいたことから、一人一人が具体的な実践方法を意思決定できるよう教師が視点を明確にし、声かけや支援が必要だと考える。また、相手を思いやり相談を聞く立場で考えることができた児童もいた（図5）。

気をつけて生活していたけど、まだ抱え込んでいる人がいると思うからそういう人をできる限り、支えてあげたいと思った。

図5 児童のワークシートの記述

③児童生徒の変容

ロールプレイの体験活動は、「相談する人」と「相談を聞く人」のどちらの立場も体験したことで、相談する・相談される気持ちを実感し、自分ごととして捉えられることに繋がった様子がワークシートの記述からうかがえた。「相談する人」を体験したことから、「元気になった」「気持ちがすっきりした」「聞いてもらえてうれしかった」「新しい考えに気づけた」などの記述があり、相談することのよさや効果について理解できたのではないかと考える。また、「相談を聞く人」を体験したことから、「真剣に聞いた」「相手の目を見て聞いた」などの記述があり、相手のことを考えた聞き方を工夫する様子や、中学校では、「相手の気持ちが楽になるように聞いた」「解決できるように一緒に考えた」「悩みを話してくれて信頼関係を作れたと思う」など、より相手を思いやった記述があり、これらのことから、ロールプレイを体験することで、相談を聞く人は相手の気持ちを考え、親身になって相談を聞いてくれるという良さに気づき、安心感につながり、児童生徒が不安や悩みを伝えることの大切さについて知ることができ、ロールプレイを取り入れたアプローチは有効であったと考える。

身近に話を聞いてくれる人がたくさんいること、身近な人に話すことが難しい場合には相談機関があることを養護教諭が紹介すると、自分の気持ちを言葉にできなかった児童が、「自信がもてた」「気持ちが楽になった」など、不安や悩みを伝える大切さについて気付いた発言があった。学級担任と養護教諭がチームティーチングで授業を実施し、養護教諭が不安や悩みを相談できる存在だという理解につながり、養護教諭から専門的知識を伝えることにより相談することの効果について理解が深まったと考える。

また、授業前に今まで相談していなかった（小学校ではワークシートに「今までは相談できなかった」と記述があった児童と、中学校では授業前アンケートで「相談できなかった経験がある」と回答していた生徒を抽出し、相談していなかった理由ごとにカテゴリーで分け、ワークシートの「これから不安や悩みがあるときにどうしたいか」の記述から相談する意識の変容を考察した。その結果、授業後には「信頼できる人や話しやすい人に相談してみようと思った」「勇気をもって相談し「抱え込みすぎない」「相談すれば何か変わるかもと思った」など、相談に前向きになった記述をしていた。以上のように、小学校、中学校ともに「相談した方がよい」という相談意欲の高まりが見られ、発達段階に応じたアプローチには一定の成果があったと考える（表4）。同時に、「相談を聞いてあげたい」という意欲の高まりも見られたことは、クラスの所属集団に対してよい影響があったと考える。

表4 授業後のワークシートの記述内容

	相談していなかった理由
自分で何とかしようと思った	・信頼している人に相談をしてストレス解消する。（小5） ・今後悩みがあったらその悩みを話しやすい人を選んで相談するようにしたいと思います。（中1）
迷惑や心配をかけると思った	・少しくらいは相談しようと思った。相談しないほうが心配をかけると思ったから。（小5） ・自分が悩みをもったとき今日の授業を思い出し、話しかける勇気にできるようにしたい。相談事を持ちかけられたとき、相手にいい雰囲気でも相談に対応したい。（中1）
話しても解決しないと思った	・授業後、相談すれば何か変わるかもと思った。積極的に相談したい。（小5） ・信頼できる友達に相談し、場合によって周りの大人に相談して抱え込み過ぎないようにしようと思った。（中1）

(8) 授業後アンケート

授業前アンケートと授業を通してわかったことや考えたことなどの記述項目に加え、授業後アンケートと授業中の児童生徒の様子や発言、振り返りやワークシートの記述から、授業前後の意識や行動の変容を考察した。授業後アンケートの「これから不安や悩みがあるときは相談しようと思いますか」の質問では、「よく相談しようと思う・たまに相談しようと思う」と回答した児童生徒は小学校では約97.2%、中学校では約90.3%となった。このことから、ほとんどの児童生徒の相談意欲にとつながったことがわかった(表5)。

表5 これから不安や悩みがあるときに相談しようと思いますか (%)

	A小	B小	C中	D中
よく相談しようと思う	53.9	50.9	24.2	41.4
たまに相談しようと思う	42.1	47.4	60.6	54.3
相談しないと思う	3.9	1.9	15.2	4.3

n=328

中学校では、授業前アンケートの「どのくらいの頻度で人に相談をしますか」という質問と、授業後アンケートの「不安や悩みがあるときは相談しようと思いますか」という質問の回答を比較すると、授業前は「よくする」という回答の割合が低かったが、授業後は「よくしようと思う・たまにしようと思う」の割合が増加し、特に「よくしようと思う」の割合が大きく増加した(表6)。

表6 「どのくらいの頻度で人に相談をしますか」と

「不安や悩みがあるときは相談しようと思いますか」の質問の結果を比較 (%)

授業実践を通して不安や悩みを相談することに、積極的に相談しようという気持ちが高まったことがわかった。

	C中学校		D中学校	
	授業前	授業後	授業前	授業後
よくする・(よくしようと思う)	7.8	→ 24.2	5.5	→ 41.4
たまにする・(たまにしようと思う)	56.9	60.6	60	54.3
ほとんどしない・(しないと思う)	35.3	15.2	34.5	4.3

授業前 n=145 授業後 n=136

授業前アンケートの「不安や悩みを人に相談したことがありますか」の質問に対し、「相談したことがない」と回答した児童生徒は約25%いた。その児童生徒の授業後のアンケートの回答では、「これから相談しようと思いますか」の質問に対し、小学校では89%、中学校では76%が「よくしようと思う・たまにしようと思う」と回答しており、相談をしたことがない児童生徒も、これからは相談をしようと考えた様子がうかがえた。

(9) 事後の活動

学習内容を更に深め、日々の生活の中で意識できるよう、授業で使用した教材を用いて掲示物を新たに作成し、当該学年のフロアに掲示した。また、相談相手を迷ったときの選択肢として、GIGA 端末で相談機関を検索する方法を保健だよりで紹介した。

Ⅲ 研究のまとめ

1 研究の成果

(1) 発達段階に応じたアプローチ

Ⅱ1(4)で示した発達段階に応じたアプローチ(表1)から、小学校では「自分の気持ちを相手に伝える」、中学校では「相談を聞く側でできることを考える」ことをねらいに設定した。その結果、小学校では、相談したり伝えたりするだけでなく、相手の気持ちを考え相談を聞くことができるようになることがわかった。中学校では、相談することが相手に迷惑にならないことに気付くことができたようになったことがわかった。

(2) 授業実践から個別指導

ワークシートの振り返り（図6）のように記述していた生徒が、授業後、「先生が授業で、相談するとよいよって言うていたから来た」と言い、他の生徒と一緒に保健室に来室し、部活動での人間関係の悩みについて話し始めた。その後も人間関係の悩みについて話してくれるよ

うになり、養護教諭から相談することの効果伝えることにより理解が深まり、さらに養護教諭が不安や悩みを相談できる存在だと児童生徒の認識に繋がり個別指導に繋がったと考える。

3. 今日の授業を振り返って、今後不安や悩みがある時に、自分はどうしていきますか？

相談に解決になってあきらめてしまっていたときや相手に心配かけたことで解決に努力しないことがあったけど、これからはあきらめずいろんな人に話すことや、相談することの効果が分かったから相談を怖がらずにどんどん相談していきたくて思っています。また、友達の相談も2のことを生かしていきたいです。

図6 ワークシートの記述

2 今後の課題

今回の授業実践では、保健の学習における正しい理解を基に養護教諭の専門性を取り入れた特別活動の授業を行った。その際、手立てとして「発達段階に応じたアプローチ」を取り入れたが、授業後アンケートの「今後、悩みや不安、心配なことがあるときは相談しようと思いますか」の質問に対して、「しないと思う」と回答した児童生徒がいた。「発達段階に応じたアプローチ」のロールプレイの台本内容を見直し、より実感をもって学べるようにし、今後も相談することの効果と大切さについて繰り返し伝えていく必要があると考える。

また、保健の学習とどう具体的に関連させていくのか、また、個別指導にどう生かしていくのか、今後、「発達段階に応じたアプローチ」をさらに工夫し、ワークシートなどを改善することにより、児童生徒の振り返りを蓄積し、不安や悩みを相談する意欲の継続化を図るとともに、保健室で子どもたちの気持ちに寄り添い、自分の気持ちを言葉にできる、不安や悩みを伝えたり相談したりすることができる児童生徒の育成に努めていきたい。

最後に、本研究を進めるにあたり、ご指導、ご助言をいただいた先生方、また、研究をご支援していただいた研究員所属校の校長先生ならびに教職員の皆様から感謝申し上げます。

【参考・引用文献】

- 1) 新見直子・近藤菜津子・前田健一「中学生の相談行動を抑制する要因の検討」 広島大学心理学研究 2009
- 2) 永井智・新井邦二郎「中学生における悩みの相談に関する調査」
Bulletin of Tsukuba Developmental and Clinical Psychology, Vol17, 2005
- 3) 佐藤美和・渡邊正樹「小学生の悩みとそれに対する援助要請行動の実態」
東京学芸大学紀要 芸術・スポーツ科学系 P181-190 2013
- 4) 令和5年度 川崎市学習状況調査意識調査 2023
- 5) 文部科学省 「わたしの健康」 (小学生用)
- 6) 文部科学省 「かけがえのない自分、かけがえのない健康 第2章 心の健康」 (中学生用)
- 7) 厚生労働省「こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」
- 8) 安川禎亮・吉川和代『イラスト版児童生徒のストレスに対応するこつ
家庭・学校ですぐに使える47のストレスマネジメント』 合同出版

【指導助言者】東京学芸大学教職大学院 教授 (川崎市総合教育センター専門員) 佐見 由紀子