

# 教育とメンタルヘルス・マネジメント

国見保夫

玉川学園・玉川大学  
健康・スポーツ科学研究紀要  
第15号

## 教育とメンタルヘルス・マネジメント

国見 保夫\*

OECD参加国が15歳を対象として、共同で開発し、実施しているPISA調査の結果、2006年の調査において、日本のこどもは学習到達度が低下傾向を示しました。これをうけて、文部科学省は、それまでのゆとり教育から現行の学習指導要領へと2008年に改訂を行いました。その成果は翌年の2009年の調査結果に反映され、PISA調査における我が国の学習到達度は回復しました。しかし、その一方で体力面においてはこどもの置かれている環境による影響も相まって、課題が山積しているのが現状ではないでしょうか。

文部科学省では、体育に関しても小学校の目標を「心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。」と定めています。また、中学校や高等学校でも冒頭の「心と体を一体としてとらえ・・・」の文言は共通で、身体の発育発達には心の働きや知識の活用が果たす役割が大きいことを示唆しています。

このようなことは、こどもに限らず大人にとっても大変重要な意味を持っています。近年のIT技術革新により、社会環境が激変しています。日本のどこを見ても、ネット環境を利用したコミュニケーションツールを利用しています。英語のcommunicationには、「相互の意思疎通」という意味が含まれています。本来なら、お互いに相手の顔を見ながらその人がどのような感情で聴いているのかに配慮しながら、言葉を選んで意思を伝え合っていました。しかし、現代ではスマートフォンやタブレット、PCから相手がどのような思いで受け取るかなどはお構いなく、自分の考えを一方的に送りつけることができるのです。学校では、その一方向的に送りつけられ

る言葉によって傷つく子どもが少なくありません。子どもばかりか、大人までもが同じような悩みやストレスを抱えているのです。

コミュニケーションだけに限らず、学業や仕事に強い不安や悩み、ストレスを抱える人は年々増加傾向にあります。このような心の不調により休学、退学や休職、離職もまた増加しています。学ぶ人や働く人が、思う存分持てる力を発揮し、望む知識や力、成果を手にするためには、心の健康管理(メンタルヘルス・マネジメント)への取り組みが大切です。厚生労働省でも、平成27年12月からストレスチェック制度を実施します。これは、「定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気付きを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を集団的に分析し、職場環境の改善につなげる取組」です。

上述したように、国の政策によるメンタルヘルス・マネジメントも必要ですが、一人ひとりが自らの置かれた環境や能力、役割を理解し、ストレスやその原因となる問題に対処していくことも大切です。また、学びの場を提供する学校では、社会的責任を果たし、学業の生産性や学生生活の環境、教職員の生産性の維持・向上を図るうえで、メンタルヘルス・ケアについて組織的かつ計画的に取り組む必要があります。メンタルヘルス・マネジメントは、学ぶ人や働く人たちの心の不調を未然に防止し、活力ある環境づくりをめざすものだと考えます。

不安や過剰なストレスを解決する効果的な方法の一つとして、人と人が英語本来の意味でのcommunicationを深め、人を大切にすることを整え、教育にかかわるすべての人の健康度をさらに向上させることが大切だと考えます。

\* 健康教育研究センター副センター長