

第2章

生徒プログラムの概要

1 節 教育をするにあたっての事前準備

1 項 対象者のニーズ把握

Part 1 の第 1 章で、中学生の年代は精神保健上のさまざまな不適応が多く発生しはじめると述べましたが、その現れ方は個人によって異なります。これから教育を実施する対象者（学校の生徒）の状態を把握することは、MHL 教育の実施時の配慮に生かすだけでなく、この学校ではどのような点を強調して説明するとよいかといった授業内容の検討につながります。

対象者のニーズを把握するためには、学校や学年全体、あるいは個別に起こっているメンタルヘルスに関連する課題について学校から説明を受けるほかに、アンケート調査を行うのもよいでしょう（表 1）。学校全体をシステムとして考えると、生徒を中心に、教員や保護者など生徒を取り巻く人々のニーズを把握することも大切です。ニーズを把握したら、提供しようとしている教育プログラムは、学校が直面している課題に見合ったものであるかを検討し、必要に応じて教育プログラムの内容を修正します。

ほかにも事前に対象者がどのような集団であるのかを見学すること（学校の授業風景を見学するなど）もお勧めします。私たちは児童・思春期の子どもの教育の専門家ではありません。学校はせっかくの機会ですから、生徒にわかりやすく伝えてほしいと考えていることでしょう。貴重な機会を無駄にしないためにも、対象者と近づいて集団の特徴をつかんでおくと、教育プログラムが立てやすくなります。

表1 事前に学校と打ち合わせるとよい内容

【教員から】 <ul style="list-style-type: none"> ・生徒のメンタルヘルス上のニーズ ・教員のメンタルヘルス上のニーズ ・保護者のメンタルヘルス上のニーズ ・希望する授業内容
【保護者から】 <ul style="list-style-type: none"> ・生徒のメンタルヘルス上のニーズ ・保護者のメンタルヘルス上のニーズ ・希望する授業内容
【生徒から】 <ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルス上のニーズ

2項 教育内容の選択

私たちが今回提示する教育プログラムは中学1年次から3年次にわたるものです。「テーマ」は授業単位ごとに設定し、各授業内に含まれる内容は「構成要素」、学習方法は構成要素ごとに行う「学習形態」として示しています（Part 2第1章 表3「生徒プログラムの構成要素、必要なツール、スタッフ、学習形態」）。

どのテーマが教育の内容として適切なのかは、学校・教育機関、教員によって異なります。たとえば衝動的な喧嘩が多いことを学校が抱える課題としてあげられている場合には、「怒りのコントロール」について授業を行ってほしい、またはストレス全般について話を聞きたいなど、さまざまな要望が寄せられます。このように、対象者のニーズに合わせてどのプログラムが合致するのか、どの内容を強化すればよいか選択するとともに、授業の時間帯や、何の授業時間を使うのか、生徒にとって初めて聞く内容なのか、何年生なのかなども考慮して教育プログラムの内容を選択したほうがよいでしょう。

3項 プログラム実施の順序の決定

何をどのように話していくのか、講義のアウトラインを組み立てていきます。たとえば「教育プログラムI」（ストレスとこころの病気）はすべての基礎となるテーマですが、上記の構成要素をこの順番に説明した理由は、①生涯有病率の事実を知ってもらうことでこころの病気が身近であることを知り、②ストレスという身近なことからこころの健康を考え、③ストレスの内容や対処を生徒間で話しあうことで意見を共有し、④専門的な知識を理解する、そして、⑤クイズで親しみをもって知識確認をして、⑥エピソードからこころの病気について意外な事実を知ってもらう、といった流れが授業の目的とする内容の理解を促進するのではないかと考えたためです。この流れについては、一度授業を行った後に組み立て直してもよいかと思います。同じく内容として伝える量は、実際に行

いながら調整していくことで50分に盛り込む適切な量がわかってきます。

4項 授業の予行練習

初めて授業をする時は、緊張して効果的に話すことができないものです。しかし、何度か講師の経験を重ねるうちに、人に話をするコツ、効果的に伝えるコツがつかめてきます。もし失敗しても、「仲間は誰も聞いていない」くらいの開き直りで、めげずに何度も経験を重ねるとよいと思います。

効果的に話をするためのトレーニングとして、自分が教育する姿を客観的に振り返る方法が有効です。具体的には、練習をビデオで撮影する、ほかの人に見てもらってコメントをもらう、鏡でながめるなどの方法があります。なお実際の授業をビデオ撮影し、後々の振り返りに使うこともよいでしょう。講師として人前で話すことに慣れてきた段階でも、新しい内容を話す場合には、予行演習はしたほうがよいと思います。何回も原稿を読み込むことや、発声練習を行うことも大切です。多くの人の前に立って、緊張して原稿を棒読みしていたのでは、参加者は退屈してしまうことを心に留めておきましょう。

5項 原稿やマニュアルの作成

私たちはスライドを主な教材としていますが、時に紙媒体なども併用します。スライドは文字が小さくなりすぎず、アニメーション機能や写真などを取り入れると、関心を引きつけ効果的です（スライド例1）。ただし、最初はあまり凝りすぎずに、ストーリーを明確にしておくことが重要です。

原稿を見ないで講義ができれば、それにこしたことはないのですが、そのためには豊富な知識と経験が必要となります。講師としての経験が少ない間は、講義で話す内容を原稿に起こしておくことと安心です。最初は話す内容がすべて書かれているフル原稿^{注1)}からはじめて、講師の経験を重ねるとともに講義原稿を減らしてアウトラインだけ書いてある原稿にしたり、重要ポイントは詳しく記したり工夫してつくとよいでしょう。

6項 授業の工夫

授業は講義形式だけでなく、寸劇やロールプレイ、グループワークなども多く取り入れ、授業に動きをもたせています。寸劇では経験上、ウケを狙いすぎず、腹の底から声を

注1) フル原稿の量：スピーチや学会の発表の場合は、1分間に300字程度が聞き取りやすい目安とされています。したがって、10分間話すフル原稿だと約3,000字程度の原稿になります。講師の体験を重ねていくと、その場その場に応じた変更やアドリブでの対応ができるようになりますが、これは経験値がモノをいいます。マニュアルとしては、読み原稿だけでなく、当日の動き方についてのマニュアルも必要です。口頭原稿および動作などの動き方を含めて、補助スタッフと役割を決めて打ち合わせておくと、初めての場合でも動きやすくなります。

スライド例1 生徒プログラム（一部抜粋）

<p>ス ラ イ ド 7</p>		<p>彼女のストレスは恋愛、たとえば彼氏との関係に悩んでいる</p>
<p>ス ラ イ ド 8</p>		<p>彼女が彼氏との関係に、悩んで悩んでところがひずんだ状態のこと。ひずむまでのプロセスのことをストレスといいます。</p>
<p>ス ラ イ ド 9</p>		<p>ストレスは人によってさまざまです。さきほどのうさぎにとっては、人に頻繁にさわられることが、ストレスになっていました。では、皆さんのところをひずませる、ストレスになっていることは何ですか。5分くらい考えて意見を出しあってみましょう。</p> <p>5分間</p> <p>あげてみてくれる？（マイクまわす） はい、ありがとうございました。そうですね。ストレスになることはいろいろたくさんありますよね。</p>

出して堂々と演じると、よりよい反応が得られたように思います。

このほかにも、最後に簡単なクイズを出すと事前に伝えておき、参加者の関心を引きつけておき、授業の最後で穴埋め問題のプリントを配布したことがあります。授業の所々で参加者に問いかける、写真などを効果的に使う、映像を短時間流す、話に抑揚をつける、などの工夫も効果的です。

最後に基本的なこととして、参加者の目を見て、反応を確かめながら進めること、授業では難しい専門用語は使わず、わかりやすい表現を用いることがあげられます。

7項 準備の時期と内容（時系列）

教育の導入が決まった際には、おおむね表2のような流れで準備を行います。

8項 学校との打ち合わせにおける留意点

7項で示した内容を順次決定していきます。中でも学校との実施に向けた打ち合わせは、重要項目の1つとなります。学校との関係を良好に築き、共有する目標に向かって足並みをそろえ、教育を継続するためにはいくつかの重要なポイントがあります。

1) なるべく顔を合わせる事

電話だけや書面だけ、あるいはメールだけで意思の疎通を図ることはなかなか難しいものです。基本的なことではありますが、スタッフが学校に足を運び、先生方と顔を合わせたいと、打ち合わせを行うことをお勧めします。これは学校との関係性を築きはじめたばかりの時期には特に重要な姿勢です。

2) 小まめな連絡

教育プログラムを導入する学校では、カリキュラムの一部としてプログラムを行うため、授業直前で教育内容を変更することや、穴を空けることは許されません。やり取りが途絶えると、学校は大変心配しますので、なるべく小まめに、連絡をすることが必要です。

表2 教育の導入が決まった際の流れ：必要な準備項目と時期

準備の時期の目安	時系列にみた準備項目
教育実施1年前	依頼状の送付と承認 実施に向けた打ち合わせ
半年前	教育スタッフの配置 教育プログラムの内容の決定と学校への通知
3カ月前	場所、時間、予算の確保 学校に教育場所の確認、授業の日時 教育プログラムの内容の決定
1カ月前	学校へ確認したうえで、教育スタッフの配置 1週間前に道具の準備
前日	当日の動きの確認 お金の準備（交通費、お弁当代、小道具代など） 学校への最終確認、スタッフへのアナウンス、動き方の準備 機材の確認

3) 授業場所や講師や補助スタッフの配置の確認

授業を行う場所について事前に確認しておくこと、講師は当日の進行についてイメージがしやすくなります。重要なのは、部屋の大きさ、場所、講師の位置と生徒が座る位置などです。学校の規模によりますが、参加人数が少なく、小さな教室で行う場合は、意見交換を取り入れた双方向の講義が効果的です。

あくまで経験によるものですが、最適人数は最大 100 名ぐらいが精いっぱい、それ以上を超えると教育効果に影響がでてしまいます。対象人数が多い時は、スタッフの数は必要になりますが、いくつかの集団に分けることが望ましいです。学年や地域などによって反応は異なるため一概にはいえませんが、中学生の場合、30 名程度がやりとりしやすく、教育効果が得やすい人数です。

9項 日時、実施形態など

日程の打ち合わせにおいて、もっとも大切なのは授業時間の確保ですが、ここが至難の業です。学校には多くの行事があります。学習指導要領に基づいて学校が行うべき教育内容も増加しており、学校には時間的なゆとりがないことを踏まえる必要があります。

基本的には学校が提示した候補日・時間帯から選ぶことになります。どの科目の時間に実施するかは、現場の教員の主体性や判断に任されます。本教育プログラムを実施することが多い授業科目としては、「保健体育」や「総合学習」などが該当します。過去には、学校運営の都合上、対象生徒の担任教員の担当科目がたまたま「音楽」であったことから、本プログラムを「音楽」の時間に実施したこともありました。メンタルヘルス教育の時間は「保健体育」がもっとも妥当な科目と考えられますが、ほかにも学校に裁量権のある時間は必ずあります。ある地域のケースでは、学校が毎年行う職場体験の授業時間に、本プログラムの施設見学を割り当てました。学校側にもメリットがなければ貴重な時間を割くことはできません。まずは学校側のニーズとの合致点をさぐることが大切になると思っています。

10項 倫理的な配慮

教育プログラムを導入する際に教員が抱いていた懸念は、知識を生徒に提供することによっていじめなどを誘発しないか、つまり「寝た子を起こす」ことにならないか？ でした。実績からいえば、一度もこのような事例を見聞きしたことはありません。しかし、プログラムを導入する立場としては、生徒や生徒の周囲の方たちの中に、こころの病気を抱えている当事者が含まれる可能性を踏まえた配慮は欠かせません。そこで、生徒たちには、こころの病気は「誰にでも起こりえる病である」こと、「早目に対処することで改善につながる」というメッセージをすべてのプログラムを通して繰り返し伝えています。

1 年次プログラムにおける施設見学後のシェアリングや、当事者との交流の際には、当

事者の方の個人情報への配慮や守秘義務について説明しています。さらに授業で事例を用いる場合には、個別性を排除した内容に加工したものを講義に盛り込むようにしてきました。考えるあらゆる状況を想定して、倫理的な配慮を行いながら教育を実施することが必要です。

2節 当日の準備

1項 講師スタッフの配置

プログラム実施日程の調整が終わり次第、当日の講師、スタッフの配置を検討します。直接依頼する場合がありますが、メーリングリストにプログラム実施日、時間、内容、場所などの情報をメールで流して講師を募ります。学校の許可を得たうえで見学希望者を募ることもあります。授業内容によりますが、講師は少なくとも2名から3名を確保します。希望があれば見学者も受け入れ、寸劇のお手伝いを頼んでいます。学校や学年ごとに講師を固定することはしていません。同じ日に2つのプログラム（たとえば1年生、2年生）を実施する場合、大きな講堂で学年全員に授業をする場合などは、講師や補助スタッフも人数はたくさん必要になるため、日程を決める時期から、スタッフの予定を確認することが望ましいでしょう。授業当日までに各自で授業内容の把握、予行練習に取り組みます。実施日の2～3日前に確認メールを流し、当日の待ち合わせの場所、時間、持ち物など最終確認をします。

参加可能な講師がいない、講師の急なキャンセルが発生するなどがあります。このような場合に備えて、余裕をもった人員配置をすること、参加希望者リストを充実させておくこと、いざという時に応援を頼めそうなインストラクター仲間をたくさんつくっておくことが大切です。

2項 道具・交通費の準備

[道具]

- ① ノート型パソコン
- ② プロジェクター一式
- ③ プレゼンテーション用ソフト（パワーポイントなど）
- ④ 授業内容のスライドデータ
- ⑤ 各種ケーブル