

活動名	団体名	タッチ・コミュニケーションを楽しむ会 in 佐東
児童(低学年)のメンタルヘルス対策「ストレスマネジメントをプログラム化し、ストレスに強い子どもを育てよう！」	地域	広島県広島市
	代表者	代表 大本 美生
	支援金額	30万円
活動概要	<p>現代社会の激しい情報化、激変する社会状況の中でもストレスに負けない次世代を育成するために、子ども自身が、自分でストレスから身を守る方法を身につけて、ストレスに起因した問題を予防できるよう、児童向け(低学年)メンタルヘルス対策として、子どものストレスマネジメントをプログラム化し、子ども達がその実践トレーニングできる場づくりを行う。</p> <p>NPOタッチ・コミュニケーション協会をプロジェクトリーダーとして、実行委員会を組織し、本事業を円滑に推進。同法人の理事や著名な発達心理学者を招致して、専門委員会を組織し、児童期のメンタルヘルス対策について検討し、プログラム開発とテキスト作成を行った。</p> <p>本事業の告知を兼ねて、児童期からのメンタルヘルス対策の必要性を提唱し、親子のストレスケアを実践する親子イベントを開催。子ども向けプログラムを夏休み中に2回実施する予定だったが、8月の土砂災害により、冬休みに延期し、開催した。</p> <p>◆実施時期</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 実行委員会 (全5回) 佐東公民館他 2. 専門委員会 日時:5月10日(土)16:00~19:00 まちづくり市民交流プラザ 3. 「親子イベント」 日時:8月5日(火)13:30~15:30 安佐南区民文化センター 4. 「子どものストレスマネジメント講座」日時:12月25・26日 14:00~16:00 会場は同上 <p>◆参加人数</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 実行委員会 7名×5回=35人 2. 専門委員会 5名 3. 「親子イベント」26組の親子 総勢52名 4. 「子どものストレスマネジメント講座」10組の親子×2日間 総勢40人 <p style="text-align: right;">参加総人員:132名</p>	



足ふみ子ども



ハンド子ども



子どもセミナー



親セミナー

◆実施に伴う効果

- ・専門委員会を組織し、子どものメンタルヘルス対策を考えることが、これまでに無い新規的、かつ現代の社会的課題の予防的取り組みとなった為、今回の実証事例が大変有意義なものとなった。
- ・児童期のメンタルヘルス対策「子どものストレスマネジメントプログラム」で、子どもがストレスを理解し、子ども本人がストレスから自分を守る方法を学ぶ場づくりを行なったところ、小学校低学年の時期なら、子どもは未だ親との実践を拒絶しないで、関わる事が出来き、親と行うストレスケアは、ストレス軽減効果を引き出すだけではなく、ストローク供給となり、心のエネルギー補給となる効果が表れた。
- ・「子どもとの触れ合いがゆっくりできてよかった」「子どもの心と体が感じ取れた」「ストローク交換ができた」「子どもの気持ちが、不安からリラックスに変わったのが伝わってきた」「ハンドマッサージを子どもにしてもらったのが嬉しかった」「自分が子どもの足を踏んであげている時、子どもが気持ちよさそうで、親として嬉しかった」「体だけでなく、心もリラックスできた」など、親子のストレスケア実践後、「タッチストロークの効果を実感できた。また体だけではなく、心の交流も感じた」との感想が多くあった。
- ・子どものプレゼンテーションワークについても、「子どもにとって必要だと思う」「まさに今子ども達に不足している能力で、この先身につけてほしいものだから必要」「自分の気持ちを言える子になってほしい」「社会での接し方のいろいろな体験をしてほしい」「悲しい気持ち、怒っている気持ち、困っている事、何でも心の声を言葉にしてほしい」など本プログラムが有効で、必要性の高いものだという感想が得られた。
- ・本プログラムについて「乳幼児向けの会はたくさんあるが、学童期はなかなか有意義に過ごせた」「身近に手頃にこんなセミナーがあったらいいのに」「自分も子どもの時に受けたかった」などの回答があり、児童期のメンタルヘルス対策プログラムが社会的に必要だという意見が聞かれた。

◆苦労した点

「子どものストレスマネジメント講座(全2回)」を、夏休み期間(8/21・8/28)で予定していたが、8月20日の大規模土砂災害の為、共催会場となっていた佐東公民館の使用が不可能となり、中止せざるを得なくなった。

参加希望者には、中止のお知らせをし、会場の復旧をまって、冬休みに延期することとしたが、共催会場の佐東公民館が12月まで避難所として利用され、共催が難しいとの連絡があり、急きょ会場変更を検討し、12/25・12/26に安佐南区民文化センターでの開催決めたという苦労があった。

◆今後の課題・発展の方向性

<今後課題>

アンケート回答から「親から観て子どもの気になる点」について、以下の様な具体的な回答を得た。

- ① 学校から帰ってくるとだらだらとして、すぐに宿題に取り掛からない、だるそう、姿勢が悪い、集中力がない、すぐキレる、やる気がないように観える、人の話を聴かない、自分で考えない、体を動かさない等が気になる点と挙げられた。
- ② また、子どもを取り巻く社会的課題として、いじめ、不登校、引きこもり、凶悪犯罪、自殺などに至らない為に、ストレスに強く育って欲しいと願うが、具体的にどうすればよいか。
- ③ 更に、働く母親も多く、両親ともに忙しい毎日なので、子どもが、問題を抱えていたり、ストレスを溜めていたりしても、親はなかなか気づけないのではないかと、親はどのようなケアを心がけていけばよいか。

<発展の方向性>

小学生低学年向けのメンタルヘルスプログラムの必要性は、参加者のアンケート調査からも明確になった。このような取り組みを学童保育や、小学校の課外活動で取り入れて欲しい、という要望もあった。

NPO タッチ・コミュニケーション協会 理事長宇治木敏子氏は、「本事業によって、小学生低学年のメンタルヘルス対策の第1次予防のプログラム化の必要性が高まっていることが明確になった。健全な次世代育成のためにも、今後はストレスチェックリスト、エゴグラムなどの心理検査紙を活用し、メンタルヘルス対策としての効果を数値化し、プログラムの標準化を図るために、マツダ財団の青少年育成部門研究助成の申請をしたい。」と語っていた。本事業がきっかけとなり、子どものメンタルヘルス対策の発展が期待される。

◆活動を終えての感想・意見等

貴財団に助成して頂いたお蔭で、上記のような事業が出来ましたこと、厚く御礼申し上げます。

タッチストロークの重要性が、乳幼児期だけでなく、児童期にも有効で、必要であるとサークルメンバーの意識の向上し、今後の子育て、青少年育成により影響を与えることと思います。

途中、土砂災害という天災に見舞われましたが、NPO 日本タッチ・コミュニケーション協会の協力の元、無事に開催、終了することができました。

NPO 日本タッチ・コミュニケーション協会の、宇治木敏子氏には、テキスト作成において、著名な発達心理学者を始め、複数の専門家を招致し、何度も無償でミーティングを行ってプログラム化やテキスト作成をされました。また、現在も、調査票の集計、考察を、長時間掛けて作成中ということです。テキスト印刷や備品の貸与など、NPO 日本タッチ・コミュニケーション協会の協力で経費を抑えることも出来たことに、感謝です。

今後も、このプログラムが定期的に、継続的に、実施できるよう、願っております。まずは、宇治木氏の研究助成申請に向けて、実施結果、アンケート集計などで、お手伝いできることから始めて、継続的な実施に向けて準備を進めたいと思っています。