令和７年６月９日

保護者の皆様へ　　対象：小学５年生～６年生

「ＷＥＢストレスチェックを活用した特別授業（心のサポート授業）」の実施について（お知らせ）

三田市立三輪学校
校長　山木　光則

子ども達は、試験・試合・発表などのプレッシャー、友達や大人に自分の思いや考えをうまく伝えることができないなど人間関係のストレスを経験することがあります。また、いじめや暴力や事故や豪雨や地震などの強いストレスを経験することもあるかもしれません。それらの出来事を経験した時、自分の心とからだの変化に気づき、適切な対処法を学ぶことは、生きる力に必要な体験です。

そこで、子どもが自分のストレス反応（心とからだの変化）を知るためにストレスチェックを活用し、ストレス反応に対して、よい対処法を学ぶ特別授業（心のサポート授業）を予定しています。このような取組に、ご理解とご協力をお願いいたします。

■実施の内容

「特別授業（心のサポート授業）」では、まず１週間を振り返って、２６項目のストレス反応のチェックを行います。「なかなか、ねむれないことがある」「むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする」「ちょっとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう」「いやなことやつらいことについては、話さないようにしている」などの各項目に、『ない』『週に１～２日ある（少しある）』『週に３～５日ある（かなりある）』『ほぼ毎日ある（非常にある）』の４つから選んでWEB（もしくは紙アンケート）で回答します。

次に、ストレスとなる出来事や心とからだが変化した時の対処法を考えて発表してもらいます（例えば、発表・試合・試験の「直前」や「１～２週間前」、「いやな事を言われたりされた時」、「眠れない時」、「勉強に集中できない時」など学年やクラスに応じたテーマを設定）。そして、有効な対処法として眠りのためのリラックス法や、落ち着くためのリラックス法、イライラのコントロール法などを体験的に学びます。

また後日、ストレスチェック２６の結果からＡ４・１枚のアドバイスシートを各児童生徒に提示し、自分のストレス反応をどうしたいかを考えてもらいます。オプションで、自分のストレス対処法を知るチェックリストとその結果のアドバイスシートも各児童生徒に提示し、より良いストレス対処法を身につけるための参考にしてもらうツールも用意しています。

■その他

１　ストレスチェック２６は東日本大震災の被災地で実施されたストレスチェックと兵庫県教育委員会が感染症流行下で実施したストレスチェックの項目より構成しています。

２　特別授業（心のサポート授業）は、担任とスクールカウンセラーや養護教諭が連携・共同で行います。

３　ストレスチェック・特別授業（心のサポート授業）に係る児童生徒の個人情報については、個人情報保護法により適切に取り扱い、児童生徒の判断を尊重します。

４　なお、ストレスチェック２６及びアドバイスシート・特別授業（心のサポート授業）案は、兵庫県教育委員会・令和６年度心の健康観察ストレスチェック評価研究部会で作成されました。

５　本授業の実施にあたり、心配な点がある場合は、事前に学校へご相談ください。