

第2章

IV 各分野の最新動向や現代的健康課題への対応、実践事例等

- 1 生命（いのち）の安全教育
- 2 実践事例：地域学校保健委員会の実践報告
- 3 学校安全の推進に関する計画に係る取組状況調査
- 4 学校事故対応に関する指針【改訂版】概要
- 5 実践事例：ICTを活用した学校における食育の実践

生命(いのち)の安全教育

文部科学省では「性犯罪・性暴力対策の強化の方針」を踏まえ、子供たちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、「生命(いのち)の安全教育」を推進しており、令和5年度より全国展開している。



(1) 指導の手引き・教材について(文部科学省)

ア 指導の手引き

各段階に応じたねらいや展開、児童生徒から相談を受けた場合の対応のポイント、指導上の配慮事項、障害のある児童生徒への指導方法の工夫、保護者への対応等が示されている。

イ スライド教材・動画教材

児童生徒の発達の段階や学校の状況を踏まえ、各学校の判断により、教育課程内外の様々な活動を通じて活用することが可能である。また、教材の内容については各学校や地域の状況等に応じて、適宜内容の加除や改変を行った上での使用も可能である。

(2) 参考事例集について

幼稚園・保育園・認定こども園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の多様な事例が、全体計画、目標、学習指導要領等との関連箇所、授業展開例、指導上の留意点等の構成によりまとめられている。



文部科学省HP
二次元コード



きより感(境界線)は自分も相手も守る大切なもの
～相手に近づきたいとか、体にさわりたいと思ったときは？～

相手に、「いいよ」か「いやだ」かを確にんしよう。「同意」について確にんする、ということ。

感じ方は人それぞれちがうから、必ず相手の「同意」を確にんしよう

自分と相手を守るもの
～距離感(境界線)が守られないときは？～

相手が近づいてきたり、体に触られたりして、いやだなあと感じたら、自分の距離感が守られていないということです。あなたがいやなことはいやだと言うことができます。

「距離感」を守ろう

自分の距離感を守るう 相手の距離感を守るう

対話 対話 対話

同意 同意 同意

相手に会う回数が増えたり、SNSや電話などのやりとりが増えたり、やめたりしましょう

- 自分がいやだと感じたことは、いやだと伝えてよいのです
- 相手がいやだと言ったら、相手の気持ちを受け入れましょう
- いやなときは、相手と距離を置いてみましょう
- 自分の距離感が守られていないときは信頼できる大人に相談しましょう

■埼玉県における「生命(いのち)の安全教育」の取組

第4期埼玉県教育振興基本計画の「目標Ⅱ・豊かな心の育成」における施策8「人権を尊重した教育の推進」の主な取組「子供を性暴力の当事者にしないための教育の推進」に位置付けられている。

子供を性暴力の当事者にしないための教育の推進

- 子供たちが性犯罪・性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう生命の尊さを学ぶ取組を通して、一人一人を尊重することができる児童生徒の豊かな人権感覚を育みます。
- 児童生徒が性に関する情報等を正しく選択して適切に行動できるようになるために、学習指導要領*に基づき、児童生徒の発達段階に応じた性に関する指導に取り組みます。

第2章
施策の展開
より一部抜粋

埼玉県こども・若者計画(令和7年度～令和11年度)への位置づけ

9 「子育て」と「子育て」の支援

(4) 学校教育の充実

ク 健康教育の推進と健康の確保・増進等

(ウ) 小・中・高等学校等において、学習指導要領に基づく性に関する指導に加え、早期から発達の段階に応じて、性に関する知識や態度と生命の尊さなどを関連付けて学ぶ「生命(いのち)の安全教育」及び人権教育により、こどもや保護者、関係者の理解を得ながら、身体や生殖の仕組み、人間関係や人権、ジェンダー平等、暴力と安全確保、健康と幸福を含め、性に関する知識を包括的に学ぶことができる教育を推進します。

埼玉県こども・若者計画における指標

No.	指標名	現状値	目標値	指標の説明・選定理由	目標の根拠
33	性に関する知識や態度と生命の尊さなどを関連付けて学ぶ「生命(いのち)の安全教育」を実施した学校の割合	なし	100% (令和11年度)	・埼玉県が行う調査において「性に関する知識や態度と生命の尊さなどを関連付けて学ぶ」「生命(いのち)の安全教育」を実施した」と回答した学校(さいたま市を除く公立小・中・高・特別支援学校)の割合。 ・児童生徒が、性に関して理解を深め、適切な行動をとれるようにするために、性に関する知識や態度と生命の尊さなどを関連付けて学ぶことが有効であると考えられることから、この指標を選定。	全ての学校で、性に関する知識や態度と生命の尊さなどを関連付けて学ぶ「生命(いのち)の安全教育」を実施することが望ましいことから、この目標値を設定。

指標の通り、埼玉県としては、令和11年度に実施率100%を目指している。下記を参考に発達段階に合わせた内容を幼児期、小学校低・中学年、高学年、中学校、高等学校でそれぞれ最低1回は実施し、全ての児童生徒等に「生命(いのち)の安全教育」を行うようにする。

発達段階		概要
幼児期		幼児の発達の段階に応じて、自分の体は、自分だけのものであり大切にすること、それは他者も同様であることを意識する。また、自分の体を見られたり、触られたりして嫌な気持ちになったときには、「いやだと言う」、「逃げる」、「安心できる大人に相談する」というような対応方法を知る。
小学校	低・中学年	自分と相手の体を大切にすることを身に付けることができるようにする。また、体全部が大切であること、とりわけ水着で隠れる所は自分だけが見たり触ったりしてよい大切な所であり、他者も同様であることを知る。 さらに、嫌な気持ちになる場面について考え、自他の体を守るための同意の基本と、複数の対応方法を知る。
	高学年	自分と相手の心と体を大切にするために、「自分だけの大切な所」を守るルールとして距離感(境界線)を理解できるようにする。また、性暴力の基本的な事柄を理解するとともに、インターネットやSNS等の事例を踏まえ、被害に遭ったとき等に適切に対応する力を身に付けることができるようにする。
中学校		距離感(境界線)や性的同意等の理解を通して性暴力に関する正しい知識を持ち、性暴力が起きないようにするための考え方・態度を身に付けることができるようにする。また、本人や友人が被害に遭った際の対応方法や、具体的な相談先や手順を知り、適切に対応する力を身に付けることができるようにする。
高校		性暴力の現状や距離感(境界線)、性的同意等を理解することで、性暴力が起きないようにするために自ら考え行動しようとする態度を養う。また、性暴力が起きないようにするために自ら考え行動しようとする態度や関連法等を理解し、性暴力が起きたときに適切に対応する力を身に付けることができるようにする。
特別支援教育		障害の状態や特性及び心身の発達の段階等を踏まえた指導を通して、児童生徒等が性暴力について正しく理解し、適切に対応する力を身に付けることができるようにする。

<授業事例紹介>

埼玉県教育委員会のホームページにて、本県における生命(いのち)の安全教育の授業実践事例を紹介している。また、令和7年度「性に関する指導」授業研究会において、「性に関する指導」と生命(いのち)の安全教育を関連させた授業を公開した。令和8年度も同様に授業を公開する予定である。

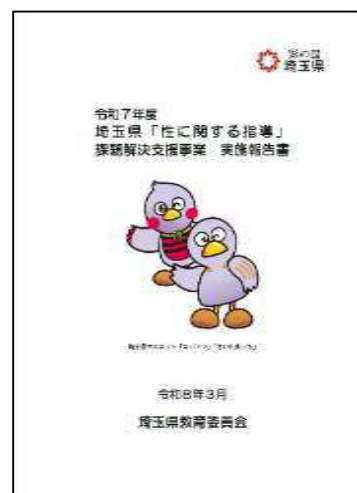
埼玉県教育委員会 生命(いのち)の安全教育HP

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/inotino-anzen/inotinoanzen.html>



埼玉県「性に関する指導」実践事例集

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/seinikansurushidou.html>



地域学校保健委員会の実践報告

ー浦和高校・浦和第一女子高校・埼玉県立大学のコラボ企画ー

埼玉県立浦和高等学校
埼玉県立浦和第一女子高等学校
埼玉県立大学

はじめに

学校保健委員会は、学校における健康問題を協議し、家庭や地域社会と連携して健康づくりを推進することを目的としている。

令和4年度より、浦和高校、浦和第一女子高校の両校合同による学校保健委員会を行い多様な価値観を学ぶことを目的とし「性」をテーマに共に学んできた。

本実践は、埼玉県立大学が進める「2025年度 教育・研究・地域連携の一体的推進事業」と協働し、同世代の高校生と大学生が共に学び合うピアエデュケーションを通して、より良い健康行動を考え、選択できる生徒の育成を目指した地域学校保健委員会である。

テーマ設定

2022年より高等学校「保健」に「精神疾患の予防と回復」が明記され、教科書ではうつ病、統合失調症、不安症、摂食障害が取り上げられている。また、浦和高校と浦和第一女子高校が全校生徒を対象に実施した「健康に関するアンケート」の調査結果では、生徒自身の健康課題として「睡眠」が最も多く、次いで「メンタルヘルス」の回答が多かった。（令和7年10・11月実施）

多くの精神的な不調は若年に現れやすく、高校生という発達段階はメンタルヘルスの危機が訪れやすい時期ともいえる。心の健康づくりを主体的に学び、生涯を健康に自分らしく生き抜く力を養うことを目的に本テーマを設定した。

今回の地域学校保健委員会は、大学生と高校生との対話を特に重視した。精神疾患の早期発見・早期支援・援助希求行動について自分の状態を言語化し、未来の自分をイメージすることで共に次世代のサポーターとなるために双方向で学びを深めることができた。

さらに、精神疾患に対する偏見の存在を考え、生徒自ら様々な立場（友人、家族、教師、医師、行政等）をイメージしながら社会的な対策について意見交換し、最後に保健委員として全校生徒に何ができるかという身近な行動選択を互いに協議し合える場となった。

企画概要

- 日時 令和7年12月24日（水） 14:00～16:00
- 場所 RaiBoC Hall（市民会館おおみや）会議室
- テーマ 「MHLメンタルヘルスリテラシーを考える」
～「知らない」がつくる壁「知る」がつなぐ心～
- 参集者 浦和高校保健委員36名・新聞部2名
浦和第一女子高校保健委員36名
埼玉県立大学教職課程学生10名
教員12名



実践紹介

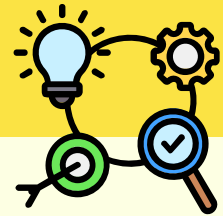


県立大学学生（以下 学生）

1 スケジュール

月/日（曜）	会議名・参加者	内容	工夫した点
5/ 9（金）	第1回実行委員会 （オンライン会議） 学生・大学教員 各校養護教諭	<ul style="list-style-type: none"> 顔合わせ 各校の健康課題について各校養護教諭より伝達 地域学校保健委員会実施内容について協議 	☑テーマ設定では、高校生の健康課題について学生と大学教員、養護教諭それぞれの視点から意見を出し合い精査した。（テーマ案：LGBTQ、性の多様性、デートDV、心の健康とストレス）
7/24（木）	第2回実行委員会 学生・大学教員 各校養護教諭	<ul style="list-style-type: none"> 学生よりテーマの提案 地域学校保健委員会の内容協議 事前アンケート内容について協議 	☑教員間でメールを活用しながら、事前アンケートや当日の協議内容・運営面の打合せを綿密に行い、 <u>大学教員から学生への指導と準備等の協力を得た。</u>
11/5（水）	第3回実行委員会 オンライン 学生・大学教員 各校養護教諭	<ul style="list-style-type: none"> テーマの決定と内容の詳細の枠組みづくり 事前アンケート内容の枠組み決定 	☑ <u>学生の学びも考慮して、教員の視点や思いを伝えた。高校生に知識を与えるだけではなく共に考えたり、また健康課題を明確にし、解決方法を見い出せたりする協議の仕方</u> を工夫した。
11月上旬	事前アンケート実施 各学校保健委員対象	<ul style="list-style-type: none"> 保健委員会への事前指導 	☑ <u>事前指導は、事前アンケート後に行い、生徒の実態が結果に反映するようにした。</u>
11/21（金）	第4回実行委員会 学生・大学教員 各校保健委員 各校養護教諭	<ul style="list-style-type: none"> 保健委員との顔合わせ 自己紹介とアイスブレイク 学生より地域学校保健委員会の内容とアンケート調査の依頼 事前アンケート、事前学習内容等について生徒と学生で意見交換 役割分担の明確化 	☑ <u>生徒と学生が企画・運営・司会進行を担い、当日に向けて、ピアエデュケーションの雰囲気づくりを行った。</u> また、高校生の実態調査をもとに、学生の発表やグループワークを構成し、実態に即した内容になるよう協議した。事前アンケート調査は、生徒の興味関心を引き出すために <u>クイズ形式</u> を取り入れた。
12/11（木）	第5回実行委員会 学生・大学教員 各校養護教諭	<ul style="list-style-type: none"> 当日までの流れと準備の確認 事前アンケート結果の共有 内容について最終確認 	☑グループワークが活発かつ主体的に行われるよう、 <u>各校で保健委員会を開催し、学びを深めて準備をした。</u>
12/24（水）	地域学校保健委員会 各校保健委員 学生・教員	<ul style="list-style-type: none"> プロジェクト概要参照 事後アンケート 	
1/23（金）	第6回実行委員会 大学教員・各養護教諭	<ul style="list-style-type: none"> 振り返りと今後の課題について協議 	☑ <u>生徒と学生の事後アンケートの結果を考察し、来年度に向けてテーマや内容・運営面等を検討した。</u>

プロジェクト概要



2 実践内容・まとめ成果

今年度の地域学校保健委員会の取り組みについてP D C Aサイクルの視点から次のように振り返った。

(1) 事前 (PLAN)

① 実行委員会の設立

本実践の企画・運営を進めるにあたり、県立大学学生と教員、両校の養護教諭からなる実行委員会を立ち上げ、計6回協議を重ねた。第3回実行委員会には、両校の保健委員代表の生徒も加わり、事前アンケートの内容や事前学習について話し合いをした。その結果、生徒が地域学校保健委員会の具体的なイメージをもつことにつながった。

実行委員会を立ち上げたことにより、それぞれの立場からの考えや意見を出し合い、より綿密な企画及び効果的な運営について協議することができた。

② テーマ設定について

テーマ設定については、実行委員会を通して各養護教諭から高校生の健康課題や実態等について伝えたり、大学生の立場からの意見や考えを出したり、十分に協議することができた。その結果、各学校の生徒が関心をもてる内容であること、また地域学校保健委員会という多世代が集まる場に適切なテーマであることを重視し本テーマに決定した。地域学校保健委員会におけるテーマ設定は成功のカギを握るといえる。

③ 事前アンケート及び事前学習の実施

事前アンケートは高校生のメンタルヘルスに関する実態や精神疾患に関する知識やイメージ等を把握するために実施した。事前アンケートは大学生が結果を分析し、当日の指導内容に取り入れた。(GOOGLE FORMによる入力)

また、第3回実行委員会において浦和第一女子高校は「うつ病・摂食障害」、浦和高校は「統合失調症・不安症」を分担し事前学習をすることに決定した。各自が調べ学習を行い、地域学校保健委員会当日にグループ内で発表した。事前アンケートや事前学習を実施したことは参加者全体のモチベーションにつながった。事前アンケートや事前学習に沿いながら当日進行することで、参加者が自分のこととして課題をとらえやすくなり、より興味関心をもちやすくなったといえる。

【質問項目】

- Q. 1 日ごろストレスを感じることはありますか
- Q. 2 ストレスを感じる原因は何ですか
- Q. 3 ストレスを感じた時に、どのように対処していますか
- Q. 4 困ったときに、誰かに助けを求めることができますか
- Q. 5 今までに誰かに自分の悩みなどを相談したことがありますか
 - Q 5で「はい」と回答した人に質問です。誰に相談しましたか
 - Q 5で「いいえ」と回答した人に質問です。誰に相談したいですか
- Q. 6 今までに誰かに悩みを相談されたことがありますか
- Q. 7 誰かに悩みを相談されたときに、いつでも話を聞くことができますか
- Q. 8 精神疾患に関するイメージについて、自由に記述してください
- Q. 9 精神疾患に対して、社会でどのようなイメージがもたれていると思いますか
- Q. 10 精神疾患についての知識を問う質問 (11問)

(2) 実施 (DO)

① アイスブレイク

初対面である学生・生徒が地域学校保健委員会のスタートにアイスブレイクを行うことは、その後の活動を活発に行うために大変有効であった。

【自己紹介&アイスブレイク】

- ・ニックネーム：本名でも読んでほしい名前でもOK
- ・学校名
- ・学年
- ・部活動
- ・もしも行けるなら、過去？未来？

② グループワーク

グループワークの前半では事前学習の内容を発表して共有し、後半は「精神疾患への偏見や社会でできること」「保健委員としてできること」について話し合いをした。一人で考える時間を設定したことで、一人一人が自分事として課題と向き合う姿がみられた。その後グループで考えを共有することで考えを広げたり、深めたりする様子もみられ、生徒同士が共に学び合うピアエデュケーションを実現できた。

③ 大学生のリーダーシップ

学生は企画の段階から長期間携わったことにより、事前の準備のみならず、当日の司会進行や発表、各グループワークの進行役を担った。グループワークの時間配分や場面ごとにアドバイスをしたり、話し合いの途中で考えを整理したり、企画・運営者としてリーダーシップを存分に発揮した。

(3) 評価 (CHECK)

高校生の事後アンケートから (55名回答) %

質問	とても理解できた	理解できた	あまり理解できなかった
1. 地域学校保健委員会	69.1	30.9	0
2. 事前学習のグループ内発表	63.6	36.4	0
3. 精神疾患について	69.1	30.9	0
4. ストレスについて	69.1	30.9	0
5. 精神疾患の偏見について	76.4	23.6	0
6. グループワークについて	65.5	32.7	1.8

参加者の多くは「とても理解できた」「理解できた」と回答している。司会、グループワークの結果「あまり理解できなかった」という回答に関しては、グループ内での情報共有や振り返る時間が十分に確保できなかったグループがあったことが要因として考えられる。

高校生・学生から



来年も同じ企画があるとしたら伝えたいことや意見はありますか？
自由に記述してください。

高校生の感想

【運営面】

- 大学生の方のおかげでグループワークができました。率先して自己紹介してくださったり、手際よく指名してくださったり、本当にありがとうございました。来年も進行してくれる第三者がいるととても助かります。
- とても楽しく興味深い企画でした。続けて欲しいです！

【内容面】

- メンタルヘルスについて、事前学習を精神疾患にするのではなく、なぜそのような偏見が生まれるのかどんな事件や背景があるのかを調べさせてもいいと思う。
- 今回の講演で言っていた、意外と身近にいることと励ましているつもりでもプレッシャーになってしまうかもしれないことは伝えて言って欲しい。
- ストレスの解決方法だけでなく、何から来るストレスなのかについて、それによってどうして相談しにくいのかについて深掘りするとより理解が深まるのではないかと思います。
- 実際に障害等への差別・偏見に出会い、何もすることができず時間が過ぎ去る経験をしました。ずっとその当時のことを後悔しています。伝えられるならば、自分から動いて後悔の残らない選択をして欲しいです。

大学生の感想（抜粋）

【運営面】

- 企画・運営全体を通して、複数人で協力して一つの活動を作り上げることの難しさと重要性を学んだ。
- 臨機応変に対応できる柔軟性と運営の中心としてのリーダーシップについて学ぶことができた。
- 大学生と高校生、さらに学校と地域が共同して一つの企画を作り上げることができた貴重な機会となった。

【内容面】

- 大学生が一方的に知識を伝える場にならないよう、対話や意見交換を促す構成にする必要があった。発表の中の問いかけやグループワークを組み込み、参加者が自分のこととして考えられる流れを意識した。
- 新たな知識の習得や発見につながるよう、説明の工夫を重ねた。例えば、最新の研究や当事者の体験談を取り入れ、教科書的な情報にとどまらない現実感をもたせた。
- 養護教諭からのアドバイスは、私たち大学生はもっていない視点を取り入れることができた。いつも生徒たちとかかわっている先生方は、学校の課題も把握されており、学校の実態に即した内容や方法を取り入れることにつながった。また、生徒たちとの事前打ち合わせは私たちにはない視点を取り入れることにつながり、企画・運営に生かすことができた。

(4) 改善 (ACTION)

① 日程調整

教育カリキュラムが異なることや学生は卒業研究や発表、国家試験の勉強等があり、学生と生徒の日程調整・設定は難しく、今年度はお互いに手探り状態であった。しかし、オンライン会議を取り入れたり、実行委員会の会場を持ち回りにしたりする等、臨機応変に対応した。次年度は今年度の実践を踏まえ、早い時期から計画を立案しておく必要がある。

② 記録を残すこと

グループワークの様子や学生のスライドを活用した発表等をビデオ撮影し、記録を残し、より詳細な振り返りができたと考える。次年度は記録を残して分析することにより、さらにレベルアップした地域学校保健委員会が継続されると考える。



おわりに

多様化、複雑化している健康課題解決のため、地域にある校種を超えて各学校が連携して、子供の健康課題の解決や健康づくりの推進に関して、協議を行う地域学校保健委員会の設置の促進が求められている。今年度は埼玉県立大学がすすめる「教育・研究・地域連携が一体となった仕組みづくり」を目指す事業と協働し、2校の高校と地域学校保健委員会を開催した。

今年度の地域学校保健委員会では、生徒・学生が他者の意見を聞くことにより、今回のテーマであるメンタルリテラシーについて、より自分事としてとらえることができた。そして、個人の健康だけでなく、他者や社会の健康課題に目を向け、保健委員としてできることを考えたり、それぞれが多くのこと気づきを得る機会を実現できたりしたことに意義があると考えます。

今年度の実践をふまえ、次年度も継続して地域学校保健委員会を開催する予定である。

メンタルヘルスリテラシー
MHL を考える
 —「知らない」がつくる壁、「知る」がつなぐ心—

令和7年12月24日 地域学校保健委員会

作成：埼玉県立大学 教職課程 学生一岡

本日の流れ (前半の部)

- 14:00 開会の挨拶・趣旨説明
- 14:10 自己紹介・アイスブレイク
- 14:20 事前学習グループ内共有
- 14:30 精神疾患について
- 14:43 ストレスについて
- 14:53 休憩

本日の流れ (後半の部)

- ～15:03 休憩
- 15:03 精神疾患への偏見
- 15:13 グループワーク
- 15:50 まとめ
- 15:53 開会の挨拶
- ～16:00 終了

自己紹介&アイスブレイク

- 名前 (「本名」でも「呼んで欲しい名前」でもOK!)
- 学校名
- 学年
- 部活
- もしも行けるなら、過去?未来? 時間に余裕のある人はやってみよう!
- +α 今年一番だった〇〇なこと

事前学習のグループ発表 (1人2分)

発表順

うつ病 (一女) → 統合失調症 (浦高) → 不安症 (浦高) → 摂食障害 (一女)

グループ発表のアドバイス!

✓同じ議題の3人に調べたことを教えるつもりで伝えると学びが深まります
 ✓事前学習中に印象に残ったことや驚いたことなどを話してもGOOD!

有意義なグループ発表にしましょう!


MHLメンタルヘルスリテラシーを考える
 —「知らない」がつくる壁、「知る」がつなぐ心—

知ってほしい、「精神疾患」のこと

令和7年12月24日 地域学校保健委員会

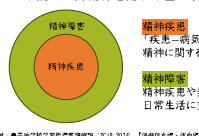
作成：埼玉県立大学 教職課程 学生一岡

目次

- 精神疾患とは?
 3. これらの疾患は...
- 各疾患の症状
 - うつ
 - 統合失調症
 - 不安症
 - 摂食障害
- 効果的な対処法
 

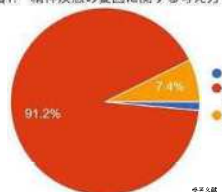
精神疾患とは?

精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であること。

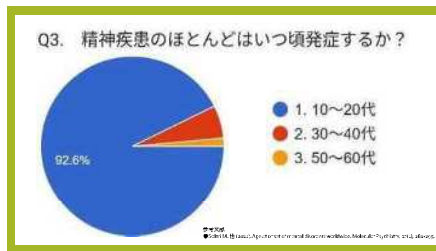
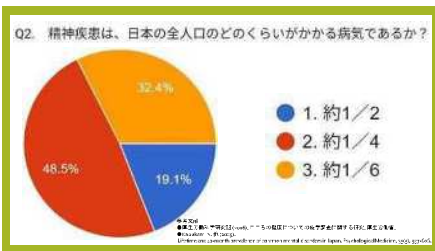


参考文献：●埼玉県立大学の教育実習生 170名、2020年。【4編制小規模・単体内】新設するおしいことこのグループワーク (2024)。「精神疾患、発達障害、精神薬の正しい使い方」から学ぶ社会の意識とそれへの対応。

Q1. 精神疾患の要因に関する考え方として、最も妥当なのはどれ?



参考文献 ●2024年10月 (2024) 令和6年度調査資料。ここでは結果と向き合い、適切に対応することの重要性に



うつ病とは？

- 気分が「低い方向」に傾いた状態が長期継続する病気。脳のエネルギーが低下し、心や体の調子が落ち込む。

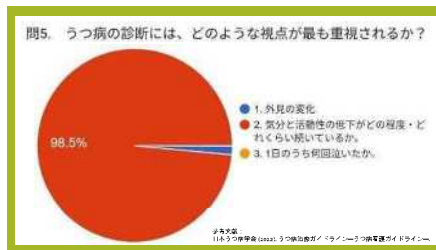
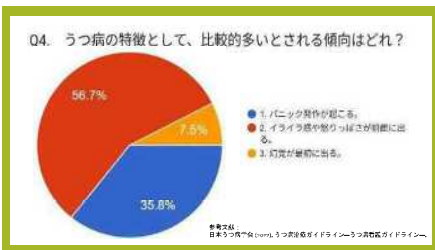
双極症

うつ状態 → 躁状態

- 躁状態: 持続的な気分の高揚、活動性の増加

「双極症は、うつ病とは異なる病気で、治療法も異なる」
 ▶ 違いを知ることが、早期発見・早期治療のカギ!

調査方法: 日本うつ病学会 (2023). この国の病気について知る (第4版) 23頁.



うつ病の方のかかわり

・励ましの言葉のつもりが...

① 「頑張れ!」「早く元気になって!」 **プレッシャー 自己否定**
 ② 「気持ちに添ってあげられない自分はダメな人...」

③ 「あなたのペースでいいよ」「そばにいるよ」 **安心**
 ④ 「今の自分を受け入れてくれる人がいるんだ。」

→ 言葉の選び方ひとつで、プレッシャーにも支えにもなる。

調査方法: 日本うつ病学会 (2023). この国の病気について知る (第4版) 23頁.

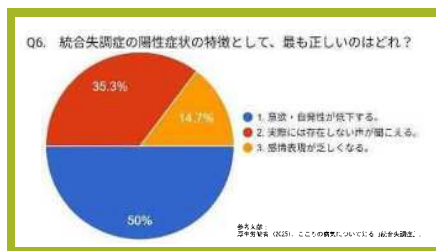
統合失調症とは？

- こころや考えなどがまとまりを欠いた状態になる病気。症状は多様で、個人差は大きいことが特徴。
- 「100人に1人程度が発症する」とされる。

陽性症状 (赤い十字) 陰性症状 (青い長方形)


陰性症状も統合失調症の重要な症状で、病気ではないという意味ではありません!

調査方法: 日本うつ病学会 (2023). この国の病気について知る (第4版) 23頁.



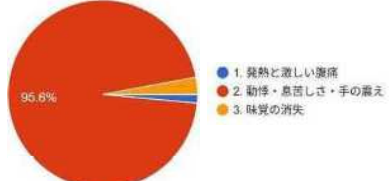
不安症とは？

- ・持続的かつ過剰な恐怖および不安と、患者がこれらの感情を緩和するために機能障害を伴う行動変化を特徴とする。
- ・不安症は最もよく見られる精神疾患
- ・米国では約3分の1の人が生涯のいずれかの時点で罹患する。



参考文献: 1) DSM-5 (2013年) 2) 心の健康気流: 不安症とストレス管理ガイド 精神科医会誌 2020; 3) 精神科医会誌 不安症ガイドライン(2019年)

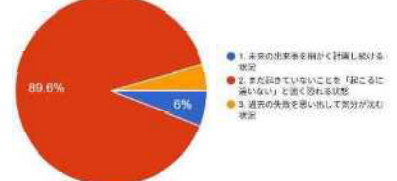
Q8. 不安症の身体症状として見られやすいものはどれ？



- 1. 発熱と激しい腹痛
- 2. 動悸・息苦しさ・手の震え
- 3. 味覚の消失

参考文献: 1) DSM-5 (2013年) 2) 心の健康気流: 不安症とストレス管理ガイド

Q9. 不安症に特徴的な“予期不安”とはどのような状況か？



- 1. 不安の兆候を感じて計画的に行動
- 2. まだ起きていないことを「疑心暗鬼に思いながら」を避ける状態
- 3. 過去の失敗を思い出しそれが元凶


参考文献: 1) DSM-5 (2013年) 2) 心の健康気流: 不安症とストレス管理ガイド

不安症の種類

- ・全般不安症
- ・社交不安症
- ・パニック症
- ・広場恐怖症
- ・限局性恐怖症
- ・場面緘黙
- ・分離不安症 など

強迫症との外場後ストレス障害は不安症に含まれない!!

DSM-5 (2013年) と ICD-11 (2019年) で診断基準の変更があったから！
中心症状が不安ではなく強迫観念やトラウマ反応であるため、別のカテゴリーに分類されるようになった。



参考文献: 1) DSM-5 (2013年) 2) 心の健康気流: 不安症とストレス管理ガイド 精神科医会誌 2020; 3) 精神科医会誌 不安症ガイドライン(2019年)

摂食障害とは？

女性だけの問題!?

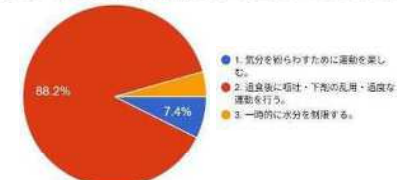
- ・食事の量や食べ方など、食事に関連した行動の異常が続く状態。
- ・体重や体型のどらえ方などと体の両方に影響が及ぶ病気。

【3つのタイプに分類される】

- ・神経性やせ症: 低体重・極端な痩せ願望(制限型・過食排出型)
- ・神経性過食症: 過食・代償症状(神経性やせ症に移行したりする)
- ・過食性障害: おちゃくち・過食(痩せ願望・肥満への恐怖がなく、代償行動が見られない。)

参考文献: 1) DSM-5 (2013年) 2) 摂食障害と身体イメージに関する最新研究 国立精神医療センター 2020; 3) 摂食障害の概要と診断

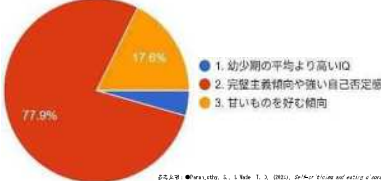
Q10. 過食の代償症状として正しいのはどれ？



- 1. 気分を落ち着かすために運動を奨励する。
- 2. 過食後に嘔吐・下剤の乱用・過剰な運動を行う。
- 3. 一時的に水分を制限する。

参考文献: 1) DSM-5 (2013年) 2) 摂食障害と身体イメージに関する最新研究 国立精神医療センター 2020; 3) 摂食障害の概要と診断

Q11. 摂食障害のリスク因子として研究で指摘されているものは？



- 1. 幼少期の平均より高いIQ
- 2. 完璧主義傾向や強い自己否定感
- 3. 甘いものを好む傾向

参考文献: 1) Kato, T., & Tanaka, S. (2019). Higher IQ and eating disorder symptoms: A meta-analysis. International journal of eating disorders, 46(1), 1-12.

摂食障害の事例

14歳の時に診断を受けた女性の体験談

- ・3食普通に食事、病気の自覚なし。
- ・家庭環境の不安+「全部がばらなきゃ!」という強いプレッシャー
- ・拒食症 → 体重50kg台まで減少、入院、髪が抜け、生理停止
- ・その後、過食症 → 短時間で大量に食べては吐く、吐血するほど
- ・トイレで動けなくなり、「生きるのがつらい」と思った。

参考文献: 1) 摂食障害とは何ぞ? (2020) 摂食障害とは何ぞ? (2020) 摂食障害とは何ぞ? (2020) 摂食障害とは何ぞ? (2020) 摂食障害とは何ぞ? (2020)

これらの疾患は...

- ・「うつ病・統合失調症・不安症・摂食障害は、治療や支援などにより回復できる病気です。」
- ・「『病気にかかったら終わり...』ではありません。」



参考文献: 1) DSM-5 (2013年) 2) 摂食障害と身体イメージに関する最新研究 国立精神医療センター 2020; 3) 摂食障害の概要と診断

効果的な対処法は？

- 質の良い睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動
→規則正しい生活習慣
- ストレスを溜めない(完璧を求めない、趣味を持つ、人と話すなど)
- 環境調整(デジタルデトックス→人になれる時間を作るなど)
- 早めの専門家への相談

休憩を意識したセルフケアが大切！

©東京圏 自治メンタルクリニック 精神科コラム メンタルがめまいる時の対処法

MHLメンタルヘルスリテラシーを考える
—「知らない」がつくる壁、「知る」がつなぐ心—


知ってほしい、「ストレス」のこと

令和7年12月24日 地域学校保健委員会

作成 埼玉医科大学 登録講師 学生一岡

目次

1. ストレスとは
2. アンケート結果について
3. 援助希求行動について




ストレスとは

外部からの刺激などによって心身に生じる反応のこと

↓ ストレッサー

- 物理ストレス（暑さ、寒さ、騒音、混雑）
- 化学ストレス（公害物質、薬物）
- 心理・社会的ストレス（人間関係、家庭、学校）
- 生理的ストレス（病気、飢え、睡眠不足）




参考文献 日本学術協会 心身辞書 ネット ストレス
<https://www.riken.ac.jp/info/information/information/dictionary/heart/14-05-1>

ストレスとは

外部からの刺激などによって心身に生じる反応のこと

↓ ストレス反応

- 心理面（活気の低下、イライラ、不安、抑うつ）
- 身体面（頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、胃痛、食欲の低下、不眠）
- 行動面（飲酒・喫煙量の増加、ヒヤリハットの増加）



参考文献 日本学術協会 心身辞書 ネット ストレス
<https://www.riken.ac.jp/info/information/information/dictionary/heart/14-05-1>

アンケート調査の結果について

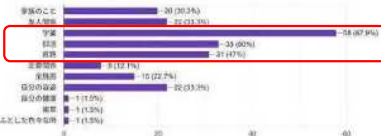
Q1. あなたは、日頃ストレスを感じることはありますか？(n=68)



● はい
● いいえ

アンケート調査の結果について

Q2. ストレスを感じる原因は何ですか？(複数回答可/n=66)




参考文献 埼玉医科大学 若く人のメンタルヘルス・ケアを推進するための取組
https://sodoku.nifu.ac.jp/8389_00/00000141

アンケート調査の結果について

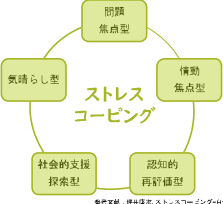
Q3. あなたは、ストレスを感じたときに、どのようにして対処していますか？

ストレスコーピング
特定のストレスフルな問題や状況に対するストレス対処方法のこと

コーピング
「対処する」「切り抜ける」



参考文献 埼玉医科大学 若く人のメンタルヘルス・ケアを推進するための取組
https://sodoku.nifu.ac.jp/8389_00/00000141



情緒
焦点型

情緒
焦点型

認知的
再評価型


社会的支援
探索型

気晴らし型

ストレス
コーピング

参考文献 埼玉医科大学 若く人のメンタルヘルス・ケアを推進するための取組
https://sodoku.nifu.ac.jp/8389_00/00000141

問題焦点型コーピング (=自分で解決・改善のために行動するタイプ)



- ・とにかく勉強する
- ・好きな教科の勉強をする
- ・解決できるようなら少しでも状況が良くなるように努力し、解決が難しいものは気分がそれるようにする
- ・解決策を考えたり調べたりして実践する

情動焦点型コーピング (=自分の中のつらい感情を軽くしようとするタイプ)


感情楽観型

- ・家族に愚痴る

感情抑制型

- ・物に對処しない
- ・放棄
- ・自然となくなる


認知的再評価型コーピング (=物事の見方を前向きに考える/距離を置くタイプ)




- ・あまり深く考え込まないようにする

社会的支援探索型コーピング (=誰かに相談する・アドバイスを求める)


- ・家族に話してアドバイスをもらう
- ・友達に話す
- ・よく考えて分からなかったら相談する



気晴らし型コーピング (=趣味・レジャー・睡眠・音楽・娯楽・運動など)




休息系	音楽・娯楽系	趣味・創作系
<ul style="list-style-type: none"> ・寝る ・沢山寝る ・睡眠 ・寝て忘れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽を聞く ・好きな曲を聞く ・音楽を聞いて気持ちを落ち着かせる ・好きな映画を見る ・YouTubeでアイドルを見る 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しいことをする ・趣味に没頭する ・絵を描く ・ゲーム ・ヴァイオリン ・推し活 ・Xのイラストを見る ・漫画を読む



気晴らし型コーピング (=趣味・レジャー・睡眠・音楽・娯楽・運動など)

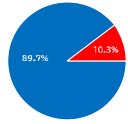
レジャー・外出系	食べる系
<ul style="list-style-type: none"> ・散歩 ・運動する ・野球観戦 ・散財 	<ul style="list-style-type: none"> ・美味しいご飯を食べる ・お菓子をいっぱい食べる



⇒気晴らし型コーピングが最も多かった

でも…困ったときに相談できない人もいる

Q4. あなたは困ったときに誰かに助けを求めることができますか? (n=68)



いいえと回答した人	割合
運和第一女子高校	18.7%
運和高校	2.7%

援助希求行動とは?

他者に助けを求めること

- ・悩みを話す
- ・相談する
- ・助けをお願いする

→特別なことではない



※参考文献：運和大学障害学生支援センター「援助を求めるときには思いこまず、困難や援助行動の大切さについて」
運和大学福祉文化学部危機対応センター

グループワーク 援助希求ができない理由を考えてみよう

1. 自分はどの場面で、なぜ助けを求めにくいと考えてみよう
2. 全体で共有してみよう

ex)

- ・どんな時に助けを求めづらい?
- ・その理由は?
- ・今までに助けを求めてよかった経験は?
- ・逆に誰かに頼られてうれしかった経験は?

休憩 14:53~15:03

ストレス軽減のツボを押してみよう!!



◎参考文献：高田浩介「2021」「自律神経にいいこと大全 00」ワーク・プラス

偏見とスティグマ

☆**偏見**とは・・・正しく知らないまま、思い込みで決めつけること。
(アンケート結果の例を入れると分かりやすい?)

☆**スティグマ**とは・・・偏見によってその人に
“マイナスのレッテル”
が貼られ、世間から不当な扱いを受けること。

偏見(こういう人だねという思い込み)

↓
その偏見が行動や態度に現れると...

↓
スティグマ(社会からのレッテル)になる

スティグマは偏見が社会に現れた姿

スティグマの種類

社会的スティグマ

一般社会から、
特定の疾患を持つ人
に対して向けられる
スティグマ

職業的スティグマ

支援すべき立場の人々
から患者に与えられる
スティグマ。

自己スティグマ

当事者がスティグマを
受け入れ、恥ずかしさ
や劣等感を感じて
しまうこと。

なぜ、起きる?

- ・**知識不足と誤解**:社会的スティグマの要因となりうる
- ・**メディアの影響**:映画やドラマの描写など
- ・**無意識の分類**:外見などから無意識にしてしまう認知傾向
- ・**固定観念**:乖離的スティグマの原因にもなりうる

- 私たちが日常で持っている**偏見**は、
社会に出ると**スティグマ**として人を苦しめます。
- 身近な思い込みは、社会では**社会問題**になります。
- 気づかないうちに誰かを傷つけていることがあります。

だからこそ、まずは**身近な偏見**から。



MHLメンタルヘルスリテラシーを考える
—「知らない」がつくる壁、「知る」がつなぐ心—

グループワーク

令和7年12月24日 地域学校保健委員会

作成: 埼玉農立大学 看護学 学キー司

目次

1. テーマ発表
2. 自己紹介
3. ルール説明
4. グループ討議
5. まとめ



テーマ

精神疾患に関する偏見をなくすために
何ができるか?

自己紹介

新たに加わった仲間に自己紹介しましょう!

- ・学校名
- ・本名+呼んでほしい名前

グループワークのルール

- 些細なことでも積極的に発言しよう
- 傾聴する、反応する（相槌や頷き）
- 意見を尊重し、否定から入らない
- 困ったら、周りの仲間に頼ってよし！

グループ討議

1. 自分自身が精神疾患に対してどんな偏見を持っていたか？また、それはどうしてか？
2. 偏見をなくすために、社会に出たときにできることはなにか？
3. 保健委員会として何ができるか？

1. 自分自身が精神疾患に対してどんな偏見を持っていたか？どうして？

- 個人ワーク：付箋にアイデアを書く
- グループ討議：付箋にだしたアイデアを共有し、討議を行う

※まだ、ホワイトボードは使いません！
※付箋を全員にいきわたるように配ってください。
※出した意見はこの場限りです。口外はしません。

1. 自分自身が精神疾患に対してどんな偏見を持っていたか？どうして？

個人ワーク 2分

*考えるためのヒント

- 事前のアンケート「精神疾患に対するイメージ」ではどんな回答をしましたか？
- 資料を見返し、偏見が起こる原因について、自分に当てはまるものは何か考えてみましょう。

1. 自分自身が精神疾患に対してどんな偏見を持っていたか？どうして？

グループ討議 5分

*ディスカッションを活発にするためのヒント

- 周囲の仲間の意見はどうでしたか？素直な感想を言い合います。
- 共通点、相違点はありましたか？また、それはどうしてでしょうか？

2. 偏見をなくすために、社会に出たときにできることは何でしょうか？

- 個人ワーク：付箋にアイデアを書く
- グループ討議：付箋にだしたアイデアを共有し、討議する

※ホワイトボードを半分に区切り、左側にまとめてください！

2. 偏見をなくすために、社会に出たときにできることは何でしょうか？

個人ワーク 2分

*考えるためのヒント

- 政治家、医師、学校の先生、会社の社長、同僚、家族、地域の人…なんでもOK！立場を決めて考えてみましょう。
- 「こんなものがあつたらいいな」、「もっと生きやすくなるのにな…」など、思ったことを素直に書き出してみましょう。

2. 偏見をなくすために、社会に出たときにできることは何でしょうか？

グループ討議 7分

*ディスカッションを活発にするためのヒント

- 様々な立場からの意見に反応してみましょう。自分だったらどのように考えますか？
- もう少して社会に出る大学生の意見を聞いてみましょう。

3. 保健委員会として何ができますか？

- 個人ワーク：付箋にアイデアを書く
- グループ討議：付箋にだしたアイデアを共有し、討議する

※ホワイトボードの右側にまとめてください！

3. 保健委員会として何ができますか？

個人ワーク 2分

*考えるためのヒント

- ・全校生徒に向けて発信できる場として、どのような場所があるでしょうか。
- ・口頭、紙面、電子媒体…様々な媒体がある中で、それぞれどのような活用の仕方ができるでしょうか。

3. 保健委員会として何ができますか？

グループ討議 7分

*ディスカッションを活発にするためのヒント

- ・各校で普段行っている保健委員会の活動を紹介してみましょう。
- ・各校の特徴を考慮しながら案を出し合ってみましょう。

発表

グループワークのまとめ

《学んだこと、気付いたこと》

- ・精神疾患に対する「知らない」による偏見は根深いものである。
- ・精神疾患は「持病」ではなく、「病」でも捉えられるものである。
- ・身近な健康の問題であり、「怖い・触れてはいけない」ではなく、理解と周囲の支えが大切である。

気づけた今日が、
行動を変えるスタートライン

本日のまとめ

- ・人に援助求めることは大切な行動
- ・精神疾患についての正しい知識を持ち続けよう
- ・偏見を持たず、罹患者に寄り添える存在になろう

【保健委員会の活動】

MHL を考える

—「知らない」がつくる壁、「知る」がつなぐ心—

文部科学省「学校安全の推進に関する計画に係る取組状況調査」

文部科学省は、学校保健安全法に基づき策定された「第3次学校安全の推進に関する計画（令和4年3月25日閣議決定）」を踏まえた、各学校における安全教育や安全管理に関する取組について調査を行った。（令和5年度実績）

調査結果を基に、全国平均と埼玉県平均を比較し、良い点や改善点について取りまとめたので、各校での学校安全体制の推進に活用していただきたい。

I 調査対象

県内公立小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、特別支援学校、幼稚園
（さいたま市を除く）【計1,267校】

II 結果の主な概要

全国平均と比較し、5ポイント以上の増減があったものを抽出している。

（+5%以上の場合はグレー、-5%以上の場合は白抜き文字で標記）

(1) 学校安全の位置付けについて

多くの学校で、学校経営に「学校安全」を明確に位置付けているとともに、学校評価において「学校安全」に関する項目を扱い、学校安全体制の見直しを行っている。

- 学校経営に「学校安全」を明確に位置付けている学校
- 学校評価において「学校安全」に関する項目を扱っている学校

埼玉県	全 国
99.4%	98.7%
97.3%	90.5%

(2) 学校安全計画について

全ての学校で「学校安全計画」を策定し、学校安全に計画的に取り組んでいる。
また、安全教育の内容を保護者や地域住民に周知し、地域で課題を共有している。

- 学校安全計画や安全教育等の周知対象

	保護者	地域住民	関係機関	その他
埼玉県	77.0%	41.8%	53.9%	2.5%
全 国	64.7%	34.6%	55.3%	2.5%

(3) 学校安全に関する教職員研修について

「学校安全計画」を基に、学校安全に関する多様な研修を実施している。

- 学校安全計画に、教職員の研修について盛り込んでいる学校

	生活安全	災害安全	交通安全	サイバーセキュリティ	性犯罪、性暴力防止
埼玉県	90.8%	80.6%	77.1%	52.6%	34.1%
全 国	81.8%	75.2%	61.4%	48.4%	28.7%

● 教育活動中の児童生徒の重大事故を想定した職員向けの訓練を実施している学校

	突然倒れた際の応急手当	アフリケーションに関する研修	消防等への通報訓練	保護者対応に関する研修	その他
埼玉県	93.1%	46.6%	52.1%	14.3%	0.3%
全 国	84.7%	40.5%	50.2%	14.1%	0.5%

(4) 学校安全を推進するための組織について

多くの学校で校務分掌に「安全主任」を設け、学校安全推進の中核を担っている。

● 学校安全推進の中核となる教員

	安全主任	主幹教諭	教務主任	生徒指導主事	保健主事	養護教諭	その他教員	事務職員他
埼玉県	87.5%	13.8%	15.5%	27.5%	19.0%	24.2%	7.2%	4.4%
全 国	61.2%	12.9%	14.7%	39.0%	25.7%	33.2%	19.4%	5.1%

(5) 登下校の安全について

全国と比較し、通学路及びスクールゾーンを設定し、登下校に関する安全管理を行っている学校が多い。また、教職員及び児童生徒が自らの視点で通学路の安全点検を行っている学校が多い。

一方、警察や道路担当課等の関係機関と連携した点検方法を工夫する必要がある。埼玉県では、5年に1度、学校、警察、道路担当課が一体となって「通学路総点検」を実施している。次回の「通学路総点検」でより関係機関と連携した点検を実施する必要がある。

埼玉県	全 国
86.6%	78.7%
46.6%	32.9%

- 通学路を設定している学校
- スクールゾーンを設定している学校
- 通学路の安全点検の実施者

	児童生徒	保護者地域住民	教育委員会	警察署員	道路管理者	有識者	教職員	その他
埼玉県	40.0%	78.9%	24.3%	10.2%	5.8%	0.6%	97.4%	1.0%
全 国	29.2%	76.7%	37.9%	31.3%	18.4%	2.9%	91.9%	1.4%

(6) 地域の災害リスクに合わせた訓練について

浸水想定区域または、土砂災害想定区域内に所在している学校では、「危機管理マニュアル」に被害を想定した内容を記載している。

一方、マニュアルに記載した、浸水または土砂災害を想定した訓練を実施している学校は半数程度で、地域の特性に応じた避難訓練を実施することが求められる。

- 大雨や洪水等の浸水想定区域内に所在する学校 【埼玉県603校/全国11966校】

埼玉県	全国
96.0%	85.6%
45.3%	62.8%

- 浸水を想定した危機管理マニュアルを作成している学校(603校中)
- 浸水を想定した避難訓練を実施している学校(603校中)

- 土砂災害想定区域内に所在する学校 【埼玉県55校/全国6209校】

埼玉県	全国
90.9%	80.8%
49.1%	58.5%

- 土砂災害を想定した危機管理マニュアルを作成している学校(55校中)
- 土砂災害を想定した避難訓練を実施している学校(88校中)

(7) 災害時の児童生徒の留め置きについて

授業中に大規模災害が発生した場合、児童生徒を学校に留め置くことが想定されるが、保護者に引き渡すまでの間の備蓄品が用意されている学校が多い。
また、多くの学校で保護者と引渡し方法についての手順を決めている。

- 児童生徒が学校に待機することを想定して備蓄している物品
(自治体が用意したものも含む)

	飲料水 食糧	救急用品	ライト ろうそく	通信手段	防災 ラジオ	発電機	ヘルメット・ 防災頭巾	毛布・ダ ンボール ベッド	簡易 トイレ
埼玉県	84.1%	80.1%	64.6%	34.0%	41.4%	43.0%	62.4%	67.6%	57.1%
全国	70.9%	72.7%	57.4%	27.1%	44.0%	39.2%	42.3%	54.3%	42.9%

- 児童生徒の引渡し方法や待機方法について、保護者と手順を決めている学校

埼玉県	全国
99.0%	86.0%

(8) 自治体との連携やコミュニティ・スクールの活用について

大規模災害時に学校は避難所になるが、避難者の受け入れの対応について自治体と協議している。また、コミュニティ・スクール等の仕組みを活用し、地域全体で学校安全に取り組んでいる学校がある

- 地域住民等の避難受け入れ時の対応について、市町村の防災担当
部局や地域の自主防災組織等とあらかじめ協議している学校

埼玉県	全国
98.3%	80.8%

- 地域学校安全委員会やコミュニティ・スクール等の仕組みを活用している学校の取組領域

	生活安全	災害安全	交通安全	安全点検	弾道シミュ 等	サイバー セキュリティ	性犯罪	その他
埼玉県	65.0%	45.8%	70.2%	27.2%	6.0%	17.4%	9.1%	0.2%
全国	58.6%	44.2%	65.5%	19.8%	4.1%	18.2%	8.3%	0.3%

指針の目的及び、改訂の趣旨

本指針は、学校及び学校の設置者が、学校における事故発生の未然防止、事故・事件が発生した際の応急手当等の対応、事故の発生原因の究明や安全対策の検証、被害児童生徒等の保護者への支援、再発防止等の適切な対応に取り組む参考になるものとして平成28年3月に作成。

このたび、事故等の検証や再発防止、死亡事故等の発生に関する国への報告の徹底等が図られるよう具体的な方策を示し、組織的に事故の未然防止、事故発生時の適切な対応等に実効性をもって取り組めるよう改訂。

検討体制：学校安全の専門家からなる「学校安全の推進に関する有識者会議」において検討

指針の概要 **主な改訂ポイントを赤文字で記載**

1. 本指針の目的・対象・構成 (P.3)

原則として、学校の管理下(本指針では登下校中を含む)*で発生した「事故」を対象

*独立行政法人日本スポーツ振興センター法施行令第5条第2項に定める「災害共済給付」の対象となる「学校の管理下」参照

※幼稚園及び認定こども園における事故、いじめの重大事態、児童生徒等の自殺、学校給食における食物アレルギー事故事案については、一義的にそれぞれの指針等に基づいた対応となる。

2. 事故発生の未然防止 (P.5)

- 重大事故・ヒヤリハット事例の共有と活用 … 全国の重大事故や校内のヒヤリハット事例を生かす
- 各種マニュアルの策定・見直し … 学校の設置者による学校の危機管理マニュアル点検と指導・助言等
- 教職員の危機管理に関する資質の向上 … 危機等発生時に被害を最小限にとどめる備えの観点を重視
- 安全点検の実施、安全教育の充実 … 国で作成した「学校における安全点検要領」等を参照した取組等

3. 事故発生に備えた事前の取組等 (P.11)

- 緊急時対応に関する事前の体制整備 … 駆けつけた教職員が組織的に対応し、誰でも取り組める体制整備
- 保護者や地域住民、関係機関等との連携・協働体制の整備 … 保護者と事故発生時の対応を事前共有等児童生徒等の安全を確保するため、家庭、地域、関係機関等との意図的・意識的な連携や、学校運営協議会などの場を設置・活用により連携協働を進めることが重要。

4. 事故発生後の対応の流れ (P.14)

(事故発生直後からの対応の流れを示す(基本調査、詳細調査は「5調査の実施」参照))

【事故発生直後の取組】

- 速やかな応急手当の実施、被害児童生徒等の保護者への連絡、児童生徒等への対応
- … 誰でも即座に119番通報、複数の教職員により通信指令員からの口頭指導内容を共有し対応等

【初期対応時(事故発生直後～事故後1週間程度)の取組】

- 学校の設置者等への事故報告、支援要請 ※「報告、支援要請連絡系統図」及び「報告様式」参照
- 学校の設置者への報告対象(速やかに) … 学校の設置者は都道府県等担当課にも報告

- ・ 全ての「学校の管理下(本指針においては登下校中を含む)において発生した死亡事故」
- ・ 治療に要する期間が30日以上を負傷や疾病を伴う場合等重篤な事故
(重篤な事故には、治療に要する期間が30日以上でなくても意識不明(人工呼吸器を装着、ICUに入る等)の場合や、身体の欠損(歯を含む)・身体機能の喪失を伴う事故等を含む。)

【国への一報】※同参照

- 以下の事故は国まで一報する。(都道府県・指定都市教育委員会、国立学校の設置者及び私立・株式会社立学校の都道府県等担当課より)
- ・ 死亡事故及び意識不明など児童生徒等の命に関わる重大な事故

【基本調査の実施、保護者への説明、報道機関等への公表、詳細調査の実施】

5. 調査の実施 (P.23)

《基本調査(事案発生後速やかに着手。学校が基本調査期間中に得た情報を迅速に整理)》 (P.24)

【調査対象(学校の設置者が調査の実施を判断)】

- 全ての「学校の管理下(本指針においては登下校中を含む)において発生した死亡事故」
- 被害児童生徒等の保護者の意向も踏まえ、学校の設置者が必要と判断した「治療に要する期間が30日以上を負傷や疾病を伴う場合等重篤な事故」
(重篤な事故には、治療に要する期間が30日以上でなくても意識不明(人工呼吸器を装着、ICUに入る等)の場合や、身体の欠損(歯を含む)・身体機能の喪失を伴う事故等を含む。)

- 基本調査の実施主体 … 学校の設置者の指導・支援のもと、原則学校が実施
- 調査実施に当たっての留意事項・手順
- 関係する全教職員からの聴き取り … 調査開始から3日以内を目途に実施
- 事故現場に居合わせた児童生徒等への聴き取り、関係機関との協力等
- 情報の整理・再発防止策の検討・報告 … 設置者は基本調査結果を都道府県等担当課に報告
- 事故等の原因が明らかで再発防止策を講じられると設置者が判断した時は、学校として再発防止策を検討し設置者に報告する。都道府県担当課は年度ごとに取りまとめ、国の求めに応じ報告。都道府県等担当課は指針を踏まえた対応を設置者等に助言する。
- 基本調査における被害児童生徒等の保護者との関わり … 必要に応じて、学校の設置者も関わる
- 被害児童生徒等の保護者への情報提供を行う際は正確な情報の伝達を心掛け、今後の調査についての意向を確認する。

《詳細調査への移行の判断》(P.30)

○ 移行の判断主体 … 学校の設置者（必要に応じて都道府県等担当課が支援・助言）

【詳細調査に移行すべき事案の考え方】少なくとも以下の場合には、詳細調査に移行する。

- ア) 当該学校の教育活動の中に事故の要因があると考えられる場合
 - ・ 事前の安全管理体制に十分でない点が認められる など
- イ) 事故発生直後の対応の中に適切ではない点が認められる場合
- ウ) 基本調査により、事故の要因が明らかとならず再発防止策が検討できない場合
- エ) 被害児童生徒等の保護者の要望がある場合
- オ) その他必要な場合

学校の設置者は移行の有無等を都道府県等担当課に報告。都道府県等担当課は基本調査の結果とともに国に報告する。なお、詳細調査に移行しない理由で不明な点がある場合には、学校の設置者に確認し、必要に応じて助言を行う。国も助言等支援する。

《詳細調査（学校事故対応の専門家などが参画した詳細調査委員会において行われる詳細な調査）》(P.32)

○ 詳細調査の実施主体 … 学校の設置者

私立・株式会社立学校の実施主体は、死亡事故等が発生した場合であって、学校法人の求めに応じ、必要と認められる際は、当該事故が発生した学校における教育の根幹に関わる重大事態であることに鑑み、都道府県等担当課が行うことができる。

○ 詳細調査委員会の設置 … 中立的な立場の外部専門家等が参画する詳細調査委員会とする。

○ 詳細調査委員会の構成等 … 学識経験者や医師、弁護士、学校事故対応の専門家等の専門的知識及び経験を有する者（対象となる事案の関係者と直接の人間関係又は特別の利害関係を有しない第三者）。

国は必要に応じ学校の設置者等における詳細調査委員会の設置に支障がないよう助言等の支援を行う。

○ 詳細調査の計画・実施手順 … 以下の手順で情報収集・整理を進めることが想定される。

- ① 基本調査の確認
- ② 学校以外の関係機関への聴き取り
- ③ 状況に応じ、事故発生場所等の実地調査
- ④ 被害児童生徒等の保護者からの聴き取り

○ 被害児童生徒等の保護者からの聴き取りにおける留意事項 … 聞き取りは原則複数で行う

○ 事故に至る過程や原因の調査と再発防止・学校事故予防への提言

○ 報告書のとりまとめ … 詳細調査委員会は、調査結果を調査の実施主体に報告（公表は調査の実施主体）
調査結果について、詳細調査委員会又は学校の設置者は、被害児童生徒等の保護者に説明する。

6. 再発防止策の策定・実施 (P.37)

○ 詳細調査委員会の報告書等の活用 … 学校及び学校の設置者は、報告書の提言を受けて、速やかに具体的な措置を講ずるとともに、講じた措置及びその実施状況について、適時適切に点検・評価する。

○ 詳細調査委員会の報告書等の国への提出 … 学校の設置者は、（市区町村立学校の場合は都道府県教育委員会、私立・株式会社立学校の場合は都道府県等担当課を通じて）国にも報告書を提出する。

○ 事故等の状況のとりまとめ … 都道府県等担当課は、毎年度、当該都道府県内の学校管理下で発生した事故等の基本調査及び詳細調査から、事故原因・傾向、再発防止策等の事故等の状況についてとりまとめ、当該都道府県内に周知し再発防止に努めるとともに、国に報告する。

指定都市教育委員会及び国立大学法人は、所管の学校の事故等の状況を取りまとめ、学校への周知、再発防止とともに、国に報告する。

○ 具体的、実践的な再発防止策の策定 … 学校又は学校の設置者は、報告書の提言を受けて、被害児童生徒等の保護者の意見も聴取するなどして策定し、マニュアル等にまとめ、その徹底を図る。

○ 再発防止策の継続 … 都道府県等担当課はこの取組状況を把握し、再発防止策の継続を働き掛ける。

○ 国における取組 … 全国の学校における事故等の発生状況、基本調査及び詳細調査の実施状況等を把握し、蓄積した事故情報等から、教訓とすべき点を整理して学校の設置者及び都道府県等担当課に周知する。

7. 被害児童生徒等の保護者への支援 (P.39)

○ 被害児童生徒等の保護者への関わり … 被害児童生徒等の保護者への丁寧な説明、継続的なサポート

○ 児童生徒等の心のケア … 組織的な支援が必要。教職員に対しても継続的な心のケアが必要

○ 災害共済給付の請求

○ 中立的立場で事故の対応を支援する「支援担当者」の設置 … 設置者が必要に応じて、被害児童生徒等の保護者と学校の双方にコミュニケーションを取ることができ、中立の立場で、被害児童生徒等の保護者と教職員、両者への支援を実施する支援担当者を設置する。（継続的な支援が必要になるため、複数人のチームで対応することも考えられる。）

指針の実効性・理解促進を図る取組

○ 指針の実効性を図るために ・学校、学校の設置者、都道府県等担当課向け取組確認用チェックリストを作成
・学校安全ポータルサイトに事故対応の各種様式等を掲載（予定）

○ 指針の理解促進を図るために ・指針の内容を補足するQ&Aを作成
・学校設置者（都道府県教育委員会等）の学校安全担当者を対象とした会議や説明会・学校向け研修会の実施、周知用資料等の作成・提供（予定）

(特集)ICTを活用した学校における食育の実践

令和7年度 食育指導力向上授業研究協議会 開催校 春日部市立春日部中学校の取組

春日部中学校では、栄養教諭の専門性を生かした授業を学年で一体的に行う工夫として、オンライン配信授業を取り入れました。

メインクラスで進行していく授業内容をもとに、グループワークや発表などは各クラスで実態に合わせて進めたり、栄養教諭がクラスを回りながら声をかけたりしながら進めていく授業形態です。

体育館で一斉に行う合同授業の実践はこれまでも見られましたが、講義型になりやすいという課題がありました。

春日部中学校の授業実践は、食に関する指導の新たな形態として広めていきたい実践であると共に、今後は、学校と給食センターをつなぐ授業展開にもつながることが期待できます。

ここでは、授業公開当日の指導案から指導の流れを抜粋し、ご紹介いたします。



(特集)ICTを活用した学校における食育の実践

題材 「じょうぶな骨づくりのために、自分の食生活を見直そう」
内容 (2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

○題材設定の理由

現代の日本は、食生活が豊かになり、いつでも・どこでも・何でも食べられる時代である。国民健康・栄養調査によると、ほとんどの栄養素は推奨量を満たしているものの、カルシウムだけは長年にわたり不足傾向が続いており、依然として目標量に達していない現状がある。

特に10代は、骨が大きく成長し一生の骨量の基礎がつけられる大切な時期であるため、日ごろの食生活を見直すことが、将来の健康な体づくりにつながる。

そこで成長期の今だからこそ必要なカルシウムの重要性を理解し、自分の体と向き合いながら、よりよい食生活について考える機会にしてほしいという願いから、本題材を設定した。

単位	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~29歳	30~74歳
男性	600	650	700	1000	800	750
女性	550	750	750	800	650	650

(特集)ICTを活用した学校における食育の実践

題材 「じょうぶな骨づくりのために、自分の食生活を見直そう」
内容 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

- 事前の指導
成長期に欠かせない栄養素について、資料の提示を行う。その後、食生活アンケート及びカルシウム自己チェック表を行い、自分の食事のとり方について振り返る。
- 本時のねらい
 - ・カルシウムが骨の成長に欠かせない栄養素であることを理解する。
 - ・体をよりよく発育・発達させるために、自分の食生活をふり返り、必要なカルシウム量を意識して摂取しようとする意欲が持てる。
- 食育の視点
生涯にわたって心身ともに健康に過ごすために、じょうぶな骨づくりに必要な栄養や食品を理解し、日々の食事の中で意識して取り入れようとする態度を育てる。【心身の健康】

(特集)ICTを活用した学校における食育の実践

題材 「じょうぶな骨づくりのために、自分の食生活を見直そう」
内容 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

- 本時の授業 (T1 メインクラス担任、T2 栄養教諭、★各クラス担任主導による活動)
【導入】
 - 1 骨の大切さを知る。
T1 正常な骨と骨粗しょう症の骨の写真を見比べ、骨の重要性を知らせる。
→体が成長するということは、体を支える骨も大きくなるということ。
健康に生きていくためには、骨が大切。

- 2 本時のめあてを確認する。

全クラスへ配信
(基本はメインのT1が主導)

じょうぶな骨づくりのために、自分の食生活を見直そう

(特集)ICTを活用した学校における食育の実践

題材 「じょうぶな骨づくりのために、自分の食生活を見直そう」
内容 (2)日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

○ 本時の授業

【展開】

3 骨のに必要な栄養素を知る。

T1 成長骨の成長に必要な栄養について確認させる。

4 自分の食生活を振り返る

T1 事前に行ったカルシウム自己チェック表を使用し、自分の食生活を確認させる。

★各自の判定結果をクラスで共有する。

各クラス

5 カルシウムについて知る。

全クラスへ配信
(栄養教諭の指導を共有)



(特集)ICTを活用した学校における食育の実践

題材 「じょうぶな骨づくりのために、自分の食生活を見直そう」
内容 (2)日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

○ 本時の授業

【展開】

6 カルシウムを意識した献立を考える。

★献立ABをカルシウムを意識した献立に変更し、発表させる。

各クラスで考えた結果を学年で共有する。

各クラス

全クラスで共有

7 各グループから出された改善方法の中から、自分に合っためあてを決める。

T1 各自のめあてを学年で共有する。

T1 それぞれのめあてについて、実践するための工夫をT2から聞く。

全クラスでまとめ
(メインT1が主導)



春日部中学校の食育への挑戦！

教職員の食育に係る指導力の向上をめざして

日々の指導に食育の視点を入れて実践しました。
食育指導案集はこちら！



二次元コードから
ごらんください

【食育指導ポイント】

- ・アメリカなどの欧米に関する肥満問題を取り上げ、栄養バランスの重要性を指導
- ・ファストフードなど様々な国の食文化に触れる。

食育指導のポイント

「1次関数の利用」のまとめとして「1人当たり●kgの食品ロスと、食材の製造過程で○kgの食品ロスがあるとき全世界でどれくらいの食品ロスになるか1次関数を利用して考えられるかな」と発問し、食品ロスへの関心を高める。