

学校の居心地よくしたい

都、科学的知見生かす試み

いじめや不登校など、子どもたちが直面する問題が深刻化する中、都は学校の居心地を向上させる取り組みを始めた。科学的な知見を生かしたという、新たな試みの現場取材した。

(浅沼愛)

生徒のニーズ、「第三者」橋渡し

「わー涼しいー」「風が気持ちいい」
調布市立第四中学校の屋上に生徒ら数十人が一斉に出てきた。5月中旬の昼休み、晴天のなか初めて屋上が開放された。レジャーシートに集まって話をしたり、車座になってゲームを始めたり。学校環境を改善して生徒のメンタルヘルス問題の予防を目指す、都の「学校の居心地向上検証プロジェクト」の一環だ。

文部科学省によると、全国の不登校の小中学生は、2024年度は過去最多の35万3970人で、12年連続で増加。いじめは、小中高と特別支援学校で計76万9022件、暴力行為は小中高で計12万8859件で、いずれも過去最多だった。都はこれまで、全公立学校にスクールカウンセラーを配置するなど支援策を進めてきた。一方で、問題を予防するには学校環境の改善が重要だとして、都医学総合研究所(医学研)と連携し、プロジェクトを始めた。

プロジェクトは、①生徒に学校風土に関するアンケートを実施②医学研が結果を数値化し、伸びしろがある分野を学校に提示③生徒や教職員らがチームで居心地向上に向けた計画を作る④学校全体を巻き込み活動する、という流れで進む。

カギを握るのは、生徒のニーズをすくい上げ、教職員との橋渡し役となる、外部のコーディネーターの存在だ。

調布市立第四中では、若者支援に取り組み井上寿純さん(29)が有志の生徒十数人と活動を始めた。井上さんは生徒が何を求めているのか、率直な思いを聞いた。

「荷物が重たい」「自転車通学したい」という声に交じって、「昼休みに開放された屋上で過ごす調布市立第四中学校の生徒ら。一部の生徒は車座になりゲームを始めた」5月18日、調布市若葉町3丁目

都は、医学研や米ハーバード大学と連携し、科学的な知見を取り入れている。同研究所・社会健康医学研究センターの西田淳志センター長に聞いた。

「学校の居心地向上がなぜ重要なのかですか」
メンタルヘルスの問題のほとんどは10代で生じます。日本でも2019年ごろから悪化し、自殺者数が増えています。子どもたちはかなりの時間を学校で過ごしているのに、学校環境の改善による予防が必須です。

「都のプロジェクトは、ハーバード大の先行研究に基づいているそうですね」
ビクラム・パテル教授らが検証し、18年に医学誌「ランセット」にも掲載されました。インド国内の学校を「先生と生徒



西田淳志さん

が風土改善に取り組む」「外部のコーディネーター」「ミトラ」を入れて取り組む」「今まで通り」の3グループに分け、比較しました。

その結果、ミトラを入れた場合に大きな効果が表れ、学校外の第三者が介入することの重要性が確認されました。同様の取り組みを始めた国では、いじめや校内暴力などが劇的に減ったことが明らかになっています。

「なぜ先生と生徒だけでは取り組みが難しいのでしょうか」
教員は万国共通で忙しいし、規律を守る指

メンタル面の問題予防へ必須

に行きたくなるようなことができたらかっこいいなと思って活動に参加した」。2月のテスト期間には、生徒の要望を受けて図書室の開室時間が延長された。高橋咲奈さん(2年)は「自分たちが出した意見が実現するとうれしいし、できることも増えている実感があふ」と話した。

校内には、より過ごしやすいするための意見やアイデアを募集する「コミュニケーションボックス」を設置。メッセージには井上さんが返信して掲示している。井上さんは、「生徒と一緒に時間を過ごす中で信頼関係を築き、活動自体が安心できる場であることを伝えてきた。意見表明のハードルをいかに下げられるかが重要」と話す。

千葉一晶副校長は「生徒が自らコミュニケーションの環境を変え活動に加わり、成果が出ることが自身の存在意義にもつながる」と語った。

楽問ススメ

公益社団法人日本山岳会東京支部では、初級者向け登山講習会を開いています。少しでも多くの人々に安全な登山をしていただき、山の楽しさを知ってもらいたい。そのために、経験と実績に基づいた役立つ講習を行っています。

この夏、初めて登山にチャレンジしようと思っている人もいるのではないのでしょうか。山登りは道具が大事です。

特に雨具が重要です。レインジヤケットとレインパンツはフアスナーを開け、登山靴のまま着

登山は「いざ」に備えて道具を

日本山岳会東京支部長 飯田 邦幸さん



いまだ、くにゆき 1954年、富嶺生まれ。日本山岳会東京支部長。創立120周年の記念事業として、2020年から25年にかけて実施された、ヒマラヤ山脈約5千キロ横断の「グレート・ヒマラヤ・トラバース」の大部分にも参加した。

られるように準備しておいてください。衣服や体がぬれてしまうと、体温が奪われ低体温症になるリスクがあります。山で雨が降ってきたらすぐ着替え、ザックカバーをかけましょう。

レインジヤケットを選ぶ時は、黄色など目立つ色にしておくことをおすすめします。万が一、道に迷った時にも見つけてもらいやすくなります。

一方で、熱中症への備えも欠かせません。私はペットボトルに水道水を入れて持っています。霧吹きができるスプレーヘッドを装着して、暑い時は服の上から水を

かけるようにしています。そうすると広範囲に体温を下げてくれます。夏は熱中症と低体温症、両方のケアが必要です。

最近ではクマ被害も深刻です。クマ鈴をつけて常に音を出し、複数人のグループで行動しましょう。クマスプレーの携帯も検討してください。

夏には落雷も増えます。積乱雲などの動きに注意し、場合によっては登山途中でも引き返す判断が求められます。急に雷雨に見舞われたら、近くの山小屋に逃げてください。

緊急時にも頼りになる山小屋です。

すが、近年は経営者が減っています。山小屋は登山者が作り上げた文化でもあります。各地の山小屋がこれからも続くことを願っています。

また、山に入る前には緊急連絡先や行動計画を記した登山届を警察署に提出しましょう。「Compass(コンパス)」などのアプリで提出することもできます。行動計画を家族にも伝えておくことも重要です。

山に行くとき、人間って本当にちっぽけな存在なんだと思わされます。だからこそ、社会のために役立ちたいという思いにもつながります。私はヒマラヤ山脈にも行きましたが、日本の山は本当に美しい。四季と湿潤な空気、それらが作り出す風景。実際に山に行くと、楽しさ、美しさを感じてほしいです。

(聞き手・張守男)