講習の名称：こころの健康支援―児童および教師のメンタルヘルス改善に向けた運動・身体活動の活用―
担当講師：西田順一（教育学部准教授）
講習開講日：平成 28 年 8 月 21 日（日）
時間数：6 時間

主な受講対象者：小学校教諭

キーワード：こころの健康（メンタルヘルス）、ストレスマネジメント、運動・身体活動

講習の概要：本講習では、最初に近年の子どもの心理的特徴や問題行動に関する統計的データを示す。つぎに、ストレス社会における子どもの学校生活や問題行動を支える教師のこころの健康の現状について説明する。以上を踏まえたうえで、ストレスマネジメントまたはセルフケアの一方略として運動、身体活動を取り上げ、それらと心理的健康との関わりについて、一部アクティブラーニング型の学びを取り入れつつ学習する。最後に運動、身体活動の増強方略について詳細に述べる。

講習の展開：子どもの行動的問題および学校教員のこころの健康について概説する。これらを踏まえ、運動とこころの健康との関係について述べる。さらに、運動を活用したストレスマネジメントとその効果について学習する。具体的には、以下のとおりである。
　第 1 時限　ストレス社会における子どもの行動的問題
　第 2 時限　学校教員のこころの健康の現状
　第 3 時限　ストレスマネジメントとしての運動の活用
　第 4 時限　運動・身体活動の増強方略

受講に当たっての要件（講習内容のレベル）：学校現場の現状を把握し、次年度以降の資料を得るため、受講後（12 月上旬頃を予定）に受講者および職場とする学校の同僚 5 名に対し、アンケート調査（郵送法）に御協力を頂けること（選択式、15 分程度；大きな負担にはなりません）を要件とします。

授業の形式：　講義および演習形式

履修認定試験：　論述形式の筆記試験（ノートと配付資料は持ち込み可）。講習を通して受講者がこころの健康および身体活動増強について、どのように考察を深めたかを問う。

テキスト・参考文献：
　参考文献として
・ 監修　財団法人日本体育協会　編集　竹中晃二(2010)アクティブ･チャイルド 60min.
　―子どもの身体活動ガイドライン―　サンライフ企画
・ 中込四郎他編著（2013）よくわかるスポーツ心理学　ミネルヴァ書房