

児童生徒向けメンタルヘルス教育プログラムの e-learning 版開発と学校での実装に向けて  
千葉大学子どもこころの発達教育研究センター 特任研究員 大橋 将一先生

<スライド>

(大橋) 千葉大学子どもこころの発達教育研究センターの大橋と申します。ちょっとかわいらしいスライドをご用意させていただいたんですが、私の方では「勇者の旅」というものの e ラーニング版、子供のメンタルヘルス教育プログラムの e ラーニング版を作成いたしましたので、こちらを学校で実装するにはどうしたらいいかということで、現在研究を進めておりますので、その話をしながら社会実装についてちょっと触れていきたいなと思っております。

<スライド>

まず、利益相反についてはないことをこちらに記載してございます。

<スライド>

時間がない中なんですけれども、初めましての方ばかりかと思っておりますので、簡単に自己紹介をさせていただきます。実は私はそれこそ雪国の札幌出身でして、こうやってこの学会の場で北海道の皆様と意見交換ができるのを非常に楽しみにしてまいりました。私は以前は高等学校で実際に教員を現場の方でもやっておりました。その前は商社の営業と書いてあるんですけども、まさに ICT 教育事業部というところにおりまして、学校の ICT 化を進める、それこそ e ラーニングですとか、学校様でお使いになる教育システムの営業、導入、ネットワークですとか構築というところの提案をしておりました。

ですので、今回研究のことをきっかけにお話はしていくんですが、この学校という 1 つの社会の現場で実装していくに当たって、いろいろな視点でお話が共有できればいいかなというふうに思っております。

<スライド>

限られた時間ですので、話題につきまして、3 つ簡単に用意させていただいております。まずは「勇者の旅」 e ラーニング版ってどんなものなんでしょうかというお話。

その次に現在進めております実施可能性研究の進捗を概要と共にさらっとお伝えさせていただきまして、最後にまさに今回のテーマであります、学校という現場においてはなりませんが、オンラインメンタルヘルス教育、あるいは支援というものがどうやって受容されるのかということについて言及して、私見ではありますけれども、皆さんと共有したいなと思います。

<スライド>

まず、「勇者の旅」というプログラムなんですけれども、こちらの方はもともと千葉大学子どもこころの発達教育研究センターの浦尾という者が 10 年来、以前に開発をして研究を進めてきているものになります。記載の通りなんですけども、基本的には学校で実施していただく、予防を目的とした CBT ベースのプログラムとなっていて、スライドのイラストにあ

りますように、先生が黒板を使ってワークブックと言われるテキストを使って、授業をするというものになっております。

一応、介入効果としては左にありますように、対照群と比較して、プログラムを実施した方が有意に不安のスコアが下がっているという、ある意味では効果がすでにある程度認められているものになりまして、これまでに 100 校以上の学校で実際に「勇者の旅」を実践いただいています。

<スライド>

一方で、その「勇者の旅」の実践、研究の活動を続けていく中で、課題というのはやっぱりたくさんあるんですね。今日はなかなかこの「勇者の旅」のコンテンツを一つ一つご紹介する時間はないんですが、右上にある表にあります通り、全部で 8 つの学習、コンテンツとまとめ、振り返りというものを合わせて、9 から 10 のステージで構成されているんですが、要するに学校さんは 8 時間から 10 時間授業時間をつくらないとなかなか実践できないですね。

学校現場のことをご存じの方はよく分かると思うんですが、学習指導要領にない授業を、時間捻出しようとしても、学校さんはなかなか実施できません。なので、効果がありそうだと大変興味を持っていただいても、実際には実践する時間につくれないということは非常に多かったというのは非常に残念なことであります。特に象徴的なのは、コロナ禍で休校が続いたりして。やっぱり子供の不安が顕在化しているというときに、いざ届けたいというときに、やっぱり授業時数が休校の関係で減っちゃったので、今年度の実践はやっぱりちょっとできなくなっちゃいましたという話をいただくのは非常に残念だったかなというふうに思っています。

また、研究という立場から見ても、何とか捻出していただいた時間で、工夫して実践いただくのは本当にありがたいことなんですけれども、一方でやっぱりクラスごととか、学校様の忙しさとかの関係で、やっぱり介入の質、授業の中身がどうしても均一化できなかったりですとか、場合によってはアンケートのタイミングもちょっとずれちゃうみたいなことも、どうしても統制しきれない部分がありました。

両者に共通することはもっと気軽に導入ができて、ハードルが低く、それでいて、かつ効果的、適切に実施できたらいいのになということが課題としてありました。

<スライド>

その解決策の選択肢の 1 つとして、e ラーニング版が位置付けられているかなと思っています。こちら、今回オンラインメンタルヘルスに関心があって参加された方なので、言うまでもないと思うんですが、現在ではさまざまな研究で CBT が e ラーニング等をコンピューターで提供した場合にも介入効果があるということは、いろいろ言われておりますので、ということ「勇者の旅」に関しても e ラーニングでコンピューターを通じて、インターネットを通じて提供しても、うまく効果が出るのではなかろうかと考えまして、一応この e ラーニング版の開発の方向性としては、もともとある「勇者の旅」という授業でやっていたプロ

グラムを、いかにコンピューター上に再現するかという形で作ってまいりました。

ですので、先ほどお伝えしたように、基本的に中身の構成も授業でやっていたように、8つの学習ステージプラス、振り返りで9個。プラス CBT ですので、もちろん授業と授業の間にこのコンテンツの中では自主トレと言いかたをしますけれども、ホームワークをやってももらってありましたので、逆にこの e ラーニングだったらこのホームワークの部分もこの e ラーニング上で管理できるんじゃないかなということで、下にすごく簡単な絵が描いてあるんですけども、こんな構成になっています。

基本的には動画を見てもらって、これが授業で先生がやっている部分の代わりですね。それを見ながら、結局ワークは e ラーニングになるんですが、手元で書いてもらうようにしています。それは個人の ICT スキルの差もありますし、個人情報への配慮とか、あとは振り返りのしやすさみたいなことも考えて、ワークがやっぱりよかろうという形にしています。

まとめのテストをするという1つのまとまりで、1つの授業が終わりまして、次のステージに進むまでにホームワークをしてくるというような構成になっています。

<スライド>

なかなか言葉でお伝えしても分かりづらいかないということで、ちょっと簡単にですが、時間の許す限り画面を見てもらいたいと思います。ちょっとネットワークが若干重いかもしれないんですが見えますでしょうか。

<スライド>

このようにログイン画面がありまして、当然ながら、すみません。パスワード。入ります。ちょっとこれ、私の管理画面なので、ちょっと余計なものが上に映っていますが、こんな感じですね。

普段の1時間の授業でやるものがステージ1、2という感じで、まるでゲームのような見かけにしていまして、最終的には勇者城を目指すという形で、学習を子供たちは進めていきます。各ステージには動画がいくつか入っていて、これを見ながらワークブックを進めていくんですが、大部分は我々研究者が自分たちで授業を代わりにして、動画になっているんですけども、各ステージの最初に、こんなアニメーションなんかも入れて、子供たちに少しでも楽しみながら学習してもらえるようにしています。ちょっとだけ、じゃあ、失礼します。

<動画再生>

(大橋) 本当はいろいろお見せしたいなという気持ちもあるんですけども、時間もありませんので、先に進みたいと思います。何となく「勇者の旅」ってどういうものなのかなというイメージがわいていただければ十分かなと思っています。

<スライド>

この「勇者の旅」の e ラーニング版の研究なんですけれども、現段階では実施可能性、言い換えてみると、まさにこれが受け入れられるか、受容性を確認するというような研究段階にあります。

<スライド>

どんなふうに現状、研究を進めているかと言いますと、子供たちは先行研究にのっとなって、小学校 5~6 年生の子供を対象にしています。ちょっと学校で行う研究と違うのは、その保護者の方にも入っていただいて、アンケートに協力いただくということ。実施の方法は 6 カ月間という期間の間に、e ラーニングを子供が受けていただいて、介入前と後、そしてフォローアップの 3 カ月後に保護者にもアンケートに答えていただくということなので、e ラーニング版は学校で実施することを想定はしているんですけども、個人単位で募集した上で、自宅学習として、現段階では研究を進めています。

<スライド>

評価指標に関しましては、受容性を見ていきたいということですので、メインはドロップアウト率ですとか、4 件法で取得した満足度というものをベースに、どういうふうに受け入れられたかということを見ていきたいと思っはいるんですけども、一応、先行研究に倣いまして、不安の尺度ですとか、いくつかの心理尺度も採りまして、どうしても対照群がないので、介入効果を言うことはできませんが、不安の変化についても見ながら総合的に実施可能性を研究する、検証するというをやっております。

<スライド>

現段階の結果なんですけれども、応募者が 46 組参加いただきまして、親子で考えると 100 人以上が手を挙げていただきまして、実際に学習をスタートしていただいたのが 42 組。そして 6 カ月間の間に学習をクリアした人、あとは 6 カ月間でやめなかった人も入っていますけれども、T2 まで 32 組進みました。逆に言うと除外が 10 組ですね。こちらがドロップアウトしてしまった人数ですので、割合としましては 23.8%の方がドロップアウトでした。

<スライド>

アンケートもいくつかあったんですけど、2 つの項目だけちょっとピックアップさせていただきました。本人と保護者それぞれにこれからの生活に役立つと思いますかということと、全体的に受けてよかったですかということをお聞かせいただきました。ご覧いただけますようにそう思う、ないし、ややそう思うと、ポジティブな回答が結構多く寄せていただきました、一安心したところであります。先行研究によりますと、インターネットベースの CBT のアドヒアランスの中央値が 66%、満足度が 86%というような研究結果もあることから、75%ぐらいの人がやめずに続けていただいて、満足度もそこそこのので、ある意味では、コンテンツとしては受容いただけて、今回の研究はいけたのかなと思っております。

<スライド>

また肝心の不安のスコアに関しては、どうしてもちょっと n 数が少ないので、子供の方は有意差は出なかったんですけども、大人から評価した子供の不安というものは T1 と T3 の段階で、反復測定分散分析で有意に低下していることが確認できたので、繰り返しになりますが、対照群がない研究なので介入の効果がどうかは分からないんですけども、この不安の低減効果についても一定程度、期待を持って次の研究に進めるかなというふうに思っ

ます。

<スライド>

さて、駆け足なんですけれども、「勇者の旅」がどんなものかということと、研究で今ここまで分かっていますよということがちょっとお伝えできたなと思うんですが、今回のテーマでありますこのオンラインメンタルヘルスの受容性ということについて、最後、私見を共有させていただいて閉じたいと思います。

現在は先ほど見ていただいたように、一定程度システムがきちんと動いて、子供たちにも受け入れられたということをもって、学校での e ラーニングの取り組みというのを、まさに先月からスタートしたところですので、そんなことも含めてお話しできればと思います。

<スライド>

最初に、先ほどは**パーッ**と流してしまっただけなんですけれども、この研究に至るに当たって、やっぱりこの e ラーニング版を開発するということに結構な時間を割きました。

まさに、この子供たちに受容してもらうために、工夫したことをいくつか挙げているんですが、インターネットベースの CBT プログラムのデザインがどんなのだったらいいかということレビューした論文がありまして。それによりますと、パーソナライズされていることですか、報酬が得られること。あとはリマインドがあったりとか、周囲の人が学習をサポートしてくれる場合に、アドヒアランスが維持されるということがありましたので、何とかそれをうまく機能として組み込めないかなということ、先ほど見ていただいた画面のステージを、上からどんどんクリアしていくと、ポイントがたまるとレベルが上がるとアイテムが手に入ったりで、仲間が増えたりするような設定にしています。

増えた仲間は自分で選択して、自分だけのキャラクターとして表示するという、ちょっとお遊び程度のことではあるんですが、そういったところも使いながら、子供たちに気に入ってもらおうと、画策して作ったわけでございます。

<スライド>

先ほどは数値だけしかお見せできなかったのですが、若干ですけれども、記述式のアンケートのコメントも抜粋して載せております。

青いものがわりかしポジティブなもので、例えば左下、「不安な気持ちへの対処の仕方が分かって助かりました」というふうに言ってくれている子供さんもいますし、保護者の方でも真ん中ですが、「緊張する場面で「勇者の旅」で学んだことを生かされているような気がします」というふうに言ってくださった方もいました。一方で当然、大変貴重なご意見をいただいていることもありまして、お子さんからも「動画が長かったからもうちょっと短くした方がいいんじゃないですか」ということを言っていたり、保護者の方からも下にありませんけれども、「やっぱり子供が 1 人で見ていくと集中してずっと見るというのはつらそうだよ」というようなご意見もありました。

また、意図してやってはいるんですけれども、「勇者の旅」ってちょっとゲームっぽい雰囲気を出しているわりには、結局は動画を見て、勉強をして、ワークを進めるという話なので

何か思っているほど楽しいもんじゃないですよというのはご意見もありました。いろいろなご意見はあるんですが、まだまだそういう意味では個人に受容してもらうための工夫ってしようがあるなということ、こういったところなんかは感じているところでございます。

とはいえ、わざわざこの手書きのコメントを、謝礼の図書カードを送ったもののついでに送ってくださる保護者様が 32 名のうち 4 名もいらっしゃったので、それなりに刺さった方がいたのかなと前向きにとらえてはおるところでございます。

<スライド>

今のは個人にどうやって受容してもらうかという話なんですけれども、やっぱりここから大事なことは、いかに学校という社会に受け入れられるかということだと思います。まず、そもそもその前にちょっと上の段ですけれども、何で e ラーニングでわざわざ 1 対 1 でできるのに、学校でやるのという話がちょっと疑問に思われるかなと思うので、簡単に書いてございますが、特に我々のコンテンツは予防に重きを置いているコンテンツです。

そうしますと、やっぱり現在、不安の問題のない子供とかにどう届けるかということがキーワードになってくるために、そう考えると e ラーニングに限りませんけれども、やっぱり予防教育というものは、学校というフィールドを使わせていただくと非常にありがたいなと思っています。また、やっぱりドロップアウト率、高くはなかったですけれども、やっぱりしてしまう人もいますので、学校の現場の先生にサポートしてもらいながら実施できると、e ラーニングもより効果が出るんじゃないかなというふうに思っています。

ただ、これはあくまでも我々作っている側のロジックになりますので、受容性ということとはちょっと違いますよね。それで今回、先ほど申し上げたように、実際に学校さんで、e ラーニング版、結局始まっているんですが、その学校さんがどうしてやっぱり受け入れていただけたかということ、この対面でやる場合と、e ラーニング版でやる場合にそれぞれにメリットがあるからかなというふうに思っています。これはまさに我々が事前に課題として思っていたところなんですけれども、e ラーニング版ではやっぱり先生方の負担が軽くできるということが、まず 1 つ。

もう 1 つ、結構大きかったのが e ラーニングは途中で止めても、続きからまたそれぞれの進んでいるところから続きができますよね。そういったことで授業時間を使わなくても、朝の学活とか、場合によっては、できなかった分は宿題でやってきてねとか、そういった柔軟な運用ができるので、授業時間をつぶさなくていいと、そういったところが学校さんとしてはメリットになったのかなと思っています。

そういう意味でいくと、やっぱり「勇者の旅」、あるいはその不安を予防するということに取り組みたいんですけども、時間がつくれなくてとか、そういったときの文脈で教員の負担の軽減とか、そういったところで、ニーズが今回掴めたのかなというふうに思っています。

<スライド>

一方で、何か我々の工夫みたいな話ばかりしたんですが、先ほどもありましたように、やっぱりコロナの影響も含めた社会の変化みたいなものも非常に大きい、受容のきっかけだ

ったと思います。

特に学校では、学びの保証ということがよく言われるようになりまして、皆さん、記憶に新しいと思うんですが、例えばお子さんがいらっしゃる方だと、お子さんが家でコンピューターでオンラインで学校の授業を受けたりとか、急に始まったなという感じがあったと思うんですが、やっぱりコロナがあったおかげで、もともと文科省が推進していたものですが、GIGA スクール構想の予算がしっかり付いて、増えて、急に進んで、世界的にもまれに見るような、1人1台パソコンを持っているような環境に、ハード面はなりました。これも大きかったと思います。

<スライド>

また、ハードだけではなくて、ちょうど平成の後半から令和にかけて、新指導要領が定着してきました。よく聞くアクティブラーニングというやつですよ。こちら、文科省的には主体的、対話的で深い学びと言いますけれども、これを実現するために協同的な学び、みんなと一緒に学習するだけじゃなくて、個別個別にしっかり本人が分かることを増やしていくみたいな考え方も非常に言われるようになってまいりましたし、その1つの方法としてICTが活用できますよということも文科省の方で言われるようになりました。

これは、ログが残って、本人のつまづきが分かるとか、あと本人のペースでできるとか、そういったところですね。

<スライド>

こういった土壌があったからこそ、今回eラーニングは受け入れられるようになってきているのではなからうかと考えています。実際にこれが先月、研究をスタートさせた学校さんのちょっと写真を撮らせていただいて持ってきたんですが、今、申し上げたことがすべて当てはまっているなと思っています。

結構、スペックの高いノートパソコンがしっかり入っていて、無線も整っていますし、あとはそれなりに先生方もパソコンを使った授業に慣れている。そして、お子さんもそれを受けすることに慣れていて、ICT支援員が毎日じゃないのかもしれないですが、きちんと授業の日にいらっしゃって、こういったときにはサポートしてくれる。この環境がしっかりそろっていたなと思います。

また先ほど申しましたけれども、これ5年生と6年生がやっているんですが、6年生の方はどうしても授業時間が確保できないということで、一部の学習は朝の学活の時間を2回使って、1回分の「勇者の旅」の授業を進めてくれています。逆に5年生の先生は、やったことないので、不安の授業をやるのは不安だわと言っていたんですけど、動画を見せるだけだったら何とかできるんじゃないかなということで、校長先生とかと相談して、やるというふうに言ってくださったと聞いていますので、そういった意味でも、今回eラーニング版だからこそ導入いただけて、受け入れてもらえたのかなというふうに思っています。

あとちょっと余談になるんですけども、この学校は小規模校ということもありまして、どうしてもeラーニングだと終わってないお子さんとか、休んじゃった子はどうするんだろ

うってあるんですけども、やっぱりこの一人一人に対応する学びということを実践されている学校さんなので、お休みされている生徒さんとかのことも、ちょっとした時間でフォローしているというふうに聞いております。

<スライド>

さて、ちょっと話が散漫になったのですが、最後にまとめさせていただきます。私が考えるということにはなるんですけども、社会にオンラインメンタルヘルスが受容されるときに大事なこと、ちょっと3つ考えてみました。

1つはやっぱり利用する方が受け入れやすいように設計するということ。対象が子供であれば、やっぱり楽しめるとか、周りの人がサポートしやすいというような環境づくり、これも大事なのかなというふうに思っています。また我々、特に予防という観点で考えますと、直接、支援者が困っている方に届けるというよりも、今回で言うと、学校さんとか先生とか利用者にこの支援を届けてくれる人にもメリットを出すということは結構重要じゃないかなというふうに思っています。今回の例で言えば、先生方の時間をあまり取らないとか、授業時間をなるべく取らないということでやってもらえたというのは実際にあったかなというふうに思います。

最後に自分たちではなかなかコントロールできないかもしれないところではありますが、やっぱりインフラや、あるいは制度を含めた環境の変化に即した形、即したタイミングで、こういったオンラインの支援のサービスを提供していくということもやっぱり忘れちゃいけない視点なんじゃないかなというふうに思っております。

<スライド>

ちょっと言いつばなしであれなんですけれども、最後にまたご質問の機会とかあるということなので、私からの発表は以上となります。ご清聴ありがとうございました。