



活用ガイド

学校園では、新型コロナウイルス感染症予防に追われています。その中で、「さらに、子どもの心身のケアなのか」と思われるかもしれません。しかし、元気そうに見える子どもたちも、様々な活動の規制やウイルスへの不安の中で、少なからずストレスを抱えています。これらのストレスは、いじめ、不登校、問題行動、学習不振など様々な様相として表出していきます。学校園がその対応に追われると多忙化し疲弊していきます。ぜひ、「**子どもの心身のケア ハンドブック**」**を活用**していただき、**未然防止**に努めていただきたいと思います。

活用手順

1 活用ガイドとガイドブックを増し刷りして、全教職員へ配布

2 全職員が活用ガイドとガイドブックの表紙、P1の①とP3を読む
職員会議や職員集会などを使って（10分）

3 幼稚園と小学1・2年担任は、P4・5を読む
小学3・4・5年担任は、P6・7を読む
小学6年担任と中学・高等学校の教職員は、P8・9を読む
特別支援学級担任は、P10・11を読む
学年会や個人で（10分）

4 過去に虐待を受けた（疑われる）子どもの担任
休校中に自宅での療育が不十分な子どもの担任
過去及び現在、自傷行為や自殺企図・自殺念慮などのある子どもの担任
不登校や不登校傾向、いじめの被害により傷ついた経験のある子どもの担任
P12・13の該当する箇所を読む（5分）

5 P14を参照しながら子どもを観察する（日常）

6 気になる子どもがいた時 → P1②を読みP15を使って聴く
聴き取った内容を管理職へ報告→必要に応じて支援会議開催

【子どもや教職員に新型コロナウイルス感染症が発生し休校になる時又は休校後】
【新型コロナウイルス感染症が発生していないが、学級・学校が落ち着かない時】
・P2の③を読み、P16～19を実施する
・P2の④を読み、P20と別紙（子どもの心のケアのために保護者用）を印刷配付
上記6を実施する



新型コロナウイルス感染症の発生により、学校園や家庭ではこれまで経験したことのない対応に追われています。このように、環境に変化が起こることで、子どもに強いストレスが加わると、種々の心身の健康問題が現れます。その症状と特徴は、子どもの発達段階に応じて相違があります。

心身の健康問題の早期発見・早期対応を学校園が的確に行うためには、日ごろから、きめ細かな健康観察を実施する必要があります。健康観察は、子どもの発達段階、年齢や子どもの特性等を考慮した上で実施する必要があります。教職員等が学校園の生活全般を通して健康観察を行うことは、体調不良を確認するのみに留まらず、心理的ストレスや悩み、いじめ、不登校、虐待や精神疾患など、子どもの心の健康問題の早期発見・早期対応にもつながります。

また、新型コロナウイルス感染症の状況の程度や時間の経過は日々変化し、長期化することが想定されます。これらの対応では、子どもの健康状態（心身）の理解のために、学校と保護者とが協力するとともに、必要に応じて専門機関などと連携を図りつつ、注意深い健康観察のもとに教育的配慮を行っていく必要があります。

「子どもの心身のケア ハンドブック」は、これらを確実に実施するために、学校がすべき対応と留意点を、具体的に整理したものです。別紙「子どもの心身のケア ハンドブック活用ガイド」に沿って、活用いただきますようお願いいたします。

※ 「子どもの心身のケア ハンドブック」では、子どもとの個別の対応（例：話を丁寧に聴くなど）が紹介されています。この対応の際は、マスクを着用の上、①換気徹底 ②多くの人が手の届く距離に集まらないための配慮 ③近距離での会話や大声での発声をできるだけ控える、など、保健管理や環境衛生を良好に保ちましょう。

※ 別紙資料などについては、新型コロナウイルス感染症の発生状況や各学校園の実態を踏まえ、必要に応じて活用してください。

2020. 4

新潟市教育委員会

目次

1	<u>健康状態（心身）の把握の進め方</u> ・・・・・・・・・・・・・・・・	P1
2	<u>子どもの健康状態（心身）把握のポイント</u> ・・・・・・・・	P3
3	<u>学校園が行うこと</u> ・・・・・・・・・・・・・・・・	P3
4	<u>学校園や家庭での対応【幼児から小学校2年生くらいまで】</u> ・・・・・・・・	P4
5	<u>学校園や家庭での対応【小学校3年生から小学校5年生くらいまで】</u> ・・・・・・・・	P6
6	<u>学校園や家庭での対応【小学校6年生以上（中学生・高校生を含む）】</u> ・・・・・・・・	P8
7	<u>障がいのある子どものケア</u> ・・・・・・・・・・・・・・・・	P10
8	<u>十分な配慮が必要となる子どもについて</u> ・・・・・・・・	P12
9	<u>資料</u> ・・・・・・・・・・・・・・・・	P14

【引用・参考文献】

- ・「子どもの心のケアのために～PTSD の理解とその予防～」：文部科学省：平成 18 年 3 月
- ・「子どもの自殺予防」：文部科学省：平成 21 年 3 月
- ・「子どもの心のケアのために」：文部科学省：平成 22 年 7 月
- ・「年齢別の反応と応急処置」：早稲田大学教育学部：本田恵子：平成 23 年
- ・「子供の心のケアーサインを見逃さないために」：文部科学省：平成 26 年
- ・「子供の心のケアのために（保護者用）」：文部科学省：平成 27 年 2 月
- ・「家庭で過ごす期間の子どものストレスとその対応～保護者・教職員向け～」：早稲田大学教育学部：本田恵子：令和 2 年

1 健康状態（心身）の把握の進め方

【健康状態（心身）の把握の方法】

①教職員が直接子どもを観察する（観察法）：資料1

POINT → いつもと（これまでと）違う子どもの言動をチェック

子どもは、自分の気持ちを自覚していないことや、ことばでうまく表現できないことが多く、心の問題が行動や態度の変化、頭痛、腹痛などの身体症状となって表れることが多いため、きめ細やかな健康状態（心身）の観察が必要です。

これを観察する上で大切なことは、

「元気な子どもが、落ち込んでいる」

「普段しゃべらない子どもが、多弁になっている」

「優しい表情でいた子どもが、厳しい目つきをしている」

「普段、体をかゆがらない子どもが、体をかきむしっている」

「いつもは清潔にしている子どもの、衣服に乱れがある」

など、いつもと（これまでと）違う子どもの言動を欠かさず見取ることが大切です。

※登校前家庭での健康状態の把握や、学校生活で子どもの様子の変化を早期に発見することは、新型コロナウイルス感染症対応としても大切です。

②気になる（配慮する必要のある）子どもから聴き取る（聴き取り法）：資料2

POINT → 傾聴と受容

子どもを理解するために、積極的に関心をもって注意深く聴くことが必要です。その時、言語メッセージだけでなく、非言語〔表情、しぐさ、声の調子〕から、ことばの背後にある感情を受け止めて共感することが大切です。

また、「あいづち」「うなずく」「繰り返したり要約したりする」「感情を言い換えたり、質問したりする」傾聴の技法を用いることが有効です。そして、ここで引き出された、相手の気持ちや考えを尊重し、相手が、安心感を得ることができるようにしましょう。そのためには、聴き手が、相手の考えや感情をそのまま受け止める態度や姿勢を示すことが大切です。

言語で伝わるメッセージは約7%。非言語で伝わるメッセージが約93%であるとも言われます。

傾聴のポイント 「言語から伝わるメッセージを聴く」そして「非言語を観察して聴く」

※ 「休業中に、どこで、だれといて、どんな思いで過ごしたか」を聴くことは、現在の心身状況の把握と、今後の回復に不可欠です。（東日本大震災の際の子どもの心のケアの現場から）

ただし、不安な思いについては、積極的に語りたい子どももいれば、触れてほしくない子どももいるので、一人一人の状態に合わせて対応しましょう。

③子ども自身にチェックリストを記入してもらおう（チェック法）：資料3

POINT → 心の傷は見えにくい

これまでと違った学校園の環境下では、子どもは元気にしていることも多く、不安や不満は見えにくいので、必要に応じて心身のチェック票（ところとからだのチェック票 資料3）などを活用して、心身の健康状態の把握を行いましょ。

実施に当たっては、学校園内の状況を見極めた上で校長を中心に教職員で十分検討を行い、保護者へ事前に説明をしてから行いましょう。

チェックの結果、相談機関・医療機関等の専門家の支援が必要と思われる場合は、関係者と相談の上、保護者・子どもと話し合い、医療機関等の紹介や受診指導等を行い、専門家と連携して支援に当たります。

④保護者から情報を得る（間接法）：資料4

例えば子どもが教職員と人間関係が構築されていても、友達と過ごす学校園での姿と、家族と過ごす家庭での様子が異なることも少なくありません。状況によっては定期的に、保護者からも子どもの家庭での様子を教えてもらったり、必要に応じて個別に懇談して話を聴いたりすることも大切です。

※ 子どもが元気に学校園で生活をしている場合に、懇談時に、保護者から「最近家で元気がないのですが、学校（園）ではどうですか？」など聞かれた時に、「学校（園）ではすごく元気です。心配しすぎかもしれませんね。」など保護者を安心させようとする場合があります。しかし、これは得策ではありません。こんな時には、次のように対応してみましょ。「学校（園）では元気に見えますが、ご家庭では元気がないのですね。様子についてもう少し詳しく教えてもらえますか？」

2 子どもの健康状態（心身）把握のポイント

【幼稚園から小学校5年生くらい】

腹痛・嘔吐・食欲不振・頭痛などの身体症状に表れやすく、それら以外にも、些細なことで泣いたり興奮・混乱したりするなどの「情緒不安定な状態」、落ち着きがなくなったり理由なく他の子どもにちょっかいを出したりなどテンションが高くなったりするなどの「行動の異変」、甘えた行動や指しゃぶり・夜尿の「退行反応」などの症状が出やすいです。

【小学校6年生以上（中学生・高校生を含む）】

身体症状と共に、元気がなくなって引きこもりがちになるなどの「うつ反」、些細なことで驚いたり気になったりする「過敏反」、過敏反応と反対に感覚が鈍くなったり“ボーッ”としたりする「感覚鈍麻」、夜間に何度も目が覚めたり寝付けなかったりする「覚醒反」などの症状が目立つようになり、大人と同様の症状が出現しやすいです。

【激しいストレスにさらされた場合】

子どもや子どもにとって身近な人（家族・親類・友人・知人・大好きな知名人など）が、新型コロナウイルスに感染したり、命の危機に陥ったりしたりするなど、激しいストレスにさらされた場合は、次のような疾患を発症することがあります。

<ストレス障害>

- ①体験した出来事が目の前で起きているかのようにフラッシュバックする「再体験症状」。
- ②体験を連想する話題やニュースなどを避けようとする「回避症状」。
- ③眠れない・パニックを起こす・極端に警戒する「覚醒亢進（こうしん）症状」。

以上の症状が2日以上かつ4週間以内の範囲で持続した場合は「急性ストレス障害ASD」、

以上の症状が4週間以上持続した場合は「外傷性ストレス障害PTSD」が疑われます。

※以上のような症状が認められた場合は、早めに医療機関に相談することが大切です。

3 学校園が行うこと

- ・子どもの健康状態（心身）観察に努めましょう。
- ・子どもの健康状態（心身）に関する情報を教職員間で共有する時間を設けましょう。
- ・担任や教科担任と養護教諭との連携を密にしましょう。
- ・心のケアに関しての啓発資料（学校園便り等）を家庭に配付しましょう。（資料4）
- ・気になる子どもの保護者との個別懇談は早期に実施しましょう。
- ・必要に応じて、子どもや保護者に医療機関や相談機関、SCを紹介しましょう。
- ・登校できない子どもの家庭の状況や健康状態（心身）の把握に努めましょう。
- ・子どもなどの様子や学校園の対応を記録に残しておきましょう。
- ・状況の変化を把握し、支援方針や支援方法の再検討に生かしましょう。
- ・改善している場合でも、その時点だけで見ず、継続的に状況を確認しましょう。
- ・組織で支援することを意識し、それぞれの役割を明確にしましょう。

4 学校園や家庭での対応【幼児から小学校2年生くらいまで】

この年齢の子どもの多くはストレスを受けた時には、その反応をことばではなくさまざまな行動として表現します。「ことば」を「イメージ」したり、自分の中のもやもやしたものを「形」にしたりする力が未発達なためです。この時期の子どもの、一時的（数日から数週間）な退行現象（指しゃぶり、暗闇を怖がる、一人でおかれるのを怖がる、おねしょ等の子どもがえり）は、必ずしも異常ではありません。また、現実認知能力が十分ではないので、時として現実起きた事件よりも、家族の事件への反応（不安、緊張、がんばりすぎなど）がストレスとなることがあります。多くの場合、家族や周りの方が安定した状態になり、お子さんを理解して支持することで解決します。漠然とした不安を具体的に子どもがわかる形やことばに置き換えて安心材料を与えることが基本です。

心身の状態や言動	学校や家庭での対応
<p>何が起きているのか混乱している。 （なぜ外で遊んではいけないのか、なぜ、期待していた新しい生活ができないのか納得できない。幼稚園・小学校には通園・通学するのに、今までと生活が違うのがわからない。）</p>	<p>① 混乱することは、不安定な状況の中では当たり前のことです。このことを子どもに分かることばで伝えましょう。 （例）「新型コロナウイルスの流行のために、学校園に行けなくて嫌なんだね。こんな時嫌だなあと感じることは当たり前のことなんだよ。」と安心させてあげましょう。</p> <p>② 具体的な説明をします。 （例）新型コロナウイルスについての、わかりやすい説明を、絵や動画等で解説している物を見せてください。 （日本赤十字社 http://www.jrc.or.jp/）</p> <p>③ 具体的な対応策を身に付けさせます 3歳以上であれば、大人に守られているだけではなく、自分でできることも教えましょう。 子どもができる、具体的な対応策（手洗い、うがい等）を目に見える形で、家や学校園に貼っておきましょう。</p>
<p>一般的な恐怖感がある。 （怖いものが何かはわからないが、いつも不安・恐怖心がある）</p>	<p>① あなたをしっかりと守ると安心させてあげましょう。 （例）「大丈夫」と、目を合わせて優しく語り掛けることで落ち着く場合もあります。</p>

<p>何でイライラしているのかわからない。</p>	<p>① イライラするのは、不安状況にある時の自然な反応である事を説明して安心させてあげましょう。そして、イライラを整理し、対応できることを伝えましょう。</p> <p>② 発散できる場所や方法を教えましょう。 (例) 体を動かせる場所を提供する。「今日の昼休みは、3年生が体育館を使えるよ。」など (例) 一人で楽しめる、縄跳びを推奨するなど。</p>
<p>ことばで伝えられない。 (何か訴えているが、ことばになっていないことがある。)</p>	<p>① 子どもが伝えたいことを傾聴し理解してあげましょう。 (例)「お話したいのは、こういうことかな?」と代弁したり要約したりしてあげましょう。</p>
<p>眠れない。 (悪夢, 眠るのが怖い, 一人になるのが怖い。)</p>	<p>① 家庭で、添い寝, しっかり抱きしめる, 絵本を読むなど具体的に安心させてあげましょう。</p>
<p>不安で両親から離れられない</p>	<p>① 常に大切に思っていることを示し、具体的な安心感を与えましょう。 (例)「お母さん〇時に学校園に迎えに来るからね」など</p> <p>② 不安が高いときは、保健室など安心できる場所を提供しましょう。</p>
<p>退行反応 (指しゃぶり, おねしょ, 舌足らずの話し方)</p>	<p>① 一時的なことなので、無理にやめさせず、まず安心できる環境をつくりましょう。 (例) 普段通りに接することで、日常の生活パターンがもどってくると落ち着いていきます。</p>

5 学校や家庭での対応【小学校3年生から小学校5年生くらいまで】

この年齢の子どもの多くはストレスを受けた時には、不安や恐怖が中心的な反応となって現れます。しかし、幼児から小学校2年生くらいの子どもと違って、恐怖がより現実的になります。不安や恐怖の結果、いらいら、怒り、言うことを聞かないなどの行動や、吐き気、腹痛、頭痛などの身体症状、不眠、悪夢などが引き起こされることが多く見られます。また、学校での成績の低下、登校渋りなど学校にかかわる問題も出現することがあります。この年齢の子どもは、自立心を獲得している最中なので、「自分の行動」をコントロールできるかどうか回復の糸口になります。一般に、これらの症状は短期間で消失します。

心身の状態や言動	学校や家庭での対応
<p>遊びや学習をする時に、自分の行動に自信がなくなってしまう。 （外遊びをしている子を見て文句を言うなど）</p>	<p>① 遊びや学習をするときの、自分の役割を理解する手助けや、自己肯定感を高める対応をしましょう。 （例）「今は、ここまでできればいいんだよ」と安心させてあげましょう。</p> <p>② 友だちが自分と異なる生活をする理由を説明しましょう。 （例）家で生活する子と学童保育に行く子の生活がなぜ違うのか、場所は違っても、みんな同じように感染予防に協力していることなどを説明しましょう。</p>
<p>苦しい思いから引き起こされた恐怖感がある。</p>	<p>① 単に「大丈夫だよ」と言っても、恐怖心は消えません。何が苦しいのかを傾聴を通して焦点化し、少しでも楽にしてあげるために、今できることを具体的に考えましょう。</p>
<p>繰り返して新型コロナウイルス感染症の話をしたり、わざと咳や苦しそうに演じたりする行為を繰り返す。</p>	<p>① 話をしっかりと聴き、子どもが何を伝えたいのかを理解しましょう。落ち着いたら、この次に同じような行為をしたくなったら、具体的にどうすることがよいのかを伝えます。</p>
<p>急に泣いたり、怒り出したりする。</p>	<p>① 気持ちが揺れるのは、自然なことだと伝えて安心させましょう。そして、恐怖、怒り、悲しみを受け止めてください。</p>

<p>集中力が欠如したり、学習意欲が減退したりする。</p>	<p>① 何かの思いや感情が生じ始め、学習を妨げてきたら教師や大人に助けを求めてよいことを伝えます。少しその場から離れたり休憩したりすることで、落ち着きます。</p>
<p>眠れない、寝つきが悪くなる。 (悪夢、一人で眠ることの恐怖)</p>	<p>① 一人で眠るのが怖い場合は、保護者は添い寝をするなどしてみてください。また、悪夢の場合は、どんな夢をみるのかを聞き、なぜそんな怖い夢をみるのかを情報を与えましょう (例)「心が恐怖と闘ってがんばっているのだから応援してあげようね。」と声を掛けるなど</p>
<p>自分自身、及び、人の安全が心配になる。</p>	<p>① 心配なことを分かち合ってください。心配事に対する現実的な情報を与え、対応方法を教えてで安心させましょう。</p>
<p>行動がちぐはぐだったり、長続きしなかったりする。</p>	<p>① 自分の衝動をコントロールする方法を教えてください。 (例) 行動する前に、何をどのくらいの時間したいかをことばにさせてみましょう。</p>
<p>身体的な反応が現れる。 (発熱・頭痛・腹痛・吐き気・めまい・震えなど)</p>	<p>① 身体もいっしょうけんめい闘っていることを伝え、まず身体の反応に対応します。 (例) リラクゼーション、マッサージ、ひどいときは痛み止めを飲む、など ② 身体反応が落ち着いてきたら新型コロナウイルス感染症に対する不安を聴いて受容して行きます。</p>
<p>自分の不安を告げるのを戸惑っている。</p>	<p>① 子どもにさりげなく、「どうしたの?」と聞いてみたり、こういうときは甘えても大丈夫なことを伝えたりします。 (例) この時間はお話聴けるから大丈夫だよ、など ② 保護者が疲労しているときは、まず、自分の気持ちを誰かが聴いてくれるといった安心感をつくりましょう。</p>
<p>報道された死に対する悲しみやショックから、自分自身が混乱し、恐怖を示す。</p>	<p>① 気持ちを受け止めてください。 (例) びっくりしたよね。怖かったね など ② その上で、楽しかった、よかった時の思いを強め、不安な思いに打ちかつ力をつけさせましょう。</p>

6 学校や家庭での対応【小学校6年生以上（中学生・高校生を含む）】

この年齢の子どもの多くはストレスを受けた時には、より複雑な反応を示します。引きこもり、抑うつ、自殺念慮、非行、身体症状等がよく見られる症状です。また、外傷が自立やアイデンティティの確立に影響することもあります。集団の中での自分の位置付けを気にするようになるため、「自分は大丈夫」と無理してみたり、できていたことが突然できなくなって不安になったりなど揺れが大きくなります。論理的思考も育っているので、応急処置で落ち着いた後に、具体的な問題解決のための対応策をいっしょに考えてみましょう。友だちとの関係や友だちからのサポートが回復にとって重要になってきます。

心身の状態や言動	学校や家庭での対応
<p>日常生活が崩れたことへの怒り。 （部活動ができない。大会が開催されない。学習が進まない。習い事ができないなど。）</p>	<p>① 新型コロナウイルス感染症のためにできない物事についての自分の思いや感情を整理してあげることが大切です。</p> <p>② 長期的な見通しの中で具体的な対応策を提示することで、今自分に何ができるのかを現実的に理解させます。これから自分ができていることを一緒に考えて実行していきます。 （例）部屋でできる筋肉トレーニングやストレッチのメニュー作成など</p>
<p>自分の恐怖感、無力感を意識しすぎる。</p>	<p>① 不安な出来事が継続する時は、当たり前前の反応なのだ伝えると同時に、周囲の大人は、本人に気を使いすぎず普通通りに接するようにします。</p>
<p>苦しさを表現するために急にはしゃぎ出したり、様々な行為に走ったりする。</p>	<p>① 「落ち着かないみたいだね」と苦しさを受容してあげましょう。その上で、苦しさをことばではなく体が表現して、行動に走らせていることを理解させ、具体的な対応策を一緒に考えます。</p>
<p>自己破壊的な行為、自殺、自分を傷付ける行為などを試みる。</p>	<p>① 苦しい気持ちを受け止めます。どんな時に衝動的な気持ちが襲うのかを整理し、苦しいときは助けを求めるように伝えてください。</p> <p>② 早期に専門家に相談しましょう。</p>

<p>人間関係に対して投げやりになる。</p>	<p>① 先生や友達、家族とどんな関係でいたいのかを話し合ってみましょう。 (例) 先生は君とこうしていきたいと思っているけど、君は、どうしてほしい?など</p>
<p>自分は誰なのかアイデンティティを揺るがすような行動の変化がある。</p>	<p>① 新型コロナウイルス感染症の情報と自分の態度の変化を関係付けます。 (例) あのニュースを見たから、自分は不安になってしまったのだから、どうするかを考えればいいのだ など</p>
<p>行動がちぐはぐだったり、長続きしなかったりする。</p>	<p>① 自分の衝動をコントロールする方法を教えてください。 (例) 行動する前に、何をどのくらいの時間したいかをことばにさせてみる など。</p>
<p>不安を紛らわせるための代償行為を続ける。 (ゲーム、動画などに依存し生活ペースが乱れる、保護者が時間管理すると荒れる、など)</p>	<p>★ 身体の成長が著しい時期のため、わけの分からないエネルギーが身体をめぐる、持て余しています。</p> <p>★ 親離れの時期なので、干渉されたくありません。</p> <p>① 何が起っているかを説明します。 思春期の心と身体について、変化の内容やスピードなどを具体的に資料を使って説明し、自分の成長への心構えを促します。</p> <p>② ストレスマネジメントを教えます。 具体的なストレスマネジメントの方法を教え、日常生活で使えるように指導します。</p> <p>③ 依存症のメカニズムも教え、別のものに打ち込む指導をします。 熱中するものが必要な時期のため、興味のある課題を与えて、グループで行うなど工夫をしてください。</p>

7 障がいのある子どものケア

新型コロナウイルス感染症における子どもの心のケアは、全ての子どもに必要ですが、特に障がいのある子どもに対しては、それぞれの障がいに応じた配慮が必要です。新型コロナウイルス感染症の対応による日常生活の急激な変化によって、「体調不良を起こす」、「障がいによる困難さが強く現れる」、「行動面の不応答が増加する」などの行動を起こすことで、ストレス症状を表現することがあります。

日頃から、「障がいの特性をよく理解する」、「心身や行動面に現れるストレス症状を理解する」「家庭や医療、関係機関と密に連絡をとる」などが大切であることを再認識して対応しましょう。

【心身や行動面に現れやすいストレス症状】

①体調不良を起こす（身体面）

- ・発熱・嘔吐・けいれんなどを起こしやすい

②障がいによる困難さが強く現れる（特性）

- ・パニックを起こす
- ・落ち着きがない
- ・興奮しやすい
- ・奇声、独り言が増える
- ・確認癖、こだわりが増える

③行動面の不応答が増加する（行動面）

- ・活動性の低下
- ・無気力、ボーッとしている
- ・できていたことが、できなくなる（退行現象）
- ・自傷行為、他傷行為
- ・基本的な生活習慣や生活リズムが崩れる

（拒食、過食、不眠、夜間の徘徊、排せつの失敗など）

【一般的な対応方法】

○身体症状が出ている場合は、早めに医療機関を受診することを勧めましょう。

○心理や行動面の不調は、一時的なもので治まることが多いです。しかし、症状が強かったり、長引いたり、徐々にひどくなったりするようであれば、保護者に状態を話して、日頃利用している医療機関や相談機関・関係機関・施設などへの相談を勧めましょう。

○薬が処方されている場合は継続しての服薬が必要です。薬が切れてあわてることのないように、早めの受診を勧めましょう。てんかんなどの持病がある場合、平常時より悪化しやすい場合があるので、いつもと異なる様子が見られたら早期に対応することが大切です。

【対応例】

- 子どもが、何に困っているのかを行動観察・傾聴・保護者からの情報提供などで丁寧にアセスメントする。
- 新型コロナウイルス感染症の予防行動の方法を具体的に教える（手洗いうがい・マスクの着用など）。
- 体調不良などの訴えを表示するためのカードを渡し、使用方法を練習する。
- 心が落ち着かない時には、好きなものや落ち着けるものを用意しておく。
（例 ミニカー、鉛筆、紙、絵本、ひも、毛布等）
- 絵や文字、写真等を使い、一人一人の理解しやすい方法で「今、何が起きているか」「これから、何をするか」などを、具体的に伝える。
（中途半端な情報は、かえって不安のもとになるので、伝え方や伝える内容については検討し、簡潔に分かりやすい内容にする。）
- 規則的な生活リズムを維持する
日常性が崩れると、毎日の過ごし方を規則正しく進めることができなくなりがちです。そのために、できるだけ早く毎日の活動（学校園生活・家庭生活）を構造化する必要があります。そのためには毎日の生活の計画を以下のことに留意しながら立てましょう。
 - （ア）運動、作業などを取り入れて、なるべく1日の規則的な生活リズムを決める。
 - （イ）昼間、安定した活動ができる場所を確保する。
 - （ウ）学校園が休校の場合は、特に生活リズムに配慮する。
 - （エ）予定の変更や中止があった場合は、可能な限り早めに、絵や写真などを用いて具体的に伝える。
 - （オ）ある程度自由度をもった遊びを取り入れる。
 - （カ）学校園と家庭がこれまで以上に連携を図り、子どもの状態に応じて計画を立て直す。

8 十分に配慮が必要となる子どもについて

【過去に虐待を受けた（疑われる）子どもについて】

過去に虐待を受けた経験のある子どもについては、感受性が高く些細な出来事に対しても反応する傾向があります。特に身に危険を感じる事象（新型コロナウイルスに感染して亡くなった方のニュースを見るなど）に触れると心が不安定になりがちです。また、長期化する新型コロナウイルス感染症の様々な対応で、保護者のストレスも高くなるとともに、長時間家族と一緒に居る時間も増えることから、虐待の発生（再発）も懸念されます。

このようなリスクの可能性のある子どもと家庭に対しては、これまで以上の観察と配慮や連携が必要です。どんな些細なことでも学校園は相談を受けることを伝えるとともに、安全確認や緊急一時保護についても確認しましょう。そのために、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの活用とともに、児童相談所や各区健康福祉課など関係機関との連携を強化してください。

具体的には、令和元年5月9日に文部科学省より示されている、「学校園・教育委員会等向け虐待対応の手引き」に沿った丁寧な対応をお願いします。

【休校中に自宅での療育が不十分な子どもについて】

休校中に、「低学年だけで留守番をしている」、「食事の用意がなく欠食せざるを得ない」、「マスクなどの用意がされずにいる」などの子どもの存在を認めた場合には、すぐに管理職を中心に支援会議を開催し支援方針を立てて保護者面談を行ってください。対応が困難な場合や要保護児童対策協議会で報告されている場合には、区の健康福祉課や児童相談所に報告してください。

【自傷行為や自殺企図・自殺念慮などのある子どもについて】

（1）子どもの心理

自傷行為や自殺企図・自殺念慮などのある子どもについては、ある日突然、何の前触れもなく起きるのではなく、時間の経過とともに徐々に危険な心理状態に陥っていくのが一般的です。

① ひどい孤立感：

「誰も助けてくれない」としか思えない心理状態に陥り、頑なに自分の殻に閉じこもってしまいます。

② 無価値感：

「私なんかいない方がいい」などといった考えがぬぐいされなくなります。

③ 強い怒り：

自殺の前段階として強い怒りを他者や社会にぶつけることもよくあります。

④ 苦しみが永遠に続くという思いこみ：

自分の苦しみが、永遠に続くと思ひこみ、絶望的になっています。

⑤ 心理的視野狭窄：

自殺以外の解決方法が全く思い浮かばなくなる心理状態です。

(2) どのような子どもに危険が迫っているか

子どもが自殺に追いつめられる前に、大人は自殺の危険性に気付くようにしたいです。次のような特徴を数多く認める子どもには潜在的に自殺の危険が高いと考える必要があります。

- ① 自殺未遂
- ② 心の病
- ③ 安心感のもてない家庭環境
- ④ 独特の性格傾向（極端な完全主義、二者択一的思考、衝動性 など）
- ⑤ 喪失体験（離別、死別、失恋、病気、怪我、急激な学力低下、予想外の失敗 など）
- ⑥ 孤立感（とくに友だちとのあつれき、いじめ など）
- ⑦ 安全や健康を守れない傾向：（最近、事故や怪我を繰り返す）

(3) 学校園の対応

子どもから「死にたい」と訴えられたり、自傷行為を繰り返す子どもに対応する際には、教師自身が不安になったり、その気持ちを否定したくなって、「大丈夫、頑張れば元気になる」などと安易に励ましたり、「死ぬなんて馬鹿なことを考えるな」などと叱ったりしがちです。しかし、それでは、せっかく開き始めた心が閉ざされてしまいます。自殺の危険が高まった子どもへの対応においては、次のような TALK の原則が求められます。

TALKの原則

- ① Tell：言葉に出して心配していることを伝える。
- ② Ask：「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。
- ③ Listen：絶望的な気持ちを傾聴する。
- ④ Keep safe：安全を確保する。

【不登校や不登校傾向、いじめの被害により傷ついた経験のある子どもについて】

もともと長期休業明けは、不登校や不登校傾向の子どもが増える傾向にあります。また、いじめの被害により傷ついた経験のある子どもはフラッシュバックを起こしやすく不安定になりがちです。さらに、4月5月は、クラス替えや担任交代、新しい環境での生活など、希望と不安が入り交る時期です。通常、学校では、この時期に人間関係づくりを意図的に実施し、不安軽減を図ります。しかし、新型コロナウイルス感染症対策のため行動が抑制され、十分な人間関係づくりが進まないことが懸念されます。

学校での対応では、P1・2を丁寧に行うことが大切です。また、学校での行動をしっかりと観察する中で「〇〇さんのおかげで助かすよ」、「頼りになるな」などの自己有用感を高める対応や、「掃除が上手いね」「いい笑顔だね」などの自己肯定感を高める対応を心掛けましょう。また、家庭との連携を強くして子どもの対応にあたるとともに、相談機関や医療機関との連携に努めましょう。

9 資料

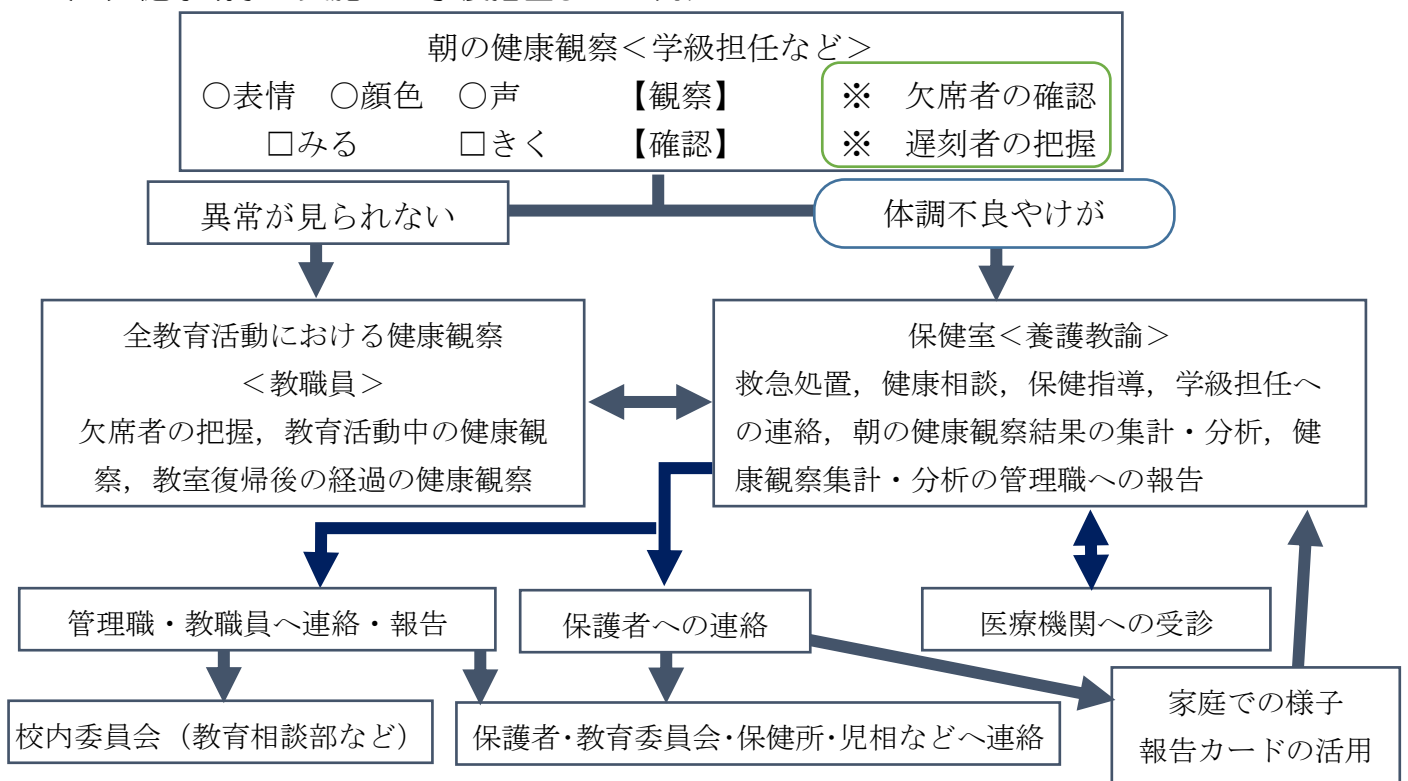
【資料1：教職員が直接行動を観察する観察法（教職員配付用資料例）】

学級担任をはじめ教職員により行われる健康観察は、日常的に子どもの健康状態を観察し、心身の健康問題を早期に発見し適切な対応を図ることによって、学校園における教育活動を円滑に勧めるために行われる重要な活動である。

(1) 健康観察の目的

- ① 子どもの心身の健康問題を早期発見し、早期対応を図る。
- ② 感染症や食中毒などの集団発生状況を把握し、流行の拡大や予防対策を図る。
- ③ 継続的な実施によって、子どもに自他の健康に興味・関心を持たせ自己管理能力の育成を図る。

(2) 健康観察の実施から事後措置までの流れ



(3) 健康観察項目例

心と体は密接な関係があり、子どもは自分の気持ちを言葉でうまく表現できないことが多く、心の問題が顔の表情や行動に現れたり、頭痛・腹痛などの身体症状となって現れたりすることが多いため、きめ細やかな観察が必要である。

外見から分かる項目（他覚的症狀）		
顔色が悪い	鼻汁が出ている	眠たそう
元気がない	目が赤い	普段と変わった様子
咳をしている	けがをしている	その他
本人の訴えによる項目（自覚症狀）		
頭痛・腹痛・気持ちが悪い	臭いがしない	目が充血している

健康観察によって、体調不良だけでなく、心理的なストレスや悩み、いじめ、不登校、虐待や精神疾患などの問題の早期発見・早期対応につながる

【資料2：教職員が子どもから直接聴き取る（聴き取り法）】

「新型コロナウイルス感染症が全国的に流行しています。3月には、長いお休みにもなりました。4月になり、学校園が再開してからも、マスクをできるだけ着けなくてはいけなかったり、他学年・他学級の友達とできるだけ接触しないようにしたりと、たくさんの我慢をしなくてはなくなりました。今日は、この1～2週間の間のあなたの心と体の様子について教えてください。また、困っていることがあったら何でも話してください。

質問項目	○×	聞き取った内容
1 食欲がありますか		
2 眠れないことがありますか		
3 おなかや頭が痛いことがありますか		
4 皮膚や目がかゆいことがありますか		
5 なんとなく落ち着かないことがありますか		
6 イライラしてしまうことがありますか		
7 急にふさぎ込んでしまうことがありますか		
8 学校園生活で悩んでいることや困っていることがありますか		
9 家庭生活で悩んでいることや困っていることがありますか		
その他		

【資料3：子ども自身にチェックリストを記入してもらおう（チェック法）】

※幼稚園で利用する場合は、大人が読んであげて答える聞き取り方式で行いましょう。

小学校幼稚園編

心と体のチェック票

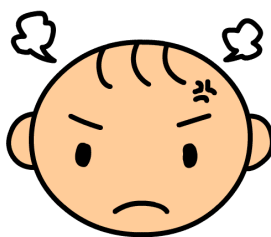
実施日 年 月 日

年 組 番 なまえ

新型コロナウイルスの流行などで、急に学校園が休みになったり、思いっきり勉強や遊びができなくなったりすると、わたしたちの心と体は、いろいろな変化をします。それは、だれにでも起こることです。でも、これをこのままにしておくのはよくありません。自分の心や体のようすを、知ることが大切です。そこで、「心と体のチェックリスト」を使って、この1週間の間に変わったことがあったかみてみましょう。答え方：自分があてはまると思う番号に○をつけてください。

1：全くあてはまらない 2：あまりあてはまらない 3：ややあてはまる 4：よくあてはまる

1 心配でいらいらしておちつかない



1 2 3 4

2 むしゃくしゃしてらんぼうになった

1 2 3 4

3 たくさん手を洗っても心配だ

1 2 3 4

4 よくねむれない

1 2 3 4

5 頭やおなかのいたくなる

1 2 3 4

6 だれかが「せき」をすると怖くなる

1 2 3 4

7 仲良しの友達でもさわられるといやな感じがする 1 2 3 4

8 かなしかったことの夢をみる 1 2 3 4



9 こわいことを思い出す 1 2 3 4

10 ぶざけて新型コロナウイルスにかかったマネをする 1 2 3 4

11 たくさん人がいるところが怖い 1 2 3 4

12 すぐにわすれたり、思い出せなかったりすることがある 1 2 3 4

13 家にいると落ち着かない 1 2 3 4

※ 今の気持ちを書いてみましょう。絵でかいてもいいですよ。

※ 気になることがあったら、先生に相談しましょう

心と体のチェック票

実施日 年 月 日

年	組	番	名前
---	---	---	----

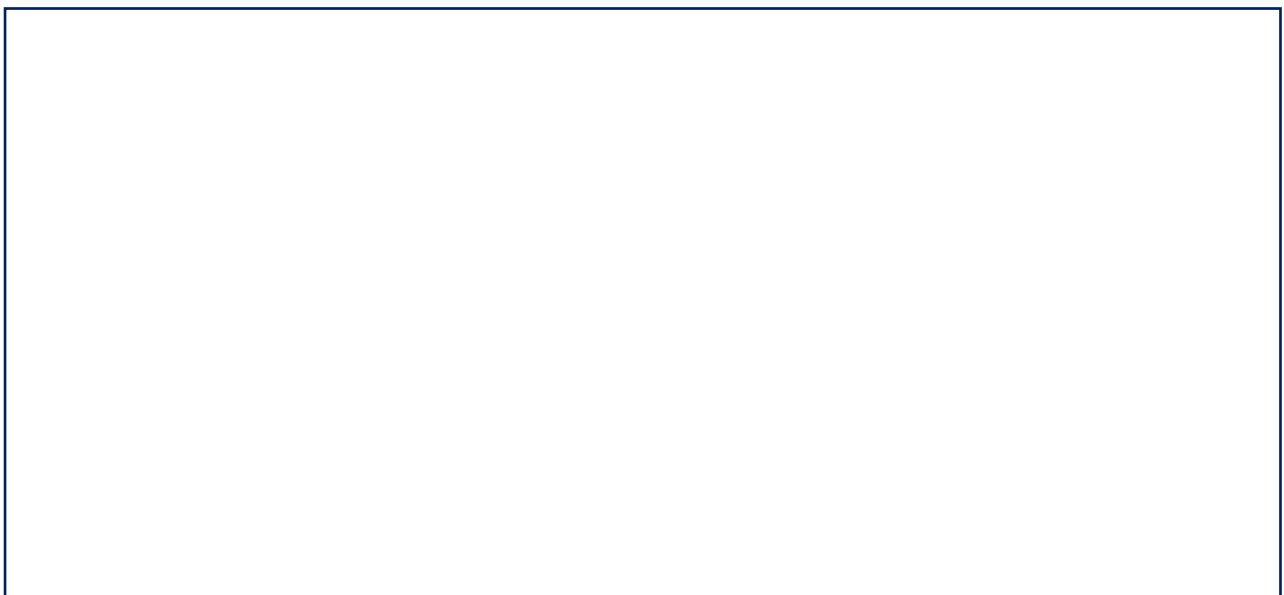
新型コロナウイルスの流行などで、急に学校が休みになったり、思いっきり勉強や遊びができなくなったりすると、わたしたちの心と体は、いろいろな変化をします。それは、だれにでも起こることです。でも、これをこのままにしておくのはよくありません。自分の心や体のようすを、知ることが大切です。そこで、「心と体のチェックリスト」を使って、この1週間の間に変わったことがあったかみてみましょう。答え方：自分があてはまると思う番号に○をつけてください。

1：全くあてはまらない 2：あまりあてはまらない 3：ややあてはまる 4：よくあてはまる

- | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|
| 1 心配でいらいらしておちつかない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 気持ちがむしゃくしゃしている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 たくさん手を洗っても心配だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 ねむれなかったり、途中で目がさめてしまったりする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 身体がだるく感じる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 だれかが「せき」をすると怖くなる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 仲良しの友達でもさわられるといやな感じがする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 悲しい気分になる | 1 | 2 | 3 | 4 |

- 9 不意に^{ふい}こわいことを思い出す 1 2 3 4
- 10 ふざけて^{しんがた}新型コロナウイルスにかかったマネをする 1 2 3 4
- 11 たくさん人がいるところが^{こわ}怖い 1 2 3 4
- 12 勉強に集中できない 1 2 3 4
- 13 家にいると落ち着かない 1 2 3 4
- 14 時々、自分を傷つけたくなる 1 2 3 4
- 15 悩みを相談できる友人がいない 1 2 3 4
- 16 新型コロナウイルスのせいで不幸になったと思う 1 2 3 4

※ 今の気持ちを書いてみましょう。絵でかいてもいいですよ。



※ 気になることがあったら、先生に相談しましょう

【資料4の1：保護者から情報を得る（間接法）（保護者お願い文書）】

令和 年 月 日

保護者様

新潟市立 学校園
校長

子どもの心の理解とケアについて（お願い）

新型コロナウイルス感染症の流行が長期化することにより、子どもたちを取り巻く環境が大きく変化しています。このように環境が大きく変化することで、子どもたちの体や心の健康状態にも影響がでる場合があります。

ご家庭での子どもたちの様子はいかがでしょう。学校園では見せない姿、保護者の皆様だからこそ気付く変化などもあるかと思えます。些細なことでも構いません。何か心配なことがありましたら学校園へお知らせください。子どもたちに寄り添うためのヒントとなればと、別紙にて「子供の心のケアのために」という資料を配付いたします。参考にいただければと思います。

子どもたちの様子やご家庭からのご要望があれば、学校での面談や、スクールカウンセラーとの面談も可能です。希望がある方は担任もしくは教頭まで（Tel ）ご連絡ください。

【資料4の2：保護者から情報を得る（間接法）（PDF 保護者配付別紙添付）】

子供の心のケアのために

子供は危機に直面したり、環境の変化や人間関係等によってストレスを抱えると多くの場合、心身にストレスサイン(異変)が現れます。

このストレスサインに気付き、早期に対応することによって重症化を防ぐことができます。

そのためには、日頃の健康観察がとても重要です。

ここでは子供の健康観察や家庭での対応のポイント等を示しました。

～いつもと違う子供の言動に気を配りましょう～

様々な子供のストレスサインが、保護者にとっては「困った行動」に見えることがあります。

保護者が対応に困るような子供の行動が続くときには、

「ストレスサインかもしれない」と考えてみるのが大切です。

- 学校に行きたがらない。
- 学習への意欲が乏しくなる。
- 家族に反抗的になる。
- 休日でも家に閉じこもりがちになる。
- ゲームや習い事など、好きなことでもやりたがらない。
- ささいなことで物を壊したり、人に攻撃的になったりする。
- 何度も手を洗ったり、少しの汚れで着替えたりする。
- ささいな物音に驚く。
- 親のそばから離れない、強い甘えが見られる。
- 一人になるのを怖がる。

行動の変化



からだの反応

- 食欲がない、あるいは過食になる。
- 体の痛みやかゆみを訴える。
- 眠れない。
- 夜尿が始まる、あるいは増える。
- 以前には見られなかったチックが出たり、チックが激しくなる。

- ぼんやりしている。
- ささいなことで泣く。
- 元気がない。
- 笑わなくなる。
- 喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる。
- 学校や友達のことを話したくない。
- 一方的に話し、会話が成立しない。

表情や会話



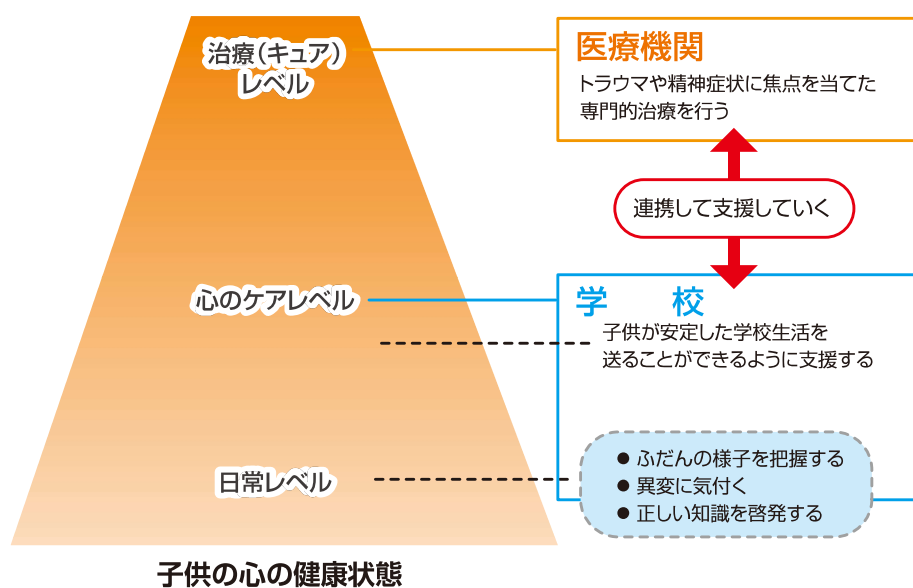
子供たちは家庭と学校とで異なる様子を見せることがあります。気になる様子が見られたら学校での様子を聞いてみると良いでしょう。

心理的ストレスのうち、テスト、行事、試合のような日常的で一過性のストレスの場合、注意して様子を見守るだけで十分なことがあります。

一方、ストレスが強い場合や長く続く場合には、ストレスサインが現れるようになり、心のケアが必要になります。さらに、災害・事件・事故などによる強い心理的ショック(トラウマ)を受けた場合、より重い症状が現れやすくなります。その代表が「心的外傷後ストレス障害(PTSD)」という心の病で、恐ろしい場面の記憶がよみがえったり(フラッシュバック)、いつも緊張や恐怖感に悩んだり、現実感が低下してしまったりすることがあります。そのような場合、健康を回復するには、家庭や学校でのケアだけではなく、医療機関での治療(キュア)が必要です。

学校と医療機関の役割 (ケアとキュア)

「学校における子供の心のケアサインを見逃さないために」平成26年3月文部科学省



心の症状にはストレス以外の原因もあります

このリーフレットは心理的ストレスを抱える子供が出すサインや症状に焦点を当てています。ただし、心理的ストレス以外の原因で心の症状が現れる場合があることにも注意しましょう。そのような原因として、次の四つのタイプがあります。

1. 統合失調症などの心の病
2. 脳の病気(脳炎、てんかん等)や体の病気による影響
3. 薬の副作用
4. 生まれつきの脳発達上の特性(発達障害(神経発達症))

このうち1~3、ある時期から気になる症状が現れるのに対して、4は幼少期からほかの子供との違いが目立ちやすいのが特徴です。

いずれのタイプも医療機関で相談することが大切です。

家庭での 対応の ポイント

対応に迷う時は、 まず子供の行動をよく観察しましょう

いつ、どのような場面で、「困った行動」が現れるのか、できるだけ多くの情報を集めることが大切です。

原因がわからないまま焦って強引なやり方をしても、問題は解決せず、親子関係が悪化しやすくなります。



「困った行動」が続く時は、 対応の仕方を変えてみましょう。

「困った行動」が続く場合、保護者が子供の状態に合わない対応を繰り返していることがあります。

「困った行動」にあえて注目しないようにするのも一つの方法です。



子供との肯定的な コミュニケーションを心がけましょう。

子供自身もどうしてよいか分からずいらしたり、落ち込んだりすることがあります。そういう時こそ、子供の長所や得意なところを認めてあげましょう。子供の感情を理解し、受け止めることで「困った行動」が減少することがあります。

保護者が自分自身を 責め過ぎないようにしましょう。

これまで自分が頑張ってきたことを振り返り、その努力をきちんと自己認識しましょう。自分自身を肯定することは保護者のセルフケアに役立つだけでなく、子供にとっても良いモデルとなります。



大切なことは、子供が安心して、ほかの人とつながりを感じられるようになることです。

信頼できる誰かに相談してみましょう。

子育てに悩んだ時、親として情けなく思ったり、恥ずかしいと感じてしまうことがあります。このような気持ちが続くと、問題を一人で抱え込んでしまい、ますます自分を追い詰めて解決から遠ざかります。そういう場合、信頼できる人や学校の先生に話してみましょう。自分一人では気付かなかった視点や対応に気付くことがあります。



一人で 悩まずに 相談 しましょう

子供の様子が気になる時は、 すぐに学校へ相談してください。

学級担任の先生に限らず、保健室の先生（養護教諭）、教育相談担当の先生、特別支援教育コーディネーターの先生、学年主任、校長先生など、保護者が相談しやすい先生なら誰でもかまいません。来校しているスクールカウンセラー相談員の利用もできます。



学校以外に相談できる機関を教えてください。

Q 身近に子供の健康状態について相談できる場所はありますか？

A 保健センター・保健所があります。保健師が気軽に相談にのる“地域の健康相談”があります。広報誌に毎月、開催日と時間、場所が載っています。子育て相談ができる日もあります。

Q 子供の発達や子育てなどについて相談したいのですが？

A 地域の教育研究所・発達障害者支援センター、家庭児童相談室、児童相談所で面接相談ができます。電話で相談ができる場所もあります。

Q 病院に行く場合、何科で受診するとよいでしょうか？

A すぐに精神科や心療内科を受診することに抵抗がある場合、まず学校医やかかりつけの小児科、内科の先生に相談して、必要に応じて紹介を受けるといった方法もあります。子供の発達や精神的問題を専門とする児童精神科を開設している病院もあります。

保護者のみなさん自身の心のケアが大切です

子供との接し方に自信がないと悩んでいませんか？

そんな時には、地域で土曜日に開かれる親子で参加できる催しに参加してみましょう。指導員やレクリエーションを指導する先生が、子供と楽しくふれ合えるよう指導しています。また、児童館での企画への参加もいいですね。広報誌や地域のお知らせ（回覧版など）で紹介されています。



子供が安心してゆったりと過ごせる家庭生活には、保護者自身の気持ちが安定していることが大切です。

子供の様子を心配するあまり不安になり過ぎたり、気持ちが沈む“うつ状態”になってしまうことがあります。また、家庭や職場で心配事があると一人で対処することが難しく、ストレスとなりがちです。

そのような場合には、地域の精神保健センターや保健所の電話相談、面接相談を利用しましょう。病院・診療所（精神神経科、診療内科など）に行く前に、気軽に相談することができます。広報誌に健康相談、心の相談などの実施場所や日時を掲載しています。精神保健相談は、精神科医、保健師、心理士、精神福祉士など専門家が相談を担当しています。秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。