

見逃していませんか？ 子どもの心のサイン

近年、精神疾患やネット依存、自殺など、心の健康に関する問題が多様化していることから、学校においては、全ての教職員が子どもたちの心の健康についての理解を深め、適切に対応することが大切です。

1. 学校だから気付ける「いつもと違う」心のサイン

学校は、子どもが一日の大半を過ごす場所です。授業や団体行動、友人との関係の中で、「教職員だからこそ気付けるサイン」があります。特に、以前と様子が異なるときには、注意が必要です。

授業中

- 積極的に授業に参加しなくなった。
- 授業に集中できず、ぼんやりしている。
- 居眠りしている。
- 宿題を忘れる。
- 成績が急に下がった。
- ちぐはぐな発言が増えた。



友人関係

- 休み時間など、一人で過ごすことが多くなった。
- 仲間から孤立している。
- ケンカや口論など、対人関係のトラブルが増えた。

日常行動

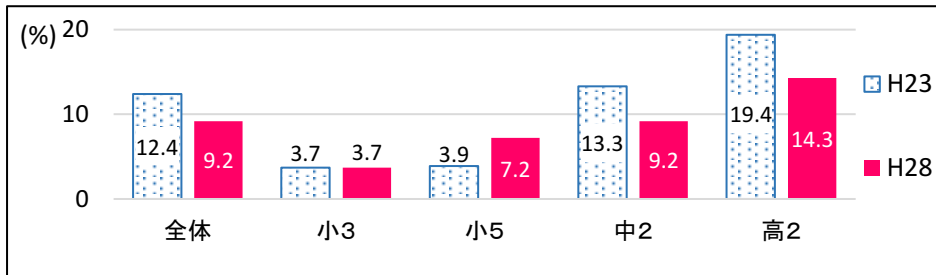
- イライラすることが多くなった。
- 視線を合わせなくなった。
- 遅刻、早退、欠席が増えた。
- 保健室で過ごすことが多くなった。
- 自傷や自殺について口にする。



2. 北海道の子どもの心の健康に関する状況

平成 28 年度に実施した「児童生徒の心の健康に関する調査」（北海道学校保健審議会、北海道大学大学院）結果では、抑うつ傾向など心の健康に課題のある児童生徒が、5年前より減少傾向にあるものの、一定の割合で存在していることが明らかになっています。

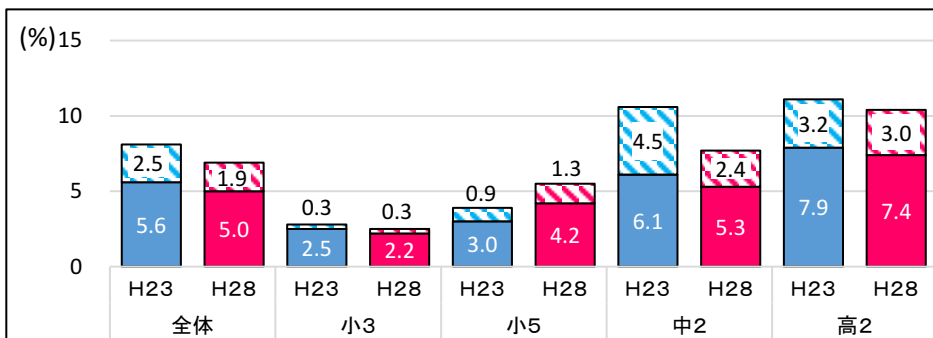
「抑うつ傾向」の割合



「抑うつ傾向」とは

精神医学で言う「うつ病」とは異なり、一時的に憂うつな気分が現れ、症状が変わりやすいのが特徴です。

「『自殺念慮あり』の傾向」の割合



■ 自殺や死について1日に何回か細部にわたって考える。または、具体的な自殺の計画を立てたり、実際に死のうとしたことがあった。

■ 自殺や死について1週間に数回、数分にわたって考えることがある。

トピック

日本人の約 15 人に 1 人がかかるといわれている **うつ病**

うつ病は、脳内の神経伝達物質「セロトニン」「ノルアドレナリン」（精神を安定させたり、やる気を起こさせたりするもの）が減ってしまう病気だと考えられています。

次のうち5つ以上（1か2を含む）が2週間以上続いていたら、専門家に相談することをお勧めします。

1. 悲しく憂うつな気分が一日中続く
2. これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
3. 食欲が減る、あるいは増す
4. 眠れない、あるいは寝すぎる
5. イライラする、怒りっぽくなる
6. 疲れやすく、何もやる気になれない
7. 自分に価値がないように思える
8. 集中力がなくなる、物事が決断できない
9. 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う



3. 学校で子どもと向き合うポイント

学校で、子どもの心の不調に気付いたときには、注意する、叱るという姿勢ではなく、一緒に問題を考えていこうという共感的な姿勢で話を聞くことが大切です。

話を聞くときの態度

- 話を聞くことに集中する。
（何かをやりながら片手間に聞くことはしない）
- 子どもの気持ちに共感し、受容する。
- ほかに子どもには目立たないように、場を設定する。
- 子どもの安全が脅かされる場合、秘密保持には限界があることを伝える。

話を聞くための方法

- 子どもが話した内容を、時々繰り返す。
- 「つらい」「悲しい」「不安」など感情を表す言葉は伝え返す。
- 答えが「イエス」「ノー」にならないよう、できるだけ「HOW」で聞く。
- 言葉で伝えきれない場合には、紙に書いてもらう。
- これまでどんなふうに困難に対処してきたのかを聞く。

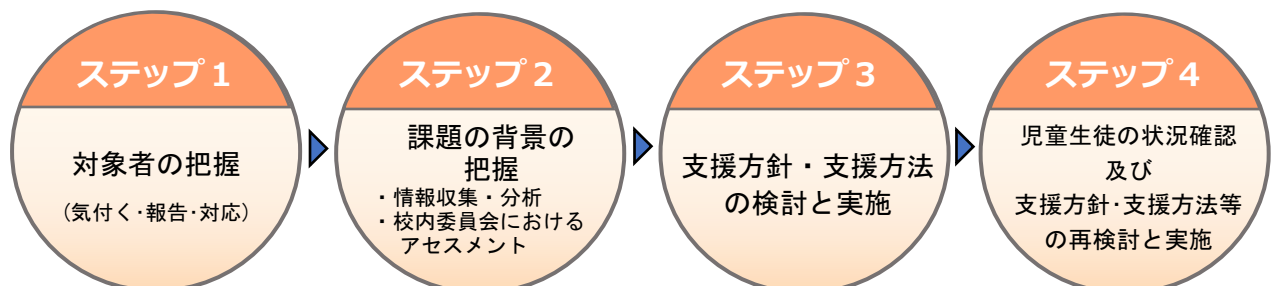
話を聞いた後の対応

- 本人が保護者やスクールカウンセラー等と話せるようサポートする。
- 学校での活動で自尊心を高められるようサポートする。
- 会話の内容を記録しておく。



4. 学校におけるチームとしての支援（基本的な進め方）

子どもの変化やサイン等を発見した場合には、その情報を関係者で速やかに共有するとともに、管理職に報告します。管理職、学級担任、養護教諭等は、該当児童生徒の健康課題に速やかに対応するとともに、その健康課題が重要なものであり、学校全体による継続的な支援が必要なものであると判断される場合には、必要に応じて学校医やスクールカウンセラー、関係機関と連携しながらチームで支援を進めます。



5. 心の健康に関する教育

子どもたちが生涯を通じて健康に生活するためには、心の健康に課題のある子どもへの対応とともに、学校における様々な学習活動において、子どもが自分のよさを自覚し、自己肯定感を高めたり、ストレスに対処できる力を身に付けたりする指導が大切です。

小学校の例 (学級活動)

心を元気にしよう！

自分のよいところを見つけよう！

みなさんは、自分のよいところ（長所）やよくないところ（短所）について考えたことがありますか？自分によいところがたくさんあることに気づくと、それが自信となって心が元気になっていきます。

みなさんも自分のよいところを見つけてみましょう。自分の好きなことや得意なこと、家族や先生などの身近な人からほめられたときのことを思い出して、ピンクのハート【私のよいところ】に書きましょう。

♡ピンクのハート【私のよいところ】♡

友達のよいところを見つけよう！

みなさんの回りにいる友達は、自分のよいところを見つけられたでしょうか？友達の気づいていないよいところを探して、教えてあげましょう。

<「友達のよいところ見つけ隊」を始めよう！>

- ・よいところ見つけをする友達を数人決めましょう。
- ・一週間ほど友達の様子をよく見て、よいところを探しましょう。
- ※よいところが見つげにくいときは、先生に相談しましょう。
- ・見つけたら、友達にわからないように記録用紙にメモしておきましょう。
- ・一週間後に、その友達へピンクのハートのメッセージを書いて送みましょう。

♡ピンクのハート【友達に見つけてもらった私のよいところ】♡

※指導される先生方へ

- ・学校のみならず後校（5名程度）の友達から必ずカードをもらえるようご配慮ください。
- ・見つけられずに困っている児童には、アドバイスをしてください。
- ・よいところの「記録用紙」と「ピンクのハートのメッセージカード」をご準備ください。
- ・カードを送るときは、「先生が封筒に分けて」「子ども同士で一言に」など、実態に合わせて配布の方法を工夫してください。

※参考例 ①：先生が1人の児童に3人の友達を割り当てる。
②：学級の児童全員の名前カードを入れた袋から、順番に名前カードを抜き、よいところを見つけている友達を決める。

5

自分でよくないと思っているところも、見方を変えると、よいところになります。



自分に、よいところがたくさんあることに気づくと、それが自信となって心が元気になっていきます。

本当によくないところかな？

さて、自分のよいところをたくさん見つけることができましたか？みなさんの中には、自分にほよいところが多いように、よくないところも数多く感じている人も多いでしょう。

でも、それは本当によくないところでしょうか？見方をちょっと変えてみると、よいところに見えてくることもあります。

右の絵をよく見てみましょう。何の絵に見えますか？そうです。我々によって、つぎ半に見えたり、アヒルにも見えたりしますね。



これと同じようなことが、自分のよくないところだと思っていることにも表れていきます。見方を変えると、よいところにも見えてくるということです。

例えば

<よくないと思っているところ>

「ぼくは、誰をしても褒められない。褒めがないで終わるんだ……」
「わたしは、気が短かくて、いつも友達の悪口を言ってしまう……」

<見方を変えてみると>

「それは、いろいろなことに興味があって、チャレンジする気持ちが強いとも高えるよ。」
「それは、いつも友達の気持ちも大切に察えてあげられて、とてもやさしいということだよ。」

よくないと思っているところを見直してみよう！

自分のよくないところを見直しているときは、ブルーのハート【私のよくないところ】に書きましょう。
・グループの友達に、見直せるように話し合ったりすると、よいところを見つかることも増えていきます。
・友達に見つけたら、ピンクのハート【見方を変えてみると】に書きましょう。
・グループが話し合っているグループのハートが自分のハートになるように、順番に話し合ってください。

ブルーのハート【私のよくないところ】

ピンクのハート【見方を変えてみると】



「わたしの健康（小学生用）」（文部科学省）



中学校の例 (保健体育科)

「ストレスへの適切な対処」のキーワード
 ①現状を受け入れる ②失敗を見つめ直す
 ③自分に置き換える ④将来に目を向ける

4 本時の学習 (12/12時) …欲求やストレスへの対処と心の健康 (3/3時)

- (1) 本時の目標
心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解できるようにする。
- (2) 本時の評価
心身の機能の発達と心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。(思・判) ②
- (3) 展開

過程	主な学習活動 ・予想される生徒の発言等	○教師の主な働きかけ	■評価規準、□評価方法 ▲留意事項
導入	1 学習カードから、「欲求やストレスの心身への影響」の内容を確認する。 2 教師の説明により、本時の学習内容について確認する。	○ 前時の学習内容の振り返りから、本時の学習の見通しをもたせる。 ○ 本時の課題を提示する。	
【課題】心の健康を保つには、ストレスを感じる自らの心と向き合う必要があることを理解しよう。			
展開	3 日頃の行動を振り返り、自分の考えを 発表する(感情、考え、行動を区別)。 ①について： ・「腹が立つ」、「自分勝手だ」、「嫌われたに違いない」、「他の子に愚痴を言う」、「一緒に行くのをやめる」 ②について： ・「ムカつく」、「やる気がなくなる」、「親は何もわかってくれない」、「親に反抗する」、「言い訳をする」、「部屋に行く」、「兄弟に八つ当たりをする」 4 グループでディスカッションし、意見をまとめて発表する。 ①について： ・「何か理由があったのだと相手を思いやる」、「後で理由を聞けば済むこと」、「嫌われたと決めつけない」、「また時間が合ったときに一緒に行けばよい」 ②について： ・「すぐに取り掛からなかった自分にも非がある」、「親は自分のために言ってくれていると感謝する」、「これから勉強するところと素直に伝える」 5 書き出した意見を自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして深く考える。 6 ストレスへの適切な対処をつかむ。	○ 事前学習の内容などを生かし、思いついた意見を発表させる。 【発問1】次のような場面では、みんなはどのように感じ、どんな行動をとるだろうか。また、その行動が適切かどうか考えよう。 ① 登校時にいつも待ち合わせしている友達が先に行ってしまった。 ② 勉強をしようと思った矢先に親から「勉強は？」と小言を言われた。 【発問2】その考え方や行動が適切かどうかを振り返り、別の見方ができないか考えよう。 【発問3】このようなストレス状態を続けるために、どのような考え方や行動ができるようになるか、グループで2つの事例にアドバイスを考えよう。 ○ 前時の学習内容を思い起こしたり、出された意見から考えをまとめたりしながら、意見交換するよう活動を支援する。 ※ 下記【ストレスへの適切な対処】に関する内容に着目できるように助言する ○ ストレスへの適切な対処方法を把握させ、ワークシートに記入させる。	（思・判） ② ■心身の機能の発達と心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 □観察 （思・判） ② ■心身の機能の発達と心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 □観察・ワークシート ▲発問事例の場面と今までの学習が結び付けられないことが原因として考えられるため、ワークシートから今までの学習内容を確認し、場面と事例が結びつくよう、個別に説明する。
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【まとめ：ストレスへの適切な対処】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスを感じたら、すぐに行動に移さずに間を置く。 ・まず深呼吸やストレッチ等で気持ちを落ち着かせる。 ・自らの考え方を振り返り、別の見方ができないか考え直す。 ・どうしても納得できないときは、友達や周囲の大人などに話を聞いてもらうなど、一人で抱え込まないようにする。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①現状を受け入れる ②失敗を見つめ直す ③自分に置き換える ④将来に目を向ける のいずれかのキーワードで整理し生徒に理解させる。</p> </div> </div>			
終末	7 欲求やストレスの対処について、教師の説明を聞き、本時の振り返りをワークシートにまとめるとともに、心の健康について理解する。	○ ワークシートの記述内容を確認することで、本時の学習と単元全体を振り返るよう促す。 ※ 特に、「ストレスを感じることは自然なこと」「適度なストレスは、精神発達に必要なもの」などの既習内容にも触れて、単元全体をまとめる。	

「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」(平成30年3月 北海道教育委員会)