

【参考資料】令和2年度生徒指導研究協議会

新型コロナウイルス感染症対策下における児童生徒の心のケア



日高教育局では、新型コロナウイルス感染症対策下における児童生徒の心のケアについて、教職員が理解を深められるよう、今年度、日高振興局で開催した生徒指導研究協議会の内容を踏まえた参考資料を作成しました。

各学校において、令和2年（2020年）9月3日付け事務連絡『学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～』の改訂について」の理解を深めるとともに、児童生徒の心のケアへの充実を図ってください。

講演：北海道文教大学人間科学部こども発達学科 教授 石垣 則昭 氏



新型コロナウイルス感染症対策下では、児童生徒のメンタルヘルスが不調に陥りやすい状況となります。どのような心配な様子が見られるのでしょうか。児童生徒の様子を振り返ってください。



長期の臨時休業明けは、児童生徒の様子の変化に注視していましたが、最近は授業も順調に進んでいるため、心配ことは少なくなってきているような気がします。

【生活の変化によるストレス】

- ①生活空間の閉塞感によるストレス
- ②人が集まる場所等への外出に注意を払うストレス など

【児童生徒のストレス反応】

- ・過剰反応（他の児童生徒に対する過敏な反応）
- ・心が落ち着かない不快感
- ・見えないものへの不安心理
- ・人を責め、攻撃するなどの批判
- ・ゼロリスク志向（リスクのあるものは禁止）

不適応

【児童生徒の心のケア】

児童生徒の成長は人間関係の中で生まれる
互いの感情を分かち合うこと

不安・恐怖による誤情報の拡散

私が情報を一番知っている。

知っている情報は人に伝えなければならない。

親切心

※悪意はない
※関係性を遮断したくない

ポイント① 状況を見る目を養う

教職員が新型コロナウイルス感染症への対応に慣れはじめてきたため、「おそらく、〇〇だろう」「多分大丈夫だろう」と思い込みで児童生徒を見ていませんか。「だろう」では、児童生徒の姿は見えません。

新型コロナウイルス感染対策下のメンタルヘルスへの影響

＜心理的反応＞
感染リスクが引き起こす不安や恐怖に対する反応

＜環境的反応＞
行動制限などの環境変化がもたらす反応

＜情動的反応＞
情報の混乱による批判と不信がもたらす反応

（参考：兵庫県心のケアセンター 加藤 寛）

登校再開のレジリエンス（しなやかに戻す） 石垣 則昭 氏

今、学校再開に向け、皆さんが1番気になるのは、「学力の個人差」と思います。子ども達に提示した学習課題は、個々どの程度進め、理解されているだろうか。遠隔授業を実践されたとは言え、教師の説明だけでは、学習内容への理解への個人差は大きくなります。また、この個人差は、学習内容の習得面ばかりではなく、**学習の意欲面でも課題が生じます。**

登校再開のレジリエンスを考えると、学校生活の中心である授業再開時に**教師主導の授業だけで進めると、集団生活や授業そのものにあわせることができない適応上の問題ともなります。**

学級の仲間と共に学び成長するなどの学級経営方針を伝え、学級目標を確認し、どう仲間づくりを高めながら学級を進めることがよいのか子ども達同士で共通理解を図る工夫が必要です。

授業では、教師が同じ情報を全員に伝えるという一斉指導の形では、個の学習状況に応じることはできませんので最初に今日の学習では何を理解すればよいのかを明示し、一人ひとりが自分に応じた学びに取り組みせる場面づくりが効果的ではないでしょうか。特に自力解決できないところは仲間に聞く、教師に聞くという進め方は効率的であるように思います。

学習への意欲を回復させ、適応力を高め学力の個人差を埋めるためには、**子ども達自身が何を理解できたかをつかませる授業が大切**ではないでしょうか。つまり、**教師の出番をいかに少なくし、子ども達が中心に学習を進めるかがポイント**だと思います。

そのためには、子ども達一人ひとりが自分で動けるような仕掛けをしておかなくてはなりません。仕掛けとは、何を理解すべき授業なのか、どう授業を進めるのか、子ども達にはどのような活動を求めるのか、さらに授業のゴールでは、何を理解するといいいのかなどの準備を言います。さらに、子ども達が思考し、活動する時間を確保するため、子どもが理解しやすく、手短かに伝える教師の工夫も大切であると言えます。

【北海道通信 5月28日掲載】（一部抜粋）



【日高町立富川中学校】

フェイスシールドを着用するなど感染予防を図りながら学校祭の合唱を行うことにより、生徒が互いを認め合い、支え合う活動を行うことができました。

ポイント③ 児童生徒がつながりを実感できる取組の充実

新型コロナウイルス感染症予防の対策を行った上で、児童生徒がお互いの感情を分かち合うことができる取組を行うことが大切です。

協議会の最後、石垣教授は、学校や家庭において、新型コロナウイルス感染症への対応に「慣れ」が出始めた頃だからこそ、改めて国や道教委の通知等に基づいた正しい知識を全教職員で共通理解を図り、家庭と連携した取組を行っていただきたいとお話してくださいました。

ポイント② 児童生徒の心の安定は教師や保護者から

児童生徒は、周りの教師や保護者の反応を見て判断します。教師や保護者が落ち着いていれば、安心して落ち着くことができます。→ 規則正しい生活、睡眠、食事のバランス

セルフ・コンパッション（self-compassion）の活用

- 自分への優しさ ~ 自分を肯定的に認め、自らをいたわり、自分の長所や強みに目を向ける。
- マインドフルネス ~ 自分の感情を偏りなく受け入れ、バランスの取れた見方をする。
- 共通の人間性 ~ 「こういう状況で不安や恐れを感じるのは誰しもあることだ」「誰だって完璧でない」といったことを認める。