

心とからだの健康観察への回答は、教師からの「最近、困っていないですか？」という問いかけへの、児童生徒の返事です。「つらいです」という返事を放置してはいけません。要サポート以外でも特徴的な児童生徒には、この解説を参考に、必ず個別面談をしてください。

児童生徒個票のポイントを、特徴的な2例を用いて解説します。震災トラウマ支援だけでなく、子供の苦痛にも反応しますから、いじめの早期発見にも活用できます。

心とからだの健康観察  
＜学校保管児童生徒個票＞

〇〇高等学校  
〇年〇組〇番  
生年月日 2004年

取り扱い注意 (5年保存)

＜令和3年の結果＞

素点	サ
【過覚醒】 質問1～5	0/15 緊張・興奮 見守り
【再体験】 質問6～10	0/15 思い出して辛い 見守り
【回避・マヒ】 質問11～15	0/15 見守り
【マイナス思考】 質問16～20	0/15 自分を責める 見守り

「つらかったこと」＝ 大震災・その他・両方・なし

\* 質問 1～20 はつらい体験をした後におこる心身の反応です。

＜日常のストレスについての回答＞

質問	21	22	23	24	25	26	27
内容	体調不良	食欲不振	意欲低下	集中力低下	乱暴	遅刻・欠席	支援希望
回答	1	0	0	0	0	0	0

\* 質問21～26 は本人が自覚しているストレス反応です。

回答「2・3」を色つきセルにしています。

\* 質問27 は本人の支援希望の有無。  
回答「1・2・3」を色つきセルにしています。  
教育相談の際は、色つきセルの項目を切り口にします。

意欲や集中力のことよりも、体調や食欲のことは比較的簡単に話題にできます。この生徒には、まず体調から面談を始めましょう。

4つとも「0」で、トラウマに全く反応していません。シート全体が「白すぎる」子供の中には、無理をして頑張っている子供もいますから、面談を設定しましょう。

反応が少ない生徒ですが、平成25年度に、少しだけ、良い意味で緊張を緩めたのかもしれませんが、この先の適応に配慮し、今年は面談を試みましょう。

心とからだの健康観察への回答

質問	内容	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3
過覚醒	1 寝つけない	0	0	1	0	0	0	-	1	0	0	0
	2 集中できない	-	-	-	-	0	-	1	0	0	0	0
	3 いらいらする	0	0	0	0	0	0	-	1	0	0	0
	4 緊張・敏感	-	-	-	-	0	-	1	0	0	0	0
	5 どきととする	0	0	1	0	0	0	-	1	0	0	0
再体験	6 頭から離れずつらい	-	-	-	-	0	-	1	0	0	0	0
	7 こわい夢を見る	0	0	0	0	0	0	-	1	0	0	0
	8 夜中に目が覚める	-	-	-	-	0	-	1	0	0	0	0
	9 突然思い出す	0	0	1	0	0	0	-	1	0	0	0
	10 思い出して苦しくなる	0	0	0	0	0	0	-	1	0	0	0
回避	11 現実と思えない	0	0	0	0	0	0	-	1	0	0	0
	12 涙がでない	0	0	0	0	0	0	-	1	0	0	0
	13 考えない	-	-	-	-	0	-	1	0	0	0	0
	14 近づかない	-	-	-	-	0	-	1	0	0	0	0
	15 話さない	0	0	0	0	0	0	-	1	0	0	0
マイナス思考	16 自分を責める	0	0	1	0	0	0	-	1	0	0	0
	17 信用できない	-	-	-	-	0	-	1	0	0	0	0
	18 頑張りむだ	-	-	-	-	0	-	1	0	0	0	0
	19 楽しいと思えない	0	0	0	0	0	0	-	1	0	0	0
	20 わかってくれない	0	0	0	0	0	0	-	1	0	0	0
日常ストレス	21 体の調子が悪い	0	0	0	0	0	1	-	1	0	1	1
	22 食欲がない	0	0	0	0	0	0	-	1	0	0	0
	23 やる気がわからない	0	0	0	0	0	0	-	1	0	0	0
	24 学習に集中できない	0	0	0	0	0	0	-	1	0	0	0
	25 かうとなる	-	-	-	-	0	-	1	0	0	0	0
	26 遅刻や欠席がある	0	0	0	0	0	0	-	1	0	0	0
	27 話を聞いてほしい	-	-	-	-	0	-	1	0	0	0	0
その他	28 学校が楽しい	3	3	3	3	3	3	-	1	0	3	3
	29 夢や目標がある	-	-	-	-	1	-	1	0	1	1	1
	30 ゲームをやりにすぎない	-	-	-	-	2	-	1	0	2	2	2
	31 友達と楽しい	3	3	3	3	3	3	-	1	0	3	3

\* 質問 1～20は、回答が「3」の場合色つきセル(赤)にしています。さらに、前年度より増加した場合は色つきセル(緑)にしています。

\* 質問28～31は、回答による色分けがありません。

＜＜ストレス反応の推移＞＞

	【過覚醒】	【再体験】	【回避マヒ】	【マイナス思考】
H23	0/9	0/9	0/9	0/9
H24	0/9	0/9	0/9	0/9
H25	2/9	1/9	0/9	1/9
H26	0/9	0/9	0/9	0/9
H27	0/9	0/9	0/9	0/9
H28	0/9	0/9	0/9	0/9

【この架空事例についての解説】

これは、発災時に母の喪失を経験した生徒のものです。

心とからだの健康観察の目的は、支援を要する児童生徒を発見することです。この個票がトラウマ反応が高く「赤すぎる」場合だけでなく、「白すぎる」場合も要支援を疑ってみましょう。

この生徒は、母の喪失後、家庭では下のきょうだいのために母さんの役割を果たし、父親に心配をさせないために、そして何より自分の悲しさをごまかすために、苦しさを「感じない」という工夫をしてきました。

中学生になり、学校ストレスが大きくなってきたとき、この頑張りも成功しないかもしれません。

いま、早めの支援が先々の適応につながります。

トラウマ反応が「0」であるにも関わらず、「なし」ではなく「両方」と答えています。話したいけど話せない状態なのかもしれません。ただし、この生徒の様に回避が強い場合は深追いせず、カウンセラーの力を活用することも選択肢の一つです。