

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。要サポート児童生徒等には、この解説を参考に、必ず個別面談をしてください。

要サポートラインを越えるとグラフが赤色で表示されます。必ず面談をしてください。

子供が答えにくそうなときは「寝付けないの?」と、反応の高い項目を用いて(指さしながら)問いかけましょう。

反応が高い項目には赤、前年より上昇すると緑のマークがされます。この生徒は本年度になり、反応が高くなっていることが分かります。

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＞

項目	素点	サポートライン
【過覚醒】 質問1～5	9/15	緊張・興奮 要サポート
【再体験】 質問6～10	9/15	思い出して辛い 要サポート
【回避・マヒ】 質問11～15	6/15	避ける、考えないようにする 見守り
【マイナス思考】 質問16～20	9/15	自分を責める、悪い方に考える 要サポート

「つらかったこと」= 大震災・その他(両方)・など

\* 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	1	2	2	3	1	3

\* 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しょう。

話がしにくそうなときは、最近のストレス反応、中でも体調のことを話題にするのがコツです。

「話を聞いてほしい」という援助希求項目があります。必ず面談をしてください。

＜経年の変化＞

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

\* 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	3/9	7/9	0/9	0/9
H24	3/9	5/9	5/9	1/9
H25	4/9	3/9	3/9	1/9
H26	2/9	1/9	1/9	1/9
H27	2/9	0/9	0/9	1/9
H28	11/15	9/15	7/15	9/15

【この架空事例についての解説】

これは、発災時に住宅を津波で失った生徒のものです。直後の23年度に要サポートラインを越えた後、落ち着きを取り戻していましたが平成28年度に要サポートとなり、また本年度、3年ぶりに要サポートとなりました。

要サポートラインを越えたことと、何より27番の「話を聞いてほしい」に応えるために面談をしました。

はじめ話にくそうでしたが、1番を指さして「寝付けないの?」の問いかけにうづき、そこから会話が始められました。

こころのサポート授業時だけでなく、今もつらい気持ちが続いていることや、震災のことよりも友人関係での悩みがあることを語りました。

話を整理する中で、いじめの早期発見・対処につなげました。