

児童生徒のこころのサポート授業

令和7年度

「心とからだの健康観察（19項目版・31項目版）」の実施について

－教職員用手引き－

岩手県教育委員会

いわて子どものこころのサポートチーム

1. 実施の目的

「心とからだの健康観察（19 項目版・31 項目版）」は、平成 23 年度から県内全ての公立学校で実施しています。19 項目版は、小学校、義務教育学校、特別支援学校の児童生徒用です。31 項目版は中学校、義務教育学校、高等学校、特別支援学校の生徒用です。

「心とからだの健康観察」は、さまざまなストレス反応について児童生徒自身が知り、望ましい対処方法を学ぶことができるように作成されています。これにより、東日本大震災津波により被災した地域の児童生徒だけでなく、さまざまな生活環境の影響を受けている児童生徒、あるいは日常生活の中で何らかのストレスを抱えている県内全ての児童生徒への支援に活用することができます。

本健康観察を継続して実施することにより、震災津波で心にダメージを受けた児童生徒について、長期間に渡って回復のプロセスを見守り、必要なサポートを行うために活用することができます。

実施の目的は以下の通りです。

- (1) 児童生徒が抱えるストレス・トラウマ反応や悩みを早期に発見し、それらによって引き起こされる生徒指導上の諸問題の未然防止及び学校不適応等の早期対応のために活用する。また、中長期に渡る児童生徒のこころのサポートのための参考資料とする。
- (2) 東日本大震災津波によるストレスや日常生活への影響について、児童生徒が自己分析（セルフチェック）を行い、対処方法を学ぶことでセルフケアの力を高める。

2. 「心とからだの健康観察」は「こころのサポート授業」「個別面談」とセットで行います

1. 「心とからだの健康観察」について

心とからだの健康観察の質問項目は、4つのストレス・トラウマ反応（過覚醒、再体験、回避・まひ、マイナス思考）についての質問、日常生活のストレスについての質問、楽しいこと、援助希求をイメージすることができるような質問で構成されています。

4つの反応と日常ストレスについての質問は、回答後に得点化することができます。これを使って、児童生徒がセルフチェックを行い、こころのサポート授業でその対処

法について学習します。

また、個人によってつらい経験や日常的・継続的なストレスが異なることから、質問の中では「つらかったこと」という表現を使用しています。そして、それが震災のことなのか、他のことなのか、両方なのか、それともそのようなことは思い浮かばないのかを、児童生徒が自分で選択するようになっています。

このため、震災に関連する体験をしている児童生徒だけではなく、全ての児童生徒に対して実施することができます。

2. 「こころのサポート授業」について

こころのサポート授業とはストレス・トラウマ反応について、その対処法、セルフケアの方法を学習する授業です。児童生徒の実態に応じて下の（１）～（４）から選択して行うとよいでしょう。下の（２）～（４）については、パワーポイント資料を作成しましたので総合教育センターＨＰからダウンロードして活用して下さい。

https://www1.iwate-ed.jp/09kyuu/tantou/tokusi/h23_kokoro_s/kokosapo_top.html

なお、高等学校及び特別支援学校高等部については、原則として（１）岩手モデル編を実施します。

（１）岩手モデル編

生徒がこころとからだの健康状態を見つめてセルフチェックを行うとともに、危機的状況に対応するための援助希求行動など様々な対処法や相談窓口について学ぶことを通して、セルフケアの力を高め、こころの健康を大切にしていけるようにします。

【使用する動画】

岩手県保健福祉部障がい保健福祉課作成 若年層向け「こころの健康啓発動画」

<https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/fukushi/ryouiku/1079269.html>

【動画１】こころの健康と、あなたのこころが発する“ＳＯＳ”について知ろう

【動画２】あなたのこころが発する“ＳＯＳ”に気づいたら…

【動画３】自分のこころをケアする方法も知っておこう

（２）トラウマ編

「過覚醒」「再体験」「回避・まひ」「マイナス思考」のセルフケアに焦点を当てた授業です。パワーポイント資料の中にはリラクセーションの動画も入っています。教師と児童生徒がいっしょにリラクセーションをしながら授業を展開することができます。

なお、「小学校低学年編」については、小学校・義務教育学校低学年（１～３年想定）を対象としたこころのサポート授業を想定して作成した資料です。簡単なリラクセーション方法や、リーフレットの内容も資料に盛り込まれています。

(3) ストレスマネジメント編（対処行動、問題認識、認知）

「日常ストレス」に焦点を当てた授業です。ワークシートを用いた個人作業と話し合い活動を通して、対処行動のレパートリーを拡大し、ストレスをマネジメントする方法を学習します。同HPからワークシートもダウンロードできます。

(4) 自己有用感編

クラス内での関係作りや安心感、所属感に焦点をあてた授業です。「ありがたい皿」または「キャンプ」というワークを用いて、児童生徒がクラス内で安心して居られる感覚を高めることで、自分にも役割があり、誰かの役に立てると感じられることができる授業内容です。

このほか、こころのサポート授業資料【資料①】～【資料②】やリーフレット「こんなときにやってみよう（19 項目版用・31 項目版用）」、DVD心のサポート映像集（H24 配付）等を活用してセルフケアやリラクセーションの方法を学習することもできます。

これらのセルフケアについても、健康観察同様、震災に特化したものではありません。例えば各種大会やコンクール、試験等の際の緊張感は4つの反応の中の「過覚醒」に分類されます。この緊張感をほぐす方法を会得することにより、平常心で大会等に臨むことができるようになります。

なお、こころのサポート授業の際はスクールカウンセラーとのチーム・ティーチングも有効です。

3. SOS の出し方・受け止め方に関する教育

今日、学校には、その在籍する児童生徒に対し、「心の健康に関する教育」と「SOS の出し方・受け止め方に関する教育」を行うことが自殺対策基本法や関係する通知等により求められています。「心とからだの健康観察」と「こころのサポート授業」は前者のためのもので、生涯を通じたメンタルヘルスの基礎となるものです。

後者の SOS の出し方・受け止め方に関する教育を、「こころのサポート授業」の最後に、資料配付（資料④）とその読み上げにより、実施します。これは自殺に関する誤った情報・不適切な情報から子供を守るというねらいで行われるもので、子供同士で打ち明けたことも含めて、適切な相談相手につなげようとするものです。

4. 「個別面談」について

「心とからだの健康観察」において、4つの反応それぞれの合計得点が、19 項目版においては6/9以上、31 項目版においては9/15以上を「要サポート」として「優先的に面談をしてほしい児童生徒」としています。p5「5. 個人面談によるフォローアップ」を参考に、個人面談をしましょう。

「要サポート」以外でも、日常ストレスの点数が高い児童生徒や 31 項目版の設問

27「だれかに話を聞いてもらいたい」で「ある」と回答した児童生徒も、面談が必要となります。

なお、19 項目版の設問 19「だれかに話をきいてもらいたい」で「ある」と回答した児童については、個別に話を聞く時間を適宜設定し、児童の悩みを確認するとともに、児童の観察や声がけを継続して行うようにします。

3. 実施と留意点

1. 実施する前に校内で教職員の学習会を開く

事前に校内で説明会、学習会を持ち、実施の目的や方法についての共通理解を図るとよいでしょう。

2. 配付資料等の印刷・確認をする

こころのサポート授業の実施にあたり、児童生徒への配付物は以下のとおりです。

- ①心とからだの健康観察（19 項目版、または 31 項目版）
- ②リーフレット「こんなときにやってみよう」（19 項目版、または 31 項目版）
- ③「この授業のまとめ」

3. 「心とからだの健康観察」及び「こころのサポート授業」の実施と留意点

（1）配慮が必要な児童生徒の確認（重要）

心とからだの健康観察の実施前に、保護者宛の別添資料「お知らせ」を印刷・配付して実施についての周知を図るようお願いします。（＊各校で印刷をお願いします。）

配付後に保護者から「自分の子どもには実施しないでほしい」という依頼があった場合は、個別での実施、または実施の見送りも可能です。

配慮が必要な児童生徒がいる場合は、事前に本人や保護者と実施の方法について相談をするとよいでしょう。

（2）性的マイノリティに関する理解と対応

性的マイノリティに関する課題は、当事者が社会の中で偏見の目にさらされるなどの差別を受けてきたことです。（生物学的な）性別を記入することを苦痛に感じることも考えられます。「心とからだの健康観察」用紙の性別欄については、児童生徒や保護者の意向などを踏まえ、個別の事情に応じて人権に配慮した丁寧な関りが必要になります。児童生徒に無理に記入させず、あとで教師が記入しても構いません。また、個票を用いて個別面談をする際にも、人権に配慮し丁寧に関わりましょう。

(3) 実施する集団の大きさ

落ち着いた状態での実施、学級担任が児童生徒を観察できること等から学級単位での実施が望ましいと考えられます。また小学校低学年や配慮が必要な児童生徒がいる場合は、補助の教職員やスクールカウンセラーが学級に入るなどの工夫が考えられます。

(4) こころのサポート授業について

別添【資料①】「こころのサポート授業の進め方」を参照下さい。

※トラウマ編、ストレスマネジメント編（対処行動、課題認識、認知）、トラウマ・小学校低学年編、自己有用感編から選択するとよいでしょう。それぞれパワーポイント資料が活用できます。

(5) 「心とからだの健康観察」の実施

○【資料③】「心とからだの健康観察をする前に」を教師が読みます。

○「心とからだの健康観察」用紙の記入の仕方を説明します。

○質問項目の内容は変更しないでください。ただし、児童生徒が分からないときには、かみくだいて説明をしてもかまいません。

○【資料③】には、「受けたくない人は、受けなくてもいい」「途中でやめてもいい」という説明があります。もし、児童生徒が、具合が悪くなるなどして受けたくないとし出したときは、途中でやめてもかまいません。（個別面談によるフォローアップの対象になります。）

○裏面の「先生用記入欄」には、児童生徒が書き込むことがないようにご注意ください。

4. 実施後の教師の役割

1. こころのサポート授業の後

(1) 「心とからだの健康観察」用紙を集める

回収の際は、アンケートが周りの児童生徒から見えないよう教師が回って集めます。

(2) 氏名等の記載漏れの確認と先生記入欄の記入

児童生徒が記入したシートに目を通し、記載漏れ等のチェックをお願いします。

性別については、記入をためらう児童生徒がいることも考えられます。児童生徒本人に、無理に記入させなくても構いません。実態に応じて教師が記入してください。

また、「先生記入欄」を分かる範囲で記入します。ただし、児童生徒に直接尋ねることはやめてください。（児童生徒に被災した状況等を何度も思い出させない配慮）

※カタカナの名前、生年月日、性別により今年度のデータと H23～R6 のデータと

を結びつけます。これまで「シ・ツ・ミ」「ユ・コ」などの文字を機械が識別できないことがありました。正確に記入させてください。(実態により教師記入可)

(3) 高得点の児童生徒のチェックと自由記述欄に書かれている内容の確認

各学校から提出していただいた「心とからだの健康観察」を集計して個票を返送するには、過去のデータと結びつけ経年のデータとするため、3か月程度を要します。提出前に記入した健康観察用紙の複写をとり、それを面談の資料としていただくをお願いします。

※スクールカウンセラーによるカウンセリング資料としても活用できますので、複写をお手元に残しておくことをお勧めします。(個人情報については厳重に管理をしてください)

5. 個人面談によるフォローアップ

1. ストレスの得点が高い児童生徒について

ストレスの得点が高い児童生徒は、トラウマ反応やストレス反応を抱えながら生活をしている可能性があります。このような児童生徒には、短時間でもよいので、教員が1対1の面談をし、教職員が解決できる問題であればサポートをします。(例：クラス内の人間関係などの環境調整等)今すぐに解決が困難なことや、悩みが深刻な場合は、「先生は、いつでも相談にのる」というメッセージを伝え、スクールカウンセラーやエリア型カウンセラー等に相談をしてみることを勧めましょう。

※別添【資料⑤】「個人面談の方法について」を参照

2. 自由記述欄に否定的な意見を書いている児童生徒について

学級単位など、集団で実施した場合は、質問の捉え方に個人差が出てくるため、自分の心とからだの反応や授業について、否定的な意見が出てくる場合も考えられます。

これまでの実施においては、こころのサポート授業の中で、ストレス・トラウマ反応について丁寧に説明ができた学校(学級)では、「対処法を知ることができた」など肯定的な意見が多く見られました。授業での説明を丁寧に行い、否定的な反応をした児童生徒に対しては、事後の個別の面接で気持ちを受け止めるなどのフォローアップをしましょう。

6. ストレス・トラウマ反応等の説明（セルフケア・対処方法）

1. 【過覚醒】の合計点が高い場合

ストレス・トラウマの反応があり（あるいは残っている）心とからだ覚醒している状態です。感覚が敏感になっていたり、気持ちが高揚しやすかったり、落ち着きがなくなったりしている可能性があります。

<児童生徒への伝え方>

ときどきしたり、いらいらしたりするときには、深呼吸、リラクセーションなどにより落ち着くことができることを教えます。落ち着いて考えることができるようになれば、よりよい対処が可能となることを説明します。

2. 【再体験】の合計点が高い場合

普段は、ストレス・トラウマ反応は出ていないのですが、それを思い出す刺激（場面、似たような状況等）にふれると反応が出てくる状態です。

<児童生徒への伝え方>

これは自然なことで、悪いことではないと説明します。不快な感じに対しては、静かに深呼吸をして落ち着くことを教えます。

思い出してもいいということ、けれども、長時間考え込んで、今のことができない、というのではなく、今やっている目の前のこと（例えば授業中であれば勉強など）に意識を向けていくことを教えます。そして、後からでいいので、信頼できる大人や深刻な話をしても大丈夫な大人に話してみる方法があることを教えます。

3. 【回避・まひ】の合計点が高い場合

この得点が高い児童生徒の多くは、自分が意図的に避けていることを自分で分かっています。その一方で、児童生徒が自分で避けていることに気付いていないときは、得点は低くなりますが、行動面で避ける場面が観察されることがあります。

<児童生徒への伝え方>

小さなことから始めて少しずつステップアップしたり、新しいことにチャレンジしたりすることもよい方法だと教えます。

一人で方法が思い付かない時には、信頼できる大人に相談をしながら進んでいく方法もあることを教えます。

4. 【マイナス思考】の合計点が高い場合

この得点が高い児童生徒は、楽しく、生き生きと生活ができていないかもしれません。個人面談を行い、児童生徒が悩んでいることを聞き、サポートをしましょう。

学校や家庭では、児童生徒の良い点を見つけ、積極的に褒めるようにしましょう。また、将来の夢や、自分の興味関心を広げるために、いろいろな活動に参加することが大切です。活動する中で「できること」を増やしたり、他の人とのつながりを持たせたりすることもよいでしょう。

＜児童生徒への伝え方＞

ストレスやつらい出来事があると、誰でもマイナスに考えがちになることを説明します。誰でも良い点があるので、自分の良い点や周りの人の良い点を見つけさせたり、将来の夢を持たせたりしましょう。興味関心を広げる、できることを増やす、いろいろな活動に参加をしてつながりをつくることの大切さを教えます。

5.【日常生活ストレス】の合計点が高い場合

ここでは、身体や行動、考え方や感情に表れるストレス反応を測っています。この得点が高い児童生徒は、日常生活や友人関係などで抱えている課題を、上手く解決できていなかったり気分転換が上手くできなかったりすることが考えられます。

低減のためには、原因となるストレスを小さくする（小さく見えるようにすること）、有益な対処行動を増やすことが必要です。また、感情面のストレス反応は、信頼できる人に気持ちを話して受け止めてもらえると軽くなります。身体面の反応は、ストレス反応と思い込まずに医療的援助を受けることが大切です。

＜児童生徒への伝え方＞

個人面談では、ストレス（ストレスの原因）を確かめてそれを小さくする方法について話し合います。このストレスが実際よりも大きく見えてしまっていることが多いので、本当に小さくすることより、小さく見えるようにすることに留意しましょう。

さらに、課題を解決するために既に行っている工夫を評価し、これからできそうな対処法や、有効な気分転換の方法について話し合うことが必要です。「これからすること」よりも「既に上手くできていること」に目を向けることがコツです。

「こころのサポート授業の進め方」ストレスマネジメント編のパワーポイント資料及びワークシートが、良い対処行動を見つけるための参考になります。

7. 個票の取り扱いと結果分析について

1. 個票の返送について

後日、各学校宛てに生徒の個票及び分析データ（CD-R）が送付されます。
（分析を急ぐ必要がある場合は、各学校で独自に集計することも可能です。）

2. 個票の保管について

- （1）平成 23 年度に配付されている「こころのファイル」に、返送されてきた個票等を保管し、中長期にわたる児童生徒のこころのサポートのための参考資料とするようお願いします。
- （2）校内で、ファイルの保管場所を決定し、個人情報の保護に留意しながら、学級担任や教育相談担当、スクールカウンセラー等が必要に応じて活用できる体制づくりをお願いします。
- （3）小学校第 6 学年及び中学校第 3 学年においては、年度末に進学先の学校に今年度の個票（最新の 1 枚のみ）を送付します（このほかの個票及び心とからだの健康観察用紙は処分してもかまいません）。また、空になったファイルは新入生用として活用しますので進学先には送付しません。

3. 結果分析について

本年度の分析データは平成 23 年度以降前年度までのデータと結びつけた集計となっています。学校全体の児童生徒の状況のみならず、児童生徒個々の経年による変化を見とることができます。

8. Q&A

1. 保護者への説明はどのようにしたらいいですか？

「心とからだの健康観察」から得られた児童生徒の状況を、保護者面談等の場において、丁寧に説明することが考えられます。

特に、ストレス・トラウマ反応の高い場合には、保護者も対処法を理解することが大切です。

2. こころのサポート授業として、1 時間の授業時間を確保することができま

せん

「心とからだの健康観察」をいくつかに分けて実施をしてもかまいません。また、ストレス・トラウマ反応の説明や対処法の説明を別の時間に行ってもかまいません。

3. 個別面談の時間をとることができません

「心とからだの健康観察」実施後すぐに個別面談を行うことが望ましいのですが、教育相談週間など、学校で計画されている時期に合わせて実施したり、スクールカウンセラーと役割分担をしながら面談を行ったりするなど各学校で工夫をしてもかまいません。大切なことは、「心とからだの健康観察」に児童生徒は先生へのメッセージを出しているという理解です。それを受け止めてサポートすることが大切です。

4. 学校で実施している他のアンケートなどと比較できますか？

可能です。「心とからだの健康観察」と他のアンケートや調査を比較し、集団の落ち着きとストレス・トラウマ反応を検討し、予防的に活用している学校もあります。

5. 日常生活ストレスの得点には、要サポートかどうかの基準はないのですか？

はい。日常生活ストレスの合計点には、何点以上が要サポートという基準は設けられていません。普段の体調や学校生活の調子については、何点以上もしくは何点以下の区別なしに、どの児童生徒に対しても細やかにみとる必要があります。それでも、特に2、3点にチェックを入れている項目や、「だれかに話をきいてもらいたい」に「ある」をつけている場合などは、注目して、個別面談で聴き取りをしてください。

9. 最後に

さまざまな研究から、ストレス・トラウマ反応からの回復は、時間をかけてゆっくりと自分の感情（驚き、不安、怒り、悲しみなど）に向き合いそれを受け入れること、深呼吸や日常と同じ活動をするなど普段のセルフケアや対処法が大切とされています。

そして、信頼できる人に話をすること、温かなつながりをもつこと、夢中になれるものをもつこと、表現してみること、何かにチャレンジすること、運動や食事、睡眠等、健康な生活を心がけることなども大切だと言われています。

児童生徒は、大人のように言葉で十分表現できるとは限りません。自分でも気が付かないまま、イライラ、もやもや、不安、怒り、悲しみなどを抱え、それが身体の症状になったり、行動に現れたり（キレるなど）、無気力になったり、繰り返し一人で考え込んだりして、児童生徒が本来持っている生き生きとした活力や、能力を発揮できなくな

る場合があります。そのため、周囲の大人が子どもの状態に気付くことが、最も大切な支援になります。

学校の大きな役割の一つは、子どもたちが安心して学習、生活できる環境を与えることです。そのためにも、「心とからだの健康観察」、こころのサポート授業を上手に活用しながら、児童生徒への支援を行ってほしいと願っています。