

個票の読み取り方 例 1 (19項目版)

学年	組	番号	氏 名
2	1	1	〇〇 〇〇

サポートライン(6/9)

	素点	
【過覚醒】 質問1～3	7 /9	緊張・興奮
【再体験】 質問4～6	8 /9	思い出してつらい
【回避・まひ】 質問7～9	5 /9	避ける・考えないようにする
【マイナス思考】 質問10～12	8 /9	自分を責める・悪い方に考える
サポートライン以上の素点を色つきセル		
【つらかったこと】	なし	

【日常ストレス】

質問	13	14	15	16	17
内容	体調不良	食欲不振	意欲低下	集中力低下	遅刻欠席
	2	2	3	3	2

回答「2・3」を色つきセル

素点 0 … ない
1 … 1～2日ある

	質問	内容	素点
過覚醒	1	寝つけない	3
	2	集中できない	1
	3	どきどきする	3
再体験	4	こわい夢を見る	3
	5	突然思い出す	2
	6	思い出して苦しくなる	3
回避・まひ	7	現実と思えない	1
	8	涙がでない	2
	9	話さない	2
マイナス思考	10	自分を責める	3
	11	楽しいと思わない	2
	12	わかってくれない	3
日常ストレス	13	からだの調子が悪い	2
	14	食欲がない	2
	15	やる気がわからない	3
	16	学習に集中できない	3
	17	遅刻や欠席がある	2
	18	学校が楽しい	2
	19	話をきいてほしい	3

質問 1～12は、回答「3」を色つきセル
質問 13～17は、回答「2・3」を色つきセル

【個別面談の前に】

★ 3つの注目ポイント（共通）

- ① 要サポート
- ② 話をきいてほしい（1点以上）
- ③ つらかったこと

- ① 要サポート（過覚醒・再体験・マイナス思考）
→ ② 「話を聞いてほしい」に3点（ほぼ毎日ある）
＝ 個別面談を必ず行いましょう
→ ③ 「つらかったこと」 なし

★ 個別の注目ポイント

- 日常ストレスの色付きセル
- 日常の様子と質問への回答の印象の違い

- 日常ストレスに色がついている（注目④）

【発達段階への留意】

小学校低学年（1～3年生）の子どもたちは、自分自身の気持ちや行動を客観的に振り返る力がまだ発達の途中にあります。そのため、自分の状態を言葉で説明することが難しく、「今、楽しい」、「今、嫌だ」といった、その時々体験を中心に生活しています。

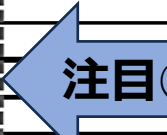
まずは、「身体の調子はどうか」と気遣いながら、学校生活を楽しめているか尋ねてみましょう。また、質問に答えた内容を面談時には忘れていることも多いため、要サポート項目や日常ストレスについては「今はどうか」と尋ねましょう。「きいてほしい話」に耳を傾け、心配事やネガティブな感情も同時に受け止めることで、より子どもたちの安心につながると考えられます。

【個別面談を行う際に】

- ① 最初に「身体の調子はどうか」と気遣いながら、学校生活を楽しめているか尋ねる。
- ② 「今」の体験に焦点化する。
- ③ 「きいてほしい話」は何かを尋ねる。
- ④ 教師の「気づき」を伝え、きく。

個票の読み取り方 例2 (19項目版)

学年	組	番号	氏 名
5	2	1	□□ □□

			サポートライン(6/9)	
		素点		
【過覚醒】	5	/9	緊張・興奮	
質問1～3				
【再体験】	5	/9	思い出してつらい	
質問4～6				
【回避・まひ】	3	/9	避ける・考えないようにする	
質問7～9				
【マイナス思考】	5	/9	自分を責める・悪い方に考える	
質問10～12				
サポートライン以上の素点を色つきセル				
【つらかったこと】	他(ほか)の大変(たいへん)なこと			

【日常ストレス】	質問	13	14	15	16	17
	内容	体調不良	食欲不振	意欲低下	集中力低下	遅刻欠席
	回答	1	1	2	1	1

素点
0 …ない
1 …1～2日ある
2 …3～5日ある
3 …ほぼ毎日ある

	質問	内容	素点
過覚醒	1	寝つけない	2
	2	集中できない	1
	3	どきどきする	2
再体験	4	こわい夢を見る	2
	5	突然思い出す	2
	6	思い出して苦しくなる	1
回避・まひ	7	現実と思えない	1
	8	涙がでない	1
	9	話さない	1
マイナス思考	10	自分を責める	2
	11	楽しいと思わない	1
	12	わかってくれない	2
日常ストレス	13	からだの調子が悪い	1
	14	食欲がない	1
	15	やる気がわからない	2
その他	16	学習に集中できない	1
	17	遅刻や欠席がある	1
	18	学校が楽しい	2
その他	19	話をきいてほしい	0

質問 1～12は、回答「3」を色つきセル
質問 13～17は、回答「2・3」を色つきセル
質問 18は、回答による色分けがありません
質問 19は、「1」以上の回答を色つきセル

【個別面談の前に】

★ 3つの注目ポイント (共通)

- ① 要サポート
- ② 話をきいてほしい (1点以上)
- ③ つらかったこと

- ① 要サポートのカテゴリーはなし
→ ② 「話をきいてほしい」0点
→ ③ 「他の大変なこと」と回答

= 一見、要サポートではないが、以下にも注目

★ 個別の注目ポイント

- 日常ストレスの色付きセル
- 日常の様子と質問への回答の印象の違い

- 日常ストレス「意欲低下」に色がついている (注目④)
→ 日常の様子に応じ、見守り～個別面談へ

【個別面談を行う際に】

- ① 最初に子ども自身の感想から尋ねる。
「質問に答えて何か感じたり、気づいたりしたことはある？」
- ② 日常ストレス (意欲低下) から具体的に尋ねる。
- ③ 子どもが話せそうであれば「他の大変なこと」を話題にする。話したい時はきくことができると伝える。
- ④ 教師の「気づき」を伝え、話をさく。

【発達段階への留意】

小学校高学年 (4～6年生) の子どもたちは、自分自身を客観的に見つめる力が育ち始める時期です。質問の意味を理解し、自分の様子を振り返って答えることができます。ただし、「わかっていること」と「話してくれること」は必ずしも同じではありません。自分の考えや悩みをあえて人に話さないことも増えてきます。それゆえ、要サポートでなくても「問題なし」とすぐにみなさず、日常ストレスや普段の様子と質問への回答の印象を見比べて「おや？」と教師が気づいたところから尋ねてみましょう。

個票の読み取り方 例3 (31項目版)

学年	組	番号	氏名
2	3	1	□□ □□□

		素点	サポートライン(9/15)	
【過覚醒】	質問1～5	13 /15	緊張・興奮	注目①
【再体験】	質問6～10	13 /15	思い出してつらい	
【回避・まひ】	質問11～15	13 /15	避ける・考えないようにする	注目③
【マイナス思考】	質問16～20	14 /15	自分を責める・悪い方は考える	
サポートライン以上の素点を色つきセル				
【つらかったこと】			両方	

【日常ストレス】

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
	2	1	3	2	3	3	2

回答「2・3」を色つきセル

【発達段階への留意】

中学生は思春期に入り、心とからだに多くの変化が生じ、さまざまな感情を経験するようになります。しかし、その気持ちをうまく言葉にできないことも少なくありません。また、自分について否定的に捉えやすく、特に「マイナス思考」は自然と高まる傾向にあり、要サポートの一つのピークと言えます。しかし、他の目を気にして援助希求を控えやすい頃でもあるため、丁寧な受け止めが必要です。もし子どもが悩みや弱音を言葉にできた場合、共感とリスペクトを伝えるのがよいでしょう。

	質問	内容	素点
過覚醒	1	寝つけない	3
	2	集中できない	3
	3	いらいらする	3
	4	緊張・敏感	2
	5	どきどきする	2
再体験	6	頭から離れずつらい	2
	7	こわい夢をみる	2
	8	夜中に目が覚める	3
	9	突然思い出す	3
	10	思い出して苦しくなる	3
回避・まひ	11	現実と思えない	3
	12	涙がでない	1
	13	考えない	3
	14	近づかない	3
	15	話さない	3
マイナス思考	16	自分を責める	2
	17	信用できない	3
	18	がんばりはむだ	3
	19	楽しいと思えない	3
	20	わかってくれない	3
日常ストレス	21	からだの調子が悪い	2
	22	食欲がない	1
	23	やる気がない	3
	24	学習意欲がない	2
	25	カッとなる	3
	26	遅刻や欠席	3
	27	話をきいてほしい	2
その他	28	学校が楽しい	2
	29	夢や目標がある	2
	30	ゲームをやりすぎない	3
	31	友達といて楽しい	2

質問 1～20は、回答「3」を色つきセル
 質問 21～26は、回答「2・3」を色つきセル
 質問 27は、「1」以上の回答を色つきセル
 質問 28～31は、回答による色分けがありません

【個別面談の前に】

★ 3つの注目ポイント（共通）

- ① 要サポート
- ② 話をきいてほしい（1点以上）
- ③ つらかったこと

- ① 4つのカテゴリーのすべてに要サポート
- ② 「話をきいてほしい」2点（3～5日ある）
- ③ 両方

= 要サポート生徒として個別面談を設定します。
 ※ 過去にも要サポートであったか。経年変化（可能であれば過去の個票）も振り返っておきましょう。

★ 個別の注目ポイント

- 日常ストレスの色付きセル（注目④）
- 日常の様子とアンケートの印象の違い

【個別面談を行う際に】

- ① 子ども自身の感想から尋ねる。
「アンケートに答えてどうだったか」
- ② 要サポートの項目を尋ねる。
「ずいぶん困っているようにみえるけれど」
- ③ 援助希求（話をきいてほしい）を受け止める。
「力になりたいので、話をきかせてくれる？」

個票の読み取り方 例4 (31項目版)

		サポートライン(9/15)	
項目	素点	質問	内容
【過覚醒】 質問1～5	4 /15	緊張・興奮	注目①
【再体験】 質問6～10	2 /15	思い出してつらい	
【回避・まひ】 質問11～15	1 /15	避ける・考えないようにする	
【マイナス思考】 質問16～20	4 /15	自分を責める・悪い方考える	
サポートライン以上の素点を色つきセル			
【つらかったこと】		思いうかばない	注目③

質問	21	22	23	24	25	26	27
【日常ストレス】							
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	0	1	2	2	0	2	0

回答「2・3」を色つきセル

【発達段階への留意】

中学生、高校生は、周囲からどう見られるか、強く意識する時期にあり、不安や悩みに踏み込まれることに、抵抗感や負担を感じることがあります。そのため、心身ともに健康に過ごせているのか、困っていてもSOSを出せずにいるのか、「要サポートではない」結果からは分かりにくいことがあります。その場合は、まず日常ストレスのサインに注目し、普段の学校生活の調子から尋ねるとよいでしょう。また教師が普段見ている姿と質問への回答の印象の違いや、前向きな思考にも注目しましょう。スクールカウンセラーと相談し、見立てや支援を検討することも有効です。

学年	組	番号	氏名
3	2	1	〇〇 〇〇〇

質問	内容	素点
過覚醒	1 寝つけない	1
	2 集中できない	2
	3 いらいらする	1
	4 緊張・敏感	0
	5 どきどき	0
再体験	6 頭から離れずつらい	0
	7 こわい夢をみる	1
	8 夜中に目が覚める	1
	9 突然思い出す	0
	10 思い出して苦しくなる	0
回避・まひ	11 現実と思えない	1
	12 涙がでない	0
	13 考えない	0
	14 近づかない	0
	15 話さない	0
マイナス思考	16 自分を責める	1
	17 信用できない	0
	18 がんばりたくない	0
	19 楽しいと思えない	1
	20 わかってくれない	2
日常ストレス	21 からだの調子が悪い	0
	22 食欲がない	1
	23 やる気がわからない	2
	24 学習に集中できない	2
	25 カットできない	0
	26 遅刻や欠席が多い	2
	27 話をきいてほしい	0
その他	28 学校が楽しい	1
	29 夢や目標がある	2
	30 ゲームをやりたい	1
	31 友達といて楽しい	1

質問 1～20は、回答による色分けがなされています

質問 21～26は、回答「2」以上の素点を色つきセル

質問 27は、「1」以上の素点を色つきセル

質問 28～31は、回答による色分けがありません

【個別面談の前に】

- ★ 3つの注目ポイント（共通）
- ① 要サポート
- ② 話をきいてほしい（1点以上）
- ③ つらかったこと

- ① 要サポートのカテゴリーはなし
- ② 「話をきいてほしい」0点（ない）
- ③ 思いうかばない

= 一見、要サポートではないが、以下にも注目

★ 個別の注目ポイント

- 日常ストレスの色付きセル
- 日常の様子とアンケートの印象の違い

- 日常ストレスに色がついている（注目④）
- 日常の様子に応じ、見守り～個別面談へ

【個別面談を行う際に】

- ① 子ども自身の感想から尋ねる。
「アンケートに答えて何か感じたり、気づいたりしたことはある？」
- ② 色付きの日常ストレス項目を尋ねる。
- ③ 要サポートでなくても、点数が高めの項目（集中できない、わかってくれない等）や普段の印象と異なる点があれば尋ねる。（注目⑤）
- ④ 夢や目標など前向きな思考を支持する。（注目⑥）