

令和 8 年度 心とからだの健康観察の手引き

【実施編】

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

心とからだの健康観察の目的

県内全域の児童
生徒への支援に
活用

心とからだの健康観察は、平成 23 年度から県内全ての公立学校で実施しています。

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、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域の児童生徒への支援に活用することができます。

目的

目的は、次のとおりです。

児童生徒

1 東日本大震災津波によるストレスや日常生活におけるストレスについて、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。

教職員

2 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の早期対応のために活用する。また、児童生徒のこころのサポートのための参考資料とする。

心とからだの健康観察の実施内容

校種ごとの項目
版

心とからだの健康観察は、校種ごとに、次の項目版により実施します。

- ☐ 小学校（義務教育学校前期課程）
心とからだの健康観察 19 項目版
- ☐ 中学校（義務教育学校後期課程）
心とからだの健康観察 31 項目版
- ☐ 高等学校
心とからだの健康観察 31 項目版
- ☐ 特別支援学校
心とからだの健康観察 19 項目版または 31 項目版（児童生徒の実態に応じて選択する）

こころのサポー
ト授業、個別面
談とセット

また、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。

心とからだの健康観察

こころのサポート授業

個別面談

心とからだの健康観察の実施方法

1人1台端末等 を活用した実施

心とからだの健康観察は、令和8年度から、1人1台端末等を活用して実施します。

迅速に支援や面談

1人1台端末等で実施することにより、児童生徒の状況把握が早期にできるようになり、学校において迅速に支援や面談につなげることができるようになります。

実施に係る従前との違い

従前との違い

令和7年度までとの主な違いは、次のとおりです。

実施方法

記述欄・性別欄

教師用記入欄

回答後

個票

令和7年度まで	令和8年度から
質問紙での実施	1人1台端末等での実施
自由記述欄・性別記入欄あり	自由記述欄・性別記入欄なし
教師用記入欄あり	教師用記入欄なし
質問紙または回答データの提出	学校において回答内容を把握
経年変化が分かる個票が届く	現年度の状況が分かる個票で把握

個票の5年間保 存及び進学先へ の送付はしない

平成24年1月26日付け教学第1060号により「学校保健安全法施行規則第8条」に準じて取り扱うこととしていたことを廃止し、個票の5年間保存及び進学先への送付はしないこととします。

なお、結果については、個人情報の保護に留意しながら、児童生徒が在籍している期間把握できるようにすることが望ましいです。

心とからだの健康観察の質問項目

構成

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質問で構成されています。

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。

全ての児童生徒 に対して実施

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。

19 項目版の内容に係る質問項目

質問項目

19 項目版の内容に係る質問項目は、次のとおりです。「ない (0点)」「1～2日 (にち) ある (1点)」「3～5日 (にち) ある (2点)」「ほぼ毎日 (まいにち) ある (3点)」から選びます。

過覚醒

(項目 1～3)

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1 | なかなか、眠(ねむ)れないことがある |
| 2 | むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする |
| 3 | 小(ちい)さな音(おと)やちょっとしたことで、ドキッとするとする |

再体験

(項目 4～6)

- | | |
|---|---|
| 4 | いやな夢(ゆめ)や、こわい夢(ゆめ)をみる |
| 5 | ちょっとしたきっかけで、思(おも)い出(だ)したくないのに、思(おも)い出(だ)してしまう |
| 6 | つらかったこと(大震災(だいしんさい)や他(ほか)の大変(たいへん)なこと)を思(おも)い出(だ)して、ドキドキしたり、苦(くる)しくなったりする |

回避・まひ

(項目 7～9)

- | | |
|---|--|
| 7 | つらかったことは、現実(げんじつ)のこと・本当(ほんとう)のことと思(おも)えないことがある |
| 8 | 悲(かな)しいことがあったのに、どうして涙(なみだ)がでないのかなと思(おも)う |
| 9 | つらかったことについては、話(はな)さないようにしている |

マイナス思考

(項目 10～12)

- | | |
|----|--|
| 10 | 自分(じぶん)が悪(わる)い(悪(わる)かった)と責(せ)めてしまうことがある |
| 11 | 楽(たの)しかったことが楽(たの)しいと思(おも)えないことがある |
| 12 | 自分(じぶん)の気持(きも)ちを、だれもわかってくれないと思(おも)うことがある |

日常ストレス

(項目 13～17)

- | | |
|----|---|
| 13 | 頭(あたま)やお腹(なか)が痛(いた)かったり、からだの調子(ちょうし)が悪(わる)い |
| 14 | ごはんがおいしくないし、食(た)べたくないことがある |
| 15 | なにもやる気(き)がしないことがある |
| 16 | 勉強(べんきょう)に集中(しゅうちゅう)できないことがある |
| 17 | 学校(がっこう)を遅(ち)こくしたり休(やす)んだりすることがある |

その他

(項目 18～19)

- | | |
|----|----------------------------|
| 18 | 学校(がっこう)では楽(たの)しいことがいっぱいある |
| 19 | だれかに話(はなし)をきいてもらいたい |

また、つらかったことときかれて何を思い浮かべたかについて、「大震災(だいしんさい)」「他(ほか)の大変(たいへん)なこと」「両方(りょうほう)」「思(おも)いうかばない」から選びます。

31 項目版の内容に係る質問項目

質問項目

31 項目版の内容に係る質問項目は、次のとおりです。「ない (0点)」
「1～2日ある (1点)」「3～5日ある (2点)」「ほぼ毎日ある (3点)」
から選びます。

過覚醒

(項目 1～5)

1	なかなか、眠れないことがある
2	なにかをしようとしても、集中できないことがある
3	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする
4	からだが緊張したり、感覚がびんかんになっている
5	小さな音やちょっとしたことで、どきっとする

再体験

(項目 6～10)

6	つらかったこと（大震災や他の大変なこと）が頭から、離れないことがある
7	いやな夢や、こわい夢をみる
8	夜中に目がさめて眠れないことがある
9	ちょっとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう
10	つらかったことを思い出して、どきどきしたり、苦しくなったりする

回避・まひ

(項目 11～15)

11	つらかったことは、現実のこと・本当のことと思えないことがある
12	悲しいことがあったのに、どうして涙がでないのかなと思う
13	つらかったことは、できるだけ考えないようにしている
14	つらかったことを、思い出させる場所や人や物には近づかないようにしている
15	つらかったことについては、話さないようにしている

マイナス思考

(項目 16～20)

16	自分が悪い（悪かった）と責めてしまうことがある
17	だれも信用できないと思うことがある
18	どんなにがんばっても意味がないと思うことがある
19	楽しかったことが楽しいと思えないことがある
20	自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある

日常ストレス

(項目 21～27)

21	頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い
22	ご飯がおいしくないし、食べたくないことがある
23	なにもやる気がしないことがある
24	授業や学習に集中できないことがある
25	カッとなってケンカしたり、乱暴になってしまうことがある
26	学校を遅刻したり休んだりすることがある
27	だれかに話をきいてもらいたい

その他

(項目 28～31)

28	学校では、楽しいことがいっぱいある
29	私には今、将来の夢や目標がある
30	ゲーム、携帯、インターネットなどはやりすぎないように気をつけている
31	友だちと遊んだり話したりすることが楽しい

また、つらかったことときかれて何を思い浮かべたかについて、「大震災」「他のこと」「両方」「浮かばない」から選びます。

実施の流れ

実施前

実施する前に、次のことを行います。

- ☐ 保護者及び児童生徒宛て文書「お知らせ」を印刷し、配付する。
- ☐ 手引きをもとに、1人1台端末等で実施するための設定を行う。
- ☐ 校内で、目的や進め方を確認する機会を設け、共通理解を図る。
- ☐ 配慮が必要な児童生徒の確認をする。
- ☐ 児童生徒の実態に応じて、心とからだの健康観察とともに行う
こころのサポート授業を選択する。
- ☐ 配付資料等の印刷・確認をする。
 - ・ 資料「この授業のまとめ」
 - ・ リーフレット「こんなときに、やってみよう！」

実施

実施にあたって、次のことを行います。

- ☐ 1人1台端末等の準備を促す。
- ☐ 最初に、資料「心とからだの健康観察をする前に」を読み上げる。
- ☐ こころのサポート授業の進め方の資料を参考にして実施する。
- ☐ 最後に、資料「この授業のまとめ」を配付し、読み上げる。

実施後

実施後に、次のことを行います。

- ☐ 手引きをもとに、結果を一覧化する。
- ☐ 「要サポート」として「優先的に面談をしてほしい児童生徒」としている、ストレス反応項目ごとに合計点が高い（19項目版は各6点以上、31項目版は各9点以上）児童生徒を、速やかに確認し、優先的に面談につなげる。
- ☐ 質問項目「だれかに話をきいてもらいたい」で「ある」と回答している児童生徒を確認し、速やかに面談につなげる。
- ☐ 個別面談を行う。
- ☐ 多面的な分析を行い、保護者・関係機関等と適切な連携を図りながら、児童生徒が個別に抱える課題の早期発見と早期対応に努める。

報告

実施要項に基づき、報告シート等を提出します。

- ☐ 報告シート等を提出する。

実施に係る留意点

配慮が必要な児童生徒の確認と対応

配慮が必要な児童生徒の確認と対応

心とからだの健康観察の実施前に、保護者及び児童生徒宛て文書「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。

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。

実施の最初に読み上げる資料「心とからだの健康観察をする前に」には、「実施することが難しく、やりたくないと思った人は、むりに、やらなくてもいいです。」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申し出たときは、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。

実施する集団の大きさ

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。

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、個別面談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。

ストレスの得点が高い児童生徒への対応

ストレスの得点が高い児童生徒への対応

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。個別面談をし、教職員が解決できる問題であればサポートをします。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等に相談をしてみることを勧めましょう。

ストレス・トラウマ反応についての説明のポイント

過覚醒についての説明のポイント

【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）心とからだが目覚めている状態です。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、リラクゼ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。

再体験についての説明のポイント

【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、後からでもいいので、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。

回避・まひについての説明のポイント

【回避・まひ】の合計点が高い場合

意図的にまたは無意識のうちに、つらいことを避けている状態です。感覚が鈍くなったり物事を忘れやすくなったりする場合があります。

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。

マイナス思考についての説明のポイント

【マイナス思考】の合計点が高い場合

自分を責めたり、ネガティブな考え方になったりする状態です。

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。

日常ストレスについての説明のポイント

【日常ストレス】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＞

個別面談では、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（項目：ストレスマネジメント）のパワーポイント資料やワークシートが、良い対処行動を見つけるための参考になります。

SOS の出し方・受け止め方に関する教育等としての役割

心の健康に関する教育

SOS の出し方・受け止め方に関する教育

今日、学校には、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、「心の健康に関する教育」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。また、こころのサポート授業の最後に資料「この授業のまとめ」を配付し、読み上げることにより、「SOS の出し方・受け止め方に関する教育」を実施しています。これは自殺に関する誤った情報・不適切な情報から児童生徒を守るというねらいで行われるもので、児童生徒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。

こころのサポート授業

4つの項目

11の授業

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。

大きく4つの項目があり、11の授業があります。児童生徒の実態に応じて選択します。

高等学校及び特別支援学校高等部においては、原則として、項目「援助希求」の岩手モデル編を実施することとします。

4つの項目	11の授業	
トラウマ対処	(1)	トラウマ対処編
	(2)	トラウマ対処編（小学校低学年向け）
ストレス マネジメント	(1)	対処行動編
	(2)	対処行動編（小学校低学年向け）
	(3)	ソーシャルスキル編（小学校低学年向け）
	(4)	問題認識編
	(5)	認知編
自己有用感	(1)	自己有用感編
	(2)	自己有用感編（中学・高等学校向け）
援助希求	(1)	岩手モデル編
	(2)	岩手モデル編（2年目以降向け）

高等学校、特別支援学校高等部は岩手モデル編を実施

パワーポイント資料等は、岩手県立総合教育センターのホームページからダウンロードして活用してください。

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連携も有効です。

こころのサポート授業 4つの項目

トラウマ対処

トラウマ対処

「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。

教師と児童生徒がいっしょにリラクゼーションをしながら授業を展開することができます。

ストレスマネジメント

ストレスマネジメント

「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。

令和8年度から、次の2つの授業を追加しました。

対処行動編（小学校低学年向け）

本授業は、小学校低学年（1、2年生）を主な対象に、学級全体で取り組めるストレス対処を考え、実践することを目的として、「遊び」をその方法に用いるものです。

小学校低学年の児童にとって、知識や技術を学び、集団行動や社会性を身につけ、健康な心身を育むために遊びは欠かせません。また遊びは子どもがストレスに対処するための有効な手段としても知られ、カウンセリングや特別支援教育に取り入れられています。

本授業では、教師と児童のやりとりを通して、どのようなストレス対処があるかを考え、取捨選択し、実際に遊びを試してその体験を吟味するという、「相互作用」と「発見的な展開」を重視しています。そして、①ころとからだがつながっていることへの気づきを促すこと②ストレス対処にさまざまな仕方があることを知り、自他の違いを受容・尊重できるようになること③児童一人ひとりがポジティブな感情と一体感を実感できることを目指しています。

たとえば、教師と児童の信頼関係づくり、級友との対人関係促進、クラス全体の一体感の醸成などに課題がある場合、本授業はそれらの解決に有効と考えられます。

ソーシャルスキル編（小学校低学年向け）

対人関係や学校生活の中で、周囲の人とよりよい関係を築きながら適応していくための力に焦点を当てた授業です。おおよそ、小学校低学年の時期には、「あいさつをする」「上手に頼む」「自分の気持ちを言葉で伝える」といった基本的な対人スキルの獲得が重要となります。高学年から中学生、高校生頃になると、基本的なスキルを土台としながらより複

雑な対人スキルが求められるようになります。そのため、対象となる児童生徒の発達段階や課題、学校・学級の状況に応じて、段階的な学習を意識しながら実施することが重要です。

友人関係に悩んだとき、自分の思いを適切に伝えられないとき、対立や誤解が生じたときなど、日常生活で直面するさまざまな困りごとに対して、自分自身で対応する力を育てることにつながります。また、学級全体で取り組むことで、安心して気持ちを伝え合える雰囲気づくりや、互いを尊重し合う関係形成にもつながり、学級経営や学校適応の基盤を支える役割も期待されます。

自己有用感

自己有用感

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。

「ありがとうの皿」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。

援助希求

援助希求

児童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授業です。

セルフケアの力を高め、こころの健康を大切にして過ご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

令和8年度から、次の授業を追加しました。

岩手モデル編（2年目以降向け）

前年度の実施から現在までのストレスへの対処を振り返ることを位置づけている授業です。

個票

個票

個票

児童生徒を理解するための1つの資料となります。

日常の観察と併せて活用し、さまざまなストレスによって引き起こされる学校不適応等の未然防止に役立てることができます。

次のような活用ができます。

活用例

児童生徒理解の1つの視点としての活用

児童生徒の反応には「悪夢を見る」「自分を責める」など、日常の観察では把握することが難しいものがあります。個票をもとに、「もしかしたら・・・」という視点をもって接することで児童生徒理解がより確かなものになります。

教育相談のきっかけとしての活用

教育相談の難しさの1つに「何から話せばよいか」、つまり話の糸口をどうすればよいかがあります。日常ストレスは本人が自覚しているストレス反応であるため、質問項目の内容から教育相談をスタートするのも1つの方法です。

要サポート

要サポート

各項目（過覚醒、再体験、回避・マヒ、マイナス思考）の合計がサポートラインを超えると、「要サポート」として優先的に教育相談をしてほしい児童生徒としています。

サポートラインは、19項目版では各6点以上、31項目版では各9点以上です。

つらかったこと

つらかったこと

児童生徒の日常の悩みやストレスも把握できるように、質問項目では「つらかったこと」という表現を使用し、「つらかったこと」として何を考えて回答したかを入力できるようにしています。

サポートや見守り

サポートや見守り

全ての合計が0点など極端に点数が少ない児童生徒や、日常の観察等から心にダメージを受けていると思われる児童生徒も、サポートや見守りが必要です。

個票の読み取り方のポイント 19 項目版

小学校低学年

小学校低学年の個票の読み取り方のポイントは、次のとおりです。

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

質問	素点	内容
【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
【つらかったこと】		なし

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

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にわい夢を見る	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
日常生活	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付いている（注目④）

【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、さく。

【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しまうことも多いため、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。

小学校高学年

小学校高学年の個票の読み取り方のポイントは、次のとおりです。

個票の読み取り方 例 2 (19項目版)

学年	組	番号	氏 名
5	2	1	□□ □□

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

質問	内容	回答
13	体調不良	1
14	食欲不振	1
15	意欲低下	2
16	集中力低下	1
17	遅刻欠席	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にわい夢を見る	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
日常生活	13からだの調子が悪い	1
	14食欲がない	1
	15やる気がわかない	2
	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
	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（ほか）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」に色が付いている（注目④）
→ 日常の様子に並び、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 子どもが話そうであれば「他（ほか）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。

個票の読み取り方のポイント 31項目版

中学生

中学生の個票の読み取り方のポイントは、次のとおりです。

個票の読み取り方 例3 (31項目版)

素点	サポートライン(9/15)
【過覚醒】 質問1～5	13 /15 緊張・興奮
【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
【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
【つらかったこと】	両方

質問	21	22	23	24	25	26	27
【日常ストレス】	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	2	1	3	2	3	3	2

④ 四并

【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、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望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。

学年	組	番号	氏名
2	3	1	□□ □□□

質問	内容	素点
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
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
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
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
21	からだの調子が悪い	2
22	食欲がない	1
23	やる気がわかない	3
24	学習に集中できない	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
28	学校が楽しい	2
29	夢や目標がある	2
30	ゲームをやりたい	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 援助希望（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？」

中学生、高校生

中学生、高校生の個票の読み取り方のポイントは、次のとおりです。

個票の読み取り方 例4 (31項目版)

素点	サポートライン(9/15)
【過覚醒】 質問1～5	4 /15 緊張・興奮
【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・悪い方は考える
【つらかったこと】	両方

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

④ 四并

【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しているのか、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	○○ ○○○

質問	内容	素点
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	どきどきする	0
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
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
16	自分を責める	1
17	信用できない	0
18	がんばりはむだ	0
19	楽しいと思えない	1
20	わかってくれない	2
21	からだの調子が悪い	0
22	食欲がない	1
23	やる気がわかない	2
24	学習に集中できない	2
25	カッとなる	0
26	遅刻や欠席	2
27	話をきいてほしい	0
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「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 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 思いつかない

= 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 色つ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）

個別面談のポイント

傾聴

児童生徒の状況確認

- ・ 児童生徒が学校生活場面で困っていることを確認します。
- ・ 児童生徒が、「(自分の) 話を聞いてもらった」「受け止めてもらった」という感覚を持つことができるように、傾聴を心がけます。

継続

困っていることや悩み

- ・ 教員が解決できる問題（学校生活における人間関係、学習、進路など）については相談にのり、必要であれば継続してサポートします。

聞く

深刻な話

- ・ 児童生徒の話が深刻になったり対応が難しくなったりした場合は、「うん、うん」と聞くだけでもよいです。
- ・ 解決をしなければならないと思い、すぐに助言をしなくてもよいです。児童生徒は、聞いてもらったという感覚で、安心やつながりを体験することができ、それがよい方向に向かいます。
- ・ 話が終わった後は、児童生徒に深呼吸やリラクセーションをすると、深刻な話をしているときに生じる、心とからだの緊張をほぐす効果があります。
- ・ 教員だけでは話を聴くことが難しいケース、内容が深刻なケースは、スクールカウンセラーへの相談ができることを伝えます。
- ・ 専門機関への相談が必要と感じたときは、一人の教員で判断せず、校内体制で検討し、支援をすすめます。

セルフケア

面談後の教員のセルフケア

- ・ 深刻な話を聞いた後は、教員も緊張等から疲労が生じるため、セルフケアを行います。例えば、リラクセーション、深呼吸、ストレッチをするなど身体の緊張をほぐしたり、自分の面接中の疑問や、不安について相談できる人に話をしたりすることなどです。

組織的に対応

専門機関へのつながり方

- ・ 個人的な判断をせず、校内で情報共有しながら組織的に対応します。
- ・ 保護者が専門機関への相談、受診に対してマイナスのイメージを持っていたり、何の話をすればいいのか分からなかったりという場合もあるので、必要に応じて説明します。
- ・ 児童生徒と一緒に相談したい内容を整理し、よりよい方法を探すために、児童生徒や保護者がプラスに考えて利用できるように説明するとよいです。専門機関やスクールカウンセラーにつなげる時は、児童生徒・保護者と教員とのつながりが切れないように配慮します。

Q & A

説明

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。

授業時間

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。

個別面談

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。

比較

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。

日常ストレス

日常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。

児童生徒への支援

大切な支援

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言われています。

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、表現してみることに、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。