

令和 8 年度 心とからだの健康観察の手引き

【設定等操作編】

岩手県教育委員会

1人1台端末等を活用した心とからだの健康観察

令和8年度から心とからだの健康観察は、1人1台端末等を活用して実施します。

実施にあたって、主に次のことを行います。

事前の設定

1

児童生徒の回答を収集できるように、教職員用学校パソコンで事前の設定をします。



集計ツールの準備

2

収集された児童生徒の回答から、一覧を作成するために、集計ツールの準備をします。



実施

3

児童生徒に1人1台端末等の準備と二次元コードの読込を促し、心とからだの健康観察を実施します。



一覧の作成

4

集計ツールを使って、教職員用学校パソコンに収集された回答から、一覧を作成します。



個票等の確認

5

一覧の作成により自動的に作成された個票や結果概要シートを確認します。

1人1台端末等を活用して心とからだの健康観察を実施するために、事前に設定を行います。Microsoft Forms を使います。

教職員用学校パソコン

1

児童生徒の回答を収集する等、心とからだの健康観察の作業をする教職員用学校パソコンを決めます。

(管理職のパソコン、主任層・教育相談担当のパソコンなど、作業するパソコンを1台決めます。)

アカウントの確認

2

心とからだの健康観察の実施に使用する Microsoft アカウントを確認します。

(学校用アカウントでも、管理職用個別アカウントでも可能です。)

リンク (フォーム)

3

教職員用学校パソコンで、次のリンクを読み込みます。

(回答用のフォームが表示されます。)

【19 項目版】

[心とからだの健康観察 19 項目版](#)

【31 項目版】

[心とからだの健康観察 31 項目版](#)

回答用フォーム

4

リンクを読み込むと、回答用のフォームが表示されるので、独自のフォームとして使用するため、**複製する**を押します。

(「アカウントにサインイン」の画面が表示されたときは、**②**で確認したアカウントを使用して進みます。)

フォームの確認

5

教職員用学校パソコンの Microsoft Forms に児童生徒回答用フォームが作成されます。

(フォームのタイトルに (コピー) と表示される場合は、その文字を削除します。)

児童生徒回答用 二次元コード

6

回答を収集を押します。「すべてのユーザーが回答可能」に印が付いていることを確認し、児童生徒回答用二次元コードを作成します。

(児童生徒が1人1台端末等で、回答用二次元コードを読み込めるように、印刷、送付、表示など、実情に合わせて準備します。)

集計ツールの構成

集計ツールを使って、一覧と個票を作成します。
集計ツールは、次のとおり 7 つのタブの内容で構成されています。

【7つのタブ】（画面の下に表示されます。）

画面表示

1 操作説明	2 情報入力シート	3 回答貼付シート	4 一覧	5 個票	6 結果概要	7 学校コード
--------	-----------	-----------	------	------	--------	---------

タブの内容

- | | |
|-----------|---------------------------------|
| 1 操作説明 | （操作の説明です） |
| 2 情報入力シート | （一覧と個票を作成するためのものです） |
| 3 回答貼付シート | （Microsoft Forms の回答を貼り付けるものです） |
| 4 一覧 | （2 と 3 により自動的に作成されます） |
| 5 個票 | （2 と 3 により自動的に作成されます） |
| 6 結果概要 | （2 と 3 により自動的に作成されます） |
| 7 学校コード | （6 のシートに入力するためのデータです） |

2

【実施前】

集計ツールの準備

実施前に、次のとおり集計ツールの準備をします。

シートの選択

1

集計ツールの「2 情報入力シート」を選択します。

1 操作説明	2 情報入力シート	3 回答貼付シート	4 一覧	5 個票	6 結果概要	7 学校コード
--------	-----------	-----------	------	------	--------	---------

入力又は貼付け

2

1 年 1 組 1 番から順に、全校児童生徒分の「学年」「学級」「番号」「氏名」を入力します。既に作成済みの名簿データを貼り付けることも可能です。

（識別番号欄は自動的に表示されるため、入力はありません。回答欄は、回答データの貼り付けが正しく行われると「済」と表示されます。実施後の確認等にご活用ください。）

学年
学級
番号
氏名

	A	B	C	D	E	F
	識別番号	学年	学級	番号	氏名	回答
1						
2	1101	1	1	1	岩手そばっち	
3	1102	1	1	2	県北こくっち	
4	1201	1	2	1	県央とふっち	
5	1202	1	2	2	県南おもっち	
6	2101	2	1	1	沿岸うにっち	

回答用二次元コードの準備

1

児童生徒が1人1台端末等で回答用二次元コードを読み込めるように、印刷、送付、表示など、実情に合わせて準備します。

回答画面

2

児童生徒の回答画面のはじめは、次のとおり表示されます。

1 自分のID①を選んでください

先生の指示を聞いて入力してください

- ☐ a
- ☐ b
- ☐ c
- ☐ d
- ☐ e
- ☐ f
- ☐ g

2 自分のID②を選んでください

先生の指示を聞いて入力してください

- ☐ a
- ☐ b
- ☐ c
- ☐ d
- ☐ e
- ☐ f
- ☐ g

3 自分の番号を入力してください

値は数値にする必要があります

学校全体で
ID①、ID②の
きまりを確認

そのため、**学校全体で ID のきまりを確かめます**。初期設定では、ID①は「学年」、ID②は「組」、a から順に 1、2、3、4、5、6 となっています。a～f と 1～6 の対応を変更する場合は、「2 情報入力シート」の **ID 変更欄** で変更します。

1 自分の ID①を選んでください

先生の指示を聞いて入力してください

- ☐ a
- ☐ b
- ☐ c
- ☐ d
- ☐ e
- ☐ f
- ☐ g

【初期設定】

a ← 1 年
b ← 2 年
c ← 3 年
d ← 4 年
e ← 5 年
f ← 6 年

【変更例】

a ← 6 年
b ← 5 年
c ← 4 年
d ← 3 年
e ← 2 年
f ← 1 年

2 自分の ID②を選んでください

先生の指示を聞いて入力してください

- ☐ a
- ☐ b
- ☐ c
- ☐ d
- ☐ e
- ☐ f
- ☐ g

【初期設定】

a ← 1 組
b ← 2 組
c ← 3 組
d ← 4 組
e ← 5 組
f ← 6 組

【変更例】

a ← 6 組
b ← 5 組
c ← 4 組
d ← 3 組
e ← 2 組
f ← 1 組

3 自分の番号を入力してください

名簿番号

値は数値にする必要があります

読込の促し
ID 等の説明

3

児童生徒に、回答用二次元コードの読込を促して、ID①と ID②の選択、番号の入力について説明し、実施します。

「3 回答貼付シート」を使って、一覧を作成します。

1 操作説明 2 情報入力シート 3 回答貼付シート 4 一覧 5 個票 6 結果概要 7 学校コード

1

教職員用学校パソコンから Microsoft Forms を起動させ、**心とからだの健康観察**を表示します。

応答を表示を押し、回答結果一覧（エクセルデータ）を作成します。

回答画面

	A	B	C	D
1	id	開始時刻	完了時刻	メール
2	1	2026/3/2 15:14	2026/3/2 15:14	anonymous
3	2	2026/3/2 15:15	2026/3/2 15:15	anonymous
4	3	2026/3/2 15:16	2026/3/2 15:16	anonymous
5	4	2026/3/2 15:17	2026/3/2 15:17	anonymous
6	5	2026/3/2 15:18	2026/3/2 15:18	anonymous
7	6	2026/3/2 15:19	2026/3/2 15:19	anonymous
8	7	2026/3/2 15:20	2026/3/2 15:20	anonymous

2

①のデータを、集計ツールの「3 回答貼付シート」に貼り付けます。

（全体をコピーするため、1行目から行番号を選択してコピーします。）

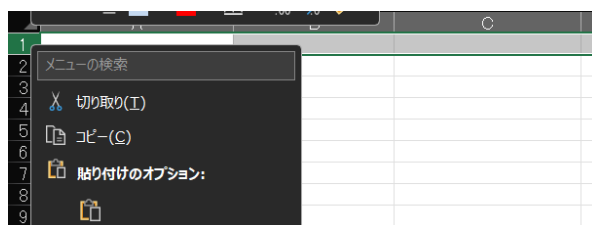
全体をコピー

	A	B	C	D
1	id	開始時刻	完了時刻	メール
2	1	2026/3/2 15:14	2026/3/2 15:14	anonymous
3	2	2026/3/2 15:15	2026/3/2 15:15	anonymous
4	3	2026/3/2 15:16	2026/3/2 15:16	anonymous
5	4	2026/3/2 15:17	2026/3/2 15:17	anonymous
6	5	2026/3/2 15:18	2026/3/2 15:18	anonymous
7	6	2026/3/2 15:19	2026/3/2 15:19	anonymous
8	7	2026/3/2 15:20	2026/3/2 15:20	anonymous



（集計ツールの「3 回答貼付シート」の1行目から貼り付けます。）

貼り付ける



反映されている
か確認

3

集計ツールの「4 一覧」に、正しく反映されているかを確認します。一覧が自動的に作成されます。

（「2 情報入力シート」で、回答した児童生徒の「回答」欄が、「済」となっているかを確認します。）

集計ツールの「5 個票」「6 結果概要」を確認します。

1

集計ツールの「5 個票」を選択します。

1 操作説明 2 情報入力シート 3 回答貼付シート 4 一覧 5 個票 6 結果概要 7 学校コード

2

左上の 1305 に、集計ツールの「2 情報入力シート」の識別番号を入力すると、その番号の児童生徒の個票が表示されます。

識別番号の入力

1305

R8 心とからだの健康観察

学年	組	番号	氏名
1	3	5	〇〇 〇〇

		サポートライン(9/15)	
	素点		
【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	0 /15	避ける・考えないようにする	
【マイナス思考】 質問16～20	5 /15	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】		思いうかばない	

質問	21	22	23	24	25	26	27
内容	睡眠不良	食欲不振	意欲低下	集中力低下	記憶	遅刻欠席	支援希望
回答	0	0	2	2	0	0	3

回答「2・3」を色つきセル

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	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
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	0
	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	2
	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
日常生活	21 からだの調子が悪い	0
	22 食欲がない	0
	23 やる気がわからない	2
	24 学習に集中できない	2
	25 カツとなる	0
	26 遅刻や欠席がある	0
	27 話をきいてほしい	3
その他	28 学校が楽しい	2
	29 夢や目標がある	2
	30 ゲームをやらずにしない	2
	31 友達といて楽しい	3

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

3

実情に合わせて、印刷したり、PDF データにしたりして出力することができます。個人情報の取扱いには十分留意します。

識別番号の入力

個票の表示

出力

結果概要の確認

4

集計ツールの「6 結果概要」を選択します。

1 操作説明

2 情報入力シート

3 回答貼付シート

4 一覧

5 個票

6 結果概要

7 学校コード

5

集計ツールの「7 学校コード」を参照して、市町村コードと学校コードを入力し、結果概要を確認します。

31項目別	市町村コード	市町村名	学校コード	学校名	全学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年	27年	28年	29年	30年	31年

個票の出力

個票の出力をする際、一括出力ツールを使って出力することもできます。出力したい児童生徒分の PDF データを作成することができます。(マクロを使用するため、作業する教職員用学校パソコンでマクロを使用できるようにする必要があります。)

フォルダの準備

1

一括出力ツール内の操作説明を参照し、新規に「PDF 出力用」と「PDF」という名前のフォルダを作成します。「PDF 出力用」フォルダの中に、一括出力ツールと「PDF」フォルダを格納します。一括出力ツールに、集計ツールの「4 一覧」のデータを貼り付けます。

データの貼付

処理に 1

2

出力したい児童生徒分（例：学年ごと）の **処理** の欄に **1** を入力します。

処理	学年	学期	学期	番号
1	1101	1	1	1
1	1102	1	1	2
1	1103	1	1	3

一括出力

3

個票に表示されている **一括 PDF 出力** を押します。

認識番号	一括 PDF 出力								
1101	R8心とからだの健康観察								

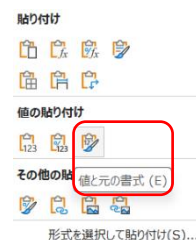
報告シートの作成・提出

報告シート

1

集計ツールの「6 結果概要」をコピーして、報告シートに貼り付けます。「6 結果概要」と報告シートの内容は、同じです。

値と元の書式を選択し、貼り付けます。



提出

2

実施要項に基づき、報告シートを提出します。