

『心とからだの健康観察』活用のためのQ&A

昨年度に引き続き、平成24年度も県内公立小中学校、県立学校（高等学校・特別支援学校）で『心とからだの健康観察』を実施しました。本資料では、『心とからだの健康観察』活用のためのポイントを紹介します。

- 『心とからだの健康観察』は、様々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。
- 大変な出来事（被災、いじめ、虐待等を含む）を経験した児童生徒だけでなく、日常生活の中で何らかのストレスを抱えている児童生徒の支援に活用することができます。

Q. 得点が高かった項目について、個別面談で全部尋ねなければなりませんか？

A. その必要はありません。児童生徒本人が、今一番大変だと思っていることや一番話したいことから話を聞くといよいでしょう。

Q. スクールカウンセラーや専門機関につなぐときに注意することは何ですか？

A. 児童生徒が見すてられたという感じを受けないように配慮します。「先生も応援していくけど、もっとサポーターを増やそう」というつなぎ方がよいでしょう。

Q. サポートラインを越えなかった児童生徒は面談をしなくてもよいですか？

A. 「回避・マヒ」によって、「悲しい」だけでなく「楽しい」という感情も感じにくくなっている場合もあります。教師が児童生徒の様子を観察し、気になる場合は面談を行ってください。

Q. ストレス反応への対応として、学級全体として取り組むことができる活動はありますか？

A. 学校行事や試験など、緊張する場面の前に深呼吸や肩の上げ下げなど、簡単なリラクゼーション法を実施してみましょう。お互いの頑張りや気持ちを認め合うような活動もおすすめです。

Q. 深刻な体験をしている児童生徒の話の聞くときにはどうしたらよいですか？

A. 今できていることや、ホッとできることなどを聞いてください。無理につらい話を聞きだす必要はありません。スクールカウンセラーや相談電話などを活用することもおすすめです。



児童生徒に寄り添った教育相談のポイント

- ①できるだけ落ち着いて話ができる環境を選ぶ。
- ②児童生徒の話すペースを大切にし、傾聴を心がける。児童生徒が「先生に話を聞いてもらえた」「受け止めてもらえた」と思えることが、今後の学校生活での安心感につながる。
- ③すぐに助言をしなくてもよい。特に、深刻な話はそのまま受け止める。
- ④教師が解決できる問題（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を行う。

不適応対策に係る情報を発信していきます。不適応対策指導の参考に活用していただければ幸いです。

岩手県教育委員会事務局学校教育室生徒指導担当 (019-629-6145)

<http://www.pref.iwate.jp/list.rbz?nd=1813&ik=3&pnp=86&pnp=1779&pnp=1813>