

## 支援係

### 1 事業名 児童生徒のスクリーニング

### 2 事業遂行上の課題

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策のため生活様式が一変するなど、児童生徒が抱えるストレスは例年以上に大きく、特に長期化した臨時休業後の学校再開に向けては、児童生徒が受けている心への影響の理解と個々の状況に応じた適切な心のケアが求められた。

### 3 事業遂行上講じた取組

#### (1) 取組内容

6月の学校再開時に、児童生徒が受けている心への影響を把握するために、各学校においてアンケートを実施した。アンケートには、奈良女子大学と共同で開発した奈良県独自尺度「こころと生活等に関するアンケート(図1)」の他、誰もが経験したことの無い状況下で過ごす児童生徒が緊急避難的な反応(PTSD:心的外傷後ストレス障害)を示す可能性があると考え、「ストレスチェック」を作成し、使用可能とした。各学校では、追加配置したスクールカウンセラーと教職員が、アンケート結果を基に全児童生徒を対象としたスクリーニング(注:全ての児童生徒から気になる子どもをピックアップし、適切な支援対応にふりわけること。山野則子研究室(2019)による。)を実施し、適切な支援につなげた。

7月には、スクールカウンセラー研修会を実施し、コロナ禍における子どもの様子や支援例を集約した資料「With コロナの状況下でお子様を見守り支えるために(図2、別添資料参照)」を作成した。この資料を各学校での支援において参考にするとともに、奈良県PTA協議会及び奈良県高等学校PTA協議会Webページに掲載し、家庭での児童生徒の見守りの際に活用することを求めた。

2学期開始時には、アンケート(「こころと生活等に関するアンケート」及び「ストレスチェック」)をGoogle Workspace for Educationの「Forms」で作成し、「Classroom」を活用した実施を可能にし、集計に係る教職員の負担軽減を図った(図3)。

#### (2) 成果

スクリーニングにより、教職員が把握できていなかった児童生徒の存在に気付くことができた。また、変化を早期に把握し、関係機関等との連携も含め早期支援を行ったことで、児童生徒は概

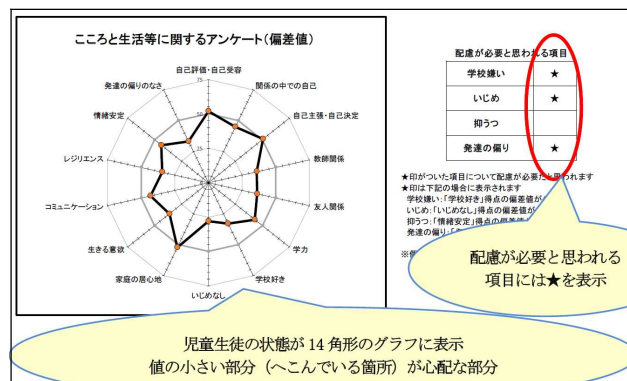


図1 「こころと生活等に関するアンケート」  
個票の見方(実施マニュアルより抜粋)

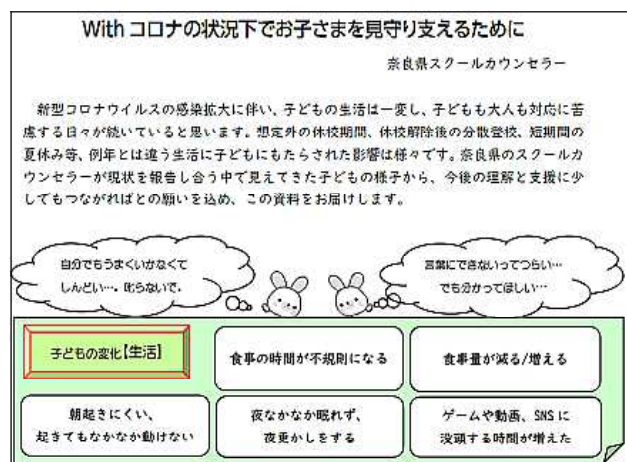


図2 スクールカウンセラー研修会作成資料(抜粋)

した実施を可能にし、集計に係る教職員の負担軽減を図った(図3)。

ね落ち着いた様子で学校生活を送ることができている。

また、スクールカウンセラー研修会において作成した資料を保護者へ周知することにより、自らの子どもにどのように接すればよいのか悩んでいた保護者の不安を軽減できたことも、児童生徒の心の安定につながったと考える。

特に、アンケート実施においては、コロナ禍での取組に忙殺される学校現場の負担を軽減するため、Google Workspace for Educationを活用した実施を可能にしたところ、昨年度に比べて、参加が62クラス（1,111名）増加した。

### (3) 課題

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により児童生徒の抱えるストレスが例年になく大きかったと推測されるが、児童生徒の多くは冷静に状況を受け入れ、学校生活に臨んだ。各学校でスクリーニングを実施し、きめ細かな配慮の下で指導・支援を行ったことが、その一因であると考えられる。しかし、東日本大震災の被災者の中には、震災から数か月後や数年後にPTSD等を発症した事例もあることから、今後も継続的に児童生徒の心の状態を把握する必要がある。

また、子どもたちの悩みや不安の要因が多様化する現代において、普段から児童生徒の心の内を見立てるためには、スクリーニングを行うことが必要である。スクリーニングが定着することにより、今回の新型コロナウイルス感染症感染拡大のような未曾有の事態が発生したときでも、すぐに対応できる体制が取れるようになることを考える。

The screenshot shows a Google Form titled "ストレスチェック" (Stress Check). The main heading is "心と身体の様子をきかせてください" (Please let us know how you are feeling mentally and physically). Below the heading is a paragraph of instructions: "このアンケートでは、現在の「心と身体」の様子についておたずねします。アンケートはみなさんが学校生活をスムーズに送れるように、担任の先生（保健の先生、スクールカウンセラーなど）が見て教育相談で使用します。当てはまる数字にチェックをしてください。" (In this survey, we will ask you about your current "mental and physical" condition. The survey is used by your homeroom teacher (health teacher, school counselor, etc.) to provide educational consultation so that you can smoothly navigate your school life. Please check the number that applies to you.)

The form has two main sections. The first section is titled "学年" (Grade) and has three radio button options: "第1学年" (1st year), "第2学年" (2nd year), and "第3学年" (3rd year). The second section is titled "20 スクールカウンセラーに会って話をしてみようと思う。" (I think I should talk to a school counselor). It has two radio button options: "1 「いいえ」" (No) and "2 「はい」" (Yes). Below this is a text input field labeled "今の気持ちを書いてみましょう。" (Let's write down how you are feeling now.) with a placeholder "回答を入力" (Enter answer). At the bottom, there is a "送信" (Send) button and a note: "Google フォームでパスワードを送信しないでください。このフォームは奈良県教育委員会 内部で作成されました。不正行為の報告" (Do not send passwords via Google Forms. This form was created internally by the Nara Prefectural Education Commission. Report any misconduct).

図3 「Forms」を活用したアンケート

## 4 令和3年度からの新たな取組

公立学校において、小学4年生以上を対象としたスクリーニング会議を年1回以上実施するよう推奨する。

また、奈良女子大学と連携の上、奈良県独自尺度「こころと生活等に関するアンケート」の有効性を検証し、奈良県小・中・高等学校生徒指導研究会（研究協議会）等で発表を行うなどの取組を通じて活用の定着を図りたい。

## 参考文献

「スクリーニング活用ガイド」大阪府立大学山野則子研究室（2019）

<http://www.human.osakafu-u.ac.jp/ssw-opu/profile-noriko-y/>

## With コロナの状況下でお子さまを見守り支えるために

奈良県スクールカウンセラー

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、子どもの生活は一変し、子どもも大人も対応に苦慮する日々が続いていると思います。想定外の休校期間、休校解除後の分散登校、短期間の夏休み等、例年とは違う生活に子どもにもたらされた影響は様々です。奈良県のスクールカウンセラーが現状を報告し合う中で見えてきた子どもの様子から、今後の理解と支援に少しでもつながればとの願いを込め、この資料をお届けします。



<b>子どもの変化【生活】</b>	食事の時間が不規則になる	食事量が減る/増える
	朝起きにくい、起きててもなかなか動けない	夜なかなか眠れず、夜更かしをする

<b>子どもの変化【気持ち】</b>	友人関係の不安から学校に行きたがらない	こだわりが強くなった	
	怒りっぽくなり、兄弟げんかや親子げんかが増える	親から離れたがらない	言葉にできない不安があり、赤ちゃん返りのような甘えを見せる
	自分がいつ感染するか分からないという不安から、極端に人と関わることを避けたり、外出をしなくなったりする	先行きの不透明さ（特に部活・進路に関わることにに対して）から無気力になる	

このような様子が、新型コロナウイルスによる影響で新たに見られるようになったと報告がありました。以前から見られた状況が深刻化した例もあれば、改善した例もあります。

心配な変化が見られたとしても、周りの大人が適切に対処をすれば、改善していきます。対処例を紹介するので、子どもの変化に予め備えておき、慌てず対応していきましょう。

### ① 学校へ行きたがらない、登校しても保健室登校や遅刻・早退が続く場合



背景にどんな気持ち（不安・緊張・無気力等）があるのか、じっくりと耳を傾けてあげましょう。子どもが気持ちを言葉にするには時間がかかる場合が多くあります。“さぼっている”“怠けている”“甘えている”と感じ

たり、時には大人側の焦る気持ちから、叱責したり無理矢理登校させようとしたりしてしまうかもしれません。大人が一旦立ち止まり、ゆっくりと時間をかけながら「どんな気持ちになっている?」「どんなことを考えている?」と子どもの声を聞く関わりを心掛けましょう。



## ② 生活リズムが乱れ、昼夜逆転の生活になったり、ゲームや動画、SNSに没頭したりする場合



“スマホに夢中になるから夜寝られなくなるんだ”と考え、スマホやゲームを取り上げるなど、必要以上に制限をかける対応になってはいませんか？子どもは様々な不安から眠れなくなり、その結果ゲームや動画に没頭してしまう場合が多くあります。“どうしたらやめられるか”ではなく、“どうすれば眠れるか”に焦点を当て、生活リズムを戻す対応方法を子どもと一緒に考えていきましょう。特に、布団に入る2時間前の過ごし方が大切です。子どもと一緒に夜の時間の過ごし方を考え、一緒に本を読んだり、お話ししたりする時間を作るなど工夫し、睡眠前にはゲームやスマホから離れる生活を目指しましょう。



## ③ 親から離れず甘えたり、反対にイライラしてケンカが増えたりした場合



甘えやイライラも、気持ちの表現の一つです。周囲の大人や兄弟姉妹に余裕がない時には、子どもはよりイライラしてケンカになる場合があります。そうならない為にも、まずは大人が落ち着き、「いつもと違って〇〇だけど、どうしたの？」等と声を掛け、様子の変化に気づいていることを子どもに伝え、子どもが落ち着きを取り戻して話せる状況を整えてあげましょう。“いつもどおり”ができないことへの苛立ちもあるかと思います。時間をかけて今最大限できる“いつもどおり”を一緒に考えていきましょう。

## ④ 不登校(傾向)の子どもが登校できるようになった場合

大人から見ると喜ばしい変化だと感じる方も多いでしょう。オンラインによる出席や、分散登校による刺激の軽減がきっかけで登校できるようになった子どももいます。子どものエネルギーが持続できるよう、子どものペースを尊重し、期待や負担が過度にかからないように留意してください。登校再開が失敗体験とならないように支えていくことが大切です。

### ○今後の備え

大人がいつもどおりに振る舞うことがとても大切です。どんな場合でも大人がまずは落ち着き、過度に不安にならず対応することが望まれます。対応の基本は“**子どもに寄り添って話を聴く**”ことです。そのためにも大人が落ち着く方法をいくつかもっておきましょう。下記の例を参考に、御自身に合ったリラクセーションの方法を見つけてみてください。リラクセーションの方法は、子どもと一緒に日頃から楽しんで取り組むとより効果的です。

#### 呼吸法

息を長くゆっくり吐くことを意識します。3秒かけて息を吸い、5秒かけてゆっくり息を吐きます。

#### ストレッチ

身体をぎゅっと縮めてから、一気にダランと身体力を抜きます。肩を回したり、背伸びしたりすることも有効です。

#### その他

音楽を聴くことや温かい飲み物（ホットミルクやココア）を飲むこともオススメです。子どもとシヤボン玉遊びも良いですね。

心配なこと、不安なことがあれば一人で抱え込まず、いつでも学校やスクールカウンセラーに相談してください。

奈良県立教育研究所でも、電話教育相談「あすなろダイヤル」や来所教育相談を実施しています。御希望の方は、奈良県立教育研究所 HP を御参照ください。