

解説編「心の健康問題」発見シート（試案）

子どもたちのサインからその背景要因を推測し、支援方法を検討するためにシートの解説編を作成しました。子どもたちの心の健康問題に見通しをもって支援につなげる際に活用してください。

*この解説編は、すべての心の健康問題を網羅したものではなく万能な解説編ではありません。子どもたちが発するサインを理解するきっかけに活用してください。

	チェック項目と推測される背景要因
登校時	①欠席・遅刻・早退が多い
	・いじめなど対人関係のトラブルが原因となっている場合があります。 ・登校するための家庭環境が整っていない可能性があります。 ・基礎学力の不足が背景にある可能性が考えられます。 ・非行により生活が乱れ、欠席や遅刻が増えることがあります。 ・発達障がい特性により、環境の変化や予定の変更が多い時期に欠席・早退・遅刻が増えることがあります。 ・身体的症状や無気力、不安、恐怖、睡眠や食欲の変化が出ている場合は精神疾患が疑われます。
授業場面	②身なりが汚れている 身だしなみが整っていない
	・保護者の養育能力の問題、経済的な理由などが考えられます。 ・季節に合った服装をしていない、入浴していないなどの場合、ネグレクトの可能性がります。 ・反抗や不満、ストレスなどにより服装が乱れることがあります。 ・こだわりや感覚過敏により着替えや入浴をしない場合があります。 ・精神疾患などにより気力が低下し、身なりを清潔に保つ行動がとれなくなることがあります。
授業場面	③落ち着きがない
	・いじめなど対人関係のトラブルが原因となっている場合があります。 ・虐待など不安定な養育環境により、安定した気持ちになれず落ち着きがないことがあります。 ・極端に静かな環境で育ったために、些細な刺激に対して落ち着きがない可能性があります。 ・社会性に関するしつけを十分受けていないため、落ち着きがないことがあります。 ・生活面でオーバーワーク気味であり、学校がストレス発散の場になっていることがあります。 ・恐怖や喪失体験などにより、過剰に緊張し、些細なことでイライラし落ち着きがなくなることがあります。 ・ADHD など発達障がい特性により、落ち着かない場合があります。 ・精神疾患による焦燥感により落ち着かないことがあります。 ・てんかんなど脳機能の問題によって多動性や衝動性を示すことがあります。
授業場面	④学習意欲が低い 学業の不振
	・いじめなど対人関係の悩みにより意欲が低下していることがあります。 ・失敗を恐れ、評価を気にして意欲をなくしていることがあります。 ・努力不足ではなく、学習内容を理解することができず本人が困っていることがあります。 ・命令や指示が多く、自己主張できない環境の中で意欲が低下していることがあります。 ・虐待されている子どもは、精神的な活動が抑え込まれ、知的な発達の遅れがみられることがあります。 ・学習習慣や生活習慣が定着していないために、学習意欲が低下していることがあります。 ・発達障がい特性による学習への苦手さを抱えていることがあります。 ・精神疾患により興味関心の低下、感情表出が乏しくなるといった変化がみられることがあります。 ・身体疾患により学習に集中できず、成績が低下している可能性があります。 *学業の不振は、いつからなのかすべての学習活動に共通しているのかなど詳細にとらえていく必要があります。

授 業 場 面	⑤授業中ぼんやりしている 寝ていることが多い
	・いじめなど対人関係の悩みを抱えている場合があります。 ・ゲームやインターネットを長時間使用しているために睡眠が十分とれていないことがあります。 ・つらい出来事や危機発生後、意識がぼんやりしている状態のことがあります。 ・授業中何をしたらよいかわからない可能性が考えられます。 ・てんかんの発作により意識の障害を伴うことがあり、ぼんやりしているように見えたり、寝ているように見えたりすることがあります。 ・うつなどの精神疾患により夜眠れないことが原因となっている場合があります。 ・身体疾患により体がだるいなど調子が悪く、ぼんやりしていることがあります。 ・薬の副作用により、昼間眠くなる場合があります。
	⑥忘れ物・未提出物が多い
	・不安や悩みにより意欲や集中力が低下し、学習の道具や提出物の準備ができないことがあります。 ・家庭環境から提出物が家庭で用意できない可能性があります。 ・見聞きしたことを記憶することができにくく、忘れ物をしたり、準備物が揃わなかったりすることがあります。
休 み 時 間	⑦友だちとかかわらない 仲間から孤立している
	・仲間集団から排除されているために、孤立を余儀なくされていることがあります。 ・つらい出来事や恐怖体験の後、気分が沈みイライラして、これまでのように友だちとつきあえなくなることがあります。 ・虐待されている子どもは、極端に協調性がなく、周囲から孤立していることがあります。 ・友だちとかかわる経験が少なく、集団の中に入っていくことができない場合があります。 ・保護者と離れることが不安で友だちとの遊びに没頭できない場合があります。 ・発達障がい特性により、遊びのルールを理解しにくく、仲間集団に所属できない場合があります。 ・精神疾患などで気分が沈みイライラして、これまでのように友だちとつきあえなくなることがあります。
	⑧友だちとのトラブルが多い
	・暴力を受けて育ったために暴力による解決方法を用いてトラブルを引き起こすことがあります。 ・家庭環境や対人関係のストレスによってトラブルが増えることがあります。 ・保護者がトラブルの回避を手助けしすぎて集団生活のトラブルの回避方法を学習していない場合があります。 ・発達障がい特性であるコミュニケーションの不得意さや衝動的な行動によりトラブルになることがあります。 ・精神疾患によるそう状態と興奮しやすくなり、対人関係のトラブルが増えることがあります。
	⑨職員室や保健室・相談室へよく来る 過度に教職員のそばに寄ってくる
	・いじめにより教室にいられないために教職員の近くに来たがる場合があります。 ・身近な保護者との愛着が薄いために安心できる大人を探している場合があります。 ・切り出しにくい悩みをもっている場合があります。 ・同年代の子どもたちの中に入っていくことができず、大人としか関係をつくれな可能性ががあります。 ・教師に相談したいことがあるが、切り出せないでいる可能性があります。 ・学習内容を理解できないことが心理的な負担となり、授業中に保健室や相談室等へ来る場合があります。
昼 食 時	⑩食べる量が極端に多い
	・家庭で十分に食事が与えられていないために、給食を夢中で食べる様子が見られることがあります。 ・大量に食べて吐いている場合、摂食障害の可能性が考えられます。 ・精神疾患やストレスにより食べ過ぎることがあります。

昼食時	⑪食べる量が極端に少ない
	- 給食時に特定の子どもだけ、盛り付けが少ないあるいは多すぎる場合いじめの可能性がありま - 不安や緊張感が高く食事がとれないことがあります。 - 発達障がい - 摂食障害の可能性が考えられます。 - 精神疾患のために意欲や気力が低下し、食欲が低下している場合があります。 - 様々な体の疾患によって、食事が進まない可能性が考えられます。 - 薬の副作用により、食欲が低下することがあります。
その他	⑫反抗的な行動が多い
	- 虐待や不公平な養育を受けてきた子どもが成長とともに反抗的になっていく場合があります。 - 大人にかかわりを求め、注意をひくために反抗的な行動をとる場合があります。 - 家庭の不安定さやいじめなどからくるストレスが教師への反抗的行動となってあらわれる場合があります。 - 教師や学校への不満により反抗的な行動をとることがあります。 - 社会性が未熟なため我慢することができず、回避したい気持ちが反抗的行動になる場合があります。 - 授業がわからない、活躍できない、評価されないなどの不満が反抗的行動となることがあります。 - 自分だけが不当に叱られたという被害的な思いから反抗する場合があります。 - 心身の急激な発達により精神的にバランスを失い、心理的不安定さから反抗する場合があります。 - 指示が終わらないうちに行動する、切り替えの悪さやこだわりの強さなど発達障がいの特性による行動が、反抗的な行動と誤解される場合があります。
	⑬自分で体を傷つける
	- つらさを言語化できないために、自傷することがあります。 - 虐待されている子どもが、自傷行為をすることがあります。 - 自分を肯定的に受け止められず、自分を罰する目的で自傷することがあります。 - 自傷後に自己嫌悪に襲われて再び自傷するため、悪循環となり自傷行為が嗜癖になることがあります。 *自傷行為は、将来起こるかもしれない自殺の危険を示すサインです。あわてず、しかし真剣に対応して、関係機関につなげることが大切です。
	⑭けがをすることが多い
	- 体に不自然なけがやあざがある場合、虐待やいじめを受けている可能性があります。 - 発達性強固運動障がいによる体の動きの不器用さによりけがをしやすい場合があります。 - 発達障がいの特性により、突発的な行動や周りに注意を向けられず、けがをしやすいた - 自殺の前兆として、自分の安全や健康を守れなくなることがあります。
	⑮体の不調を訴えることが多い
	- 身体症状で気持ちを表現していることがあります。 - 学習や対人関係、家庭環境のストレスなどの原因により体の不調がおこることがあります。 - 大人の注意や関心をひこうとしている可能性があります。
	⑯暴力をふるうことが多い
	- 暴力をふるう保護者の思考や行動のパターンを取り入れ、成長とともに暴力的になっていく場合があります。 - 叱責されることが多い子どもは、自暴自棄的に暴力的な行動を取る場合があります。 - 自己肯定感が低い子どもは、他者の受け入れを気にし、相手を試すために暴力をふるうことがあります。 - 精神疾患や発達障がいの特性により、状況や相手の意図を読み取れず、被害的に捉えて暴力で返すことがあります。 - 発達障がいの特性により、衝動性が高く情動コントロールができにくいため、言葉で表現せず暴力的な行動をとることがあります。

⑰パニックを起こす
・つらい出来事や恐怖体験の後、似た状況や話題に接すると混乱しパニック状態になることがあります。 ・あいまいな表現が理解できず、混乱してパニックになることがあります。 ・緊張・不安が高まり、それを自ら静める方法がなくなった時にパニックになることがあります。 ・要求を通そうとしてパニックを起こし、周りの人がひるむので、その行動が強化されることがあります。 ・発達障がい者の特性により、予期しない出来事があるとパニック状態になることがあります。
⑱人前で話さない
・極度に不安や緊張が強く、話さないのではなく話せない可能性があります。 ・言葉の発達の遅れや構音障がい（音を作る器官やその動きに問題があって発音がうまくできない状態）、聴覚障がいの可能性があります。 ・発達障がいの特性から、集団や人前で話すことの苦手さがある可能性があります。

〔参考文献・引用文献〕

- (1) 文部科学省 平成 22 年 3 月 生徒指導提要
- (2) 文部科学省 平成 21 年 8 月 教職員のための子どもの健康観察の方法と問題への対応
- (3) 文部科学省 平成 26 年 3 月 学校における子どもの心のケア
- (4) 文部科学省 平成 21 年 3 月 教師が知っておきたい子どもの自殺予防
- (5) 文部科学省 平成 19 年 10 月 養護教諭のための児童虐待対応の手引
- (6) 文部科学省 平成 23 年 8 月 教職員のための健康相談及び保健指導の手引
- (7) 石隈利紀 平成 11 年 学校心理学 誠信書房
- (8) 五十嵐哲也 杉本希映 平成 24 年 学校で気になる子どものサイン 少年写真新聞社
- (9) 石隈利紀監修 平成 21 年 学校での効果的な援助をめざして ナカニシヤ出版
- (10) 樋口輝彦編 野村総一郎編 平成 22 年 こころの医学事典 日本評論社
- (11) 長野県教育委員会 平成 26 年 2 月 学校における健康課題解決のためのてびき
- (12) 長野県教育委員会 平成 18 年 11 月 子どもの様子チェックシート（小中学校用）
- (13) 自律教育研究会 平成 16 年 11 月 自律教育校内支援体制の手引き
- (14) 長野県精神保健福祉センター 平成 25 年 2 月 若者の心の支援者テキスト