

子どもの心の健康問題～早期発見のためのチェックシート～

生徒指導・特別支援教育部 専門主事 荻部あゆみ

要約

子どもは自分の気持ちを言葉で適切に表現できず、つらさや悩みなどが表情や行動、身体症状となって現れることが多いため、心の健康問題を早期に発見するためには教職員による日常の丁寧な観察が重要である。本研究では、子どもの心の健康問題を教職員が早期に発見するためのチェックシートと子どものサインの背景要因を推測するための解説編を作成し、活用方法を提案する。

(キーワード)心の健康問題 心の健康問題発見シート 児童生徒理解 予防的・開発的生徒指導

I テーマ設定の理由

いじめ、不登校、虐待や精神疾患、事件事故や災害後の心的外傷など子どもの心の健康問題は長期化するとその後の成長や発達に大きく影響することがあるため、学校においては早期発見に努め、適切に対応することが必要である。子どもは、自分の気持ちを言葉でうまく表現できなかったり、大人に相談したがいなかったりすることがある。言葉にできない悩みや苦しさは、行動や態度に現れたり、頭痛腹痛などの身体症状となって現れたり、対人関係に現れたりすることがあるので、子どもの心の健康問題を早期に発見するためには、教職員による日常の丁寧な観察が必要である。しかし、一人の教職員の観察では、教職員の主観により判断が偏る傾向があるので、複数の教職員で子どもを観察したり、授業だけでなく日常生活の様々な場面での情報を集めて、多面的に判断したりするなど組織的な観察が重要である。複数の教職員の眼で子どもを観察するには、共通の視点で客観的に子どもを観察することが必要である。また、情報を共有するために共通の記録用紙を用いることが有効であると考えられる。以上のことから、子どもを観察する視点を明確にした「心の健康問題発見シート」と「解説編」を作成し、活用方法を提案することにより、子どもの心の健康問題を早期発見することができるのではないかと考え、本テーマを設定した。

II 研究の内容

1 子どもの心の健康問題

(1) 長野県内の生徒指導の課題

長野県内の不登校児童生徒数及び在籍比は、減少が続いていたが、平成 25 年度の調査では増加に転じている。また病気、経済的理由を含む年間 30 日以上長期欠席児童生徒の割合は全国平均と比べて高い状況となっている。

(2) 心の健康問題の発達課題別特徴

子どもの心の健康問題は発達段階やその年代ごとの特徴を理解した上で対応する必要がある。

① 小学校低・中学年 (第 1～4 学年)

- ・入学の環境変化による不適応が見られることがある。
- ・自分の精神状態を言葉でうまく表現できないため、悩みや苦しさが体の症状や行動面の変化となって現れやすい。
- ・発達障がい特性により、学習・集団行動・友達関係がうまくできないことや落ち着きや根気のなさ、不注意や忘れ物の多さなどが見られる場合がある
- ・友達関係の頻度が高まるため、トラブルが増えたりストレスによる行動面の変化が現れたりすることがある。

② 小学校高学年（第5～6学年）

- ・通常は成人期に発症する精神疾患が、早期発症することがある。イライラや多動、逸脱行動や感情の爆発など大人とは異なる症状で現れ、一見、反抗的になったように見えることがある。
- ・発達障がいの特性から、教室に入れない、登校を嫌がる、他の子どもや集団を怖がる、衝動的に振る舞うなど学校生活の不適応が強くなり、この時期に初めて障がいに気づかれることがある。
- ・教科の難度が高まるに伴い、学力の個人差が目立つようになる。
- ・第2次性徴の開始に伴う不安やとまどいが見られるようになる。

③ 中学校

- ・入学の環境変化による不適応が見られることがある。
- ・不安や抑うつなど精神的な症状、攻撃的行動引きこもり、家出などの問題行動が現れやすくなる。
- ・他人、特に大人の干渉を嫌う。
- ・人間関係が複雑となるため、うまく適応できなかった場合、不登校となりやすい。このことは、対人関係を築くことを苦手とする発達障がいがある場合には、特に留意が必要である。
- ・社会的意識が高まり、いい加減な判断や処理を嫌い納得するのに時間と経過を必要とする。

「教職員のための健康相談及び保健指導の手引」文部科学省 平成23年8月

2 子どもの心の健康問題の早期発見

子どもの心の健康問題の対応には、予防的な視点が必要である。どの子どもも、心の健康問題が原因で、その後の成長発達に支障をきたす可能性があるため、教職員が心の健康問題を早期に発見し、長期化深刻化する前に対応することが必要である。

(1) 子どもについて

年齢の低い子どもたちは、自分の気持ちを言葉でうまく表現できないことがある。思春期になると大人への不信感や反抗心、プライドや心配をかけたくないといった気遣いなどにより自分の心の内を話さなくなることがある。虐待のケースでは、子どもは自分からそのことを周囲に訴えることができず、保護者をかばうことがある。また、大人に話すとも問題が悪化すると感じて相談したがないことがある。このような言語化されない心の健康問題は「行動や態度に現れるサイン」「体に現れるサイン」「対人関係に現れるサイン」となって現れやすい。

(2) 教職員について

学校は、子どもが一日の大半を過ごし、集団生活をおくる場所であるため、家庭ではみえないサインがみられることがある。授業や集団行動、友人との関係の中で、教職員だからこそ気付ける子どもたちのサインを発見することが重要である。しかし、子どもは時間や場所、場面によって、異なる表情・態度などを見せることがあるので、一人の教職員が観察できる場面は限られる。また教職員は、毎日子どもを見ているために、先入観や思いこみがあったり、自分の担任するあるいは担当する子どもに問題があつてほしくないと感じて子どものサインを見落としてしまったりすることがある。教職員一人の観察では、サインを見逃したり、子どもの見方が偏ったりする可能性があるということが言える。したがって子どもの心の健康問題を見落とさず早期に発見するためには、複数の教職員の眼で多角的に観察することが必要であると考える。

3 心の健康問題発見シートの作成

複数の教職員で子どもを観察するためには、共通の視点で客観的に観察すること、情報を共有するために共通の記録用紙を用いることが有効であると考え心の健康問題発見シートを作成した。

(1) チェック項目の決め出し

心の健康問題発見シートのチェック項目は、いじめや虐待、自殺企図のサイン、発達障がい
の特性として示されているものをまとめた。また「行動や態度に現れるサイン」「体に現れる
サイン」「対人関係に現れるサイン」のそれぞれから選択した。教職員は子どもの行動や態度
の変化には敏感であり、早い段階で気付くことが多いが、継続的に見られる行動や態度には問
題意識をもちにくいのではないかと考え、チェック項目は継続的に見られるという表現にした。

(2) 心の健康問題発見シートの形式

チェック項目を授業、休み時間など場面ごとに並べて構成することによって子どもの様子を
思い浮かべながらチェックすることができるのではないかと考えた。場面ごとに構成されてい
ることで、教職員は自分が観察する場面を意識することも可能になると思われる。また、名簿
形式にすることにより、子どもたち全員を観察する意識づけになることや記録して保存し情報
を共有したり、定期的実施し前回の結果と比較したりすることが可能になると考えた。

(3) 解説編の作成

心の健康問題発見シートの活用により、子どものサインを認識することはできてもサインの
背景要因を把握できなければ、適切な対応へつなげることは困難であると考え。子どもの心
の健康問題の中には、原因や背景が理解しにくいものがあるので、背景要因を推測する手がかり
とするためのシートの解説編を作成した。解説編作成の際には「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」(P20)にあるように、子どもの心の健康問題の背景要因にはいじ
め、虐待、生活環境など心理環境的な原因、発達障がい、精神疾患、てんかんなど人が生まれ
つきもつ素質や脳に生じた異変と関連する問題、心身症、内科小児科疾患など体の基礎疾患が
原因となるものがあることを踏まえて構成した。

学校を対象とした近年の調査では、子どもが抱える心の健康問題が多様化、深刻化しており、
その一部には社会環境の変化による影響が見られるものの、解決に向けて児童精神医療との連
携を必要とする問題が多いことが明らかになった。(中略) 具体的には、心理的ストレスや悩
み、虐待や事件・事故・災害などの環境要因、外的要因による心身の不調、環境とは別に個人
が生まれつきもつ素質と関連する問題、脳に生じた異変による問題(てんかんの一部、脳損傷
など)、体に基礎疾患をもつ心身症など多岐にわたっている。

「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」第3章第2節 文部科学省

4 心の健康問題発見シートの活用方法

(1) 活用対象

すべての子どもが心の健康問題を抱えている可能性があることから全員を対象に実施する
ことが必要である。また、単独の学級ではなく学年全体、学校全体で実施することにより、そ
の後の連携につながりやすくなるを考える。

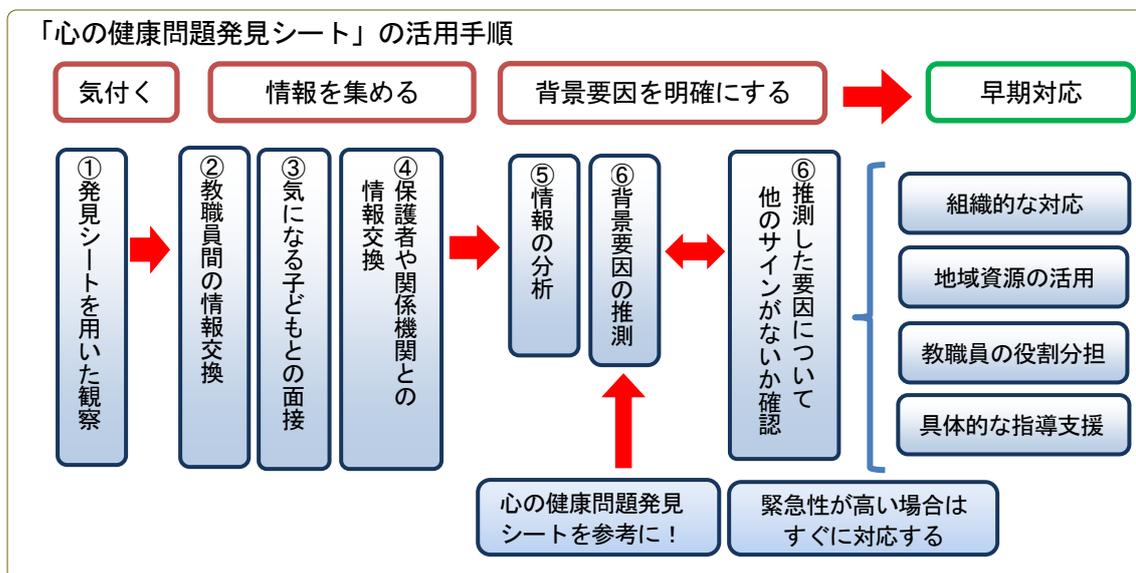
(2) 活用場面

心の健康問題発見シートの実施時期は問題の発生の有無にかかわらず、各学期1回というように定期的実施することにより見落としがなくなると考えられる。学年主任を中心に学年会で実施したり、生徒指導主事や養護教諭が推進して学校全体で取り組んだりすることも有効であると考えられる。アンケート実施や相談週間など他の方法と並行して実施することも問題に気づきやすくなるのが期待できる。定期的な実施以外に、事案や災害の発生時など必要に応じて実施することにより、心のケアが必要な子どもを発見することが期待できる。

(3) 心の健康問題発見シートの活用手順

学校では、日常的に子どもの心の健康問題を発見する取組が行われており、的確に背景要因を明らかにしている場合がほとんどである。しかし、サインに気付いた時点で一足飛びに対応につなげようとしたり、十分な情報収集がなされないままに、背景要因を明確にしようとしたりして問題解決がうまくいかないことがあると思われる。シートを活用して発見した子どもの心の健康問題を早期対応につなげるためには、気付いたことをもとに情報を収集し、収集した情報を分析し、背景要因を明確にするという段階を経ることが必要である。このような段階を明示することにより、心の健康問題発見シートを活用した早期発見の取組が進むと考え、以下のように活用手順を考えた。

子どものサインに気付くために発見シートを活用して観察する。情報を集めるために、教職員間で情報交換する。気になる子どもや周りの子どもと面接する。保護者や関係機関等と情報交換する。背景要因を明確にするために情報を分析し、解説編を参考にして背景要因を推測し、推測した要因についてほかのサインがないか確認といった見直し修正を経て、早期対応へとつなげていくことが必要である。また、背景要因が明確にならなくても緊急性が高い場合はすぐに対応することが必要である。(下図参照)



(4) 活用マニュアルの作成

心の健康問題発見シートを活用しやすくするためにシートの特徴や活用方法、実施手順を活用マニュアルにまとめた。マニュアルを参考に、各校の実情に合わせて実施することができるのではないかと考える。

5 心の健康問題発見シートの試用結果

実際に学校現場で活用した教職員へのアンケートから、シートへのチェックは、1 クラス 5～15 分程度で記入できることがわかった。活用した感想を自由記述で調査したところ、シートに記入する点については、場面ごとの記入のためチェックしやすかった、思ったより短時間で記入できたという回答があった。問題がないと思っていた子にチェックがついたり、思い込みで見えていた子どもの思いを考え直すきっかけになったりしたという回答もあった。子どものサインの背景要因を推測する場面では、解説編を読んで子どもの見方が広がったという回答があった。また、シートを活用することで日常的に観察する意識を持つことができるのではないか、項目に沿って情報交換することでお互いに意見が出しやすかったという回答があった。また、子どもを客観的に観察することの難しさに改めて気付いたという回答もあった。

III 研究の成果と課題

1 成果

心の健康問題発見シート活用により、短時間で観察することができるため教職員の負担が少ないことや複数の教職員による観察が意識づけられ、組織的な取組につながることを期待できる。また、解説編を参考にして、理解しにくい問題の背景を推測することも可能になると思われる。

2 課題

心の健康問題発見シートを試用した教職員からは、「身の回りの整理整頓ができない子どもが多く気になっている」「感覚過敏の子どもが多い」など他のチェック項目の必要性について指摘があった。解説編も推測される背景要因について更なる検討が必要である。

このような課題を改善し、活用しやすいシートにしていきたいと考えている。また、シートの内容だけでなく、組織的な活用につなげるための手立てや早期発見にとどまらず、早期対応へとつなげる手立ても検討が必要である。子どもの実態や学校のニーズに答えるものにしていくために、試用、改良を重ねていきたいと考えている。

IV おわりに

子どもたちの心の健康問題のサインは大人の眼には問題と映っても、子どもにとっては自分のつらさ苦しさを伝えるメッセージであることがある。その行動をどうなくすかだけでなく、その行動をどう理解するかという目を持つことが教職員に求められる視点であると考え。心の健康問題発見シートの活用をきっかけとして、教職員が一人一人の子どもたちの心の健康問題に気づき、連携して対応をスタートしてほしいと願っている。

〔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 5 若者の心の支援者テキスト