

II 事業実施地域の取組

上尾市立南中学校区小中合同学校保健委員会
(上尾市立南中学校・鴨川小学校・大谷小学校)
「こどもとおとなのこころの健康づくり」
子供の成長に合わせたメンタルヘルスのアセスメント

1 上尾市立南中学校区小中合同学校保健委員会の取組

南中学校では、心の健康課題を抱えている生徒が増えており、中学校区の鴨川小学校も同様の現状にある。心の健康を保持増進するためには、家庭の協力が必要であり、学校保健委員会などを通じて保護者への啓発も行っている。一方、教職員の、家庭へのアプローチや早期発見のポイントに気づかず対応が遅れ、深刻な状況に陥ることも少なくない。

そこで、本事業を活用して南中学校区に「健康課題解決検討委員会」を設置し、以下の事について共通理解を図り、地域で一体となって「こどもとおとなのこころの健康づくり」に取り組むこととした。

- ・ 子供自身に感情をコントロールするスキルを身に付けさせる
- ・ 大人が子供の心のサインの発見や対応方法（子供への声かけ）を知り、身に付ける
- ・ 自傷行為のアセスメントと対応を知り、早期発見・早期対応につなげる
- ・ 大人の心構えを知り、早めの対応が出来るようにする

2 健康課題解決委員

菊池臨床オフィス	臨床心理士	菊池 礼子
鴻巣保健所	担当部長	加藤 新一朗
鴻巣保健所	技師	江森 美穂
上尾市立鴨川小学校	校長	小林 斗志子
上尾市立鴨川小学校	養護教諭	福田 絢香
上尾市立南中学校	校長	武田 直美
上尾市立南中学校	養護教諭	長澤 博美
上尾市教育委員会	指導主事	田畑 晴康
埼玉県教育局保健体育課	指導主事	澤村 文香

3 健康課題解決検討委員会【事前打合せ】

(1) 日 時 令和4年9月5日(月)午後3時00分～4時30分

(2) 会 場 上尾市立南中学校 会議室

(3) 内 容

- ア 令和4年度埼玉県「学校における現代的な健康課題解決支援事業」の概要について
- イ 上尾市立南中学校区における健康課題について
- ウ 課題解決に向けた方策の検討
 - 児童生徒保健委員会の取組（生活実態調査）
 - 教職員研修の実施（子どもの特性をふまえたかかわり方、健康観察の方法等）
 - 保護者との連携（小中合同学校保健委員会）

4 健康課題解決検討委員会【実施内容】

(1) 南中学校 第1回学校保健委員会

- ア 日 時 令和4年9月6日(火)午後3時00分～4時30分
- イ 会 場 上尾市立南中学校 体育館
- ウ 内 容 子どもの特性をふまえたかかわり方について
- エ 講 師 スクールカウンセラー 國森 久子 氏

(2) 南中学校区小中合同教職員研修会

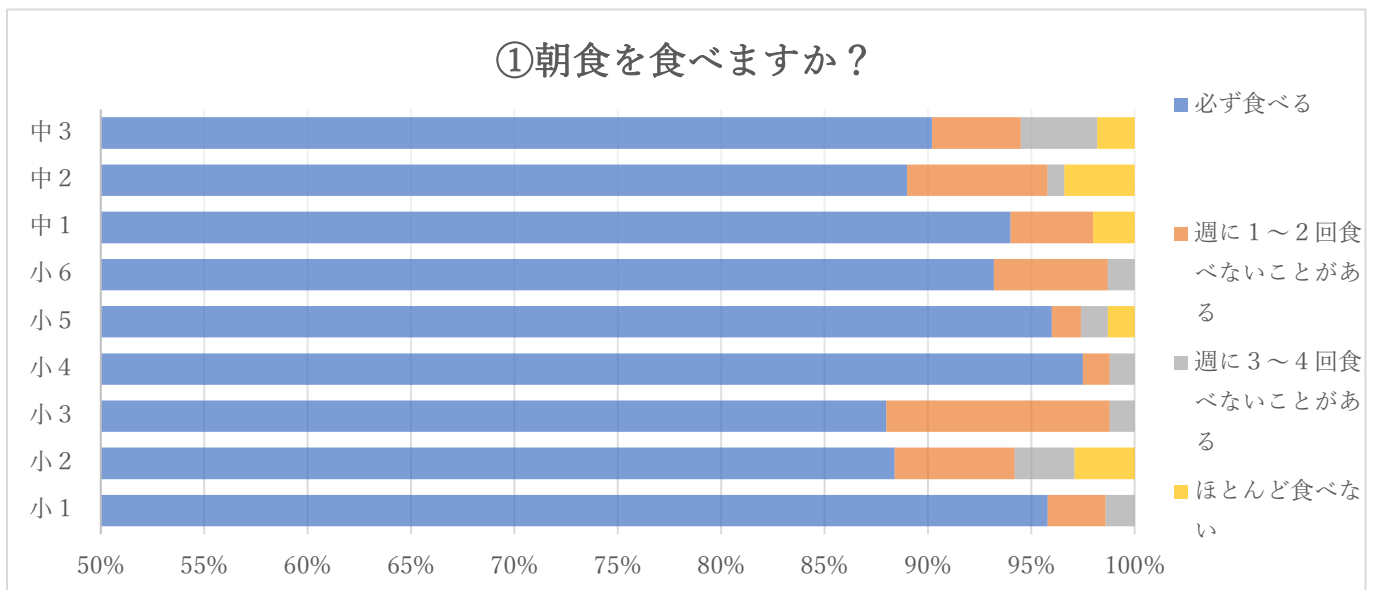
- ア 日 時 令和4年11月28日(月)午後3時00分～4時30分
- イ 会 場 上尾市立南中学校 体育館
- ウ 内 容 学校における健康課題について～子どもの健康観察の方法と問題への対応～
- エ 講 師 埼玉県教育局保健体育課 指導主事 澤村 文香
上尾市教育委員会学校保健課 指導主事 田畑 晴康

(3) 南中学校区小中合同学校保健委員会

- ア 日 時 令和4年12月12日(月)午後3時00分～4時30分
- イ 会 場 上尾市立南中学校 体育館
- ウ 内 容 こどもとおとなの心の健康づくり
「子供の成長に合わせたメンタルヘルスのアセスメント」について
- エ 講 師 菊池臨床オフィス 臨床心理士 菊池 礼子 氏

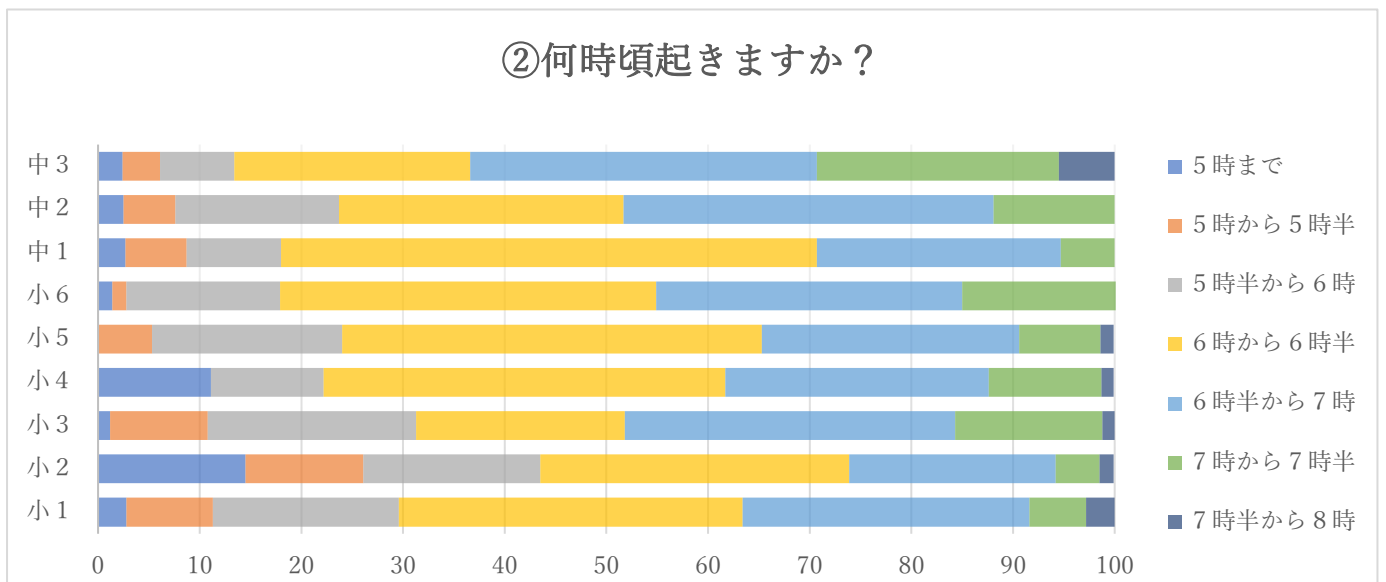
南中学校区小中学校実態調査

・上尾市立鴨川小学校・上尾市立南中学校の実態調査（5月分より）



①朝食

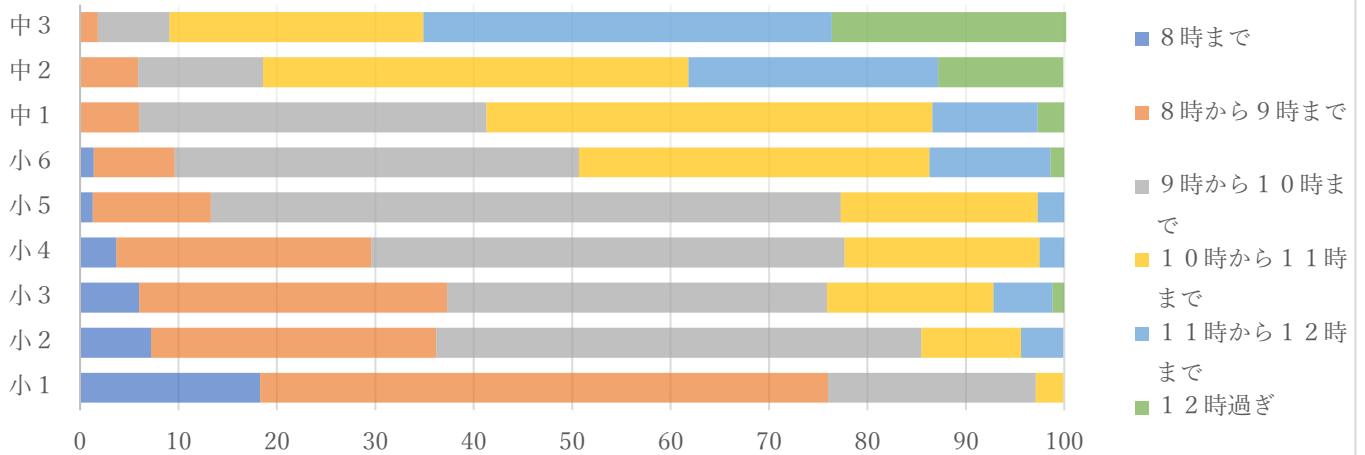
- ・「必ず食べる」はどの学年も80%を超えている。
- ・学年が上がるにつれ、「週に3~4回食べないことがある」「ほとんど食べない」の割合が高くなっている。



②起床時間

- ・中学3年生以外は7時までに起きる児童生徒が80%を超えている。
- ・学年が上がるごとに起きる時間が遅くなる傾向が見られる。

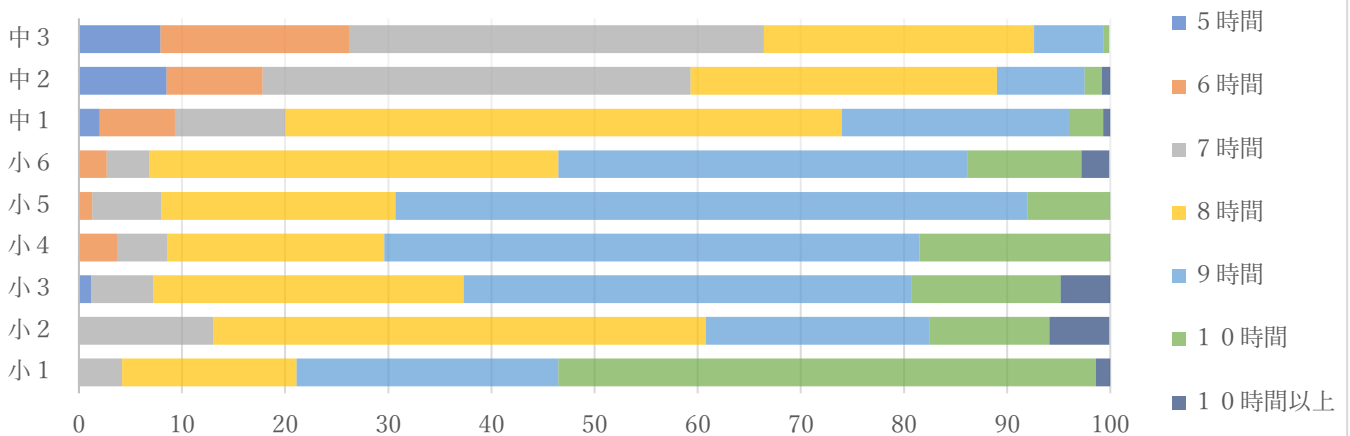
③何時頃寝ますか？



③就寝時間

- ・小学1～5年生では、10時前に就寝する児童が75%を超えている。
- ・学年が上がるごとに就寝時間が遅くなる。特に中3については、6割の生徒が11時以降に就寝している状況が分かる。

④何時間寝ていますか？



④睡眠時間

- ・小学校1年生から中学1年生までは8時間の睡眠を確保できている割合が8割を超えている。
- ・学年が上がるにつれ睡眠時間が減少する傾向が見られる。

南中学校 第1回学校保健委員会 講演

令和4年9月6日(火) 15:00～ 上尾市立南中学校 体育館
「子どもの特性をふまえたかかわり方について」
講師: スクールカウンセラー 國森 久子先生
参加者: 保護者及び教職員

子どもの特性をふまえた かかわり方について

令和4 (2022) 年9月6日

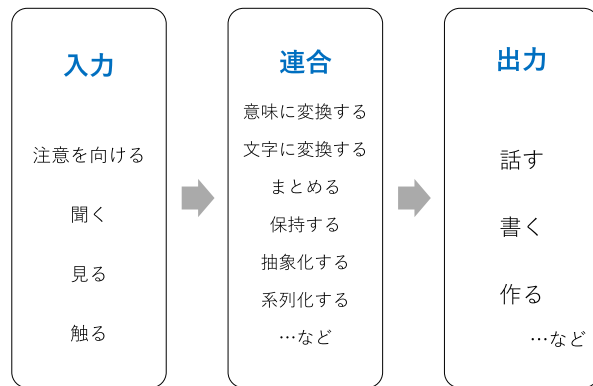
上尾市立南中学校
スクールカウンセラー
國森久子

本日の流れ

- 体験ワーク・3つ
- 特性について
- 発達障害とは?
- かかわりのポイント
- かかわりの影響
- 良いところを見つける
- 最後に

特性について

学習の過程



漢字を覚える方法

- たくさん書いて、書き順と手の動きで覚える。
運動
- 語呂合わせや意味づけで覚える。
言語
- よく見て、形を覚える。図形として記憶する。
視覚

「得意な学び方」もみんな違う

「話を聞いてない子」に見えるけど

「本能寺の変」
織田信長 × 明智光秀

おい、聞いている？

マジ？兵士は何人？
騎馬隊もいた？夜中にこっそりって、忍者みたい。
…忍者っていたのかな？
あ、本能寺が忍者屋敷なら逃げれたかも。

あ、信長の刀あるかな？
あ、修学旅行で行くかな

あ…聞いてませんでした

埼玉県マスコット「コバトン」
埼玉県マスコット「さいたまっち」

もしかしたら…

話を聞いてるうちに、
いろんなこと想像して、
いっしょうけんめい考えてたから、
話を聞けなかったのかもしれない。

「話を聞いてない子」に見えるけど

あれとこれとそれな。

あとあれとそれと。あ、これも。

長い！わからん。最初のとこだけ覚えとこう。

ああ、これ以上聞くと忘れる！聞いてはならぬ～！

もしかしたら…

全部聞いたら覚えきれないから、
途中で聞くのをやめる、と
記憶が苦手な子が必死に身につけた
対処法かもしれない。

苦手さに気づくと、
優しい気持ちで見ることが出来る。

ちゃんと聞いてると忘れちゃうので・・・

「録音していいですか？」

「黒板に書いてもらえますか？」

「写真撮っていいですか？」

「タブレットで送信していいですか？」

僕は記憶は
超苦手だけど



工夫を認めて
もらえばやって
いけます。

発達障害の基本的な特性

発達障害とは、**注意欠如・多動症 (ADHD)**、**自閉スペクトラム (ASD)**、**学習障害 (LD)** など数種類をまとめた総称。いくつかの種類が重なりあうことが多い。

注意欠如・多動症 (ADHD)

主な特性
不注意、多動性・衝動性

自閉スペクトラム症 (ASD)

主な特性
臨機応変な対人関係が苦手、
こだわりが強い

学習障害 (LD)

主な特性
読み・書き・計算が苦手

他にも**発達協調性運動症 (DCD)**全身の運動、**手先の細かい作業が苦手**などがあります

* ASDのみを
発達障害という
場合もあります

発達障害

- 自閉スペクトラム症、学習障害 (LD)、注意欠如・多動性障害 (ADHD) などの**脳機能の障害**
- 低年齢で発現しますが、大人になってからわかる場合もあります
- 障害があることで、日常生活または社会生活に制限を受けることがあります

発達障害の可能性のある生徒の在籍率は
通常学級で6.5%程度

定義

・「**発達障害者支援法**」の対象

・国際的な**診断基準**

・ICD-10 (国際疾病分類)

世界保健機関 (WHO)が作成

・DSM-5 (精神疾患の診断・統計マニュアル)

アメリカ精神医学会がまとめた

注意欠如・多動性障害 (ADHD) の特性

多動性

よく動き、落ち着きがない。座っていても手足や上半身が動く。順番をじっくり待てない。じっと集中して勉強するのが苦手。

衝動性

思いついたら行動してしまう。気になるものをみつけると、授業中でも立ち歩く、急に発言する、思いつきで話すので会話が食い違うといった特徴がみられる。

不注意

気が散りやすく、集中しているのが苦手。うっかりミスが多い、よく忘れ物をする、聞いていたはずの話を覚えていないといった特徴がみられる。

一言でいえば「そそっかしい」「うっかり」している子
そそっかしさが強く、そのせいで苦しんでいるかもしれません

自閉スペクトラム症 (ASD) の特性

臨機応変な対人関係が苦手

相手が注意を向けていることに気づき、同じものに注意を向けようとする機能、相手の注意や意図に気づくのが苦手。

強いこだわりがある

記憶力の強さになることもあるが、その強さは想像力に生かされにくい。こだわりは物の置き方、数字のこだわり、ルールや決まり事を頑なに守る。

空気を読んで周囲に合わせるのが難しい

「他者の考えを推測する」という機能がうまく発達していない。この機能がある程度働き、空気を読もうとする意欲が十分にあって、読み間違える、ヒントがずれてしまう人もいる。

感覚のかたよりのある

感覚面の先天的な異常で、本人の好き嫌いではない。さまざまな感覚過敏、感覚鈍麻がある。

こういった特性があることによって
生活に支障をきたしているか？という視点が大切

学習障害 (LD) の特性

全般的な知的発達に遅れはない
聞く、話す、読む、書く、計算、
推論など、**特定のものの習得と使用**
に著しい**困難**がある

工夫によって本人の負担を減らせる
例

- ・黒板の文字を大きめに、崩さずに書く。
- ・プリントや教科書を拡大コピー。
- ・ノートを書く時間を授業の最後に設ける。
- ・黒板の周りに余計なものを貼らない。

かかわりのポイント

かかわりで重要なこと

- ① 見通し
- ② 視覚的
- ③ 具体的

わかりやすく伝えるのがポイント!



わかりにくい指示

①二重否定文

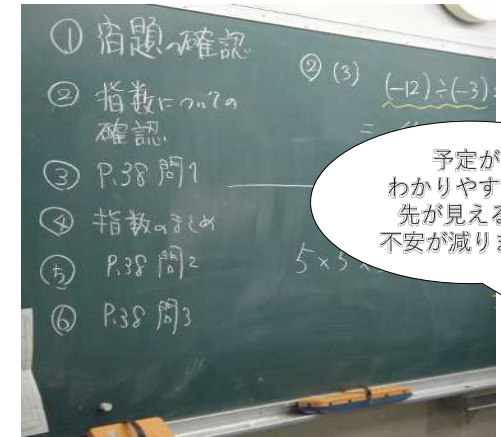
「課題が終わらないと遊ばせないよ」
「やる気がないなら帰れ!」

②あいまい

「〇年生の自覚をもちなさい」
「ちゃんと、しっかり、きちんとやって」「だらだらするな」



重要なこと ①見通し



予定がわかりやすく、先が見えると不安が減ります。



重要なこと ②視覚化



暗黙のルールを視覚化します。



重要なこと ③具体的

指示は短く、端的に
ほめ言葉もわかりやすく

ほめ言葉ならば...
× 「最初からできていればいいんだよ」
ほめてるかどうかわかりにくい
○ 「OK!」「よくできた!」
わかりやすい言葉で。
表情もおだやかに伝える。

×指示代名詞
×ちゃんと しっかり
きちんと

× 「ちゃんとあいさつしなさい!」
→ ちゃんとは何か?
○ 相手のおでこあたりを見て、
おはようと顔をあげて言いましょう。

「なんでそんなことばかりするの?」

× 子どもに「なんでそんなことばかりするの?」と言うと、子どもは
① 「そんなこと」とは、何だろう?
② 「なんで」という理由を教えれば許してもらえる?と考え、
「だって〇〇だから」と答える。→ 「言い訳しない!」と怒られる。
○ ①具体的に「修正してほしい行動」を伝える。
②具体的に「どう行動するのがベターか」を伝える。



かかわりのポイント

■見通し、視覚化、具体的に伝えられているか

■特性を考慮した対応を考える

例 耳からの情報を理解するのが苦手なら、視覚的な補助をする。
注意をこちらに向けさせる。

■否定語より「肯定語」で伝える

例 授業中立ち歩いている生徒に対して...

- × 立ち歩くな!
- イスに座ります。



かかわりの影響

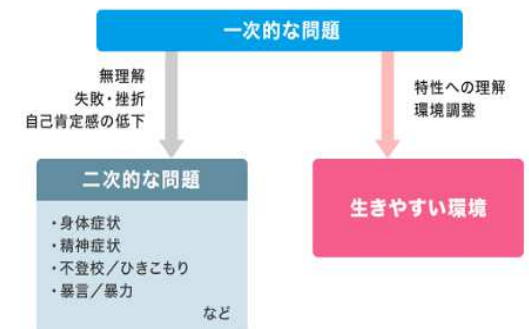
人生を左右する周囲のかかわり

◎特性がある+感情が安定している=生活が安定

△特性がある+感情が不安定=生活に支障をきたしやすい

まわりが特性に応じた対応をしないと
二次障害が起こる可能性がある
関わり方が重要

二次的な問題（二次障害）を防ぐ



二次的な問題（二次障害）を防ぐ

二次的な問題
(二次障害)

- 身体症状
 - 頭痛、腹痛、食欲不振、チックなど
- 精神症状
 - 不安、うつ、緊張、興奮しやすさなど
- 不登校・ひきこもり・暴言・暴力・自傷行為などに発展することも…
- 過剰適応

良いところを見つける

良いところを見つける

- 特性が強い生徒は
叱責されることが多く、自分に自信がない子が多い
- 短所が目につきやすい場合もあるが
長所を見つけることに注目するのが大事
- 良い点を見つける方法 **リフレーミング** を活用する。

ある精神科医の著書では、
良好な人間関係を維持していくためには、
**ポジティブな言葉がネガティブな言葉の
3倍以上必要**と書かれています。



良いところを見つける方法・リフレーミング

- リフレーミング：
『re(再び)』 + 『flame (枠組みをつくる)』
- 考え方の習慣（クセ）や先入観を見直すこと

2つのリフレーミング

- 状況のリフレーミング
 - 人物や物事、出来事など、置かれている状況や背景の枠組みを改めて考え直すこと
 - それが生かせるのはどんなとき？という視点
- 内容のリフレーミング
 - 「性格」「悩み」「経験」「出来事の意味や解釈」など内面に関する感じ方の枠組みを見直すこと
 - そのいい面はどんなところ？という視点

リフレーミングの例

- おしゃべり
 - 状況のリフレーミング
 - これを生かせるのはどんなとき？
→ 場を明るくするムードメーカー
- 内容のリフレーミング
 - そのいい面はどんなところ？
→ 社会的・コミュニケーション力が高い

リフレーミング辞典

リフレーミングとは、「フレーム」をかえて見ることで、この辞典での「リフレーミング前」は「短所」と考えられる言葉に限りません。

	リフレーミング前	リフレーミング後	
1	高	「高」	「高」
2	「高」	「高」	「高」
3	「高」	「高」	「高」
4	「高」	「高」	「高」
5	「高」	「高」	「高」
6	「高」	「高」	「高」
7	「高」	「高」	「高」
8	「高」	「高」	「高」
9	「高」	「高」	「高」
10	「高」	「高」	「高」
11	「高」	「高」	「高」
12	「高」	「高」	「高」
13	「高」	「高」	「高」
14	「高」	「高」	「高」
15	「高」	「高」	「高」
16	「高」	「高」	「高」
17	「高」	「高」	「高」
18	「高」	「高」	「高」
19	「高」	「高」	「高」
20	「高」	「高」	「高」
21	「高」	「高」	「高」

<http://www2.gsn.ed.jp/houkoku/2011c/11c31/siryu/reframing.pdf> より

リフレーミングの二次的なメリット

- 気持ちが変わる
- 「存在を認めている」という
メッセージが送れる



最後に

- 特性に合わせたかわりができるためには
気持ちのゆとりが必要です（一番難しい）
- 短時間でもホッとできる時間を大切に
- 自分自身をねぎらう
- 解決が難しいときは相談にきてください

気持ちにゆとりをもつためにも…

〔保護者・職員感想〕

（1年生保護者感想）

- わかりにくい指示等とても参考になりました。具体的に伝えるのは、大切だなと思います。発達障害については、自分の息子もあてはまる事が多かったので、リフレーミング等実行してみたいと思います。ありがとうございました。
- 子どもと話す中で時々上の空ということがありますが、もう少し具体的にどのように考えているのか聞けるように促したいです。「もう中学生なんだから」を取り払い、話す機会を増やしていきたいです。
- 発達障害について話を聞きたかったので、参加しました。難しいテーマですが、子供との関わりで生かしていけたらいいと思います。

（2年生保護者感想）

- 少し難しいお話したと思いますが、発達障害にも色々な部門があることを知りました。大人が子供に言い聞かせるために、まず自分が冷静になってみるということが一番大切だと知りました。
- 具体的なポジティブ方法をいくつかあげて頂いたので、参考にしながら、子供と関わっていきたいと思います。
- 知らないことが知れてよかったです。大変勉強になりました。子供との向き合い方を少し変えた方がよいかと思いました。

（3年生保護者感想）

- 今後の子供との接し方について勉強になりました。気持ちのゆとりは本当に大切だと思いました。
- 発達障害のテーマは難しいのですが、少し理解出来ました。
- 発達障害と聞くと大きな病気のように考えがちですが、小さいこともあり、身近な事だと感じた。話し方等で子供の受け取り方が変わると思うので、気にしてみようと思う。
- 気持ちのゆとり本当に大切です。子供との接し方、いろいろ考えているつもりですが、これでいいのか・・・？と不安になることもあります。頑張ります。

教職員

- 自分で体験するプログラムもあったので、取り組みやすかった。書籍も出ているそうなので、是非読んでみたいと思いました。
- 生徒と関わっていく上で良いところを見つけることを意識していきたいと改めて思いました。指導する際も何はダメだったけどこういうところは良いよねとポジティブな事を取り入れながらやっていきたいです。
- 発達障害と思われる子供には具体的な指示、わかりやすい指示が大事だと改めて感じました。同じ意味でも使い方で大きく異なると感じました。

ほけんだより 9月

令和4年9月22日 上尾市立南中学校 保健室

保健目標

けがを予防しよう

★学校保健委員会が開催されました★

9/6（火）15：00より、健康診断の結果や保健室来室状況、新体カテテストの結果を説明後、スクールカウンセラーの國森久子先生より「子どもの特性をふまえたかかわり方について」と題しての講演を開催しました。



保護者の方の感想を一部ご紹介します。

- 子どもと話す中で時々上の空ということがありますが、もう少し具体的にどのように考えているのか聞けるように促したいです。「もう中学生なんだから」を取り払い、話す機会を増やしていきたいです。
- 体験ワークが分かりやすく、難しい講演なのかと身構えていましたが、とっつきやすくよかったです。関わりのポイントは自分でもやってみたいと思うことがいくつかありました。
- 今後の子供との接し方について勉強になりました。気持ちのゆとりは本当に大切だと思いました。
- ついつい感情のままに言うことが子どもにとっては一生懸命考えている所だったり今一度考えさせられました。
- 気持ちのゆとり本当に大切です。子供との接し方、いろいろ考えているつもりですが、これでいいのか・・・？と不安になることもあります。頑張ります。
- 具体的なポジティブ方法をいくつかあげて頂いたので、参考にしながら、子供と関わっていきたいと思います。

体験ワークでは、軍手をはめて、右手・左手で名前を書いています。

小中合同職員研修

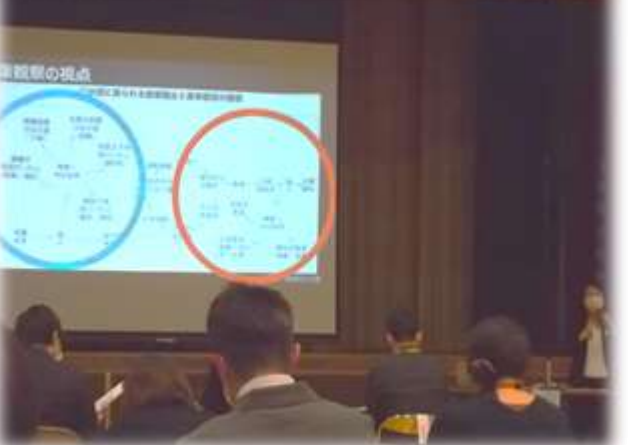
令和4年度11月28日15:00～ 上尾市立南中学校 体育館

「学校における健康課題について」子供の健康観察の方法と問題への対応

講師：県立学校部保健体育課 指導主事 澤村 文香先生

上尾市教育委員会学校保健課 指導主事 田畑 晴康

参加者：上尾市立鴨川小学校・上尾市立南中学校・上尾市立大谷小学校教職員



〔小学校職員感想〕

- 心と身体は密接に関わっていることを改めて認識できました。「なんとなくお腹が痛い・頭が痛い」などは、精神の不調だと捉えがちですが、まずは、体調を把握することが大切なんだと思いました。自殺は、社会的にも問題になっています。今日、教えて頂いた手順に沿って傾聴していきたいと思いました。
- 健康観察についてのお話では、観察の視点や行うタイミングを改めて学ぶことが出来、すぐに実践していこうと思いました。自殺の話では、自殺する子どもが増えていることを知り、小学生のうちから自分の悩みを人に相談出来たり、辛いことを打ち明けられるように出来るようにしたいと思います。
- 健康観察の大切さを改めて知りました。日頃行っていることがいかに大切か、タイミングや実施者、主な視点を知ったので、明日からはそれらを意識して行っていきます。
- 話の聞き方を知れてよかった。精神面の話だと思い込んで、病気が隠れていることが分かった。
- 危機管理の内容で、児童生徒から「先生誰にも言わないで」と言われた際、「誰にも言わないよ」と約束してはならない。人に相談することの大切さを教えることが大切。（児童生徒の気持ちに寄り添いながら）今後の生徒指導に生かしていきます。
- 「先生誰にも言わないでね」と子供に言われたら、安易に約束を受け入れるのではなく、その子の話を受け入れつつも「誰に言いたくないのか」「どうしたの？」等その子の背景を聞くことも大切であることを学びました。「小さなことをつぶやく」ようにしていきたいです。「危機管理 裏を返せば 日常管理」日々の子供達の様子、変化に目を向けていきたいです。
- 健康観察は毎日の業務として行っていますが、何のためにするのか、どういう点を見ればよいか改めて考え直すことが出来ました。児童の様子に異変を感じた時には、「心」と「身体」の両方を気にかけたいです。
 - 毎日の健康観察の大切さがわかりました。健康観察の視点を意識して児童を観察したいと思いました。また、いつもと違うと感じたことを大切に、学年の先生や養護の先生と共有していきたいと思います。心と身体の関係についても知ることが出来、今後の対応に生かしていきたいと思います。
- 「自己管理能力の育成」という視点が自分には、欠けていたと気づいたので、小学生への指導について考えていきたいです。また、不調を初めからメンタルからのものと決めつけず、身体を通して心を見ることの大切さを教わりました。
- 日常の健康観察を改めて丁寧に行おうと思いました。「いつもと違う、おかしいな」を見逃さないように関わっていききたいです。また、養護教諭ともよく話をしていききたいです。役割演技を通して、実際に言われた方の気持ちがより理解出来たので、「ありがとう」ときちんと言おうと思いました。
- 日々の健康観察の大切さや心だけでなく身体からの不調の訴えも見えていくことの必要性を感じました。話してくれる人は早く発見できるかもしれませんが、話をしてくれる以外に児童・生徒あるいは大人でも普段との違いから気づいていける人間でいたいと思いまし

た。また、対応の仕方も教えて頂き勉強になりました。忙しくても大変でも、児童生徒からの話を聞ける人間でいられるよう今日のご指導をいかせたらと思います。

〔中学校職員感想〕

- 健康観察の重要さ、生徒の心身の状態が分かり、1対1で話が出来る大きなチャンスなんだと確認できた。今は、体温確認の朝の場もあるので、生かしていきたい。危機管理の先の事に対しての準備だと思っていたが、「日常の管理である」ところがびっくりした。意識を日常生活に向けていくことが大きな事件を防ぐ第1歩なんだと思った。
- 日頃何気なく行っている健康観察について改めて考えることが出来ました。生徒の変化に気がついたり、命を守ることにつながる大切なものとして、明日から意識を高く取り組んでいきたいです。
- 健康観察の大切さに改めて気づくことが出来た。朝の少ない時間だけど、子ども一人一人の表情や姿勢をしっかりと確認し、小さな変化に気づけるようにしていきたい。
- 健康観察で分かること、意義、重要さを改めて認識できました。朝の会だけでなく、授業や部活動、休み時間の観察も今後より丁寧に大切にしていきたいと思います。また、今度、健康観察簿をじっくり眺めてみたいと思いました。さらに、養護の先生との情報交換も積極的に行っていきます。
- 自分が学生の時から当たり前のようだった健康観察について、改めて考える機会となりました。早期発見、早期対応につなげるためにも毎朝の生徒の様子を小さな変化も見逃さずにやっていこうと思いました。また、変化のあった生徒の情報共有はきちんと行い、組織で対応することを忘れずに、また、周りの先生への声かけをし、一人で抱え込まないような雰囲気を作っていきたいです。
- 日々の子どもの健康観察の積み重ねで子どもの意識、無意識のSOSのサインをキャッチする上で、とても大切なことだと改めて思いました。今後の健康観察も本日の研修内容を意識して取り組んでいきたいです。
- 「健康観察」の意味、目的がよく分かりました。日々の観察も「健康観察」ということでよく観察し、情報を共有していきたいと思いました。
- 普段あまり意識したことがない健康観察の見方が変わりました。朝、ただ健康状態を聞けば良いのではなく、日常生活の中でたくさんの場面でいつもと様子が違うところを見取っていくことが大事だと分かりました。
- 日々の健康観察の重要性を改めて感じる事が出来ました。朝の仕事として行うのではなく、生徒の表情や変化を感じ取る機会として活用していきたいと思いました。自殺に関する話では、しっかり生徒の話を聞くということを改めてやっていく必要があることを感じました。
- 最も印象に残った話は「小児に見られる欲求阻止と身体症状の関係」でした。私が担当している生徒にも偏頭痛と腹痛持ちの生徒がいて関わり方を変えなければいけないと感じました

健康観察の視点

- 欠席の場合は、その理由を○でかこむ。理由が分からないものは、分かった後で記入する。
- 遅刻の場合は、その理由を□でかこむ。
- 早退の場合は、翌日その理由を△でかこむ。
- 正式な病名は、備考に記入する。
- 欠席の理由が体調不良以外のものは次のように記入する。ジ：事故欠 キ：総引き テ：出席停止

ず	ふ	ね	せ	き	け	だ	め	は	み	ひ	か	け	そ
頭痛	腹痛	発熱	せき	のどが痛い	元気がない	むね	目が痛い、赤い	鼻水、つまみり	耳が痛い	咽や腫が痛い	皮膚がかゆい、湿疹	関節が痛い	その他

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：文部科学省（平成21年3月）

健康観察の視点

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：文部科学省（平成21年3月）

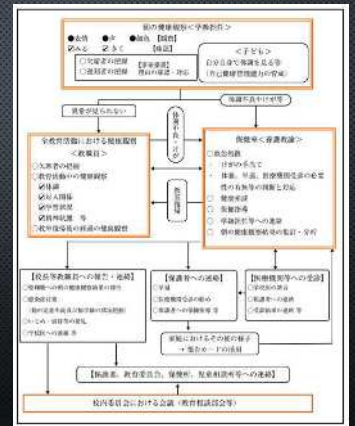
学年	氏名	朝の健康観察表												年間担任											
		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	備考		
1	あ	○	○																						
2	い																								
3	う																								
4	え																								
5	お																								
6	か																								
7	き																								
8	く																								
9	こ																								
10	さ																								
11	し																								
12	す																								
13	せ																								
14	た																								
15	て																								
16	と																								
17	な																								
18	に																								
19	ほ																								
20	ま																								
21	ゆ																								
22	り																								
23	る																								
24	る																								
25	る																								
26	る																								
27	る																								
28	る																								
29	る																								
30	る																								
31	る																								

危機発生時の健康観察

体の健康状態	心の健康状態
<ul style="list-style-type: none"> ・食欲の異常（拒食・過食）はないか ・睡眠はとれているか ・吐き気・嘔吐が続いてないか ・下痢・便秘が続いてないか ・頭痛が持続してないか ・尿の回数が異常に増えてないか ・体がだるくないか 	<ul style="list-style-type: none"> ・心理的退行現象（幼児返り）が現れていないか ・落ち着きのなさ（多弁・多動）はないか ・イライラ、ビクビクしてないか ・攻撃的、乱暴になってないか ・元気がなく、ぼんやりしてないか ・孤立や閉じこもりはないか ・無表情になってないか

子どもの心のケアのために —災害や事件・事故発生時を中心に—：文部科学省（平成22年7月）

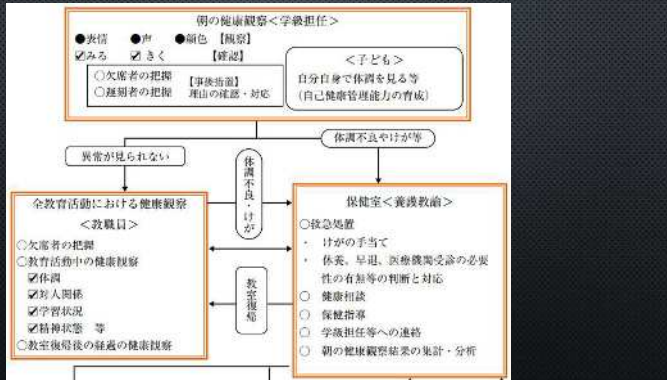
健康観察の実施から事後措置の流れ



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：文部科学省（平成21年3月）

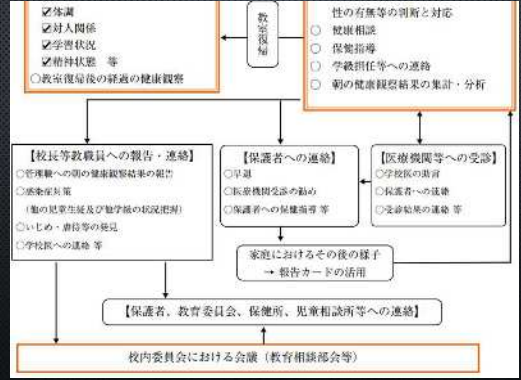
健康観察の実施から事後措置の流れ

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：文部科学省（平成21年3月）



健康観察の実施から事後措置の流れ

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：文部科学省（平成21年3月）



子どもの心のケアのために —災害や事件・事故発生時を中心に—：文部科学省（平成22年7月）

危機管理裏を返せば、日常管理

令和4年3月17日付け教生指第775号
メンタルヘルステラシー向上のための教職員向け研修資料の活用について

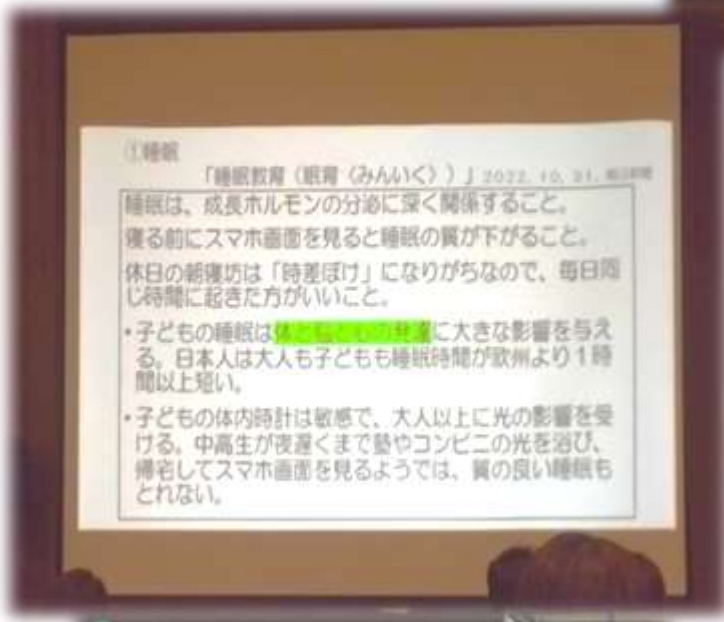
南中学校区小中合同学校保健委員会職員研修

令和4年12月12日(月) 15:00～ 上尾市立南中学校 体育館

「子どもの成長とメンタルヘルス ～小中学生の精神発達から考える～」

講師：菊池臨床オフィス 臨床心理士 菊池 礼子先生

参加者：上尾市立鴨川小学校・上尾市立南中学校・上尾市立大谷小学校保護者・教職員53名



小学校保護者

〔感想〕

- 今は低学年で思春期の始まりですが、今後の成長・発達ステージを知ることで親としてどう関わっていくか考えさせられました。
- 改めて大事なことを確認することが出来ました。繰り返し、穏やかに伝えていこうと思います。ルール作りも難しいので、親がちゃんと考えて子供の環境を整えていこうと思いました。
- 今、小学校高学年を持つ母親ですが、まさに反抗期を迎えています。不機嫌、親に反抗中です。甘えの拒否だったんですね。ネット・ゲームにも長い時間やり続けていますので、早速、ルール作りをきちんと作っていきたいと思いました。

小学校職員

- ASD、ADHD児童の対応をすることが多いのでとても勉強になりました。また、我が子も第2次反抗期の最中なので、なぜ理不尽な対応をするか疑問であったが、「甘えの拒否」で自身の内面と戦っているのだと話を伺えたので、温かく見守ろうと思います。眠育についても早速児童に伝えたいです。
- 眠育の話、初めて聞きました。睡眠が大切なことは以前から言われていることでしたので、再認識できました。身体と心の発達と深い関係がある事を伝えたいです。自傷行為は、小学生を前に経験したことはないが、環境が大切であること、家庭と学校教育とともに整えて支えていかなければならないと改めて感じる事が出来ました。
- 年齢によっては、発達の葛藤などがある事がわかった。新しい環境で上手くいかない児童・生徒に支援をすることの大切さが分かった。
- 子供の成長とメンタルヘルスのお話は本当に役立つ内容でした。①睡眠の重要性については小学校の時から重要だと感じました②ネット、ゲーム依存のルール作りも小学校のうちに取り組むことが重要と今後の課題と再認識いたしました。

南中学校保護者

- 小・中・高の子供がいて朝の起床が今、余裕を持った行動が出来ていないので、睡眠、起床を一定に取れるよう意識していきたい。睡眠がとても大切で、もっと睡眠の取り方を大事にとってみようと思いました。
- 睡眠の重要性を再認識しました。医療機関の受診については探すのも大変ですが子供を受診へ連れて行くのもとても大変だと思います。受診を嫌がる子を説明する場合、どうすると良いのかなと思いました。子供に伝える時の1度の熱量も必要だが、繰り返し、1度言ってダメでも諦めないということを考えながら、子供達と関わっていきたいと思います。
- 世の中が複雑になっているので、対応していくことが大変だと感じました。青年期が長期になりつつあるとのことで、実際にどれくらいから大人といえるのだろうかと思いました。反抗期は、自分の甘えを振り切ろうとしているということで大きく受け止めようと思います。

- 精神発達の甘えの拒否の話聞いて子供への接し方が今より優しく出来そうな気がしました。また、睡眠の大切さも確認でき、ゲーム依存の心配があったので、もう一度子供と話し合い、ダメなら何度でも話し合っってルールを決めていこうと思いました。
- 睡眠の大切さを改めて学ぶことが出来ました。受験生で勉強を頑張っていますが、このことについても子供に伝えたいと思いました。ゲームの付き合い方も、最近は本人に任せていましたが、改めて話し合いたいと思いました。
- 睡眠、スマホ、ゲーム依存が直接我が子に影響があると感じたので、子供と話をしていきたいと思いました。
- 脳や精神状態を保つためには睡眠が一番大切なんだと感じました。自傷行為に至るには、心のSOSを送っているの、親は「声かけ」が大切だと感じました。普段からの声かけは大切ですね。ネット、ゲーム使用では今一度よく話し合っしていきたいと思います。
- 子供達の小さな変化に気付いて声をかけてあげられるよう気をつけたいと思います。

南中学校職員〔感想〕

- 発達障害についての話がとても参考になりました。子供一人一人の願いをかなえてあげるような指導、子供一人一人がみんな違ってみんな良いんだということを再認識するきっかけになりました。
- 睡眠教育（眠育）という言葉が印象的でした。大人でも睡眠不足になると身体（脳）の何かしらに影響があるのだから、成長期にある子供にとっては大きな影響になり、精神的にダメージを受けるのは明らかだと改めて考えました。
- 子供に対する姿勢として「正しい知識」と「熱」が必要であると感じました。何か「不都合なこと」があった時にいわゆる「ダメなものはダメ」ではなく、根拠を持った話し方が有効であること。一度で終わるものではなく、何度も関わっていく姿勢が大切であると学びました。
- 睡眠の大切さを改めて感じました。中3の英語の教科書に寝る前のスマホは睡眠の質を下げることや大切である事が載っているので、授業の中で今日の学びを伝えていきたいと思いました。
- 「睡眠時間より起きる時間の統一」ということが共通してあるので、生徒に伝えていきたいと思います。文字の書体の話でもユニバーサルデザインとして研究・協議に話題としてあげていきたいと思いました。
- 生徒の精神発達に睡眠がとても重要だということが分かりました。睡眠が大切なのは、何となく分かっていましたが、きちんと教員側がそのことを学んで学級活動等で授業をすべきかなと思いました。

子どもの成長とメンタルヘルス

～小中生の精神発達から考える～

学校における現代的な健康課題解決支援事業検討委員会

子どものメンタルヘルス

気をつけてほしいポイント

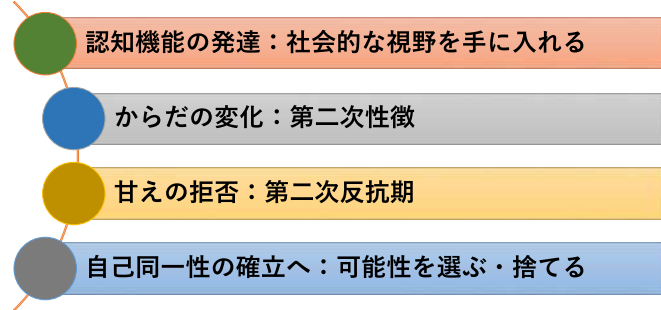
③自傷行為

精神科受診を検討する

- 援助希求の乏しさ
- コントロールの悪さ
- エスカレートする
- 痛みや記憶の欠落
- 故意に自分の健康を害する行動

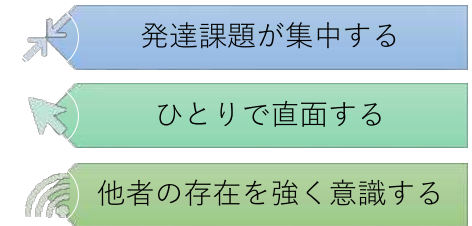
- 感情的苦痛をコントロールしようとして、非致死性の予測の下に、周囲に隠れて行われるもの
- くりかえすことで、自傷に対するコントロールを失う

小学生・中学生・高校生の精神発達



*発達障害 (ASD) と精神発達

「他者の存在に気づき、自己にめざめる」ことが、遅れて始まるという困難



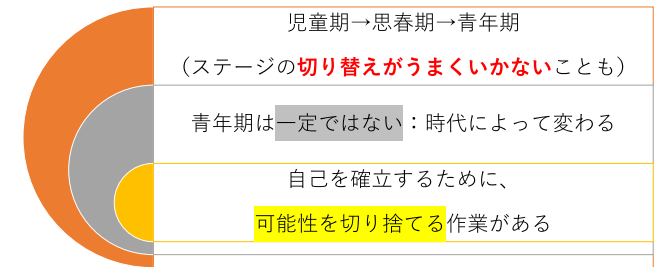
①睡眠

「睡眠教育 (眠育 くみんいく)」2022. 10. 31. 朝日新聞

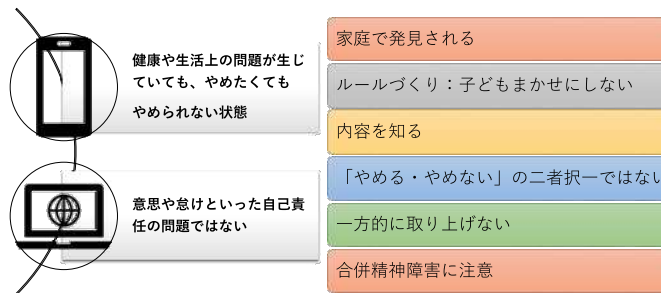
睡眠は、成長ホルモンの分泌に深く関係すること。寝る前にスマホ画面を見ると睡眠の質が下がること。休日の朝寝坊は「時差ぼけ」になりがちなので、毎日同じ時間に起きた方がいいこと。

- 子どもの睡眠は**体と脳と心の発達**に大きな影響を与える。日本人は大人も子どもも睡眠時間が欧州より1時間以上短い。
- 子どもの体内時計は敏感で、大人以上に光の影響を受ける。中高生が夜遅くまで塾やコンビニの光を浴び、帰宅してスマホ画面を見るようでは、質の良い睡眠もとれない。

②精神発達のステージ



④ネット・ゲーム依存



⑤発達障害 (ASD・ADHD)

○経験から学ぶことが難しい

○事実から学ぶ

○メタ認知を形成するまで時間がかかる

○余韻が少ない

○「目に見える」ものを手がかりにする

【どう対応すればよいか】

- 「論理的」な説明
- 明確な要点 (あいまいな表現を避ける)
- 前もっての予告・見通し
- パニック・かんしゃく → 静かな場所
- 感覚過敏がある; 大声で話さない、身体的な接触を避ける

*併存障害がある場合は、薬物療法など

*ひとりひとりの特性分布が異なることを理解する

地域学校保健 委員会だより

上尾市立大谷小学校



上尾市立南中学校区小中合同学校保健委員会開催



今年度、上尾市立南中学校区小中合同学校保健委員会では、地域の健康課題を解決するにあたり、埼玉県「学校における現代的な健康課題解決支援事業」に参加しています。本事業の一環として、講師を臨床心理士 菊池礼子氏をお迎えし、地域の児童生徒のメンタルヘルスについて、各学校の保護者の皆様と教職員、埼玉県教育委員会・上尾市教育委員会指導主事様と共に、研修をしました。

講演「子どもの成長とメンタルヘルス」 ～小中学生の精神発達から考える～

講師：菊池臨床オフィス臨床心理士 菊池礼子 先生

小学生・中学生・高校生の精神発達

第一次反抗期は2・3歳

- 認知機能の発達：社会的視野を手に入れる
- からだの変化：第二次性徴（思春期）
- 甘えの拒否：第二次反抗期（個人差がある）
- 自己同一性の確立へ：可能性を選ぶ・捨てる



※発達障害（ASD）と精神発達

【「他者の存在に気づき、自己にめざめる」ことが、遅れて始まるという困難】
（人見知り）母と他人を見分ける。
⇒気づく⇒泣く 〈個人差がある〉

子どものメンタルヘルス ～きをつけてほしいポイント～

- ① 睡眠 「睡眠教育（眠育 <みんなく>）重要なポイント
- ② 精神発達のステージ（ステージの切り替えが上手くいかないこともある）
- ③ 自傷行為（故意に自分の健康を害する行動）
精神科受診を検討する → 迷ったらすぐに予約
※当事者が一番つらいのは、無関心でいられること
・落ち着いて話を聞いてあげる
・手当をして、自分の体を大切にするように話す
- ④ ネット・ゲーム依存（ルールづくり：子どもまかせにしない）
※聞いてくれなくも、あきらめてはいけない。繰り返し伝える。
- ⑤ 発達障害（ASD・ADHD）対応：論理的な説明・明確な要点・予告見通し・パニック⇒静かな場所
感覚過敏⇒大声× ※ひとりひとりの特性分布が異なることを理解する。

「睡眠教育（眠育）2022.10.31 朝日新聞より

睡眠は、成長ホルモンの分泌に深く関係すること。寝る前にスマホ画面見ると睡眠の質がさがること。休日の朝寝坊は「時差ぼけ」になりがちなので、毎日同じ時間に起きたほうがいいこと。

- ・子どもの睡眠は体と脳と心の発達に大きな影響を与える。日本人は大人も子どもも睡眠時間が欧州より1時間以上短い。
- ・子どもの体内時計は敏感で、大人以上に光の影響を受ける。中高生が夜遅くまで塾やコンビニの光を浴び、帰宅してスマホ画面を見るようでは、質の良い睡眠もとれない。

心の健康にも：早寝・早起き・朝ごはんが大事です！

保護者の方からの感想（一部抜粋）

- ・睡眠の大切さを学ぶことができました。ゲームの付き合い方も、改めて話したい。
- ・ネット依存にならないように、あきらめない事が大切だとわかりました。
- ・精神発達の甘えの拒否のお話を聞いて、子どもへの接し方が今よりも優しくできそうな気がしました。また、睡眠の大切さも確認出来、ゲーム依存の心配があったのもう一度子どもと話し合い、ダメなら何でも話し合っルールを決めていこうと思いました。
- ・子どもとの向き合い方を考え直すきっかけとなりました。理想論ではなく現実的な対処の考え方、何事も近道はないと実感しました。ありがとうございました。
- ・脳や精神発達を保つには、睡眠が一番大切だと感じました。
- ・子どもたちの小さな変化に気づいて、声をかけてあげられるよう気をつけたいと思います。

上尾市立南中学校区の取組における成果と課題

1 成果

- 小中学校で各校の健康課題について現状を知り、メンタルヘルスのアセスメントや組織としての取組について、検討・協議することができた。
- 本講演会前に小中合同で教職員の研修を行うことができた。
- 児童生徒への健康観察や危機管理、自殺について学び、翌日から児童生徒の様子を意識した健康観察や対応を行うことができた。また、職員の意識向上を図ることができた。
- 保護者が教職員とともに講演を聞くことで、共通理解を図ることができた。メンタルヘルスには、睡眠が重要であることを再確認できた。メンタルヘルスのポイントを知り、家庭と学校が協力して子供たちを支えていかなければならないことが再認識できた。
- 問題意識を持つ保護者が講演会に参加され、学校との連携をより深めることができた。

2 課題

- ゲームにのめりこんでいる児童生徒への対応。
- 児童精神科医が少ない。受診をしようとしても実際の診察までに時間がかかる。
- 継続的に取り組んでいく必要がある。
- 問題意識の低い保護者に対する講演会等への参加啓発の仕方
- 児童生徒一人一人の背景や環境が異なり、対応や支援も異なるので、教職員においては研修を継続的に積み重ねるとともに継続的な見守り・見届けが必要である。