

## 課題「心のケアに必要なこと」

\* 文部科学省の資料から

### 学校における心のケア

#### ①学校におけるストレスとその対策の基本

学校生活におけるストレスは、様々な状況が想定できる。災害や事故が生じた場合はもとより、日常の学業や行事によるストレス、友達関係の問題、子供と教職員の間の問題など学校生活のあらゆる場面にストレス因はあり、そのストレス因そのものをなくすということは困難である。一般に、突然の予期せぬ衝撃的な出来事や、慢性的に繰り返される心理的負担はストレスになる。また、同じ状況においても、その出来事をストレスと感じる子供とそれ程に感じない子供がいる。これは、ストレスの強弱が、個人の経験や特性に影響されるからである。例えば、運動の得意な児童生徒には運動会は楽しいかもしれませんが、運動が苦手な場合には、運動会自体がストレスになってしまうかもしれない。心のケア（ストレスケア）の基本は、かかっているストレス因と反対のことをすることである。例えば、机に座って長時間勉強ばかりしてストレスがたまったら、運動をするあるいは広いところでのんびりするのがよい。また、パソコンを使っただけの作業で疲れたら、人と交わったりおしゃべりしたりすることがストレス解消になるが、対人関係に疲れたら、自然の中に行って自分のペースを取り戻すというのもよい。

ストレスには個人差がある。個人によって、ストレスとなることが異なる。

#### ②ストレス因と解消

体を激しく動かすような課題や興奮するようなイベントへの参加は、たとえ楽

しいことであっても、ストレスや不安を抱えている時には、自分でコントロールできず、はしゃぎすぎてしまったり、無理をして動き回ったあとに熱を出したり、注意力が散漫になってけがをしてしまったりすることもある。一人一人の子供の状態や体調に合わせた配慮を行うことが大切である

### ③危機発生後の心のケア

危機発生直後、強いストレスにさらされることがある。

心のケアに関する保健指導については、学級（HR）活動等において、強いストレスを受けたときに起きる心や体の変化、ストレス対処方法（誰かに相談する、おしゃべりする、話を聞いてもらう、体を動かす、音楽を聴く等）について発達段階に応じて指導する必要がある。心が傷ついたときにどのように対処したらよいかについて理解を深め、生活に生かせるようにする。

### ④リラクゼーション

ストレスにさらされると心理的な反応や、多くの場合に身体的な緊張を伴う。その不快な体験が更に心理的な問題を引き起こすという悪循環に陥ってしまう。そこで身体的緊張を解き、この悪循環を断ち切るための取組がリラクゼーションである。子供に対して、緊張を解く、リラックスする、落ち着くなどの自己コントロールの技能も、具体的に練習しながら教えていくことが重要である。

基本的には、子供が自分のペースで話せるように傾聴を心がけ、結論を急ぎすぎないようにする。子供の話の内容が分かりにくいときは、事実関係を確認しながら進める。中には、自分の気持ちや困っていることをはっきり言えない子供もいる。

「大丈夫？」といったあいまいな聞き方ではなく、「ごはん食べられている？」「眠

れている？」など、健康観察の項目を参考にして 具体的に聞くことが大切である。

時には聞き取りを焦らずに、複数回面接を行うことが必要となることもある。子供にとって健康相談は、関心を向けられて話を聞いてもらえたことで安心することも多く、教職員が行う心のケアとしての効果も持っている。健康相談では、個別の健康相談で状況を確認するだけでなく、積極的に子供を励ますようなメッセージを伝えることも大切である。子供が頑張っている点を言葉にして伝える。もし、子供から子供自身について否定的な発言があっても、肯定的な評価を示すことで子供を勇気づけることになり、良い効果が期待できる。相談の終わりには、話の内容をまとめたり、次につなぐ対応を心がけたりする。特に話の内容が深刻な場合には、その場で解決を示せなくても他の教職員や専門家と一緒に考えたいということ伝える。また、終了後に情報共有することは、子供への支援にとっても、教職員の心のケアにとっても大切なことである。

## ⑤保護者への啓発

普及啓発の方法 ～正しい知識の普及や家庭の健康観察を促進する～ 等日頃から資料配布や保護者対象の研修会などを開き、子供の健康問題について情報発信を行い、心の健康や心のケアについて関心を寄せてもらう。特に家庭における子供の健康観察のポイントや、季節や行事に関連した留意点や対応などについても、時期にあった普及啓発をしていくことが大切である。保護者に学校としての取組についても伝え、保護者が学校に親近感や信頼感を持てるようにする。また、保護者同士の情報交換の場として、クラス単位の学習会や PTA・部活動保護者会・地域の懇談会を利用して研修会を開き、意見交換を行うことも良い。他の保護者の

発言から自分の子供の健康問題に気づき、対応方法のヒントを得る機会となる。  
普及啓発により保護者が不安になったり、教職員が相談の必要性を感じたりした  
場合は面接相談の機会を設けることが大切である。

保護者との健康相談の留意点、通常の家訪問や定例的に行われる保護者面談とは異なり、「心のケア」が話題となる面接に対しては、保護者は抵抗感を持つことが考えられるので、それを踏まえた面接を行うことが大切である。例えばプライバシーや相談時間帯などへの配慮が必要である。いたずらに保護者が不安を抱かないようにする。保護者との健康相談の目的は、家庭における子供の情報を聞き取って学校での様子と比較したり、保護者の不安や学校への要望などを把握したりすることである。保護者の気持ちに寄り添い、共に歩もうとする姿勢を示すことにより、保護者に安心感を与え、多くの情報を得ることができる。保護者が語る家庭での子供の状況と、学校での状況が異なる場合があってもその理由の解釈については慎重さが求められる。「家庭に問題がある」、「家族が甘やかしている」などという先入観を持たないことが大切である。その理由について、家族や教職員のとらえ方の違いなのか、子供が実際に異なった姿を見せているのかを家族とじっくり検討し、対応についても考える。対応については、家庭と学校でそれぞれの役割分担や、その後の情報交換を行うことを確認する。その場で解決しない場合には、学校内のチームで対応を検討して答えたいということを伝えて次につなぐようにする。この場合には、いつまでに検討結果を伝えるかという具体的な予定を示すことが大切である。検討の結果、外部の専門機関への紹介・連携が必要となる場合には、その必要性についてきちんと保護者に説明して、理解を得ることが大切であ

る。また、学校としての支援も継続すること、外部の専門機関と連携することで、より適切な子供の心のケアができることを伝えていく。

### **保護者に対する支援が必要な場合**

子供の心のケアが必要となればなるほど保護者の役割も重要になるが、何らかの理由で保護者が十分に役割を果たせない場合もある。保護者のそういった状況に理解を示し、学校においては子供のことを見守り支援していくことを伝える。しかし、学校としての保護者支援には限界がある。関係機関につないだり、連携して対応したりすることが大切である。保護者の混乱が著しいか、保護者が精神疾患を有するなどの理由により、家庭に協力を求めることが困難なことがある。その場合、保健所などの地域資源を活用した家庭支援を導入することが、子供の心のケアを進める上で役立つ場合がある。保護者との健康相談において、保護者に十分な問題解決能力を期待するのに無理があると考えられる場合、家庭支援を目的とした外部機関との連携を検討するのも一つの方法である。

### **⑥校内における連携**

朝の健康観察だけではなく、学校生活の中で子供の変化に気付いた教職員は、関係教職員と情報交換し、その子供の状況を把握する。子供の心身の健康問題の背景は複雑・多様化していることから、学級担任の関わりのみで解決することは困難であることが多い。問題が明らかになった場合には役割分担をして組織的に支援していく。なお、子供の心の健康問題に対する共通理解を図っていくために、職員会議で、心のケアを議題として取り上げたり、研修の機会を設けたりすることが大切である。

## ⑦地域の関係機関・団体など

地域により各機関の取組内容や人的資源などが異なるので、平常時から「顔の見える関係」を作っておき、支援内容について詳しく確認しておくことが大切である。健康相談や学校への助言だけではなく、普及啓発などの支援が受けられる場合もある。「学校保健安全法」では、医療機関等との連携について第10条に規定している。

### 心のケアに関する医療機関

子供の心のケアを専門とするのは児童精神科であるが、専門医が少ないため、小児科や心療内科などでプライマリケア（初期対応）を受けている場合が多いのが現状である。関連する診療科の専門領域をよく理解しておくことが重要である。

### 専門機関等との連携の進め方

心のケアにかかわる取組等で関係者が情報交換し、的確に子供の問題の背景を把握することにより、学校内の支援活動で解決できるものか、医療や関係機関等との連携が必要かを見極めることが大切である。子供のことを一緒に考えていくという態度で臨みたい。