

大分市教育実践記録

コロナ禍における心の健康教育の進め方 ～非常災害時の子どもの心のケアに即した指導～

大分市立植田南中学校

野々下 紀恵

本研究は2023年3月まで所属していた
大分市立城南中学校での取組をまとめたものです

1 研究主題

コロナ禍における心の健康教育の進め方 ～非常災害時の子どもの心のケアに即した指導～

2 主題設定の理由

2019年12月中国で原因不明の肺炎が確認され、2020年1月WHOで新型コロナウイルスが確認された。日本での感染者が確認されてから、学校現場は大きく変化した。突然の臨時休業や、外出を制限され自宅で約3か月間を過ごす。これまで経験のない事態に、生徒の心にどのような影響がおこるのかということは想定しづらい状況であった。

このような中、学校再開ガイドラインや衛生管理マニュアルなど新しい学校の生活様式¹⁾から、学校が再開した時に準備しなければならないことが示唆された。しかし、身体的な感染症対策は整備できたとしても、表面化しづらい生徒の心理的支援の具体的な方法を考える必要があった。教科保健体育で「心の健康」や「ストレス」について取り扱っているが、本校ではそれ以外の保健教育取組の発展的な指導の基盤がなかった。

本校の臨時休業前の保健室来室状況から、心の問題を抱えて保健室に頻回に相談に訪れたり、スクールカウンセラー（以下 SC）と面談を重ねる生徒が少なくない状況にあった。そのため、もともとの心の問題が、コロナ禍のストレスによって更に深刻化することが想定された。そこでまず、SCと相談し、分散登校期間中に不安のある生徒はSCとの電話相談ができる体制を整備したが、相談件数は0件であった。しかし、コロナ禍における生活の変化は非常に大きいため、生徒に不安がないというわけではないと考えた。そのため養護教諭として、生徒の心に起こり得る心の問題を想定して支援策を考えることが重要と考えた。日常的なマスク着用、人との距離間、いつまで続くか見通しをもつこともできない環境によって、生徒には過度なストレスがかかることが想定される。富永良喜氏²⁾によるとコロナ禍の生徒の心理状態は、災害を経験した時の心理状態と類似すると述べている。生徒が危機に直面すると、不安や不眠などのストレス症状が現れることが多く、長期化すると成長・発達に大きな障がいとなることもある。

そのため、学校においては、心のケアを危機管理の一環として位置付けるとともに、日常から心の健康状態を的確に把握して、心の問題の早期発見に努めるとともに、適切な指導を行うことが重要となる³⁾。

そこで、学校における非常災害時の心のケアに即して生徒の心の健康状態を的確に把握し、特別活動における集団指導を行い個別指導や健康相談につなげることを通じて、コロナ禍において、生徒の生涯にわたる心の健康課題に気づき、考え、解決する力を育成するため、本テーマを設定した。

3 研究仮説

学校における非常災害時の心のケアに即して生徒の心の健康状態を的確に把握し、特別活動における集団指導を行い個別指導や健康相談につなげれば、コロナ禍において、生徒が生涯にわたり心の健康課題に気づき、考え、解決する力を身につけることができるであろう。

4 研究計画

(1) コロナ禍における適切な心のケアの実施のため、非常災害時の心のケアと同様に捉え、a) 安否の確認 b) 健康状態の把握 c) 健康観察の強化 d) 教職員間の情報共有 e) 健康相談の実施 f) 集団及

び個別指導 g)学級担任との連携 h)SC 等との連携 i)校内研修の実施⁴⁾という観点から、組織的な支援方法を検討する。本研究では、特にb)健康状態の把握 d)教職員間の情報共有 e)健康相談の実施 f)集団及び個別指導 g)学級担任との連携 h)SC 等との連携 に関する取組に焦点を当てた。チェックシートを活用して心の連行状態を的確に把握し、教職員間の情報共有を行い、学級担任、SC 等と連携を図りながら、集団への指導を健康相談や個別指導につなげる取組を実施する。

(2) 生徒の心理状態の的確な把握のため、ストレスチェックシートを活用して、SC・臨床心理士と分析し、変化する局面と生徒の心の状態に応じて、効果的な時期に保健教育を展開する。

5 研究の経過

学校で新型コロナウイルス感染症の対応が始まった2020年2月から規制緩和となった2023年3月までの3年間を通して本研究を実施した。子どもの様子は大分市教育委員会からの通知を受け対応した内容である。取組の経過を表1に示す。

【表1 コロナの流行及び子どもの経過とこころの健康教育を実施した時期】

	新型コロナウイルス感染症の状況	子どもの様子	校内での取組
2020年2月		・健康観察カードの開始	
3月	大分県で初の感染者確認	・臨時休業（～5月中旬）	・心の健康に関する保健だより配布
5月	緊急事態宣言が発出	・分散登校の開始 ・3密の回避 ・マスクの着用、手洗い、手指消毒、換気等感染予防対策の徹底	・SCによる電話相談
6月		学校再開	・新型コロナウイルス・ストレスチェックシート ・個別指導
7・8月		・市給体の中止 ・夏季休業の短縮	学級担任、養護教諭とSCによるこころの健康教育【セルフケア】全学年
11月		・学校行事の縮小 ・Zoomを使用した学校行事	心とからだのチェックリスト①
12月			学級担任によるコロナに関する人権授業
2021年1月			心の健康教育【SOS教育】全学年
2月			心とからだのチェックリスト②
5月	大分県内での新型コロナウイルス感染者の増加	体育大会の延期	心とからだのチェックリスト③
6月			教育相談 心の健康教育 【ネガティブケイパビリティ・コーピング・アフターメーション】全学年
12月			心の健康教育 【認知行動療法・ストレスマネジメント】全学年
2022年1月	大分県内オミクロン株の流行		心とからだのチェックリスト④ 【SOS教育】1年生
5月	大分県内オミクロン株BA5の流行		心とからだのチェックリスト⑤
7月	大分県内感染者の急増		心の健康教育 【SOS教育】1年生
12月	大分県内でコロナ感染者が増加		心の健康教育 【ストレスマネジメント】1年生 【認知行動療法】2年生 【受験期の心の健康】3年生
1月	大分市内でコロナ感染者が急増、過去最多の感染者数を記録		心の健康教育 【認知行動療法】1年生
2月			心とからだのチェックリスト⑥
3月	コロナ規制緩和の発表		

6 研究の内容及び方法

1) 1年次（2020年度）の取組

(1) 心の健康教育に関する校内体制の整備（表2）

管理職に相談したところ、コロナ禍において、大切な取組であると理解を得ることができ、学校経営に盛り込むことにより、推進しやすい校内体制を整備してくれた。養護教諭は推進者として中心的役割を務めた。

【表2 心の健康教育を実施するための校内の体制】

管理職	・心の健康教育を学校経営の柱の一つに位置付け ・心の健康問題対応のリーダーシップ ・校内組織体制の整備 ・関係機関とのネットワークづくり
主幹教諭	・取組に関する連絡調整（時間の確保、設定） ・職員研修の計画 ・取組の周知（地域・家庭）
養護教諭	・心の健康教育の推進 ・校内での中核的役割 ・保護者や子どもの健康相談 ・こころとからだのチェックリストの集計・分析及び指導方針の策定 ・学級担任、SCと連携した保健の指導 ・職員研修の実施
学級担任 学年部	・メンタルヘルスに関する基本的な知識の習得 ・心とからだのチェックリストの実施、結果の把握 ・教育相談 ・養護教諭と連携した保健の指導 ・生徒指導 ・保護者との連携
スクールカ ウンセラー	・子どもの緊急度の見立て ・保護者や子どもの個別面談 ・心の健康教育指導計画への参画 ・養護教諭と連携したストレスマネジメント教育の実施
関係機関	【エデュサポートおおいた（臨床心理士）】 ・心とからだのチェックリストの提供 ・チェックリストのアセスメント ・指導方針策定のための指導助言

(2) ストレスチェックリストを活用した生徒の心の健康状態の把握

① 実施

生徒への適切な心のケアのためには、まず、コロナ禍において変化する局面に応じて、的確に心の健康状態を把握する必要がある。そこでSCと連携を図り、学校再開後にストレスチェックリストを実施し、生徒の心の健康状態を的確に把握するようにした。

SCから提供された「新型コロナウイルス・ストレスチェックシート」⁵⁾を取り入れ、養護教諭が実施計画を作成し、企画委員会での協議を経て以下の内容を教職員に周知した。

【目的】

生徒の状態を点数で評価するものではなく、生徒の心の状態を背景に含めて理解し、必要な支援に繋ぐことや、生徒にストレスの対処法やセルフケアの方法を習得させ、生涯にわたる心の健康づくりに生かせるようすることを目的とする。

【実施時期】

少し落ち着き、自分を振り返ることができる時期に実施する。時期が遅れると支援が遅れるため、学校再開後2週間程度経った時期に設定する。

【実施後の扱い】

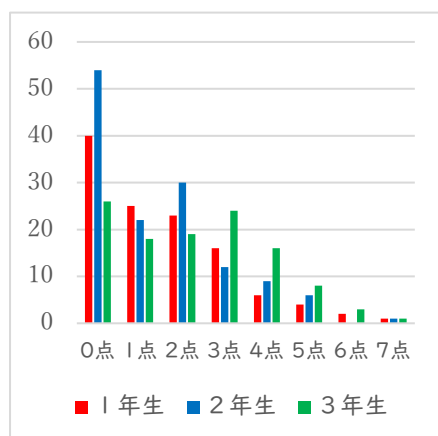
気になる生徒には学級担任・養護教諭・SCによる健康相談を実施する。

全校生徒対象に特別活動において養護教諭・SCによる心の健康教育(SOSの出し方に関する教育; 援助希求的態度の育成)、ストレスマネジメント教育(ストレスへの対処法・リラクゼーションなど)を実施する。

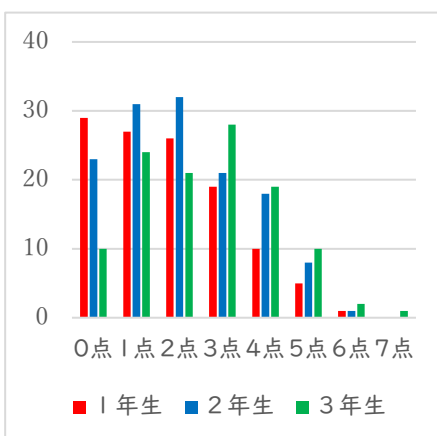
②方法・結果

以上を踏まえ、2020年6月19日、学活の時間に、新型コロナウイルス・ストレスチェックシート⁵⁾を実施した。本チェックシートは19項目からなり、はい・いいえで選択し、合計得点を0～7点数值化し、点数が高いほど症状があると評価する。身体面(図1)、心理面(図2)、コロナ特有の反応(図3)の3側面を評価した。また、項目ごとの結果は資料1に示す。

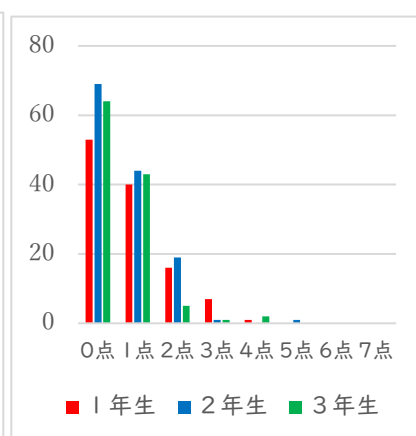
【図1 身体面での反応】



【図2 心理面での反応】



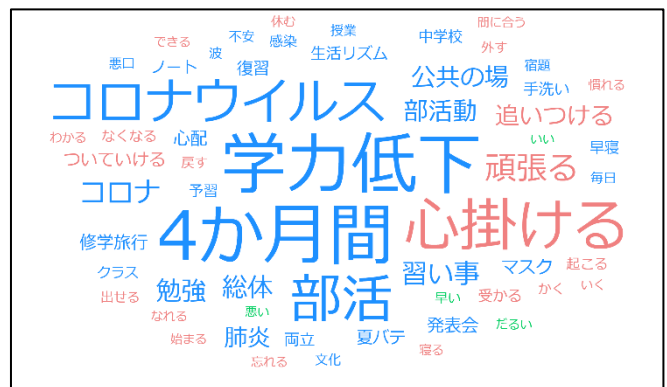
【図3 新型コロナ特有の反応】



その結果、身体面での反応は、3年生が最も不調を感じている生徒が多く、特に「ちょっとしたこ

また「いま気になっていること・心配なこと・頑張っていることなどを教えてください」という自由記述には、多くの生徒の記入があったので、AIによるテキストマイニング機能を活用し可視化し、教職員に提示した。このことから、学年ごとに生徒の心の状態を可視化して、生徒理解につながるよう教職員間で共有した。

【図5 2年生の自由記述】

[illegible]

2・3年生は授業の遅れや学力の不安に対する記述が多く、臨時休業中の自宅での生活から生活習慣

の乱れを気にする記述が多かった。コロナについては「いつまで続くのか」「マスクはいつまでつけなければいけないのか」と、見通しがもてないことに対する不安に関する記述が多かった。

(3)学級担任・SC と連携した学級活動における指導

① 指導内容「ストレスの対処」

ストレスチェックシートの結果を生かし、生活習慣を整えることの必要性和、ストレスを自覚し、適切に対処する力の育成が必要であることを SC と協議して、管理職に相談した。

その結果、特別活動 学級活動の時間に学級担任と、養護教諭・SC が全学級で TT による指導（表 3）を行うこととなった。

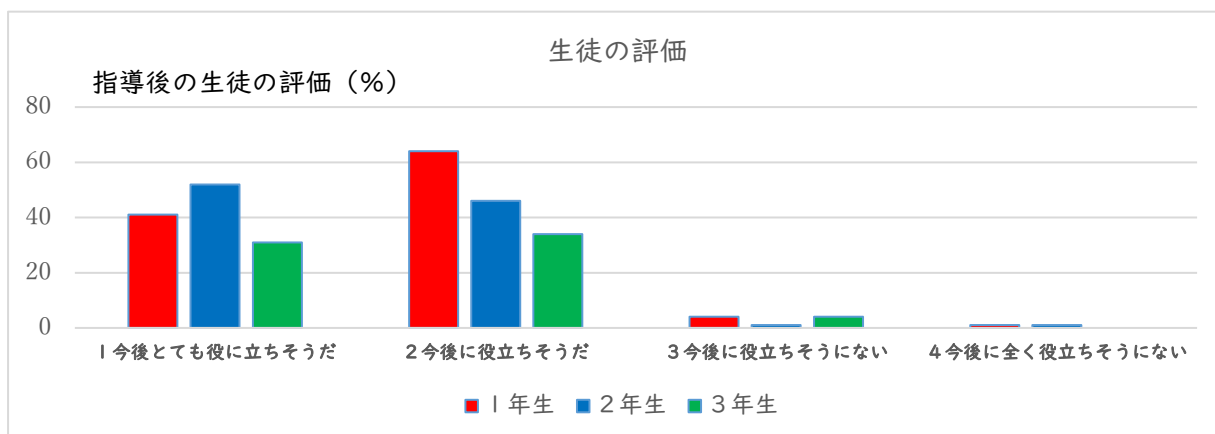
【表 3 指導の流れ】

生徒の感想 ・最近ストレスがたまっていて、物とかに当たっていたので、10秒呼吸法をしたいです。 ・リラクセーションはどこでもできるということが分かったので、疲れた時にしたいなと思った。あまりストレスをためないようにしたい。 ・ストレスマネジメントという言葉の意味は、自分で自分を助けることとわかった。 ・自分だけのストレス対処法を探してみようと思った。リラクセーションは心地よかった。	<table border="1"> <tr> <th>題材名</th><td>「セルフケアについて知ろう」</td></tr> <tr> <th>ねらい</th><td>・自分の心の不調や危機にいち早く気づき、リラクセーションの体験を通して、セルフケアができるようにする。</td></tr> <tr> <th>展開</th><td> 1 今日のめあてについて知る。 (養護教諭) めあて:リラクセーションの体験を通して、自分にあったセルフケアの方法を知ろう。 2 今の心の状態をイラストから選ぶ。 3 自分にあったコーピングの方法を考える。 4 リラクセーションを体験する(SC) 5 セルフケアについて、理解したことや体験した感想についてワークシートに書く。 </td></tr> </table>	題材名	「セルフケアについて知ろう」	ねらい	・自分の心の不調や危機にいち早く気づき、リラクセーションの体験を通して、セルフケアができるようにする。	展開	1 今日のめあてについて知る。 (養護教諭) めあて:リラクセーションの体験を通して、自分にあったセルフケアの方法を知ろう。 2 今の心の状態をイラストから選ぶ。 3 自分にあったコーピングの方法を考える。 4 リラクセーションを体験する(SC) 5 セルフケアについて、理解したことや体験した感想についてワークシートに書く。
題材名	「セルフケアについて知ろう」						
ねらい	・自分の心の不調や危機にいち早く気づき、リラクセーションの体験を通して、セルフケアができるようにする。						
展開	1 今日のめあてについて知る。 (養護教諭) めあて:リラクセーションの体験を通して、自分にあったセルフケアの方法を知ろう。 2 今の心の状態をイラストから選ぶ。 3 自分にあったコーピングの方法を考える。 4 リラクセーションを体験する(SC) 5 セルフケアについて、理解したことや体験した感想についてワークシートに書く。						

② 指導内容「SOS の出し方に関する教育」

終息の予想がつかないコロナ禍への不安に、生徒の心を長期的に把握する必要があると考え、2020年5月に大分市教育委員会から提供された「心とからだのチェックリスト」を定期的に活用することとした。(資料2)

2学期に入り保健室来室状況から気になる生徒、登校しぶりや、不定愁訴で欠席する生徒が増えてきた。その生徒の多くは、チェックリストに要支援のチェックがついていた。また、特別支援学級の生徒についても、「おしゃくしゃする」と自分の気持ちの整理が上手くいかないと感じていることがわかった。このことから、「困った時に誰かに相談する」という援助希求的態度の育成が重要と考えられた。そこで、全学級で、特別活動 学級活動の時間において、養護教諭が資料提供⁶⁾⁻⁹⁾を行い学級担任と TT で SOS の出し方に関する教育を行い、困った時に誰かに相談できるよう指導した。事後に、学級担任による教育相談を設定し、相談行動を経験できるようにした。



- ・今まで人に相談することをしていなかったもので、していきたいと思った。
- ・一人で抱え込まないようにしたい。人に相談してもいいかな…と思えた。
- ・今日の授業で今まで自分が思っていたことを言えたのですっきりした。これまで嫌なことがあっても、言えなかったけど、これからは正直に相談したいと思った。
- ・わかばの「あかり」の曲を見て、泣きそうになった。

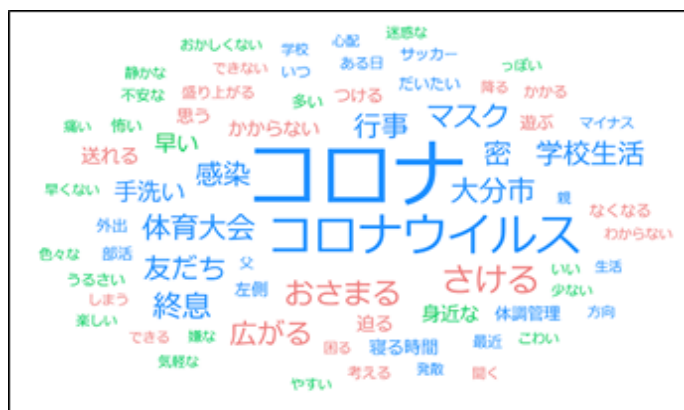
引き続き、心とからだのチェックリストを活用し、心の健康教育を推進することを、教職員間で確認した。2年目から大分市教育センターのエデュ・サポートおおいた（教育相談・特別支援教育推進室）の臨床心理士の協力を得ながら推進することとした。

① 事前指導

2021年4月、4都府県に緊急事態宣言が発令され、大分県でも感染者が確認されるようになった。5月には、1週間後に開催予定の体育大会の練習中、大分市教育委員会から体育大会延期の連絡を受けた。生徒からは「またか…」という言葉が聞かれ、やり場のない思いを抱えている様子がうかがえた。保健室に来室する生徒の様子から、あきらめや喪失感、焦燥感、無力感などを感じている様子があった。学級担任も同様にとらえており、教職員から「今こそ、心の健康教育が必要な時」という意見があり、特別活動において、養護教諭が心の健康教育を実施した。既に、昨年度の取組から、学級担任は心の健康教育の重要性を理解しており、遅刻や欠席がちな生徒にも、「心の健康教育の話は聞いてほしい」と、家庭連絡してくれるようになっていた。

事前に、生徒が自分の心の健康状態をセルフチェックするとともに、教職員が生徒の心の健康状態を的確に把握するよう、心とからだのチェックリストを活用して調査を実施した。自由記述欄へのコロナに対する記入が非常に多かったため、可視化して教職員で共有した。(図7)

【図7 心とからだのチェックリスト自由記述】



SC との指導内容の協議を通じて、心の健康を保つためのストレス耐性（適応して対処する力）と、ネガティブ・ケイパビリティ（どうにも答えのでない、どうにも対処しようのない事態に耐える能力）

曖昧で不安なコロナ時代を生き抜くための思考法)が必要と考えた。すぐに解決できなくても、何とか持ちこたえていけるというネガティブ・ケイパビリティの育成のためには、結論や解決法ではなく、対話する(人と話すこと)ことや、自分の思っていることを話すこと、話し続けることの重要性に触れ、答えの出ない事態に耐える力の育成を目指した。

自然災害が起きた時は、避難所や集会所などで人が集まり、集うことで癒しあえるが、災害時のケアと異なり、感染症の場合は密を避け、人との距離をとる必要がある。だからこそ、自分の周りの人との心の距離は離れないよう、信頼する人と話をすることやアフターメーションについて取り扱った。(表4)

【表4 指導の流れ】

生徒の感想 ・ストレスについて改めて考えた。自分は意外にため込んでいたと思った。 ・最近コロナや市総体のことでたくさんストレスが溜まっていたけど、今日学習したことを頭の中に入れて過ごしていけば、また新しいことにならなければならないと思った。 ・ストレスに負けない自分になるために、生活リズムを整えたり、自分の好きなことをしたりする時間を大切にしたいと思った。 ・人とのつながりを大切にしたいと思った。自分の気持ちを誰かに話せるようにしていきたい。	題材名	「コロナ禍における心の健康について考えよう」
	ねらい	・コロナ禍の生活でのストレス状態やストレスを緩和させる必要性を理解する。 ・ストレスの対処の仕方を知り、自分にあった適切な方法で対処できるようにする。
	展開	1 前年度心の健康について勉強したことを振り返る めあて:コロナ禍でのストレスに対処できる方法を考えよう。 2 ストレスが続いた時の気持ちやからだ、考え方の変化について知る。 3 ストレス耐性をつけるための方法を知る。 4 自分で自分に落ち着く言葉や元気が出る言葉を考える。 5 ストレスの良い対処の仕方、よくない対処の仕方を知り、自分にあった方法をワークシートに書く。

(2)関係機関と連携した取組

心とからだのチェックリストの結果を大分市教育センターエデュ・サポートおおいた教育相談・特別支援教育推進室の臨床心理士に分析を依頼した。極端に点数の低い子がいるため、日常の様子をチェックしながら支援する必要があること、自由記述欄の文字から、落ち着かなさやうかがえるため、QUも併せてみる必要があること、「自分はどのような時にストレスがたまるのか」という認知が弱い傾向にあることについて、助言をいただいた。そこで2学期には、認知行動療法¹⁰⁾⁻¹²⁾を参考にした指導を実施した。

生徒の感想

- ・自分のストレスが主にどんなところで感じているのかが分かった。ストレスに対処する方法にはいろいろあって、気づかないうちに自分で普段していることも多かった。
- ・セルフケアではコーピングリストを16個も見つけることができた。もっと見つけてやっていきたい。
- ・良いセルフケアと良くないセルフケアを知ることができた。呼吸法が自分にあると思った。

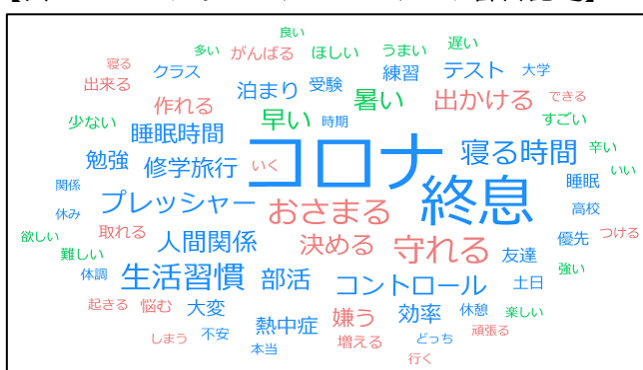
3回目調査（2021年5月実施）は、体育大会が延期になった後で、子どもたちが強いストレスを感じていた時期だった。4回目調査（2022年2月）は、コロナ第6波の中、学級閉鎖直後のクラスもありコロナによる非常に高いストレスがあったと考えられた。認知に働きかける指導後に実施したチェックリストを臨床心理士に分析依頼した。その結果、「おしゃくしゃする」が1年生のみが高く、「困ったことがあった時に人に助けを求めることができる」が低下していた。長引くコロナの感染拡大で、「人に話してもどうしようもない。解決できないことはわかっている」というあきらめの気持ちが生じる環境が要因と考えられた。しかし、自分を責める（自責感）が減っていることから、助けを求める状況が特になかった（または自分で対処できるようになってきた）生徒もいるのではないかと考えられる。2・3年生は「眠れない」「おしゃくしゃする」「自分を責める」といった項目得点が低下し、上手くいかない状況が、減少していた。特に自責感については、前年度の2月に調査した時よりも大幅に下がっていた。

3）3年次（2022年度）の取組

5回目調査（2022年6月）は新型コロナウイルス（オミクロン株 BA5）が猛威を振るい、生徒の感染が増加していった。3年目になると、新しい学校の生活様式が日常の生活になっていた。また、行事が段階的に元に戻りつつあり、新型コロナウイルス感染が増えてきて急遽予定変更になっても、生徒は慣れた印象だった。

自由記述欄への記入が少なく、1・2年生は個人

【図8 心とからだのチェックリスト自由記述】



の悩み、3年生は受験についての不安と、コロナに対する記述は大幅に減少した。（図8）

(1) 平常時に行う心の健康教育を見通しての取組

引き続き、エデュ・サポートおおい臨床心理士と連携し、心とからだのチェックリストの分析を依頼した。QUと併せて分析することの重要性和、要支援度の高い生徒には、ストレス対処の具体的な方法を教える必要があるという助言をいただいた。ストレス対処の方法の習得は新型コロナウイルス感染症に限らず、生涯にわたるメンタルヘルスの保持・増進につながると考えられた。平常時から、計画的・系統的に心の健康教育を実施すれば、生涯にわたり災害や危機的状況にも対応できる生徒の育成につながると考え、3年目の心の健康教育は、新型コロナを含み、平常時の心の健康教育の内容も盛り込んで実施した。取組は表1である。3年生は1年時にリラクセーションを指導したが、継続的な指導が必要と考え、受験期のストレス対処へつなげるため、再度指導を行った。

生徒の感想

- ・受験に向けての今の自分の気持ちが分かって、その対処法も学べたので、これからベストを尽くせるよう頑張っていきたい。
- ・10秒呼吸法をテスト前にやりたい。
- ・どのくらいストレスを感じているか知ることができた。これからやることが見えてきた。
- ・思っていたほどストレスがなかったのが安心した。入試の時ベストな自分であるためにはそれをイメージすることが大切だとわかった。

4) 評価

本研究の評価方法として、入学から卒業まで3年間心の健康教育を実施した学年の、心とからだのチェックリスト結果を整理・分析した(資料3)。3年3学期調査の段階ではコロナのストレスよりも受験のストレスを実感しており、災害時の心の健康から受験期の心の健康へと移行がみられた。

資料3「6, 自分の気持ち落ち着く方法を知っていて、実際にやっている」から、指導直後は意識も高まるが時間がたつと忘れて意識も低下するので、継続的な指導の重要性がわかった。

また、3年間指導した生徒の個別の変化では(資料4)、「6, 自分の気持ちが落ち着く方法を知っていて、実際にやっている」と「8, 困ったことがあった時に、人に助けを求めることができる」の項目得点が上昇している生徒がおり、指導に一定の効果があったことがうかがえる。

7 成果と課題

非常災害時の心のケアに即して対応としたことで、迅速に指導の方向性をもつことができ有効であった。日々変化していく新型コロナによる生徒の心の動きを、校内外の専門職であるSCや臨床心理士と分析することで、養護教諭の専門性を生かし集団指導から個別指導へつなげることができた。また、災害時とは異なる、人との絆や希望の持たせ方には工夫が必要であったが、校内組織の中で柔軟な指導を行うことができた。

心の健康教育実施にあたり、管理職が「今は何より大事なこと」と教職員へ意欲喚起を行っていただいたことから、教職員の理解と協力を得られやすくなった。管理職の理解が得られるよう、保健室来室状況や客観的データを示す養護教諭の発信力が重要と考えられる。現在は、コロナを背景に児童生徒の自殺も急増しており、引き続き、平常時からの、計画的・系統的な心の健康についての指導が重要である。

SOSの出し方に関する教育で「あなたが相談したいと思った大人を3人決めましょう」の問いに、親や家族(63%)、先生(51%)、祖父母(20%)の順に多かった。多くの生徒が先生に相談したいと思っている。相談を受けた時の受け止め方は大事で、教職員側の受け止め方のスキルを高めていくことも必要であると考え。また、家族が一番多いことも、保護者に伝え、生徒のメンタルヘルス支援の啓発も重要である。

8 研究のまとめ

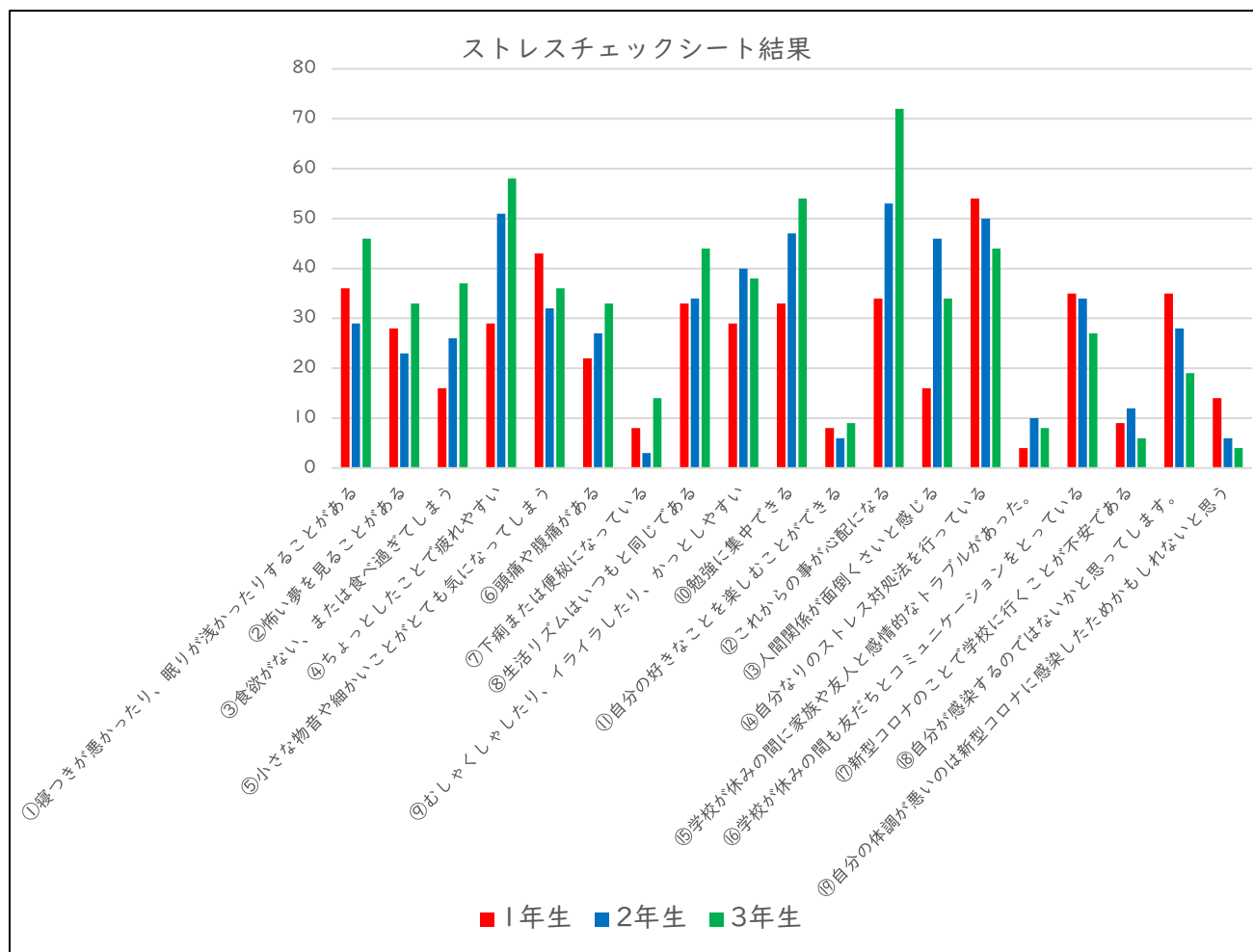
本研究において、養護教諭は生徒に心の状態をセルフチェックさせるとともに、的確に把握し教職員に情報提供して、心の健康教育を実施した。また、指導内容を生かして、健康相談や教育相談につなげるというコーディネーターの役割も担った。コロナの終息が見えない、コロナウイルスの変異や、想定外の展開が起こる、そういった状況で、あきらめの気持ちを持っている生徒が少なからずいた。災害と同じような環境下であっても、自分の「心」と「からだ」をよく知り、危機に立ち向かう力を身に付けさせるためには、平常時からの心の健康教育が重要であると考え。平常時から心の健康教育を行っていれば、自分なりの心の健康の良好な状態を理解し、困難な状況になっても、しなやかに乗り越えていく力をつけていけるであろうと考える。

【参考文献】

- 1) 新型コロナウイルス感染症に対応した学校再開ガイドライン
学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル
～「学校の新しい生活様式」～について（文部科学省、2020）
- 2) みんなの教育技術 コロナストレスで眠れない子どもの増加 教師のとるべき対策とは 富永良喜
- 3) 学校における子どもの心のケア～サインを見逃さないために～（文部科学省、平成26年3月）
- 4) 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）
- 5) 新型コロナウイルス・ストレスチェックシート 山形県公認心理士臨床心理士会教育分野委員会作成
https://yamagata-sccp.jp/wp-content/uploads/2023/03/covid-19_check_sheet_education_meeting_20200521.pdf
- 6) 中学生のための SOS の出し方に関する教育の効果 田中生弥子 影山隆之
- 7) SOS の出し方に関する教育を推進するための指導資料 活用ガイド．東京都教育委員会(2018)
https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/files/sos_sing/guide.pdf
- 8) 学校における自殺予防教育プログラム GRIP-グリップー 川野健治・勝又陽太郎（2018）新曜社
- 9) 学校における自殺予防教育のすすめ方 だれにでもこころが苦しいときがあるから 窪田由紀（編）
窪田由紀・シャルマ直美・長崎明子・田口寛子（2018）遠見書房
- 10) ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集 富永良喜 あいり出版
- 11) ストレスマネジメント理論によるこころのサポート授業ツール集 富永良喜 あいり出版
- 12) 中学生のためのストレスマネジメント教育 安川禎亮、木須明、柴田題寛 合同出版

《別紙資料》

資料Ⅰ 新型コロナウイルス・ストレスチェックシート結果 (%)

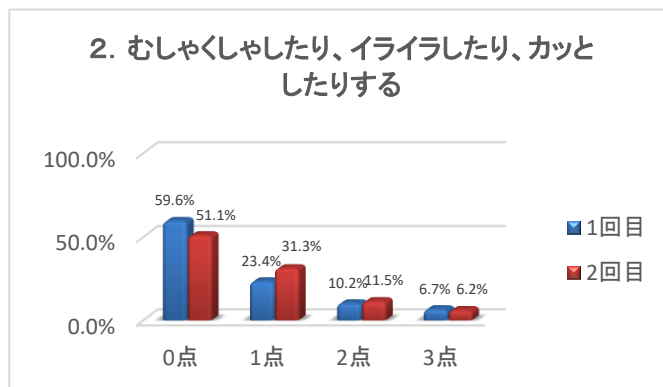
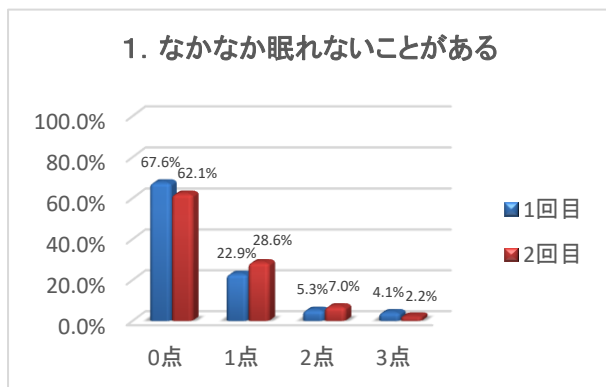


はい…1点 いいえ…0点 ⑧⑩⑪⑭⑯は、はい…0点 いいえ…1点

資料Ⅱ 心とからだのチェックリスト結果

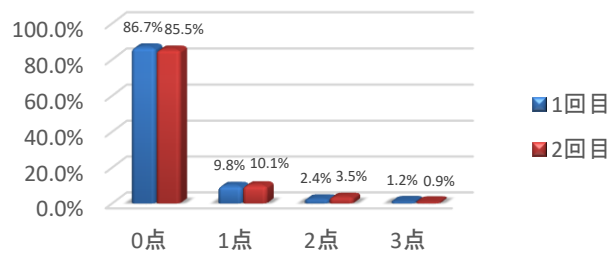
1回目：2020年度2学期 2回目：2020年度3学期

この1週間に、次のことがどれくらいありましたか？

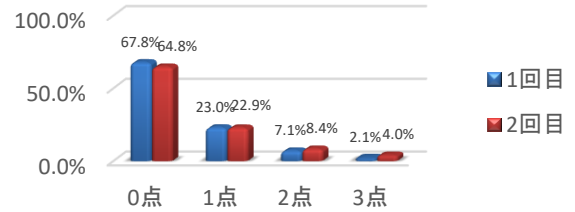


0: いいえ 1: 1・2回ある 2: 3・4回ある 3: 5回以上ある

3. こわくて落ち着かない

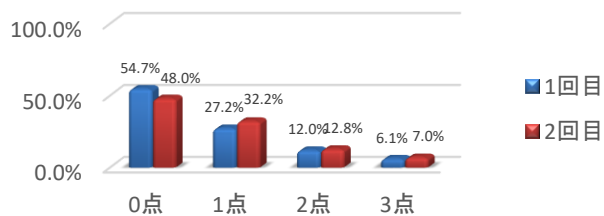


4. どんなことに対しても、自分が悪いと責めてしまうことがある

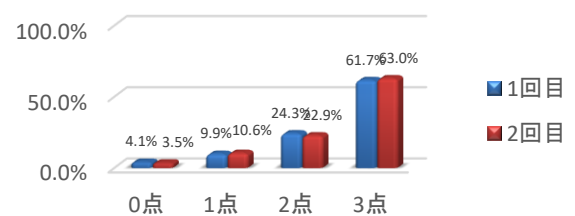


0: いいえ 1: 1・2 回ある 2: 3・4 回ある 3: 5 回以上ある

5. 頭やおなかが痛かったり、体の調子が悪かったりする



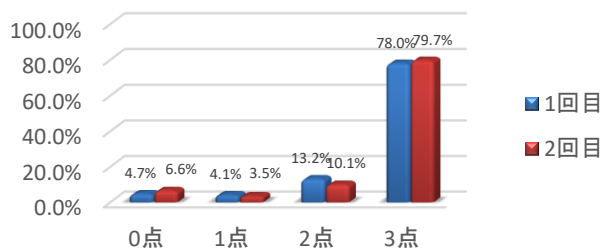
6. 手洗いは石けんで指の間や手首まで洗っている。



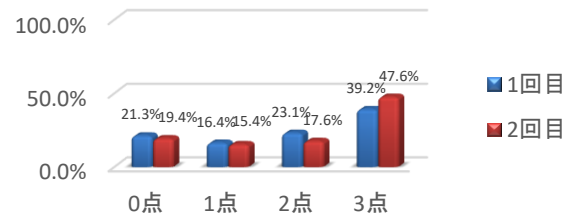
0: いいえ 1: 1・2 回ある 2: 3・4 回ある 3: 5 回以上ある

0: いいえ 1: 時々あてはまる 2: ほとんどあてはまる 3: あてはまる

7. 咳エチケットを守っている

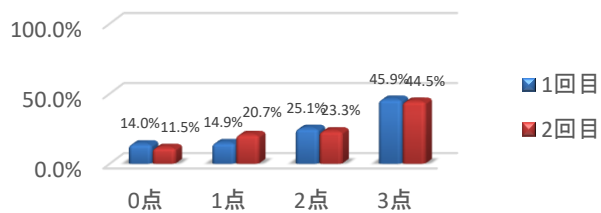


8. 自分の気持ちが落ち着く方法を知っていて、実際にやっている

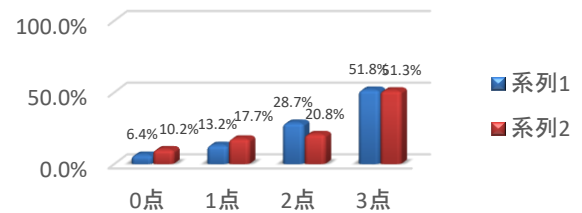


0: いいえ 1: 時々あてはまる 2: ほとんどあてはまる 3: あてはまる

9. ゲームや趣味時間の時間については約束事やルールを作り守っている



10. 困ったことがあった時に、人に助けを求めることができる



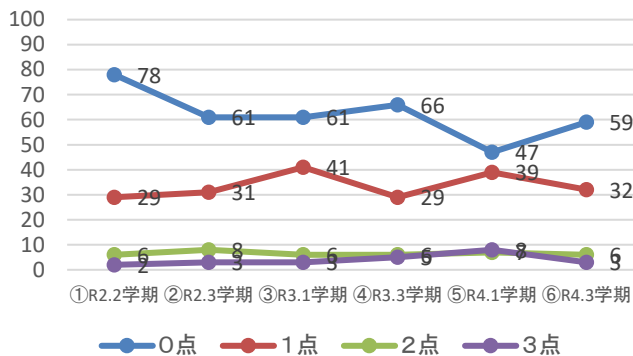
0: いいえ 1: 時々あてはまる 2: ほとんどあてはまる 3: あてはまる

資料3 2020年度2学期～2022年度3学期までの心とからだのチェックリスト結果

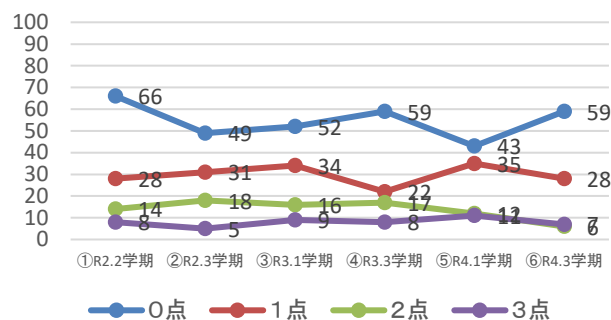
2020年度入学生(%)

この1週間に、次のことがどれくらいありましたか？

1. なかなか眠れないことがある

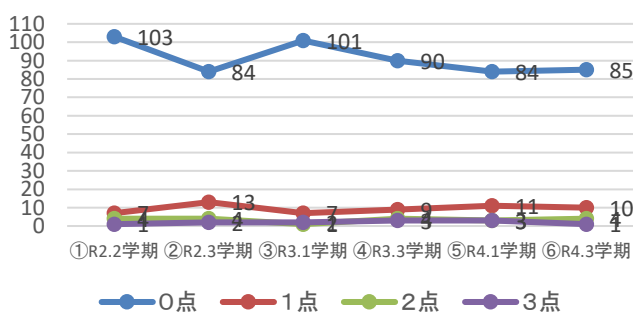


2. むしゃくしゃしたり、イライラしたり、カッとしたりする

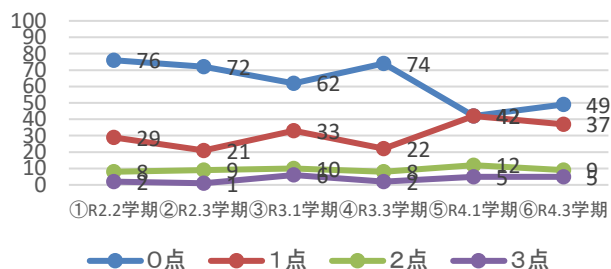


0: いいえ 1: 1・2回ある 2: 3・4回ある 3: 5回以上ある

3. こわくて落ち着かない

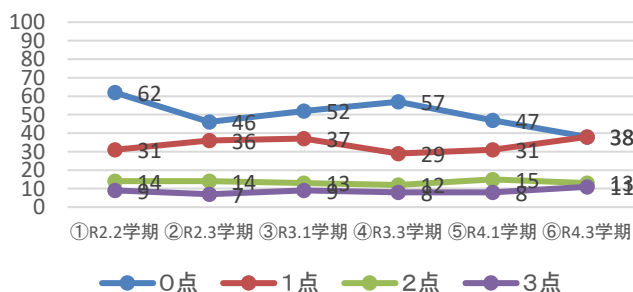


4. どんなことに対しても自分が悪いと責めてしまうことがある



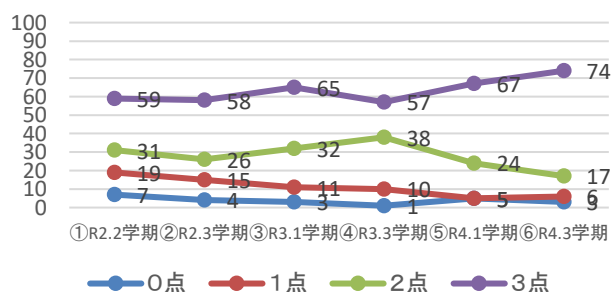
0: いいえ 1: 1・2回ある 2: 3・4回ある 3: 5回以上ある

5. 頭やおなかが痛かったり、体の調子が悪いことがある



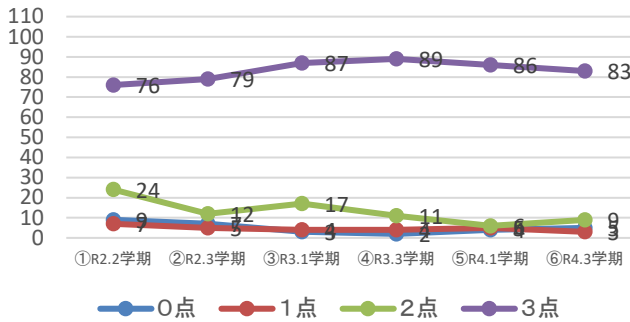
0: いいえ 1: 1・2回ある 2: 3・4回ある 3: 5回以上ある

1. 手洗いは石けんで指の間や手首まで洗っている



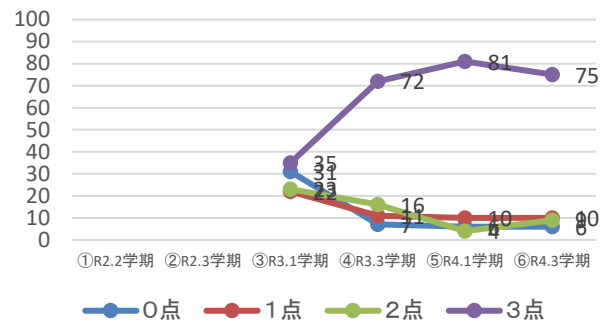
0: いいえ 1: 時々あてはまる 2: ほとんどあてはまる 3: あてはまる

2. 咳エチケットを守っている

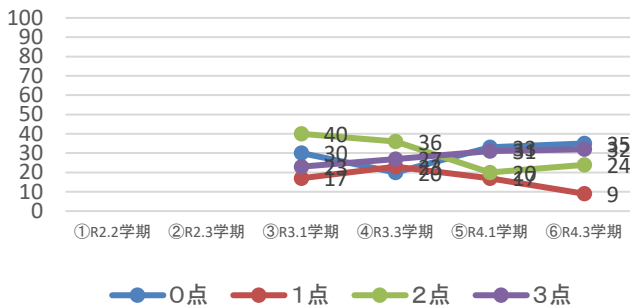


0: いいえ 1: 時々あてはまる 2: ほとんどあてはまる 3: あてはまる

3. 朝食を毎日食べている

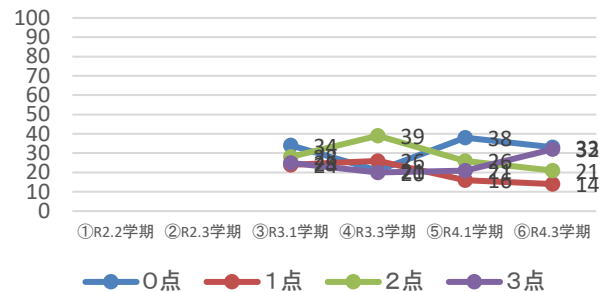


4. 毎日寝る時刻や起きる時刻が決まっている

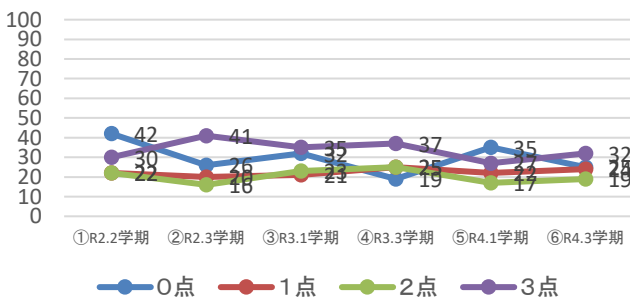


0: いいえ 1: 時々あてはまる 2: ほとんどあてはまる 3: あてはまる

5. 宿題や勉強をする時間を決めてやっている

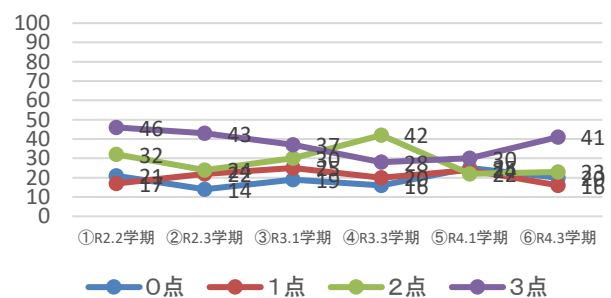


6. 自分の気持ちが落ちつく方法を知っていて、実際にやっている。

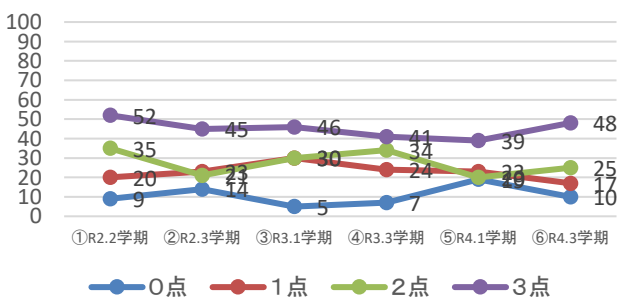


0: いいえ 1: 時々あてはまる 2: ほとんどあてはまる 3: あてはまる

7. ゲームや趣味の時間については約束事やルールを作りそれを守っている。

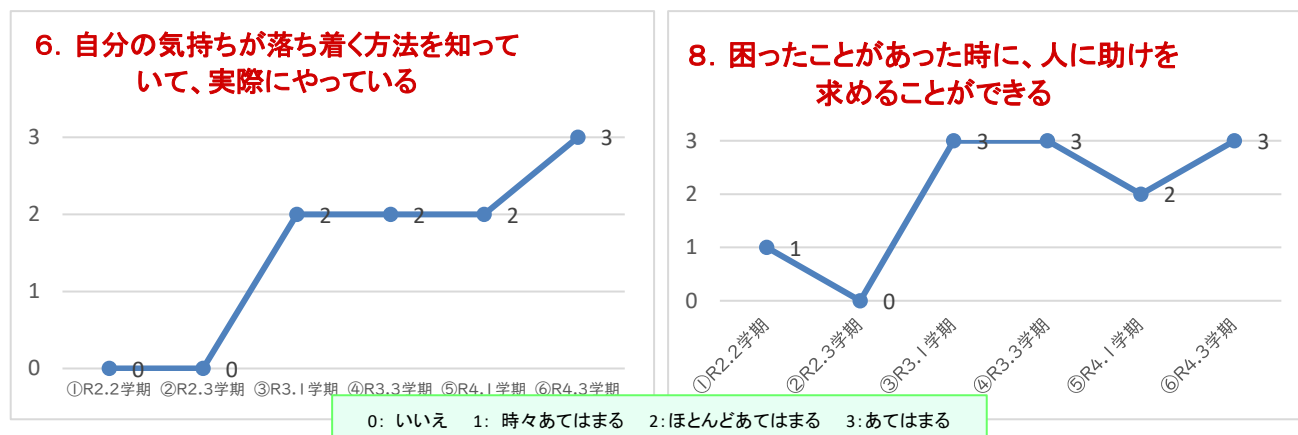


8. 困ったことがあった時に、人に助けを求めることができる



資料 4 3年間を通しての個人の変化 2020年度入学生

生徒 A



生徒 B

