

# 心とからだの健康観察アンケート実施の留意事項と教示

作成責任：富永良喜

## 1 実施にあたっての留意事項

### (1) 保護者への通信

『子どもがストレスに上手に対処できる力を育むための活動を行います。イライラしたとき落ち着く方法や、人に自分の気持ちを落ち着いて伝える方法などです。そのために自分のストレスを知るアンケートを行います。「なかなか眠れないことがある」「むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりすることがある」などの質問に、＜非常にある（ほぼ毎日ある）、かなりある（3－5日ある）、少しある（1－2日ある）、ない＞のどれか一つに○をしてもらいます。アンケートの結果は、個別相談に用いるようにします。この取り組みにご理解いただきますようお願いいたします』と文書で、保護者に活動について理解を求めておくといいでしょう。

### (2) 「心とからだの健康観察アンケート」だけをやらないでください。

「あのこと（災害やそのほかの大変なこと）を思い出してどきどきしたりくるしくなったりする」という質問があります。構えがなく突然このような質問を読んだとき、暴力を経験したことがある子どもは、その時の場面が浮かんできてつらくなることがあります。そのため、そんな心身の変化が起きた時どうしたらいいかを前もってお話しておく必要（心理教育）があります。

### (3) リラックス法などのストレスマネジメント体験を提供してください。

イライラした時、どきどきした時、落ち着く方法を実際に練習してみましょう。リラックス法は、背伸び、肩上げ、呼吸法など簡単にできることで十分です。

### (4) 個別相談ができる体制で実施してください。

このアンケートの結果を、個別の相談につなげることが必要です。アンケートに子どもがチェックすることは、自分を表現していることですので、その表現を受けとめてあげる人がいることが大切です。また、アンケートをやりたくないと回答しなかった子どもも、それは重要な表現ですので、やりたくない気持ちを尊重することが大切です。

### (5) 「やりたくない子どもはやらなくていい、途中でやめたくなったらやめてもいい」ことを徹底してください。

### (6) 家族を亡くした子どもへの配慮

心とからだのアンケートの実施を事前に伝え、やりたくなければ、その時間は保健室で過ごしてもいいことを伝えてください。ないしは、個別だったらやってもいいなど、本人の気持ちを尊重してください。

### (7) 取り組みの名称・呼称について

「こころのサポート授業（ここサポ）」や「ストレスマネジメント（ストマネ）」といった全体の取り組みを意味する名称・呼称を使ってください

(8) 実施の集団の人数

アンケートはクラス単位（部活単位など）か個別（マンツーマン）で行ってください。

(9) 実施者の体制

子どもをよく観察しておくために、できれば複数の先生、担任 SC で授業をするほうが何かが起こったときにもすみやかに対応ができます。

(10) 実施時間と内容

1時間の授業枠(45分)が最適です。アンケート自体は10分もあればできると思います。アンケートを行う前に、心理教育を行ってください。独自にほっとすることを工夫されてかまいません。大変なことがあった後は色々心やからだに変化するけど、人は、回復することができる、ことをお話してあげてください。背伸びや肩のリラックスなど、簡単なリラックス法をやってもいいでしょう。

(11) 実施中・実施後の個別のケア

- ① アンケートをすると、辛くなりすぎる人は、途中でやめてもいい、やらなくていいことを伝えてください。それだけで、個別のケアが必要な子どもだということがわかります。保健室で休むなり、個別で話しあう（教育相談、カウンセリング）ことを提案するといいいと思います。
- ② アンケートの途中で、悲しくなり、思い出して、気持ちが不安定になる子どもがいれば、保健室で休ませるなどの対応をしてください。このアンケートでそういった反応ができること自体が、個別のケアをすすめていかなければならない子どもさんです。日常の中には、思い出させる刺激はさまざまあり、むしろ、この機会を、気持ちを整理するチャンスととらえて下さい。
- ③ 直接の重篤な被害（家族の喪失など）を経験した子どもがいれば、アンケートを実施することを個別に相談（保健室で休む、やらない、個別でやる、集団でもかまわない）してください。
- ④ アンケートの結果、反応が強くてでている子どもには、スクールカウンセラーや教師が教育相談（カウンセリング）ができる体制をとっておきます。
- ⑤ ハイリスクの子どもだけを個別面談するのではなく、できれば、3分でもいいので、全員と話し合う機会を作ってください。
- ⑥ 個別にケアが必要な子どもは、アンケートだけでなく、教師の日常の観察、保護者からの情報も含めて、判断してください。




19版は、アンケートの合計得点（項目1～16）20～25点以上が、一つの判断する得点です。しかし、マヒがつよい子ども、自責感を抱えている子どもは、得点が低くても、個別のケアが必要です。

31版（項目1～27）は、25点～30点以上が、一つの判断する得点です。同じく、

マヒがつよい子ども、自責感を抱えている子どもは、得点が低くても個別のケアが必要です。

## 2 「こころのサポート授業」（心とからだの健康観察アンケートの実施を含む）の実施手順

※スクールカウンセラーによる事前研修をおすすめします。教師もリラクソスのワークでほっとし、心理教育のメッセージを実体験することになります。

教師の指示（●）と子どもの反応・行動（☆）	ポイント
<p><b>1 導入（心理教育とストレスマネジメント）</b></p> <p><b>a. 小学生 1～4 年向け</b></p> <p>●この時間は、「心の勉強（ストレスについての勉強）」をします。</p> <p>●（表情絵①を黒板に貼りながら） こんな顔をするときはどんな気持ちだと思う？ ☆ 悲しい</p> <p>●（表情絵②を黒板に貼りながら） こんな顔をするときはどんな気持ちだと思う？ ☆ 怒ってる</p> <p>●（表情絵③を黒板に貼りながら） こんな顔をするときはどんな気持ちだと思う？ ☆ 怖い</p> <p>●災害や大変なことがあったら、こんな気持ちで心のなかがいっぱいになるのは、誰でも起こる自然なことなんだよ。（『しぜんな「こころ」のへんか』と板書する）</p> <p>●でも、こんな気持ちはずっと続くと、一生懸命勉強できる？遊びに夢中になれる？ゆっくりと、眠れる？ こんな気持ちが続くとからだもカチンコチンになってしまおうね。</p> <p>●でも、安心して。 悲しい気持ちも、怒った気持ちも、怖い気持ちも小さくできます。今日はその方法について一緒にお勉強しようね。</p> <p>●体がつかれた、くたくた、そんなとき、背伸びをするといいよ。腕を組んで、前に、ぐーとだして、右に、左に、上にあげて、伸びをして、はい、力をぬいて、・・・するとふわーっとして気持ちがいいよ。</p> <p>●まっすぐ、座って。肩をぎゅーっとしてあげて、ストンと力をぬきます。もう一度、肩をぎゅーっとしてあげて、今度はゆっくりゆっくりだよ、力をぬいて。・・・。</p>	<p>表情絵① </p> <p>表情絵② </p> <p>表情絵③ </p>

- 怖いよー、腹が立つ、そんな時は、今の落ち着くことをすれば大丈夫だからね。

#### b. 小5～高校生向け

- ストレスの勉強をしましょう。緊張しています（表情絵を指さして）。もうすぐ大きな試験（試合）があるのです。身体が固くなったり、眠れなくなったり、イライラしたりするかもしれません。それをストレス反応といいます。でも、人は、そんなとき工夫や対処をしています。どんな工夫をしていますか？

- そうですね、リラックスするといいですね。身体をほぐしてみましょ。腕を組んで、前に出します。そして、右、左、上に、ぐーっと伸びをしましょう。はい、リラックス。  
。（呼吸法もいいでしょう。背を立てて、息を大きく吸って、ゆっくり息を吐いていきます。）

- でも、災害とか事故とか大変なことがあったら、心と体はもっといろいろ変化して、大変なことを乗り越えようとしてみます。プリント（「大変な出来事があった時やってみよう」を配ります。

- プリントを実施者がゆっくり読みます。ポイントは、左の反応があったとき、右の対処をするといいことを説明していきます。

#### 2 心とからだの健康アンケートの実施

- では、いまの自分の心とからだについて、チェックしてみましょ！いまから、「こころとからだの健康観察アンケート（小学生は19版、中学生・高校生は31版）」を配ります。

##### （1）アンケートを配布後

- 今日の日いち、なまえ、がっこう、を書いてください。
- このアンケートは、心と身体の健康をふりかえるためのものです。眠り、イライラ、勉強への集中など、自分の心と身体についてふりかえてみましょう。また、大変なこと

○深呼吸、楽しいことをする、音楽を聴く、などの発言を生徒から引き出す。発言がないときは、教師のストレス対処をいう。

があったら、心と身体が色々変化します。それはとても自然なことです。でも、その変化が強くと、毎日の生活が楽しくなかったり、安心できません。その変化には「こうすればいい」というやり方があります。自分の心と身体の変化を知って、よりよい対処をしましょう。また、アンケートをみて、やりたくないと思った人は、むりに、やらなくてもいいです。途中でやめたくになったら、やめてもかまいません。

●では、先週の○曜日から今日までのこの1週間をふりかえってください。心と身体はどうだったかと、10秒ほど、目を閉じてもいいですし、静かに、振り返って下さい

●（10秒ほどたったら）はい、目を開けて。それでは、落ち着いて、回答して下さい。

## (2) アンケート実施

●1番を見てください。

「なかなか、眠ることができない」

「非常にある」なら大きな「ある」に○、一週間のうち、ほぼ毎日ある

「かなりある」なら、中くらいの「ある」に○、3-5日ある

少し眠れなかったら小さな「ある」に○、1-2日ある

そんなことはないよ、すぐに、眠れたよ、という人は「ない」に○をしてください。○をしましたか？

●（一つずつゆっくり読み上げて）

●今の気持ちを書ける人は書いてください。絵を描いてもいいです。

## (3) アンケート実施後

●よく自分の心と身体について考えましたね。大きく背伸びをしましょう。

漸進性弛緩法、絆のワーク、ペアリラクセーションなどを実施するといいでしょう。

●アンケートを二つ折りにして、机にしまします。

○目を閉じられない子は、不安が高い子、安全をおびやかされている子です。無理に目を閉じさせないでください。もし、隣の子とおしゃべりをしていたら、「だじなアンケートですから、おしゃべりをやめて、集中しましょう」と教示してください。

○自由記述に書かれていることで、色んなことがわかりますので、ぜひ、書く時間をとってください（5分ぐらい）

○(アンケートのみの実施時)「心配なことがあれば、がまんしすぎないで、スクールカウンセラーや先生たちに相談にしましょう」と伝える。人に相談すると言うことは、自分に向き合うすばらしい行為だということも伝える。

○椅子だけにすると、お互いの顔がみえ、一体感を得やすい。また、教師から子どもの距離が近いので、声（メッセー

ジ) がはやりやすい。勉強するときの雰囲気と変わって、それだけで、リラックスできます

○あまりにも空気が張り詰めている場合は、「頭肩膝ポン」や簡単な「ボディパーカッション」をして、自分の身体への気づきを高めます。

#### (4) ストレスマネジメント体験

##### ①眠りのためのリラックス法

- 夜、おふとんにはいって、眠ろうとしても、心配、怖い気持ちで眠れないときやってみるリラックス法です。
- 楽な姿勢しましょう。脚を伸ばしてね。いま、おふとんのなかに入っている感じ。でも、なかなか眠れないな。
- そんなとき、お家のひとに、「眠れないよーっ」ていうのもいいよ。
- そんなとき、身体に力を入れて力をぬいてみてもいいんだよ。
- （力を入れて）両手首をまげます。  
はい、（力をぬいて）ふわー。
- （力を入れて）両足首をまげます。はい、ふわー。
- （力を入れて）両肩をあげます。はい、ふわー。
- お尻にぎゅっと力をいれます。はい、ふわー。
- 顔にぎゅっとちからをいれます。顔をくしゃくしゃにして。はい、ふわー。
- ぐっすり、眠れるよ。それでも、眠れなかったら、両手首、両足首、肩、お尻、顔、全部力をいれて！はい、ふわーっと、ゆっくり、全部の力をぬくよ。ぬいて、気持ちいい感じをあじわって。

##### ②シャキッと動作

- 落ち着くときは、全部力をぬいて、だらだらしてはいけません。シャキッととして、落ち着いて行動します。シャキッとする練習しましょう。
- 背をのばして、でも、シャキがカチコチになっていませんか。背中、シャキだけど、肩はらくに動かせるよ。肩の力はぬいていいんだよ。

##### ③ほっと姿勢とシャキッと姿勢

- さあ、落ち着くとき、シャキっとね。眠るときはゆったりとね。（余震の時は）落ち着いて。シャキッとしようね。

#### ④きずなの体験（ペアの肩のリラックス法）

- ふたり一組になりましょう（同性同士が原則）  
前の人は、まっすぐな姿勢をつくりましょう。  
後ろの人は、前の人の肩に、しっかりとやさしく、手を置きましょう。あったかい気持ちを、手にこめて、しっかりとやさしく手を置きましょう。
- 前の人も、後ろの人も、軽く目を閉じると、肩の感じがはっきりわかります。  
首に近く手を置くと、肩を上げたときに首がしまるから、肩を包み込むように置きます。  
手を置いてもらうと、肩から手の指先まで、すーっと力がぬけていきます。  
からだ全体が、あったかい、気持ちがほっとしてきます。
- 肩をあげていきましょう。
- 後ろの人は、「もっとあがるかな」って、そして「すごいね」って言ってあげてください。
- 「腕、脚はリラックスですよ。顔はスマイルって」声をかけて。
- 力を抜くのは、「ゆっくり」と「ストーン」とどちらがいいか聴いて下さい。はい、いい方法で力を抜いて。
- 背中はまだまっすぐですよ。まだ、手をしっかり置いていてください。もうひとつ、肩の力がぬけることがあります。ぬけたら、「そうそう」と言ってください。
- まだ後ろの人は、ぱっと手を離さないで。ゆっくりとゆっくりと手を離してください。すると、前の人は、すーっとしたさわやかな感じがしてきます。
- はい、楽な姿勢。
- 後ろの人は「がんばったね」って言ってあげて下さい。
- どんな感じでしたか？お互いに感想を伝え合って。
- では交替しましょう。

#### ⑤ 楽しんでいいんだよ。

- 楽しいときは、笑っていいんだよ、  
勉強がんばるときは、がんばってね。  
スポーツ楽しむときは、楽しんでね。  
食べて、勉強して、遊んで、食べて、眠ってね。  
一日一日を大切に生きよう！  
それが、みんなの心とからだ元気になる方法です。

#### （5）授業の感想

- はい、机をもどしましょう。席について、「こころのサポート（ストレスマネジメント）」で感じたことや今の気持ちを一言でもいいので書いてみよう。先生やスクールカウンセラーへの質問でもかまいません。

#### （6）アンケート回収

実施者に直接、アンケートを提出します。（ほかの子どもにアンケートをみられないように）

誰にでもおこる自然な心の変化



思いっきり泣いていいよ



お祈りするといいんだよ

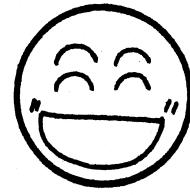


お話するといいんだよ

安全な場所ではリラックス

がんばるときにはシャキッと

余震の時には落ち着いて



楽しい時は笑っていいんだよ

思いやりをいっぱいね！

小1～小4向け板書例

**できごと**  
【ストレスor Stressor】

試験・試合・  
ケンカ・しかられた

**心とからだの変化**  
【ストレス反応・Stress Reactions】

**ストレス対処**  
【Stress Coping】

いじめ  
事件・事故  
災害

小5～中学・高校生向けの板書例



### 3 教師による個別面談

学校の事情によっても異なるかもしれませんが、できれば、このアンケートを活用して、担任の先生はすべての子どもさんと3分でもいいので面談するといいいでしょう。

小学校では「お話タイム」と名づけて、アンケートから1週間以内に、時間をつくって面談するといいいと思います。

「お話タイム」は、教室の後ろや廊下に机を一つおき、ほかの児童は自学自習をさせてもいいいでしょう。

アンケートをみて、「はい」にたくさん〇がついている児童には、「こんな大変なことがあったんだから、(眠れなかったり、びくっとしたり)は当然だよ。少しずつ、小さくなるからね」「少しずつでいいからね、思っていること、お話してね」と声をかけるだけでもいいいでしょう。

この3分ほどの時間の目的は、「個別にケアをしないといけないかどうか」を判断するためです。長くなりそうでしたら、「後で話をゆっくり聞きたいな」「スクールカウンセラーと話をしてみない？」とつなげてください。

### 4 スクールカウンセラーによるカウンセリング

学校がスクールカウンセラーによる個別ケアが必要だと判断したなら、本人、保護者に了解をえて、スクールカウンセラーにつなげてください。保護者は、カウンセリングというと、子どもがおかしくなったと思いがちですので、「教育相談」ということばの方がいいかもしれません。

問合せ：富永良喜

hotanshin@hotmail.com