

## 学校再開に向けた対応のポイント

～不登校対応のポイント～



R2.5.20

高校生こころの  
サポートルーム

先生方におかれましては、様々な形で工夫を重ねて生徒さん方を支えられ、本当にお疲れ様です。学校再開に向け、多様なご不安をお持ちかと思えます。早期からの予防が大切な『不登校の対応のポイント』として情報提供をさせていただきます。一助になれば幸いです。

### 子どもに影響を与えるストレス環境

生徒さんに対応する時に、生徒さんがイライラしたり、泣いたり、いつもと違う反応が返ってくるかもしれません。コロナの影響で、生徒さん方のおかれている環境に変化が起こっているのではないかと想像し、「何かあった？」との言葉がけをするときに役立ちます。本人からは聞けなくても、注意を向けやすくなります。

#### 子ども

- ・子どもの虐待、ネグレクト（育児放棄）、暴力、搾取、心理社会的苦痛・苦悩及び子どもの発達への悪影響を受けるリスクが増加（学習の遅れ、進路の不安等）

#### 家庭

- ・家族の離散、地域社会からの支援の減少、暴力や家庭内での虐待のリスクの増加
- ・生計手段の途絶え、家族のつながりやサポートの途絶え、感染への恐怖
- ・保護者の苦悩（経済的な不安、子育ての不安、親の介護の不安、新型コロナウイルス感染症の対応者としての不安）

#### コミュニティ

- ・信頼関係の破綻、乏しい資源に対する競争、地域の支援サービス、教育や遊び場の利用制限

#### 社会

- ・社会資本の崩壊、医療や社会福祉などの基本的なサービスの停止または、利用の制限

#### 社会文化的な規範

- ・特定の民族に対する差別、偏見

参考：ユニセフ「子供が直面するリスク行動指針を示した一連のガイダンスノート」

## 子どものストレスサイン と対応

日常が奪われることは、慣れ親しんだものから遠ざけられることを意味し、災害の実態や結末が見えないことは、何に向かって頑張ればよいのかわからないことを意味します。どちらも、とてつもない不安であり、強いストレスを心の中に生みます。

普段とはちがう生活の中で、生徒さん方が、言葉にならないストレスサインを発していることがあります。いくつかサインをあげます。

睡眠： 不眠 しっかり眠れているか

身体： 腹痛 頭痛 体温調整 漠然とした体の不調

食事： 食べ過ぎ 食欲不振

気持ちに現れるサイン： 年齢不相応に、保護者のそばを離れない

行動に現れるサイン： どことなく落ち着きがない いつもよりわがまま、年齢不相応な甘える様子  
少しのことで混乱したり怒りだしたりする

### 対応としては

- ・今までと近いような、同じように過ごせることを応援します。
- ・自分のしんどさを言葉で表現しやすいように応援します。高校生ともなると、言葉での表現が可能になってきます。一方で、保護者に話すことも減ってきます。保護者でなくても構わないので、ほかに**信頼できる**大人や先輩に頼ってよいというメッセージを送ります。
- ・高校生でも（大人でもですね。）、しんどい時には、少し甘えます。自らの年齢よりも少し幼くふるまうなどして、エネルギーを貯めようとしています。甘えのサインに対しては、例えば、「なんか元気ないね。」「疲れちゃった？」の声掛けを。「何でもないです。」「平気です。」と返ってくることもあります。本人の変化や感情に気が付いている人がいることを言葉や態度で伝えることが大事です。大人が我慢していると、子供も我慢します。大人も同じことでの不安がありますから、強がらずにそれを認めて支えあう姿勢をとることが、子どもにとっては最も支えになると思います。

参考：こころの総合発達支援センター 田中哲 「自然災害への子供のストレス反応」

日本ストレスマネジメント学会 小関祐介「子どもたちのストレスサインに気づくために」



## 学校再開前の予防的な対応

学校再開が間近となりました。担任の先生からの声かけは、学校との繋がりの再認識となり、安心感を持てると思います。さて、今までのかかわりを STEP 1 とすると、その中で気になる生徒さんがいましたら、STEP2 に進み、早期対応の準備をします。

### STEP1 教師から保護者、生徒への声かけ（担任向け休校中の生徒支援チェックシート）

生活の様子を尋ねることを通しての関係作り

話をしているときは、会話の内容だけでなく、生徒や保護者の口調や後ろから聞こえてくる音などにも注意するとよいでしょう。

例です。↓

保護者

✓	項目
	家庭での過ごし方（例：おうちでの様子はいかがですか？）
	就寝時間と起床時間（例：生活リズムはどんな感じですか？）
	睡眠（例：寝つきは良いですか、途中で起きたりしてませんか、朝すっきり起きられていますか？）
	食事（例：3食食べていますか、量はこれまでと比べてどうですか？）
	様子の変化（例：以前の様子と変わったことはありませんか？）
	心配な点（例：何か気になる点がありますか？）

### STEP 2（関係づくりの上で）保護者や生徒の困り事やストレスについて尋ねる

内容によっては、生徒指導部、学年でチームとしての検討や SC へつなぐことが大切です。

参考：心理臨床学会支援活動委員会「学年初め/更なる休校延長に際しての児童生徒、保護者との関係作りの支援」

電話チェックリストについては、小関俊祐「学校から子どもへの電話連絡チェックリスト」も参考になります。



## 学校再開後の不登校予防対応

不登校の生徒さんについては、「学校再開前の予防的な対応」のSTEP 2の、**情報の確認・共有**を行います。

### 1. これまでの情報の確認・共有

- これまでの不登校歴の有無、特別な支援の必要性の有無などを確認しておきましょう。適宜、前年度の担任等からの情報を収集しておきましょう。気になる生徒がいる場合には、事前に電話連絡をして、登校のモチベーションを高める声掛けを提供することも有効です。

### 2. 再開後の対応

- 学校再開後、気分の落ち込みやイライラ等の様子が認められる可能性があります。それが、昨年度までも認められた様子なのか、今年度新たに認められるようになった様子なのか、確認しましょう。「今年度から新たに」の場合の方がより注意が必要です。
- 授業の遅れ、学級づくりなど、先生方もやりたいことがいっぱい浮かぶと思います。ただ、一度に全部をこなすこと、解決することは困難なので、「課題リスト」のようなものを作成しましょう。1つ1つ、最初はゆっくり落ち着いて進めていきましょう。

\* 先生方の手の出しやすい、学校での課題を優先順位の上位に置きましょう。

(例は、小関俊祐「学校再開後の不登校予防対応の指針」に出ています。)

### 3. 不登校の兆候への対応

- 登校再開初日、登校しなかった生徒には、電話にて、様子をお伺いいただくことが良いでしょう。単純に忘れていた場合もあるかもしれません。叱責するのではなく、登校を促すような、楽しい雰囲気連絡いただくと良いでしょう。
  - 欠席が2日続いたら、日中の様子を少し詳しく聞き取りましょう。特に、生活リズムに注意していただくと良いでしょう。
- 起床時間からコントロールすることが効果的と言われています。朝起きるための作戦を生徒と相談してみましよう。食事を3食とれているか、お菓子の食べ過ぎがないかの確認も大切です。生徒が自分で問題に気づけるよう、生活の振り返りを促すような質問が有効です。
- 欠席が3日続いたら、要注意として、ケース会議等を設定していただくと良いでしょう。スクールカウンセラーなどの情報共有も重要です。
- 情報収集、共有の視点として、「何を避けているか・不安に思っているか（友だち？勉強？先生？）」「何を得ているか・どんないいことがあるか（好きなだけ眠れる？ゲームできる？親と過ごせる？）」の主に2つを整理できるように情報収集しましょう。また、保護者の様子（子どもの様子をどうとらえているか、保護者自身が困っていることはないかなど）を確認することで、学校との信頼関係の構築につなげていきましょう。

### 4. 積極的な支援・対応

- 不安、緊張、焦り、怒り、憂うつなどが混在し、どのように自分の感情を表現したらよいかかわからない状態になっている可能性もあります。また、頭痛、腹痛、パニック症状などの身体症状としてのストレス反応が出現しやすくなる可能性もあります。叱ったり、説得したりしても、不安などの解決には至りません。まずは生活リズムを整える、環境の変化への対応、心理教育、学校にある楽しさを見つけるなどが確保できるように関わりましょう。症状が重い場合や、なかなか効果が出ない場合はスクールカウンセラーや病院と早めに連携をとるよう働きかけましょう。

参考：小関俊祐「学校再開後の不登校予防対応の指針」

### 子どもに影響を与えるストレス環境

- ユニセフ「子供が直面するリスク行動指針を示した一連のガイダンスノート」

<https://www.unicef.or.jp/news/2020/0054.html>

### 子どものストレスサイン

- こころの総合発達支援センター 田中哲「自然災害への子供のストレス反応」

<https://www.pref.yamanashi.jp/kokoro-hattatsu/documents/2.pdf>

- 日本ストレスマネジメント学会 小関俊祐「子どもたちのストレスサインに気づくために」

<https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/covid-19/>

- 早稲田大学教育学部本田恵子教授「家庭で過ごす機関の子どものストレスとその対応～保護者・教職員向け～」

<https://www.waseda.jp/fedu/edu/assets/uploads/2015/09/0e392fcd7091b47ec96d04a9c0006c0b.pdf>

- 山梨県総合教育センター「こころとからだの健康アンケート」

<http://www.ypec.ed.jp/htdocs/2bdced11737307eedffdcffbbc0ab28d>

### 学校再開前の予防的な対応

- 心理臨床学会支援活動委員会

「学年初め/更なる休校延長に際しての児童生徒，保護者との関係作りの支援」

- 桜美林大学 小関俊祐「学校から子どもへの電話連絡チェックリスト」

<http://www2.obirin.ac.jp/skoseki/%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E3%81%8B%E3%82%89%E5%AD%90%E3%81%A9%E3%82%82%E3%81%B8%E3%81%AE%E9%9B%BB%E8%A9%B1%E9%80%A3%E7%B5%A1%E3%83%81%E3%82%A7%E3%83%83%E3%82%AF%E3%83%AA%E3%82%B9%E3%83%88.pdf>

### 学校再開後の不登校予防対応

- 桜美林大学 小関俊祐「学校再開後の不登校予防対応の指針」

<http://www2.obirin.ac.jp/skoseki/%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E5%86%8D%E9%96%8B%E5%BE%8C%E3%81%AE%E4%B8%8D%E7%99%BB%E6%A0%A1%E4%BA%88%E9%98%B2%E5%AF%BE%E5%BF%9C%E3%81%AE%E6%8C%87%E9%87%9Dver20200511.pdf>