

6 参考資料

- 心のケアのために
- 発問について
- 参加型の学習について
- 学校安全計画の例（幼稚園・小学校・中学校）

心のケアのために ～ 子どものSOSを汲み取るには ～

災害等に遭遇した恐怖や、喪失体験等の心身へのストレス状態は、様々な心身の症状となって現れるのが子どもの特徴です。

また、ストレスの種類や内容、ストレスを受ける発達段階、ストレスを受けてからのプロセスや時期によって症状は変化していくため、災害や事件・事故発生時に求められる心のケアのために、子どもに現れるストレス症状の特徴や基本的な対応を理解し、状況把握に努めてください。



どの年齢でも見られる心身の状態

- ・ 寝不足、休憩・休息不足による疲労感、体力低下
- ・ 食欲不振もしくは過食
- ・ 体調不良
- ・ 既往症や障害（精神疾患、発達障害等）の症状の悪化



幼稚園から小学校低学年はからだの反応はメイン

- ・ 下痢、嘔吐
- ・ 頻尿、夜尿
- ・ 掻痒感
- ・ 頭痛、腹痛
- ・ 興奮や混乱といった情緒不安定状態
- ・ 強い甘え

小学校高学年から中高生は行動の変化も

- ・ 些細なことで驚く
- ・ 悩みがあったり、心的疲労感が強い状態
- ・ 元気がなく、うつ状態
- ・ 意欲が乏しくなる
- ・ イライラしやすい
- ・ 行動力が低下する
- ・ 元気がよすぎて、頑張りすぎてしまう

表情や会話

- ・ ぼんやりしている
- ・ ささいなことで泣いてしまう
- ・ 笑わなくなったり、無表情になる
- ・ 喜怒哀楽が激しい
- ・ 何も話したがらない
- ・ 一方的に話し、会話が成立しない

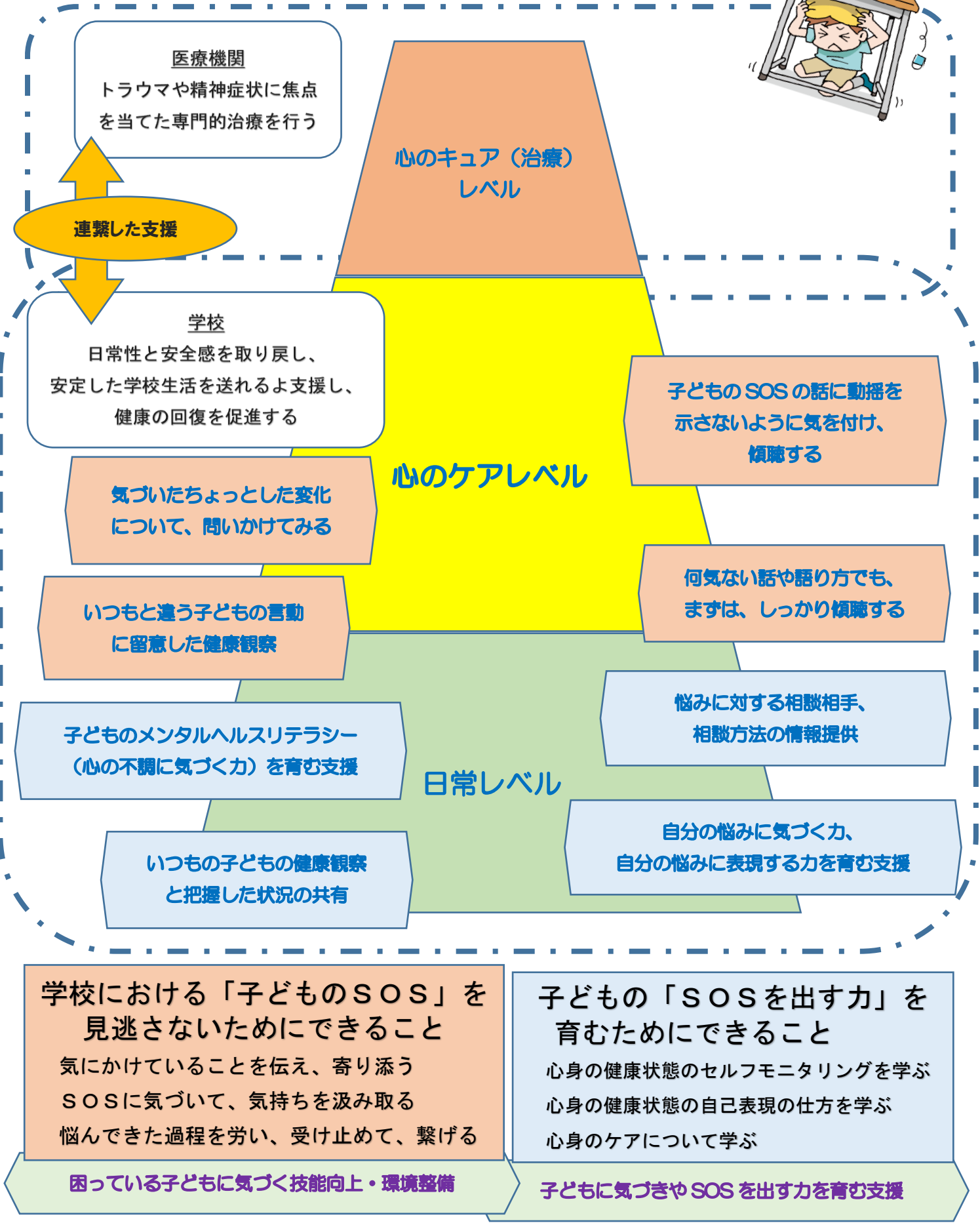


学校生活における行動の変化 *学校と家庭での言動の違いにも留意してください。

- ・ 反抗的な行動をとったり、落ち着きがなくなる
- ・ 学校へ行きたがらない、学校へ来ても教室へ行きたがらない
- ・ 学習への意欲が乏しくなる
- ・ 好きな授業や活動、ゲームなど、好きなことでもやりたがらない
- ・ 些細なことでものを壊したり、人に対して攻撃的な態度をとる
- ・ 一人になるのを怖がる

いつもと違う子どもの言動に気を配り、健康観察をしっかり行い、情報共有や連携を意識した組織的な対応と支援をしてください。

子どもの心の健康状態レベルとケアとキュア 学校と医療機関の役割



★ 発問について

● クラスの状況、場面に応じた発問の留意点

段階	No	留意点	解説
クラスのコミュニケーションが十分でない初期の段階	1	質問は、特定の生徒に偏らないようにする。	質問されない生徒は疎外感を感じてしまう。
	2	目立たない生徒に意識的に声をかけたり、質問をしたりする。	絶えず、全ての生徒に気を配っているという教師側の姿勢を伝える。
	3	一人で考えさせた後、二人組みで話し合いをさせ、その後クラスの意見を聞くといった段階を経る。	自分の意見をまとめ、少数で話し合い、全体へといった手順をとることで、積極性を導き出す手だてとして有効。
	4	質問後、「待つ」時間をとる。	考えている最中に、次の生徒に発問が移った場合、答えられなかった自らへの失望感と黙っていればしのげるといった二つのネガティブな要素となる可能性がある。
	5	生徒の意見に対して、その場で批評や否定をしない。	不完全な回答でも、受け入れてもらえた安心感は次の機会への勇気となるが、否定されたり、嘲笑されたりすると答える意欲がなくなる。
	6	質問の意図が伝わらない場合、噛み砕いたり、例をあげたり、言い換えたりして質問をし直す。	理解力、経験値の違い、大人の感覚との違いなどで、何を聞かれているかわからない場合や、わからないことが明らかになる恥ずかしさなどの感情に対して手だてをすることで、答えられたという実績を作ることが必要。
考えを深める段階	7	フォローアップの質問（どうして賛成なの？）をして考えを更に引き出すことを意識する。	意見が十分に伝えられていない場合、授業者からの更なる問いかけで考えを深めることも重要な技術。
	8	学習内容や場面に応じた質問の種類を用意する。	発問には意図があり、発問者自身が自覚することが大切。発問の意図が伝わらなければ、答える意欲が低下する。（リラックスさせる、復習をさせる、応用的能力をくすぐる、複数の回答が予想されるといった意図）
	9	複数の意見をまとめるような要約をさせる。	他人の意見を積極的に聞く姿勢を持たせるためには、「クラスの意見をまとめるとどうなりますか？」といった発問が有効。
参加意識を高める段階	10	クラスの意見を調査する。	「今の意見に賛成の人は？」というように、所々で全体の意思を問いかけることで参加意識が高まる。
	11	生徒自身に次の発言者を選ばせてみる。	「〇〇さん、次に答える人を選んでください。」など、積極的な姿勢が見られる段階では生徒による主体的な発言を促す。
	12	自分たちの意見を擁護するような場を持たせる。	自分たちの意見を反対の意見から擁護する意見を導き出す。
	13	自分の考えを発言させるようにする。	「どうしてそのようになったのか説明してください。」などフォローアップの質問で考えを導き出す支援をする。
	14	生徒自身が質問をつくるような仕組み取り入れる。	自分たち自らの質問を考えさせる。
	15	生徒が答えるきっかけを作る。	「この問題の答えはひとつではありません。もっといろいろ聞かせてください」などの発問を。

発問チェックシート

1, 2は「知識・理解」 3～6は「思考・判断」となる。

※ 知識・理解を求める問いかけだけで終わっていませんか？

1 **知識** ……今までの情報を思い出し、照合する。

- 「(教科書やノートから)先週話した内容のポイントは何でしたか？」

2 **理解** ……事実と考え方を選択して編成する。

- 「自分の言葉で〇〇〇について説明してみてください。」
- 「〇〇〇についての大切な考え方は何ですか？」

3 **応用** ……事実、法則、原則を利用する。

- 「(熱中症の応急手当の)例として、(薄めの食塩水を飲ませること)があげられますが、それはなぜですか？」
- 「(心)と(脳の働き)にはどのような関係がありますか？」
- 「(適切な休養及び睡眠によって疲労を蓄積させないようにすること)はなぜ重要なのでしょうか？」

4 **分析** ……全体と部分を分けて考える。

- 「(交通事故の発生について)の部分or特徴は何ですか？」
- 「(感染症法による分類)に従って、(次の感染症)を分類してみよう。」
- 「(好天時の交通事故)と(雨天時の交通事故)の比較or対比をしてみよう。」

5 **組立** ……アイデアを結合して新しいものを作る。

- 「(実験の結果)から何が推察できますか？」
- 「(各種の健康指標)と(年代別の死亡率)を統合するとどうなりますか？」
- 「(感染症の発生原因)について、どのような結論が推察できますか？」

6 **評価** ……意見、判断、結論を導き出す。

- 「(WHOの健康の定義)に合意しますか？」
- 「(喫煙の低年齢化)についてどう思いますか？」
- 「(このケースでは)何が一番大切な(観点、方法、手段など)ですか？」
- 「(あなたの健康行動)に優先順位を付けてください。」
- 「あなたなら、(環境の保護)についてどのような決断を下しますか？」
- 「どのような方法で決断を下しますか？」

<ブレインストーミング>

集団(小グループ)によるアイデア発想法のひとつ。参加メンバー各自が自由にアイデアを出し合い、互いの発想の異質さを利用して、連想を行うことによってさらに多数のアイデアを生み出そうという集団思考法・発想法のこと。

【4つの原則】

- ① 批判をしない
- ② 奔放なアイデアを歓迎する
- ③ 質より量を重視する
- ④ 他のアイデアを修正、改善、発展、結合する

【進め方の例】

- ① 付箋(アイデアをひとつずつ書くためのもの)を一人10枚程度配る。
- ② スタートの合図で各自付箋にアイデアを書きながら、それを声に出して読み上げる。(4つの約束を守る)発表は思いついた人から行う。司会は設けない。
- ③ 書かれた付箋を机上へ置いていく。

「課題解決法のアイデアを出す」「課題を確認する」「イメージを整理する」などの場面で活用できる。発言がスムーズにできない場合には、付箋等のカードに書き込んで出し合う方法も考えられる。

<カード操作による発想法>

無秩序で雑然とした定性データ(事実、意見、アイデア等)群を一度カードや付箋紙などに分解し、これを直感力を用いて図解・文章に統合することで、意味や構造を読み取り、まとめていく方法のこと。基本的なステップは次の通り。

- ① 問題提起、テーマ決定
- ② データ収集

外部探検：取材、調査、観察、選考資料等からデータ収集

内部探検：内省、思いだし、ブレインストーミング等によって個々人の頭の中にある知識や経験、アイデアなどを取り出す。

- ③ ラベルづくり

得られたデータをラベル(カード、付箋紙、マグネットシート等)に記入する。1枚のラベルにひとつの事柄だけを簡潔な表現で文章化する。

- ④ グループ編集

○ ラベルひろげ：机上にラベルを順不同にひろげて内容をよく読む。

○ ラベル集め：印象として似ているもの同士を近くに寄せて小グループを作る。似たものがないラベルは無理にグループ化しない。

○ 表札づくり：集まった小グループに、内容を簡潔に表す表札(見出し)を付ける。ラベル群がいわんとすることを具体的に表現する。

⇒小グループの表札を見て、親近性のあるグループをまとめる。(中グループ化、大グループ化)

- ⑤ 空間配置：グループ化されたラベルの束を関連性ができるように並べ替える。

- ⑥ 図解化：ラベルの束を線で囲んだり、つないだりして関連性がわかるように図解する。

例) 関係あり —、原因・結果→、互いに因果←→、対立> — <

<ケーススタディ>

日常で起こりそうな架空の物語で場面を設定し、学習者がその主人公の立場に立ち、登場人物の気持ちを考え、または行動の結果を予想したり、主人公がどのように対処(態度や行動)すべきかについて考えたり話し合う学習のことである。

学習者は、架空の人物について話し合うため、自分の個人的な経験を暴露したり気恥ずかしい思いをしたりする心配が少ないことから、学習者の率直な気持ちや考えを引き出すことが容易になる。

【留意点】

- ① 学習者に自由な発想と十分な時間を保障し、批判的な思考や創造的な思考を促す問いかけをすること。
- ② 授業の「展開」では、「もしあなただったら」という問いかけは避け、物語の登場人物について考えさせる。
- ③ 教師にとって都合のよい特定の考えや価値観を強引に押しつけないこと。
- ④ 授業の終わりにまとめとして、ありがちな結論を性急に位置づけないこと。
- ⑤ 学習者にすばらしいアイデアや考え、または正しい回答を求めることよりも、学習者自身が自分なりに思考し、他の人の考えを知ってさらに思考を深めるといった過程を重視すること。

★ 参加型の学習について

	方法	期待される効果	効果が出にくい場合	実施の際の注意点	活用の例
ブレインディング	○グループ内であるテーマについてさまざまな、アイデアや意見を出すための活動	○グループ内での活発な意見交換へのきっかけになり、課題発見・解決能力、思考力、表現力の形成に役立つ	○メンバーの数や構成、テーマの設定によって、意見やアイデアが出ずに活動が停滞する	○メンバーは5～8名程度 ○批判、コメントはしない ○質を問わずに多くのアイデアをだす	○飲酒、喫煙のきっかけとなるもの ○ストレスの原因等
ディスカッション	○あらゆるテーマについて自由に意見を述べる活動	○様々な観点から考えることができ、思考力の向上が図れる	○意見を述べない、述べるできない生徒がでる	○生徒それぞれが、自分の意見をもち述べる事が出来るような支援が必要	○健康に対する価値観を高める ○医療機関へのかかり方
ディベート	○あるテーマについて、肯定側と否定側の二つのチームが議論を行い、その結果を審判が判定する活動	○自己教育力の向上、思考力、判断力などの形成活発な意見交換 ○課題解決や意志決定に役立つ	○内容や形式によって、効果が現れない場合もある	○生徒にふさわしい内容、形式を考える(3人、5人などで行うことも可)	○違法廃棄に関する厳罰適用の可否 ○タバコやアルコールの自動販売機撤去の可否
ロールプレイング	○ある役割に必要な能力や技術を習得したり、それについて理解するための活動	○現実的な問題への対処能力の形成に役立つ ○シナリオづくりや役割演技を通じて、スキル習得に対する関心・意欲が高まる ○課題解決や意志決定に役立つ	○生徒の知識不足や自己教育力が不足している場合は、単なる劇になる可能性がある	○ロールプレイングの動機づけ、リアルさの追求、思考活動の活性化などを十分に検討する	○タバコの誘いの断り方 ○救急車の呼び方
事例研究 (ケーススタディ)	○日常起こりやすい状況を取り上げ、状況に関する心理状態や対処法等を検討するための活動	○現実的な問題に関する思考力や対処能力の育成に役立つ ○行動選択、意志決定に役立つ	○ただの感想になってしまいがちになる	○自分のこととして、冷静に考えさせる	○タバコ等を誘われる状況での対処 ○異性の尊重 ○交通事故事例
連鎖図法	○あるテーマについて、連想される事柄を枝葉のように書き連ねていく活動	○課題の把握や情報の整理から行動の優先順位や計画をイメージするなど、思考力を形成する	○正当性を求めてしまふと、活動が休止してしまう	○自分のイメージを広げることを意識させる ○数人で行わせるようにする	○交通問題 ○環境問題 ○心の健康
ランキング法	○ある課題について用意された選択肢を順に並べながら、意見交換をしたり、他の参加者と比べながら議論したりする活動	○気づきや思考力の形成 ○課題学習での課題発見、解決への糸口を見つける ○他人の意見に耳をかたむけ、認める	○グループでランキングを決める際に多数決でランキングをしてしまふ ○ランキングに正答を求めてしまふ	○グループの意見を調整することを意識させ、グループとしての理由付けをする ○正解がないことを伝える ○キーワード等の工夫をする	○問題行動等への誘惑にのらないためには ○健康の要素

	方法	期待される効果	効果が出にくい場合	実施の際の注意点	活用の例
分類法 (ピーニング)	○ある問題に対し、プラス要因・マイナス要因に分けて、グループで図を作る活動	○グループの目標や考えを共有できる ○イメージや活動についての話し合いを活発にする ○活動に対するモチベーションを高める	○プラス要因、マイナス要因の区別がつかない場合がある	○プラス要因、マイナス要因がしやすい問題を設定する ○イメージのわかりやすい下図(人型・ハート型)を考える	○健康の要素 ○環境づくりの要素 ○ストレスの要素
発想法 カード操作による	○テーマについて書き出したカードをグループ化し、図解を作成する中で、合意形成を行う活動	○思考力、判断力、表現力の育成に役立つ ○新しい知識を作り出すことが可能となる ○グループで行うことで、グループ内の合意形成がなされる ○課題の追求	○カードの解釈や配置の仕方などが多岐にわたるため、活動に時間がかかる	○直感を大切にすること ○それぞれの段階である程度の制限時間を設けること(活動の状況によって対応が必要)	○自らを取り巻く健康課題 ○環境問題
広告分析	○日頃、目にしてる広告について、どのように感じているかを話し合いながら、広告が作られた目的を分析する活動	○メディアからインプットされる情報に対して、多角的な見方ができるようになる ○批判的思考を高めることで創造的思考が刺激される ○現状分析、課題の追求	○情報について批判することで終始してしまいがちである	○販売側、消費者側の両方の側面から、思考することを意識させる ○メディアリテラシーのあり方について理解を促す	○飲酒、喫煙、食品、環境問題
ポスターセッション	○黒板、壁などに、図表やキーワードを書いた紙を並べて貼り出し、説明をしながら、相手の意見等を聞く活動	○気楽に質問がしやすく、議論を発展させやすい ○思考力、表現力の育成 ○調べ学習のまとめ、整理	○いくつかの場所で展開されるため、観客が片寄ってしまう場合がある	○本来の趣旨とは、変わってしまうが、できるだけ偏りのできないようにあらかじめ行く場所を振り分けておく	○環境問題 ○健康問題
ディスカッション パネル	○パネラー数人と司会者をおき、あるテーマについてディスカッションを行うまた、そのディスカッションを観て、質問等をする活動	○司会者、パネラー、観客と様々な役割を置くことによって、多面的な考え方ができる ○課題の解決、新たな課題の発見	○司会者、パネラーについては、ある程度の知識や経験が必要となり、観客側は、ただ観察するに終始してしまう場合がある	○実施の前に、様々な方法で経験を積ませておくことや、あらかじめ自分の考えを持って観客となるようにする	○医療問題 ○交通問題 ○環境問題
実習・実験	○ある場面を設定して体験的な学習を行う活動	○正しい方法を学んだ後、実際の場面で実践できる能力と自信を身につけたりすることができ、保健学習への関心・意欲・思考・判断力が高まる	○行って終わりという状況になりやすい技能の習得という観点に陥りやすい	○得た結果や過程を健康行動につなげるという意識をもつことが必要である	○アルコールパッチテスト ○ストレス対処法 ○応急手当 ○心肺蘇生法