

## 学校再開に際したストレスチェックの理解と利用について

### 0 はじめに

今回、ストレスチェックシートの実施とスクリーニングにおいて気を付ける点の指針を提案させていただきます。文部科学省をはじめとした公共団体、各種学会・団体が公表している資料を参考にしましたので、必要に応じて配置スクールカウンセラーと御相談ください。スクールカウンセラーには別途メールにて参考資料をお知らせする予定です。

なお、この資料については、臨床心理士・公認心理師の資格を有する奈良県スクールカウンセラーが記載しています。

### 1 実施目的

- ① ストレス症状をどれくらい出しているかを学級（HR）担任、養護教諭、スクールカウンセラー等で把握し、個別面談などにつなげる。
- ② 学校で「普通」「良い子」にしている子どもの目立たない部分を確認する。
- ③ 子どもたちが、自分自身のストレスについて振り返り、「普段とは違う自分」に気付く。
- ④ 普段とは違う事を表現し、大人に訴えてもよいのだという安心感を提供する。
- ⑤ 大人が『何か手助けをしたいと願っている』とメッセージを送る。（全体に対して行う教育相談だとイメージしてください。）

表面的には①や②までの目的に思われがちですが、後半の部分は学校だからこそできる実施目的・活用方法です。

### 2 実施される先生、補助の先生にお願いしたいこと

- ・ストレス調査として、チェックリストだけを配布して、行うことはやめてください。  
（注：上記は危機対応時の注意事項であり、今回の事態には適応できませんが、あえて残しています。今回は次項目をお願いします）
- ・家庭へ配布、回収を行う場合、実施目的③④⑤を達成できる工夫をお願いします。  
例 便りを同封する 保護者へ依頼する 電話連絡する 等
- ・個別相談で用いること、みんなの前で個人的な結果を公表することはしないこと、やりたくない人は無理にやらなくていいこと、途中でやめてもいいこと、自分のストレスを考える機会なのでなるべくチャレンジしてみることを伝えてください。
- ・質問項目は回答のしやすさを優先して作成していますので、状態像を網羅できていません。そのため自由記述をしてもらうようにしています。是非活用してください。
- ・時間的余裕を確保できる場合は「P.3の5」を参考に、どんな状態が多いのか、そんな場合どうすればよいかを説明してください。これも固い言葉だけでなく、子どもの発達段階にあわせて理解出来る例示をあげてください。

### < 集団実施の場合 >

- ・配布や説明している時は、補助の先生で教室の前方左右から子どもたちの表情を観察してください。
- ・子どもが記入中は、机間指導し、反応を見つつ、声かけもしてください。  
声かけの目安としては、幼い雰囲気の子どもや感情の起伏が大きい子どもです。「書きにくい?」、「大丈夫?」、「しんどかったね」などでよいと思います。
- ・ふざけたりするような子どもがいたら、すぐに叱るなどの指導はせず、話を聞いてあげてください。「どうした?」「真面目にしたくない気持ちかな」などです。
- ・列や班で回収せず、個別に回収してください。チェック具合や自由記述を見られての二次被害を予防するためです

### 3 アンケートの集計

- ・提案したストレスチェックには集計表を添付しています。
- ・学級単位で入力いただきたいと思います。
- ・学術的調査ではなく経験則ですが、以下の場合要注意・要ケアの可能性があると思われます。
  - ①複数の領域で1/3以上の反応がある。
  - ②ある領域で1/2以上の反応がある。
  - ③0点かそれに近い反応しかない。(頑張りすぎ、しんどさを無視している)
  - ④自由記述が気になる。何度も消したり書き直している。
- ・上記の経験則では偽陽性がある程度発生しますが、偽陰性は少なくなります。
- ・集計表では黄色・赤色で表示され、要ケア欄に○が出力されます。
  - ※ 要ケア欄に○が付いた児童生徒ばかりに、目を向け過ぎないように注意する。

### 4 実施時に余裕があれば活用していただきたいヒント

心の状況をストレスの反応として学級 (HR) 担任やスクールカウンセラーが説明できる時間をとれるとよいと思われます。心のサポート授業などの名称で震災後はよく利用されたようです。その際には、児童生徒の理解力にあわせて説明してください。

- ・ストレスは誰にでもある。
  - ・食う寝る遊ぶができなくなっていたらストレスがあるかもしれないよ。
  - ・対処しよう意識することだけでも改善しやすいよ。
- これらだけでも伝えられると、子どもの支援になります。以下の様な図も参考になります。



## 5 アンケート結果の理解について

アンケートの各領域について、よくある反応とアドバイスの例を下表にまとめてみました。可能であればスクールカウンセラーに対応法についてをアドバイスしてもらってもよいでしょう。

反応や状態	アドバイス例
<b>過剰覚醒</b> 眠れない、目が覚める イライラする びっくりしやすい はしゃいでしまう	アドレナリンを一杯出して対抗しようとかんがっている状態だよ」「心を落ち着ける活動をしたらいいよ」「寝られてるか？」 呼吸法、リラックス体操、読書、音楽など。 リラックスすることへの罪悪感もフォローを。 →「してもいいことなんだよ」
<b>回避・麻痺</b> 思い出す事を避ける、思い出せない 場所／活動／人物を避ける ぼーっとしてしまう	「気持ちを鈍くして耐えようとしている状態だよ」 「焦らなくても／無理しなくてもいいよ」「すこしずつチャレンジすれば良いよ」「趣味や料理、身体を動かす活動などするといいよ」（ゲームのしすぎは要注意） 泣けない自分を責めることがあるのでフォローを。 →「自然な反応だよ」
<b>侵入・再体験</b> 悪い／嫌な夢を見る 嫌な気持ちや考えが浮かんでしまう （低年齢の場合）事故遊びをする（今回ならウイルス遊び）	「信頼する人に話を聞いてもらうと楽になるよ」 「落ち着こうと自分に言い聞かせてみよう」 傾聴＋落ち着ける方法を探す。 安全を確信できる場で表現する事で馴れていく。 事故遊びは表現するチャンスなので見守る。
<b>身体化</b> 頭痛／腹痛／だるい／肩こり 元気が出ない／食欲がない 持病の悪化	「体を休めることも大事」「体大丈夫か？」 鍼灸を含めたお医者さんも視野に勧める。 身体のケアは心のケアに直結しやすい。 マッサージやリラックス体操も有効。
<b>退行</b> 一人になる（トイレなど）のが怖い 変な甘え方をする ゲームばかりする （低年齢の場合）赤ちゃん返り （大人の場合）飲酒／博打／衝動買い	「安心出来る人と過ごすのが大事だよ」 「甘える事もこんな時にはあるさ」 甘えは安心感を取り戻す戦略。 しばらくすれば一人で出来る様に回復する。 「気持ちを切り替える方法も考えよう」 <b>【要注意!】</b> 「いつまでも〇〇するな」は危険
<b>マイナス思考・自責感</b> どんな事をしてしても無駄だ 自分が〇〇していれば良かったのに こんな弱い自分はダメだ	「そんな気持ちでいたんだね」「よく頑張っているのは見ていてわかるよ」「辛い体験を前向きな考えにかえられるといいよね」「普通じゃないときは普通じゃない反応があるさ。今はそれが当たり前」 建設的、肯定的思考の提案と傾聴。

※ 学齢ごとに細部が異なります。

## 6 事後にアンケートを活用するアイデア（ご参考）

- ・子どもにとっての「先生から聞かれる」という体験は多くの場合指導とセットで記憶されており、「強制的に答えないといけない」と感じてしまいがちです。これは「話したくないことは話さなくてもよいこと」を確約してから聞き取りを行うことで緩和されやすくなります。

- ・最初に間口を広くとり自由に語ってもらい、後半で個別・具体的に聴取していく。（オープンな質問からクローズな質問へ）

まずは「アンケートをしてみてどうだった？」など、漠然とした質問を投げかけ、「問わず語り」を誘発していきます。

反応がなさそうなら個別の項目でオープンな質問をします。たとえば眠れないに丸がついているとして「眠れないに丸がついているね・・・？」と。

そこでも反応がうなずく程度なら「眠れないのかな？」と「はい」・「いいえ」で答えられるクローズな質問をしてみてください。

- ・個別の質問では、「来し方・行く末」と「今ここ」を確認する。

いつごろから、どれくらい続いているか、今はどうか、いつまでも続きそうか改善しそうか等を自分はどのように思っているかを確認します。特にその状況に押し流され、押しつぶされそうな無力感をもっているか、それとも自分や友達・家族の手助けで何とかかなりそうだと思っているか、も大事なポイントです。

また、低学年の児童は質問文を字義通りに受け取りすぎる場合があります、そこも要注意です。両親がけんかして「寝られなかった」等の答えが散見されます。寝つきが悪いと言いつつ「5～10分ぐらい寝つけなかった」と大人の常識とは違う判断基準の場合もあります。

## 7 その他

教職員は、支援者でもあり、被支援者でもある立場です。

次のような症状が自分や同僚に当てはまっていませんか？気になることがあれば、管理職や同僚、スクールカウンセラーに相談してください。

「大丈夫か」と聞かれると、どうも腹がたつ  
興奮して喋り続けたり、セカセカ動いてしまう  
ついイライラして、攻撃的になってしまう  
これで良かったのかと始終落ち込んでいる  
何が最優先かを判断することが出来ない  
無口になってふさぎ込む、ぼーとする  
周囲の手助けを受け入れられない  
必死でやっているのに、成果が上がらない気がする

体調が悪い、疲れが取れない  
眠れない、途中覚醒する  
物忘れが酷い  
仕事への意欲がわからない  
目の前の事に集中出来ない  
お酒、タバコの量が増える  
食べる寝る遊ぶができていない