

こころの健康アンケートの活用 —不適應の兆候に気づくことから—

紀美野町立野上中学校
養護教諭 有北恵津子

【要旨】 生徒の心身の不調やストレス状況等を常に把握し、不適應の兆候にいち早く気づくことが重要であると考え。そのために、アンケート調査を用い、こころの健康状態を把握する。さらに、その結果を活用することによって、生徒のこころの健康状態についての教職員の共通理解をより深め、組織的な支援を一層充実させるとともに、生徒自身が自分のこころとからだの調子に目を向ける契機とする。

【キーワード】 こころの健康 気づき アンケート 共通理解 組織的な支援

【目次】

1 研究のねらい	・・・1
2 研究の内容と方法	・・・1
(1) アンケート調査の実施のについて	
(2) 組織的な支援のために	
(3) アンケートの内容と実施方法	
3 研究の結果	・・・5
(1) アンケート集計表について	
(2) アンケート結果について	
(3) アンケート結果活用の実際	
(4) アンケート実施, アンケート結果の活用について教職員の意識調査	
4 研究のまとめ	・・・8
5 おわりに	・・・9

1 研究のねらい

子どもたちのこころとからだは密接にかかわり合っており、からだにあらわれる症状の背後には、こころの健康問題が存在することも少なくない。養護教諭は、子どもたちのこころのサインに、いち早く気づき、こころとからだの両面への対応を行うことができる立場にある。このことは、不登校問題に関する調査研究協力者会議の報告においても、「養護教諭は、心の健康問題や基本的な生活習慣の問題等に関わる児童生徒の身体的な不調等のサインにいち早く気づくことができる立場にある。そのため、情緒の安定を図るなどの対応や予防のために養護教諭が行う健康相談活動の果たす役割は大きい（※1）」と指摘されている。

保健室で心身の不調を訴える生徒や不登校や別室登校など不適応を起こす生徒の他に、心身の不調がありながら、それを外に出さない生徒も少なくないと思われる。元気がない生徒、何となく保健室に来る生徒、体調の悪い生徒に付き添って保健室に来るが自分も悩みがありそうに思われる生徒など気になる生徒も多い。嶋田(1997)は、「普通に登校している子どもでも、慢性的なストレス状況におかれている場合は、学校不適応に陥る可能性が十分にある（※2）」と述べている。元気がないなど少し気になりながらも、適切な支援ができず状況を悪化させてしまった経験がある。このような経験を繰り返さないためにも、生徒の心身の不調やストレス状況を把握したいと考えた。そのための一つの方法として、生徒にアンケート調査を行い、生徒のこころの健康について教職員の理解を深め適切な支援を行うことの契機とする。

2 研究の内容と方法

(1) アンケート調査の実施について

思春期の子どもは、いろいろな迷いや焦りなどがあり、心理的に不安定である。また、子どもたちは多くのストレスを感じ、心身に不調をきたすものもある。所属校においても、情緒不安定になったり心身の不調を訴える生徒がいる。保健室で友達関係での悩み、親や周囲の過度の期待によるストレス、教室や家に居場所がないなどの訴えを聞くことが多い。また、「うざい」「うっとうしい」「むかつく」などのことばで感情を表すものも多い。彼らの中には、「信頼してほしい」「自分でもどうしていいのかわからない」「もっと自分を見てほしい」「話をちゃんと聞いてほしい」などという本音を保健室で話す生徒もいる。他方、何を聞いても「さあ」「別に」としか言わない生徒も多い。菅(1995)は、「情緒不安定で喜怒哀楽が激しく、時には孤独感にさいなまれ、寂しさのあまり落ち込んでしまうこともある。このような傾向は、思春期の心模様として、かなり基本的なもののようである（※3）」と述べている。また、井上(2002)は「思春期の子どもたちのこころを共感するためには、言語・非言語両面のメッセージに共感的に関わっていくことが重要になってくる（※4）」と言っている。

心身の不調やストレスから不適応状態に陥る生徒も少なくない。心身の不調やストレス状況等を把握しておくことは、不適応の予防や早期対応につながると思われる。そこで、心身の不調を訴えて保健室を訪れる生徒だけでなく、全校生徒のこころの健康状態をより詳細に把握したいと考えた。短時間で多数の生徒の心身の状態を把握するには、アンケートによる調査が効果的であると考える。また、個別の面接では伝えることが苦手な生徒にも回答しやすいという利点もある。

(2) 組織的な支援のために

子どもたちのこころの健康に関する問題は多種多様であり、担任や養護教諭だけが状況を把握し対応するだけでは問題解決に至らない場合も少なくないと思われる。また、より適切に対応するためには、教職員間の共通理解が重要であることは言うまでもない。日本学校保健会が行った「心の健康づくりに関する調査（※5）」によると、「子どものメンタルヘルスに対応できる校内組織がある」と90%以上の中学校で回答があったが、「校内組織があっても十分機能していない学校が少なからずある」と報告されている。「子どものメンタルヘルスに関する問題」を解決するための校内連携の推進

に当たって現在特に必要と思うこととして、養護教諭も担任も「校内関係者で問題解決に向けて情報共有を図ろうとする意識の向上」「支援のための校内組織づくりや充実」を上位に挙げている。アンケート結果を活用することによって、生徒のこころの健康状態について教職員の共通理解をより深め、組織的な支援を一層充実させることができるのではないかと考える。

(3) アンケートの内容と実施方法

ア アンケートの目的

- ①心身の不調やストレス状態等の不適応の兆候を早期に発見する。
- ②より詳細な実態把握や生徒とのコミュニケーションを深める契機とし、教職員間の組織的な支援へつなげる方途とする。
- ③生徒自身が自分のこころとからだの調子に目を向けるきっかけにする。

イ アンケートの作成

不適応の兆候は、さまざまなところに現れる。武田ら(2005)は、「児童生徒の心理社会的問題の特徴は、子どもは心とからだの発達の上であるがゆえに、何らかのストレスに対して気分障害のみ、行動面の問題のみではなく、子どもをとりまく日常生活のさまざまなところに徴候として現れる」とし、その例として、「うつや不安といった気分のみではなく、食欲低下、眠れない、学業成績の低下、友達と遊ばないあるいはトラブルをおこす、表情がかたい、ぼんやりとする、といったさまざまな症候(※6)」を挙げている。したがって、子どもの情緒と行動を多面的に評価する必要がある。

新潟県教育委員会では、「中1ギャップの解消に向けて」の取り組みのひとつとして、不適応の兆候を早期に発見するためのアンケート(※7)を作成している。このアンケートは、孤独感、社会的スキルの定着状況、ストレス状況、学級適応感などを調査するものであり、子どもの状態を短時間で、多面的、包括的に把握できるものである。また、数字を選んだり、体温に例えさせたり、顔の表情で答えさせたりとことばで表現することが苦手な子どもにも答えやすい工夫がなされている。さらに、得点によって「安心」「ほぼ安心」「やや心配」「心配」などの評価ができ効果的であると思われる。そこで、今回このアンケートを使用したいと考えた。

筆者は、養護教諭として生徒がどんなことにストレスを感じたり、不安に思い悩んだりしているのかを知り、より細やかな対応をしたいと考えた。そのために、体調や気分についてより詳細に把握するとともに、ストレス解消法やソーシャルサポート等についても調べたいと考え、独自にアンケートを作成し、新潟県教育委員会作成のアンケートと併せて実施することにした。

(ア) 新潟県教育委員会のアンケートの概要

①「学校生活アンケート」

年に1～3回実施し、下記の項目について調査する。

学校孤独感

学校生活において、孤独感を感じずに生活・活動できる場、機会が持てているかどうかを把握する。

学校繋がり知覚

学級の中で誰かと心理的に繋がっていると確信できているかどうかを把握する。

社会的スキル(集団参加スキル)

友だち(級友)の輪の中に入る、声をかける、スムーズに関係を築くということに要求される適切なスキルが身に付いているかどうかを把握する。

社会的スキル(配慮・協調スキル)

友だち(級友)の気持ち・考えを適切に理解して、それに応じた対応をとり、良好な関係を維持することができるようになるために必要なスキルが身に付い

いるかどうかを把握する。

社会的スキル（攻撃抑制スキル）

友達を攻撃したい、乱暴をしたい、不愉快な気持ちにしたいという衝動がわいたときに、それらに抑制をかけ、周囲が嫌な思いをすることを防ぐスキルが十分に発揮されるかを把握する。

②「心の健康チェック」

毎月、下記の項目について調査する。

ストレス反応

「イライラ感」、「不安感」、「やる気」、「身体的不調」、「自尊感情」を調査する。最近の「いらいらする・カリカリする」「心配ごとが多い・落ち込む」「やる気がでない・集中できない」「頭やお腹などの痛み・不調」「自分なんて大嫌い」の強さをそれぞれ体温に例えさせる。（36℃～40℃から選ばせる。）さらに、体温が上昇しやすい時間帯も調査する。

ストレス要因

「なかよしの友だちとの関係」「嫌なことをする子の存在」「学校の先生との関係」「家族の誰かのこと」「勉強の仕方や成績のこと」のそれぞれについて、「とっても気になる（つらい）」「ちょっと気になる」「普通」「とても順調」を顔の表情の絵で答えさせる。

学級適応感

「クラスにうまくとけこんでいる」「このクラスが自分にとって、いごちがいい」「このクラスの友だちとうまくやっていける」「このクラスにずっといたい」について、「全然当てはまらない」「あまり当てはまらない」「少し当てはまる」「よく当てはまる」を顔の表情の絵で答えさせる。

(イ) 自作のアンケートの概要

以下の項目から成るアンケートを作成し、「こころとからだの元気チェック」（資料1）と名づけた。

体調や生活リズム

身体的不調はこころの不調につながっていることが多々ある。体調に関して「食欲はある」「よく眠れる」を、生活リズムについて「毎日朝食をとっている」「毎日同じくらいの時間に起きている」等の項目を設けた。

気分

「何となく学校へ行きたくない」という理由で欠席する生徒がいることや「むかつく」「うざい」「何となくしんどい」「うっとうしい」などのことばをよく使う生徒が多い。そこで Cattell ら(1960)の「CAS 不安傾向診断検査」等を参考に、「朝起きたとき、学校へ行きたくないと思う」「からだのことで、気になることや心配なことがある」「わけもなくむかつく」「だれかに怒りをぶつけたくなることもある」等を設けた。

自尊感情やストレス解消法等

生徒たちは、「何をやってもだめ」「私には、無理だから」ということばをよく口にする。さらに、このような思いを持っている自分自身を「嫌いだ」と思っている生徒もいる。「いいところ」がたくさんあると肯定的に受け取れない時期でもある。そのため、「自分のことが好き」等の質問を設けた。また、「何もしたくない」「おもしろいことがない」等と口にする生徒も多い。そこで、気分転換を行ったり、ストレスを解消したりする方法を持っているかを調べたいと考えた。そこで、「時間を忘れるほど、夢中になれるものがある」「落ち込んでいてもこれをすれば元気になる」ということがある。」等の項目を設けた。

勉強、教師との関係、部活動

勉強や成績についての不安や部活動での悩み等を聞くことが多い。そこで、嶋

田(1997)の「学校ストレッサー項目」や板野ら(2007)の PSI(Public Health Research Foundation Type Stress Inventory) (※8) や飯田ら(2006)の「学校生活スキル尺度」等を参考に、「勉強がわからない」「勉強をする気にならない」「部活動は楽しい」「部活動をみんなで楽しくやれる」「学校の中で、自分の気持ちをわかってくれる先生がいる」等の項目を設けた。

友だちとの関係

平成18年度日本学校保健会が行った「保健室利用状況に関する調査報告書」によると「主に心の健康に関する問題」を理由として保健室を訪れる生徒の中で一番多い訴えは、「友だちとの人間関係」である(※9)。所属校でも例外ではなく、友だち関係の悩みについて保健室で話を聞くことが多い。そこで「友だちから悪口を言われたことがある」「自分とは違ったやり方や考え方をする友だちは苦手だ」「気持ちをわかってくれる友だちがいる」等という項目を設けた。

家族との関係

家庭の状況は、心身への影響が大きいと思われるため、「家族は、話をよく聞いてくれる」「家族は自分のことに無関心なのでさみしい」等の項目を設けた。

知覚されたソーシャルサポート※注1

ソーシャルサポートは、特にストレスを緩和する効果が高い個人的要因とされる(※8)。また、「知覚されたサポートは、心の健康と比較的高い相関をもつことが報告されており、心の健康に対する予測力の高いサポートであると考えられている(※8)。」そこで、知覚されたサポートを測定するために、PSIを参考に「元気がないとすぐに気がついてはげましてくれる人がある」「何か失敗しても助けてくれる人がある」等の項目を設けた。

※注1「知覚されたソーシャルサポート」とは、「サポートの入手可能性及びその妥当性(満足度)に関する認知的評価(※8)」と定義されている。(サポートがあると本人が思っていることである。)

ウ アンケート調査の実施方法

(ア) 調査対象 A中学校 2年生

(イ) 調査時期

第1回(11月17日)「学校生活アンケート」「心の健康チェック」「こころとからだの元気チェック」

第2回(12月8日)「心の健康チェック」「こころとからだの元気チェック」

第3回(1月14日)「学校生活アンケート」「心の健康チェック」「こころとからだの元気チェック」

(ウ) 調査方法

養護教諭と担任が朝のホームルーム時に実施する。

(エ) 集計方法

「学校生活アンケート」「心の健康チェック」「こころとからだの元気チェック」の結果3回分を集計できる個人票を作成する。

「学校生活アンケート」「心の健康チェック」は新潟県教育委員会作成の偏差値換算表に従い、「安心」から「心配」までの4段階で採点する。また、「こころとからだの元気チェック」は、「ある」を3点、「ない」を0点として得点化した。ただし、得点が高い方が望ましい傾向になるよう、逆転項目は「ある」を0点、「ない」を3点とした。

エ アンケート結果の活用

アンケート結果を基に、図1の流れで担任をはじめ学年担当教員等との情報共有や生徒への支援を行う。

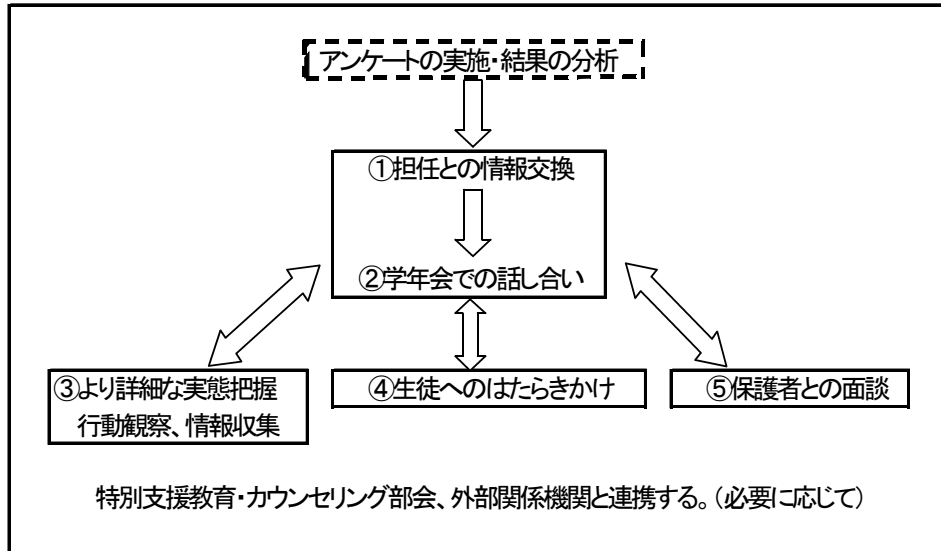


図1 情報共有や支援の流れ

3 研究の結果

(1) アンケート集計表について

「学校生活アンケート」「心の健康チェック」は、各カテゴリー（「学校孤独感」「ストレス反応」等）毎に「安心」を青、「ほぼ安心」を緑、「やや心配」を黄、「心配」を赤でセルに色をつけ、さらに各項目で0点があった場合は、数字（0）を赤色で示した。

「こころとからだの元気チェック」については、各カテゴリー（「体調」「気分」等）で各々の平均点を出し、学級の平均点より1点未満低い場合を黄色、1点以上低い場合を赤色でセルに色をつけた。0点は赤色で示した。 図2

「学校生活アンケート」「心の健康チェック」 「こころとからだの元気チェック」

「学校生活アンケート」「心の健康チェック」				「こころとからだの元気チェック」					
	11月	12月	1月		11月	12月	1月		
実施日	17日	8日	14日	実施日	17日	8日	14日		
学校生活	1	0	2	体調	1	1	0	3	
学校孤独感	2	0	2	生活リズム	2	3	3	3	
計	0		6	平均	2	1.5	3		
セル赤色	4	1	1	気分	3	0	0	0	
集がり知覚	5	1	1	自尊	4	0	1	1	
セル黄色	6	1	1	平均	5	1	0	0	
集団参加	7	1	1	セル黄色	平均	0.3	0.3	0.3	
セル赤色	計	4	4	セル緑色	6	2	2	2	
配慮・協調	8	1	2	数字赤色	7	3	3	3	
攻撃抑制	9	1	0	セル赤色	8	3	1	3	
セル黄色	10	0	0	セル赤色	9	3	2	3	
ストレス反応	11	3	0	セル赤色	10	3	3	3	
セル黄色	12	3	3	セル赤色	11	3	3	3	
セル黄色	計	8	5	セル赤色	12	3	3	3	
セル黄色	13	0	0	セル赤色	13	3	3	3	
セル黄色	14	0	0	セル赤色	14	3	3	3	
セル黄色	15	3	3	セル赤色	15	3	3	3	
セル黄色	16	3	3	セル赤色	16	3	0	0	
セル黄色	17	2	3	セル赤色	平均	2.9	2.4	2.6	
セル黄色	計	8	9	セル赤色	17	0	1	1	
セル黄色	18	0	3	セル赤色	18	0	0	0	
セル黄色	19	0	3	セル赤色	平均	0	0.5	0.5	
セル黄色	20	0	3	セル赤色	19	2	2	3	
セル黄色	21	0	3	セル赤色	20	0	0	0	
セル黄色	22	0	3	セル赤色	平均	1	1	1.5	
セル黄色	計	0	15	セル赤色	学校	21	2	2	3
セル黄色	1	4	3	セル赤色	22	3	2	3	
セル黄色	2	4	3	セル赤色	平均	2.5	2	3	
セル黄色	3	4	3	セル赤色	23	3	0	0	
セル黄色	4	4	3	セル赤色	24	0	0	0	
セル黄色	5	4	4	セル赤色	25	0	0	0	
セル黄色	計	20	16	セル赤色	26	3	3	3	
セル黄色	2	4	3	セル赤色	27	3	1	0	
セル黄色	3	4	3	セル赤色	2	3	0	0	
セル黄色	4	4	3	セル赤色	3	0	0	0	
セル黄色	5	4	4	セル赤色	4	0	0	0	
セル黄色	計	20	20	セル赤色	5	3	3	3	
セル黄色	1	4	3	セル赤色	6	3	1	0	
セル黄色	2	4	3	セル赤色	7	3	1	0	
セル黄色	3	4	3	セル赤色	8	3	1	3	
セル黄色	4	4	3	セル赤色	9	3	2	3	
セル黄色	5	4	4	セル赤色	10	3	3	3	
セル黄色	計	20	20	セル赤色	11	3	3	3	
セル黄色	1	0	2	セル赤色	12	3	3	3	
セル黄色	2	0	2	セル赤色	13	3	3	3	
セル黄色	3	0	2	セル赤色	14	3	3	3	
セル黄色	4	0	2	セル赤色	15	3	3	3	
セル黄色	5	0	2	セル赤色	16	3	0	0	
セル黄色	計	0	6	セル赤色	平均	2.9	2.4	2.6	
セル黄色	1	1	1	セル赤色	17	0	1	1	
セル黄色	2	1	1	セル赤色	18	0	0	0	
セル黄色	3	1	1	セル赤色	平均	0	0.5	0.5	
セル黄色	4	1	1	セル赤色	19	2	2	3	
セル黄色	5	1	1	セル赤色	20	0	0	0	
セル黄色	6	1	1	セル赤色	平均	1	1	1.5	
セル黄色	7	1	1	セル赤色	学校	21	2	2	3
セル黄色	計	4	4	セル赤色	22	3	2	3	
セル黄色	8	1	2	セル赤色	平均	2.5	2	3	
セル黄色	9	1	0	セル赤色	23	3	0	0	
セル黄色	10	0	0	セル赤色	24	0	0	0	
セル黄色	11	3	0	セル赤色	25	0	0	0	
セル黄色	12	3	3	セル赤色	26	3	3	3	
セル黄色	計	8	5	セル赤色	27	3	1	0	
セル黄色	13	0	0	セル赤色	2	3	0	0	
セル黄色	14	0	0	セル赤色	3	0	0	0	
セル黄色	15	3	3	セル赤色	4	0	0	0	
セル黄色	16	3	3	セル赤色	5	3	3	3	
セル黄色	17	2	3	セル赤色	6	3	1	0	
セル黄色	計	8	9	セル赤色	7	3	1	0	
セル黄色	18	0	3	セル赤色	8	3	1	3	
セル黄色	19	0	3	セル赤色	9	3	2	3	
セル黄色	20	0	3	セル赤色	10	3	3	3	
セル黄色	21	0	3	セル赤色	11	3	3	3	
セル黄色	22	0	3	セル赤色	12	3	3	3	
セル黄色	計	0	15	セル赤色	13	3	3	3	
セル黄色	1	4	3	セル赤色	14	3	3	3	
セル黄色	2	4	3	セル赤色	15	3	3	3	
セル黄色	3	4	3	セル赤色	16	3	0	0	
セル黄色	4	4	3	セル赤色	平均	2.9	2.4	2.6	
セル黄色	5	4	4	セル赤色	17	0	1	1	
セル黄色	計	20	20	セル赤色	18	0	0	0	
セル黄色	1	0	2	セル赤色	平均	0	0.5	0.5	
セル黄色	2	0	2	セル赤色	19	2	2	3	
セル黄色	3	0	2	セル赤色	20	0	0	0	
セル黄色	4	0	2	セル赤色	平均	1	1	1.5	
セル黄色	5	0	2	セル赤色	学校	21	2	2	3
セル黄色	計	0	6	セル赤色	22	3	2	3	
セル黄色	1	1	1	セル赤色	平均	2.5	2	3	
セル黄色	2	1	1	セル赤色	23	3	0	0	
セル黄色	3	1	1	セル赤色	24	0	0	0	
セル黄色	4	1	1	セル赤色	25	0	0	0	
セル黄色	5	1	1	セル赤色	26	3	3	3	
セル黄色	計	4	4	セル赤色	27	3	1	0	

図2 アンケート集計表（個人票）

(2) アンケート結果について

生徒一人ひとりについて、どのカテゴリーで得点が低くなっているか、前回の調査に比べて得点は下がっていないか等を見ていった。いろいろなことに不安に感じたり、つらいと感じたりしていることがわかった。さらに、多くの生徒が「しんどい」「むかつく」と感じていることや「勉強」「友だち関係」「家族のこと」等で悩んだりしていること、心配ないだろうと思っていた生徒の結果が低かったことなど知ることができた。生徒の昨年の様子を思い出しながら、気になったことや心配なこと、成長したと感じたこと、アンケート実施時に生徒と話をした内容や様子等を記録した。

ア 「学校生活アンケート」「心の健康チェック」の結果について

新潟県教育委員会作成の偏差値換算表により、「安心」「ほぼ安心」「やや心配」「心配」に当たる生徒の人数は資料2の図4の通りであった。今回の研究では、学年全体や学級での傾向よりも、生徒一人ひとりの得点について注目した。

「心配」や「やや心配」のカテゴリーが多かった生徒に対しては、より細やかな観察やはたらきかけが特に必要と思われた。これらの生徒の他に、「心配」や「やや心配」はなかったが、質問項目(36項目)のうち少なくとも1項目で0点があった生徒、及びストレス反応で「安心」または「ほぼ安心」であったが、5つの項目のうち、少なくとも1項目で「もうダメ！」(心の体温40度以上)または「かなりつらい」(38~39度)と回答した生徒についても、よりきめ細やかな観察やはたらきかけが必要と思われた。前回の調査に比べ、得点の下がっている生徒についても注目した。以上の生徒については、「こころとからだの元気チェック」の結果で、心身の不調、ストレス状況、ストレス要因等をより詳細に見ていった。

イ 「こころとからだの元気チェック」の調査結果について

「こころとからだの元気チェック」結果については、資料2の図5の通りであった。

以下の生徒については、よりていねいな観察やはたらきかけが必要と思われるので特に注目した。

- ・体調、ストレス解消法、部活動、家族との関係、知覚されたソーシャルサポート等、「学校生活アンケート」「心の健康チェック」では質問していないカテゴリーで得点の低い生徒。
- ・「学校生活アンケート」「心の健康チェック」のすべてのカテゴリーで「安心」または「ほぼ安心」であったが、「こころとからだの元気チェック」で学級平均以下のカテゴリーが多かった生徒。
- ・「学校生活アンケート」「心の健康チェック」では得点が高かったが、「こころとからだの元気チェック」では逆に得点の低かった項目のある生徒。例えば、「心の健康チェック」の「いらいらする・カリカリする」で「問題なし」(心の体温36度)と回答していたが、「こころとからだの元気チェック」の「わけもなくむかつく」や「だれかに怒りをぶつけたくなる」で「ある」または「まあまあある」と答えた生徒等。

(3) アンケート結果活用の実際

ア 学級担任との情報交換

学級担任とアンケート結果から気になる生徒について情報交換を行った。学級担任が生徒に記入させている「生活記録」(生徒自身が明日の予定や毎日の出来事、感じたことを書くノート)とアンケート結果を比較しながら、授業中の様子や家庭状況、友だち関係などについて情報交換を行った。生徒の様子をより注意深く観察する、声かけを増やす、「生活記録」等を利用しコミュニケーションを図ることが必要である等を話し合った。

イ 学年会での話し合い

学年会で、生徒一人ひとりについてアンケート結果を報告し、学校生活の様子(各

教科の学習の様子、部活動の様子など)や「生活記録」の記入状況、1年生の時の様子等の情報を交換した。その中で、生徒へのはたらきかけや教員の心構えについて以下のような意見が出された。

- ・「生活記録」へ何も記入していない生徒、「うざい」「しんどい」などしか書いていない生徒、あまり自分から話をしない生徒へは、「生活記録」を利用し生徒とコミュニケーションを図る。「最近どう」「何か困っていることはない」「元気がないように見えるけど、何かあったの」「部活がんばってるね」など肯定的、共感的なことばかけを増やす。
- ・何かあったときだけでなく、日頃から声かけをし、必要に応じて話をゆっくり聞く。また、叱るだけでなく、いいところを見つけ褒める。トラブル等の時は、双方の話をよく聞く。
- ・元気そうな生徒、いつも穏やかそうで、リーダー的な存在の生徒の中にも、「気分」や「勉強」等のカテゴリーで低い得点であったものもいた。また、「学校孤独感」や「ストレス反応」のカテゴリーの中に0点という項目のあるものもいた。生徒一人ひとりをこれまで以上に注意してみていく必要がある。また、今後も担任及び学年の職員とも情報交換をする必要がある。
- ・落ち着いたのらない生徒や集団に合わせられない生徒へは注意をしたり、声をかけたりすることが多いが、おとなしい子は見逃しやすい。どの子も気にかけて話すようにしなければいけない。
- ・攻撃抑制スキルの得点が低い生徒については、その生徒の持っている不満やストレスを理解しようと努める。

ウ より詳細な実態調査

気になる生徒については、よりきめ細かく行動観察を行うとともに、他教科の担当教員、スクールカウンセラー等から情報を収集した。特に気になった生徒について、Achenbach(1991)の「子どもの行動チェックリスト(教師用)」を利用し詳しく観察した。

エ 生徒へのはたらきかけ

生徒とより密接なコミュニケーションを図るため次のような方策を用いた。

- ・1回目のアンケート実施後、「生活記録」へのコメントの記入を増やした。
- ・「生活記録」へ悩みを書いてきた生徒と面談をした。
- ・自分から話をしない生徒に対して、個別に時間をとり、できる限り話せるような場を設けた。
- ・定期的に個別に面談をし、生徒の話を共感的に聞いた。
- ・アンケートへ記入していない生徒に対しては、「生活記録」で最近の様子や学校生活などを聞いたり、面談を行ったりした。
- ・部活動の顧問が面談を行った。
- ・アンケートに「受験や将来のこと」という項目を追加してほしいと言ってきた生徒、先生にわかってほしいことがあると記入していた生徒については、個別に話を聞いた。
- ・「生活記録」の天気欄に今日の気分などをお天気マークで書き入れさせ、自分自身のところとからだの調子に目を向けるきっかけにした。

オ 保護者との面談

- ・アンケート結果を踏まえ、家庭訪問や学期末の個人面談で保護者と、勉強や生活についてを話し合った。

(4) アンケート実施、アンケート結果の活用について教職員の意識調査

第3回のアンケート終了後、アンケート実施、アンケート結果の活用について学年の教職員(男性4名、女性2名、平均年齢32歳)に意識調査を行った。質問項目と結

果は図3の通りである。

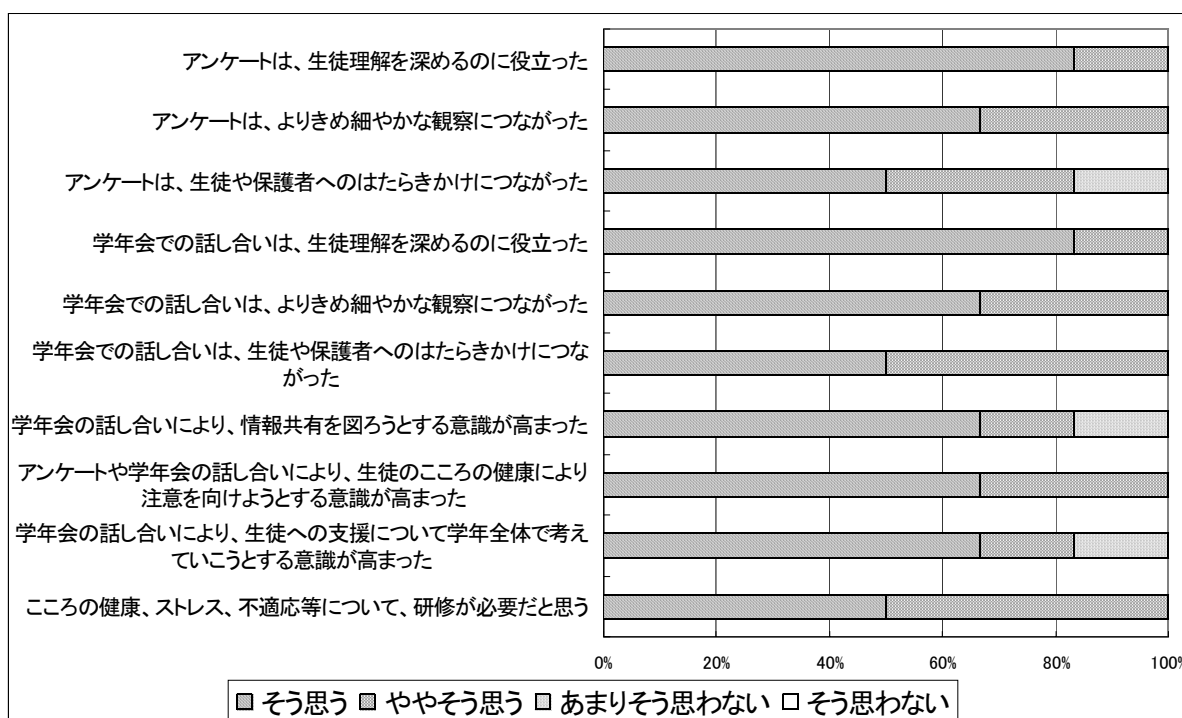


図3 アンケートについて教職員の意識調査

アンケート及び学年会での話し合いは生徒理解を深めたり、よりきめ細やかな観察やはたらきかけにつながったという意見が多かった。学年会での話し合いにより、情報共有を図ろうとする意識、生徒のこころの健康により注意を向けようとする意識、生徒への支援について学年全体で考えていこうとする意識が高まったという意見も多かった。本アンケートを実施したことによる教職員の意識の変化が窺われる。また、自由記述欄には、「今まで見えていなかった面がみえた」「新しい発見がたくさんあった」「よりきめ細やかな接し方やことばがけをしようとする意識が高まった」「他学年の生徒のこころの状態も気になるのでアンケートを実施してはどうか」「全校生徒について話し合う必要がある」「学年の教員だけでなく、他の先生にも結果を見てもらったらよい」という意見が出されていた。

4 研究のまとめ

ア 成果

アンケートを行ったことで、生徒の体調や気分、ストレス要因や悩み等についてより詳細に知ることができた。また、話すことを苦手とする生徒にとっては、「自分のしんどさ」をわかってもらうきっかけとなったのではないと思われる。

個人票を作成することで、学級担任だけでなく学年担当者や教科担当者等とより詳しく生徒の学校生活の様子や家庭の環境などを話し合うことができた。学年会での話し合いでは、生活の様子や生育歴、家庭状況等、様々な情報を出し合いながら、生徒理解を深めていった。攻撃抑制スキルの得点が下がる等、一見否定的な変化についても、肯定的な解釈ができるのではないかと（例えば、生徒の自己理解がすすんできたのではないかと）等の多様な意見が出された。また、ソーシャルサポートの数値が低い生徒に対して、どのようにはたらきかけていけばよいのかを話し合うこともできた。アンケートや学年会での話し合いは、より注意して生徒を見たり、コミュニケーションを図る契機となったと思われる。教員が今まで以上に積極的に生徒とコミュニケーションをとるようになったことで、第3回のアンケートで、「学校へ来るのが楽しい。

最近、先生にも悩みを話せるから、つらくても少しましになりました」と記入していた生徒もいた。さらに、アンケート結果を基に、保護者と家庭や学校での様子をより詳しく話し合うことができた。

イ 課題

常に生徒の心身の状況の変化を把握するため、定期的にアンケート調査を実施し、こころの変化がわかりやすいようグラフ化する等、集計方法について検討していきたい。

今回は2年生にしか実施できていなかったが、全学年でも実施したい。さらに、中学1年生での不適應の予防のため、小学校での実施の可能性についても探っていきたい。アンケートの結果の活用について、今回は学年会での話し合いにとどまったが、職員会議等で全教職員が情報を共有することが望ましいと考える。

今回の研究では、アンケート結果から気になる生徒についてのアプローチしかなかった。アンケートを実施した生徒自身が自分のこころとからだの調子に目を向けることができるように、すべての生徒にアンケート結果をフィードバックする方法を考えたい。生徒が自分の気持ちや考えを整理したり、生活習慣等を改善したりできる方法を一緒に考えていきたい。

生徒たちのこころとからだにしっかりと目を向け、生徒たちの示すサインを感じ取り受け止めていけるようにしたいと思う。

5 おわりに

学年会でアンケート結果を基に話し合いを重ねるごとに、生徒についての理解が深まるとともに、生徒へのかかわりについて悩みを出し合ったり、みんなで考えていこうとしたりする意識が高まっていくように感じた。また、今まで、私自身、教職員の話をじっくり聞き、共感するように努めていただろうかと思った。職員から「ちょっとした悩み」「気になっていること」を相談してもらえよう努力したい。保健室だけで抱え込まず、他の教職員と情報交換し、協力しあって取り組んでいきたいと思う。

謝辞 アンケートの使用について、快諾してくださった新潟県教育委員会に心よりお礼申し上げます。

〈引用文献〉

- ※ 1 不登校問題に関する調査研究協力者会議『今後の不登校への対応の在り方について』(2003)
- ※ 2 嶋田洋徳「子どものストレスとその評価」 竹中晃二(編)『子どものためのストレスマネジメント教育 対処療法から予防措置への転換』北大路書房 p10(1997)
- ※ 3 菅佐和子『思春期女性の心理療法 揺れ動く心の危機』創元社 p208(1995)
- ※ 4 井上孝代「思春期の心理的問題へのコミュニティ・アプローチ ―心理教育的予防プログラム作成に向けて―」平成14年度厚生労働科学研究費補助金(子ども家庭総合研究事業)『思春期の保健対策の強化及び健康教育の推進に関する研究 分担研究報告書』 p99(2002)
- ※ 5 (財)日本学校保健会『子どものメンタルヘルスの理解とその対応』 p32(2007)
- ※ 6 (独)国立特殊教育総合研究所『慢性疾患、心身症、情緒及び行動の障害を伴う不登校の経験のある子どもの教育支援に関するガイドブック』(研究代表者:武田 鉄郎)(2005)
- ※ 7 新潟県教育委員会『中1ギャップ解消に向けて 中1ギャップ解消プログラム』(2007)
- ※ 8 板野雄二・岡安孝弘・嶋田洋徳『PSI(Public Health Research Foundation Type Stress Inventory)(小学生用・中学生用・高校生用)マニュアル』実務教育出版 p8(2007)
- ※ 9 (財)日本学校保健会『保健室利用状況に関する調査報告書 平成18年度調査結果』 p21(2008)

〈参考文献〉

- ・ R. B. Cattell・I. H. Scheier『CAS 不安診断検査』東京心理(1960)

- T. M. Achenbach 『子どもの行動チェックリスト（教師用）』 スペクトラム出版(1991)
- 嶋田洋徳 『小中学生の心理的ストレスと学校不適應に関する研究』 風間書房(1997)
- 飯田順子・石隈利紀 『学校生活スキル尺度』 櫻井茂男・松井豊（編）『心理測定尺度集IV』 サイエンス社(2006)
- 板野雄二・岡安孝弘・嶋田洋徳 『PSI(Public Health Research Foundation Type Stress Inventory)（小学生用中学生用・高校生用）』 実務教育出版(2007)
- 藤田和也（編） 『保健室と養護教諭 その存在と役割』 教育科学研究会(2008)

こころとからだの元気チェック

年 組 氏 名 _____

いつも何時ごろ、起きますか？ (_____ 時ごろ)
 いつも何時ごろ、寝ますか？ (_____ 時ごろ)

(資料1)



あなたの体調や気持ちなどについて思ったとおりに答えて下さい。それぞれの質問を読んで、あてはまる数字を○でかこんで下さい。

ない < いえ >
 あまりない < あまり >
 まあまあ < あ >
 ある < はい >

1	食欲はある。	1	2	3	4
2	よく眠れる。	1	2	3	4
3	毎日朝食をとっている。	1	2	3	4
4	毎日同じくらいの時間に起きています。	1	2	3	4
5	毎日同じくらいの時間になています。	1	2	3	4
6	朝起きたとき、学校へ行きたくないと思う。	1	2	3	4
7	からだのことで、気になることや心配なことがある。	1	2	3	4
8	何となくからだがだるい。	1	2	3	4
9	毎日しんどい。	1	2	3	4
10	わけもなくむかつく。	1	2	3	4
11	だれかに怒りをぶつけたくなることもある。	1	2	3	4
12	だれとも話がしたくない時がある。	1	2	3	4
13	ほんの小さなことでよくよ悩んでしまう。	1	2	3	4
14	何かをするとき、緊張しすぎて、しんどくなってしまいます。	1	2	3	4
15	悲しく、落ち込んでしまう時がある。	1	2	3	4
16	根気がなく、すぐにあきらめてしまう。	1	2	3	4
17	自分のことが好き。	1	2	3	4
18	自分は学校の中で、イケてると思う。	1	2	3	4
19	時間を忘れるほど、夢中になれるものがある。	1	2	3	4
20	落ち込んでも「これをすれば元気になる」ということがある。	1	2	3	4
21	学校は楽しい。	1	2	3	4
22	学校生活の中で、楽しいと思える時間がある。	1	2	3	4
23	勉強する気持ちにならないことがある。	1	2	3	4
24	勉強がよくわからない。	1	2	3	4
25	授業中、先生の言っていることがわからない時がある。	1	2	3	4
26	成績や試験のことを考えるとつらくなる。	1	2	3	4
27	一生懸命、勉強しているのに成績がのびない。	1	2	3	4

ない < いえ >
 あまりない < あまり >
 まあまあ < あ >
 ある < はい >

28	部活動の練習はきびしくてつらい。	1	2	3	4
29	部活動は楽しい。	1	2	3	4
30	部活動をみながら楽しくやれる。	1	2	3	4
31	勉強と部活動の両立が難しく大変だ。	1	2	3	4
32	学校の中で、自分の気持ちをわかってくれる先生がいる。	1	2	3	4
33	自分の思っていることを先生に伝えられる。	1	2	3	4
34	友だちから悪口を言われたことがある	1	2	3	4
35	グループに入っていないと、教室にいつらい。 <small>(ここでいう「グループ」とは、リーダー的なグループ、目立つグループなどをいう。)</small>	1	2	3	4
36	自分とは違ったやり方や考え方をする友だちは苦手だ。	1	2	3	4
37	仲のよい友だちでも、悩みまでは話せない。	1	2	3	4
38	気持ちをわかってくれる友だちがいる。	1	2	3	4
39	自分から進んで友だちを作ることができる。	1	2	3	4
40	家にいるとほっとする。	1	2	3	4
41	家では、よく話をする。	1	2	3	4
42	家族は、話をよく聞いてくれる。	1	2	3	4
43	親が成績のことはばかり言うのでいやだ。	1	2	3	4
44	家族は自分のことに無関心なのでさみしい。	1	2	3	4
45	元気がないとすぐに気がついてはげましてくれる人がある。	1	2	3	4
46	何か失敗しても助けてくれる人がある。	1	2	3	4
47	悩んでいたら、相談にのってくれる人がある。	1	2	3	4

伝えたいことがあったら書いてください。



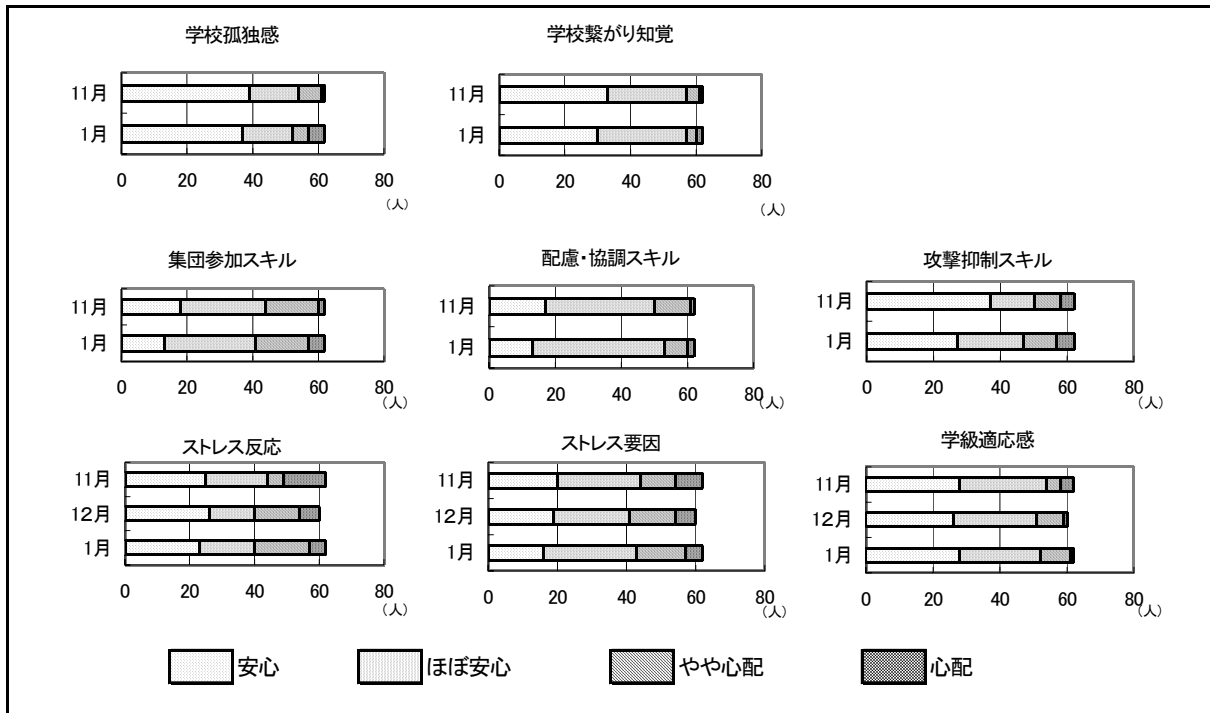


図4 「学校生活アンケート」「心の健康チェック」結果

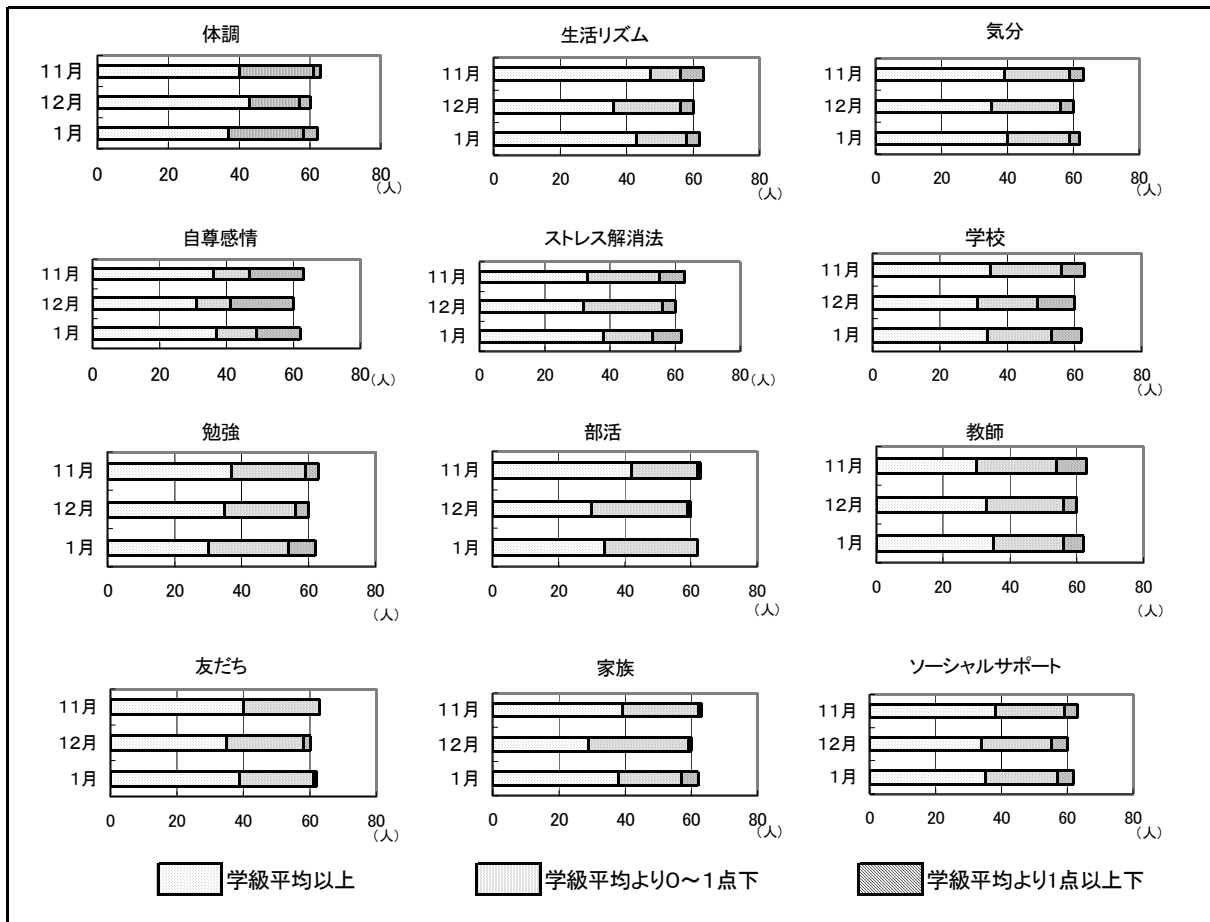


図5 「こころとからだの元気チェック」結果