

第3章

危機発生時における健康観察の進め方

子どもに強いストレスが加わると、種々の心身の健康問題が現れる。その症状と特徴は、子どもの発達段階に応じて相違がある。また、危機発生時の状況の程度や時間の経過によって変化し長期化しやすい。これらを正しく理解するとともに、学校と保護者が協力し必要時は専門機関等と連携を図りつつ、注意深い健康観察のもとに教育的配慮を行っていく必要がある。

(1) 日常の健康観察の重要性

危機に直面したことによる心身の健康問題の早期発見・早期対応を的確に行うためには、日ごろから、きめ細かな健康観察を実施する必要がある。

健康観察は、子どもの発達段階、年齢に応じてかかりやすい病気、特別な配慮を必要としている子どもの特性等を考慮した上で実施する必要があるため、観察項目、手順、記録用紙等については各学校の実態に合わせた方法で実施することが必要である。

学級担任等により行われる朝の健康観察をはじめ、学校生活全般を通して健康観察を行うことは、体調不良のみならず心理的ストレスや悩み、いじめ、不登校、虐待や精神疾患など、子どもの心の健康問題の早期発見・早期対応にもつながることから、その重要性は増してきている。平成20年6月の学校保健法の改正に伴い、学校保健安全法に健康観察が新たに規定されたことは重要である。

(平常時の健康観察の進め方については、「教職員のための子どもの健康観察の方法と対応」平成21年3月文部科学省参照)

(2) 危機発生時における健康観察の留意点

健康観察では、災害や事件・事故発生時における子どものストレス症状の特徴を踏まえた上で、健康観察を行い、子どもが示す心身のサインを見逃さないようにする。心の症状のみならず、腹痛や頭痛、眠れない、食欲不振などの身体症状にも注目して行うことが肝要である。また、災害や事件・事故発生時には、日ごろから抱えている心身の健康問題が表面化しやすいので、そのような子どもに対しては状態の変化などに留意して健康観察を行う。

危機発生時の子どもの心身の健康問題を把握するための方法としては、子どもの様子の直接的な観察、保護者との話し合いによる間接的観察及び質問紙を使った調査等の方法がある。危機発生時の健康観察の進め方を次に示した。

(ア) 子どもの心身の健康状態の直接的な観察

学校が閉鎖されている場合、家庭訪問や避難所訪問等が子どもの心身の健康状態を直接観

察す機会となる。学校再開後は、朝の会、授業中や休み時間等において、子どもの様子を注意深く観察する必要がある。

(イ) 子どもの心身の健康状態の間接的な観察

間接的な観察の方法としては、保護者からの情報がある。学校における様子と家庭での様子が大きく異なることは珍しくない。そのため、保護者との話し合いや家庭での子どもの様子調査などによって貴重な情報が得られる場合も多い。

なお、子どもの心身の健康状態の観察においては、災害等に遭遇した際に子どもに現れやすい心身の反応について、校内研修会等により熟知しておく必要がある。さらに、教職員間での情報の共有を図り、共通理解を図って支援が行えるようにすることが重要である。

(3) 危機発生時における健康観察のポイント

子どもは、自分の気持ちを自覚していないことや、言葉でうまく表現できないことが多く、心の問題が行動や態度の変化、頭痛・腹痛などの身体症状となって現れることが多いため、きめ細かな観察が必要である。危機発生時の心身の健康観察のポイントとして、次のようなことが考えられる。

① 子どもに現れやすいストレス症状の健康観察のポイント

(表1)

体の健康状態	心の健康状態
<ul style="list-style-type: none">・ 食欲の異常（拒食・過食）はないか・ 睡眠はとれているか・ 吐き気・嘔吐が続いてないか・ 下痢・便秘が続いてないか・ 頭痛が持続してないか・ 尿の回数が異常に増えてないか・ 体がだるくないか	<ul style="list-style-type: none">・ 心理的退行現象（幼児返り）が現れていないか・ 落ち着きのなさ（多弁・多動）はないか・ イライラ、ビクビクしてないか・ 攻撃的、乱暴になってないか・ 元気がなく、ぼんやりしてないか・ 孤立や閉じこもりはないか・ 無表情になってないか

② 急性ストレス障害（ASD）と外傷後ストレス障害（PTSD）の健康観察のポイント

災害等に遭遇した後に現れることが多い反応や症状には、不安感、絶望感、ひきこもり、頭痛、腹痛、食欲不振などがある。そのほとんどは、数週間以内で軽快するが、命にかかわるような状況に遭遇したり、それを目撃したりした場合などには、強いストレス症状が現れ、(表2)のような症状が現れることがあり、急性ストレス障害(ASD)や外傷後ストレス障害(PTSD)になることがある(第1章参照)。

自然災害などによるPTSDの症状は、被災後まもなく急性ストレス障害(ASD)の症状を呈し、それが慢性化してPTSDに移行するケースのほかに、最初は症状が目立たないケー

スや被災直後の症状が一度軽減した後の2～3か月後に発症するケースもある。このため、被災後の健康観察はなるべく長期にわたって実施することが肝要である。

(表2)

持続的な再体験症状	<ul style="list-style-type: none"> ・体験した出来事を繰り返し思い出し、悪夢を見たりする ・体験した出来事が目の前で起きているかのような生々しい感覚がよみがえる〈フラッシュバック〉等
体験を連想させるものからの回避症状	<ul style="list-style-type: none"> ・体験した出来事と関係するような話題などを避けようとする ・体験した出来事を思い出せないなど記憶や意識が障害される(ボーッとするなど) ・人や物事への関心が薄らぎ、周囲と疎遠になる 等
感情や緊張が高まる覚せい亢進症状	<ul style="list-style-type: none"> ・よく眠れない、イライラする、怒りっぽくなる、落ち着かない ・物事に集中できない、極端な警戒心を持つ、ささいなことや小さな音で驚く 等

(4) 危機発生時における健康観察表 (例)

(年 組 氏名)

危機発生時の健康観察表

〈例〉

番号	調査項目	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
1	食欲がない						
2	眠れないことがある						
3	おなかが痛いことがある						
4	吐き気がすることがある						
5	下痢をしている						
6	皮膚がかゆい						
7	目がかゆい						
8	頭が痛いことがある						
9	尿の回数が増えた						
10	食べ過ぎることがよくある						
11	なんとなく落ち着かない						
12	悩んでいることや困っていることがある						
13	何となくからだがだるい						
14	イライラして攻撃的になる						
15	急にふさぎ込んでしまう						
16	ボーッとしている						
17	いつもと様子が違う (元気がない、元気が良すぎる等)						
18	保健室の利用が増えた						
19							
20							

メモ

実施方法

- (1) 該当する項目や内容があれば「○」を記入する。
- (2) 結果については、養護教諭に提示する。養護教諭は全校的な傾向や個別の情報について管理職に報告の上、対応について検討する。
- (3) ほかに必要な項目があれば随時追加する。

* 平常時に使用している健康観察表と併せて活用する。

(5) 心身の健康状態に関する質問紙調査票の活用方法及び留意点

① 活用に際しての基本的な考え方

災害や事件・事故などの発生により混乱した学校現場では、子どもは元気に行っていることも多く、心の傷は見えにくいので、必要に応じて心身の健康調査票（こころとからだのチェックリスト等）などを活用して、心身の健康状態の把握を行う。

心身の健康調査票の実施の時期については、事件・事故など人的災害では早期の対応が重要であるが、自然災害ではライフラインの復旧など生活の回復を優先して行う。実施に当たっては、学校内の状況を見極めた上で校長を中心に教職員で十分検討を行う。いずれの場合においても、子どもへの影響を考慮し、専門家を交えて検討することが大切である。（子どもがチェックリストを実施するまでは意識していなかったことを想起する可能性もあることを認識しておく。）実施する場合は、保護者に事前説明をしておく。

結果は、個別面接、健康観察などの結果と合わせて総合的な判断に活用する。また、保護者への事前説明、結果の分析及び保護者や本人への伝え方、プライバシーの保護については、十分な配慮が必要である。

相談機関・医療機関等の専門家の支援が必要と思われる場合は、関係者と相談の上、保護者・子どもと話し合い、医療機関等の紹介や受診指導等を行い、専門家と連携して支援に当たる。

② 「こころとからだのチェックリスト」について

次に示した「こころとからだのチェックリスト」は、「非常災害時における子どもの心のケアのために（改訂版）」（文部科学省平成15年）に掲載されているものを一部改変したものである。

実施の際は、テストではないことを伝えるとともに、書きたくないときは、途中でやめてもよいことを説明して行う。小学校の低学年に実施する場合は、学級担任等が説明しながら行うことが大切である。

(6) ころとからだのチェックリスト(小学校の例及び中学校・高等学校の例)

① 小学校の例

実施日 年 月 日

年	組	番	名	え
				おんな 男 · 女

「ころとからだのチェックリスト」

わたしたちのころとからだは、とてもかしいできごとのあとで、いろいろな変化をします。

それは、だれにでもおこることです。でも、これをこのままにしておくのはよくありません。自分のころとからだのようすを、知ることが大切です。

そこで、「ころとからだのチェックリスト」を使って、この1週間の間に変わったことがあったかみてみましょう。

こたえかた：自分があてはまると思う番号に○をつけてください。

1	ないない	1	2	3	4
2	ない	1	2	3	4
3	ある	1	2	3	4
4	あるある	1	2	3	4

- 1 しんばいでいららしておちつかない
- 2 むしゃくしゃしてらんぼうになる
- 3 すぐかっとするようになった
- 4 よくねむれない
- 5 あたまやおなかがいなくなる
- 6 ちいさいおとにびっくりする
- 7 かないかんじがする
- 8 かなしかったことのゆめをみる
- 9 こわいことをおもいだす



1	ない	2	3	4
1	ない	2	3	4
1	ない	2	3	4
1	ない	2	3	4

- 10 かなしかったことのおそびをする
- 11 かんたんなことができなくなった
- 12 すぐわすれたりおもいだせない
- 13 ひとりぼっちになったきがする
- 14 じぶんのせいだとおもってしまふ
- 15 ひとがまえよりすきになった



いまの気持ちを書いてみましょう。絵をかいてもいいですよ。

※ 気になることがあったら、先生に相談しよう。

② 中学校・高等学校の例

実施日 年 月 日

年 組 番氏名	男 ・ 女
---------	-------

「心と身体の手エクサリスト」

私たちの心と身体は、とても悲しい出来事の後では、いろいろな変化をすることがあります。皆さんだけでなく、保護者の方や他の大人の方々も同じことで、とても自然なことです。でもこれをそのままにしておくのは、よくありません。

そこで、「心と身体の手エクサリスト」を使って、この1週間の間に変わったことがあったか試してみよう。

○ 回答の仕方：以下の問に対して、あなたにあてはまる番号に○をつけて回答してください。

1	全くあてはまらない	2	あまりあてはまらない	3	ややあてはまる	4	よくあてはまる
---	-----------	---	------------	---	---------	---	---------

1. 全くあてはまらない
2. あまりあてはまらない
3. ややあてはまる
4. よくあてはまる

1. 心配でイライラして落ち着かない
2. 気持ちがむしゃくしゃしている
3. 時々、ボーっとしてしまう
4. すぐかっとするようになった
5. だれかに怒りをぶつけたい気持ちが強くなった
6. 眠れなかったり、途中で目がさめてしまう
7. 身体がだるく感じる
8. 腹痛や頭痛がすることが多い
9. ちよっとした音にびっくりする
10. 胸がドキドキしたり、苦しくなる

1	全くあてはまらない	2	あまりあてはまらない	3	ややあてはまる	4	よくあてはまる
---	-----------	---	------------	---	---------	---	---------

11. 悲しい気分になる
12. そのことの夢やこわい夢を見る
13. 不意にこわい事を思い出す
14. またあんなことが起こりそうで心配だ
15. 楽しいことが楽しく思えない
16. 勉強に集中できない
17. 根気がない
18. 時々、自分を傷つけたくなることもある
19. 希望がもてない
20. 自分の居場所がないように感じる
21. 本当の自分を理解されていないように感じる。
22. 私を認めてくれる人はいないように思う
23. どんなにかんばっても意味がないと思う
24. 悩みを話せる友人がいらない

* 今の気持ちを具体的に書いてみましょう。絵でもいいですよ。

☆ 相談したいことがあったら、先生方に相談するようにしましょう。