

参考資料

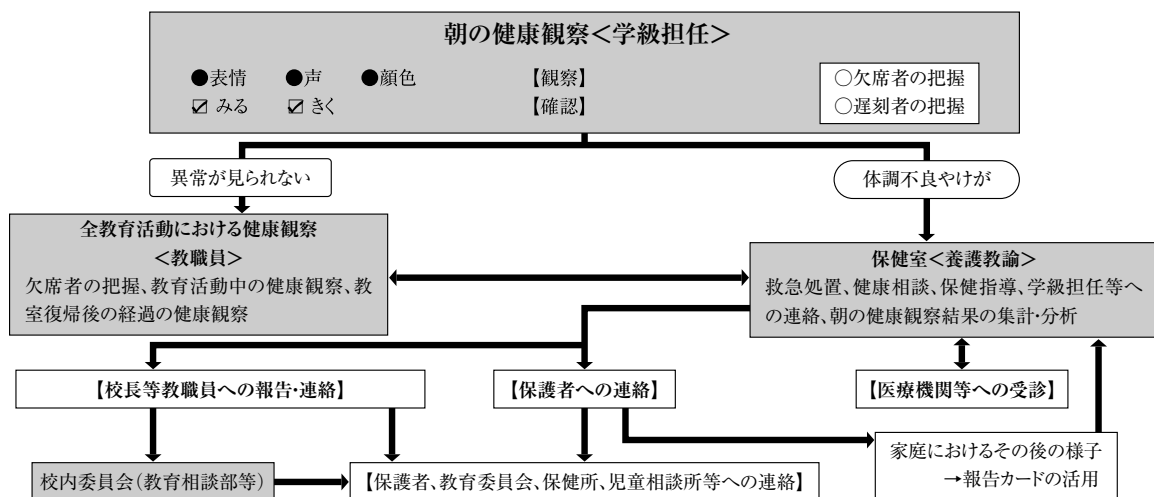
1 健康観察の概要（教職員用配布資料例）

学級担任をはじめ教職員により行われる健康観察は、日常的に子どもの健康状態を観察し、心身の健康問題を早期に発見し適切な対応を図ることによって、学校における教育活動を円滑に勧めるために行われる重要な活動である。

(1) 健康観察の目的

- ① 子どもの心身の健康問題を早期発見し、早期対応を図る。
- ② 感染症や食中毒などの集団発生状況を把握し、流行の拡大や予防対策を図る。
- ③ 継続的な実施によって、子どもに自他の健康に興味・関心を持たせ自己管理能力の育成を図る。

(2) 健康観察の実施から事後措置までの流れ



(3) 健康観察項目例

心と体は密接な関係があり、子どもは自分の気持ちを言葉でうまく表現できないことが多く、心の問題が顔の表情や行動に現れたり、頭痛・腹痛などの身体症状となって現れたりすることが多いため、きめ細やかな観察が必要である。

外見からわかる項目（他覚的症狀）		
顔色が悪い	鼻汁が出ている	眠そう
元気がない	目が赤い	普段と変わった様子
咳をしている	けがをしている	その他
本人の訴えによる項目（自覚症状）		
頭痛	腹痛	気持ちが悪い

健康観察によって、体調不良だけでなく、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の問題の早期発見・早期対応につながる。

2 子どもの心のケアのためにー PTSD の理解とその予防ー

(平成 18 年 3 月、文部科学省)

(保護者用)

子どもの心のケアのために

ーPTSD の理解とその予防ー

1. はじめに

最近、自然災害や事件・事故が多発し、子どもたちの心身の健康に大きな影響を与えています。このような状況から、心に傷を受けた子どもの心のケアが重要になっています。

自然災害や事件・事故等に子どもが遭遇すると、恐怖や喪失体験などにより心に傷を受け、その時のできごとを繰り返し思い出す、遊びの中で再現するなどの症状に加え、情緒不安定、睡眠障害などが現れ、生活に大きな支障をきたすことがあります。こうした反応は誰にでも起こりうることであり、ほとんどは、時間の経過とともに薄れていきますが、このような状態が1ヶ月以上長引く場合を「心的外傷後ストレス障害(Posttraumatic Stress Disorder 通称PTSD)」(以下 PTSD とする)と言います。

2. PTSD の原因

ストレスの受け方や影響は人によって大きく異なりますが、そのほとんどは時間の経過とともに薄れ消失していきます。

ストレスには、日常的なストレスのほかに「①ショッキングな非日常的なストレス」や「②避境つらいできごとによるストレス」があり、特に①の場合は、PTSD になる可能性があります。たとえば、災害で家や家族・友人を失う、事故を目撃する、犯罪に巻き込まれるなどの強い恐怖や衝撃を受けた場合は、不安や不眠などのストレス症状が現れ、日常生活に大きな支障をきたすことがあります。これが長引くと PTSD になる可能性がありますので、早期の対応と予防心がけることが大切です。



4. 予防と早期発見のために

自然災害、事件・事故などの後、子どもに次のような症状が見られ、そのほかにも心配な症状や様子が見られたら、学校(担任、養護教諭など)や医療機関等に相談してください。

質問(症状)	回答
Q1 自然災害、事件・事故の様子を真似て再現する、その時の絵を描いたりする。	はい ・ いいえ
Q2 体験したできごとに関連するような話題などを避けようとする。	はい ・ いいえ
Q3 ささいな事や小さな音にひどく驚く。	はい ・ いいえ
Q4 眠れない、夢でうなされる、途中で目が覚める。	はい ・ いいえ
Q5 もの忘れ、覚えられないなど記憶に障害が現れる。	はい ・ いいえ
Q6 食欲がなく、何もする気が起こらない様子である。	はい ・ いいえ
Q7 理由もなくイライラする、なぜか不安になる。	はい ・ いいえ
Q8 頭痛、腹痛、動悸、吐くなどの身体症状が見られる。	はい ・ いいえ

(このほかにもさまざまな症状があることに注意しましょう。)

○学校では保護者の方と連携をとりながら、子どもたちの心のケアに努めています。保健室では養護教諭が「心と体」に関する健康相談活動を行っています。また、必要に応じて学校医やスクールカウンセラー、医療機関等と連携が図れるようにしています。

※ プライバシーは守られますので安心して相談してください。

3. PTSD の主な症状

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、食欲不振などがあります。そのほとんどは、数週間以内で軽快すると言われていますが、PTSD は、原因となるできごとが起こってから1ヶ月以上経過しても、次の症状が見られるのが特徴です。

1 持続的な再体験

- ・ 体験したできごとを繰り返し思い出し、悪夢を見たりする。
- ・ 体験したできごと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)。など

2 体験を連想させるものからの回避や感情が麻痺したような症状

- ・ 体験したできごとと関係するような話題などを避けようとする。
- ・ 体験したできごとを思い出せない。
- ・ 人や物事への関心が薄らぎ、周囲と疎遠になる。など

3 感情・緊張が高まる

- ・ よく眠れない、イライラする、怒りっぽくなる、落ちつかない。
- ・ 物事に集中できない、極端な警戒心を持つ、ささいなことで驚く。など

※小学校低学年頃までの子どもは、自分が体験したストレスを言葉などでうまく表現できず、自分の好きな人形やグッズを壊そうとしない、ままたごで自分の体験したことを表現するなどの行動となって現れることがあります。
※いじめ、性的被害などの体験は、多くの場合、自分から語ろうとしません。

<PTSD の例>

例1 小学生

学校からの帰り道、目の前で友達がおたけに跳ね飛ばされ、救急車で搬送されることを目撃した。そのことがあってから、いつも様子が違い、あまり話をせず、ささいなことでも泣くようになった。また、夢でうなされる。少し大きな音がするととても驚く、救急車の音を非常に嫌がる、事故の起きた道を通ろうとしない、などの症状が見られるようになった。

例2 高校生

地震で家が倒壊し、命を落とそうになった。それ以降、道路工事の振動を感じたり、家屋の建築現場を見たりと恐怖でパニック状態となる。さらに、揺れが怖くて電車で乗れなくなり、しだいに家にこもり始めた。以前は好きだったスポーツにも関心がなくなるとともに、地震や火事の様子やテレビに映るとあわててチャンネルを変えようとする。

5. 対応のポイント

PTSD を予防するためには、早めの対応が大切です。



保護者自身の心のケアも大切です。

子どもの心の回復には、子どもが安心することのできる環境が不可欠です。それには、周りの大人の心の安定がまず大切です。保護者自身の心のケアにも気を付けましょう。

発行：文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課
協力：(財)日本学校保健会「心の健康づくり推進委員会」

平成 18 年 3 月

「教職員のための子どもの健康観察の方法と問題への対応」作成協力者
 –メンタルヘルスを中心として–

(職名は、平成20年4月現在)

(五十音順)

金生 由紀子	国立大学法人東京大学医学部附属病院こころの発達診療部特任准教授
沢田 真喜子	東京都立農産高等学校養護教諭
杉山 修	独立行政法人国立病院機構静岡てんかん・神経医療センター発達支援室主任
関 淑子	群馬県吾妻郡中之条町立中之条小学校養護教諭
十一 元三	国立大学法人京都大学大学院医学研究科教授
生天目 聖子	滋賀県こころの教育相談センター臨床心理士
節原 香智美	福岡県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課指導主事
増田 和貴	滋賀県立草津東高等学校校長
棟居 俊夫	国立大学法人金沢大学子どものこころの発達研究センター特任准教授
山口 純枝	名古屋市教育センター教育相談部特別支援教育研究室指導主事
山本 京子	長野県精神保健福祉センター精神保健専門員 (臨床心理士)
若宮 英司	藍野大学医療保健学部教授

