

自分を知ろうチェックシート実施の留意点

自分を知ろうチェックシートは、単なる実態調査ではなく、子どもとのコミュニケーションツールとして、その後の子どもとの面談に活用します。

自分を知ろうチェックシート実施時期の目安



- ① 災害発生後初期
 - ・睡眠、イライラ、食欲、体調などの健康チェック
 - ・ストレスマネジメントに関する授業
 - ② 災害発生後中期（3～6ヶ月くらい ※学校が再開し、仮設住宅等の居住が定まった頃）
 - ・トラウマ・ストレスチェック項目を取り入れた「自分を知ろうチェックシート」
 - ・こころのサポートに関する授業
 - ・担任やスクールカウンセラーとの個別面談
- ※子どものこころのケアとして、「自分を知ろうチェックシート」・「こころのサポート授業」・「個別面談」をセットでおこなうと良いでしょう。

気になるあらわれに対する対応

- ① 実施中や実施後に不調を訴えたり、不安定になったりする子どもがいた場合は、担任が話を聞き、保健室で休ませるなどの対応をする。
- ② 特に下記のような表れがあった子どもには、実施後短時間でいいので担任が話を聞く。
 - ☑ 「誰かに話したいことがある」にチェックをつけた
 - ☑ いずれかの質問に「3 非常にある」
 - ☑ 総合得点が高い、あるいはすべて「0 ない」
 - ☑ 自由記述欄に気になる記述をした
 - ☑ 授業中に様子がおかしかった
- ③ 授業中等、以下のような表れ（変化）が見られた子どもには注意が必要です。
 - ☑ 手いたずら、じっとしてられない等、落ち着かない態度
 - ☑ 顔をふせたり、耳をふさいだりする行動
 - ☑ 場にそぐわない、不適切な言動
 - ☑ 自由記述に批判的な言葉を書く
 - ☑ 授業で活動を促した時に動かない
- ④ 必要に応じ、ゆっくり時間をとって再面談したり、スクールカウンセラーにつなげたりする。



自分を知ろうチェックシート実施後の面談における留意点

自分を知ろうチェックシートをコミュニケーションツールとして活用し、その後の面談につなげます。

面談時の留意点

① 面談の始め方

はじめから困っていることを聞いたりトラウマ反応の結果を確認したりするよりも、食欲のようからだに表れたストレス反応について聞いた方がやさしい始め方になります。あまり話をしない子どもには、「はい・いいえ」で答えられる質問から始めると子どもに安心感を与えます。

② 話の聞き方 (例)

- ・今の生活を簡単に確認 (大きな変化はないか 不便をしていることはないか)
- ・チェックシートに反応が出ているところを聞く
- ・困った時どうしているか (対処方法) を聞く (場合によってはアドバイス)
- ・楽しいこと、好きなことは何かを聞く (最後は少しほっとして終わる)



③ チェックシートに反応が出ているところを聞く場合

「夜はどう、よく眠れてる?」「時々すぐ寝つけない時があるのね。そんな時はどうしてるの?」「それはいいね。その方法だとどう?」「こんな方法もあるよ」

※基本的には、子どもの話を「聴く」という姿勢で臨むことが一番大事です。短い時間でも、教職員に話を聞いてもらえた、話すことができたという感じを子どもが味わうことが大切です。

面談をしていて教職員が不安を感じた時

① 話が深刻になった場合

話を途中で切ったりせずに、「うん、うん」などの頷きでもいいので、しっかり聞いて下さい。その後で



他の教職員やスクールカウンセラーにつなぐ必要を感じたら、丁寧にそのことを話して下さい。吹き出し中の例のように、選択肢を提示して本人が決めるという流れがいいと思います。

「今日は短い時間しか取れないけど、よかったらあらためて時間を取るの、先生がまた話をゆっくり聞かせてもらってもいい?学校に来ているスクールカウンセラーさんに話を聞いてもらうこともできるよ。どう、一度話してみる?」

② 担任との継続した面談を選んだ場合

基本的な構えは同じです。子どもの状況、思い、つらさなどをじっくり聞いてあげて下さい。その中で、改めて他の人への相談を提案できるタイミングがあるかもしれません。教職員が継続する場合には、教職員自身が面接中の疑問や不安について相談できる相手を持っておきましょう。

その他

① 家庭との連携

チェックシートを実施することについて保護者に周知し



ておくと、実施後、保護者と話をする機会にできます。保護者の心配や不安が高い場合には、スクールカウンセラーとの面談を提案することも一つの方法です。しかし、保護者に話をしたことで、かえって子どもが嫌な体験をしてしまうことがないよう伝え方には配慮が必要です。

「先日のチェックシートにはこんなふうに答えていて、学校ではこんな感じなのですが、お家での様子はいかがですか」

② スクールカウンセラーの活用

子どものトラウマ反応が強い場合はスクールカウンセラーにつなげて下さい。また教職員自身も、個人面談で受けた辛さについて、一人で抱え込まないことが大切です。