

大きな事故や事件が発生した時、教職員が心構えとして知っておくとよいことです。

わたしたち教職員の心構えとして

普段起こり得ないような事態（不審者の侵入，児童生徒の誘拐や事故等による不慮の死，大きな災害等）に遭遇した時、また限界状況が続く中では、教職員自身の心身にも様々な変調が起きてくるものです。このような時に起こりやすいことをまとめました。

教職員が心構えひとつで、児童生徒への接し方も変わります。児童生徒が不安定になることを最小限に抑えるためにも、教職員自身の大切な心構えとしてぜひ知っておきましょう。

また、以下のことは異常なことではなく、人間として正常な反応であることを理解していることがとても大切です。（症状の程度、期間、出現時期には軽重の個人差があります。）

<心>

その時の場面が浮かんだり、また起こるのではないかという不安な気持ちになったりします。

自分が何もできないことに対する無力感や恥ずかしさを感じ、自分を責めてしまいます。出来事に対する憤りや怒りを感じるとともに、亡くなった人への思いが募り、これから先の希望を失ったような気持ちになります。

<身体>

頭痛や腹痛、不眠感、悪夢、めまい、ふるえ、発汗、呼吸困難、食欲不振などいろいろな身体の変調が起こることがあります。

不眠や不安、緊張を和らげようと、飲酒量が増えることもあります。

上記のことをふまえ、以下の3点にはくれぐれもご注意ください。

1 車の事故に注意を！

- ・精神状態のバランスが相当不安定になっています。そのため、注意散漫な状態になりやすく、事故が起こる(起こす)可能性が高くなります。

2 家族への配慮を！

- ・家族にも負担が多くなっていると思います。今まで以上に配慮をしましょう。

3 身体症状が続いたら必ず心療内科や精神科へ！

- ・眠れない、食欲不振、意欲低下(抑鬱感)、ハイテンション(躁状態)などの症状が出やすくなります。今まで以上に自分の身体と心に気を配るようにしましょう。
- ・睡眠時間を確保するように心がけましょう。

大きな事故や事件が発生した時、児童生徒に対応する際に配慮するとよいことです。

児童生徒に接するときには

授業中はもちろん、授業以外の時間についても、いつもより丁寧に観察するようにしましょう。
(普段と違う様子はないか。気になる児童生徒はいないか。)

不安や心配なことがある時や身体の調子が悪い時には、どんな小さなことでも先生に伝えるよう学級ごとで話しましょう。相談は、担任に限らず誰でも、どこでもよいことを伝えましょう。

児童生徒が相談に来た場合は、「そういうことが心配なんだね」など、受容する言葉がけを心がけましょう。感情が不安定な児童生徒もいると思います。できる限り一緒にいるようにしましょう。

生徒指導面や教育相談面でよく話題になる児童生徒は、過剰に反応してしまうこともあるため、教職員全員で見守るようにしましょう。

特に気になる児童生徒には、「心配なことはない?」「夜はよく眠っている?」など、さりげない言葉がけをしてください。早い対応が可能になるとともに、先生に気にしてもらっていることを感じて安心します。また、家庭との連絡もいつも以上にとるよう心がけてください。

緊急の状況の中で児童生徒は敏感になっています。次のような言葉はかえって傷つけたり苦しめたりすることになりますので、できる限り避けましょう。

- ・「しっかりして」「がんばって」
悲しみや苦しみに精一杯耐えている状況ですから、その子にとっては厳しい言葉です。
- ・「さんの分もがんばって」
自分からそう生きたいと願うのであり、強制されるものではありません。
- ・「あなたは生きているから幸せだよ」
幸せや不幸を比べることは意味がありません。
- ・「早く忘れようね」
大きな出来事は決して忘れることはできません。一人一人の回復のペースを大切にしましょう。
- ・「いつまでも泣いていないで」
心を痛めるのは当然のことです。悲しい時には十分悲しむことが大切です。

平成 年 月 日

小(中)学校保護者の皆様

保護者の皆様へ

小(中)学校長
スクールカウンセラー

この度は、・・・・・・という大変残念な事故(事件)が発生し、心を痛めております。

事故や災害を身近に経験したり聞いたりすると、子どもは次のような状態を見せたり訴えたりすることがあります。これは特別なことや異常なことではなく、大きなショックによって現れる普通の反応です。多くは一時的なもので、家庭の中でもしっかりと受け止めていただければ、やがて自然に落ち着いていきます。

1 子どもに現れる反応の例

- ・ 事故(事件)の場面が目の前に現れるような気がする。
- ・ 自分が悪かったから、自分が助けることができなかったからと自分を責める。
- ・ 頭痛や腹痛を訴える。
- ・ 怖い夢を見る。
- ・ 寝付きが悪く、夜中に目を覚ますことがある。
- ・ 親と一緒に居たがったり、一緒に布団に寝たがったりする。
- ・ 事故(事件)のことをしきりに話題にする。または全く話そうとしない。
- ・ いつもに比べて元気がない。またははしゃぐ。
- ・ ぼんやりとしていることがある。
- ・ 誰とも遊びたがらない。
- ・ 一人でいることを怖がったり嫌がったりする。
- ・ 「胸がドキドキする」「息が苦しい」と訴える。
- ・ 少しのことでもすぐに泣く。
- ・ 「死」や「血」に関することに過剰に反応する。
- ・ 落ち着きがなく、ビクビクする。
- ・ 集中力がなくなったり、怒りっぽくなったりする。
- ・ 食欲がなくなる。
- ・ 言動が幼くなり赤ちゃん返りをする。

2 気をつけていただきたいこと

- ・ いつもと違う子どもの状態にあわてず、冷静に対応をしてください。
- ・ 身体の不調を訴えている時には、無理をさせずゆっくり休ませてください。
- ・ 子どもが話してきた時には、さえぎらず最後まで話を聞いてください。
- ・ 根掘り葉掘り聞くようなことは避けてください。
- ・ 怖い夢を見たり、おびえて夜中に目を覚ましたりしたら、しっかり抱きとめて安心させてください。
- ・ 幼い子どもにもどったような状態には、叱らずスキンシップを行ってください。

これらの状態や訴えは、大きなショックで起こる普通の反応です。特別なことや異常なことではありません。しかし、心配であったり対応に迷われたりする場合は、遠慮なく学校にご相談ください。

大きな事故や事件が発生した時、児童の心身の状態をつかみ対応するためのものです。

心の健康調査 (小学校用)

今回、私たちにとってとてもつらくて残念なことが起こりました。この事故(事件)を知ってからのあなたについて、あてはまる番号にをつけてください。

- 1 夜、なかなか眠れない。
- 2 眠っていても夜中に目がさめる。
- 3 いやな夢やこわい夢を見る。
- 4 自分が悪いように思ってしまう。
- 5 食事があまり食べられない。
- 6 イライラしてしまう。
- 7 やることに集中できない。
- 8 人とあまり話をしたくない。
- 9 頭がいたい。
- 10 おなかがいたい。
- 11 ちょっとした音でもドキッとしてしまう。
- 12 自分も同じようになる気がしてこわい。
- 13 事件(事故)を思い出したくないのに思い出してしまう。
- 14 気持ちが重い、暗い。
- 15 学校に来るのがつらい。
- 16 一人になるのがこわい。
- 17 夜、一人でねるのがこわい。

今、心配なことや不安なことがあったら、どんなことでもいいので書いてください。

()年()組 名前()

大きな事故や事件が発生した時、生徒の心身の状態をつかみ対応するためのものです。

心の健康調査（中学校用）

今回、私たちにとってとてもつらくて残念なことが起こりました。この事件(事故)を知ってからあなたについて、あてはまる番号に をつけてください。

- 1 いやな夢やこわい夢を見る。
- 2 なかなか眠れない。
- 3 眠っていても夜中に目が覚めることがある。
- 4 授業や部活に集中できない。
- 5 食事があまり食べられない。
- 6 イライラして怒りっぽくなっている。
- 7 自分が悪いように思ってしまう。
- 8 人とあまり話をする気にならない。
- 9 頭が痛い。
- 10 お腹の調子が悪い。
- 11 ちょっとした物音でも驚き、ドキッとしてしまう。
- 12 自分も同じようになる気がしてこわい。
- 13 事件(事故)のことやいやなことを、思い出したくないのに思い出してしまう。
- 14 ひどく気持ちが沈んでしまったり、暗くなってしまうたりする。
- 15 学校に来るのがつらい。
- 16 一人になるのがこわい。
- 17 人を信じられない気がする。
- 18 心配や不安な気持ちが強い。

今、心配なことや不安なことがあったら、どんなことでもいいので書いてください。

（ ）年（ ）組 名前（ ）

平常時用 = 小学校

心とからだの健康調査

あなたのことをたいせつにします。安心して書いてね。

()年()組 ()

に をつけてください。

べんきょう

勉強のこと

だいじょうぶ

すこ

少しこまっている (心配)

しんばい

こまっている (心配)

しんばい

とも

友だちのこと

だいじょうぶ

すこ

少しこまっている (心配)

しんばい

こまっている (心配)

しんばい

かぞく

家族のこと

だいじょうぶ

すこ

少しこまっている (心配)

しんばい

こまっている (心配)

しんばい

からだのこと

だいじょうぶ

すこ

少しこまっている (心配)

しんばい

こまっている (心配)

しんばい

そのほかのこと (学校の行き帰りやクラブ活動など)

だいじょうぶ

すこ

少しこまっている (心配)

しんばい

こまっている (心配)

しんばい

こまっていることや心配があつて相談がしたい人は、相談したい先生に をつけてください。

たんにな
・担任の先生

がっこういがい
・学校以外の先生

ほけんしつ
・保健室の先生

・そのほか ()

そうだんしつ
・相談室の先生

()先生

このごろの自分について

いじめについて見たり聞いたりしたこと

こまったことや心配なことができた人は、いつでもどの先生にでも気楽に相談してください。

心と身体 の 健康調査

あなたが大切です。安心して正直に書いてください。

()年()組 ()

学習について	に をつけてください。	
特に問題なし	少し困っている (心配)	困っている (心配)
部活動・クラブ活動について		
特に問題なし	少し困っている (心配)	困っている (心配)
友人関係について		
特に問題なし	少し困っている (心配)	困っている (心配)
家族について		
特に問題なし	少し困っている (心配)	困っている (心配)
身体について		
特に問題なし	少し困っている (心配)	困っている (心配)
その他()のことで...		
特に問題なし	少し困っている (心配)	困っている (心配)

困っていることや心配があって相談がしたい人は、相談したい先生に をつけてください。

- ・担任の先生
- ・スクールカウンセラーの先生
- ・スクール相談員の先生
- ・保健室の先生
- ・()先生

このごろの自分について

いじめについて見たり聞いたりしたこと

困ったことや心配なことができた人は、いつでもどの先生にでも気楽に相談してください。

スクールカウンセラーの緊急派遣について

緊急時には、児童生徒の心の安定を図るために、教職員は組織的に精一杯の努力を払います。それでも専門家の対応が必要となる場合には、スクールカウンセラーの協力を得ることも大切な選択肢の一つです。

しかし、「いざという時にカウンセラーがいると安心である。」という考え方では、学校の姿勢として不適切です。緊急時にスクールカウンセラーを要請・活用する場合には、より有効な活用が図られるよう、事前の準備や対応中の配慮が必要です。そういう学校の姿勢こそが、より積極的に児童生徒の心の安定を図ることにつながるのです。

ここでは、必要となる配慮や手順についてまとめました。

該当学校で配慮すること

1 派遣要請から受入準備

学校(担任)が児童生徒の不安を受け止める心構えを忘れないようにしましょう。(カウンセラー任せは不信感へ)

特に当事者と身近な児童生徒や教職員の心情に配慮しましょう。

学校の教職員だけでの対応が困難な場合は、市町村教育委員会と相談し、教育事務所へカウンセラーの派遣を要請します。状況に応じておよそ次の4段階の要請が考えられます。

スーパーバイザーを要請(危機介入、緊急対応の体制づくり、心構えづくり)

スクールカウンセラーを要請(市の適応指導教室からの協力も考えられます)

市内各校のカウンセラーを要請(では対応しきれないと想定した場合)

事務所管内のカウンセラーを要請(では対応しきれないと想定した場合)

限られた経費の中で行われる緊急的な派遣であるため、長期にわたり、いつまでも要請し続けることができるものではないという認識をもっていることも大切です。

学校でコーディネーター的な役割を果たすカウンセラー担当者を決定し、以下の受け入れ体制を早急に整えます。

- ・ どのような状況に対して何を期待し、どのように動いてもらうのかを明確にする。
- ・ 面談室の確保(複数必要です) ・ 児童生徒の状態をもとに面談計画表を作成
- ・ 職員間の情報共有方法の決定 ・ スクールカウンセラーの控え室の確保
- ・ 面談記録用紙の作成(日時、氏名、面談者、内容、今後の方向=要継続/継続不要等)
A4サイズで作成します。
- ・ 名札の準備
児童生徒も教職員も、緊急配置のカウンセラーのことを「カウンセラー」と認識できるようにします。ただし、「スクールカウンセラー」と名札を付けると、その学校に通常勤務してみえるカウンセラーを意味してしまいます。「派遣カウンセラー」等、別の名前にすることを勧めます。名札に色を付けて区別しやすくするのも工夫です。
- ・ 非常に困難なケースでは、教頭等とスーパーバイザーを中心としたチームでの対応が有効です。

2 緊急派遣・対応

児童生徒に寄り添い、一人ひとりの様子に十分気を配ります。

カウンセラーが来校し、いつでも対応できることを児童生徒及び保護者に周知します。駅からどのような方法で学校へきてもらうか、教育委員会も含め、対応を事前に決めておきます。

できればカウンセラーに校内巡視を依頼して、児童生徒の様子を見てもらいましょう。

毎朝、担当者が控え室で現在の状況をカウンセラーに説明し、その日の面談計画表と面談記録用紙を渡します。

カウンセラーを面談場所へ案内します。状況によっては、別会場での対応、家庭訪問も視

野に入れる必要があります。(保護者からの面談要望にも対応します)
面談記録は取扱要注意です。保管の仕方等には十分配慮してください。
見通しがもてるようになったら、一週間の面談計画表を作成するとよいでしょう。
教職員には、カウンセラーの役割と守秘義務について説明し、徹底します。
必要に応じて、スーパーバイザー等からの助言の場を設定します。
下校後、関係者連絡会議を開催します。(児童生徒の心の現状・翌日の対応・別会場の必要の有無等)
児童生徒、保護者の不安定な心を、誠実に精一杯受け止めるようにしましょう。
勤務実績は、教育委員会や教育事務所の担当者が記録・管理し、学校の負担を軽減するのがよいでしょう。
学校として、PTAに協力を求め、次の対応を早急に進めることも大切です。
・児童生徒の登下校(マスコミの取材等への予防...個別で帰ると取り囲まれる状況が起こります。心が不安定な状態が継続してしまいます。)
・報道の自粛要請チラシ作成(PTA会長名等が入った自筆のものが有効です。)
・緊急保護者会の開催(保護者の不安を軽減し、誤解のないようにします。)

3 緊急派遣の終了後

勤務実績に基づく旅費請求書を作成します。
勤務実績簿への押印後、旅費請求書とともに教育事務所へ送付します。
教育委員会と学校が協力し、適切に作成します。

要請する者として、スクールカウンセラーの動きも理解しておきましょう。

1 派遣要請まで

管内のスーパーバイザーが、教育事務所の担当者から連絡を受け、緊急派遣に備えます。

2 緊急派遣・対応

専門家として児童生徒、保護者、教職員の不安定な心に寄り添います。
必要に応じて指導に関する教職員への助言もしますが、対応を決定するのは学校の責任です。

毎日同じカウンセラーが勤務できるわけではないので、面談者には、1回の面談になることを伝えます。
計画されている面談だけでなく、緊急的な面談にも対応します。
スーパーバイザーは全体の指揮と突発的な状況への対応のために待機します。
学校の対応方向についての見立てをします。見立てを基に判断は学校が行います。
面談記録カードを記入し、該当校のカウンセラーに集約します。原則として、記録はカウンセラー以外には見せません。
教職員が倒れないように、要請に応じて教職員のケアにもあたります。

3 緊急派遣の終了後

市町村教育委員会や学校の独自の対応に協力できる場合もあります。

県の緊急派遣期間で平常の学校に戻らない場合は、市町村との契約に基づいて引き続き勤務し、児童生徒や保護者のケアにあたることのできる場合もあります。教育委員会は必要に応じて個々に相談するとよいでしょう。