

第4章 子どものSOSサインへの気づきと理解

本章では、子どものSOSサインへの気づきと理解、そして支援につなげるための関わり方について説明します。

本章の研修用スライド資料を人権教育・児童生徒課のホームページ及び教職員ポータルサイト「高知家まなびばこ」（人権教育・児童生徒課）よりダウンロードできますので、校内研修等で活用してください。また、「第5章 不安や悩み、ストレスへの対処」も併せて活用してください。

人権教育・児童生徒課ホームページ URL <https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310801>

○子どもへの支援の考え方

右図は、学校が行う子ども支援の考え方です。

子どもたちが学校で辛い思いをしないために、居場所づくりや自尊感情を育む取組は、問題行動の未然防止としても、非常に重要です。開発的な生徒指導や魅力ある授業づくりなどは、支援という考え方では、すべての子どもを対象にした一次支援にあたります。

しかし、そういった支援をしても、辛い状況に陥る子どもはいます。そのような子どもの早期発見・早期支援は、二次支援として位置づけられ、事態を重大化させないための支援となります。

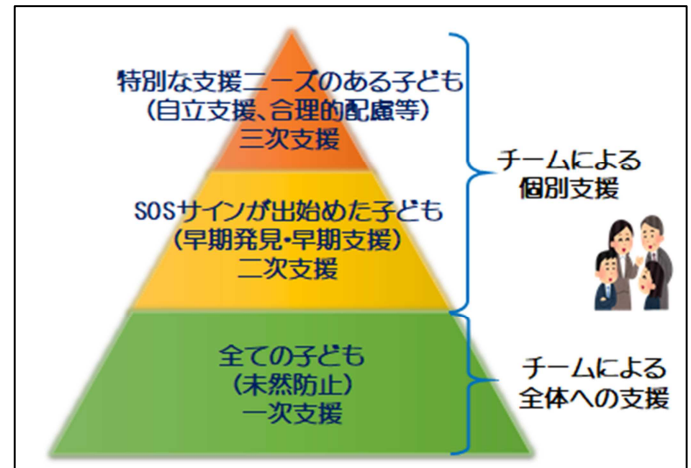


図 学校が行う子ども支援の考え方

《参考文献》

「スクールカウンセラーの役割と活動の在り方」（平成27年 文部科学省）

「児童・生徒を支援するためのハンドブック」（平成30年 東京都教育委員会）

SOSサインに早く気づき、早期に支援を開始できるかは、子どものその後に大きく影響します。SOSサインに気づかず支援が遅れると、問題が重大化してしまい、子どもが深く傷つくだけでなく、回復にも時間がかかり、保護者や支援者も疲弊してしまうことがあります。

また、特別な支援ニーズがあり、より手厚い支援が必要な場合は、三次支援として、中長期的な支援計画のもと、支援を行っていきます。

この一次支援・二次支援・三次支援は、個人ではなくチームとして支援方針、支援計画や支援内容を共有理解し、継続して行います。なお、三次支援は、専門家も含めたチームでの支援が必要になってきます。

○子どものSOSサインに気づくには

子どもが出すSOSサインに気づくためには、子どもの普段の様子を知っておく必要があります。日頃から子どもとよくコミュニケーションを取ったり、丁寧に観察しておくことで、ちょっとした変化に気づくことができます。

子どもの発するサインは言葉だけとは限りません。特に低学年の子どもは自覚することなく、様々な行動でサインを示します。また学年が高くなると、思春期の特性が加わって、悩みやしんどさを自ら大人に話すことは少なくなります。解決できない悩みは、自分でもコントロールすることが難しい行動や身体症状となって現れます。

そのような行動は、時に「自分勝手」や「怠け」と捉えられがちですが、気になる子どもの様子が見られたときには、なぜそのような言動をするのか、その言動の意味を理解しようとすることが、早期支援への第一歩となります。

授業や提出物

- ✓集中力がなくぼんやりしている
- ✓積極的に授業に参加しなくなる
- ✓書字が雑になる
- ✓急に成績が下がる
- ✓忘れ物や紛失物が多くなる
- ✓宿題を忘れたり、提出物が遅れる
- ✓ケアレスミスが増える
- ✓欠席、遅刻、早退が増える
- ✓登校しぶりがある
- など

人間関係や態度

- ✓イライラして攻撃的になる
- ✓視線をそらしたり会話をしなくなる
- ✓落ち着きがなくなる
- ✓多弁になる
- ✓教員や友人を避ける
- ✓口数が減る
- ✓一人でいることが増える
- ✓他の人と時間をずらして下校する
- ✓対人関係のトラブルが増える
- ✓気分の浮き沈みがある
- ✓部活の欠席が増える
- ✓保健室で過ごすことが多くなる
- ✓自傷行為が見られる
- など

子どもの変化に気づくためのサイン例

《参考文献》「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」（平成21年 文部科学省）

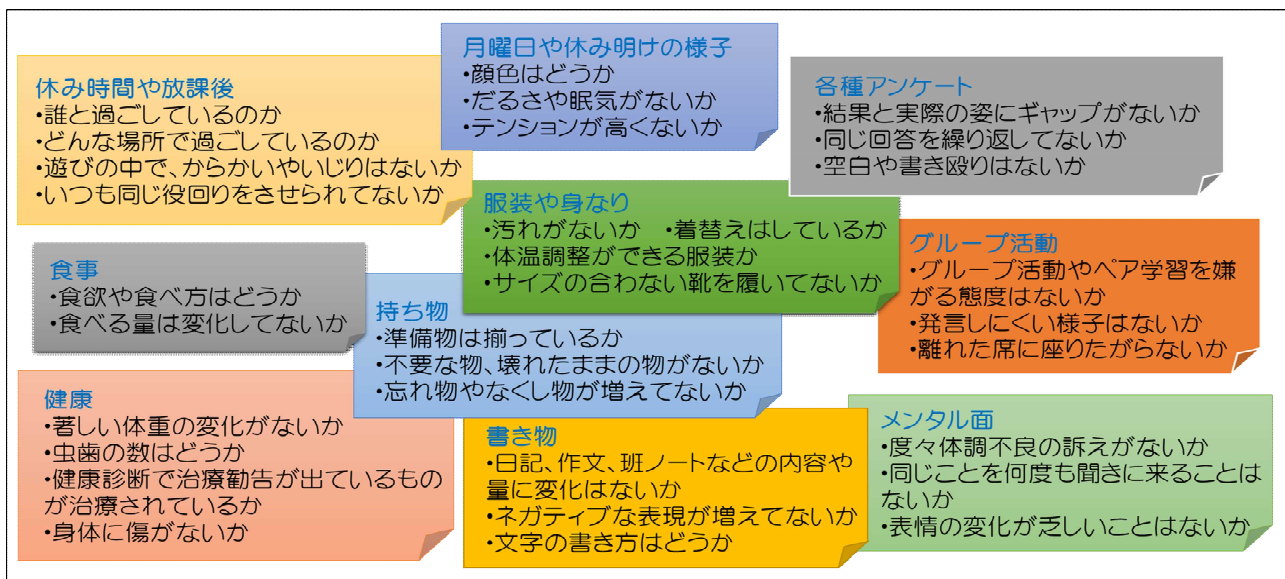
上図は、子どもが出している SOS サインの例です。

授業の場面では、欠席や遅刻が増えたり、成績が急に下がるような場合は、子どもが悩みやしんどさを抱えていると捉えて、対応することが大切です。

また、人間関係や態度に現れるサインとして、落ちつきがなくなったり、けんかが増えたりする場合は気づきやすいですが、人目を避けたり口数が減るような場合は、サインが目立たないため、気づきにくくなります。

10歳以降は、精神疾患の発症リスクが高まると言われています。精神疾患の場合も、早期に治療を開始することが非常に重要です。特に中高生には、メンタル面に注意して関わる必要があります。

○子どものSOSのサインに気づくためのポイント



子どもの変化に気づくためのポイント例

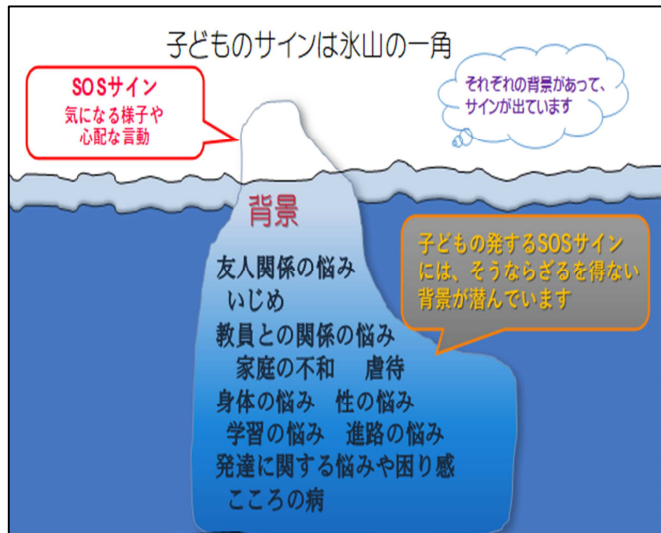
《参考文献》「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」（平成21年 文部科学省）

上図は、サインに気づくための、子どもを見るポイント例です。服装や持ち物、健康状態などは家庭での状況を知る手がかりとなります。

Q-U アンケートは、結果だけでなく、結果と実際の子どもの姿のギャップにも、注意が必要です。例えば、意欲的に学校生活を送っているという結果でも、子どもにサインが見られたり、子どもの様子は変わらないのに学校生活に不安が強いという結果の場合は、どちらかだけを根拠に「大丈夫だ」と判断するのではなく、なぜギャップがあるのかという点に注目して、子どもの理解を深めることが大切です。

また、子どもどうしの関係も「一緒にいるから仲が良い」という捉えから、もう一歩踏み込んで関係性を捉えていくことが大切です。子どもの様子に違和感を覚えても、一人で判断するのは難しいと思うかもしれませんが、その場合は、他の教員にも相談してみましょう。まずは、「気づく」ということが大切です。

○子どものサインは氷山の一角



《参考文献》

「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」（平成21年 文部科学省）

学校で見られる子どもの気になる様子や心配な言動の背景には、そのような言動をせざるを得ない悩みや事情が潜んでいます。

例えば、学校へ来づらい子どもたちは、表面化しているサインは同じですが、背景には友人との関係、家族との関係、学習の悩みなど、それぞれ違う要因があります。これらが重複している場合も多くみられます。

また、同じような悩みがあっても、サインの出方が違う場合もあります。例えば、家庭の悩みが、友達とのトラブルとなって現れる子どももいれば、登校への気力が低下し、家に引きこもる子どももいます。

それぞれの子どもに、それぞれの背景があることを理解して、対応するようにしましょう。

○子どもに寄り添い、話を聴く

子どものサインに気づいたら、子どもの話を聴きましょう。子どもの話を聴く際は、次のポイントを参考にしてください。

◆子どもが安心して話せるように気を配る

- ・子どもを呼びだして話を聴くときは、何について話を聴きたいのかを伝え、そのことについて子どもが了解しているかどうかを確認する。
- ・子どもが「困ってない」や「話したくない」と言った場合は、「いつでも話を聴くよ」と伝え、その場はそれ以上踏み込まずに、丁寧な観察や声かけを継続する。
- ・子どもが自主的に相談に来たときは、可能な限り他の業務は中断して、親身になって耳を傾ける。
- ・相談内容によっては、周囲に聞かれないように、相談室等に移動するなどして、守秘に配慮する。

◆傾聴と受容の姿勢で対応する

- ・子どもが自分のペースで話しやすいように、話を遮らずに、最後まで耳を傾ける。
- ・教師の考えを伝えることが目的ではないので、善悪の判断やそれに基づく指導・叱責・助言はとりあえず脇に置き、解釈やコメントは必要最小限にとどめる。
- ・子どもの言葉の要点を繰り返し、「あなたの言葉をしっかりと聴きとったよ」という姿勢を示し、また、「つらいね」「悲しいね」「大変だったね」など子どもの心情に沿った言葉を返すことで、「あなたの気持ちをしっかりと受けとめたよ」という姿勢を示す。
- ・「あなたのことを大切に考える」「あなたのことを心配している」など、教師として寄り添う姿勢を示す。
- ・基本的には、「イエス」「ノー」での答えを求めるような「閉ざされた質問」ではなく、「どのように？」「どんな感じで？」など子どもが気持ちや困りごとを子ども自身の言葉で表すことができる「開かれた質問」（可能性に開かれているという意味）で対応する。



◆解決請負人ではなく、良き伴走者として、共に問題に向かい合う

- ・言葉でうまく表現できない（言葉にならない）悩みや漠然とした不安を子どもが訴える場合は、上記の「傾聴と受容の姿勢」で寄り添い、気持ちが和らぐ方法、落ち着く方法を一緒に考える。
- ・悩みや困りごとがはっきりしていて具体的な解決方法が考えられる場合は、それを子どもに提案し、子どもの意見や気持ちも確認しながら一緒に対応を考える。
- ・すぐに解決できる方法が見つからない場合は、一緒に解決方法を考えていくことを伝える。
- ・相談内容について保護者に伝える場合は、子どもが納得できるようにその必要性を丁寧に説明する。
- ・保護者から話を聴く場合も、上記の「傾聴と受容の姿勢」で保護者に寄り添った聴き方をする。
- ・相談内容によっては、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー（以下、SC、SSW）も相談できる人であることを伝える。
- ・最後は、これからも時々話を聴かせて欲しいと伝える。

○チームで行う早期支援

SOS サインに気づき、子どもの話を聴いたら、次は具体的な支援になります。支援は、一人ではなく複数人のチームで行います。

校内支援会では、子どもの言動だけでなくその背景の意味を読み取り、その子どもにとって何が望ましいのか、どのような支援が必要なのか、という問題についての「見立て」を話し合います。そして、いつ・誰が・どのような支援を行うのか、と言った具体的な内容を検討し、支援策を立てていきます。

チーム支援は、複数の視点・専門職の視点が入ることで、より深い見立てができること、メンバーが役割分担をし、それぞれの立場で支援を行えることなどが利点です。しかし、時に、支援者側の気持ちや思いが強いあまり、子どもの気持ちが検討されないまま、支援策が立てられることがあります。その支援方針や計画が、本当に子どものためになっているのか、自分たちの都合に合わせていないか、という視点を常に持ち、チームで検討していくことが大切です。ただし、チーム支援においては、専門家に丸投げするのではなく、教員は学校としてできること（専門機関ではできないこと）を組織で考え続ける姿勢を失わないことが重要です。

ケースによっては保護者もチームの大事な一員ですので、支援に対する意見を聞き、協力をお願いします。必要があれば、関係機関とも連携します。

支援が開始されたら、期間を決めて子どもの状況を確認します。場合によっては、支援方針や内容を再検討していきます。

また、メンバーが日頃からコミュニケーションを図り、情報共有できる関係性を築くことも、チーム支援の大切な要素です。子どもの様子で気になることがあれば、すぐに共有し対応できるチームであることが望めます。

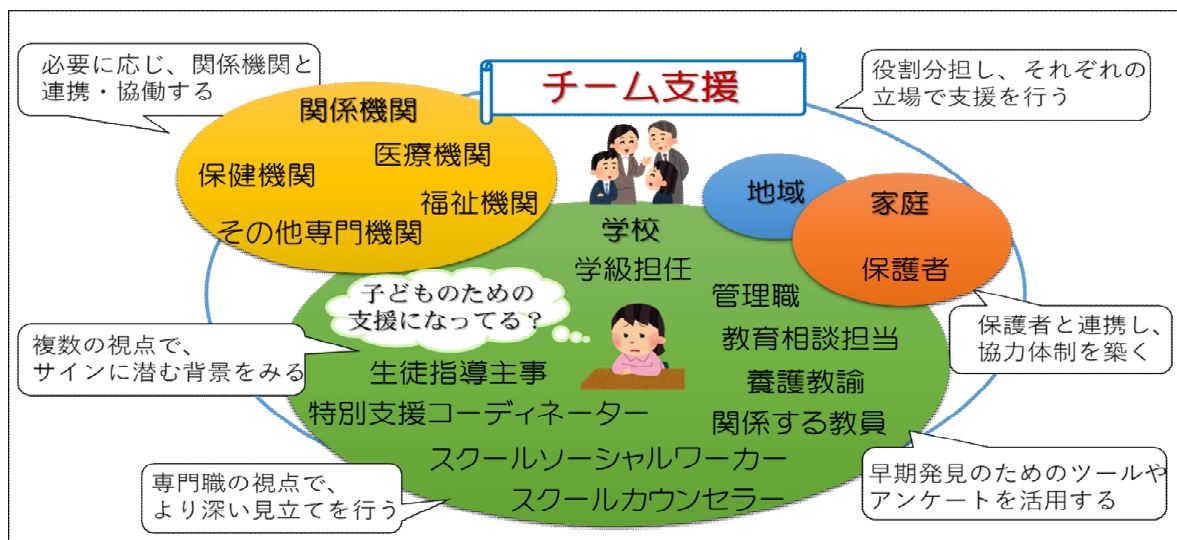


図 チームで行う早期支援

《参考文献》教育相談等に関する調査研究協力者会議 資料（平成 29 年）

○子どもからSOSを出してもらうために

子どもからSOSを出してもらうためには、子どもが自ら周りの大人にSOSを出せるような環境をつくることや、子ども自身の力の育成も必要だと言われています。

学校で子どもに一番近い大人は教員です。子どもが先生と話したい、相談したいと思えるような信頼関係の構築は必須です。最初に説明した、一次支援の部分でもあります。

また、子どもが先生以外の人への相談を望む場合もあります。SCやSSWの在校時間は限られていますが、つながり方や時間確保の工夫などで、相談機会をつくることが望まれます。

子どもがSOSサインを出す機会として、各種アンケートが実施されていると思います。先ほども説明しましたが、アンケートは結果が出たから終わりではなく、それを活用することに意味があります。回答は一人一人の子どもの「声」ですので、しっかりと受け止め、サインを見逃さないことが大切です。

子どもが相談しやすい環境づくりを進める一方で、子どもの援助希求能力やレジリエンスの育成を目的とした教育の取組も望まれています。

これらの教育の実施には、担任だけではなく、養護教諭やSC、SSW、保健師など校内外の専門職のサポートが必要です。まさに、チームでの取組です。例えば、東京都では、担任、養護教諭、地域の保健師、SCがチームを組み、ストレスへの対処方法や信頼できる大人にSOSを出す方法について、授業を行っています。

▶子どもが相談しやすい環境づくり

- ・信頼関係の構築
- ・相談体制の充実



▶子どもが表現できる機会の活用

- ・Q-Uアンケートや学校生活アンケート等の活用

▶子どもの援助希求能力やレジリエンス(回復力)の育成

- ・SOSの出し方やメンタルヘルスに関する教育の取組み

子どもからSOSを出してもらうために

しかし、実施にあたっては、適切な授業内容の検討や関係者の合意など、時間をかけてクリアすべき課題がいくつかあります。また、これらの教育が子どもたちのところに届くためには、上記の環境づくりの他に、温かい人間関係を築く教育や生命を尊重する教育など、下地づくりの教育が必要だと言われています。

まずは、実際の子どもたちの様子をふまえ、子どもたちに必要な力についてチームで話し合うなど、無理のないところから始めてみましょう。

コラム いじめへの大人の介入への抵抗

いじめへの対応を考える際には、実は、被害者も「隠そうとする」ことがあることを理解しておく必要があります。「親を悲しませたくない」という理由からだけではなく、大人の介入によっていじめがさらに隠然化しエスカレートすることへの不安から、いじめ被害を頑として認めようとしないこともしばしばあります。だから、いじめの発見・把握は子どもの他の問題行動よりも格段に難しいのです。気づかない親や教師を単純に批判すれば解決するというような話では決してないのです。

いじめを見逃さないために、先生方は「もっとアンテナを高くして…」などと求められることがありますが、特に思春期・青年期の子どもは明確なサインを出すことは少ないものです。そういう意味では、「サインをキャッチする」という受け身のニュアンスの「アンテナイメージ」ではなく、先生方が積極的に児童生徒集団の問題を探る「ソナーイメージ」でいじめ防止を考えるほうがいいかもしれません。それは、親として我が子のいじめに関わる際も当てはまるのではないかと思います。

また、葛藤を抱える子どもが出すサインは微妙なうえに、「学校で見せる顔」と「家庭で見せる顔」が異なることもよくあることです。だからこそ、親と教師、家庭と学校の連携がとても重要になるのです。

OSOSサインをキャッチするためのツールの活用

昨今は、SNS や ICT の普及によって、SOS サインの発信や子どもの状態を把握する方法が多様になり、活用も進んでいます。

高知県では、各学校で1人1台端末の導入に伴い、学習支援プラットフォーム「高知家まなびばこ」を開設し、新たな機能として子どもたちのその日の気持ちを把握する「きもちメーター」の運用を開始しています。現在（令和3年度時点）は、県内の公立小中学校にて導入されていますが、子どもの姿をしっかりと見て、必要な支援を行っていくためのツールの一つとして活用されているところです。

「きもちメーター」の効果的な活用方法を以下に掲載しますので参考としてください。

学習支援プラットフォーム きもちメーター の効果的な活用

児童生徒の“気持ち”に“気づく”

児童生徒が登校後に、今日の気持ちを絵文字から選択して送信すると、教員の確認画面で回答を把握することができます。きもちメーターの回答と実際の様子を重ねることで、心の支援につながります。

利用方法



①Googleの個人アカウントでログイン



②ログイン後、自動的に入力画面が開くので、気持ちアイコンとその理由(任意)を入力する。



③確認画面で個人の気持ちの変化が確認できます。確認画面は担任以外にも管理職・養護教諭等とも共有することができるため、組織的な支援につながります。

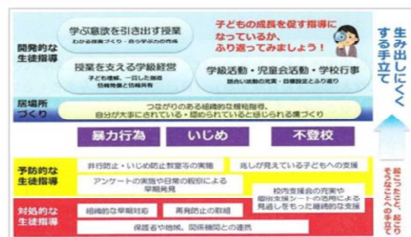
効果的な活用

【参考資料】「開発的・予防的な生徒指導実践事例集」
平成31年3月高知県教育委員会



「きもちメーター」は、様子が気になる児童生徒や、兆しの見えている児童生徒に対して、毎日の気持ちの変化をもとにして早期発見し、対象となる児童生徒への指導・支援の方法を考えるツールです。日頃の観察と照らし合わせ、「個別指導(支援)」や「集団指導」等の取組を学校として組織的に進める※ことが大切です。

※ P.5～「3 組織的・計画的な生徒指導の推進 ◆組織的な生徒指導」



「こまった」「かなしい」「おこっている」と回答した児童生徒への支援・指導例

個別指導（支援）

対象となる児童生徒への指導

■校内支援会の充実

SCやSSWと連携し、授業参観等の見立てをもとに支援方法等を検討し、チームで統一した支援を行います。

【参照】P53～57「校内支援会の実践例」

▷SC・SSWとの連携

▷情報収集と情報共有「リストの作成」

▷方針の決定・組織的な支援「個別支援シートの活用」

■生徒指導の機能を働かせた個別支援

▷自己指導能力を育む〇〇小の「ルールブック」

【参照】P58「個別支援の実践例」

集団指導

学級や学校全体に問題が広がりそうな事案を防ぐ指導

■学級経営の見直し

生徒指導のポイントチェックシートを利用して共有したり、振り返りして学級経営を見直してみよう。

【参照】P6「組織的な生徒指導」

■生徒指導の三機能を働かせた授業づくり

一人一人が学ぶ楽しさや自分が参加しているという充実感を味わうことができる「自己存在感を与える授業」、お互いに認め合い、学び合えることができる「共感的人間関係を育成する授業」、自ら課題を見つけそれを追求し、自ら考え、判断し、表現する「自己決定の場を与える授業」の実現

【参照】P18～19「生徒指導の三機能を働かせた授業づくり」



「うれしい、たのしい」と回答した児童生徒への支援・指導例

何事も生じていないときの 働きかけの大切さ

落ち着いている時こそ丁寧な実践

■よさや頑張りを引き出す教育相談

▷信頼関係を築く肯定的な二者面談

よさや頑張りを引き出し、認める、価値づけることを大切に、学級担任だけでなく、あらゆる教職員を交えながら組織的な教育相談の機会を設けます。

【参照】P59「信頼関係を築く肯定的な二者面談」