

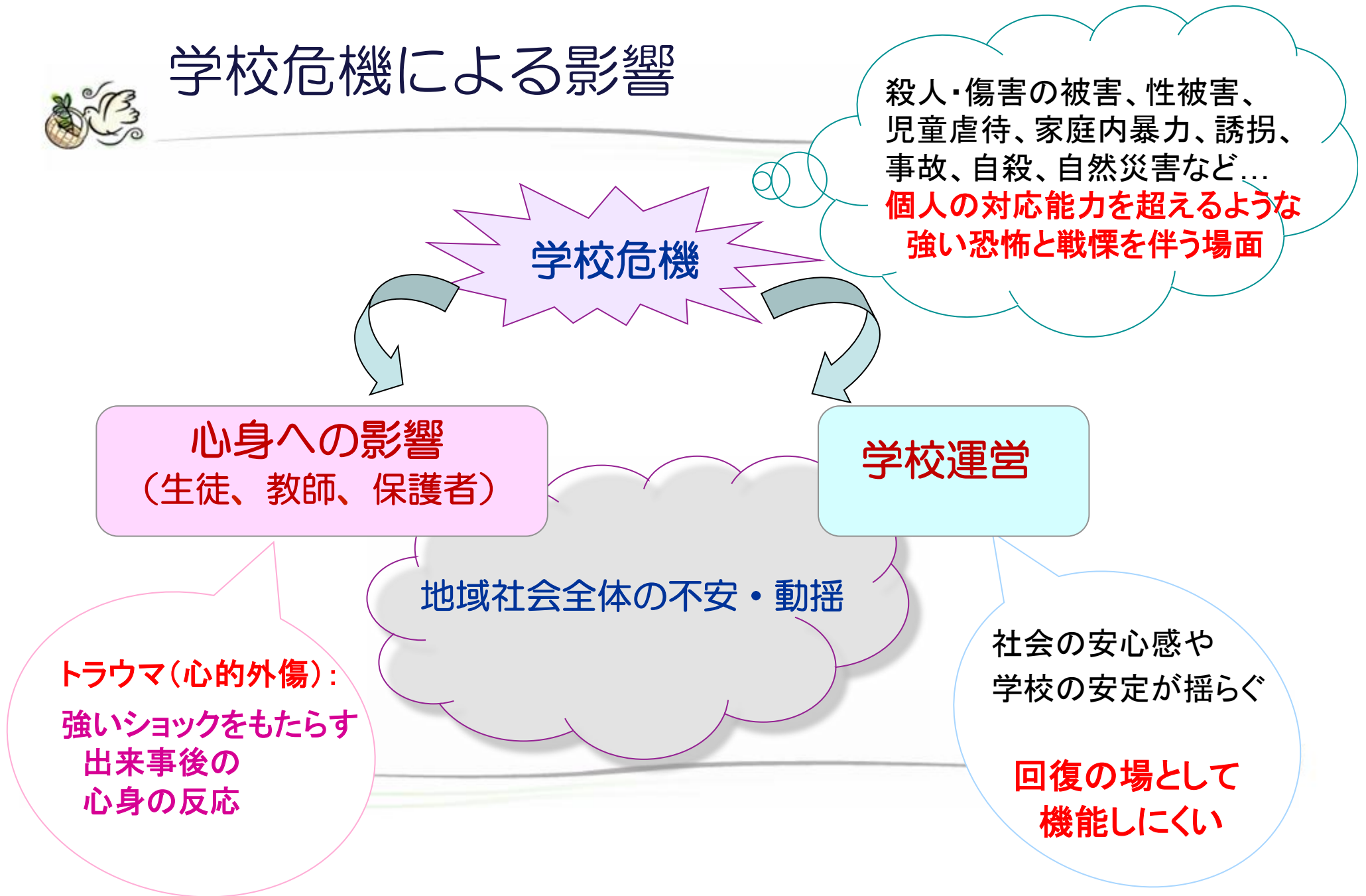


生徒と保護者のメンタルサポート

大阪教育大学 学校危機メンタルサポートセンター
野坂 祐子



学校危機による影響



学校におけるサポートの2つの柱



🌱 学校・学級運営【危機管理】

- 危機管理体制（危機対応マニュアル、役割分担）
- 危機予防・予防教育（再発防止）
- 学内外の連携・保護者対応・マスコミ対応
- 運営上の配慮

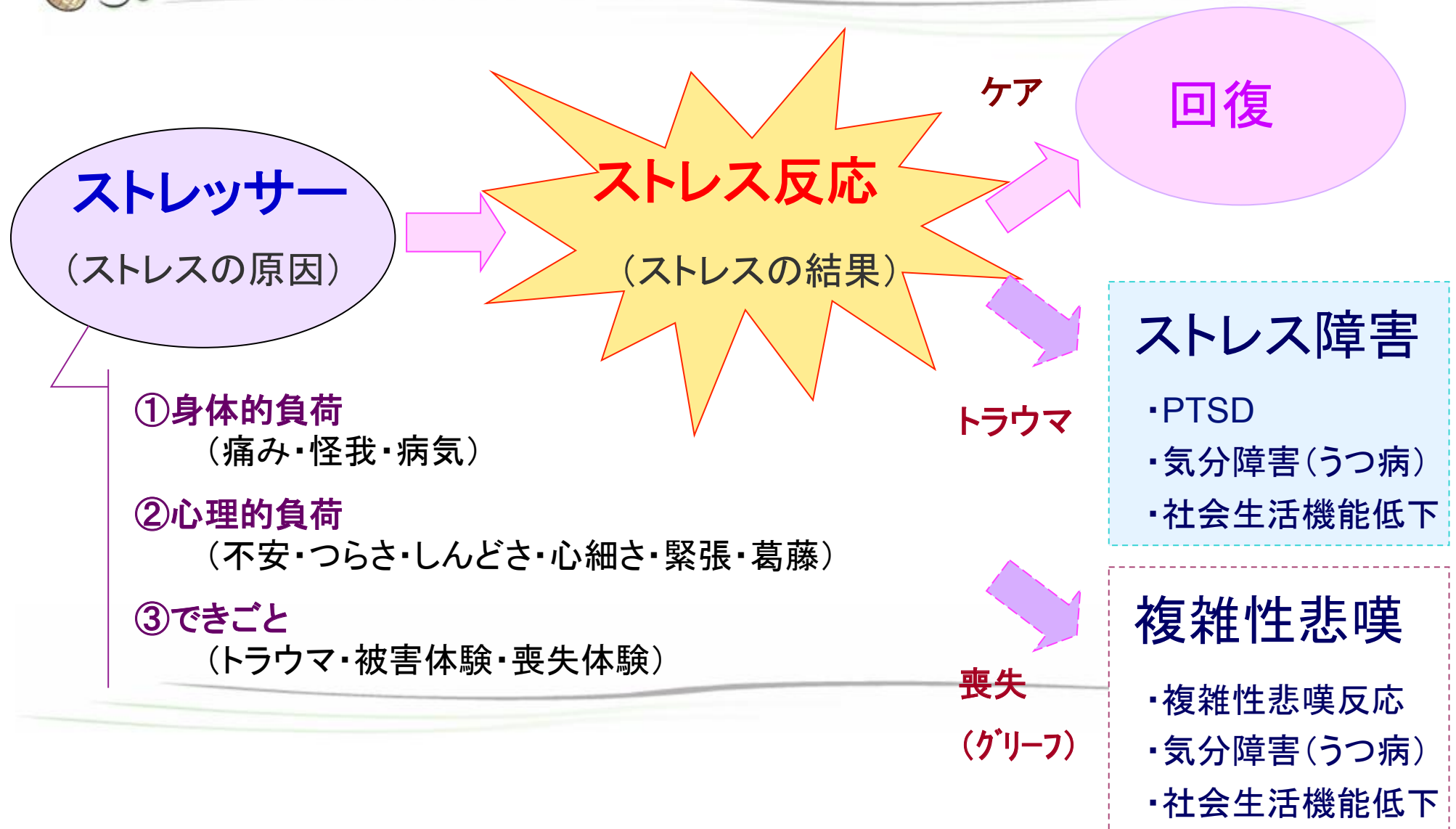
🌱 個別ケア【心のケア】

- 生徒・家庭のアセスメント
- 心理教育
- 対応上の配慮





危機による心身への影響



【ストレス反応】 スレッサーによる心身の変化



からだ

気持ち

考え（認知）

行動



身体症状



腹痛

胃痛

不眠・悪夢

じんましん

過呼吸

頭痛・めまい

吐き気

食欲不振・過食

アレルギー症状

頻尿

など





退行

- わがままにみえる言動
- 幼児語・吃音
- 年齢不相応な甘え
- 親や教師にべったりする
- ひとりで寝られない
- トイレの扉を閉められない
- 暗がりをおそれる

など





自責感・無力感

- 自分のせいで出来事が起こったのだと思う
 - 自分が出来事を引き起こした（防げなかった）
 - 自分は何もできなかった、これからもできない
 - 自分はもう回復なんてしない、してはならない
 - 将来も、いいことなど起こるわけがない
 - イイコの的なふるまい
 - 自傷行為
- など





生徒へのサポート <6つのポイント>

- ❖ 生徒の変化、問題行動 = **サイン** に気づく
イイコ、元気にみえると問題がないと誤解しやすい
- ❖ 話をよく聴く
生徒が話すのを待ち、生徒のペースで話すのを聞く
- ❖ できごとや症状について話し合う
症状についての心理教育をする
- ❖ 日常生活での配慮
食事、睡眠。家庭と学校での様子の違い。学校での具体的な配慮
- ❖ 二次被害を与えない
責めない。噂やいじめに対する学級での取り組み
- ❖ 家庭・保護者へのサポート

1. 生徒の変化、問題行動＝サイン に気づく

- ・ 生活習慣の変化 （退行、睡眠・食事、行動の変化）
- ・ 人間関係の変化 （親子・友だち関係、学校での様子）
- ・ 遊びにみられる変化 （トラウマの再現）
- ・ 明るい、はしゃぐ 【注意】 元気だと誤解しやすい
- ・ イイコ、しっかりする 【注意】 大丈夫だと看過される



2. 話をよく聴く

- 「聞き出す」のではなく、生徒が「話す」のを待つ
- 質問に対して「答える」のではなく「**応える**」
- 出来事（事実）だけでなく感情を大切に聞く
- 他の人との比較をしない
- 不安な気持ちは「もっともなこと」と受け止めつつ、「今は大丈夫」と伝え、安心させる



3. できごとや症状について話し合う

- できごとについて説明する
- できごとに対する気持ちや考えについて理解する
- 一人で抱え込まないよう大人が支えていると伝える
- ストレス反応についての心理教育をする
- 自責感を軽減させる





★心理教育のポイント

- ⊕ 本人やその家族、関わる教職員らへ、ストレスやトラウマ（心的外傷）による心身の反応について理解してもらうための説明。
- ⊕ 本人と具体的なストレス反応への対処法を考え、周囲の被害者への関わり方についての助言。



- 被害者本人の安心、エンパワメント
- 周囲のサポータータイプな対応、回復しやすい環境づくり
- 二次被害の防止



4. 日常生活への配慮

- 食事、睡眠、活動の状態について把握
- 行動が制限されて困っていることはないか（回避症状）
- 学校での過ごし方と家庭での様子の両方を把握する
- 生徒が不安なうちは、甘えを満たし、安心させる
- 学校でのカリキュラム、活動における配慮



5. 二次被害を与えない

■二次被害：被害後に周囲の言動で、さらに傷つくこと

×「あんなところへ行っていたから被害にあったのだ」

×「早く元気になりなさい」「忘れなさい」

×「〇〇さんの分までがんばらないと」

• 大人側の動揺を子どもにぶつけない

• 指導上の留意（「ひいき」ではなく個別の配慮）



6. 家庭・保護者へのサポート

- 保護者やきょうだいも負担を抱えている
- 保護者が安心し、家庭が安定することが、生徒の回復につながる
- 保護者やきょうだいへの心理教育
- 生徒の問題を抱え込まないよう、社会資源を活用する



保護者や教員の反応



- ❖ 否認：事実を認めたくない、信じられない
- ❖ 怒り：激しい憤りや無念さ
- ❖ 自責感：自責感や後悔の念
- ❖ 無力感：何も役にたてない、自信喪失
- ❖ 感情麻痺：つらさや怒りが感じられない
- ❖ 恥：スティグマ（社会的偏見）への恐れ
- ❖ 身体症状：不眠、疲れやすさ、苛々しやすさ
- ❖ 行動：しつけや指導を躊躇、抱え込む、放任





教師自身のメンタルケア

- 教師もストレスにさらされている
- 危機に対する**責任感**や**自責感**を抱きやすい
- 危機による混乱や疲労のなかでは**極端な認知**（認知の歪み）が生じやすい。
- **燃え尽き**、**二次的外傷性ストレス**のリスクが高い
- 教師同士の感情や考えの共有、支えあい
- 休む（休みをとれる体制づくり）

