

セルフチェックの内容の分類と指導への活用について

質問は、＜ストレス反応＞及び＜自己肯定感＞に関わる内容になっており、それぞれ下に示した分類に分けられます。各分類の得点を集計し、分類ごとの得点や前回の得点と比較することで、心の状態を把握する際の参考とします。

セルフチェックを行った後には、児童生徒が自分の得点のことで不安にならないよう、「ストレスを感じるのは、健康だからこそ」「ストレスを抱えると、人はどんな反応をするか」「どんな対処法があるか」ということ**を必ず教えましょう**。さらに、「誰か大人に相談しよう」というメッセージを**必ず送りましょう**。

セルフチェックは、あくまでも児童生徒理解のための補助的手段です。児童生徒の発する小さなサインを見逃すことがないよう、一人一人の心に寄り添いながら日常の観察をきめ細かく行い、「何かおかしいな」と感じた場合は、声をかけたり他の先生方や保護者と情報共有したりすることが大切です。

＜ストレス反応＞…合計得点が高いほど、ストレスを感じている可能性がある。

- 【分類1】 感情面の反応
- 【分類2】 身体的な反応
- 【分類3】 認知面の反応
- 【分類4】 行動面の反応
- 【分類5】 人間関係上の反応

＜自己肯定感＞…合計得点が低いほど、自己肯定感も低い可能性がある。

- 【分類6】 良好な人間関係
- 【分類7】 自己肯定感

分類	質問	あてはまる	どちらかというにあてはまる	どちらかというにあてはまらない	あてはまらない
感情面の反応	いらいらして、怒りっぽい	4	3	2	1
	いやなことを思い出して、ときどきしたり苦しくなったりする	4	3	2	1
	今まで楽しかったことが楽しいと思えない	4	3	2	1
身体的反応	ぐっすり眠れない	4	3	2	1
	頭やおなかがかいたいなど、何となく体の調子が悪い	4	3	2	1
	ご飯がおいしくないし、食べたくないことがある	4	3	2	1
認知面の反応	思い出したくないことを思い出してしまうことがある	4	3	2	1
	何もやる気がしないことがある	4	3	2	1
	何かをしようとしても集中できない	4	3	2	1
	いやなことはできるだけ考えないようにしている	4	3	2	1
行動面の反応	ちょっとしたことでドキッとする	4	3	2	1
	つらいことを思い出す場所や人や物に近づかないようにしている	4	3	2	1
	学校を遅刻したり、休んだりすることがある	4	3	2	1
人間関係上の反応	いやなこと、つらいことは話さないようにしている	4	3	2	1
	自分が悪いと責めてしまうことがある	4	3	2	1
	だれも信用できないと思うことがある	4	3	2	1
	だれかに話を聞いてもらいたい	4	3	2	1
良好な人間関係	友だちは、あなたの気持ちをわかろうとしてくれる	4	3	2	1
	家の人、あなたの気持ちをわかろうとしてくれる	4	3	2	1
	学校の先生は、あなたの気持ちをわかろうとしてくれる	4	3	2	1
自己肯定感	みんなで何かをするのは楽しい	4	3	2	1
	授業がよくわかる	4	3	2	1
	自分にはよいところがあると思う	4	3	2	1
	自分という存在を大切に思える	4	3	2	1

このファイルには、次の3つのシートが含まれています。
実施する際には、以下の点に留意して行うようにしてください。

1 「セルフチェック表(自分チェックタイプ)」

児童生徒が項目ごとに分けられた質問に答え、項目ごとの得点を自分で計算し、自己理解をするためのものです。

チェックを行った後には、得点の高さに不安を感じる児童生徒がいることも予想されますので、事後の指導を必ず行いましょう。「ストレスを感じるのは、健康だからこそ」「どう対処したらよいか」といったことをみんなで確かめるとともに、「誰か大人に相談してみよう」「相談することは、恥ずかしいことではない」というメッセージを必ず伝えましょう。

2 「セルフチェック表(教師集計タイプ)」 及び 「得点集計表」

児童生徒が答えた内容を教師が集計し、児童生徒の状態を理解する参考とするためのものです。

児童生徒はバラバラに並んだ質問に答え、チェックシートを提出します。教師は、集めたチェックシートの内容を得点集計表に入力します。右側に各分類の平均得点が自動集計されますので、一人一人の児童生徒を理解するための参考とします。

チェックを行った後には、得点の高さに不安を感じる児童生徒がいることも予想されますので、1と同様に、事後の指導を必ず行いましょう。

なお、チェックシートには、名前等を書く欄が設けてありますが、無記名式で行う等、各校の実態や目的に応じて配慮したり、工夫したりして活用するようにしてください。

セルフチェックは、「自分を知ること」「ストレスとの付き合い方」「生きること」について考えるよい機会となります。「困ったり悩んだりしたときは、誰かに相談すればいい」「相談することは、恥ずかしいことではない」というメッセージを児童生徒に送る、よい機会となります。

セルフチェックは、児童生徒を理解するための一つ的手段に過ぎません。児童生徒をより深く理解するためのきっかけに過ぎません。しかし、大事なきっかけです。これをどう生かすかが、一番大切なことです。

私たち教員は、日常生活の中で、児童生徒一人一人の小さな動きひとつ、持ち物ひとつ、ノートの文字の消し後ひとつからでも、その子の心の動きを感じようとします。日常生活の中で児童生徒が発する小さなサインを見逃さないために、このセルフチェックを活用してください。