

令和4年度 八坂小・中合同学校保健委員会だより

R5.3.15 八坂小・中学校保健委員会

今年度は八坂小・中学校合同保健委員会をオンラインで開催しました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。スクールカウンセラー山本優美先生から「**コロナ禍における子どもたちの心身への影響とストレスへの対応について**」のご講演、学校薬剤師西村彦一先生より「**R3年度 学校環境検査結果**」を報告していただきました。学校保健委員会終了後、参加者の皆様から山本先生へご質問をいただきました。山本先生にご回答いただきましたので、お寄せいただいた感想と一緒に学校保健委員会だよりでお伝えさせていただきます。

参加者の皆様からお寄せいただいた感想

○ 山本優美先生のお話について

- ・コロナ禍による緊張状態の長期化による影響は考えたことがなかったので、考えるきっかけになった。この先も八坂の学校に通わせるか考えたときに、メンタライズする力や協調性が懸念点となっていたので、今回講演に参加してより考えることができた。
- ・ストレス対処法、実際に呼吸法や筋弛緩法など教えていただき参考になりました。
- ・コロナ禍の生活による子どもの精神面への影響はすぐには表面化せず、後になって様々な形で表れてくることであって、今まで不安に思っていたことなので、今回の内容はありがたかった。

○ 学校薬剤師 西村彦一先生より「学校環境衛生検査についての報告」について

- ・小学校・中学校の環境衛生状況についてわかりやすく説明していただき良かった。
- ・児童、生徒の安全を確保してくださっているのが良くわかりありがたかった。

マスク着用はコミュニケーション能力の成長を阻害するのか？

マスク着用が緩和されましたが、まだ、しばらくマスク着用の場面があります。マスク着用が子どもたちのコミュニケーション能力を阻害しているのでは？とのご心配の声をいただいています。マスク着用について山本先生にお聞きしました。

現段階では、コロナ禍によるコミュニケーション能力への影響に関するデータは出ていないため、どちらとも言えません（恐らく現在研究中で今後出てくるのではないのでしょうか）。

しかし、表情の認知は小中学生の間に獲得されるものであるため、保護者の皆様や先生方が心配される気持ちも分かります。マスクをせず過ごす時間が増えてきていますが、まだまだマスクの場面はあるため、表情認知の SST（ソーシャル・スキル・トレーニング）を学校やご家庭でおこない、スキルを補っていくと良いのではないのでしょうか。

✎ 山本先生に聞いてみました！

学校保健委員会終了後に、参加者のみなさまに「山本先生に聞いてみたいこと」をお寄せいただき、後日その質問にお答えいただきました。

★ こころの不安を取り除いてあげるためには話を聞いてあげる以外にどんな方法がありますか？話したくないという場合、距離をおいて見守るといった方法をとっても大丈夫でしょうか？

話したがらない場合は強制せず、話を聞く姿勢をみせて、いつでも話せる環境をつくってあげることが重要です。また、話せる対象は多い方が良く、父・母・先生の他にも、カウンセラーなど“こんな人もいるよ！”と、紹介してあげると良いでしょう。「54321 法」（学校保健委員会で教えていただいた方法です）も有効です。こういった不安なのかにもよりますが、スキンシップをとる（抱きしめてあげる、夜一緒にお話する、一緒にいる時間を確保するなど）も大切です。また、なにかの出来事によって生じた不安の場合は、今までの日常を守ってあげる、今までどおりの生活をさせてあげるなど、生活の安定が大切です。

★ 児童生徒の SOS の表現方法事例をもっと知りたいです

基本的には学校保健委員会の資料のとおりです。さらに詳しい事例は厚生労働省の HP “子どもの SOS サイン” に載っているのでご覧ください。

子どもが SOS の発信をするには言葉で表現する力が必要です。自分の気持ちを言語化していくために、言語化を促してあげる環境づくりやかかわり方をしていきましょう。例えば、自分のことについて話せる環境を普段からつくる、なかなか話せないお子さんには自分の思いを言葉にしていく練習として、ゲーム（あんゲーム、こころかるた）を取り入れるなどの土台作りをしていくとよいでしょう。

✎ スキルを補う方法としてこちらを紹介していただきました



紹介した本やゲームはインターネットなどで購入できます。ぜひご活用ください。

✎ 最後に

子どもたちが心の不安を抱えた時に、心の内を誰かに伝えられるように、大人は、いつでも、子どもたちにそっと寄り添い、子どもの言葉に耳を傾けられる存在でありたいと思います。子ども達の悩みに向き合う時、大人も悩むことがあります。そんな時、一人で悩まず、地域や学校などと相談しながら子どもたちを見守り育てていきましょう。

スクールカウンセラーの先生は小・中ともに月に1回ご来校いただいております。保護者の方もお話いただけます。カウンセリングを希望される場合は学校までご連絡ください。

