

コラム 人生課長の独り言～一歩進めるためのヒント～

最大のポイントは、「教師の声かけ」

入力率を上げることが目的ではありませんが、一方で教師の「声かけ」は入力率を左右する最大の変数です。児童生徒が「やらされている作業」と感じるか、「自分を見守ってくれているツール」と感じるかは、先生の日常の言葉ひとつで決まります。

「入力した？」という確認（点）ではなく、「前回の入力との変化」（線）に触れる声かけです。「まだ入力していない人、早くしてね」ではなく、「昨日は少し元気がなさそうだったけど、今日の入力はどうか？無理しなくていいからね」と声をかけることで、児童生徒は「先生は、昨日の自分の状態を覚えた上で、今日の自分を気にかけてくれている」と感じ、入力することに「対話」としての意味を見出します。

「困ったときだけ入力するもの」という空気感があると、元気な児童生徒や、逆に本当に悩んでいる（目立ちたくない）児童生徒が入力しなくなります。「何でもない日常」を肯定する声かけを増やします。個別支援に偏り過ぎず、「今日はみんな『普通』が多いね。この『普通』の毎日が続くのが一番いいことなんだよ」「お、今日はクラス全体の『晴れ』が多いね！何かいいことあった？」と声をかけることで入力のハードルが下がります。

「先生が確認するために必要だからやって」というニュアンスを、「君たちが自分を大切にするための権利」という文脈に書き換えます。「君たちが心の中でモヤモヤしているときに、先生が気づけるチャンスを捨てたくないんだ。だから、今の君たちのことを教えてほしい」と声をかけ、義務ではなく、自分を守るためのツールとして再定義します。

「目に見える行動（不登校やトラブル）」は氷山の一角であり、海面下の揺らぎをキャッチできるのは、数分（秒？）で済む毎日の1タップです。問題が大きくなってからの家庭訪問や会議には、何十時間も要しますが、入力が進み、毎朝3分のデータチェックで「予兆」を掴めば、5分の声かけで解決できる「働き方改革の一環」と考えたいものです。（高橋）



心の健康観察③

文部科学省やこども家庭庁、その他の国の機関のさまざまな資料や通知に「心の健康観察」の実施について記載されるようになってきました。そのくらい必要性和効果が期待される取組だと言えますが、学校単位ではなかなか導入や入力、活用がすすまないという悩みを抱えておられるのではないかと思います。

そこで今回は、先進事例などからこの取組を効果的なものにするためのアイデアをご紹介します。課題解決のヒントにいただければ幸いです。

Q. 「心の健康観察」の導入について、国の方針はどのようになっていますか。

A.文部科学省の資料によると、1人1台端末等を活用した「心の健康観察」は、「誰一人取り残されない学びの保障に向けた不登校対策（COCOLOプラン）」（令和5年3月）、「こどもの自殺対策緊急強化プラン」（令和5年6月）等を踏まえ、全国の小中高校での実施を目指し導入を促進するとされています。

導入の背景・理由としては、

不登校やいじめ、児童生徒の自殺が増加する中、児童生徒のメンタルヘルスの悪化や小さなSOS、学級変容などを教職員が察知し、問題が表面化する前から積極的に支援につなげ、未然防止を図ることが必要

とされており、「未然防止」の取組に位置付けられています。

国の調査に見る「効果」

令和5年2月に文部科学省が、先行して同様の仕組みを導入している411市区町村に実施したアンケート結果によると、取組の効果として図のような声が寄せられたようです。

「心の健康観察」の導入を進めている教育委員会の声

A教育委員会

- ◆ 令和4年4月から域内の全小学校高学年及び中学校で有償アプリを導入
- ◆ **市全体での相談件数は、アプリ導入前は教育委員会宛のメール相談のみ実施しており、年間で50件ほど。アプリ導入後は約680件に増加し、いじめの認知件数も導入前約20件⇒導入後約110件と増加した。**
- ◆ **相談内容はいじめに限らず、自傷行為や自殺念慮に関わるものもある。**児童生徒が抱える悩みなどを早期発見が可能になり、早い段階から寄り添った対応が行えるようになっている。

B教育委員会

- ◆ 令和3年4月から、域内の全小中学校でGoogleフォームを活用した「心の健康観察」を実施
- ◆ 導入以降**いじめの認知件数が増加**しており、導入前の令和2年度は約40件⇒導入後の**令和3年度は約270件、令和4年度は約420件**となっている。
- ◆ 個別事案では、長期休業中に、児童生徒から家庭のことで訴えがあり、即座に児童相談所、警察に連絡し、早期対応につなげた事案があった。
- ◆ 児童からは、「今は知っておいてもらうだけでよい」といった相談も多く、児童生徒にとって気軽に相談しやすくカウンセリング効果が高いツールと考えている。

その他教育委員会等から寄せられた声

- ◆ これまでは、個々の担任教諭の主観で児童生徒の変化を把握していたが、アプリを活用し、数値で捉えることができるようになったので、**ケース会議や児童生徒理解の材料として活用**できている。
- ◆ 導入校では、**不登校の新規発生が前年度の同時期と比較して半数以上減少**している。

（出典）文部科学省初等中等教育局児童生徒課
1人1台端末等を活用した「心の健康観察について」

全国の学校での導入が
目指されている

活用促進のヒント～「自分のため」を実感～

1. 「心の天気図」のフィードバック（可視化）
データを、週次や月次でグラフ化して本人に還元する方法で、「自分は月曜日に気分が落ち込みやすいな」「部活の試合前は意外と緊張が続いていたんだ」といった、自分を客観視する（メタ認知）体験につながります。
好事例：ある学校では、学期末の個人面談でこのグラフを一緒に見ながら、「この時期、雨（心の不調）が続いていたけど何があったの？よく乗り切ったね」と承認の材料にしたことで、生徒が「自分の頑張りを見てくれているツールだ」と認識するようになりました。
2. 「自分専用の対処リスト」の活用（対処方法連動）
入力した時の「気分」に合わせて、あらかじめ登録しておいた「自分を元気にする方法」を表示させたり、別紙を参照したりする仕組みです。入力することが「今の自分に必要なアクション」を思い出すきっかけになり、自助能力を高めます。
好事例：保健体育の授業で「ストレスマネジメント」を扱い、その中で自分だけの対処法を考えさせます。それを端末に登録しておくことで、毎日の健康観察が「セルフケアの実践の場」に変わった例があります。
3. 「小さな変化」への伴走実感の創出（即レス）
先生からの「あえて小さなことへの声掛け」を徹底する方法です。「昨日よりちょっと調子良さそうだね」と声をかけられることで、児童生徒は「自分がポチッと押しただけのボタンが、先生とのコミュニケーションに直結している」と実感します。
好事例：入力率が劇的に上がったクラスでは、担任が「入力内容に返信は書かないけれど、朝の挨拶のトーンを一人ひとりの入力に合わせて変える」という運用をしました。生徒は「先生は自分のコンディションを分かった上で接してくれている」という心理的安全性を感じ、入力をサボらなくなりました。

誰のための
ツールか？



『提要』のダウンロードはコチラ

上記ヒントはあくまでも例示であり、各校の実情に応じた工夫が必須ですが、ポイントをまとめると次の表のようになります。

方法	児童生徒のメリット	教師のスタンス
可視化	自分のリズムがわかる	変化と一緒に面白がる
対処法連動	その場でラクになれる	自分で自分を助ける力を育てる
即レス	孤独感がなくなる	「いつも見ているよ」を伝える

児童生徒が「これは先生への報告書ではなく、自分のためのカルテだ」と思えるような、具体的で効果的なアプローチが大切です。

POINT

入力「させる」のではなく、入力を「支える」視点