

# 新型コロナウイルス感染症の拡大によって 子どもたちの心に起こってくること

スクールカウンセラー 高橋 哲

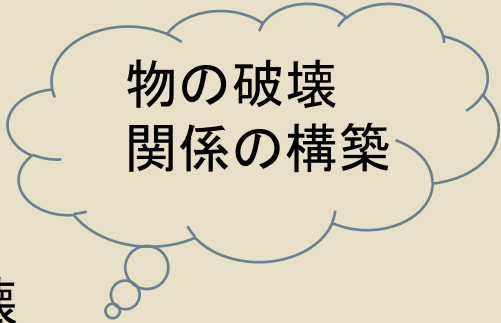
# 新型コロナウイルス感染症被害の心理学的な本質

→ 分断によって孤立化を強いること

地震、津波、水害などの自然災害の本質

→ 大規模な物理的破壊、コミュニティの総体的な破壊

結果として、人と人を結びつける。繋がりや連携の重視



物の破壊  
関係の構築

感染症被害

→ 感染の危険性即ち近づくことの危険性、

分断させることで結果として人と人を引き離す、孤立化を強いる



関係の破壊

# 新型コロナウイルス感染症による分断

## 空間的な分断

- ・ 地域、国どうしの分断（〇〇ファースト（アメリカファースト、東京ファーストなど））
- ・ 感染地域の隔離（武漢の場合）→ 地域と地域の分断
- ・ 予防的な措置としての三密の回避 → 人と人の分断
- ・ 緊急事態宣言による移動の自粛、在宅勤務 → 社会関係からの分断、人と人の分断
- ・ 一斉休校による子どもたちの閉じ込め → 子どもと社会の分断、子どもと子どもの分断
- ・ 感染者の差別、村八分（兵庫県のある町の場合、岩手県の場合）→ コミュニティの分断

## 時間的分断

- ・ 各世代の致死率の違い → 世代間の分断
- ・ 国債発行などの経済政策を余儀なくされること → 未来との分断
- ・ 休校措置による学校からの隔離 → 生活時間の持続の分断
- ・ 感染と発症の時間差による分断 → 個人の思考内での社会認識の分断

## 身体的分断

- ・ 新しい生活様式の中での分断
  - 三密の回避、ソーシャルディスタンス、online会議 → 身体と身体に分断、身体と意識に分断
- ・ マスク → 表情と表情の分断

## 5/7の年代別致死率 (5/7厚生労働省資料、河野太郎HPより引用作図)

	陽性者	重症	死亡	致死率(%)
10歳未満	253	1	0	0
10代	356	1	0	0
20代	2446	4	0	0
30代	2257	7	2	0.1
40代	2431	31	8	0.3
50代	2546	50	16	0.6
60代	1736	92	42	2.4
70代	1490	82	100	6.7
80代	1513	32	219	14.5
不明	24			
調査中	219			
非公表	29			

	陽性者	死亡	致死率
60歳未満	10289	26	0.3
60歳以上	4739	361	7.6
全体	15028	387	2.6



### 高齢者の致死率の高さ

60歳以上の致死率は60歳未満の25倍。  
致死率が低いことを根拠にした感染の脅威の軽視は、高齢者の切り捨てを含意する。

# 長期休校（子どもたちの社会関係からの分断）の影響

前例のない長期休校は、孤立する子どもたちに様々な不安ととまどいを与える。

その中身としては、

- ・ いつ終わるとも知れない感染症そのものに対する恐怖や怯え（自分は感染しているのではないだろうか、人にうつすのではないか、死んでしまうのではないか・・・）
- ・ 学習面での不安（学校が再開された後、勉強についていけるだろうか）
- ・ 人間関係上の不安（学校再開後今までどおりみんなと仲良くできるだろうか） など

そうした子どもたちの不安に対してまず行わなければならないのは、**安全感、安心感の保障**だと思われます。そうした安全感、安心感を十分に与えたのちに、

- ① 子どもたちの心理状態を把握する → **ストレスチェックの実施**
- ② ストレスに対する対処法を教える → **ストレスマネジメント** が必要。

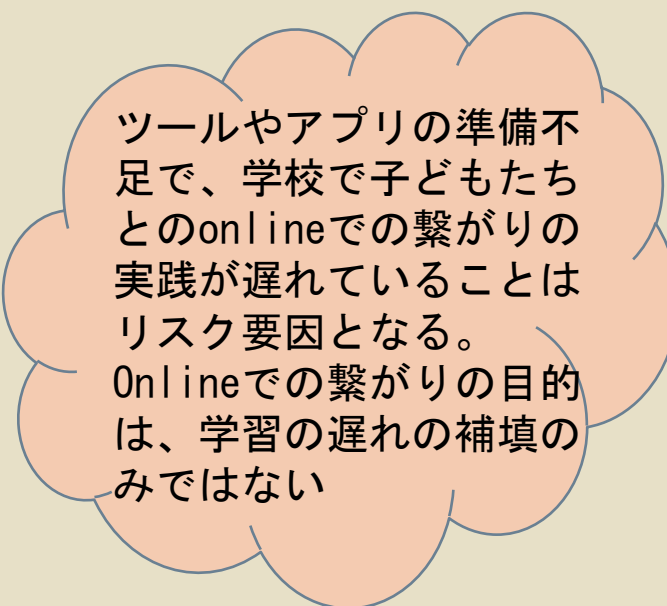
## 長期休校明けに行うべき取り組み(1) (安全感・安心感の保障)

地震、津波、洪水などの大規模自然災害後には、次の3つの安全感、安心感を与えることが重要とされる。

- (1) 備えをすればもうあんな怖い思いをしなくても大丈夫だよ
- (2) いつもそばにいるよ、あなたは一人じゃないよ
- (3) 怖いと思うのはあなただけじゃないよ、みんな怖いんだよ

感染症に対しても同様で、次のような3つの安全感、安心感を保障していく必要がある。

- (1) マスク、手洗いなどの予防をすれば大丈夫だよ
- (2) あなたは一人じゃないよ、みんな繋がっているよ  
(online のつながりを含めて)
- (3) コロナウイルスが怖いと思うのはみんな同じだよ



ツールやアプリの準備不足で、学校で子どもたちとのonlineでの繋がりの実践が遅れていることはリスク要因となる。Onlineでの繋がりの目的は、学習の遅れの補填のみではない

## 長期休校明けに行うべき取り組み (2) ーストレスチェックについて

ストレスチェックとストレスマネジメントは、休校明けに実施すべき必須の課題である。大災害の経験からそのことは多くの理解を得るようになってきたが、まだ不十分なところもある。

その中で一番の問題点は、ストレスチェックの目的が半分しか理解されていないということ。ストレスチェックには次の二つの目的がある。

- ① 子どもたちの心理状態を把握する（調査してエビデンスを得る）
- ② ストレスチェックでストレス対処の方法を教える（心理教育としてのストレスチェック）

# 休校明けストレスチェック

## 心とからだのサポート授業

## コロナウイルスを学んで、

けんこう まも

## 心とからだの健康を守ろう

道徳 節度節制・生命の尊重 小学3・4 健康な生活について 小学5・6  
病気の予防 心の健康について  
小学生版 小2~小6

## 小学生版（高学年）

## 心と身体のサポート授業

休校明けのストレスチェックは、「心と身体のサポート授業」＝ストレスマネジメントと一体化して行われる。

## 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～



### 心とからだのチェックリスト

学校名 [ ] 3年1組 出席番号 19 1男・1女

このチェックリストは、コロナウイルスへの考えや対策を考えるためのものです。テストではないので、答えたくないときは、答えなくてもいいです。質問をみて、やるのは「いやだな」と思った人はやらなくてもいいですよ。スクールカウンセラーや担任・保健の先生がみて、相談につかうことがあります。

お願い：このチェックリストは、①自分のストレスやコロナウイルスへの対処を考えるため ②教育相談など個別相談での活用のために開発されています。中学生・高校生・大学生の基礎データが少ないため、データの蓄積に協力いただければ幸いです。氏名は入力しませんので、プライバシーは守られます。授業の終わりに、協力の可否についてお尋ねします（裏面）ので、回答をお願いします。なお、協力しなくてもあなたに不利益になることはありません。 Covid-19 子どものサポートチーム（代表：秋富慎司・富永良喜）

1. つぎのことをどれくらい知っていますか？

	ほとんど知らない (0)	すこし知っている (1)	かなり知っている (2)	すごく知っている (3)	知らない (0)	すこし知っている (1)	かなり知っている (2)	すごく知っている (3)
1 コロナ・ウイルスってなにか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3
2 コロナ・ウイルスはどのように広がっていくか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3
3 コロナ・ウイルスが自分や家族にうつらないためにどうしたらいいか知っていますか？	0	1	2	3	0	1	2	3

2. 心とからだ（ストレス）をチェックしてみよう

この1週間に、つぎのことがどれくらいありましたか？	ない (0)	すこしある (1)	かなりある (2)	ひどい (3)	合計点
1 なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3	低い 50%
2 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かつしたりする	0	1	2	3	中50% 51-70%
3 こわくて、おちつかない	0	1	2	3	やや高い 71-90%
4 自分が悪い（悪かった）と責めてしまうことがある	0	1	2	3	高い 91%以上
5 頭やおなかがいたかったり、からだのちようしが悪かったりする	0	1	2	3	1から5の合計点


5以上だと、スクールカウンセラーや担任・保健の先生に相談しよう！（※中学生・高校生約3000人から算出しました。）  
大塚ら(2019)ストレスマネジメント研究14(2) 9-14,より6項目抜粋


3 毎日の生活をチェックしてみよう この2週間をふりかえって、それぞれの質問について「あてはまらない」と思えば「1」に、「あまりあてはまらない」と思えば「2」に、「どちらでもない」と思えば「3」に、「すこしあてはまる」と思えば「4」に、「あてはまる」と思えば「5」に○をつけてください。

	1	2	3	4	5
1 手あらいは石けんで指のあいだや手くびまであらう正しい手あらいをしている	1	2	3	4	5
2 せきエチケットを守っている	1	2	3	4	5
3 朝食を毎日、たべている	1	2	3	4	5
4 毎日、ねる時刻や起きる時刻が決まっている	1	2	3	4	5
5 宿題や勉強をする時間を決めてやっている	1	2	3	4	5
6 自分の気もちがリラックスする方法を知っていて、実際にやっている	1	2	3	4	5
7 ゲームや趣味の時間については約束事やルールを作り、それを守っている	1	2	3	4	5
8 困ったことがあったとき、人に助けを求める	1	2	3	4	5



# 心と身体のサポート授業（中学・高校生版）

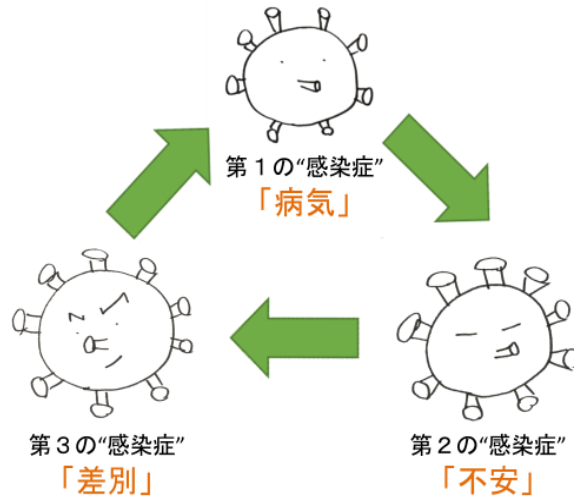

**新型コロナウイルスの  
3つの顔を知ろう！**  
 ～負のスパイラルを断ち切るために～



新型の  
 コロナウイルス

授業時間数に余裕がなくなっているが、いじめ、差別がテーマとなっているので、道徳の時間に組み込むことができる。

ひとりひとりが気を付けないと  
 ワタシはこうやって力をつけていくよ...



3つの“感染症”は  
 つながっている

ウイルスがもたらす  
**第3の“感染症”は  
 嫌悪・偏見・差別です**



不安や恐れは人間の生き延びようとする  
**本能を刺激します。**  
 そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。


 日本赤十字社  
 Japanese Red Cross Society 6

## ストレスチェックについて→調査としてのチェック

新型コロナウイルス感染症拡大への対策について、医療面ではPCR検査の遅れが指摘されている。それは、こうした検査が行われないと、感染の全体像を把握することができず、有効な対策が後手に回ってしまう恐れがあるからだと思われる。

目の前に対象の危惧される状況があった時、実際に対象が以前とどのように変化しているのかを知らないと、その危惧される状況に対する手立てを打つことができない。その意味で、休校明けの子どもたちにストレスチェックを実施することは、必須の課題である。



ストレスチェックは、こころのPCR検査のようなものであると考えてください。

## なぜ日本でPCR検査が増えないかについて考えられること

- ・ もともと感染症の検査体制が弱く、検査機器も検査技術者も、先進国としては異常に少なかった。
- ・ オリンピックを開催する予定があったので、感染症が拡大している事実を明確にしたい欲がなかった。（作為的な不作為）
- ・ 最初の感染症の大規模な侵入がクルーズ船の来航だったので、水際作戦に重点が置かれ、国内での感染状況にあまり目が向かなかった。
- ・ 最初に対策の中心となった専門家グループが、クラスター対策を中心とする方針をたて、PCR検査の拡大の必要性を認めなかった。（押谷教授、西浦教授を中心とするクラスター一班）
- ・ この専門家グループは、経済との両立を大きな目的としていた。（政府との結びつきが強かった。）
- ・ 検査の感度と特異度の観点から、専門家グループによってPCR検査の弊害が強調された。

# 検査の感度と特異度

## PCR検査の感度と特異度

有病率 → その地域の人口に対する実際の感染者の割合。  
 (人口 × 有病率 = 実際の感染者数)  
 有病率を算出することは困難なので、  
 実際にはその地域の感染の度合いを、  
 事前確率という形で想定する。  
 ただしこの確率は、厳密に数値化することはできない。  
 高い、低いの感覚判断である。  
 (東京は高い、岩手は低い・・・など)  
 有病率(事前確率)がある程度高いと陽性的中率も高くなるが、これが低くなると陽性的中率が下がり、  
 検査結果の信頼性が低くなる。

**感度** → 実際の陽性者を陽性と判定する能力  
**特異度** → 判定された陰性者が実際に陰性である確率  
 PCR検査は、感度70%、特異度99%と想定されてきた。

		真の状態 (一定の地域の実際の感染者と非感染者の合計=調査対象となる人の数=人口)		
		実際の陽性 (実際の感染者数)	実際の陰性 (実際の非感染者数)	
検査結果	検査陽性 (検査を 受けた人 の数)	検査陽性 (陽性判定者数)	検査陰性 (陰性判定者数)	
		真陽性 (陽性判定された陽性者)	偽陽性=ニセの陽性 (陽性判定された陰性者)	陽性的中率 (真陽性/検査陽性)
		偽陰性=ニセの陰性 (陰性判定された陽性者)	真陰性 (陰性判定された陰性者)	陰性的中率 (真陰性/検査陰性)
		感度 (真陽性/実際の陽性)	特異度 (真陰性/実際の陰性)	

# PCR検査の感度と特異度（1）

人口10万人、有病率10%の場合

有病率10%なので、実際の陽性は

$$100,000 \times 0.1 = 10,000$$

実際の陰性は

$$100,000 - 10,000 = 90,000$$

感度70%だから、実際の陽性10,000人のうち  
7,000人が陽性と検査で判定できる

$$10,000 \times 0.7 = 7,000$$

判定できなかった3,000人は偽陰性となる

$$10,000 - 7,000 = 3,000$$

特異度99%だから、実際の陰性90,000人のうち  
89,100人が陰性と検査で判定できる

$$90,000 \times 0.99 = 89,100$$

判定できなかった900人は偽陽性となる

$$90,000 - 89,100 = 900$$

10万人、有病率10%の場合検査で陽性と判定されるのは7,900人

$$7,000 + 900 = 7,900$$

この場合陽性的中率は88.6%となり、比較的高い水準を保てる

$$7,000 / 7,900 = 0.886 \dots$$

有病率10%	真の状態			
感度70%	10万人			
特異度99%	実際の陽性	実際の陰性		
	10,000	90,000		
検査結果	検査陽性	真陽性	偽陽性	陽性的中率
10万人	7,900	7,000	900	88.60%
	検査陰性	偽陰性	真陰性	陰性的中率
	92,100	3,000	89,100	96.74%
		感度	特異度	
		70%	99%	

# PCR検査の感度と特異度（2）

人口10万人、有病率1%の場合

有病率1%なので、実際の陽性は

$$100,000 \times 0.01 = 1,000$$

実際の陰性は

$$100,000 - 1,000 = 99,000$$

感度70%だから、実際の陽性1,000人のうち

700人が陽性と検査で判定できる

$$1,000 \times 0.7 = 700$$

判定できなかった300人は偽陰性となる

$$1,000 - 700 = 300$$

特異度99%だから、実際の陰性99,000人のうち

98,010人が陰性と検査で判定できる

$$99,000 \times 0.99 = 98,010$$

判定できなかった990人は偽陽性となる

$$99,000 - 98,010 = 990$$

**（真陽性より偽陽性の方が多くなってしまう）**

10万人、有病率1%の場合検査で陽性と判定されるのは1,690人

$$700 + 990 = 1,690$$

この場合陽性的中率は41.4%と**かなり低くなる**

$$700 / 1,690 = 0.414 \dots$$

有病率1%	真の状態			
感度70%	10万人			
特異度99%	実際の陽性	実際の陰性		
	1,000	99,000		
検査結果	検査陽性	真陽性	偽陽性	陽性的中率
10万人	1690	700	990	41.40%
	検査陰性	偽陰性	真陰性	陰性的中率
	98,310	300	98,010	99.69%
		感度	特異度	
		70%	99%	

## 日本医師会の見解

「我が国特有の議論として、有病率（事前確率）が低く無症状の場合、PCR 検査の実施は制限すべきとの意見が強い。（しかし）・・・感染拡大のリスク管理の観点から、事前確率によらずとも PCR 検査を活用すべきである。PCR 検査の場合、輸血製剤における HCV-RNA、HIV-RNA スクリーニングのごとく、特異的なプライマー設計に加えて、汚染による偽陽性を回避するなど、技術的に特異度を十分に高めることができる。・・・（よって）

感染拡大のリスク管理の観点から、事前確率によらずとも PCR 検査を活用すべきである。」

日本医師会「COVID-19 感染対策における PCR 検査実態調査と利用推進タスクフォース」  
中間報告書解説版（2020, 7/21）より抜粋



感度80%、特異度99.99%という仮定で検査拡大を進める方がよい。

感度や特異度を恣意的に変えているように見えるが、感度や特異度は検査機器の性能を示す数値なので、背景には検査機器の改良・進化ということがある。

# PCR検査の感度と特異度（3）

有病率1%、感度80%、特異度99.99%

有病率1%なので、実際の陽性は

$$100,000 \times 0.01 = 1,000$$

実際の陰性は

$$100,000 - 1,000 = 99,000$$

感度80%だから、実際の陽性1,000人のうち  
800人が陽性と検査で判定できる

$$1,000 \times 0.8 = 800$$

判定できなかった200人は偽陰性となる

$$1,000 - 800 = 200$$

特異度99%だから、実際の陰性99,000人のうち  
98,990人が陰性と検査で判定できる

$$99,000 \times 0.9999 = 98,990$$

判定できなかった10人は偽陽性となる

$$99,000 - 98,990 = 10$$

この場合検査で陽性と判定されるのは810人

$$800 + 10 = 810$$

この場合陽性的中率は98.77%と高い水準を維持できる

$$800 / 810 = 0.98765 \dots$$

有病率1%	真の状態			
感度80%	10万人			
特異度99.99%	実際の陽性	実際の陰性		
	1,000	99,000		
検査結果	検査陽性	真陽性	偽陽性	陽性的中率
10万人	810	800	10	98.77%
	検査陰性	偽陰性	真陰性	陰性的中率
	99,190	200	98,990	99.80%
		感度	特異度	
		80%	99.99%	

# ストレスチェックの感度と特異度

生徒数1000人の学校の日常の状態

高ストレス児童・生徒は、ほぼ5%くらいと考えられる。(不登校3%+α)

これに感度70%、特異度99%としてストレスチェックをかけると、右図のような結果となり、要支援の的中率はほぼ高い。

この感度と特異度は、あくまで経験上のものであるが、PTSD31(富永作製)の判定結果の実際とよく合致する。

災害後などでは高ストレス率が15~20%くらいまで上がるので、的中率はもっと高くなる。

高ストレス率5%	児童・生徒数			
感度70%	1,000			
特異度99%	実際の要支援群	実際の健康群		
	50	950		
調査結果	要支援判定	真の要支援	ニセの要支援	要支援的中率
1,000	44	35	9	79.50%
	健康判定	ニセの健康	真の健康	健康的中率
	956	15	941	98.40%
		感度	特異度	
		70%	99%	

# P T S D 3 1 (実際に東日本大震災の被災地で使われているチェックリスト)

過覚醒  
再体験  
麻痺・回避

**身心健康診断(31版)**

姓名 \_\_\_\_\_

今天是 年 月 日 男・女 \_\_\_\_\_ 年级 \_\_\_\_\_ 班级序号 \_\_\_\_\_

此调查主要是为了回顾自己的身心健康、睡眠、焦躁、对学习的集中力等。试着审视一下自己的身心。如果发生较为重要的事时，身心都会有很多的变化。当然，那是非常自然的事。但是，那个变化日益强化，每天的生活则会慢慢地变得不快乐并且无法安心下来。对于变化，会有“这样做就可以了哦”之类的解决方法。就让我们好好了解自己的身心，并为之应对。最后，看了调查表的人可能会有不太想做的人，可以不需要强迫自己去。即使中途放弃也是可以的哦。接下来请冷静下来慢慢地回答。

在这一周之中(从上周到今天)。	没有	稍有	相当有	很有
下列所述是否符合？请得符合的项目画上圆圈。	没有(0)	1-2天(1)	3-5天(2)	几乎每天都有(3)
1.怎么也睡不着的时候。	0	1	2	3
2.想做什么，但是怎么也无法集中精神。	0	1	2	3
3.心烦意乱，焦躁，突发脾气的时候。	0	1	2	3
4.身体变得容易紧张，感觉变得敏感。	0	1	2	3
5.会因为很小的声音或一些小事而受到惊吓。	0	1	2	3
6.那件事(灾害，或者其他大事件)，无法从脑海中离去。	0	1	2	3
7.会做讨厌的或恐怖的梦。	0	1	2	3
8.半夜会突然醒过来，或睡不着的时候。	0	1	2	3
9.会因为一些很小的契机，想到一些不愿意回想的事。	0	1	2	3
10.回想起那件事，会变得忐忑不安，亦或者非常地痛苦。	0	1	2	3
11.对于那件事，不想承认是真的发生过，现实的事。	0	1	2	3
12.明明是非常悲伤的事，却困惑于自己为什么无法哭泣。	0	1	2	3
13.关于那件事，尽量不去想。	0	1	2	3
14.有关那件事的一些场所，人事物都尽量去避开。	0	1	2	3
15.关于那件事，尽量避开提起。	0	1	2	3

	没有(0)	1-2天(1)	3-5天(2)	几乎每天都有(3)
16.有时候，会自责是自己的错或过失。	0	1	2	3
17.觉得谁都不可信。	0	1	2	3
18.无论多么地努力，觉得都没有任何意义。	0	1	2	3
19.对于一些愉快的事，有时并不觉得很快乐。	0	1	2	3
20.觉得谁都没有来理解过自己的想法或心情。	0	1	2	3
21.有时头痛或肚子疼等，身体的状态并不是很好。	0	1	2	3
22.会有觉得饭菜不好吃，亦不想吃的时候。	0	1	2	3
23.会有什么都不想做的时候。	0	1	2	3
24.无法集中精神学习。	0	1	2	3
25.会有突然怒上心头而与人吵架，或变得粗暴的时候。	0	1	2	3
26.上学迟到或请假不去学校的时候。	0	1	2	3
27.希望有谁可以倾听自己的话。	0	1	2	3
28.在学校有很多快乐的事。	0	1	2	3
29.现有拥有将来的梦想和目标。	0	1	2	3
30.时刻注意自己不要过多玩游戏，手机和上网。	0	1	2	3
31.觉得和朋友一起玩或聊天很快乐。	0	1	2	3

当被问到“那件事”(6.10.11.13.14.15)时，脑海中浮现到的是什么事？(请选择适当的选项打上○)

1.灾害[ ] 2.其他[ ] (能写出来的人请具体记入) 3.会浮现出很多 4.没有想别任何事

在问卷调查中有什么发现，亦或者现在的心情想法等请记入下来。也可以用图画来表达哦。

不安・抑うつ  
身体化及び  
日常ストレス  
逆転項目

27問目までの合計点を算出し総ストレス得点とする

総ストレス得点のカットオフポイントは30点が基準、ただし、被災状況や地域性、学校の特色などで変化する

自由記述欄にも注目

# PTSD 31の総ストレス得点の算出

過覚醒  
再体験  
麻痺・回避

心とからだの健康アンケート(31版)

名前 \_\_\_\_\_

今日は 年 月 日 男・女 年 組 出席番号 \_\_\_\_\_

このアンケートは、心と身体の健康をふりかえるためのものです。睡眠、イライラ、勉強への集中など、自分の心と身体についてふりかえてみましょう。ところで、ショックなことや大変なことがあったら、心と身体は色々変化します。それはとても自然なことです。そしてその変化が長く続くと、毎日の生活が楽しくなくなったり、安心できなくなったりします。でもその変化に対しては、「こうすればいい」という対処法もあります。自分の心と身体の変化を知って、よりよい対処をしましょう。アンケートをみてやりたくないと思った人は、無理をしてやらなくてもいいです。途中でやめたくなったら、やめてもかまいません。それでは、落ち着いて回答して下さい。

この1週間(先週から今日まで)に、 つきものがどれくらいありましたか? あてはまる数字に○をしてください。	ない (0)	少しある 1-2日 ある (1)	かなりある 3-5日 ある (2)	非常に ある ほぼ毎日 ある (3)
1 なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3
2 なにかをしようとしても、集中できないことがある	0	1	2	3
3 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3
4 からだが緊張したり、感覚がびんかんになっている	0	1	2	3
5 小さな音やちょっとしたことで、どきどきする	0	1	2	3
6 あのこと(災害やほかの大変なこと)が頭から、離れないことがある	0	1	2	3
7 いやな夢や、こわい夢をみる	0	1	2	3
8 夜中に目がさめて眠れないことがある	0	1	2	3
9 ちょっとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう	0	1	2	3
10 あのことを思い出して、どきどきしたり、苦しくなったりする	0	1	2	3
11 あのことは、現実のこと・本当のことと思えないことがある	0	1	2	3
12 悲しいことがあったのに、どうして涙がでないのかなと思う	0	1	2	3
13 あのことは、できるだけ考えないようにしている	0	1	2	3
14 あのことを、思い出させる場所や人や物には近づかないようにしている	0	1	2	3
15 あのことについては、話さないようにしている	0	1	2	3

	ない (0)	少しある 1-2日 ある (1)	かなりある 3-5日 ある (2)	非常に ある ほぼ毎日 ある (3)
16 自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある	0	1	2	3
17 だれも信用できないと思うことがある	0	1	2	3
18 どんなにがんばっても意味がないと思うことがある	0	1	2	3
19 楽しかったことが楽しいと思えないことがある	0	1	2	3
20 自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある	0	1	2	3
21 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	0	1	2	3
22 ご飯がおいしくないし、食べたくないことがある	0	1	2	3
23 なにもやる気がしないことがある	0	1	2	3
24 授業や学習に集中できないことがある	0	1	2	3
25 カットとなってケンカしたり、乱暴になってしまうことがある	0	1	2	3
26 学校を遅刻したり休んだりすることがある	0	1	2	3
27 だれかに話を聞いてもらいたい	0	1	2	3
28 学校では、楽しいことがいっぱいある	0	1	2	3
29 私には今、将来の夢や目標がある	0	1	2	3
30 ゲーム、読書、インターネットなどはやりすぎないように気をつけている	0	1	2	3
31 友だちと遊んだり話したりすることが楽しい	0	1	2	3

「あのこと」(6,10,11,13,14,15)と問かれて、あなたは何を思ううかべましたか?  
 1災害[ ] 2ほかのこと[ ] (答ける人は書いてね) 3いるいる場所かんだ 4思いうかばなかった

このアンケートをして気づいたことや、いまの気持ちを書ける人は書いてください。

番号: 275 31版 心とからだの健康アンケート(31版) 作成: 神戸こころのサポートチーム

総ストレス得点のカットオフポイントは30点が基準、ただし、被災状況や地域性、学校の特徴などで変化する



27番までの合計点を算出し  
総ストレス得点とする

否定的認知  
(抑うつ)

日常生活ストレス

逆転項目

自由記述欄にも注目



## ストレスチェックについて→ストレス対処としてのチェック

ストレスチェックは、過去のストレス場面を想起させたり、現在の自分自身のストレス状態を意識させたりするという意味で、それ自体がストレスフルな働きかけとなる。

また、実施中にストレス症状が現れることもしばしば見受けられる。（多動傾向、泣きだす、気分が悪くなるなど）。そのため、

- (1) チェック後のストレスフルな気分に対処する方法を教える。
- (2) 実施中または実施後に、自分自身にストレス症状が現れたとき、それにどのように対処すればよいかの対処法を教える

なども重要な目的となる。



ストレスチェックはストレス対処法（ストレスマネジメント）と組み合わせて行わなければならない。

# 休校明けのこころのサポート授業について

## 基本的な流れ

1 導入



2 心理教育 → ppt. を用いたお話



3 ストレスチェック → アンケートの実施（読み上げが望ましい）



4 リラクゼーション（深呼吸など）

〈教示〉「怖いこと、嫌なことを思い出したり考えたりしたかもしれないね。深呼吸をすれば楽になるよ」

もともとの授業案の  
ストレスチェック部分を、  
プリントアウトし、子ども  
たちに配っておく

10秒呼吸法を  
行ってください。

あまり考え込む  
時間をあたえない  
ために、一定  
のスピードで読  
んでください



# 10秒呼吸法

- 1 さあ、今から深呼吸をしてみよう。深呼吸をすれば気持ちが楽になりま〜す。
- 2 鼻から4秒間吸って、1秒間止めて、それから口からゆっくりと5秒間かけて吐き出します。全部で何秒になるかな・・・そう10秒だね。だからこれを10秒呼吸法と言います。
- 3 それではやってみるよ、先生の言うとおりにやってください。
- 4 ではまず椅子に深く腰掛けて、肩の力を抜いて、手を膝の上において、軽く目を閉じてください。（目を閉じるのが怖い子は開けていてもよい）
- 5 （1回目）はい吸ってえ〜〜、止めて、はい吐いてえ〜〜〜。
- 6 （2回目）・・・
- 7 （3回目）・・・はい、お腹の中のいやなものが出ていくよお〜（暗示）
- 8 はい、これでおしまい、とても楽になったでしょ（暗示）

# 休校明けストレスチェック実施に係わる問題

休校明けストレスチェックについて、各自治体がそれぞれ独自の休校明けアンケートを行ったが、それらのアンケートの多くは、調査目的のために配布して記入させ回収するだけのもので、ストレス対処のための取り組みとセットで行われたものは少なかったと思われる。しかし、コロナウイルスに対する子どもたちの怯えは予想以上に大きく、ストレスアンケートそれ自体がとてもストレスフルな働きかけになったとおもわれる。

今後アンケートを実施するときには、何らかのストレス対処の取り組みとセットにして行われなければならない、スクールカウンセラーは学校や行政にそのことを働きかける必要がある。

→ ストレスマネジメントとストレスチェックを組み合わせる

ストレスマネジメント

- 心理教育（正しい知識を教える）
- リラクゼーション（対処法を教え、実践する）

# 新型コロナウイルス感染症拡大の中で起こりうる問題

## 1 分断と孤立化をめぐる問題

- ・ 怯えによる問題
- ・ 分断、孤立化からの孤独による問題
- ・ いじめ、差別の問題

## 2 ト라우マ反応について（状況に対する反応の問題）

トラウマ反応の見落とし＝偽陰性の問題

## 3 コロナ後の変化した状況をめぐる問題

関係の不全とコミュニケーションの変化による問題

# 子どもたちの心理状態に係わる問題 1 怯え

現在子のどもたちを取り巻く状況の中で、以下のような問題点が考えられる。

## 1 子どもたちの怯えについて

有名人が次々と亡くなったり、諸外国での医療崩壊状況などをテレビを通じてみる機会が多く、そのため新型コロナウイルスに対する子どもたちの恐怖感と怯えは予想以上のものになっている。その恐怖や怯えが、赤十字社の研修資料にあるような三つの感染症（病気→不安→差別、いじめ、中学校版授業案参照）につながっていく可能性も高い。

現在も続く、子どもたちの怯えに共感しつつ丁寧なかかわりを行っていく必要がある。

→ 怯え、恐怖への共感的な対応（君だけじゃないよ、みんな怖いんだよ）

# 子どもたちの心理状態に係わる問題 2 孤立化

## 2 自傷、自死リスクの拡大について

休校中、社会関係が切断され、孤立の中で過ごさなければならなかった子どもたちは多い。そのような中で、思春期以降の子どもたちに起こりやすいことだが、感染症で命を落とす多くの有名人、さらに医療崩壊によって孤独の中で落とさなくてもよい命を落としていく人々を見て、ふだん考えることの少ない命や生きる意味についてつきつめて考えてしまい、答えを見つけることができずに自傷的な考え、行動にはまり込んでいるケースが見受けられる。（家庭環境や成育環境に何らかの脆弱性を持っている子どもたちが多いと思われる。）

この点についての注意が必要。

- ① 命や生きる意味についてじっくりと話し合う
- ② 繋がりの確認（onlineを含めて繋がりを確認する）

# 子どもたちの心理状態に係わる問題 3 孤立化

## 3 女子児童・生徒が不適切な関係に陥ることへの注意

休校中、社会関係が切断され、孤立の中で過ごさなければならなかった子どもたちのもう一つの問題として、寂しさの中で安心と優しさを求め、身近な相手との距離を縮めすぎたり、インターネットを通じた仮想空間の中で不適切な相手との関係に陥ってしまうことが起こる。これは特に思春期以降の女子児童・生徒に多く起こることが予想され、実際に不適切な性的関係を持ち妊娠に至るケースも多く報告されている。これも一種の自傷行為と呼べるかもしれない。

(このようなケースも家庭環境や成育環境に何らかの脆弱性を持っている子どもたちに多いと思われる。)

- ① こちらからいろいろと話しかけるなど繋がりを作ってやる
- ② online での繋がりを積極的に利用する。

# 事例 1、2 休校中の寂しさについて

## 事例 1 兵庫県竜野市

自分が嫌になってきた

そういうこともあるさ  
今は家にいるの？

時々学校

もうこの世から消えてしまいたい  
くらい、自分のことが嫌になって  
きた

消えてもらったら困るな

なんでよ

なんも困らんっしょ（笑）

消えると言われて見過ごすのは  
カウンセラー魂が許さん

## 事例 2 山形県山形市

遅くにすみません

・・・私のこと覚えてますか

よく覚えてるよ、君のことは  
養護の先生とよく話すよ

・・・人づきあいがへたでよく  
悩みます。どんなふうな距離で  
いれぱうまく接していけますか

それは異性かな、同性かな？  
女子と男子では付き合い方が  
少し違うかもしれない。・・・  
人と適切な距離をとると、傷  
つかないけど寂しくなるかも  
もしれない・・・

## 子どもたちの心理状態に係わる問題 4

休校中の生活リズムの乱れがなかなかもとに戻らず、学校生活にうまく適応できない。

- ・ 休校中外に出ることができず、時間を持てあました子どもたちは、テレビゲームにはまり込んでいくことが多くなった。
- ・ 親も、自分自身が感染の不安、経済的な不安を抱える中で、ずっと家にいる子どもたちの相手をするのが困難となり、ゲームを黙認することが多かった。
- ・ online ゲームなどでは web 上で友だちとつながることができ、それは社会関係を維持するために子どもたちにとって必要不可欠であった。



ゲームへの熱中＝生活時間の乱れ

→ 学校が始まっても生活リズムがもとにもどらない

# 事例3 生活リズムがもどらない

- 最近やる気がない。
- 不眠と頭痛、こんなこと今までにはなかった。
- もう帰りたい
- 夜は10時ごろ寝るけど途中で目が覚めてしばらく眠れない。
- 休校中は外に出れないからゲーム、2h/dayくらい。(M: もっとしてたでしょ)
- 友達とネットでバトルゲーム、みんな仲がいいネットにつながってた。
- 学校始まったら忙しくなった。帰って休みたい。

心とからだの健康アンケート(31版)

名 XXXXXXXXXX

今日は2020年 7月 8日 男/女 2年 1組 出席番号 21

このアンケートは、心と身体の健康をよりにかえるためのものです。睡眠、イライラ、勉強への集中など、自分の心と身体についてよりかえてみましょう。ところで、シラケなことや大変なことがあったら、心と身体は色々と変化します。それはとても自然なことです。そしてその変化が長く続く、毎日の生活が楽しくなくなったり、安心できなくなったりします。でもその変化に対しては、「こうすればいい」という対処法もあります。自分の心と身体の変化を知って、よりよい対処をしましょう。アンケートをみてやりたくないと思った人は、無理してやらなくてもいいです。途中でやめたいと思ったら、やめてかまいません。それでは、落ち着いて回答して下さい。

この1週間(先週から今日まで)に、つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまる数字に○をしてください。	ない(0)	少しある(1)	かなりある(2)	非常に毎日ある(3)
1 なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3
2 なにかをしようとしても、集中できないことがある	0	1	2	3
3 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3
4 からだが緊張したり、感覚がびんかんになっている	0	1	2	3
5 小さな音やちよつとしたことで、どきどきする	0	1	2	3
6 あのこと(災害やほかの大変なこと)が頭から、離れないことがある	0	1	2	3
7 いやな夢や、こわい夢をみる	0	1	2	3
8 夜中に目がさめて眠れないことがある	0	1	2	3
9 ちよつとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう	0	1	2	3
10 あのことを思い出して、どきどきしたり、苦しくなったりする	0	1	2	3
11 あことは、現実のこと・本当のことと思えないことがある	0	1	2	3
12 悲しいことがあったのに、どうして涙がでないのかなと思う	0	1	2	3
13 あことは、できるだけ考えないようにしている	0	1	2	3
14 あのことを、思い出させる場所や人や物には近づかないようにしている	0	1	2	3
15 あのことについては、話さないようにしている	0	1	2	3

	ない(0)	少しある(1)	かなりある(2)	非常に毎日ある(3)
16 自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある	0	1	2	3
17 だれも信用できないと思うことがある	0	1	2	3
18 どんなにがんばっても意味がないと思うことがある	0	1	2	3
19 楽しかったことが楽しいと思えないことがある	0	1	2	3
20 自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある	0	1	2	3
21 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	0	1	2	3
22 ご飯がおいしくないし、食べたくないことがある	0	1	2	3
23 なにもやる気がしないことがある	0	1	2	3
24 授業や学習に集中できないことがある	0	1	2	3
25 カットになってケンカしたり、乱暴になってしまうことがある	0	1	2	3
26 学校を遅刻したり休んだりすることがある	0	1	2	3
27 だれかに話をきいてもらいたい	0	1	2	3
28 学校では、楽しいことがいっぱいある	0	1	2	3
29 私には今、将来の夢や目標がある	0	1	2	3
30 ゲーム、携帯、インターネットなどはやりすぎないように気をつけている	0	1	2	3
31 友だちと遊んだり話したりすることが楽しい	0	1	2	3

「あのこと」(6,10,11,13,14,15)と聞かれて、あなたは何を思いましたか？

このアンケートをして気づいたことや、いまの気持ちを書ける人は書いてください。

# 子どもたちの心理状態に係わる問題 5

6 今までとは違った家族関係が生まれている場合。

1 親が仕事が忙しく休校前には児童クラブや祖母宅で過ごすことが多かったが、親の在宅勤務によって母親と接触する時間が飛躍的に増えた。

→ 親子関係の再構築、見せかけの親子関係の崩壊

- ・ 極端な甘え、退行
- ・ 親の側の子育て不安
- ・ 発達障害ではないかという相談の増加

2 親が医療関係者などの場合

- ・ 親が感染するのではないか、また死亡するのではないかという過剰な怯え、心配

## 事例4 登校中に母親が迎えに来てくれるか心配・・・

### 小1女子

- ・ ママと離れるのが寂しいの、お迎えに来てくれるか心配。
- ・ 夜はママと一緒に寝る、夜寝る前にママとお話タイムする。  
いつもどうしたら寂しくなくなるか話し合うの。
- ・ 学校ではいつもママのこと考える
  
- ・ ママはお仕事してる、ふつうのお仕事だよ、今は在宅  
ママお仕事忙しくて、保育所の時夜10時になることもあった。  
そんな時はおばあちゃんのところにいた。
  
- ・ 今日は先生に、わたしがなんでこんなに心配になるのか教えてほしいの。

# 子どもたちの心理状態に係わる問題 6

## 6 ストレス反応と発達特性やその他疾患との混同

新型コロナウイルスによる感染症は、私たちに分断と孤立化を強い、大人にも様々なストレス反応が現れている。このような特異な状況下での子どもたちの問題行動や気分反応を、安易に発達上の問題の現れであると即断しないようにくれぐれも注意が必要。現在現れている子どもたちの不応状態は、特異な状況に対する正常な反応であるという理解を忘れないようにしなければならない。

→ 子どもたちの不応状態（行動面、心理面）は 特異な状況に対する正常な反応である。

# 子どもたちの心理状態に係わる問題 7

## 7 マスクをすることで相手の表情が読めなくなることの問題

6 / 28のNHKニュースで非常に重要な事例が報告されていた。

事例A マスクをした保育士の与える離乳食を噛むことができずにのみこんでしまう乳児がいる。(0歳～)

事例B 食べ物の玩具を保育士に差し出し、保育士が食べるまねをするとき、保育士がマスクをしていると不機嫌になり、そのマスクをはぎとろうとする。(1～2歳)

事例1では、乳児は、マスクを外した保育士の口元を見て、保育士が噛む動作をすると噛むことができるということから、マスクは身体的なコミュニケーション（動作の模倣）を阻害していることが分かる。

事例2でも身体的コミュニケーションの不全が起こっているが、とくにこの事例では、マスクが、子どもが伝えようとしているメッセージを遮断していることが分かる。

## 子どもたちの心理状態に係わる問題 8

### 8 マスクをすることで相手の表情が読めなくなることの問題 2

マスクによるコミュニケーションの不全は、小学校の低学年でもおこっている。

事例 先生の表情が分からず、叱られているのかどうか、あるいは褒められているのかどうか分からない。

- 適切な反応ができずフリーズする、あるいはパニックになる。
- 不適切な試し行動をする。
- 反応を放棄して自己主張を繰り返す。

このような一連の反応も発達特性と鑑別の難しいところである。

現在「発達障害」と診断されている多くの事例は、生まれつきの脳機能の問題というよりは、発達早期の親子のコミュニケーションのズレに起因するものが多いと考えられ、先に挙げた保育士と乳児の関係不全は、そのズレの再現と考えられる。そうすると小学校における先生と子どもとのコミュニケーションのズレも、オリジナルなズレの再現となり、発達特性と考えられている習慣的な行動を誘発、強化していく危険性がある。

# 子どもたちの心理状態に係わる問題 9

## 9 新しい生活様式をめぐる問題

ワクチンや治療薬のない新型コロナウイルス感染症の拡大に対処するため、新しい生活様式ということが推奨される。

- ・ マスク、手洗いなどの徹底
- ・ 三密の回避
- ・ ソーシャルディスタンス

しかしながら、学校でこれを厳密に実践するとまた別の問題が起こってくる。



元気のよい子＝動きが活発で、声も大きく、身体接触も多かった子は、あたらしい生活様式の中では、自分は避けられていると感じやすい

# 事例4 コロナ以後吃音が出るようになった

本人

- ・ぼくがしゃべっているのにみんなが僕を無視する。先生も無視
- ・ぼくがしゃべっている時間聞いてくれなくて、たぶんぼくのこと嫌いなんやなって思う。ぼくは友だち作りたいのに。

母

- ・コロナ以後吃音
- ・休校中は兄弟で留守番
- ・私も子どももイライラ怒ることが多い
- ・父は子どもっぽく、からかって本人をたたく
- ・友だちからからかわれる。

心とからだの健康かんさつ(19版) 今日 月 年 日

あなたの名前 [ ] 男女 3年4組 出席番号 23

このアンケートは、心とからだの健康をふりかえるためのものです。眠り、イライラ、勉強への集中など、自分の心とからだについてふりかえてみましょう。大変なことがあったら、心とからだがいっている変化します。それはとても自然なことです。でも、その変化が強くなると、毎日の生活が楽しくなかったり、安心できません。その変化には「こうすればいい」というやり方があります。自分の心とからだの変化を知って、よりよい対応をしましょう。また、アンケートをみて、やりたくないと思った人は、むりに、やらなくてもいいです。とちゅうでやめたくなったら、やめてもいいです。

	ない (0)	少しある 1-2日 ある(1)	かなりある 3-5日 ある(2)	ひどい ほぼ毎日 ある(3)
1  なかなか、眠れないことがある	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
2  むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
3  小さな音やちょっとしたことで、どきどきする	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
4  いやな夢や、こわい夢をみる	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
5  ちよつとしたきっかけで、思い出したいのに、思い出してしまう	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
6  あのこと(災害やそのほかの大変なこと)を思い出して、どきどきしたり、苦しくなったりする	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
7  あのことは、現実のこと、本当のことと思えないことがある	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
8  悲しいことがあったのに、どうして涙がでないのかなと思える	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
9  あのことは、話さないようにしている	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)

32

	ない (0)	少しある 1-2日 ある(1)	かなりある 3-5日 ある(2)	ひどい ほぼ毎日 ある(3)
10  自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
11  楽しかったことが楽しく思えないことがある	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
12  自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
13  頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
14  ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
15  なんにもやる気がしないことがある	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
16  勉強に集中できないことがある	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
17  学校を遅くしたり休んだりすることがある	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
18  学校では楽しいことがいっぱいある	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)
19  友だちと遊んだり話したりすることが楽しい	ない(0)	ある(1)	ある(2)	ある(3)

「あのこと」(6,7,9)ときかれて、あなたはなにを思い浮かべましたか？(あてはまるものすべて○してください)

1災害 [ ] 2そのほかのこと [ ] (書ける人は書いてね) 3両方 4思いうかばなかった

このアンケートをして気づいたことや、今の気持ちを書ける人は書いてください。絵をかいてもいいよ。

この授業(じゅぎょう)の感想(かんそう)をかいてください。

# 事例4 コロナ以後チックが出る

- ・ いやになるのは、誰かがけんかして泣いてるとき先生に言っても、先生も怒ってて無視される時。
- ・ 眠れない、頭痛い、夜ごはん食べられない
- ・ いらいらして弟にあたるたたく

心とからだの健康かんさつ(19版) 今日 月 年 日

あなたの名前 [ ] (男) 女 4年 2組 (出席番号) [ ]

このアンケートは、心とからだの健康をふりかえるためのものです。眠り、イライラ、勉強への集中など、自分の心とからだについてありかえってみましょう。大変なことがあったら、心とからだがある程度変化します。それはとても自然なことです。でも、その変化が強くなると、毎日の生活が楽しくなくなったり、安心できません。その変化にはこうすればいいというやり方があります。自分の心とからだの変化を知って、よりよい対応をしましょう。また、アンケートをみて、やりたくないと思った人は、むりに、やらなくてもいいです。とちゅうでやめたくなったら、やめてもいいです。

		ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ひどい にある (3)
1	なかなか、眠れないことがある	ない (0)	あり (1)	あり (2)	あり (3)
2	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	ない (0)	あり (1)	あり (2)	あり (3)
3	小さな音やちよとしたことで、どきどきする	ない (0)	あり (1)	あり (2)	あり (3)
4	いやな夢や、こわい夢をみる	ない (0)	あり (1)	あり (2)	あり (3)
5	ちよとしたきっかけで、思い出たくなのに、思い出してしまう	ない (0)	あり (1)	あり (2)	あり (3)
6	あのこと(災害やそのほかの大変なこと)を思い出して、どきどきしたり、苦しくなったりする	ない (0)	あり (1)	あり (2)	あり (3)
7	あのことは、現実のこと・本当のことと思えないことがある	ない (0)	あり (1)	あり (2)	あり (3)
8	悲しいことがあったのに、どうして涙がでないのかなと思う	ない (0)	あり (1)	あり (2)	あり (3)
9	あのことについては、話さないようにしている	ない (0)	あり (1)	あり (2)	あり (3)

この1週間(先週から今日まで)に、つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまるところに○をしてください。

	ない (0)	1・2日 ある (1)	3・5日 ある (2)	ほぼ毎日 ある (3)
10	0	1	2	3
11	0	1	2	3
12	0	1	2	3
13	0	1	2	3
14	0	1	2	3
15	0	1	2	3
16	0	1	2	3
17	0	1	2	3
18	0	1	2	3
19	0	1	2	3

28

	ない (0)	少しある (1)	かなりある (2)	ひどい にある (3)
10	0	1	2	3
11	0	1	2	3
12	0	1	2	3
13	0	1	2	3
14	0	1	2	3
15	0	1	2	3
16	0	1	2	3
17	0	1	2	3
18	0	1	2	3
19	0	1	2	3

「あのこと」(6,7,9)ときかれて、あなたは何を思うかべましたか？(あてはまるものすべて○してください)

1災害 [ ] 2そのほかのこと [ ] (書ける人は書いてね) 3両方 4思いうかばなかった

このアンケートをして気づいたことや、今の気持ちを書ける人は書いてください。絵をかいてもいいよ。

この授業(じゅぎょう)の感想(かんそう)をかいてください。

※ 東京都立小中学校「高橋区(2019) 作成 東京都立小中学校二上 小川啓博