

令和6年度 養護教諭基本研修

事例検討の意義

～児童生徒の理解と養護教諭の役割～

筑紫女学園大学
大西 良

ありがとう!



自己紹介



- ・ 大西 良（おおにし りょう）
- ・ 筑紫女学園大学 人間科学部 人間科学科 心理・社会福祉専攻 准教授
- ・ 筑豊地区の小・中学校でスクールカウンセラー（非常勤）として従事
- ・ 子どもの睡眠教育（みんないく）や公園での夜回り活動などに取り組む

私が子どもの睡眠教育（みんなく）に取り組むようになったきっかけ・・・

- ・ゲームやスマホなどのメディアに依存する子どもが増えた。
- ・睡眠不足によって体調不良を起こしている子どもが増加した。
- ・睡眠習慣の乱れによって遅刻や欠席の日数が増え、不登校につながる事例が多くなった。



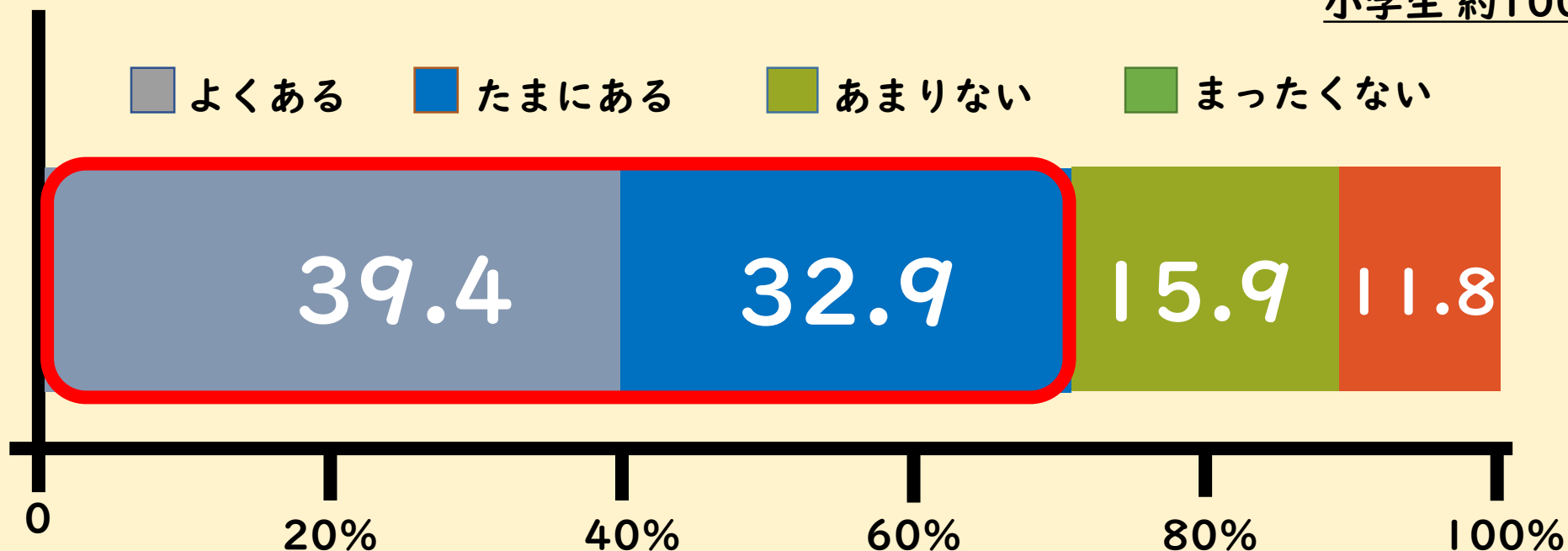


画面から発する強い光は
睡眠 に 影響を与える

小学生（3～6年生）1000人へのアンケートより

寝る前にスマホ・ゲームをしますか？

小学生 約1000人の回答



寝る前にスマホ・ゲームをすることがあると

答えた児童は **約7割**

子どもの眠りの視覚化

睡眠日誌

学年クラス	年	組	氏名
-------	---	---	----

日付	就寝時刻	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	起床時刻

記入例

日付	就寝時刻	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	起床時刻
18 (月)	22:00																										8:30
19 (火)	23:30																										8:00
20 (水)	0:00																										8:00
21 (木)	21:30																										7:00
22 (金)	0:00																										8:00
23 (土)	23:30																										10:00
24 (日)	1:30																										9:00

記入例を参考に、

あなたの1週間の睡眠時間
(就寝時間と起床時間を含む)
を記入してください。



規則正しい
睡眠

睡眠時間帯
がズレると

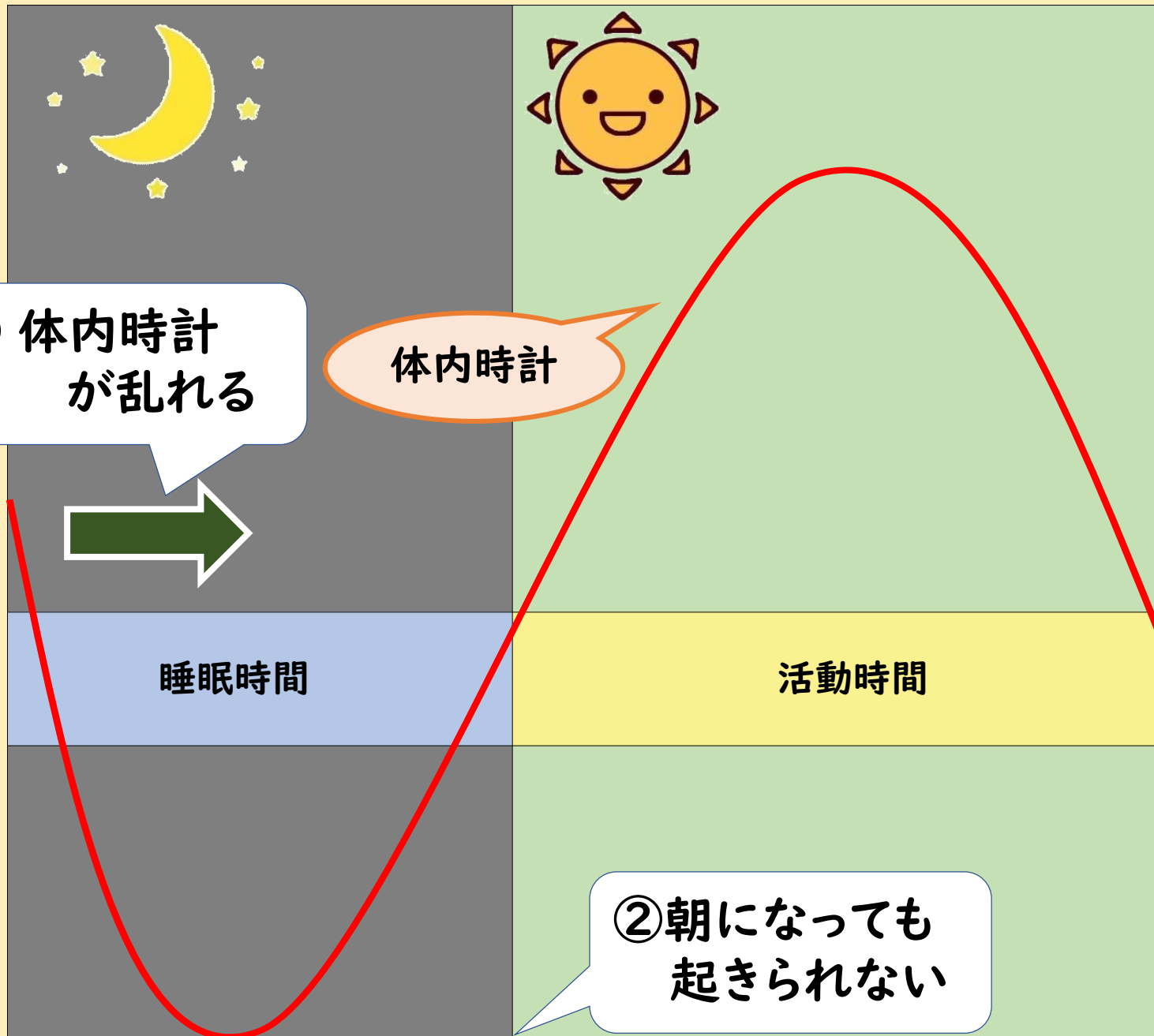
① 体内時計
が乱れる

体内時計

睡眠時間

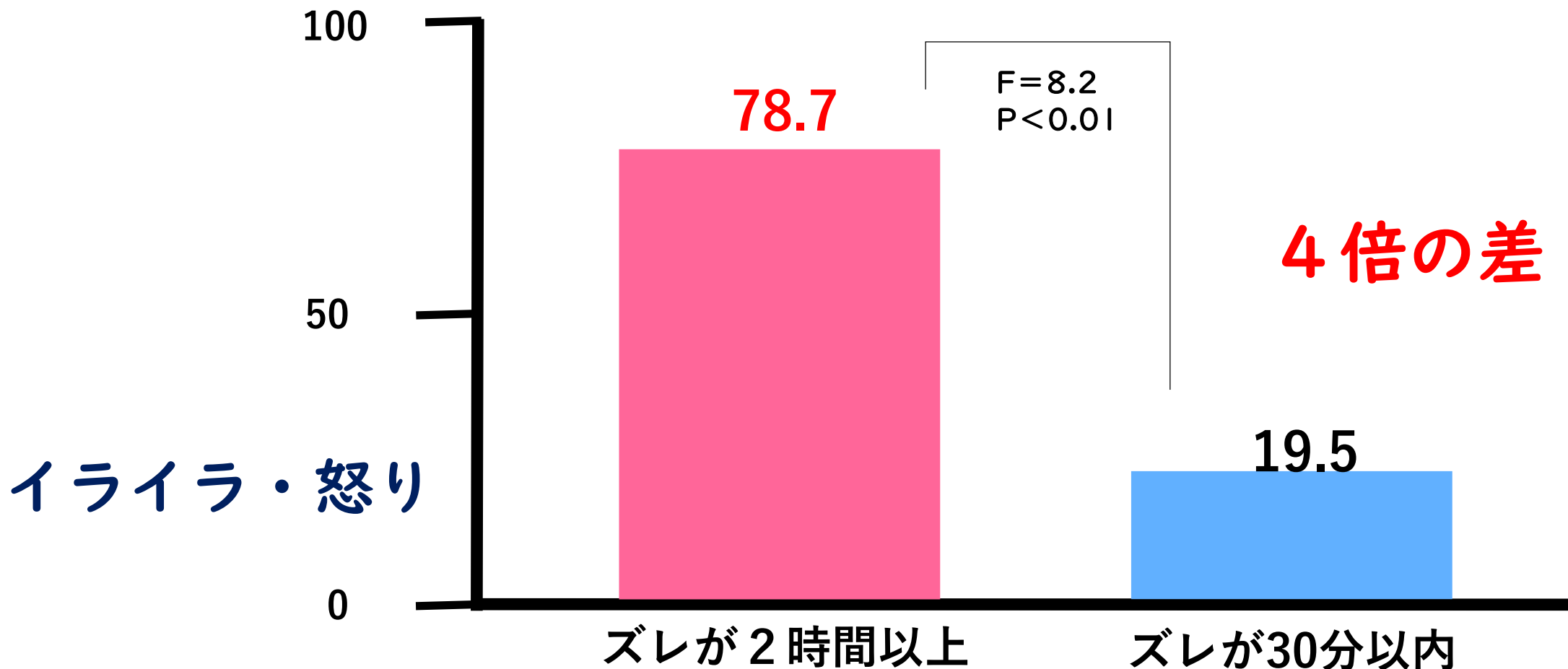
活動時間

② 朝になっても
起きられない



分析の結果

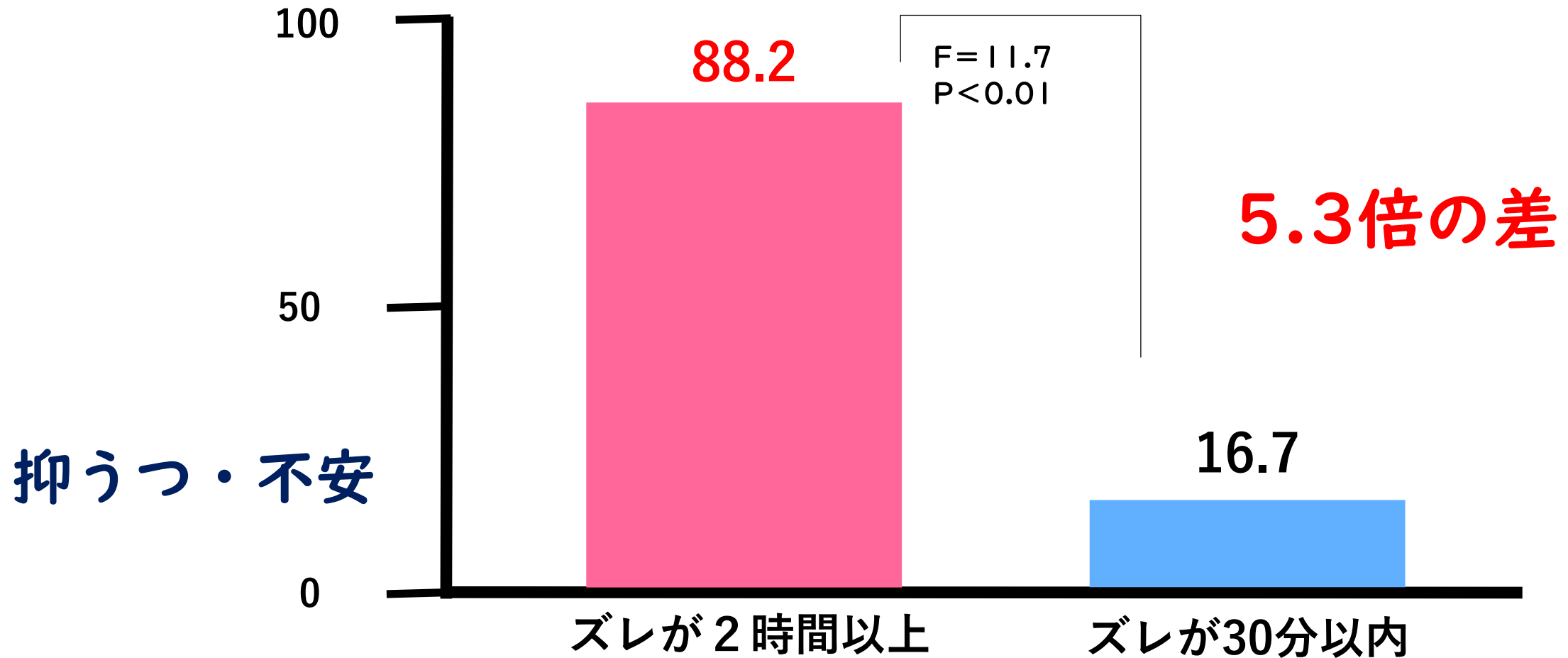
睡眠時間帯のズレとストレス反応（イライラ・怒り）について



出所：春日市教育委員会「令和3年度 子どもの睡眠と健康に関するアンケート調査」

分析の結果

睡眠時間帯のズレとストレス反応（抑うつ・不安）について



出所：春日市教育委員会「令和3年度 子どもの睡眠と健康に関するアンケート調査」

公園での夜回り（アウトリーチ）活動

6年ほど前から公園で夜回り(アウトリーチ)の活動をしている。相談機関の連絡先が書かれたカードの配布や若者の声を聴く活動を行っている。



公園での夜回り（アウトリーチ）活動

- ・ 月2回程度
- ・ 多くの若者たちが集う週末に実施
- ・ 夕方6時から夜10時くらいまでの時間帯

待ち合わせや友達と話せる場所を求めて公園に集まる者が多い。しかし、なかには家庭や学校で居場所を失い、新たな居場所を求めて公園に来る者や、暴力や虐待に苦しみ、その現実から逃れるために公園に駆け込む者もいる。

15歳の少女

『家はあるけど、そこは安心できる場所じゃない。
家に帰れば、毎日のように親からの心ない言葉で傷つく』

17歳の少女

『家にも学校にも居場所がない。ここ（公園）に来れば、
同じ悩みを持っている子が多いし、みんながいて楽しい』

18歳の女子

『家族の面倒は全部私がみている。他に兄弟もいるけど私だけ。
そのことに嫌気がする。だから公園に来て現実から逃れるの』

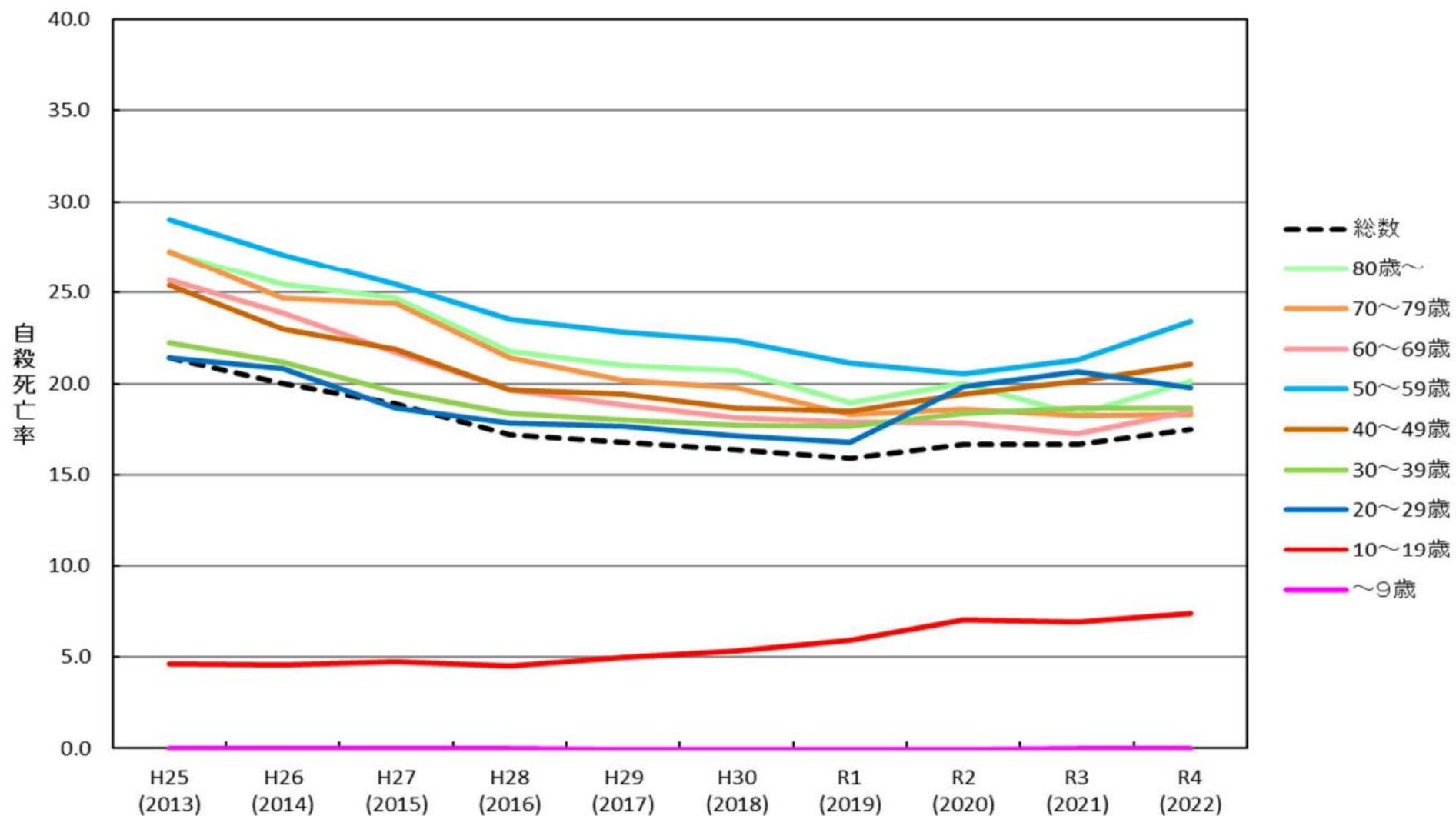
自傷行為とオーバードーズ（OD）を繰り返す若者たち

< 実際の声 >

『こころの中がモヤモヤするとリストカットをしたくなる。
心の痛みはどうしたらいいのか分からない。でもリストカットを
することによって、そのモヤモヤを目に見える形（傷）にすると
痛みの深さが分かってホッとできる』

自傷行為は、心理的苦痛やこころの痛みを身体化すること。
身体の痛みに変換することで、心の痛みを鎮める。

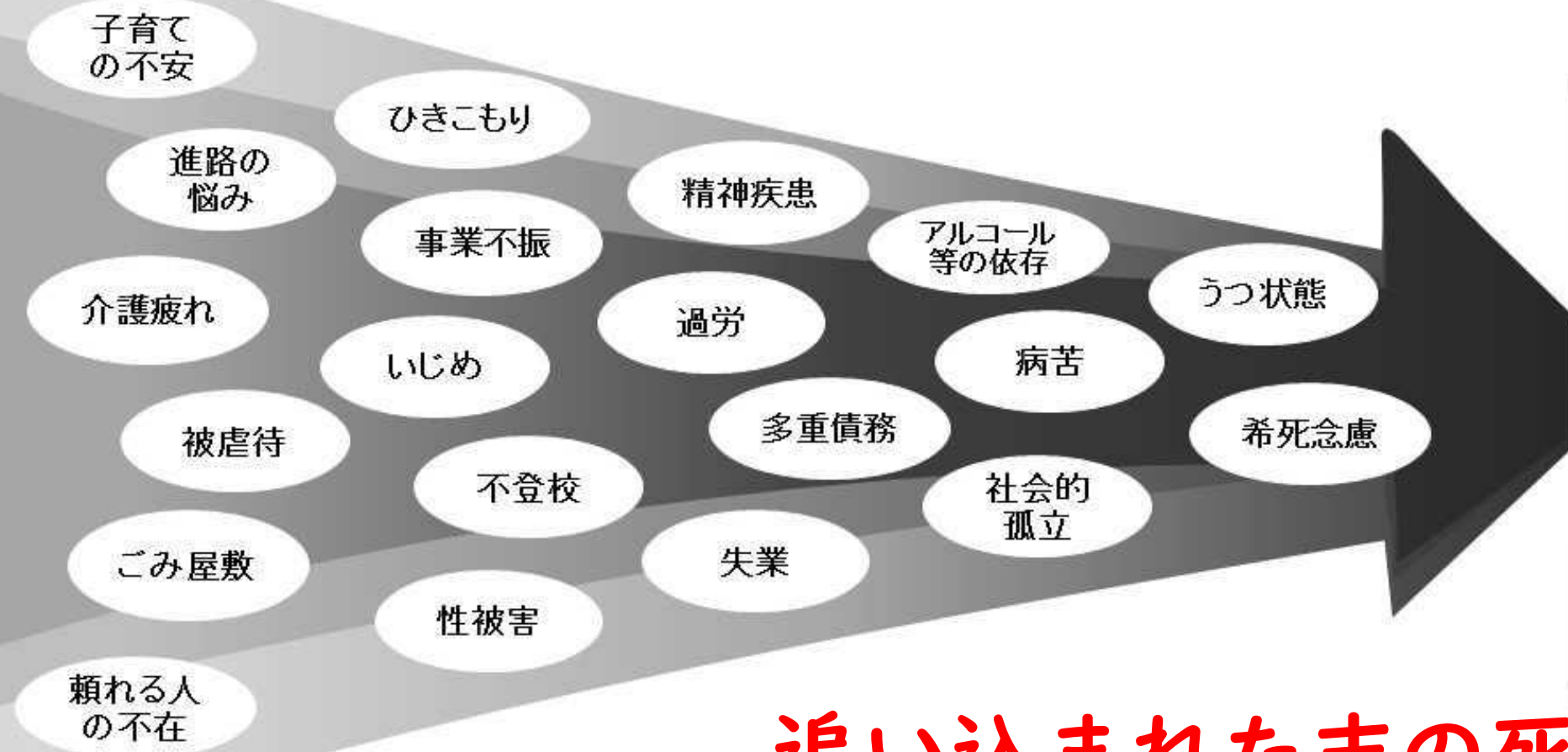
【補足】 年齢階層別の自殺死亡率の推移



出典：警察庁 令和4年度「自殺統計」より

自殺で亡くなった人は、
平均して4つの課題（要因）を抱えていた。
日常生活での悩みや課題が自殺へとつながっている。

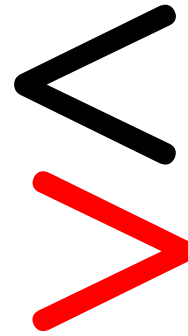
日常生活での出来事



追い込まれた末の死

自殺や自傷行為のリスクが高まるとき

生きることの
促進要因



生きることの
阻害要因

△将来の夢
△家族や友人との信頼関係
△やりがいのある仕事や趣味
△経済的な安定
△ライフスキル(問題対処能力)
△信仰
△社会や地域に対する信頼感
△楽しかった過去の思い出
など

▼将来への不安や絶望
▼失業や不安定雇用
▼過重労働
▼借金や貧困
▼家族や周囲からの虐待、いじめ
▼病気、介護疲れ
▼社会や地域に対する不信感
▼孤独
など

支援にあたっての心構え

松本氏は、自分を傷つけること（自傷）は好ましい行為とは言えないが、「死にたいくらいつらい状況」を生き延びるために必要な行為であり、自傷行為を行う若者に対して「心の痛みに耐えようとしているのね」「生きるために今は必要なのね」という言葉をかけることが重要であると述べている。また、若者が自傷のことを告白した場合には、「正直に話してくれてありがとう」という言葉をかけ、彼らの援助希求行動を支持し、強化することが必要である。

オーバードーズ（OD）の現状

○風邪薬や咳止めといった市販薬、処方薬の過剰摂取。

過剰摂取 → 眠気・疲労感の軽減、ふあふあとした気分 →
その後不快感 → 中毒症状（中毒症状は違法薬物よりひどい）

○令和4年度 ODによる福岡県緊急搬送者数 1,167人
うち、7割が女性。 **20代以下が全体の半数**を占める。

○薬物使用の推移（NHK資料）

2014年は危険ドラッグが48.0%

2016年頃から市販薬が増加

2020年は市販薬が56.4%

※全国的にも **低年齢化が進行**

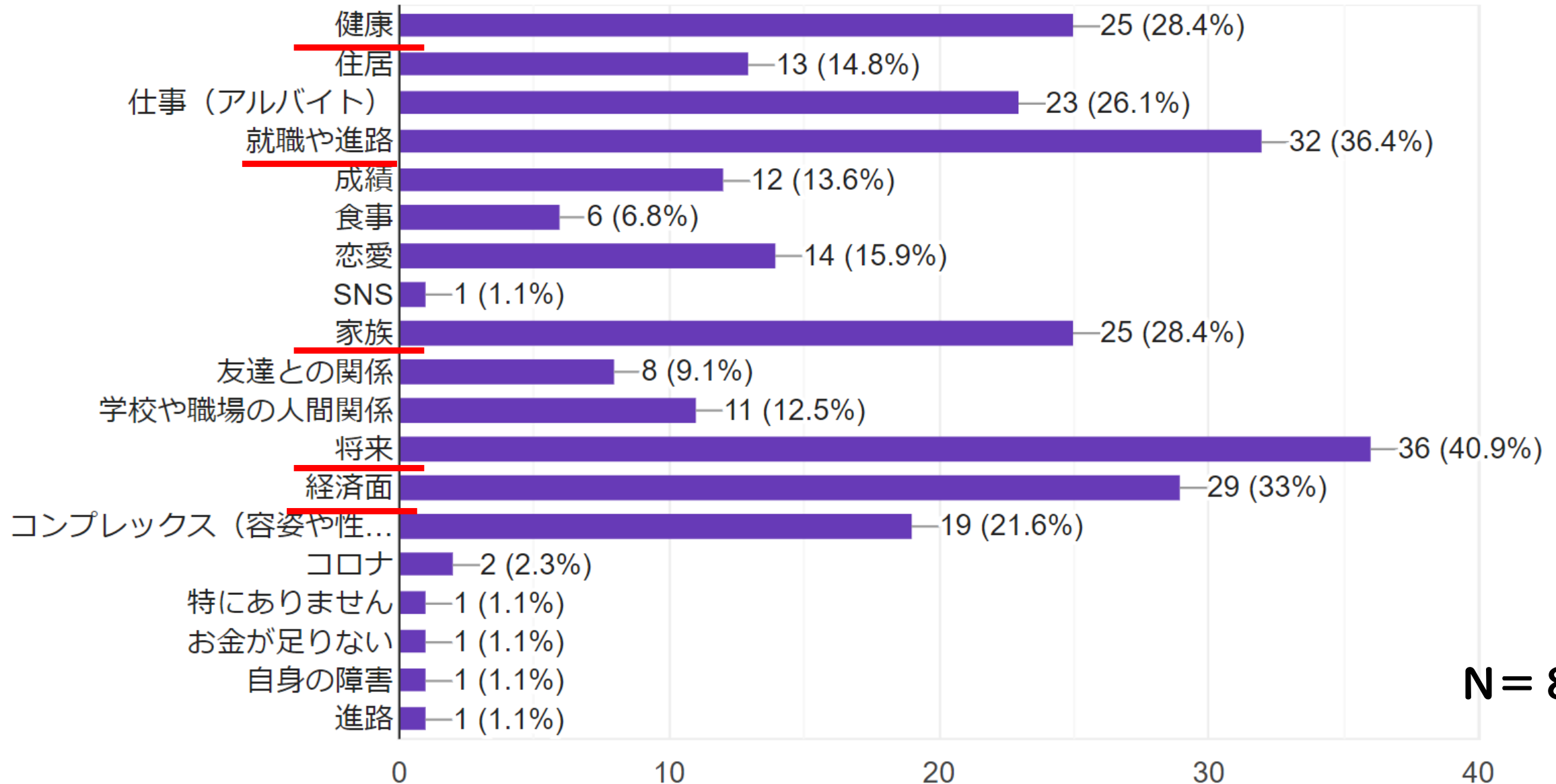
若者たちは、現実から逃れ、ある意味で身を守るために
リストカットやオーバードーズ（OD）を繰り返す。

これらの行動は「問題行動」として捉えられること
があるが、これは決して問題行動ではなく、
若者たちが発する「問題提起行動」とあると言える。

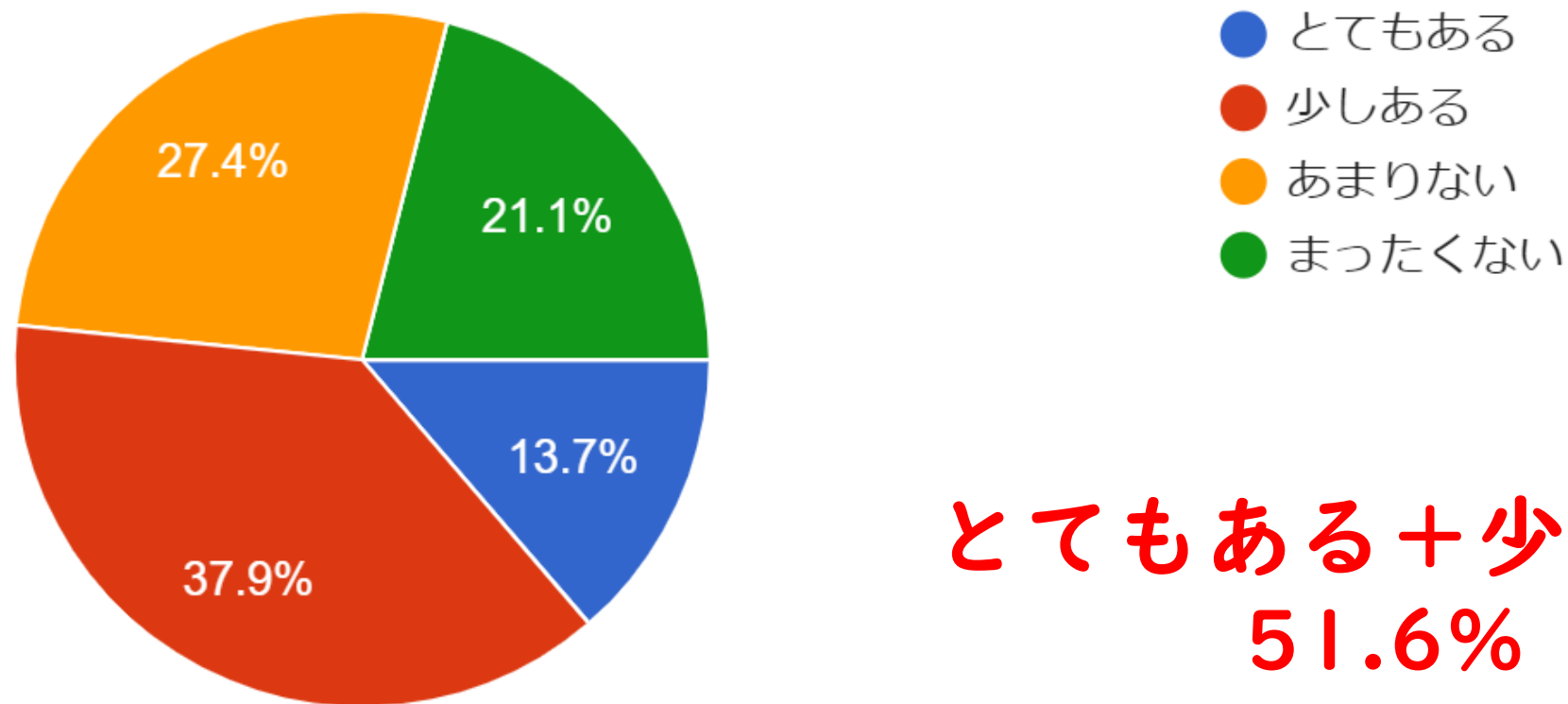
夜回り活動でのアンケート調査



Q1 あなたが今、心配していること（複数回答）



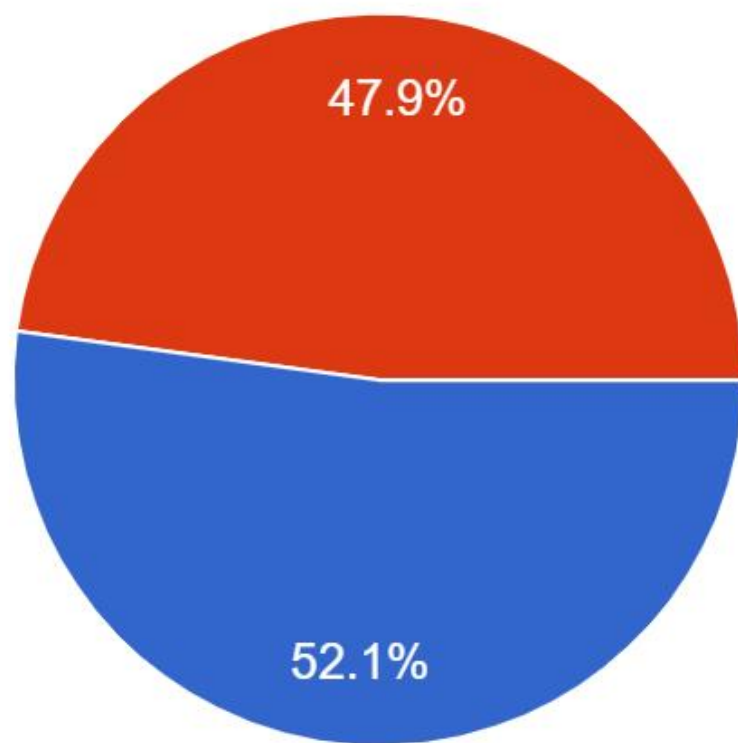
Q2 あなたは、日頃、さみしいと思うことがありますか。



とてもある＋少しある
51.6%

N = 95

Q3 あなたはこれまでに「生きづらい」と思うことがありましたか。



● ある
● ない

「ある」と回答した人が
半数以上

N = 94

子どもの心の奥深くにある**本音**にたどり着くために

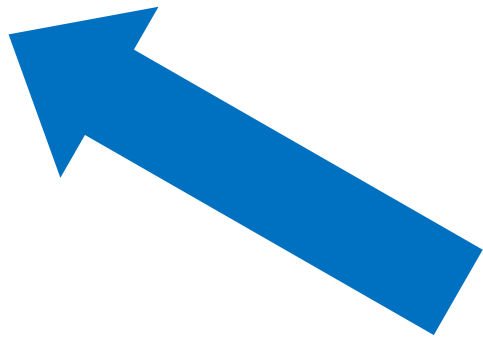
④願望や葛藤といった“本音”が姿を現す段階

③傷つきや不安が表出される段階

②愚痴や不満が出てくる段階

①雑談などで関係を築く段階

出会う（アウトリーチ）



● こども・若者の居場所づくりにおいて大切にしたい視点



- 居場所づくりにおいて重要なことは、**こども・若者の主体性の尊重**である。
- その場を居場所と感じるかどうか等、本人が決めることである。
- そうした観点から、**こども・若者の声（視点）**を軸に「行きたい・居たい・やってみたい」の3つの視点で整理した。
*こども・若者の声には相互に矛盾するものもあるが、多様な居場所づくりにおいてそれぞれ尊重したい視点であるため、そのまま記載した。居場所が求められる根拠として受け止められることを願う。

“行きたい”

- 誰でも行けること
（年齢や障害等で利用の制限がないこと）
- 自分を受け入れてくれる誰かがいること
- 身近にあること
- 気軽に行ける、一人でも行けること
- いつでも行けること
（こども・若者自身が行く時間を選べること）
- お金がかからずに行けること
- 行くきっかけがあること

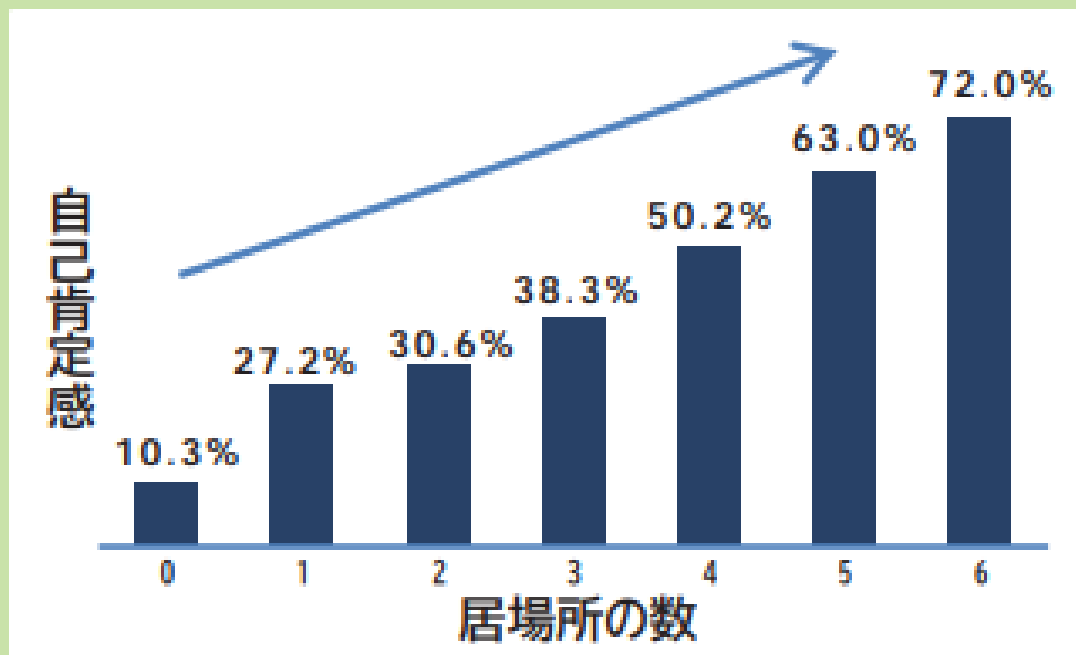
“居たい”

- ありのまま、素のままでいられること
- 居ることの意味を問われないこと
- 誰かとつながれること
- 誰かとコミュニケーションできること
- 話を聞いてくれること
- 信頼できる人、味方になってくれる人がいること
- 助けてほしいときに、助けてくれる人がいること
- 気の合う人がいること
- 安心・安全な場であること
- くつろげる環境が整っていること
- 別の目的をもった人がいても、同じ空間にいられること
- 一人で居ても気にならないこと
- 過ごし方を選べること
- 居ただけ居られること

“やってみたい”

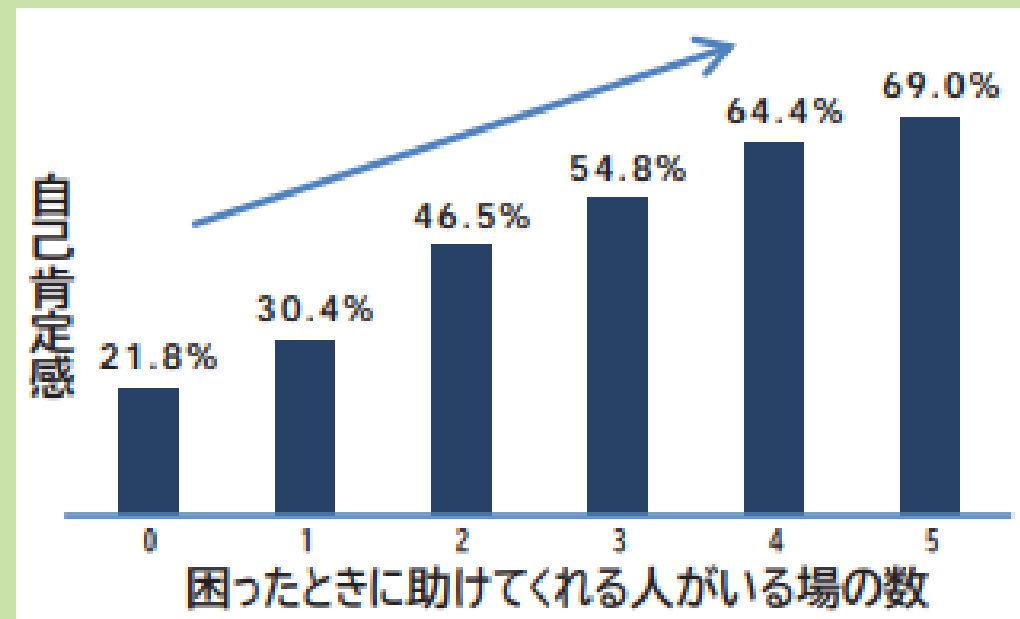
- あこがれを抱ける人がいること
- いろんな人と出会えること
- 一緒に学ぶ人、
学びをサポートしてくれる人がいること
- 好きなこと、やりたいことができること
- いろんな機会があること
（興味や希望に沿ったイベントがある）
- 新しいことを学べること
- 未来や進路を考えるきっかけがあること
- 自分の意見を言える、聞いてもらえること
（自分の意見が反映されること）
- 自分の役割があること

居場所の数と自己肯定感の関係



出典：内閣府「子供・若者インデクスボード」より

助けてくれる人がいる場の数と自己肯定感の関係



出典：内閣府「子供・若者インデクスボード」より

居場所や助けてくれる人がいる場が多い子どもほど自己肯定感が高い。

子どもたちの「レジリエンス」を育む経験

※レジリエンスとは、逆境を乗り越えていく力のこと

PCEs : Positive Childhood Experiences (小児期保護因子)

- ① 誰かに気持ちを話すことができる
- ② 辛いときに助けてくれる
- ③ 大人に守られ安心できる家がある
- ④ 学校に居場所がある
- ⑤ 友達に支えられている
- ⑥ 親以外に二人以上の支えてくれる大人がいる
- ⑦ コミュニティ（地域）の伝統を楽しむ

学校内に居場所を



生きづらさを抱える高校生に、ホッとできる場を。
「校内居場所カフェ」という寄り添い型支援のかたち。

写真：毎週木曜日の昼休みと放課後、県立田奈高校（横浜市青葉区）の図書室で開かれている「ぴっかりカフェ」の様子

居場所やつながりをつくることは…

⇒ 孤立・孤独を予防

⇒ 「助けて」と言える環境づくり

ご清聴ありがとうございました。

ご質問などがございましたら、
下記までご連絡をいただくと幸いです。

メールアドレス：
r-onishi@chikushi-u.ac.jp

ありがとう！

