

小さなサインを見逃さない～「いつもと違う」が教えてくれること～

夏休みが終わり、1カ月ほどが過ぎました。この時期は学校生活も落ち着きを見せる一方で、夏の疲れや日々の忙しさが積み重なり、心身の不調が表れやすい時期でもあります。子どもの不調や悩みは、ある日突然生じるものではなく、「いつもと違う」という小さなサインとして表れることがあります。日頃のコミュニケーションを大切にしながら、子どもの「いつも」を知ること、小さな変化を見逃さないようにしたいものです。

「いつもと違う」に気付くためのチェックリスト

【身体面】

- ☐ 体がだるそう
- ☐ 食欲がない、食べる量が減った
- ☐ 表情が暗い
- ☐ 腹痛や頭痛などを訴える など

【感情面】

- ☐ イライラしていることが多い
- ☐ 落ち込んでいる様子
- ☐ 情緒が不安定（泣き出すなど）
- ☐ 元気がない
- ☐ 妙にハイテンションな様子 など

【行動面】

- ☐ 挨拶の声が小さくなった
- ☐ 一人でいることが増えた
- ☐ 身だしなみに構わなくなった
- ☐ 何度も同じ動作や行動を繰り返す
- ☐ 表情が変わらず、反応が薄くなった
- ☐ 何もしないで長い間ぼんやりしている
- ☐ 独り言を言うようになった など

小さなサインは一つとは限らない

些細な変化に見えても、複数のサインが重なったり、続いたりする場合には注意が必要です。早めに声掛けをしましょう。

「いつもと違う」に気付いたら…子どもを支える4つのステップ

気になる様子が見られた時には、子どもの話に耳を傾けながら丁寧に関わる大切です。また、「Q-U」を実施している学校では、分析結果も参考にしながら、子どもの様子を多面的に捉えてみましょう。小さなサインを見逃さず、早期に対応することが、子どもの安心につながります。

①声を掛ける

- ・早めに声を掛ける
- ・安心して話せる場や時間を確保する
- ・子どもの気持ちを尊重して関わる

②話を聴く

- ・誠実に、最後まで話を聴く
- ・子どもの気持ちを受け止める
- ・相談してくれたことを認める

③支援体制を整える

- ・一人で抱え込まない
- ・学年や関係職員と共有する
- ・保護者と情報共有し、支援の見通しや方向性を協議する

④継続して支援する

- ・その後の様子を見守る
- ・今後の支援方針についてチームで共通理解を図る
- ・必要に応じて専門家と連携する

参考資料

「子どもの安心につながる教育相談」

佐賀県教育センター

