

子どものメンタルヘルスの理解と健康観察

1 心の健康問題を取り巻く最近の状況

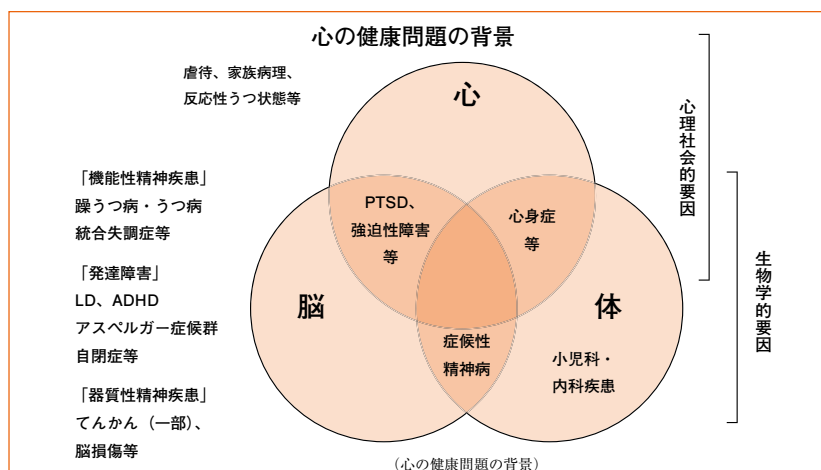
学校を対象とした近年の調査では、子どもが抱える心の健康問題が多様化、深刻化しており、その一部には社会環境の変化による影響が見られるものの、解決に向けて児童精神医療との連携を必要とする問題が多いことが明らかになった[参考文献1]。

保健室の利用件数（記録の対象となるもの）についても、校種を問わず心の問題が体の問題を上回るという結果が得られている[参考文献2]。

このような状況を受け、新たに改正された学校保健安全法では、学校保健を重視した学校経営、健康観察、養護教諭を中心として関係教職員等と連携した組織的な保健指導の充実などが図られた。今後、子どもの心の健康問題に適切に対応するには、学校保健を担う体制づくりを充実させ、教職員が子どものメンタルヘルスの正しい知識をもつことが必要である。

2 心の健康問題とメンタルヘルス

メンタルヘルスとは、精神的健康の回復・保持・増進にかかわる専門領域を総称する言葉であり、精神医学がカバーする領域にほぼ相当している。具体的には、心理的ストレスや悩み、虐待や事件・事故・災害などの環境要因・外的要因による心身の不調、環境とは別に個人が生まれつきもつ素質と関連する問題、脳に生じた異変による問題（てんかんの一部、脳損傷など）、体に基礎疾患をもつ心身症など多岐にわたっている。



(1) 心理社会的要因に基づく問題

これは、心理的問題、環境要因、ストレスなどが原因となって生じた症状や疾患を指す。具体的には、虐待、事件・事故、自然災害等による心的外傷後ストレス障害（PTSD）、保護者のアルコール依存の影響による精神症状、いじめや不適応によるうつ状態などが含

まれる。

心理社会的問題の背景には、複数の要因（家庭の経済状態、保護者の精神疾患や家族病理、交友関係、地域性など）が複合的に絡むことが多い。そのため、丁寧な情報収集に基づく教育相談、健康相談、生活指導などに加え、保健所やソーシャルワーカーを介した保護者へのアプローチ、家族支援、福祉的介入のような校外機関との連携が必要となることがある。

心理社会的要因に由来する問題でも、精神症状や心身の不調が激しいときには、精神科の受診が必要である。

■ (2) 脳機能の異変に原因をもつ問題

①機能性精神疾患（内因性精神病）

もともとその疾患の素因をもつ場合に発症する疾患、すなわち、統合失調症、（内因性）うつ病、双極性障害（躁うつ病）などを指す。発症に先立ち、受験のストレスや対人関係の破綻などが見られることがあるが、これらは引き金ではあっても疾患の原因そのものではない。

次に述べる器質性精神疾患とは異なり、機能性精神疾患では脳に大きな異常（出血、梗塞、腫瘍、変性など）はなく、脳波も正常であることが多い。薬剤、アルコール、覚せい剤、シンナーなどでも精神病のような症状（幻覚、妄想など）が現れることがある。

機能性精神疾患の場合、放置すると病状が悪化しやすいため、できる限り速やかに精神科を受診し、薬による治療を開始する必要がある。

②器質性精神疾患

器質性精神疾患とは、脳画像検査（CTやMRI）ではっきり分かるような病変により精神症状が現れた場合を指す。交通事故など頭部打撲による挫傷、脳出血、脳炎、脳腫瘍、症候性てんかん、多発性硬化症などの脳変性疾患、一酸化炭素中毒の後遺症などが含まれる。

③発達障害

発達障害とは、幼少期よりその特徴を有し、それが発達過程を通じて持続するような生まれつきの資質特性を指す。その代表は、広汎性発達障害（自閉症、アスペルガー症候群、特定不能型の広汎性発達障害）、学習障害（読字障害、書字表出障害、算数障害）、注意欠陥多動性障害（ADHD）などである。

発達障害は、正しく診断を受けていないと、心理社会的要因（親の育て方や学校での生徒指導の仕方など）により生じた問題であると誤解されやすいため注意が必要である。

発達障害のある子どもについては適切に工夫した教材を用いた指導が有効である。また、広汎性発達障害については、特に児童精神医療等と連携した指導が重要である。従って、発達障害のある子どもの指導に当たっては、学校保健、生徒指導、教科担当の関係者が保

護者及び主治医と連携し、組織的で一貫性のある対応をすることがとりわけ大切となる。

■ (3) 身体疾患と関連するもの

小児科・内科疾患をベースとして精神症状が現れることがある（例えば、先天性代謝疾患のフェニルケトン尿症）。しかし、子どものメンタルヘルスで多く見られるのは、アトピー性皮膚炎、ぜん息、腸炎などの小児科・内科的疾患が基礎疾患として存在し、それらの症状の出現や程度が精神的要因で大きく変化するような場合（すなわち心身症）である。

心身症の症状を改善するには、学校や家庭における環境調整が極めて重要となる。また主治医である小児科医又は内科医と連携して対応に当たることが前提であるが、病状によっては精神科医の助言が必要となることも少なくない。

3 子どもの心の健康問題と教職員の役割

子どもの抱える心の健康問題は様々であり、その内容により医療との連携の仕方も異なってくる。例えば、脳挫傷の場合、治療及びリハビリテーションはほぼ全面的に医療が担っており、学校が関与するのは回復段階に至ってからである。従って、学校の役割は回復状態に応じた教育内容を検討し、それに向けて支援することが中心となる。

また、てんかんがある子どもの場合、危険の回避、なるべく発作を誘発しないような学校生活上の配慮、発作症状の理解、発作が起きたときの対応や観察などが学校に求められる。

次に、統合失調症の場合、急性期には専ら医療機関が治療に当たるが、症状が一旦落ち着き、通院治療を継続しながら復学する段階になると、子どもの病状安定にとって学校の果たす役割が重要となる。すなわち、疾患の特徴を理解した上で、苦手なストレスの除去を含め症状の再発を招かないよう充分注意しつつ、できる限り充実した学校生活を送れるよう配慮することが重要となる。

また、もし再発の兆候が観察された場合には速やかに家族に連絡する必要がある。一方、アスペルガー症候群などの場合、社会生活や学校生活上の困難さを軽減し、社会適応を向上する上で、子どもへの医療の役割は限定的であり、学校教育の果たす役割が非常に重要である。

4 診断のもつ意味

このように、心の健康問題の内容により、医療機関との連携の在り方や、学校の果たす役割は異なるが、連携に当たり本人や家族のプライバシーに留意しつつ、医療機関からの情報を充分活用することが子どもの支援において極めて重要となる。

まず、診断よりも支援が先行するという状況が実際にはよく発生するが、メンタルヘルスの問題のうち、医療的問題（統合失調症、発達障害、PTSD、心身症など）が背景にあ

りそのような場合には、できるだけ速やかに専門機関を受診する必要がある。診断が確定すると、疾患や障害の性質や子どもの状態に応じた合理的支援の検討が可能になる。その際、医療機関が進める治療と矛盾しないよう心がけることも大切である。

例えば、広汎性発達障害の場合、たとえ診断が確定しても、学校の積極的支援（特別支援教育及び学校保健上の支援）が基本となるが、長期的方針の確認や表面から見えづらい医学的問題（自律神経失調や感覚過敏の問題など）について、折に触れて専門医の助言を求めることが望ましい。更に、診断を踏まえると、当面の問題への対応のみならず、将来予測される困難を乗り越えられるよう、対人面の適応向上を目指す必要があることが示唆される。

以上のように、医療機関による「診断」とは元来、心の健康問題を抱える子どもに対して学校が主体的かつ適切な対応をする上で重要な情報を提供するものである。そして、“診断はレッテル貼り”、“診断がつけば医療機関に任せれば良い”という誤解は、子どもへの支援を妨げることに注意する必要がある。例えば、アスペルガー症候群の子どもを例にとると、診断により、本人の当面のニーズ（指示を分かりやすくする、教室のざわつきを減らす、少人数で過ごせる部屋を準備するなど）が明らかになるだけでなく、長期的視点で必要となる支援の方向性（他人への信頼感の獲得、集団への慣れ、社会性の向上など）も示唆されることを忘れてはならない。

現在のところ、専門機関の数は限られているため、診断と関連して学校が求める情報について、連携先から十分な説明を受けることが困難な場合がある。そのような場合、同じ診断を受けたケースを担当した経験のある教員、関係機関の相談員などから助言を得ることが有効な場合がある。いずれにせよ、校内組織を通じて関係する教職員が共通理解を図ることが支援の土台となる。

5 子どもと常に身近に接している教職員による健康観察の重要性

これまでの説明にあるように心の健康問題の背景は様々であるが、問題に気付く上で最大の鍵となるのが、子どもと常に身近に接している教職員による健康観察である。すなわち、「様子がいつもと違う」、「孤立しやすい」、「遅刻が増えた」などの日常的な観察こそが重要となる。

そして、観察した事柄と関係者から集めた情報を基に問題の背景を分析するときに、メンタルヘルスの視点をも含めて検討することが必要である。医療との連携を必要とする場合には、主治医等と相談して対応方針を決めていくという手順が求められる。主治医との連携においては、本人及び保護者の了解の下に進めていくことが必要である。

<参考文献>

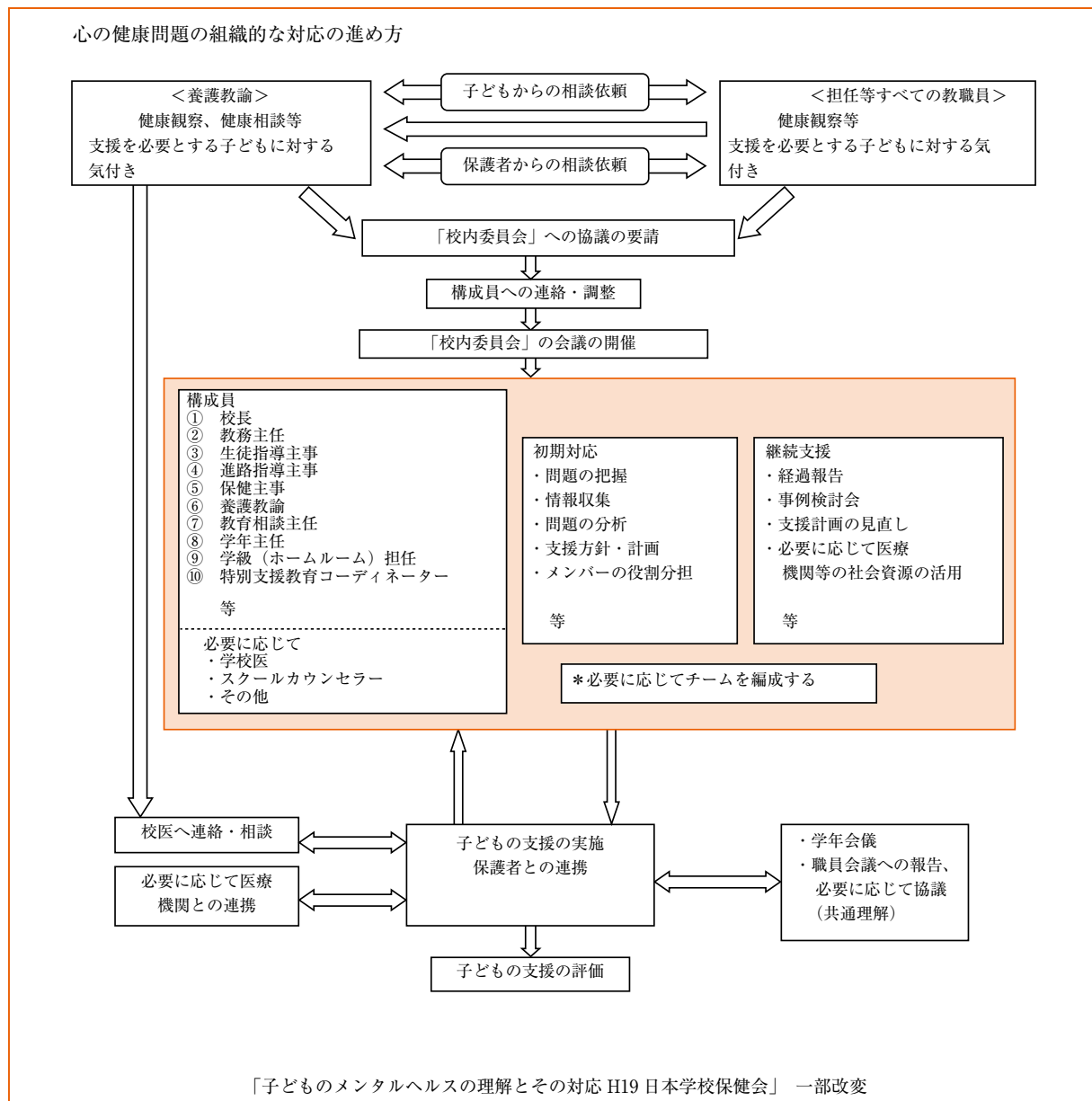
- 1 財団法人日本学校保健会 子どものメンタルヘルスの理解とその対応(平成19年2月)
- 2 財団法人日本学校保健会 保健室利用状況に関する調査報告書(平成20年2月)

心の健康問題への対応

1 組織的対応の進め方

学校においては、心の健康問題の解決を図るために、組織的な対応が必要であり、この問題に適切に対応できる組織体制づくりが必要である。心の健康問題に対応する組織を新たにすることが困難な場合は、教育相談部や生徒指導部などの既存の組織を活用して、組織的に対応することが必要である。

学校において、心の健康に関する健康観察等から子どもの心の健康問題に気付き、校内組織（教育相談部等）での協議が必要と判断した場合、心の健康問題の組織的対応の進め方について、下記に例を示した。



2 地域資源の活用

心の健康問題の対応に当たっては、医療機関等との連携を必要とする事例が多くなっていくことから学校のみで解決するのは難しい状況にある。そのため、地域レベルの組織体制づくりが必要である。地域の関係機関との連携を図っていくためには、地域にある関係機関等の把握に努め、地域資源の活用を図ることが大切である。

<地域社会の主な関係機関等一覧>

地域社会の主な関係機関等	主な相談の内容	関連法規
教育センター 教育委員会所管の機関 等	いじめ、ひきこもり、不登校、セクシャルハラスメント、体罰、発達障害、学習や進路の悩み等	なし
児童相談所 児童相談センター 児童家庭支援センター 等	養護相談（虐待相談、養育困難に関する相談）、保健相談（一般的健康管理に関する相談）、心身障害相談（視聴覚、言語発達、肢体不自由児、重症心身、知的、ことばの遅れ（知的遅れ）、発達障害相談、非行相談（ <u>虞</u> 犯行為、触法行為等）、育成相談（不登校、性格行動、しつけ、適正、ことばの遅れ（家庭環境による））等 引きこもりの問題に悩む家族に対する相談窓口	児童福祉法、児童虐待の防止に関する法律
精神保健福祉センター	精神保健及び精神障害者の福祉に関する相談及び指導のうち複雑又は困難なもの 精神障害者保健福祉手帳の交付等	精神保健及び精神障害者福祉に関する法律
発達障害者支援センター	発達障害に関する相談、発達支援や就労支援 等	発達障害者支援法
保健所 保健センター （福祉事務所と統合された保健センターもある）	うつ病、ひきこもり、アルコール問題、思春期の健康相談、エイズに関する相談 等 （専門的、広域的な業務は保健所で対応し、身近な健康問題は市町村保健センターで対応している）	地域保健法
警察 犯罪被害者支援	少年法の問題、ストーカーなどの被害、児童虐待、いじめなどの問題等の相談 等 犯罪被害者やその家族に対する相談及び情報の提供、保健医療サービス・福祉サービスの提供、犯罪被害者等の二次被害防止・安全確保 等	警察法、犯罪被害者等基本法 等
配偶者暴力相談支援センター 女性センター （対象は、被害者とその同伴家族）	配偶者からの暴力の防止及び被害者やその同伴家族の保護を図るため、相談や相談機関の紹介、カウンセリング、被害者及び同伴者の一時保護、自立して生活することを促進するための情報提供やその他の援助、被害者を居住させ保護する施設の利用についての情報提供その他の援助、保護命令制度の利用についての情報提供その他の援助 等	配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律
家庭裁判所	少年の非行や <u>虞</u> 犯についての対応の仕方、夫婦関係や親権、その他の人間関係に関する法的問題の相談	裁判所法
電話の相談 （いのちの電話 等）	特に内容についての制約はないが、自殺防止やいじめ相談等の利用が多い	なし
特別支援学校	特別支援教育に関する相談	学校教育法

3 教職員の役割

学校における心の健康づくりの推進に当たっては、校内組織体制の確立を図り、学校全体で問題解決に取り組んでいくことが必要である。また、心の健康に関する保健教育の充実や活動への取り組みを積極的に行っていくことが求められる。次に子どもの心の健康づくりにかかわる教職員の主な役割について述べる。

(1) 校長・教頭等

学校全体で心の健康問題に適切に対応するためには、校内組織の活動を円滑に機能させる必要がある。そのためには、校長のリーダーシップは欠かせないものであり、報告を受けるだけでなく校内の委員会等に自ら進んで参加することや、会議の定例化を図り、全教職員の共通理解の下、問題の早期発見、早期対応に努めることが重要である。

また、子どもの心の健康問題の解決に向けて、カウンセリングだけでは解決できない医療的支援を必要とする場合も多いことから、家庭の対応においても適切に助言していく必要がある。更に、校長は、常に子どものメンタルヘルスの理解に努め、対応に当たって中心的な役割を果たしている養護教諭と連携を密にしていくことが求められる。

●校長・教頭等の役割のポイント

- ① メンタルヘルスの理解を深める。
- ② 心の健康問題の対応に当たってリーダーシップを取る。
- ③ メンタルヘルスの理解と対応に関する校内研修を実施する。
- ④ 教職員や保護者が管理職に相談しやすい、人間関係づくりに努める。
- ⑤ 教職員、保護者、学校医等との連携を図り、信頼関係の確立に努める。
- ⑥ 養護教諭がその役割を十分果たせるような校務分掌に位置付ける。
- ⑦ 校内組織（教育相談部等）が有効に機能できるように体制の整備を図る。
- ⑧ 教育委員会や地域の関係機関等と適切な連携が図れるネットワークづくりに努める。
- ⑨ 対応策に当たっての決定権を持つ。

(2) 保健主事

保健主事は、学校における保健に関する活動の調整に当たる教員として、すべての教職員が学校保健活動に関心をもち、それぞれの役割を円滑に遂行できるように指導・助言することが求められる。

●保健主事の役割のポイント

- ① 学校保健活動が円滑に行えるように総合的な学校保健計画の策定を行う。
- ② 学校保健と学校全体の活動に関する連絡調整を行う。

③ 学校、家庭、地域の関係機関等との連携を深めるため、学校保健委員会の活性化を図る。

(3) 学級担任等

子どもの心の健康問題の背景は、複雑化・多様化していることから、学級担任のかかわりのみで解決することは困難である。問題の把握に当たっては、子どもにかかわる情報の収集をはじめ、関係者との情報交換等により多角的な視点から観察し、子どもを多面的・総合的に理解する必要がある。

また、子どもの支援に当たっては、保護者の理解と協力を得ることが不可欠であるため、保護者との信頼関係の構築に日ごろから努めておくことが大切である。

●学級担任の役割のポイント

- ① メンタルヘルスに関する基本的な知識の習得に努める。
- ② 朝の健康観察や授業時間、休み時間、給食・昼食の時間、放課後の活動などにおいて、子どもの表情、言葉、身体、行動や態度、人間関係等に現れたサインをとらえるため、きめ細かな観察をして心の健康問題の早期発見に努める。
- ③ 問題のある子どもだけでなく、すべての子どもについて理解するよう努める。
- ④ この子はいつも○○な子だからという先入観にとらわれず、様々な視点から子どもを見るように心がける。
- ⑤ 保護者及び子どもが担任に相談しやすい人間関係づくりに努める。
- ⑥ 養護教諭をはじめ、関係者と連携しながら組織的に対応する。
- ⑦ 養護教諭と相互に連携して健康相談、保健指導を行う。

(4) 養護教諭

養護教諭は、心の健康問題のある子どもを支援していることが多いことに加え、担任、保護者からの相談依頼も多いため、学校における心の健康問題への対応に当たっては、中心的な役割を果たすことが求められている。

主な役割は、「いじめや虐待等の早期発見、早期対応における役割」、「受診の必要性の有無を判断して医療機関へつなぐ役割」、「学校内及び地域の医療機関等との連携におけるコーディネーターの役割」等がある。また、問題に応じてスクールカウンセラー、ソーシャルワーカー、心の相談員等の支援員を有効に活用しつつ連携を図っていくことが求められる。養護教諭はこれらの役割を果たすために、教職員、保護者、関係者との人間関係づくりに努め、信頼関係を築いておくことが大切である。

●養護教諭の役割のポイント

- ① 子どもの心の健康問題の解決に向けて中核として校長を助け円滑な対応に努める。
- ② 学級担任等と連携した組織的な健康観察、健康相談、保健指導を行う。
- ③ 子どもの心身の健康状態を日ごろからの確に把握し、問題の早期発見・早期対応に努める。
- ④ 受診等の必要性の有無を判断する。
- ⑤ 子どもが相談しやすい保健室の環境づくりに努める。
- ⑥ 子どもの訴えを受け止め、心の安定が図れるように配慮する。
- ⑦ 常に情報収集に心がけ、問題の背景要因の把握に努める。
- ⑧ 子どもの個別の教育支援計画作成に参画する。
- ⑨ 学校ではどこまで対応できるのか見立てを明確にする。
- ⑩ 校内関係者や関係機関等との連携調整等を行う。
- ⑪ 医学的な情報を教職員等に提供する。
- ⑫ 地域の医療機関や相談機関等の情報を教職員等へ提供する。

(5) 学校医・学校歯科医

学校医や学校歯科医は専門的な立場から、子どものメンタルヘルスの支援についてもかわることや、受診等の有無の判断や地域の医療機関等とのつなぎ役になるなどの役割が求められている。

●学校医・学校歯科医の役割のポイント

- ① 子どものメンタルヘルスについて医療的な見地から学校を支援する。
- ② 学校と地域の医療機関等とのつなぎ役になる。
- ③ 健康診断等から、児童虐待等の早期発見に努める。
- ④ 専門的な立場から健康相談、保健指導を行う。
- ⑤ 学校保健委員会に参加し、専門的な立場から指導・助言を行う。

(6) 学校薬剤師

学校薬剤師は、学校環境衛生の維持及び改善に関し、必要な指導と助言を行うことによって、環境の整備面等から子どもの心の健康に関与する。

●学校薬剤師の役割のポイント

- ① 学校環境衛生の維持管理を行う。
- ② 専門的な立場から健康相談、保健指導を行う。

- ③ 学校保健委員会に参加し、専門的な立場から指導・助言を行う。

(7) スクールカウンセラー

スクールカウンセラーは、子どもに対する相談、保護者や教職員に対する相談、教職員などへの研修のほか、事件・事故や自然災害などの緊急事態において被害を受けた子どもの心のケアなど、その活動は多岐にわたっている。

●スクールカウンセラーの役割のポイント

- ① 子どものメンタルヘルスをめぐる緊急事態への見立てを行う。
- ② 保護者や子どもの個別面談を行う。
- ③ 教職員へのコンサルテーションを行う。
- ④ 関係機関との連携に関するつなぎ役になる。
- ⑤ 校内委員会（教育相談部等）に参加し共通理解を図る。

(8) 教育委員会

教育委員会は、施設及び設備並びに管理運営体制の整備の充実を図る必要がある。そのためには、物的条件の整備（設備）、人的体制の整備（養護教諭やスクールカウンセラーの適切な配置）、教職員の資質向上のための研修会の開催や啓発教材の作成などの支援体制を充実させる必要がある。

また、教育委員会が中心となり、学校、保護者、地域の保健福祉部局、医療機関等を構成員とし心の健康問題に取り組む組織体制づくりを推進することが求められている。

さらに、事件・事故や自然災害の発生に備え、日ごろから子どもの心のケアへの地域レベルの支援体制の確立に努める必要がある。

●教育委員会の役割のポイント

- ① 物的条件の整備（設備）を行う。
- ② 人的体制の整備を行う。
- ③ 教職員等の資質向上のための研修会等の開催を行う。
- ④ 学校現場の実情を詳細に把握し、指導助言を的確に行う。
- ⑤ 啓発教材の作成等を行う。
- ⑥ 市町村レベルの組織体制づくりを行う。