

教育研究所だより

令和2年9月18日 NO.82



「 雑 感 」

栗東市立教育研究所所長 西條 義信

「明日学校行きたくないな。」

今年の4月に小学校2年生に進級した孫が、湯船につかりながらつぶやきました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、臨時休校措置がとられ、長期の自宅待機を経てようやく明日から学校再開という前日の夜の事です。

「何で行きたくないん？」

「クラスに友だちいいひんし、早起きせなあかんし、勉強(彼の中では国語や算数が勉強)ばかりやし、ゲームできひんし・・・」

行きたくないオーラが出まくっています。

「いっぱい勉強(宿題)に毎日半べそかいてたやん。習ってないとも自分でしないとあかんかったやん。明日からはもうしなくていいんやで。」

何とか気分よく登校させたい爺の説得も空しく彼は、「学校行かんでも勉強できてたやん。家でもできるやん。」とポツリ。

確かに彼の言うことも一理あり、社会的でなくインドア派の彼にしてみれば、学校に行かねばならない理由が見つからず、苦痛以外の何ものでもないと感じているのでしょう。

文部科学省は新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ「学びの保障」の方向性について次のように通知しています。《()内筆者所感》

- ・新型コロナウイルス感染症とともに生きていかなければならないという認識に立ちつつ、子供たちの健やかな学びを保障することとの両立を図っていくことが重要(確かに)
- ・授業時数の確保に努めることは当然のこととして、学校行事等も含めた学校教育ならではの学びを大事にしながら教育活動を進めていくことが大切(なるほど)
- ・「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた指導方法の工夫・改善を図る(難しい・・・)

ステイホーム中、「テレワーク」「遠隔授業(オンライン授業)」「ICTの活用」などが一気にクローズアップされ、「GIGAスクール構想」の取組も加速化しました。本市もいち早く着手し、学校現場におけるICT環境は大きく変わろうとしています。

東北大学大学院 堀田龍也教授は「学校のICT環境の整備は、次なる時代を支えることになる子どもたちに、未来志向の教育を与えるために不可欠なインフラ整備である。大人の感覚でICTが必要か不要かなどを判断してはならない」とおっしゃっています。私も同意見であり、反論の余地はまったくありません。

しかし、ICT環境やICT機器はあくまでひとつの重要な「ツール」であるということを忘れてはならず、**学校に頼らない個別学習が可能な取組**ではありません。行事の精選やカットにより「**ほんもの**」の体験の欠如が将来どのような影響をこの子らに及ぼすのか、今は老婆心であることを願うばかりです。

「子どもの目線に立って・・・」とよく言ってきました。今になって思うことは「子どもが100人いれば100人の目線がある。」ということです。子どもたちを一括りにして「子どもの目線に立って」きたと反省するばかりです。

今こそ学校・園の力量がためされる時です。子ども一人ひとりに丁寧に目を、気を配りましょう。

後になりましたが、夏季休業中多くの先生方にご参加いただきました研修講座を今年度は断念いたしました。大変申し訳なく残念でなりません。次ページより講師でお越しいただく予定でした**飯田香織先生**に無理をお願いし、紙面講座を掲載しています。ぜひお読みいただき、参考にさせていただけたら幸いです。





「子どものいろいろな行動を トラウマという眼鏡を通して理解する」

～ トラウマインフォームド・ケア ～

飯田香織

1. トラウマインフォームド・ケア

近年、子どもの行動を理解する視点として、「トラウマインフォームド・ケア」という視点が注目されています。「トラウマインフォームド・ケア」とは、「トラウマの特徴を理解しながらかかわるアプローチ」であり、具体的には、「あらゆる人がトラウマについて基本的な知識をもち、相手や自分にみられるトラウマの影響を認識すること」を指します。

私は、スクールカウンセラーとして、15年ほど勤務していますが、このトラウマの視点で理解することの重要性を感じています。先生方のご経験の中で、「何でこんな行動をするんだろう?」、「何で何回言っても伝わらないんだろう?」、「何でこんなにいつも攻撃的なんだろう?」と感じる子どもがいたのではないかと思います。そのような子どもを理解する際、トラウマという視点で子どもを見てみると、理解できる場合があるかもしれません。

2. トラウマとは?

トラウマとは「生命にかかわるような危機とそれがもたらす影響」を指します。

トラウマを日本語に訳すと「心的外傷」になります。様々な要因で、心に外傷を負った状態のことです。非常に大きな傷の場合、身体は心を守り、生き延びるために感覚を鈍くさせ、現実感を伴わない状態にすることもあります。この現実との乖離が強くなると、精神医学で言う「解離」（記憶がつかなくなること）に至る場合もあります。

3. トラウマとなる体験とは?

トラウマとなる体験には、以下のようなことがあります。

- ・地震、台風などの自然災害
- ・事故にあう、目の前で事故を見た
- ・誰かに殴られたり、ひどいことを言われ

- たり、いじめを受けたりした
- ・嫌なのに体を触られる、抱きつかれる
- ・食事の準備や身の回りの世話をしてもらえなかった。幼い時から一人ぼっちで過ごす時間が長かった。
- ・部屋や車に閉じ込められた
- ・大切な人が亡くなった など

これらの出来事を体験したからといって、全てが心の傷になるわけではありません。出来事の内容だけではなく、本人のその時の状態と、これまで受けてきたケアの状況等によって、影響の大きさは変わります。トラウマは一度でも、大きな外傷となり得ますが、近年では、虐待や家族の機能不全などは、「トラウマに長期間継続的にさらされた状態」と理解され、子どもの脳や免疫系に損傷を与えることがわかっています。

4. トラウマが子どもに与える影響

トラウマ反応が1か月以上続き、診断基準を満たす場合は、PTSD（心的外傷後ストレス障害）と診断されます。

PTSDの症状としては、主に、トラウマに関することを突然思い出し、苦痛を伴う「フラッシュバック」、トラウマを思い出させるものから回避する「回避症状」、思い出せない、自己への歪んだ非難等の「認知や気分の異常」、少しの刺激に反応して攻撃的になる、自己破壊的な無謀な行動、睡眠障害等の「覚醒や反応性の異常」です。子どもの場合でも、これらの基本的な症状は同じです。

これらに加えて、トラウマは子どもの感情面、認知面、行動面、さらには神経系にも影響を与えます。

まず、感情面への影響としては、安全感・信頼感を持てなくなる、感情調整の障害、感情の麻痺や解離があります。認知面へ



の影響としては、受け入れられないトラウマは不安でたまらないので、理由を探し、「自分が悪いからだ」と思ったり、何をしても状況を変えられないことで無力感を覚えたりします。行動面への影響としては、落ち着きがない、集中することが難しい、痙攣や攻撃的な行動、自傷行為や反社会的行動になると言われています。

神経系への影響としては、活動する方向に働く交感神経系と、リラックスする方向に働く副交感神経系のバランスを崩すと言われています。

「交感神経系」と「副交感神経の中の背側迷走神経」は、誕生時から持っていますが、「副交感神経の中の腹側迷走神経」は、乳児が泣いて大人に落ち着かせてもらうこと等で発達していきます。つまり、養育環境の中で慢性的なストレスを経験してきた子どもは、人とのつながりを感じる腹側迷走神経が十分に発達しないことになります。そのため、トラウマを経験している子どもは、過覚醒の状態か、低エネルギーで無気力的な低覚醒の状態でしか他者とかわることができなくなります。

学校においても、少し注意しただけ、もしくは注意するつもりではない言葉でも、すぐに攻撃的に反応してくる子どもがいると思いませんか？そのような子どもは、トラウマの眼鏡をかけて理解をすると、環境因やトラウマとなる出来事などの影響で、長い時間をかけて神経系まで影響を受け、適切な神経の覚醒状態で人とつながることができず、人に声をかけられると、「やるかやられるか」の世界で不安に襲われ、「やられる前にやらない」と感じ、攻撃的に反応する子どもだとわかります。そのように理解ができると、かける言葉が変わります。

5. トラウマからの回復

暴言や暴力、怠惰や無気力、嘘やごまかしなどを“問題行動”と捉えると、支援者は相手を叱責するなどしてしまいます。しかし、そうした言動が表れた状況を探っていくと、何らかのきっかけ(リマインダー)によるトラウマ反応である可能性が見えてくるかもしれません。このように「トラウマ体験—リマイ

ンダー—トラウマ反応」の3つのつながりの可能性を想定して、子どもの状況を見ていくことが重要になります。

このつながりを想定すると、「暴言や暴力」が過覚醒やフラッシュバックから、「怠惰や無気力」が回避や麻痺から、「嘘やごまかし」が他者と適切な信頼関係を築けないことからきている可能性などに気付くことができるようになります。

トラウマから回復していくために重要なことは、「つらいこと(トラウマ)を経験して強くなる」のではなく、「傷ついた自分を受け入れてもらえた体験」の蓄積で回復していくということです。

つまり、トラウマによって壊された安全や信頼、生きる希望を再構築するには、他者との関係のなかで再び安全や信頼、希望を獲得していくことが必要です。子どもの行動が、もしかしたら何らかのトラウマからきているかもしれないと気付くことができると、表面的な行動だけではなく、その子どもの持つ根本的な苦しさや悲しみに気付くことができ、そのようなことに気付いてもらったことが、その子どもの人への信頼感が回復することへとつながるかもしれません。

これからたくさん子どもたちと出会う際、子ども理解の1つの枠組みとして、トラウマの眼鏡で子どもの行動を考えると「トラウマインフォームド・ケア」を頭の隅に置いておいていただくと、救われる子どもが出てくると思います。子どもに対して「何でこんな行動をするのか？」と考え、理解する際に、参考にしていただければ幸いです。



引用・参考文献

- 野坂祐子(2019)『「トラウマインフォームドケア」“問題行動”を捉えなおす援助の視点』日本評論社
ステファン・W・ポージェス(2018)『ポリヴェーガル理論入門』(花丘訳)春秋社

飯田香織先生プロフィール

資格:臨床心理士、公認心理師
現職:甲賀市立水口中学校・野洲市立中主
中学校スクールカウンセラー
近畿大学非常勤講師
滋賀県臨床心理士会理事
滋賀県公認心理師会理事



心ときめかせ たくましく生きる子どもの育成

金勝第2保育園

金勝第2保育園では、地域のお年寄りや民生・児童委員のみなさんに「ぽかぽか広場」と称し、園行事に参加していただきながら交流を深めています。ほとんどが核家族の中で育つ子どもたちは地域の方の温かさに触れ、いつの間にか「あっち行こう」「こっちおいで」と自ら関わろうとする姿が見られています。今年度は新型コロナウイルスの影響で交流が持てず、地域の方も「今年は子どもたちに会えへんのは寂しいけどしかたないな」と残念に思っていた姿から地域の方の温かさが感じられます。

また、本園の自然環境は素晴らしく、春から秋にかけて新緑がまぶしくくらい目に鮮やかで、秋から冬にかけては紅葉が目の前に広がるなど、四季折々の姿を見せてくれます。子どもたちは、花を見て自然と「わー きれい」とつぶやいたり鳥の鳴き声に「何かの声が聞こえる」と気づいたりすることがあります。実際に「見て、聞いて、匂って、触れて、感じて」と5感をフルに使って自然の変化を感じ取っています。

子どもたちの様々な実体験が今後も「心ときめかせ たくましく生きる子どもたちの力」の源となるよう取り組みを続けていきたいと考えています。



一人の子を、多くの目であたたかく見守る学校に

栗東市立大宝小学校



本校は、「『だ』れもが『い』きいき『ほ』のぼの『う』れしい小学校」という、子どもにもわかりやすい平易な言葉で表した学校教育目標のもと、日々の教育実践に取り組んでいます。

本校の近年の特色ある取組としては、昨年度から本格的に導入している教科担任制があげられます。4年生以上の学年で実施しており、学級担任が国語科、算数科、道徳科など全体の約3分の2の授業を担当し、それ以外の約3分の1の学習は学級担任以外の同学年の教師や教務部の教師が担当します。

このシステムの最大の利点は、「学年間で情報を共有してください」と言わなくても、情報を密に共有できることです。放課後に、授業中や友だち関係などの気になる様子や頑張っている様子など、子どもの姿を話す機会が自然と増え、児童理解が深まっています。また、複数回、同じ単元の授業を修正しながら実施するので、授業力の向上や教材研究の効率化にも寄与しています。

もちろん課題もありますが、多くの職員がこのシステムを好意的にとらえており、よりよい形を目指して頑張りたいと思います。そして、『だ・い・ほ・う』な小学校を創っていききたいと思います。