

子供が自らのよさや可能性に気づき、自己肯定感を高める エール・ウィークを実施します

先の見通しがもちづらいコロナ禍の中で、漠然とした不安や深刻な悩みを抱える子供の増加が懸念されています。今こそ、全ての教職員が一丸となって、様々な困難の中で生きる子供たちのありのままの姿を価値付けるとともに、そのよさや努力、成長を見付け、学校の全ての子供一人一人にエールを贈りましょう。あなたの一言が、子供の元気や生きる意欲につながります。

ねらい

- (1) 児童・生徒理解の深化を図る。
- (2) 児童・生徒が、様々な困難の中で生きるありのままの自分を認めるとともに、自らのよさや可能性に気づき、自己肯定感を高めることができるようにする。

教師としての力を高める契機となります。

実施期間

第1期 令和3年8月～9月

第2期 令和4年1月

※ 各学校等で長期休業日明けに実施している見守り等の活動と関連付けながら、上記期間を目安として適宜、1～2週間程度実施

実施方法例

2 見付けたよさ等を全ての子供一人一人に直接伝える

可能性を広げる

Aさんに班長を行かせたら自信がつくのでは…

NG Aさんは消極的だから班長は無理だな…

よさを見付ける

英語の発音が上手になったね。家でも練習を頑張っているようでうれしいよ。

NG どうせ、できないだろう。

励ます

今月は遅刻がたった3回だったね。来月はもっと減らせると思うよ。

NG また、遅刻か。

かかわる

大丈夫？眠そうだね。何か心配なことがあって眠れなかったのかな。

NG Bさんは居眠りばかり。やる気があるのか。

タイミングよく

心の底から

具体的に

ほめる・認める

掃除の仕方が丁寧だね。おかげで私もクラスのみんも気持ちがいいよ。

NG 掃除するのが当たり前。

1 教職員が小さなサインも見逃さないよう、一人一人の状況を把握する

何を	よさ	努力	成長
	心身の健康	不安や悩み	
	交友関係	興味・要求	
	学力、身体的な能力	性格的な特徴	
	家庭環境（家族の人間関係、雰囲気） 成育歴		

どうやって

直接、子供と対話して

集団の中での関わりを見て

面接やアンケートをして

観察したことを記録し、教職員同士で共有して

清掃活動

休み時間

登下校時

授業中

部活動

朝・帰りの会
朝・終学活、SHR

学校行事

上記吹き出しの内容は、「自信 やる気 確かな自我を育てるために 子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導資料【基礎編】」(平成23年3月 東京都教職員研修センター)から引用

子供の不安や悩みに気づき、支援するために

このシートは、支援が必要な児童・生徒の早期発見・早期対応のための取組について、3つのポイントに整理して示したものです。
実施したものにはレ点を付けるなどして、取組や支援の充実に御活用ください。

「気づく」

一人一人の児童・生徒のストレス度を把握するとともに、小さな変化を見逃さないようにするための取組を行う。

取組	チェック
児童・生徒向けアンケートの実施	<input type="checkbox"/>
教職員向けチェックリストの活用	<input type="checkbox"/>
日常的な会話や観察等を通じたきめ細かな状況把握	<input type="checkbox"/>

児童・生徒向けアンケート例

○自から今日までのことで、当てはまるものに○を付けてください。
(学校でのことや、学校以外のことなど、全ての時間を含みます。)

1 自分について

気になること、心配なこと、悩みごとなどについて

- 1 学校のことや友達のこと、気になることや悩んでいることがある
- 2 家族や家庭のこと、気になることや悩んでいることがある
- 3 その他のことで、気になることや悩んでいることがある
- 4 学校に行きたくないと思う
- 5 生きているのがつらいと思う

いじめに関することについて

- 1 高やがされたり、からがられたり、悪はやいやなことを言われたり
- 2 仲間外れにされたり、無視されたりする
- 3 悪く言われたり、悪ふりをして言われたり、罵られたりする
- 4 ひどくぶつられたり、叩かれたり、罵られたりする
- 5 お金をたかられたり、おこらされたりする
- 6 おまや物を隠されたり、盗まれたり、悪ふりや、悪ふりされたりする
- 7 いやなこと、恥づかしいこと、苦痛なことを言われたり、言われたりする
- 8 メール、ネット、SNSなどで、嫌なことを書かれる
- 9 悪ふりがされたり、恥づかしいことをさせられたりする
- 10 その他の嫌なことをされる

2 周りの人のことについて (1回でもあったら「いる」に○を付けてください)

気になること、心配なこと、悩みごとなどについて

- 1 学校のことや友達のこと、気になることや悩んでいる人がいる
- 2 家族や家庭のこと、気になることや悩んでいる人がいる
- 3 その他のことで、気になることや悩んでいる人がいる
- 4 学校に行きたくないと思っている人がいる
- 5 生きているのがつらいと思っている人がいる

いじめに関することについて

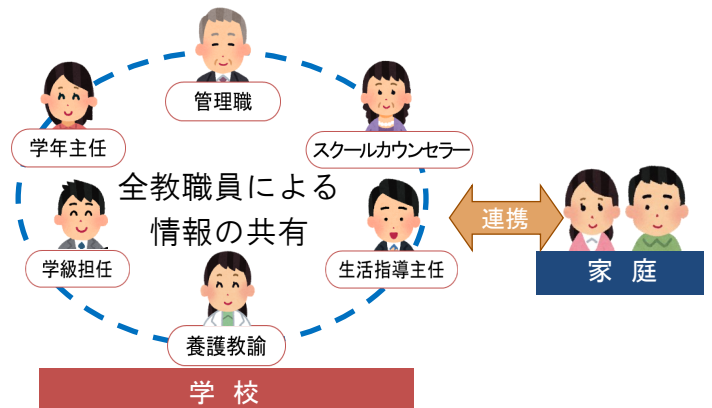
- 1 高やがされたり、からがられたり、悪はやいやなことを言われたり
- 2 仲間外れにされたり、無視されたりする
- 3 悪く言われたり、悪ふりをして言われたり、罵られたりする
- 4 ひどくぶつられたり、叩かれたり、罵られたりする
- 5 お金をたかられたり、おこらされたりする
- 6 おまや物を隠されたり、盗まれたり、悪ふりや、悪ふりされたりする
- 7 いやなこと、恥づかしいこと、苦痛なことを言われたり、言われたりする
- 8 メール、ネット、SNSなどで、嫌なことを書かれる
- 9 悪ふりがされたり、恥づかしいことをさせられたりする
- 10 その他の嫌なことをされる

悩んでいることや心配なことがあったら、どんな小さなことでも、学校の先生やスクールカウンセラーなど、誰にでもよいので相談してください。学校は、必ず皆さんの力になります。

「共有する」

把握した児童・生徒の気になる様子について、教職員間及び保護者と情報を共有し、支援する体制を構築する。

取組	チェック
学年主任や生活指導主任への報告	<input type="checkbox"/>
保護者への連絡、家庭での様子の確認	<input type="checkbox"/>
電子ファイルによる全教職員間での情報共有	<input type="checkbox"/>



「支える」

全ての児童・生徒に「身近にいる信頼できる大人に相談することの大切さ」を伝えるとともに、必要に応じて福祉等の関係機関と連携するなど、適切な役割分担により対応する。

保護者等との連携による全ての児童・生徒に対する指導

取組	チェック
些細なことでも信頼できる大人に相談することの大切さの指導	<input type="checkbox"/>
保護者や地域に対する児童・生徒の見守り依頼	<input type="checkbox"/>
外部相談機関の連絡先の周知	<input type="checkbox"/>

気になる様子が見られる児童・生徒に対する支援

取組	チェック
関係の深い教職員による個別の声掛け	<input type="checkbox"/>
スクールカウンセラーによる面接の実施	<input type="checkbox"/>
スクールソーシャルワーカー、福祉等の関係機関との連携	<input type="checkbox"/>



不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう



区市町村立学校用
令和3年8月版

東京都いじめ相談ホットライン

いじめ、不登校、友人関係、発達障害、自傷行為等に関する相談

24時間対応 0120-53-8288

メール相談

東京都 教育相談

検索

東京都教育相談センターホームページの「メール相談」をクリック

東京都教育相談センター

相談ほっとLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

毎日 15:00~23:00

受付は22:30まで



東京都教育相談センター

区市町村相談室

例) 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

00-0000-0000

区市町村の相談機関の内容を記載

区市町村教育委員会

24時間子供SOSダイヤル

いじめの問題やその他の子供に

24時間対応

フリーダイヤル

0120-0-78310

全国统一ダイヤル

こころといのちのほっとライン

生きることに悩んでいる人のための相談

はなしてなやみ

0570-087478

毎日 12:00~翌朝5:30

東京都福祉保健局

話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ

0120-874-374

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00

(年末年始を除く)

東京都児童相談センター (子供の権利擁護等相談事業)

性暴力救済ダイヤルNaNa

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応

03-5607-0799

性暴力救済センター・東京

考えよう!いじめ・SNS@Tokyo

いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ

◆「こころ空模様チェック」アプリを使って、東京都いじめ相談

ホットラインに電話ができます。

◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

考えよう いじめ SNS

検索



東京都教育委員会

よいこに電話相談

学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに

03-3366-4152

聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00

東京都児童相談センター (年末年始を除く)

ヤング・テレホン・コーナー

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

24時間対応

03-3580-4970

◆月~金 8:30~17:15 専門の担当者(心理職、警察官)

◆夜間、土日祝日 宿直の警察官 に対応

警視庁 少年相談室

こたエール

ネット・スマホのトラブル相談

なやみゼロに

電話相談 0120-1-78302

LINE相談 アカウント名「相談ほっとLINE@東京」

メール相談

こたエール

検索

月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

LINE相談は20:30まで受付 メール相談は24時間受付

こころの電話相談

心の健康に関する相談

平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

港、新宿、品川、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬

03-3302-7711

千代田、中央、文京、台東、
墨田、江東、豊島、北、
荒川、板橋、足立、葛飾、
江戸川、島しょ地域

03-3844-2212

多摩地域
(23区、島しょ地域以外)

042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

こころの電話相談室

子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

月~木 9:30~11:30 13:00~16:30

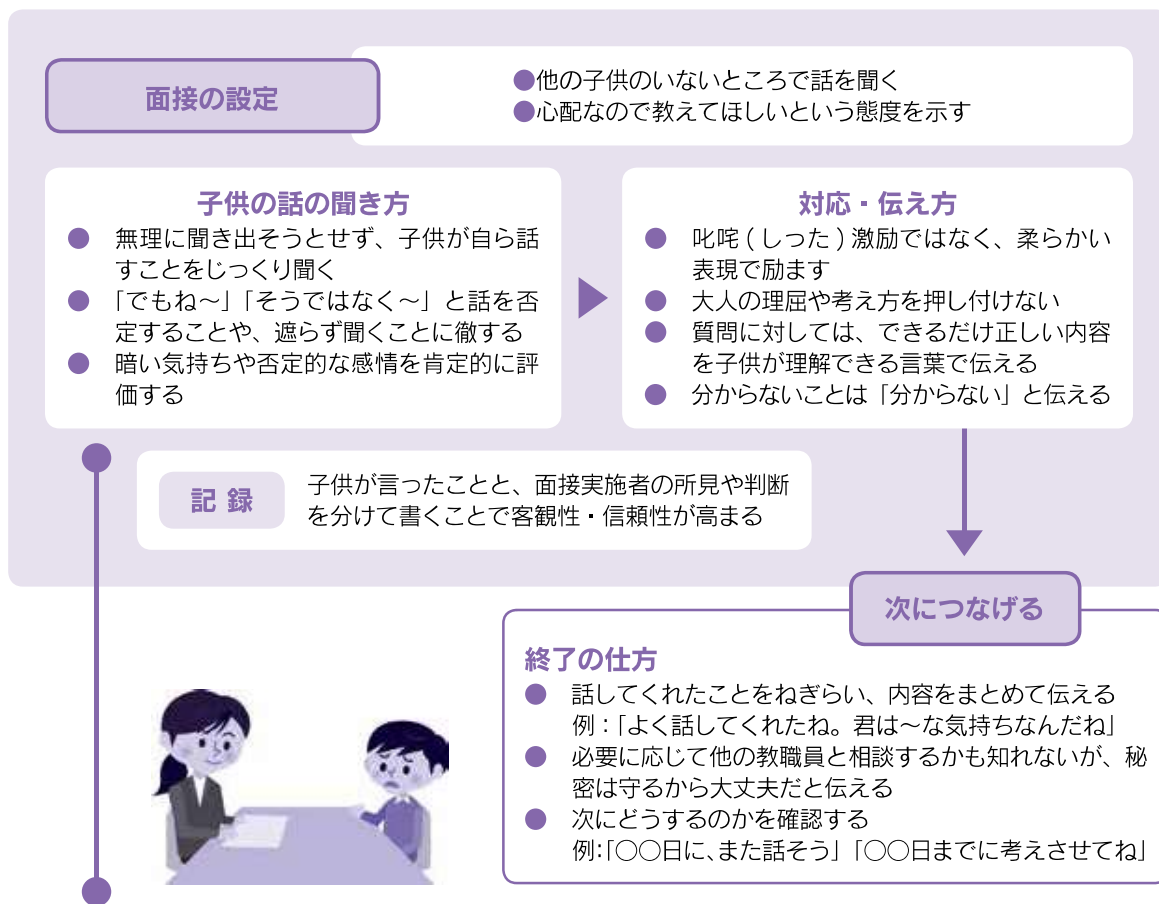
(祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましよう。

(2) 健康相談のポイント

① 子供の話の聞き方



話を聞くときの、子供を勇気づける対応 (メッセージ)

要点	○ 好ましい対応	× 好ましくない対応
子供の話をしっかり聞く	「大変だったね」「つらかったね」	「それは気のせいだよ」 「早く忘れて元気になろう」
安心できる受け止め	「良く話してくれたね」	「もっと早く話してくれば良かったのに」
子供の状態を受け入れる	「がんばってるね」 「できることをしたんだね」	「がんばれ」 「あなたならもっとがんばれる」
解決に向かえる言葉	「先生と一緒に考えよう」	「うまくいく方法を考えたら」(一人で)
子供の力にあった目標設定	「達成できる目標を考えよう」 「今より少し先を目指してみようか」	「何とかなるよ」 「計画どおり進めるよう努力しよう」

子供の状態や発言に応じた対応

子供の状態	○ 言い換えフレーズ	× 好ましくない言葉
不安が強い・心配	「何をするといいのかわからないから、一緒に考えよう」	「気のせいだよ」
なかなか課題に取り組めない	「今できることから始めるといいんだよ」	「もっとしっかりしなくては」
目標に近づけない	「できているところをみつけてみよう」	「努力がたりないかも」
嫌なことを忘れられない	「無理に忘れようとしなくていいよ。楽しかったことも思い出してみようよ。」	「そんなことでどうする」

出典：「学校における子供の心のケアーサインを見逃さないためにー」
平成26年3月 文部科学省

しょうがくせい
小学生のみなさんへ

ふあん はな
～ 不安やなやみがあったら話してみよう ～

なつやす お がっこう ひさ ともだち はなし べんきょう
夏休みが終わり、学校で久しぶりに友達と話をしたり、みんなで勉強
したりできるのが楽しみな人もいるでしょう。もしかすると、いつもの
せいかつ がっこうせいかつ こま ひと がっこう はじ
生活や学校生活に困ったことや、イヤなことがある人、学校が始まるこ
とが不安な人もいるかもしれません。

こま かぞく せんせい がっこう
もし、困ったことや、イヤなことがあったときには、家族や先生、学校
のスクールカウンセラー、ともだち
友達、だれでもよいので、なやみを話してみ
てください。

まわ ひと そうだん でんわ
どうしても周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットな
つか そうだんまどぐち えん き
どを使って、相談窓口に遠りよなくあなたのなやみを聞かせてください。

まわ げんき ともだち せっきょくてき こえ
また、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をか
けてあげてください。あなたのこえ
声がけで、ともだち げんき
友達が元気になるかもしれま
せん。

きみ きみ
「君は君のままでいい」

そうだんまどぐち どうが
(相談窓口しょうかい動画)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



でんわ どう そうだんまどぐち
電話やメール、ネット等の相談窓口

さき そうだんまどぐちいちらん
(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間子どもSOSダイヤル (通話料無料) なやみまもろう
0120-0-78310



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

れいわさんねんはちがつ
令和三年八月

もんぶかがくだいじん はぎうだ こういち
文部科学大臣 萩生田 光一

保護者や学校関係者等のみなさまへ

コロナ禍において、児童生徒等の自殺者数が大きく増加しています。また、長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることも考えられます。

- ・ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・ 成績が急に落ちる
- ・ 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- ・ 投げやりな態度が目立つ
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる

保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、こうした子供の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、子供たちの不安や悩みの声に耳を傾けていただくようお願いいたします。

電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先に相談窓口一覧があります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和三年八月
文部科学大臣 萩生田 光一