

**Practice Report 実践報告**

# 日本での COVID-19 のパンデミック初期（2020 年 2 月末～6 月 1 週目）におけるスクールカウンセラーの取り組み

School Counselors' Efforts in the Early Phase of the COVID-19 Pandemic in Japan  
(End of February to First Week of June 2020)

春原千夏\* \*兵庫県スクールカウンセラー

Chinatsu Haruhara\* \*Hyogo Pref. School Counselor

## Summary

At the beginning of the unprecedented COVID-19 pandemic in 2020, the Prime Minister announced the "Nationwide Simultaneous School Closure Request" at the end of February, and most schools in Japan were suddenly closed without any preparation. The author had the opportunity to hear firsthand about the various efforts that had been made in China prior to the closure. With reference to these practices and studies, I have been sending out school counselor newsletters and providing consultation services and consultation to teachers and staff during the prolonged closure of the schools. This paper reports on the progress of my practice as a school counselor during the early stages of the COVID-19 pandemic in Japan, and examines how school counselors should approach their activities in emergency situations.

Keywords : COVID-19, School Counselor Letter, Consultation, Educational Program

### 要約

未曾有の COVID-19 パンデミックが始まった 2020 年、2 月末に内閣総理大臣が「全国一斉休校要請」を発表し、全国ほとんどの学校は何の準備もないまま突然の休校となった。筆者は、先んじて中国で行われてきた様々な取り組みを直接聞く機会に恵まれた。これらの実践や研究を参考にさせてもらいながら、長引く休校措置の中、手探りでスクールカウンセラー便りを出し、相談業務や教職員へのコンサルテーションを行ってきた。日本における COVID-19 パンデミック初期の、スクールカウンセラーとしての実践の経過を報告し、緊急事態におけるスクールカウンセラーの活動の取り組み方を検討する。

キーワード: COVID-19 スクールカウンセラー便り コンサルテーション 教育プログラム

## 1. 目的

重村淳ら(2020)が「パンデミックを CBRNE(chemical、biological、radiological、nuclear、high-yield explosives 化学・生物・放射線物質・核・高性能爆発物)災害の一亜型として捉えることで、CBRNE 災害の教訓を当てはまることも可能である」<sup>1)</sup>と述べているように、2020 年に始まった COVID-19 パンデミックは、災害の一種と捉えることができるだろう。本実践報告では、特に 2020 年 2 月末より 6 月第一週目の、COVID-19 第 1 波時期と重なる全国一斉休校中から学校再開に向けて準備の約 3 か月余りの期間の、筆者のスク

ールカウンセラーとしての活動を取り上げる。これにより、パンデミック初期におけるスクールカウンセラーの取り組みについて検討し、今後の課題をあきらかにする。

## II. 実践経過

### 1. 全国一斉休校要請までの経過

2020年1月5日に「中華人民共和国湖北省武漢市における新型コロナウイルス関連肺炎に関する世界保健機関(WHO)の緊急事態宣言」が出され<sup>2)</sup>翌6日には厚生労働省が「2019年12月より特定されない病原体による肺炎の報告が複数ある」と発表した。<sup>3)</sup>現在も全世界を覆っているCOVID-19パンデミックの始まりである。日本国内では、当初中国・武漢からの帰国者とクルーズ船の乗客・乗員に限られた感染であったが、厚生労働省の報告では2月13日<sup>4)</sup>を皮切りに複数の感染経路不明ケースが出始める。その後27日には全国で156名の感染者(武漢チャーター便、クルーズ船を除く)を数えたが、感染地域は限られており、この時点で筆者が勤務する兵庫県でも感染者は出ていなかった。また、全国の感染者のうち学齢期と思われる年代では、10代で2名、10歳未満は1名を数えるのみであった。<sup>5)</sup>

2月25日、文部科学省から各都道府県・指定都市教育委員会総務課・学校保健課あてに「児童生徒等に新型コロナウイルス感染症が発生した場合の対応について(第二報)」が出された<sup>6)</sup>。そこには「感染した児童生徒等が、発熱や咳などの症状が出ていない状態で登校していた場合には、現時点の知見の下では、一律に臨時休業が必要とまではいえない可能性もある」とあり、学校現場ではこの文言に沿った学校運営を考えていたはずである。何も知らされていなかった学校現場は、27日(木)夕方のTVニュースを観て、内閣総理大臣の「全国一斉休校要請」を初めて知ることになる。

文部科学省から各都道府県・指定都市教育委員会教育長あてに一斉休校要請の通知<sup>7)</sup>が送られたのが翌28日(金)。週末を挟むため、学校現場ではその日のうちに体制を整えなくてはならなかった。怒涛のような最初の一週間の始まりだった。

### 2. スクールカウンセラーによる情報発信-心理教育の視点に基づいた情動的支援

#### ① 全国一斉休校要請から学年末(3月末)まで

2月28日(金)、スクールカウンセラー(以下SCと記す)の筆者はある中学校に出勤した。生徒は通常通り登校し授業を受けていた一方で、職員室には妙に浮足立っているような緊張感が漂っていた。その日の部活は中止となり、生徒が誰もいなくなった放課後、緊急校長会から戻った校長を交え緊急の会議がおこなわれて市の方針が説明された。当該の市では、週明けの3月3日(月)は通常通り授業を行い、休校予定とされた修了式までの課題を生徒に渡して下校させ、3月4日(火)から一斉休校と決まった。教職員はこの会議で初めて状況を知った。そこから週明けの月曜に渡す書類と課題の作成、休校中の体制づくりに、教職員は土日なく追われることとなる。

当時、筆者は兵庫県下の2市3校の小中学校に勤務していた。その他の市でも多少スケジュールは違うが、同様の休校日程が組まれた。教職員同様、SCが休校前にアクションを起こすにはわずかな時間しかない。筆者は、県下阪神丹波地区のSCたちで作っていたグループSNSを利用して、お互いの学校状況などの情報を交換しあった。学校側も教育委員会側も余裕がなかったためか、休校中のSCの活動について特段指示はなかった。その中で、相談者に対しても児童生徒とその保護者全体に対しても、少しでも不安軽減を図りたいと考えた筆者は、週末中にスクールカウンセラー便り(以下、SC便りと略す)の第一弾を急ぎ作成することとした。

3月3日(月)に勤務した小学校では、朝一番に管理職が筆者のSC便りをチェックし、急ぎ全児童にプリント配布をしてもらった。プリントからだ各ホームページ(以下HPと略す)にアクセスするのが難しいので、スマホですぐ見られるようQRコードも併せて掲載することにした。他の学校では、管理職によるチェックが間に合わなかったり課題等のプリントが多すぎてSC便りが紛れてしまいそうだと管理職の意見があったりの理由で、学校HPに掲載するのみとなった。(Table1)それまで学校HPの閲覧人数は少なく、プリント配布より見る人が限られるのではと筆者は危惧したが、特に4月以降、自治体の努力もあってスマホ等からでも学校HPへのアクセスが容易になったことから、学校からのお知らせの多くが学校HP掲載となり、結果、SC便りは学校HP掲載でも多くの児童生徒や保護者の目に触れることになった。

こうして、おおよそ3月1週目には、3校ともSC便りを何らかの方法で発行することができた。保護者向け(Figure1)は小中学校共通で、基本的なCOVID-19についての知識を得られる藤田医科大学<sup>8)</sup>や東北医科薬科大学<sup>9)</sup>のHPの紹介と、①デマと正しい情報を見分ける ②人に助けを求めるのを恥としないの2点を記した。生徒向けまでは着手できず、児童向け(Figure2)をとして、こちらも藤田医科大学<sup>8)</sup>が公開していた小学生向けの資料を4コマ漫画のように見やすく切り取り、保護者向けと同じメッセージを添えて作った。(Table2)

<Table 1> Distribution Method of SC Newsletters SC便りの配布方法

A 中学校	学校HPに掲載
B 小学校	全校児童に休校前配布の上、学校HPにも掲載
C 中学校	学校HPに掲載

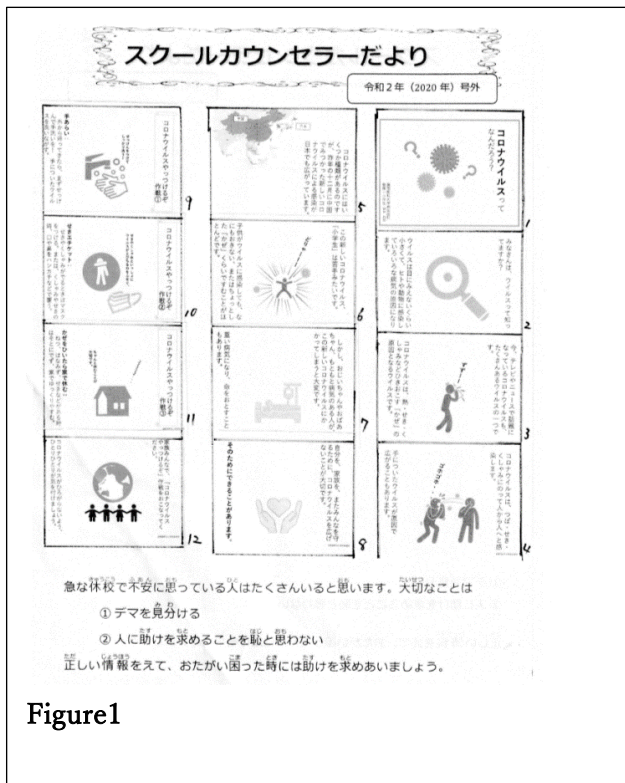


Figure1



Figure2

② 誰もいない新学期スタートから6月第一週まで

しかし、第1弾は、あくまで緊急で発行したのもでもあり、もう少し丁寧な全体共有が必要と感じていた。そうこうするうちに3月下旬ごろからは1日の新規感染者が100名を超え、3月末には累計感染者1953名、累計死者数は56名に達した。兵庫県下では累計感染者148名、累計死者数は11名となった<sup>10)</sup>。さらに4月7日には緊急事態宣言が筆者の住む兵庫県にも発出されたため、引き続き休校が決まった<sup>11)</sup>。そこで、新学期の様々なお知らせとともに、児童向け(Figure3)生徒向け(Figure4)と保護者向け(Figure5)で内容を少しずつ変えながら、セルフケアについての第二弾のお便りを作成した。

児童生徒向けには、セルフケアとして①生活リズム ②感染予防 ③運動 ④正しい情報を得る ⑤リラクゼーション ⑥人とのつながり ⑦ソーシャルサポートの7点について記述した。保護者向けには、保護者自身のセルフケアを児童生徒向けと同じく上記の7点と、プラス子どものケアについて保護者が気を付けることやできることを記述した。(Table2)



Figure3

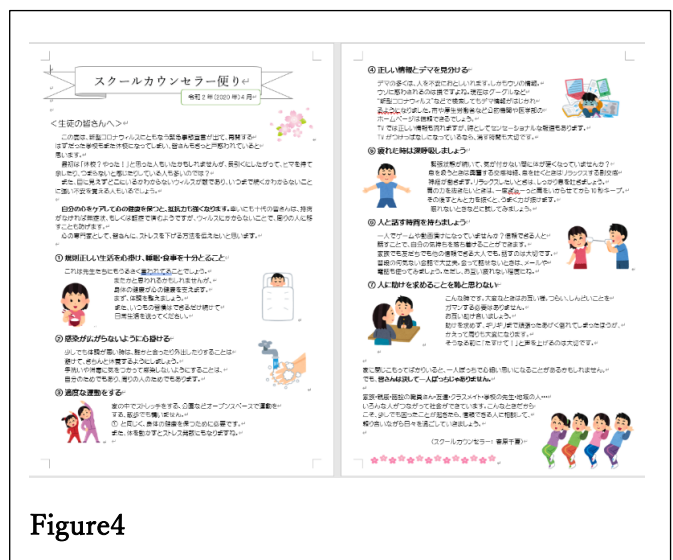


Figure4

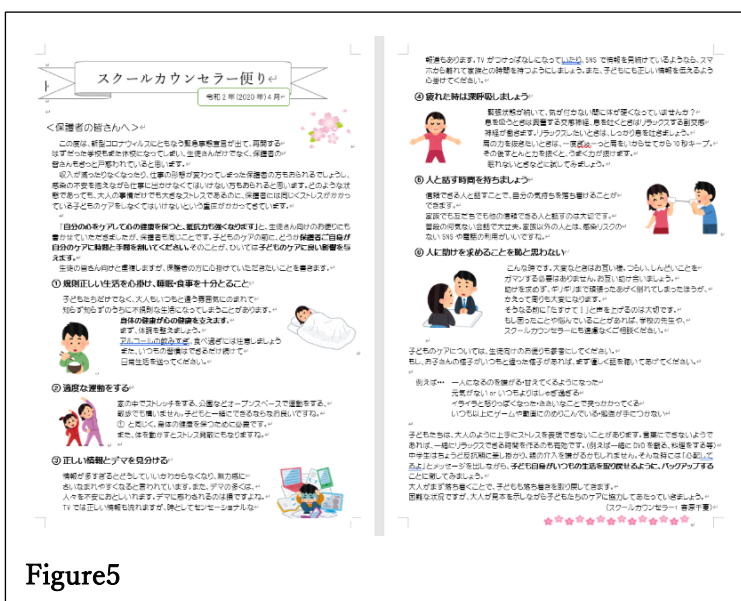


Figure5

5月3日に累計感染者は15,000名、累計死者数は500名を超え<sup>10)</sup>、感染状況は落ち着かず連休明けも休校の延期が決まった。兵庫県はじめ近畿圏では首都圏に先んじて減少傾向にあり、連休明けには一日の新規感染者数が一桁もしくはゼロの日もあった<sup>10)</sup>。しかし依然休校が続いており、出口が見えない自粛生活への疲れや焦りも出てきていると思われることから、連休明けに第三弾のSC便りを用意した。

児童向け(Figure6)には、①不安な気持ちは普通に起こる感情であること ②怒りの感情も戦闘モードになっているため起きやすいこと ③これらの気分を収めていくには深呼吸などが大切 という3点を書き、生徒(Figure7)には、加えてストレス発散の方法を複数書くようにした。また、保護者向け(Figure8)には、保護者自身が疲れてきていると考え、①不安は当たり前 ②時として泣いても怒ってもいい ③自分を優先する ④怠けモードでいい という4点を書き、子どものケアについてはあえて触れず、保護者自身のケアに重点を置いたお便りを作成した。(Table2)

### なんだかたびれたよ、というひとへ

スクールカウンセラー：藤原 千夏

休校がもう1か月経ちました。新型コロナウイルスの感染がこの先どうなるかわからないのが不安な気持ちでいっぱいだと思います。

なぜおなかのちよろしがずつとわるくて、よるもよく寝られないよ...

おあさんがイライラして、やっあたり、さわてみたり...

プリントしなよとおもうけど、ついゲームしたりYouTubeばかり...

「不安」や「しんぱい」は、あたりまえ。【しんぱい】は、ちゃんとまじり合っているんです。おこっけくなるのも、ウイルスとのたたかいにそなえて、体が「戦うモード」になっているから。つらい気もちがあったときは、まじり合ってみよう。つらい気もちのぶんぶんを手を動かしながらやってみよう。つらい気もちをたたくかきながら、おとなと話をしよう。また、つらい気もちをたたくかきながら、おとなと話をしよう。すると、なにか良いアイデアが見つかるかも。

学校の先生もスクールカウンセラーも、みんながおうちで楽しく過ごしているか病んでいます。こまりにごめい、えんりよせ、そうだんしてくだいね!

Figure6

### 自粛生活に疲れてきた生徒の皆さんへ

スクールカウンセラー：藤原千夏

休校がもう1か月経ちました。新型コロナウイルスの感染がこの先どうなるかわからないのが不安な気持ちでいっぱいだと思います。

怒りや悲しみ、不安な気持ち、つらいゲームしたりYouTubeばかり... 寝てしまったり、ゲームしたりYouTubeばかり... 寝てしまったり、ゲームしたりYouTubeばかり...

「不安」や「しんぱい」は、あたりまえ。【しんぱい】は、ちゃんとまじり合っているんです。おこっけくなるのも、ウイルスとのたたかいにそなえて、体が「戦うモード」になっているから。つらい気もちがあったときは、まじり合ってみよう。つらい気もちのぶんぶんを手を動かしながらやってみよう。つらい気もちをたたくかきながら、おとなと話をしよう。また、つらい気もちをたたくかきながら、おとなと話をしよう。すると、なにか良いアイデアが見つかるかも。

学校の先生もスクールカウンセラーも、みんながおうちで楽しく過ごしているか病んでいます。こまりにごめい、えんりよせ、そうだんしてくだいね!

Figure7

### 自粛生活に疲れてきた保護者の方へ

スクールカウンセラー：藤原千夏

休校がもう1か月経ちました。新型コロナウイルスの感染がこの先どうなるかわからないのが不安な気持ちでいっぱいだと思います。

「不安」や「しんぱい」は、あたりまえ。【しんぱい】は、ちゃんとまじり合っているんです。おこっけくなるのも、ウイルスとのたたかいにそなえて、体が「戦うモード」になっているから。つらい気もちがあったときは、まじり合ってみよう。つらい気もちのぶんぶんを手を動かしながらやってみよう。つらい気もちをたたくかきながら、おとなと話をしよう。また、つらい気もちをたたくかきながら、おとなと話をしよう。すると、なにか良いアイデアが見つかるかも。

学校の先生もスクールカウンセラーも、みんながおうちで楽しく過ごしているか病んでいます。こまりにごめい、えんりよせ、そうだんしてくだいね!

Figure8



&lt;Table2&gt; Summary of the contents of the SC newsletter SC 便りの内容まとめ

3 月 第 1 週 目	SC 便り (第1弾) の内容	児童向け (Figure1)	藤田医科大学の子ども向け資料を4コマ漫画形式に改変 ①デマと正しい情報を見分ける ②人に助けを求めるとを恥と思わない の 2点を記述
		小中共通 保護者向け (Figure2)	COVID-19の基本的な知識が得られる大学HPの紹介 ①デマと正しい情報を見分ける ②人に助けを求めるとを恥と思わない の 2点を記述
4 月 第 2 週 目	SC 便り (第2弾) の内容	児童生徒向け (Figure3, Figure4)	セルフケアとして①生活リズム ②感染予防 ③運動 ④正しい情報を得る ⑤リラクゼーション ⑥人とのつながり ⑦ソーシャルサポート の7点を記述
		保護者向け (Figure5)	上記に、子どものケアについて保護者が気を付けること・できることを追加
5 月 第 2 週 目	SC 便り (第3弾) の内容	児童向け (Figure6)	自粛生活に疲れてきた児童に向けて ①不安な気持ちは普通に起こる感情 であること ②怒りの感情も戦闘モードになっているため起きやすいこと ③ これらの気分を収めていくには深呼吸などが大切 の3点を記述
		生徒向け (Figure7)	上記3点に加えて、ストレスの発散方法など記述
		保護者向け (Figure8)	あえて子どものケアについて触れず、保護者自身のケアに重点を置き ①不安は当たり前 ②時として泣いても怒ってもいい ③自分を優先する ④怠けモードでいい の4点を記述

### 3. スクールカウンセラーの取り組み:個別相談

休校決定後、勤務する3校の相談業務への対応はまちまちで、今まで通り対面相談を行ったところ、希望があれば電話相談も可としたところ、保護者の了解が得られたケースのみ対面相談が行われたところに分かれた。3月中の一日の県下新規感染者数はまだ一桁にすぎなかったためか<sup>10)</sup>、保護者もそれほど警戒しておらず、従前のやり方で相談を受けたいと希望する来談者がほとんどであった。結果、SCの相談業務も日常とさほど変わりなく行われていた。

4月、緊急事態宣言を受けての新学期となった。筆者は担当校が3市6校に増えたこともあって、4つの学校に初めて入ることとなった。面接は前任者から引き継いだニーズの高い一部のみで新規申し込みはほとんどなかった。一日の県下新規感染者は20~50名の間を行き来しており、じわじわと増えている状態であった<sup>10)</sup>。緊急事態宣言が出たこともあって、継続して勤務している学校でも来校しての対面相談は一段と難しくなった。そのため、筆者は主に電話相談で対応し、対面相談を強く希望したケースのみ個別に管理職の許可を取って対面相談に応じていた。

5月中旬からは県下の新規感染者数が一桁やゼロの日も増えてき、学校再開が見えてきたこともあり、徐々にどこの学校でも対面相談が可能となってきたが、一部の子どもや保護者は「感染が怖い」と不安が高まり外出自体が難しくなったため、引き続き電話相談も並行して行っていた。

休校中の相談に関しては、むしろいつもより落ち着いている印象であった。不登校中の児童生徒は、そもそも学校が休みなため長期休みと同じく比較的落ち着いて家庭で過ごしているようで、保護者も我が子と他児が同じ環境下にいることに、むしろホッとした様子であった。また、自宅で暇を持て余している同級生たちと不登校生徒が平日昼間にオンラインゲームなどで交流するようになった等、良い効果もあった。一方で、元々親子関係がこじれていたり虐待の疑いがあったりする家庭では、学校という逃げ場がなくなったことにより問題がより深刻化し、医療や福祉との連携が必要となったケースもあった。

各学校の対応を以下の Table3 に示す。

<Table3> Status of individual counseling systems in each school 各学校の個別相談の体制の状況

学校名	全校児童 生徒概数	勤務頻 度	個別相談の体制		
			3月	4月～5月中旬	5月中旬～学校再開
A 中学校	740 名	週 1 日	保護者の了解のもと 生徒保護者とも対面 相談	(3月まで勤務)	
B 小学校	430 名	週 1 日	保護者のみ対面相談	基本的に電話相談 保護者は対面相談も 可	保護者の了解のもと 児童保護者とも対面 相談 電話相談も可
C 中学校	690 名	週 1 日	保護者の了解のもと 生徒保護者とも対面 相談 電話相談も可	基本的に電話相談 保護者は対面相談も 可	保護者の了解のもと 児童保護者とも対面 相談 電話相談も可
D 中学校	900 名	週 1 日	(4月から勤務)	基本的に電話相談 保護者は対面相談も 可	通常通り対面相談 電話相談も可
E 中学校	40 名	週 1 日	(4月から勤務)	保護者の了解のもと 生徒保護者とも対面 相談 電話相談も可	同左
F 小学校	60 名	隔週	(4月から勤務)	電話相談も可だが個 別相談なし	同左
G 小学校	40 名	隔週	(4月から勤務)	電話相談も可だが個 別相談なし	同左

#### 4. スクールカウンセラーの取り組み: 教職員へのコンサルテーション

休校当初、筆者は前述のように、来談者と今後の面接形態を決めていく必要はあったものの、ほぼ通常通りに相談業務を行っていた。教職員はと言えば、頻繁に会議が行われる合間に三密の職員室で事務仕事をしているか、家庭訪問(といっても感染防止のため、各家庭のポストにプリントを投函するだけでコミュニケーションを取ることは許されていなかったのだが)に出かけているかといった状態であった。いかに感染対策を徹底しながら卒業式と入学式という大きな節目の行事を執り行うか、二転三転する通達に振り回されながらも学校現場は知恵を絞り工夫を重ねていった。この時点では、教職員は未経験の事態に対応するだけで精一杯な様子で、筆者から話しかけるのはためらわれる状態であった。また、幸いなことに、SC の相談ケースでも

全般的にも児童生徒や保護者が比較的落ち着いていたため、コンサルテーションの必要性もそれほどなかったとも言える。(これについては後述する)

ただ、大きな行事が無事済んだ4月半ば以降は、自治体によっては教職員の在宅勤務が認められ、小さい子どもがいる教職員は特別休暇を取るなどしたため、出勤者は日によってはまばらになってきた。感染防止のため会話が自由にできない中、教職員は各教室に分かれて一人で作業することも増えた。初めは「子どもたちがいないと静かで仕事はかどるわ～」と笑っていた教職員たちも、だんだんと元気がなくなっていった。この頃から頻繁に教職員から筆者に声がかかるようになってくる。非正規雇用の講師は今後の雇用の不安を話し、小さな子どもを持つ教員は自宅にいる我が子の世話と仕事の板挟みになっている悩みを打ち明けた。子どもと接することができない今の状況のもどかしさを訴えてきたり、「時間があるうちに」と課題のある児童生徒について基礎的な知識や対応策を筆者に尋ねてきたり、気がかりな児童生徒や保護者へ休校中でもできるアプローチについて相談したりしてきた教職員もいた。4月半ばからの1か月は、教職員とプライベートな悩みも含めて児童生徒や保護者への対応について、じっくり検討できる時期であった。

休校が長引いてくると今度は、果たして学校をスムーズに再開できるかという不安が徐々に教職員の中で大きくなっていったように思う。特に5月半ばから一日の全国新規感染者数が50名を下回る日々が続く県下でも新規感染者が一桁もしくはゼロという日が続いた<sup>10)</sup>。全国で順に緊急事態宣言が解かれ<sup>11)</sup>、学校再開に向けての準備が始まった。教職員は、本当に落ち着いて学校生活が再開できるのか、感染の不安から登校できない児童生徒や保護者にどう対応すればいいか、登校してくる児童生徒の動揺が大きい時どう対処すればいいか等、大きく戸惑っていた。そこで筆者は、教育プログラム案「心のサポート授業—新型コロナウイルスの3つの顔を知り、心と身体の健康を守ろう—」<sup>12)</sup>を提案した。教職員の反応は概ね良く、実施に向けて協議を進めた。ある大規模中学校では、再開直後に全クラスで担任が上記教育プログラムとアンケートを道徳の授業として行い、担任が生徒全員に教育相談を行った。その後、筆者が担任から気になる生徒の様子を聞き、対応について助言した。また、ある中学校では、学校再開初日に養護教諭がCOVID-19について保健の授業を行い、翌日筆者が上記教育プログラムとアンケートを実施した。この学校は小規模校だったので、後日筆者が全校生徒の個別面接を行うことができた。一方で、休校中の学習の遅れを取り戻すことが重要と位置付けられた市では、通常授業が優先されたため、教職員が希望していても教育プログラムは実施できなかった。ただ、どの学校でもアンケートは取るよう各教育委員会から指示が出ていたので、教職員から「実施に際して配慮や注意することはあるのか」などのアドバイスを筆者に求められた。

各学校の対応を以下のTable4に示す。



&lt; Table4 &gt; Educational programs and questionnaire implementation in each school

## 各学校の教育プログラム、アンケート実施状況

学校名	児童生徒概数	勤務	教育プログラム	アンケート
A 中学校	740 名	週 1 日 (3 月まで)		
B 小学校	430 名	週 1 日	なし	市教委の指示で実施、SC が個別結果を見て気になる児童について担当教員に助言
C 中学校	690 名	週 1 日	なし	市教委の指示で 1 学年のみ実施、SC は全体結果のみ見て助言
D 中学校	900 名	週 1 日 (4 月より)	SC が助言し 各担任が実施	実施の上担任が全員個別面接、SC が担当教員に助言
E 中学校	40 名	週 1 日 (4 月より)	SC が実施	実施の上結果について SC が担任に助言、結果を各生徒に渡し SC が全員個別面接
F 小学校	60 名	隔 週 (4 月より)	なし	市独自アンケートを SC が助言して一部改訂し実施、SC が助言して担任が児童に返信を書く
G 小学校	40 名	隔 週 (4 月より)	なし	市独自のアンケートを実施、SC は関与なし

## III. 考察

## 1. スクールカウンセラーによる情報発信-心理教育の視点に基づいた情動的支援

第一弾の SC 便りでは、時間のない中、まずはコンタクトが取れなくなる可能性のある来談者、そして児童生徒と保護者全体に向けて、少しでも不安を軽減し、休校中の何らかの指針となるものを示したいと考えた。そのため、にわか仕立ての筆者自身の知識で書くよりも、既に発信された専門家の知恵を借りて、それらの情報へのアクセスができるように考えた。HP などの情報は、SC のグループ SNS でのやり取りでも得ることができた。また 2 月 23 日にアジア災害トラウマ学会主催で開かれた「新型コロナウイルス感染症対策での心理援助やこころのケアの意義を考える国際シンポジウム」<sup>13)</sup>での中国からの発表、とりわけ都市封鎖中の武漢から発表した万瑛(武漢・音楽学院;武漢心理援助チーム)の「①外に出ないこと②デマ情報を識別すること③助けを求めることを恥と思わない」という助言は貴重であったので「武漢の専門家からのメッセージ」として SC 便りに掲載した。

新学期、第二弾の SC 便りを作成した。児童生徒らは、いつ終わるか分からない休みの中生活リズムが崩れがちで外出も難しい状況のため、家庭や子ども自身でできる取り組みに特化しようと考えた。上記シンポジウム<sup>13)</sup>で伍芳輝が紹介した<sup>14)</sup>、中国北京市での取り組みをまとめた「新型コロナウイルス感染予防防止に向けた北京市小中学校の教員および生徒のこころのケア指針」<sup>15)</sup>と、日本児童青年精神科・診療所連絡協議会監修の「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ」<sup>16)</sup>を参考にした。

休校期間が長引いていた第三弾では、災害後トラウマケアの原点に戻ろうと考え、富永良喜のブログ<sup>17)</sup>を参考に、心理教育やリラクゼーションのやり方を載せることにした。それとともに、保護者の疲れがたまってい

ると推測できたので、今回の保護者向けには、子どもへの配慮についてはあえて書かず、保護者をねぎらい自身のケアを優先するようにと書いた。

SC といえどもパンデミックは未経験の出来事であり、デマが飛び交う中、正確な情報発信にいつも以上に気を配らなければならなかったが、こうした感染症を専門とする医学系大学等からの発信や、トラウマを専門としている専門家の取り組み、そして、先行して COVID-19 に対応していた中国での取り組みは大変貴重で、第 1 波以降も SC 便りを作るうえで大いに参考にさせてもらった。また、SC のグループ SNS でも、作成した SC 便りをシェアし合い、それぞれの SC が自身の担当校に相応しい SC 便りをさらに作成していったことも追記しておきたい。

様々な情報発信をしてきた SC 便りだが、児童生徒や保護者から直接の反響というものはほとんどもらっていない。不登校の相談に来ていた保護者が「呼吸法をやってみたら私が安眠できるようになりました」と言われたのみである。ただ、SC 便りを発行した直後には毎回相談が増えるので、宣伝効果はあったと思われる。また、教職員から「SC 便りを参考に、緊張している生徒に声をかけてみました」などの声をもらったので、情報伝達としては間接的に教職員へあてた部分も大きかったかもしれない。

学校再開が本格化する中で、児童生徒も保護者も学業の遅れについて心配が高まっていたが、3 か月の遅れを取り戻すのは容易ではなかった。しかし、学齢期は子どもたちにとって心も大きく成長していく時期である。落ち着いて学業を進めていくためにも心のケアが必要だと考えるが、そのためにも、保護者や教職員など大人側がセルフケアと相互ケアを用いて落ち着いた状況にいてこそ、必要な支援をすることができるだろう。SC 便りは子どもたちだけでなく、大人たちへのメッセージという側面も大きいと思われる。

SC 便りは、個人面接と違って個々の状態に合わせることは難しいが、今後も刻々と変わっていくだろう状況に応じた SC 便り作成を心掛けていきたいと思う。

## 2. スクールカウンセラーの取り組み:個別相談

休校中の相談業務の件数は通常通りかむしろ少なくなる傾向にあった。相談内容も直接 COVID-19 に関わるものはなかったと記憶している。予想に反して落ち着いた状態であった。これには、不十分な準備のまま休校を迎えて教職員も筆者も児童生徒や保護者とコンタクトをとることが難しかったこと、感染予防策やオンライン授業等や通常とは違う行事への準備に追われて目が届きにくくなってしまったことから、見落としてしまっていたと思われる。とともに、災害後に良い子にふるまう子どもたちが一定数いるように、一種の回避・マヒが起きて、問題が表面化しなかったに過ぎないともいえるかもしれない。

対面相談が難しい時期の相談形態について、電話は相談者も SC も普段から使い慣れているツールでもあり、パンデミック下では特に感染する心配がなく利用しやすいオンライン相談の一つである。しかし、現在ほとんどの公立小中学校では 2 回線程度の電話回線しか引かれておらず、相談室に回線がなく秘密を守れる場所で電話を受けること自体が難しい学校もある。幸い休校中は、教職員の協力もあって回線のある教室を開けてもらうなどして電話相談ができたが、今後設備の充実が望まれるところである。次に、ネット回線によるビデオ通話を使った相談が考えられるが、現在筆者はどの学校でも実施に至っていない。各学校の設備が整いつつあるので、SC 自身も研修などを通じて対面式オンラインにも十分慣れておく必要もあるだろう。

## 3. スクールカウンセラーの取り組み:教職員へのコンサルテーション

今回の事態の中で、時間の余裕があつて教職員との交流が十分とれたのは、メリットだったと言えるだろう。教職員の不安、時にはプライベートな相談を丁寧に聴き取り、知見の伝達や方法論の提案は、普段の過密な仕事の中ではなかなかできなかつたと思う。また、普段子どもたちと密に接している教職員にとって「子ども

がない」ということがこんなにストレスとなるのか、と改めて思い知らされた。筆者が個人的な相談にも乗ることによって教職員自身のメンタルヘルスを支えた側面もあったが、子どもたちへの関わりについて筆者が助言するだけでも、教職員の表情が明るくなるのも多数見てきた。子どもと直接接することができなかったこの時期、コンサルテーションそのものが教職員のメンタルヘルスにも良い影響を与えていたのではと考える。

特に学校再開に向けての準備が本格化してきた時、心の授業という新しい教育プログラムを筆者が提案したことは、教職員の取り組むべき方向性が見えてきて、教職員をエンパワメントしたと考えられる。

#### IV. 今後の活動への示唆

パンデミック初期のこの時期は、筆者も手探りでやってきたが、いくつか今後の課題として挙げていきたい。

SC 便りを3か月で第三弾まで発行したが、情報発信を中心にとりあえず出した第一弾後、第三弾で紹介したようなリラクゼーションやストレスマネジメントの具体案をもっと早いうちに発信すべきであった。トラウマを受けた初期からストレス反応に対しての心理教育やリラクゼーションを伝え実行してもらうことは、非常に有効な取り組みである<sup>18)19)</sup>。また、身体へのアプローチは心理教育と同様に、安心安全な生活づくりに直結する。養護教諭が保健便りを通じて早くから睡眠や食事を規則正しく取るように呼び掛けたり体操を紹介したりしていたが、連動して身体とメンタルヘルスの深いつながりについてもいち早く発信するべきであった。

以前の教職員へのコンサルテーションは個々の相談ケースについての助言が多かったが、パンデミック下において普遍的な心のケアや支援の心構えなどについても助言を求められる場面が増えた。もちろん、個々のケースへの助言も臨床心理学の最新の知見を理解していなければいけないが、より一般的に広く実践に生かせる助言ができるかという力も試されたようである。こういった教員へのコンサルテーション機能は今後もニーズが高いところだと思われるので、SC 自身が最新の知見を敏感に察知し研鑽を続けていくことをさらに心掛けていかななくてはならない。

50 分の教育プログラムを行うことは、筆者にとって初めての試みとなった。元の授業案がしっかりあったため、慣れない筆者でも実施できたが、教育プログラムは SC としても今後重要度が増す業務である。2 学期にも第 2 弾の教育プログラム<sup>20)</sup>を複数の学校で実施したが、今後も感染状況を見極めながら、新しい教育プログラムについても検討すべきであろう。そうした時に、教育プログラムに関してはまだ経験の浅い筆者は、経験豊かな他の専門家の知恵も借りつつ、自らの工夫も重ねて行かねばなるまい。

#### <参考文献>

- 1) 重村淳・高橋晶・大江美佐里・黒澤美枝,“COVID-19(新型コロナウイルス感染症)が及ぼす心理社会的影響の理解に向けて”,トラウマティックストレス第 18 巻第 1 号,p71-79,2020
- 2) “COVID-19 - China”, World Health Organization(WHO), 2020-1-5,  
<https://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news/item/2020-DON229>(参照 2022-1-3)
- 3) 報道発表資料,“中華人民共和国湖北省武漢市における原因不明肺炎の発生について”,厚生労働省, 2020-1-5, [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08767.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08767.html)(参照 2022-1-3)
- 4) 報道発表資料,“新型コロナウイルスに関連した患者の発生について(27 例目)”,2020-2-13,厚生労働省,[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_09503.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09503.html)(参照 2022-1-3)
- 5) 報道発表資料,“新型コロナウイルス感染症の現在の状況と厚生労働省の対応について(令和2年2月27日版)”,2020-2-27,厚生労働省, [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_09815.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09815.html)(参照 2022-1-3)

- 6) “児童生徒等に新型コロナウイルス感染症が発生した場合の対応について(第二報)”, 文部科学省, 2020-2-25, [https://www.mext.go.jp/content/20200225-mxt\\_kouhou02-000004520\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200225-mxt_kouhou02-000004520_01.pdf)(参照 2022-1-3)
- 7) “新型コロナウイルス感染症対策のための小学校, 中学校, 高等学校及び特別支援学校等における一斉臨時休業について(通知)” 文部科学省, 2020-2-28, [https://www.mext.go.jp/content/202002228-mxt\\_kouhou01-000004520\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/202002228-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf)(参照 2022-1-3)
- 8) “小学生向け資料「コロナウイルスってなんだろう」”, 藤田医科大学, 2020-2-28, <http://fujiokatano.jp/wp-content/uploads/2020/02/200228primary.pdf>(参照 2022-1-3)
- 9) “新型コロナウイルス感染症 市民向け感染予防ハンドブック”, 東北医科薬科大学, 2020-2-26, [http://www.hosp.tohoku-mpu.ac.jp/manager/wp-content/uploads/2020/02/%E6%96%B0%E5%9E%8B%E3%82%B3%E3%83%AD%E3%83%8A%E3%82%A6%E3%82%A4%E3%83%AB%E3%82%B9%E6%84%9F%E6%9F%93%E7%97%87\\_%E5%B8%82%E6%B0%91%E5%90%91%E3%81%91%E3%83%8F%E3%83%B3%E3%83%89%E3%83%96%E3%83%83%E3%82%AF\\_20200225.pdf](http://www.hosp.tohoku-mpu.ac.jp/manager/wp-content/uploads/2020/02/%E6%96%B0%E5%9E%8B%E3%82%B3%E3%83%AD%E3%83%8A%E3%82%A6%E3%82%A4%E3%83%AB%E3%82%B9%E6%84%9F%E6%9F%93%E7%97%87_%E5%B8%82%E6%B0%91%E5%90%91%E3%81%91%E3%83%8F%E3%83%B3%E3%83%89%E3%83%96%E3%83%83%E3%82%AF_20200225.pdf)(参照 2022-1-3)
- 10) 特設サイト新型コロナウイルス, “日本国内の感染者数(NHK まとめ)”, NHK, 2022, <https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/data-all/>(参照 2022-1-3)
- 11) 特設サイト新型コロナウイルス, “緊急事態宣言 1 回目の状況”, NHK, 2020, <https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/emergency/>(参照 2022-1-3)
- 12) Covid-19 子どものサポートチーム(代表; 秋富慎司・富永良喜), “心のサポート授業—新型コロナウイルスの3つの顔を知り、心と身体の健康を守ろう—”, ストレスマネジメントとトラウマ ver.2.0, 2020-4-5, <http://traumaticstress.cocolog-nifty.com/ver02/2020/04/post-23f847.html>(参照 2022-1-5)
- 13) 万瑛, “武漢からの報告”, 新型コロナウイルス感染症対策での心理援助やこころのケアの意義を考える国際シンポジウム, 2020-2-23, <https://www.asdt.net/news> (参照 2022-1-3)
- 14) 伍芳輝, “中日交流; ともに感染症に向き合い心を守っていく”, 新型コロナウイルス感染症対策での心理援助やこころのケアの意義を考える国際シンポジウム, 2020-2-23, <https://www.asdt.net/news>(参照 2022-1-3)
- 15) 北京教育学院・北京市教育学会教育心理学専門研究会, “新型コロナウイルス感染予防防止に向けた北京市小中学校の教員および生徒のこころのケア指針”, アジア災害トラウマ学会, 2020-3-17, <https://www.asdt.net/download/%E6%96%B0%E5%9E%8B%E3%82%B3%E3%83%AD%E3%83%8A%E3%82%A6%E3%82%A4%E3%83%AB%E3%82%B9%E6%84%9F%E6%9F%93%E4%BA%88%E9%98%B2%E9%98%B2%E6%AD%A2%E3%81%AB%E5%90%91%E3%81%91%E3%81%9F%E5%8C%97%E4%BA%AC%E5%B8%82%E5%B0%8F%E4%B8%AD%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E3%81%AE%E6%95%99%E5%93%A1%E3%81%8A%E3%82%88%E3%81%B3%E7%94%9F%E5%BE%92%E3%81%AE%E3%81%93%E3%81%93%E3%82%8D%E3%81%AE%E3%82%B1%E3%82%A2%E6%8C%87%E9%87%9D>(参照 2022-1-4)
- 16) “新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ”, 日本児童青年精神科・診療所連絡協議会, 2020-3-11, <https://jascap.info/%E6%96%B0%E5%9E%8B%E3%82%B3%E3%83%AD%E3%83%8A%E3%82%A6%E3%82%A4%E3%83%AB%E3%82%B9%E3%81%AB%E5%AF%BE%E3%81%99%E3%82%8B%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E3%81%A7%E3%81%AE%E3%83%A1%E3%83%B3%E3%82%BF%E3%83%AB%E3%83%98/>(参照 2022-1-4)
- 17) 富永良喜, “新型コロナウイルスを知って対処を学ぼう”, ストレスマネジメントとトラウマ ver.2.0, 2020-4-15, <http://traumaticstress.cocolog-nifty.com/ver02/2020/04/post-6d77a2.html>(参照 2022-1-4)

- 18) アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク・アメリカ国立 PTSD センター,“災害時の心のケア～サイコロジカル・ファーストエイドの実施の手引き～原書第2版”, 2012,医学書院
- 19) 野坂祐子,“トラウマインフォームドケア:公衆衛生の観点から安全を高めるアプローチ”,トラウマティックストレス第17巻第1号,p80-89,2019
- 20) 富永良喜,“新型コロナウイルス誹謗中傷防止授業案—小5以上 SC 福島美由紀さんとの合作案”,ストレスマネジメントとトラウマ ver.2.0, 2020-9-27, <http://traumaticstress.cocolog-nifty.com/ver02/2020/09/post-e83dc3.html> (参照 2022-1-8)