



揖斐郡教育研修センター通信 第19号 <各校送付・3月町校長会提案資料

2月15日 主幹教諭との情報交流会での井上先生の講演より

講師 井上 修一先生 (各務原病院 臨床心理士・公認心理師)

講演テーマ

自傷行為～トラウマケアの立場から～

(1) 自傷行為とは

- 自分の体を傷つける。(手首・腕・足首など)
- 自分の体を固いものに打ち付ける。
- 髪の毛などを抜く。(抜毛)
- 爪を噛む、めくる。
- 過食・拒食
- ピアス・タトゥー など



(2) 自傷はアピール?

- 自傷=「誰かの気を惹くために」行われるアピール的な行動ではない
- 自傷の大半は一人きりの状況で行われる。
- 誰にも告白されない。
- 怒りや絶望感といったつらい感情をやわらげるために行われている。
- 自傷をくり返す人は、誰かに助けを求めたり相談したりせず、孤独に苦痛を解決しようとしている。

(3) 自傷には安定剤・鎮痛剤の役割も

- 「切るとホッとする」「気分がスーッとして楽になる」「気分がスッキリして元気が出る」。
- 安堵感や解放感を体験していることもある。
- 自傷をくり返す人の場合、自傷直後に脳内でエンケファリンやエンドルフィンという物質(脳内麻薬)が分泌されるという研究も。

(4) 自傷する前の気持ちは?

- 死にたくなるくらい辛い感情や記憶に襲われている。
コントロールできない焦燥感や不安感。



↓
自傷することで、コントロールできる痛みとして置き換えることができる。

⇒安堵感や解放感

(5) 自傷行為は一時的な鎮痛効果でしかない。

- 死にたくなるくらい辛い感情や記憶に襲われている。
- コントロールできない焦燥感や不安感。⇒自傷 一時的に鎮痛される
- しばらくすると、何かをきっかけにまた出てくる。⇒安堵感や解放感を得るため、自傷欲求が高くなる。

(6) 自傷行為をとめる?

根本的な問題にアプローチしなければ、本当の意味で自傷行為をとめることはできない。

認知行動療法による置き換えなども、根本的治療ではない。

(7) 自傷が共有されたとき

「自傷してしまいました」

- 叱責や「二度としない」と約束させること⇒さらに悪化させることにもなりうる
- 薄すぎる反応・無視・過度に驚く・同情する⇒自傷の持つ他者への影響に気づき、他者コントロールの手段にしてしまう

(8) どう接したら…

- 傷を冷静に見て、手当をする。
- 背景に何かあるのだろう、何か事情があるのだろうと、という態度で向き合うこと

(9) 自傷行為～トラウマの視点から～

- 虐待・マルトリートメント→愛着形成不全→発達期の脳の発達に影響→いじめ・不条理な教育などのきっかけ→自傷行為など 愛着再形成 ト라우マケア

(10) ト라우マケアの立場から

- 単純性 PTSD・・・侵入症状、回避症状、過覚醒、認知・気分の陰性化
- 複雑性 PTSD・・・侵入症状、回避症状、過覚醒、認知・気分の陰性化、感情コントロールの困難、自己の無価値観、対人関係の困難

(11) どう対応すればいいのか。

アメリカ保健福祉省 Parenting a child who has experienced trauma

- ・トラウマトリガーの特定
- ・精神的・物理的に対応可能な状態にいる
- ・過剰な反応はしないと受け取らない
- ・子どもの行動を自分にあてつけたものと受け取らない
- ・しっかり耳を傾ける
- ・リラックス法の獲得を手伝う
- ・一貫性を持つようにし、予測できないような言動を慎む
- ・自分で決めることをある程度許す。
- ・自尊心を奨励する

(12) 治療を求める

- 改善しない、または悪化している場合は、治療の助けを求める。
- スクールカウンセラー
- トラウマ治療を専門とする専門家のいる医療



子どもの行動を理解する

子どもがトラウマ、特に長期間にわたる複数のトラウマ的出来事を経験したとき、体、脳、および神経系はみからを守ろうと適応します。これによって、攻撃性の増加、大人への不信または不服従、解離（現実とのつながりのない感覚）などの行動が引き起こされる可能性があります。子どもたちが危険にさらされているとき、これらの行動は生存のために重要です。

しかし、いったん子どもがより安全な環境に移動したとしても、彼らの脳や身体は危険がなくなったことを認識しない可能性があるのです。これらの自らを守るための行動や習慣は、（定期的に使われる筋肉がより大きく強くなるように）頻繁な利用により強化されます。それらの「生存のための筋肉」が、新しい状況（あなたの家）で必要とされていないと認識し、リラックスするようになるには、時間と継続が必要になります。子どもの厄介な行動が、ストレスに対する学習された反応かもしれないこと、そのおかげで非常に危険な状況において生き延びられたのかもしれないことを記憶にとどめておくことは助けになります。子どもの体と脳が自分の現在の安全な環境により適した方法で対応することを学ぶためには、時間と忍耐が必要です。

児童期の子ども (6-12 歳) に見られる兆候

- 注意を払うのが難しい
- 大人しいまたは引籠り
- 頻繁に泣くあるいは悲しむ
- 怖い気持ちや思考について頻繁に話す
- ある活動から次の活動への移行が難しい
- 同級生や大人との喧嘩
- 学校での成績の変化
- 独りにしてもらいたがる
- 同年代よりたくさん食べる、あるいは小食
- 自宅や学校で問題を起こす
- 原因不明の頻繁な頭痛や腹痛
- 小さな子どもに良く見られる行動
- (指吸い、おねしょ、暗闇を怖がる)

ティーンエイジャー (13-18 歳)

- しきりにトラウマについて話す、またはそれが起こったことを否認する
- 規則に従うことを拒否したり、頻繁に口答えする
- いつも疲れている、同年代より長い（あるいは短い）睡眠、悪夢を見る
- 危険行動
- 喧嘩
- 友人と時間を過ごしながらない
- 薬物やアルコールを利用する、家出をする、法律触れる問題を起こす

保護者や教師の子どもへの接し方

- ① トラウマ・トリガーを特定する。あなたの言動やあなたの家庭にある無害なはずのものが、気づかないうちに子どもにとってトリガーになっているかもしれないのとらえから、状況に合っていないような行動や反応のパターンに注意する。
- ② 子どもを混乱させたり、不安にさせる、あるいは不機嫌や怒りの爆発を引き起こすものは何か？少なくともあなたの子どもにもっと癒しが起きるまで、トラウマ的記憶を誘発する状況を避けるよう心がける。
- ③ トラウマを受けた子どもの中には、（意図するしないに関わらず）大人と距離を取ろうとする人がいるので、子どもが許容する方法で、注目、心地よさ、励ましを与える。
- ④ 年少の子どもは、より多くのハグや抱きしめられることを、年長の若者には、家族として一緒に過ごす時間を増やし、子どもが愛情に飢えているように見えたら、相手に合わせ辛抱強く振る舞うよう心がける。
- ⑤ 相手に応えることに専念し、過剰な反応はしない。子どものなかには、じっと長時間見つめられるだけで不快な気分を襲われる人もいますので、子どもが機嫌を悪くしたら、穏やかさを保つためにできることをし、子どもの気持ちを認め、相手を安心させ、正直な態度でいるよう心がける。
- ⑥ 体罰を避ける。体罰は、虐待された子どものストレスやパニック感をさらに悪化させる可能性がある。
- ⑦ 親は一貫した限界と期待を設定し、褒めることによって望ましい行動を引き出すように心がける。
- ⑧ 子どもが自分の気持ちを素直に感じるようにさせ、非難を慎む。感情を表現するために言葉やその他の許容できる方法を見つけるのを助け、それができたときには相手をほめるよう心がける。
- ⑨ 子どもがリラックスすることを覚えるのを手伝い、こどもが肯定的なことを言う手助けをするよう心がける。
- ⑩ 一貫性を持つようにし、予測できないような言動は慎む。食事、遊び時間、就寝時間について規則的な日常手順を作る。
- 11 変更や新しい経験に対しては、事前に子どもを準備をさせるよう心がける。
- 12 自分で決めることをある程度許す。合理的で、年齢に適した選択をすることは、子どもや若者が自分自身で人生をコントロールしている感覚を与える。

- 13 自尊心を奨励する。ポジティブな経験、新しいスキルを習得すること、コミュニティ、グループ、大義への所属意識を感じることを、目標を設定し達成すること、他者に奉仕することなどに組みこませる。

連絡・確認事項

(1) 揖斐郡教育研究実践論文執筆者オンライン研修会

- 1 日時 令和4年3月11日(金) 午後3時から午後4時30分まで
- 2 研修会の実施方法 オンライン研修会として実施 郡センターより各校へ TEAMS で配信
- 3 対象者 論文執筆者研修会への参加を希望した教職員
- 4 研修内容 講師：揖斐郡小中校長会研修統轄及び研修部長

- (1) 令和3年度の実践論文の審査から（学ぶべきことと課題）
- (2) 実践論文作成の視点である観点①～⑤についての研修
 - ①教育の今日的な課題を踏まえ、研究や実践内容に創造性や妥当性が見られ、説得力のある論文にするために
 - ②目的や根拠が明確で見通しがあり、児童の変容をとらえた指導改善に生かす評価を的確に行う教育の現場での指導改善に生かせる実践論文にするために
 - ③教育実践のための確かな理論に基づく実践がなされた理論と実践のバランスがとれ、目標を具現するための多様な指導方法が示された実践論文にするために
- (3) 実践論文の論述の仕方（具体的な記述、論理の一貫性、語句の概念規定、記述等）と実践論文作成のスケジュールについて

- 会議室には14:00～14:45の間に入室する。
ビデオオン、マイクオフで入室してください。（オンにする必要がある場合はセンターより指示を出します。）

(2) 教育研究員・嘱託主任事業

- ・町校長会長は町の各校長から送られた②の各校からの推薦様式に基づき、町の研究員候補者を取りまとめ2月の町校長会で検討した上で、「令和4年度研究員、代表候補者 推薦一次（町のまとめ）」（様式はセンターより町校長会あて送付）を2月下旬に郡センター担当までメールで送付する。→済
- ・3月の教育研修センター役員会（郡小中校長会研修統轄及び各町研修部長）で次年度の研究員について検討し、研究員一覧を作成する。
- ・郡センターより決定した「次年度の研究員一覧」と、「各校の研究員派遣希望用紙」を各校にメールで送付する。
- ・各校の自校の研究教科（領域）に基づき、研究員の派遣希望を検討し、「研究員派遣希望（一次）」（様式はセンターより送付）を郡センターに提出する。 研究派遣希望調査（一次）提出〆切 3月末
- ・4月はじめ 郡センターより各校へ「一次調査結果のまとめ」と「研究員派遣希望（二次）」を送付し、研究員の推薦と各校の派遣希望の調整を依頼。
 - ※各校で、異動状況および校内研究体制等を考慮して、再度研究員の推薦および研究員派遣希望を検討するとともに、各町校長会で検討・調整。
- ・4月上旬 研究員および研究員派遣希望二次締め切り
- ・令和4年4月 センター研修部長会で研究員派遣計画の作成
- ・令和4年4月下旬 令和4年度研究員委嘱式及び研究員会
- ・5月上旬 研究員は西濃教事主催の研修会に参加（希望者）
- ・5月中旬以降 研究員派遣計画に基づき、研究員派遣事業の取組開始
 - ※年度をまたぐ取組のため、この手順に基づき取組がなされるよう各校で十分配慮する。

年度をまたぎ、教育研究員と学校の研究内容のマッチングになります。調整等をお願いする場合がありますので、よろしくお願ひします

(3) 令和4年度結核対策に関する事務説明会の開催について

平成29年度から「揖斐郡不破郡結核対策委員会」が解散となり、新しい体制で結核対策が推進されており、令和4年度も継続して同じ体制で進めます。令和4年度に新たに郡内小中学校に転入された養護教諭（郡内異動を除く）、並びに新任の養護教諭、町教委の新任の学校保健担当者を対象として、結核対策に関する事務説明会を行います。 ※案内は郡内小中学校あてに3月中旬頃メールで送信します。

- 1 日時 令和4年4月20日(水) 15:30～16:35
- 2 場所 揖斐郡教育研修センター 研修室
- 3 対象者 令和4年度に揖斐郡内小中学校に転入した養護教諭（郡内異動者を除く）、並びに新任の養護教諭及び町教委の学校保健担当者
- 4 出席者の報告
年度をまたぎますが、出席者氏名を、4月11日(月)までに郡学校保健会事務局（揖斐郡教育研修センター中村）まで報告してください。

<お願い> 3月中に読書感想文集・いびの子のからだ第68号、令和3年度揖斐郡教育実践論文集を町教委のポストを通じて配付します。令和4年度の取組にぜひご活用ください。