

# 気になるサイン チェックリスト

## 使い方ガイド

～「なんとなく気になる」を共有し、支援につなげるために～

遅刻が増えてきた

服装がおかしいかも

集団を避けてる？

急に距離感が  
近くなった

最近、やけに元気で  
明るい

気にするほどでは  
ないのかな…？

どうやって周りに  
相談しよう？



こんな風に  
思ったら  
使ってください

# 気になるサイン チェックリスト

 記録用のチェックリストは別紙データで配布しています。印刷して使用してください。

## 問題となる行動や態度に表れるサイン

- |                                       |  |                                      |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 遅刻・早退・欠席が多い  | <input type="checkbox"/> 成績が落ちている      | <input type="checkbox"/> 机が散らかっている   |
| <input type="checkbox"/> 提出物がきちんと出せない | <input type="checkbox"/> いらいらしている      | <input type="checkbox"/> 謝らない        |
| <input type="checkbox"/> 忘れ物が多い       | <input type="checkbox"/> 衝動的に動く        | <input type="checkbox"/> 言い訳が多い      |
| <input type="checkbox"/> 上履きをちゃんと履かない | <input type="checkbox"/> 周囲への不平不満を言う   | <input type="checkbox"/> うそをつく       |
| <input type="checkbox"/> 眠そう・居眠りしている  | <input type="checkbox"/> 対人トラブルが多い     | <input type="checkbox"/> 返事が適当       |
| <input type="checkbox"/> ぼうっとしている     | <input type="checkbox"/> わざと大人が困ることをする | <input type="checkbox"/> 指導が入らない     |
| <input type="checkbox"/> やる気が乏しい      | <input type="checkbox"/> 物の扱いが雑        | <input type="checkbox"/> へらへらしている    |
| <input type="checkbox"/> 姿勢が崩れている     | <input type="checkbox"/> 書字が乱雑         | <input type="checkbox"/> 被害的に受け取りやすい |

## 「良い子」「元気な子」の裏に隠れたサイン

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 過度に元気         | <input type="checkbox"/> 大人の手伝いを積極的にする | <input type="checkbox"/> 大人の言うことを素直に聞きすぎる       |
| <input type="checkbox"/> やけに明るい        | <input type="checkbox"/> 友達の世話をする      | <input type="checkbox"/> 周囲の期待に応えようとする          |
| <input type="checkbox"/> 話すときのテンションが高い | <input type="checkbox"/> 大人の顔色をうかがう    | <input type="checkbox"/> 言動が丁寧すぎる               |
| <input type="checkbox"/> 一つのことに熱中すぎる   | <input type="checkbox"/> 八方美人に振る舞う     | <input type="checkbox"/> 誰とでも友好的だが、特定の親しい友人がいない |
| <input type="checkbox"/> がんばり屋         | <input type="checkbox"/> 周りに気を遣いすぎる    |   |

## 行動の変化に表れるサイン

- |                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 頻繁にトイレへ行く   | <input type="checkbox"/> 顔を隠す           | <input type="checkbox"/> 他学年の子とよく一緒にいる    |
| <input type="checkbox"/> 頻繁に保健室へ行く   | <input type="checkbox"/> 自身の見た目、体臭を気にする | <input type="checkbox"/> ご飯を食べない・食べ過ぎる    |
| <input type="checkbox"/> あてもなくうろうろする | <input type="checkbox"/> 自己主張が乏しい       | <input type="checkbox"/> 作文や創作物の内容に違和感がある |
| <input type="checkbox"/> 集団を避ける      | <input type="checkbox"/> 物音に敏感に反応する     |   |

## 関係性・コミュニケーションの変化に表れるサイン

- |  |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 気付いたらいなくなっている | <input type="checkbox"/> やけに視線が合う     | <input type="checkbox"/> 周囲の反応を過度に気にする      |
| <input type="checkbox"/> 気付いたら大人のそばにいる | <input type="checkbox"/> 甘えるように接してくる  | <input type="checkbox"/> 急に口数が増えた・減った       |
| <input type="checkbox"/> 視線を合わせない      | <input type="checkbox"/> クラスの中で存在感が薄い | <input type="checkbox"/> 人との距離感が近くなった・遠くなった |

## 表情・身体の変化に表れるサイン

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 体調不良を訴えることが多い  | <input type="checkbox"/> 抜毛している         | <input type="checkbox"/> 髪が目にかかっている     |
| <input type="checkbox"/> 体重が急に増えた・減った   | <input type="checkbox"/> けがをしがち         | <input type="checkbox"/> 服装のおかしさ・清潔感のなさ |
| <input type="checkbox"/> 爪かみ・皮膚むしりの痕がある | <input type="checkbox"/> 表情が乏しい・目がうつろ   | <input type="checkbox"/> 緊張が強い          |
| <input type="checkbox"/> ささくれがある        | <input type="checkbox"/> 表情と言葉がかみ合っていない |   |

# チェックリストの活用方法

## 「何となく気になる」を見える化する

チェックリストは、何らかの悩みや事情を抱えている児童・生徒がしやすいサインの一覧です。今、気になっている児童・生徒がどのサインを出しているのかチェックしましょう。

同じ児童・生徒について、複数の教職員でチェックしたり、時期を変えて繰り返しチェックしたりすることで、より変化が見えやすくなります。

## 他の教職員や スクールカウンセラー SC や スクールソーシャルワーカー SSW と共有し、情報収集をする

複数の教員で、児童・生徒の最近のエピソードについて共有しながら、サインの背後に隠れている悩みや事情について話し合しましょう。

SC、SSW等と共有し、心理的・福祉的な観点から、児童・生徒の背景を知るためにどのような情報が必要か、情報収集はどのように行うかを整理しましょう。

## 必要な関わりや支援を考える

収集した情報をもとに、学校内で共有した上で、児童・生徒に合った関わりや支援について考えます。

児童・生徒に話しかけると、「特に困ってない」と言われるかもしれませんが。その場はいったん踏み込まなくても、観察や言葉掛けを継続しましょう。

## 見つけにくいサイン

### 問題となる行動や態度に表れるサイン

一見、なまけているとか、わがままだと思ってしまうがちです。

何度指導してもなかなか直らない、性格の問題なのではないかと思う児童・生徒ほど、実は悩みや事情を抱えている可能性があります。

### 「良い子」「元気な子」の裏に隠れたサイン

元気で問題のない児童・生徒として見過ごされがちです。

「あんなことがあったのに明るいな」などと違和感を抱く場合は注意が必要です。

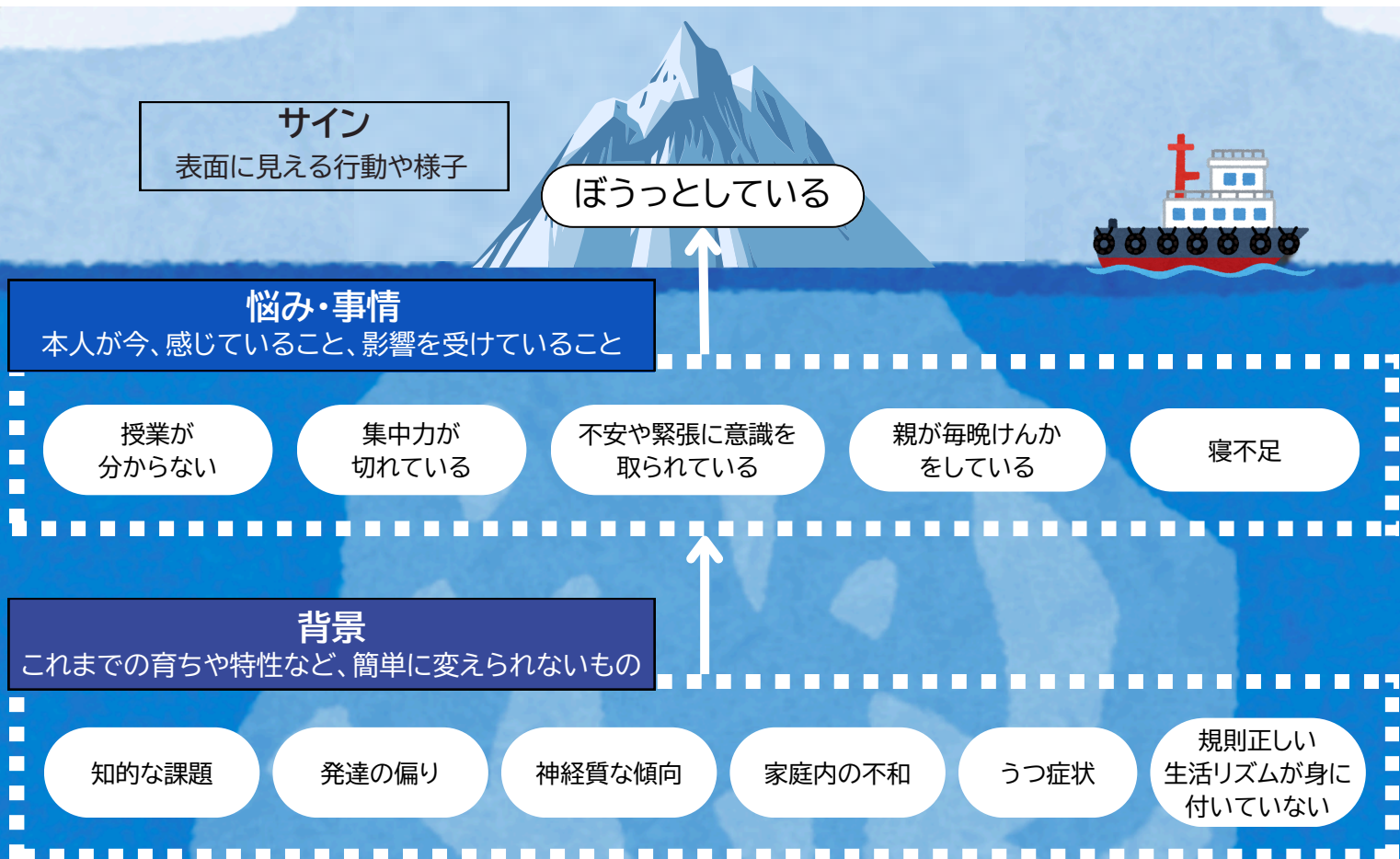


<参考>

# サインの水面下にあるものは

児童・生徒の日々の様子は「氷山の一角」に例えられます。  
水面下に隠れた悩みや事情、背景は様々考えられます。

たとえば、「ぼうっとしている」の場合…



児童・生徒を理解し、必要な支援を行うためには、サインの水面下にあるものを明らかにすることが必要ですが、それは難しく時間もかかります。  
担任等が一人で抱えず、校内で共有し、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等の専門職を活用し、関係機関と連携して取り組んでください。

こんなときは、あったか相談窓口(教育相談総合窓口)にご相談ください。

あったか  
相談窓口

教育相談総合窓口

- どこに相談すれば良いか分からない。
- どんなサポート資源があるか知りたい。
- 心理の専門職に相談がしたい。

☎042-464-7110(直通)

8時30分～17時(土日祝日・年末年始は除く)  
右記のLogoフォームからは24時間受付可能



あったか相談窓口  
問い合わせフォーム