

すべての児童生徒が安心して学校生活を送るためのガイドライン  
～クールダウンが必要となった児童生徒も安心して過ごせるように～

令和7年4月  
横浜市教育委員会

# 目 次

本ガイドラインの目的	すべての児童生徒が安心して学校生活を送るために	………1
------------	-------------------------	------

## 第1章 すべての児童生徒が安心して学校生活を送るために………2

- 1 児童生徒にとって教職員がよき理解者となる
- 2 児童生徒をよく理解する
- 3 誰もが安心できる環境をつくることが児童生徒の安定、不安等への未然防止につながる
- 4 ユニバーサルデザインの視点を取り入れた環境づくり
- 5 本人に合ったクールダウンの方法を取り入れ、安心した状況をつくる
- 6 各学校におけるクールダウンの場所や環境について（一例）
- 7 自己理解、セルフコントロールにつながる力を少しずつ身に付ける（一例）
- 8 より専門的な視点を取り入れた指導・支援（一例）

## 第2章 クールダウンが必要になったときの適切な対応と留意点について………24

- 1 クールダウンとは
- 2 クールダウンを必要とする児童生徒とは
- 3 クールダウンをする場所
- 4 クールダウンの実施における留意点
- 5 クールダウンの方法（一例）
- 6 クールダウンをする場所や方法等についての合意形成や留意点について
- 7 クールダウンをする場所、その方法等について合意形成を図るまでの流れ（一例）

関連する法律、通知等

参考文献等

## 本ガイドラインの目的

すべての児童生徒が安心して学校生活を送るために

各学校においては、「だれもが」「安心して」「豊かに」生活できる学校の実現に向けて、日々取り組んでいることと思います。しかし、児童生徒の置かれている状況や背景は多様化・複雑化しています。そのため、一人ひとりをよく理解することが一層大切になってきています。すべての児童生徒が安心して学校生活を送ることができるように、教職員が良き理解者となるとともに、学校内の環境や支援体制等を整える必要があります。

また、人は誰でも心が落ち着かなくなったり、不安になったりすることがあります。これは、特別なことではありません。様々なきっかけや原因によって、大きな不安や恐怖を感じることもあります。児童生徒がそのような状況になった際、教職員は、安全を確保しつつ、児童生徒の気持ちや状況に寄り添いながら支援することが必要となります。しかし、本人に合った場所や方法等で支援しなければ逆効果になる場合もあります。

本ガイドラインは、すべての児童生徒が安心して、充実した学校生活を送れるように、校内体制を整えながら教職員が適切に支援できるよう、横浜市としての考え方を明確に示すことを目的として作成しました。各学校で御確認いただき、適切に支援していただきますようお願いします。

## 第Ⅰ章

### すべての児童生徒が安心して学校生活を送るために

すべての児童生徒が安心して学校生活を送るためには、何よりも児童生徒にとって教職員がよい理解者となること、また、誰もが安心して過ごせる環境をつくることです。

ここでは、児童生徒を理解するための視点、安心できる環境づくりにおいて必要なことや大切なことをまとめました。各学校の教職員一人ひとりが再度御確認いただき、毎日の支援に生かしていくようお願いします。

## Ⅰ 児童生徒にとって教職員がよい理解者となる

児童生徒にとって教職員はよい理解者でありたいものです。「話をきいてくれる先生がいるからうれしい」、「信頼できる先生がいるから安心できる」など、児童生徒が安心して学校生活を送ることができるためにも私たち教職員は、次のようなことを大切にしましょう。

○日頃から児童生徒と関わり、児童生徒の気持ちを共感的に受け止める。

自分の話を聞いてくれる、理解してくれる教職員の存在があることで児童生徒は安心し、自分の気持ちや状態を表現できることにもなります。

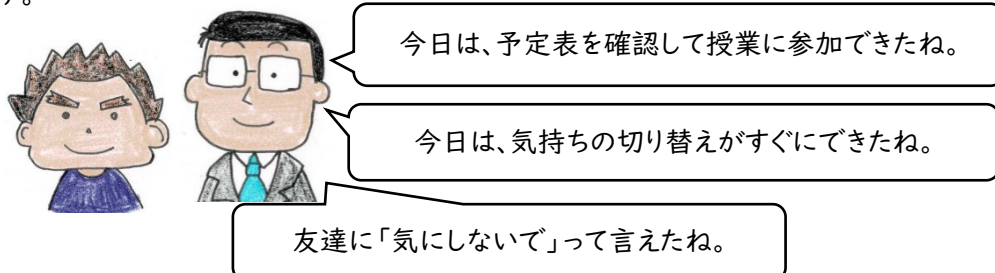
日頃から教職員が児童生徒の話に関心を示したり、聞いたりすることが児童生徒の安心、信頼関係を築くことにもつながります。



○否定、命令、禁止の言葉ではなく、肯定的で次の行動につながる言葉かけを行う。

児童生徒は、他者との関わりや様々な経験を通して自分が必要とされていること、役に立っていることを感じることで自己有用感\*が高まります。また、褒められたり、認められたりする経験を積み重ねることで児童生徒は自信をもち、自己肯定感\*が高まります。つまり、「自己有用感」や「自己肯定感」の高まりは、自尊感情\*、物事を前向きに捉えられる力となり、安心した学校生活を送ることにもつながります。

特に心身の状態が不安定、支援や配慮が必要な児童生徒は、学習や行動の結果に対して叱られる経験が多くなりがちです。「自己有用感」や「自己肯定感」を高めるためにも、できなかったことを注意したり、指摘したりして行動の修正を図ったりするのではなく、児童生徒の特性を理解した上で、一人ひとりに応じた目標を設定し、「できた」ことを認める、褒める、必要な支援を行って成功体験を得られるようにすることが大切です。



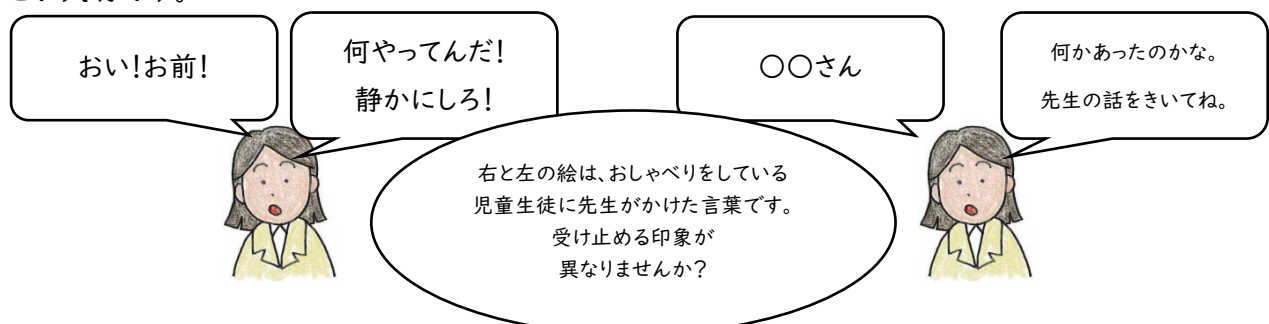
\*自己有用感…他人の役に立った、他人に喜んでもらえた等、相手の存在によって生まれてくるもの。

\*自己肯定感…自分を大切にし、自分を信じる力

\*自尊感情…自己に対して肯定的な評価を抱いている状態を指す Self-esteem の日本語訳。

○人権を尊重した適切な言葉を用いて指導・支援する。

言葉は、自分の気持ちを伝えたり、相手の考えを知ったり、また、他者との関係性を作ったりするものです。しかし、場合によっては人を傷付けるものになることもあります。教職員が伝えた言葉が児童生徒の気持ちを傷付けることがないようにするためにも、人権を尊重した適切な言葉を用いて指導・支援することが大切です。

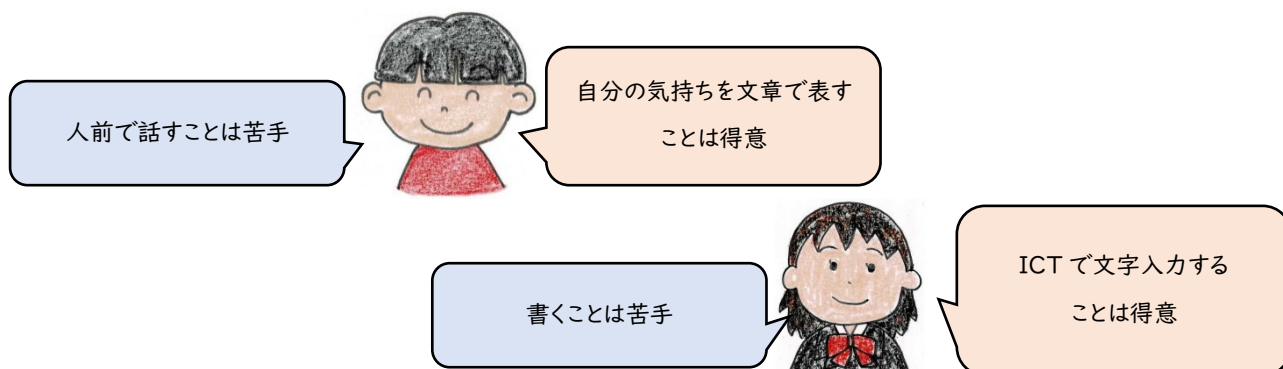


## 2 児童生徒をよく理解する

私たち教職員は、児童生徒がいつもと異なる行動をしたことに気付いた場合、そのきっかけや原因は何かという視点をもって児童生徒の理解を深めること、また、それらをもとに児童生徒に合った支援や配慮を進めることが大切です。児童生徒を理解するためには、次のようなことが大切です。

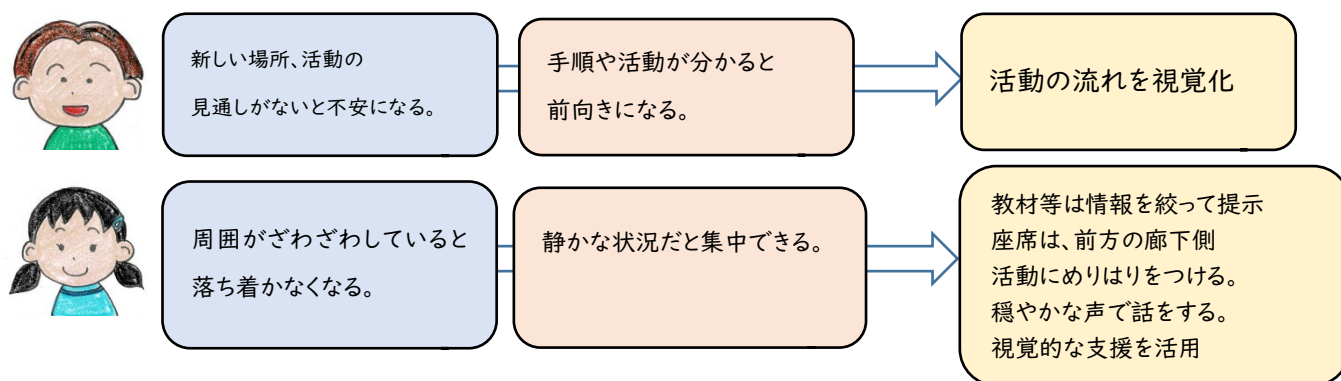
○児童生徒の得意なこと、苦手なことを把握し、得意なことを生かす。「～できない」から「～ならできる」へ

児童生徒にはそれぞれ得意なこと、苦手なことがあります。誰も苦手なことを克服することは難しく、それを求めると児童生徒は苦しくなります。私たち教職員は、「できない」ことを「できるように」という視点で授業や教育活動を設定しがちですが、「～ならできる」という視点で進めることも大切です。児童生徒の得意なことを授業や教育活動に繋げること、児童生徒一人ひとりに合わせた目標や強みを生かした活躍の場を設定するなどして、児童生徒の自己肯定感の高まりに繋がります。



○児童生徒の得意なこと、苦手なことを理解し、環境を調整する。

児童生徒の感じ方、認知等の特性を理解し、それを踏まえた指導・支援や環境を調整すると児童生徒は安心して学校生活を送ることができます。



○気になる行動の「原因」や「背景」を考える。

授業中におしゃべりしている児童生徒に「静かにしなさい!」と叱責しても一時的には止むかもしれませんが、また、おしゃべりを繰り返しているようであれば、適切な解決になっているとは言えません。適切な解決につなげていくためには、「なぜその行動が起きるのか」その原因や背景を考えてみるのが大切です。

ここでは、児童生徒理解を行うための一つの考え方として「冰山モデル」(【図1】)を紹介します。児童生徒のいつもと異なる行動の「なぜ」を考える時、「冰山」に例えて考えます。

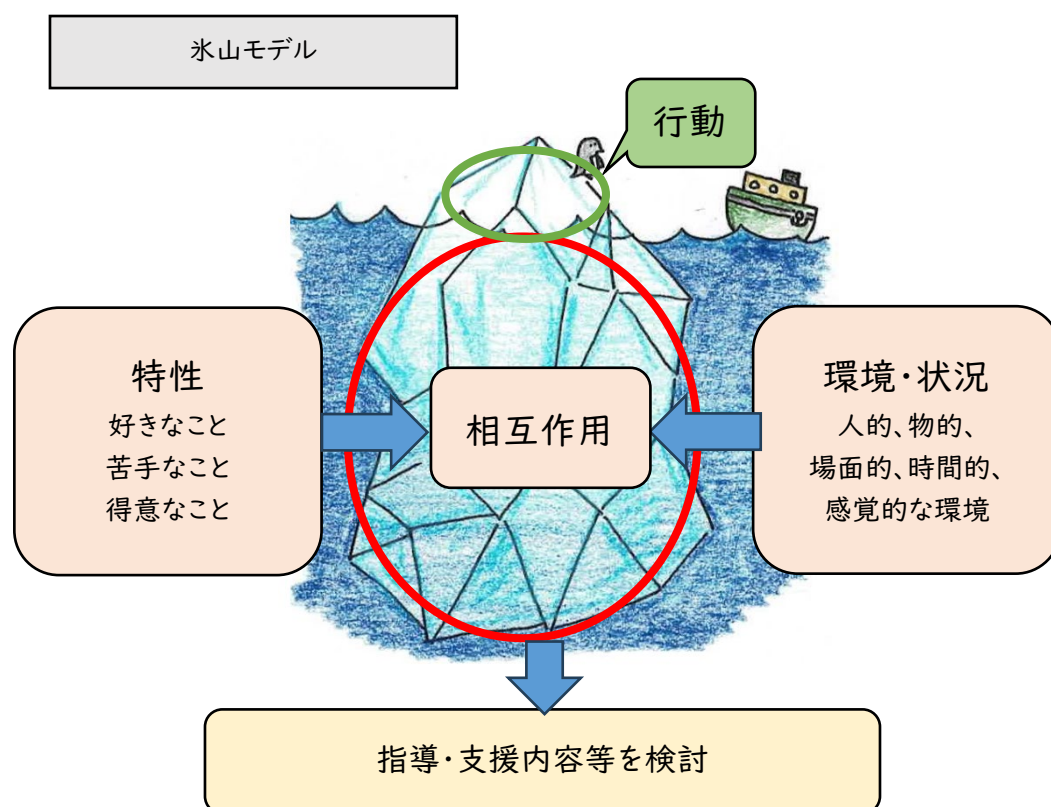
私たちは、一人ひとり個性や特性があります。また、環境や置かれた状況によっていつもと異なる行動が「冰山の一角」として表れていると考え、行動の意味や背景を理解しやすくなります。

例えば、授業中、静かに学習に取り組む時間に、友達に話しかけていた児童生徒がいたとします。それを見た先生は、「静かにしなさい。」と注意しました。それは、この「冰山モデル」では、「授業中に友達に話しかけた」という「海面から見えている行動」に対する「対症療法的支援」といえます。

一方、この話しかけていた児童生徒は、学習などで分からないことがあると不安になることが多く、教えてくれる友達に聞く傾向があるとします。そのため、不安になりやすいという特性と学習の分かりにくさという環境や状況によってその行動が現れたと捉えることができます。

このように、本人の「特性」と「環境・状況」を理解し、原因を明らかにしながら指導・支援内容等を検討するというのが「先行的支援(プロアクティブな支援)」です。本人の「特性」である好きなこと、苦手なこと、得意なこと等を理解すること、また、現在の環境や状況である人的や物的、場面的、時間的、感覚的な環境を把握し、それらを基に課題分析や指導内容、支援内容を検討していくことの方が根本的な部分から解決につながるという考えです。

この児童生徒の指導・支援としては、わからない問題があった場合は「手を挙げる」というめあてを決めてクラスで取り組むことにしました。



【図1】冰山モデル

次のページからは、冰山モデルの考え方で指導・支援内容を検討したケースを2事例掲載しています。児童生徒を理解するために、水面下にある原因等を把握することを大切にしましょう。



## ケースⅠ 感覚過敏が原因にある児童生徒の理解について

A さん、音楽の時間にずっと落ち着かなくて最後は泣きそうになっていた。最近、頻繁にあるな。



学級担任

本人に聞いてみよう。

色のついてる吹き出しの意味  
 緑→「行動」  
 ピンク→「特性」、「環境・状況」  
 黄色→指導・支援の内容

### 本人に困っていること等の確認

今日は何かあったの。  
 落ち着かなかったんじゃない？

それは苦しかったね。



学級担任

今日は音楽の時間に楽器を演奏する時間があったのですが、頭が痛くなりました。

### 保護者へ連絡(面談)

学校でもにぎやかな場面等があると耳をふさいでいました。学校生活でできる配慮も考えてみます。



学級担任

娘は大きな音が苦手かもしれません。工事現場の近くは歩きたがらないし、人混みも耳をふさいで移動しています。泣き出すこともあります。最近、音に対する感覚過敏なのではと感じています。

### 校内委員会等

音楽、体育祭等は配慮が必要ですね。例えば、状況に応じてイヤーマフとかを使用するのはどうでしょう。



児童支援専任

特別支援教育 CO

養護教諭

学級担任

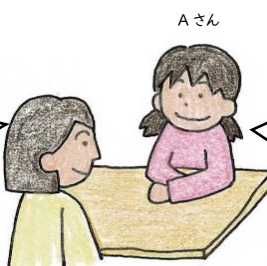
A さんは大きな音が苦手なようです。学校でできる配慮を考えてみましょう。

あまりにも苦しくなったら別室で過ごすことも考えておいた方がよいかもしれませんね。

音楽や体育祭等大きな音が想定される授業等は、学習活動の内容を事前に伝えておくことも安心できるかもしれません。

### 本人に提案

こんな配慮(上記)ができるかなって相談したんだけど、どうかな。



学級担任

イヤーマフは目立ってしまうから耳栓にしたいです。頭が痛くなったら先生に伝えます。



## 本人・保護者と合意形成

### 本人・保護者と合意形成を図り 今後取り組むこと

- 大きな音が想定される学習については事前に本人に伝える。
- 大きな音により苦しくなった場合には耳栓をつける。
- 耳栓をつけても学習が難しい場合は、先生に伝えてから保健室で過ごす。

頭が痛くなる。  
苦しくなる。

音への過敏さ

騒がしい環境

## 関係機関（医療）との連携

後日保護者から、「Aさんは病院を受診し『感覚過敏』がある可能性が高いと指摘された」との話がありました。学校は、今行っている配慮が適切かどうかを相談するために保護者の合意を得て医療連携を行いました。病院からは、「今後取り組むこと」の3点は適切な配慮であること、「感覚過敏」はわがままではないので周囲への理解を深めてほしいと助言をもらいました。

## 感覚過敏とは

視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚などの諸感覚が過剰反応することです。  
症状によっては、日常生活に支障を与えることもあります。

明るい所やまぶ  
しい所に行くと  
頭が痛くなる。

例えば、サングラ  
スをかける。

人混みや大きな  
音があると頭が  
痛くなる。

例えば、イヤーマ  
フや耳栓をする。

洋服のタグや  
縫い目があると  
服が着られない。

例えば、タグを切  
ったり、本人に合  
った素材のものを  
着用したりする。

特定のもの  
しか食べられ  
ない。

例えば、お弁当  
を持参する。

においがあると  
苦しくなる。

例えば、においの  
もととなるものか  
ら離れた席に座  
るように配慮す  
る。

感覚過敏がひどくなると気持ちが不安定になったり、体調不良を引き起こしたりすることがあります。  
天候や気圧の変化も影響を与えることがあります。児童生徒の状態を理解し、そのような状態にならないよう本人と話し合いを進めながら本人に合った対応を考えることが大切です。場合によっては、保護者の同意のもと医療連携を図り、助言をもらうことで、学校で行う支援や配慮が適切であるか確認することも有効です。

## ケース2 認知の困難さが背景にある児童生徒の理解について

Bさん、休み時間に壁を思いっきり蹴ったり、大きな声をあげたりしていた。



国語科担当

今は落ち着いているけど、何か原因があるはず。他の先生にも確認しよう。

色のついている吹き出しの意味  
 緑→「行動」  
 ピンク→「特性」、「環境・状況」  
 黄色→指導・支援の内容

Bさんの行動、何が原因か分かりますか。



国語科担当

学級担任

私も気になっていました。Bさんと話をしてみます。

### 本人に困っていること等の確認

今日は何があったの。何か困っていることはないかな。

それは辛かったね。



学級担任

学校に来るとなぜかいらいらします。

### 保護者へ連絡(面談)

いらいらしている原因は、学習の難しさかもしれません。学校生活でできる配慮も考えてみます。



学級担任

息子は最近、勉強が分からないようです。家でもいらいらしています。「宿題は?」と聞くと大声をあげることもあります。

### 校内委員会等

先日の漢字テストで十分な結果が出なかったことがきっかけかもしれません。パーツで覚えるカード等を使用したときは、理解がはやく、本人も意欲的でした。



養護教諭

児童支援専任

校長

学級担任

漢字は、書き順通りに書くことが難しいようです。

個別に指導すると安心して取り組みます。

国語科担当  
特別支援教育 Co

確かに、書き順を重視したドリルより、パーツで学べる方法を選択する方がBさんの強みを生かしますね。

また、情報が多いと分からなくなるようです。Bさんと確認して、量を絞って提示するのもよいかもしれません。

## 本人に提案

こんな配慮(前頁)ができるかなって  
相談したんだけど、どうかな。

大声を出したくなるぐらい  
苦しかったんだね。  
分からなくなったら先生に教えてくれる  
かな。できることからやりましょう。

学級担任

Bさん

ドリルは書くのが多いから、パーツの  
カードを使いたいです。  
でも、友達と同じものも使いたいです。  
分からなくなったらどうしたらいいですか。  
全部しなきゃいけないと思うといらいら  
します。

## 本人・保護者と合意形成を図り 今後取り組むこと

- 漢字の読み書きが難しい場合は、漢字ドリルだけではなく、書くことを重視しない漢字カードも用意し、学習を行う。
- 書く量については、本人と決め、場合によってパソコン入力等を行う。

物を蹴る。  
大声をあげる。  
鉛筆を噛む。  
ノートを破る。

漢字の読み書きの  
苦手さ  
順番に書いたり、  
覚えたりすることの  
苦手さ

情報量の多さ  
集団活動

## 関係機関との連携

教室での配慮に加えて、特別支援教室で本人に合った読み書きの学習を行ったり、担当の先生と話をしたりすることで気持ちの安定を図ることになりました。また、保護者から認知の困難さについて詳細に知りたいとの話から、医療機関につなげることにしました。保護者から発達検査の結果を後日、学校に共有していただくことに同意を得たので、今後、学校での指導や支援に生かすことを検討しています。



### 3 誰もが安心できる環境をつくることが児童生徒の安定、不安等への未然防止につながる

誰もが安心できる環境をつくることが児童生徒の心の安定、つまり、不安定な状態をつくらないための未然防止につながります。児童生徒の話を親身になって聞いたり、考えたりしてくれる教職員の存在、安心できる場所等があることが大切です。

#### 誰もが安心できる環境づくり

この学校では、日頃から、児童の変化にアンテナを高くもって気付くこと、児童の変化に気付いたら寄り添い話を聞くこと、当たり前のことを丁寧にするように心がけています。

校内には、児童がほっとできる、安心できるような場所等を作っています。児童が苦しくなったり、気持ちを切り替えたりしたい場合には、特別なことではなくいつでも利用できるようにしています。

また、スタートカリキュラム\*というものを大切にしています。この取組が児童の安心、自信になっています。つまり、心の安定にもつながっていると思います。

\*幼児教育から小学校教育への円滑な接続を大切に第1学年入学当初のカリキュラム  
(横浜版接続期カリキュラム 平成29年度版 P45)



教室の前にあるちょっとしたスペースです。卒業生が作ったクッションもあります。ちょっと一人になりたい時、静かになりたい時に利用している児童もいます。



寄付で素敵なベンチをいただきました。ここで先生と話をしたり、ゆっくりしたりすることで気持ちが落ち着く児童もいます。



ウサギを見たり、お世話をしたりすることも児童にとっては心の安定につながっています。



心が明るくなるように、校内の至る所に花を飾っています。技術員さんに管理していただいています。



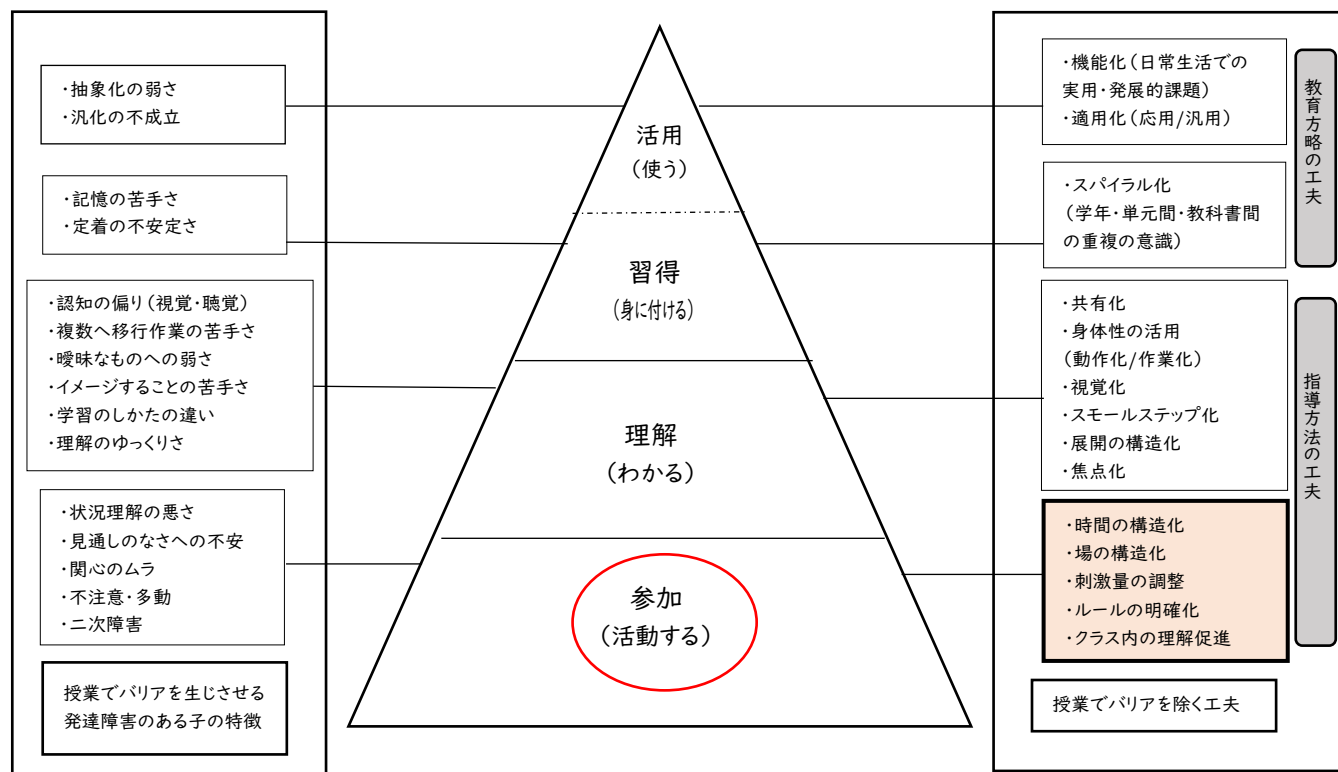
生活科で使用している教材は、いつでも遊べるように低学年の教室近くに提示しています。片付け方を視覚的に示しているので、乱れることはありません。子どもが安心して楽しく遊べるようにすることが、心の安定につながっていると思います。



校内の廊下には本棚を何箇所か用意しています。この本棚の近くには、クッションシートも備え付けました。本を読んだり、シートを並べ空間を作ったりすることで気持ちが落ち着く児童もいます。

## 4 ユニバーサルデザインの視点を取り入れた環境づくり

すべての児童生徒が安心して学校生活を送ったり、授業を受けたりするためには、ユニバーサルデザインの視点を取り入れることが大切です。【図2】は、授業のユニバーサルデザインのモデル図です。このモデル図には4つの階層がありますが、まずは「参加」できるための工夫が必要です。特に、支援や配慮を必要とする児童生徒は、刺激に弱かったり、状況把握が難しかったりする場合があります。よって、「参加（活動する）」ための工夫があるか各学校で確認することが大切です。「参加（活動する）」ためには①クラス内の理解促進、②ルールの明確化、③刺激量の調整、④場の構造化、⑤時間の構造化、5つの工夫があります。



【図2】2019年東洋館出版 小貫 悟・桂 聖 著「授業のユニバーサルデザイン入門」 授業のユニバーサルデザインのモデル図 p49より引用

### 「参加（活動する）」の工夫の視点を取り入れた環境

#### ①クラス内の理解促進

##### ○児童生徒が困っていること、分からないことを言える雰囲気や人が必要

日頃から担任や各教科等の授業を担当している先生との信頼関係作りが何よりも必要です。教育活動を通して、認められることの経験を積むことが大切です。

##### ○児童生徒同士の理解や関係作りを進める

児童生徒は一人ひとり個性をもっています。互いのよさが認められる場面等を設定し、子ども同士の理解、関係作りを進めていく必要があります。

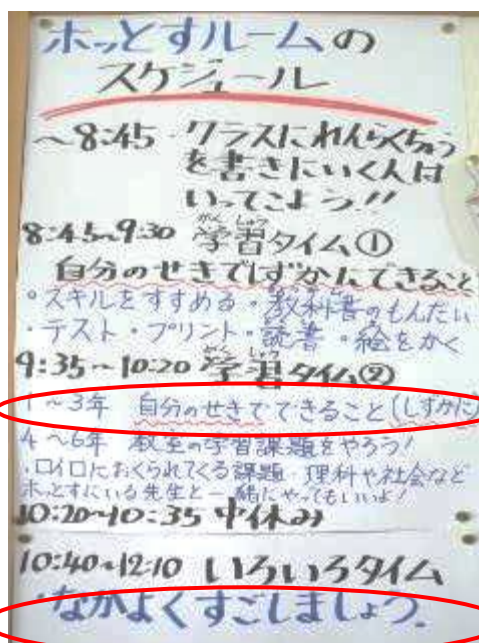
##### ○在籍学級における理解

特別な支援や配慮を必要とする児童生徒もいます。在籍学級において、その支援や配慮は「その児童生徒にとって必要なこと、必要な場所」であることを理解できるように他の児童生徒への説明や啓発を進めましょう。

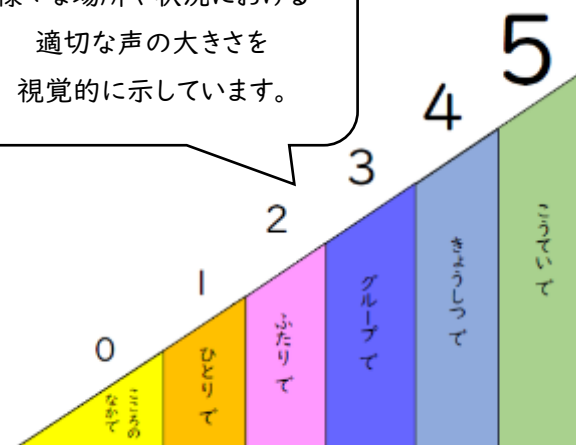
担任をはじめとする教職員の特別支援教育への理解、一人ひとりを大切にする関わりが重要となります。

## ②ルールの特明確化

在籍学級等でのルールなどを示すことで、学習場所等での見通しがもて、誰もが安心して利用できるようにします。



様々な場所や状況における  
適切な声の大きさを  
視覚的に示しています。



## ③刺激量の調整

不要な掲示物、音など児童生徒にとって過剰な刺激となるものを減らすことです。「それが今、本当に必要か」と考え、不要なものは減らしていきます。



黒板周りはすっきりと



テニスボールや消音キャップなどを  
付けることで不要な音を減らす。



#### ④場の構造化

物が多かったり、何が何処にあるのかが分からなかったりすると、児童生徒は落ち着かなくなります。教室の環境を整え、不要なものは置かない、教材等は整理整頓し、分かりやすく提示することが大切です。



こちらロッカーの一例です。整理整頓の様子を視覚的に示すことで、より分かりやすくなっています。



一人に1つのロッカーなので、工夫して入れるようにしています。お手本を示して自分で整理整頓ができるようにする支援を行っている学校もあります。



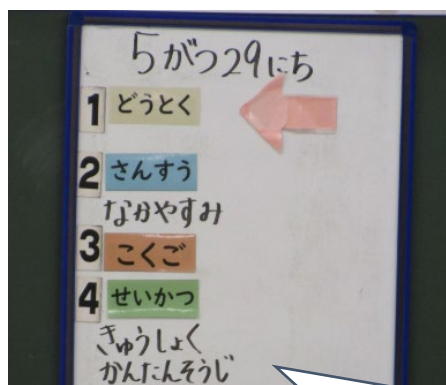
課題やプリントの種類ごとに色のかごを分けています。児童生徒自ら取り出したり、提出したりできるように工夫しています。



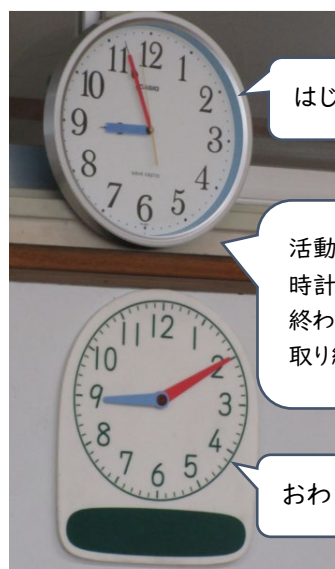
どこに、何を入れるのか、文字だけではなく、絵や色別で示すことで、より分かりやすくなります。

#### ⑤時間の構造化

1日の見通しを視覚化することです。黒板やホワイトボード等を利用して、大まかな時間の流れを提示するとよいです。見通しがもてることで、児童生徒は安心できます。



1日の流れを視覚化しています。また、現在はどこにあたるか矢印で示しています。



はじめ

活動の始まりと終わりの時刻を時計で示しています。終わりの見通しをもって、活動に取り組むことができます。

おわり



## 5 本人に合ったクールダウンの方法を取り入れ、安心した状況をつくる

児童生徒によっては、様々なきっかけや原因によって、心身の状態が不安定になる場合があります。その際には、児童生徒の実態や状況に応じた場所、本人に合ったクールダウンの方法を取り入れ、安心できる状況をつくる必要があります。

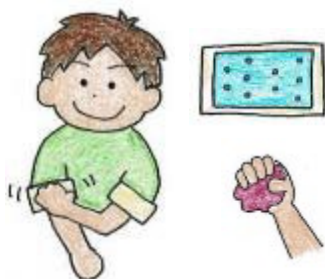
＊クールダウンとは、様々な要因によって、心身の状態が不安定になった際に、本人に合った場所や方法を利用して、気持ちを落ち着かせること

＊上記の内容は「カームダウン」という言葉が用いられることもあるが、本ガイドラインでは学校現場になじみのある「クールダウン」として示す。

### (1) 在籍学級でできるクールダウン（一例）

教室でできるクールダウンの方法を取り入れることで、気持ちが安定する場合があります。生活年齢や発達段階を考慮しながら、本人に合った方法を取り入れます。

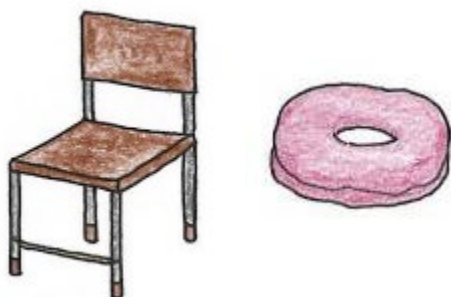
感触の良いものを触る  
(冷却シート、スクイズ等)



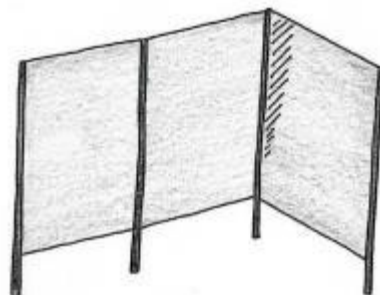
イヤーマフを付ける



椅子などにアイテムを付ける  
(ゴム、座布団)



パーテーションを置く



折り紙を折る



絵を描く、塗り絵を塗る



好きな本を読む



## (2) 在籍学級を離れて行うクールダウン(一例)

在籍学級に限らず安全を確保できる本人に合った場所で行います。本人に合った方法を取り入れ、気持ちを落ち着かせます。

毛布等で体を覆う



ぬいぐるみを抱く



教職員と話をする



散歩をする



水を触る、水を飲む



折り紙を折る



絵を描く、塗り絵を塗る



好きな本を読む



音楽を聴く



## 6 各学校におけるクールダウンの場所や環境について（一例）

各学校では、児童生徒の実態や状況に応じた場所、本人に合った方法でクールダウンが行われています。学校の実践例を紹介します。

### 校内の様々な場所にクールダウンできる場所を設置

個別支援学級に在籍する児童の中には、クールダウンが必要な児童生徒が数名います。クールダウンの場所や方法として、①トランポリンに座ったり、跳んだりする。②マットを敷いている場所にパーテーションを移動し、気持ちが安定するまで過ごす。などを行っています。

一般学級に在籍している児童は特別支援教室や校長室にクールダウンできる場所を設置し、利用するようにしています。クールダウンを行う上で大切にしていることは体制の調整のむずかしさはありませんが、児童の気持ちに寄り添うこと、環境を整えること、本人・保護者と合意形成を図ることです。気持ちが安定したら在籍学級で過ごすようにしています。必要な児童に適切な場所を提供できるように教職員と連携して取り組んでいます。



①  
個別支援学級に設置しているトランポリン



②  
教職員の見守りのもと、気持ちが安定するまで好きな本を読むなどして過ごしています。



児童の状況や校内の体制上、校長室もクールダウンの場所の一つになっています。ここを利用していた児童は校長先生とお話することで、少しずつ笑顔になりました。安心につながっています。



特別支援教室は、日当たりがよく、特に暖かい場所のため、気持ちが穏やかになります。放課後キッズクラブと併用してこの部屋を使用しているので本やおもちゃ等が置かれています。



## 個別支援学級に様々なクールダウン場所を設置、本人に合った方法で実施

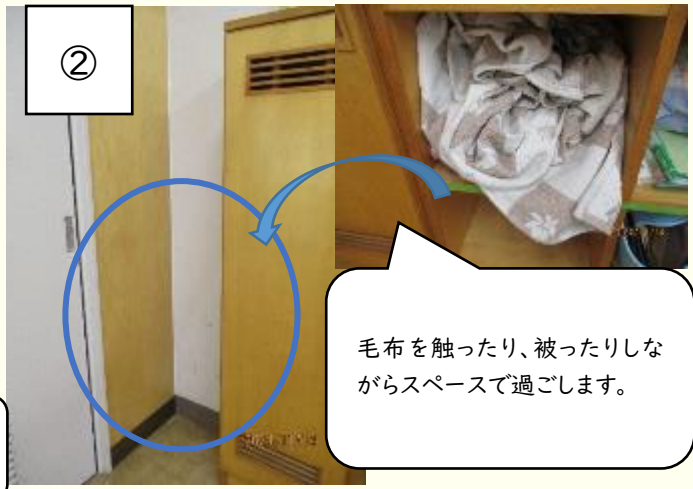
個別支援学級にクールダウンを必要とする児童がいます。本人に合ったクールダウンの場所や方法については、本人・保護者と合意形成を図り、行っています。①は教室の隅に設けたクールダウンができるコーナーです。マットを敷き、寝ることができるようにしています。また、加重ブランケット（重りの入った毛布）に包まることで、少しずつ気持ちが落ち着くようになります。②は掃除棚の横にあるスペースを使ったクールダウンの場所です。ここを利用する児童は、感触のよい毛布を被って気持ちを落ち着かせています。本人の状態や思いを踏まえて様々な場所や方法でクールダウンを図ることは、早く気持ちを落ち着かせることにつながっていると思います。

①



教師の見守りのもと、イヤーマフを付け、加重ブランケットを触りながら気持ちを落ち着かせています。

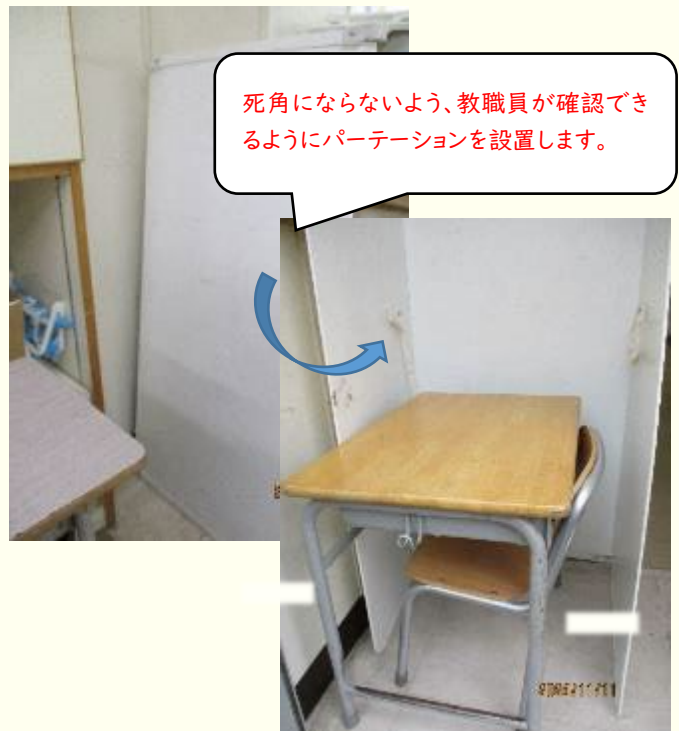
②



毛布を触ったり、被ったりしながらスペースで過ごします。

## 一般学級にパーテーションを常備

クールダウンが必要な児童が在籍している教室の後方には、折り畳み式のパーテーションを備え付けています。児童の気持ちが落ち着かなくなってきた際には、パーテーションを取り出し、自分の席の周りに広げます。教室の様子等を一時的に遮断することで、気持ちが少しずつ落ち着くようです。心身の状態が元に戻ってきたら、自分でパーテーションを片付けます。使い始めの際は、担任が中心に行っていましたが、今では、自分で管理できるようになった児童もいます。在籍学級でできるクールダウンなので、学級担任の見守りのもと実施できることもメリットです。



死角にならないよう、教職員が確認できるようにパーテーションを設置します。

## 特別支援教室で気持ちの安定を図る

学習、人間関係等の不安から在籍学級で過ごすことが難しい場合は、特別支援教室で気持ちの安定を図っています。特別支援教室ではソファで過ごしたり、絵を描いたり、折り紙を折ったりするなど自分に合った方法で気持ちの安定を図っています。また、オンラインやデジタルドリルを使用するなど自分に合った方法で学習をすることもできます。特別支援教室での学びが安心や自己肯定感の向上につながっていると思います。



気持ちが落ち着かないときは、好きな絵を描いたり、ソファで過ごしたりします。



生徒にとって、折り紙を折ることは気持ちの安定につながっています。

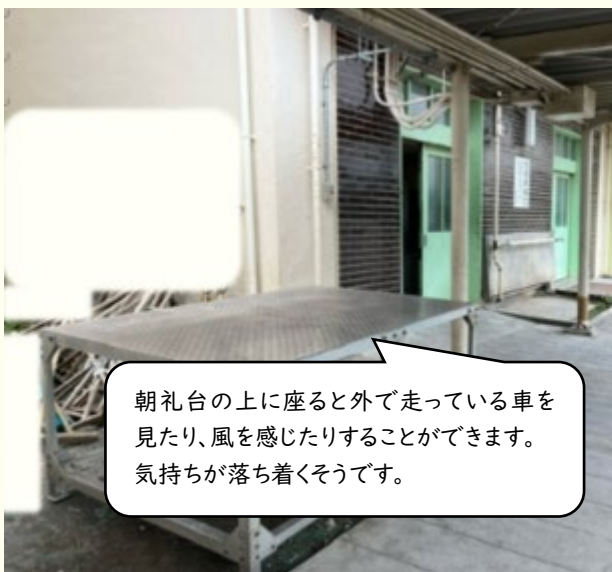


生徒たちは様々な悩みを抱えている場合もあります。悩みに応じた書籍も自由に借りることができます。



## 本人の好きな場所を選択

Aさんは、入学当初から、勉強や友人関係でストレスを感じると教室から飛び出してしまい、校内を歩いて回ることが多くなりました。そこで、本人の一番過ごしやすい場所でクールダウンすることを検討しました。様々な場所がある中で、Aさんは、朝礼台付近で過ごす「風が吹いて気持ちいい」「見晴らしがよくて落ち着く」ことが分かりました。「朝礼台の上に座って校庭を見ながら付き添いの職員と話をし、落ち着いたら教室に戻る」を目標としてクールダウンの実践を行いました。1年生が終わるころには徐々に教室から飛び出す回数が減り、学年末にはほとんどなくなりました。また、クールダウンをする場所や方法の設定だけでなく、新しい環境への配慮、教職員の連携等も進めることで2年次も安定した日々を送ることができています。保護者からは、「登校できていることや、本人の気持ちに寄り添い見守ってくれていることで不安はない」と報告を受けています。



朝礼台の上に座ると外で走っている車を見たり、風を感じたりすることができます。気持ちが落ち着くそうです。

## 7 自己理解、セルフコントロールにつながる力を少しずつ身に付ける(一例)

### 自己理解につなげるために(一例)

クールダウンする場所や環境を整え、気持ちの安定を図ることができるようになってきたら自己を理解する、自己の状況を伝える、自分で自分の気持ちを落ち着かせる、つまりセルフコントロールできる力を身に付けることも支援の一つです。

#### 感情のラベリング

支援者が児童生徒の気持ちを言語化することで、  
本人が感情の処理をできるようになること

児童生徒の気持ちが不安定になっている時、自分がどのような状態かということは本人にはなかなか理解しがたいものです。

気持ちが落ち着いてから教職員をはじめとする支援者が児童生徒の「不安定であったときの様子」「その時の気持ち」等を言語化することで児童生徒は自分の気持ちを客観視することができ、マイナスの感情も含めて自分を認め、自分自身と向き合うことができるようになります。教職員との信頼関係はもちろんのこと、児童生徒の何とも言い難い苦しさを理解すること、言語化・感情の立て直し・安心感が本人の自律性を発達させます。児童生徒の自己理解への一歩につながるのです。



また、落ち着いているときに、ポジティブな感情を言語化していくことも大切です。「うれしいね」「ほっとしたね。」など、場面に応じた情動を伴う言葉を意図的に増やしていくと児童生徒の自己理解はますますの深まりを見せます。



## 日頃から自分の気持ちを表現できるように（一例）

「今、自分はどのような気持ち、どのような状態」ということを伝えられることはとても大切なことです。児童生徒が自分の状況を表現できるように、まずは、自分を理解してくれる教職員が身近にいます。日頃から、児童生徒が自分の気持ちを表現できるように、信頼関係をつくること、何気ないやり取りの中で安心感を児童生徒がもてるようにすることも大切です。

### カードを使って自分の気持ちを伝える取組

この学校では、日頃から気持ちの状況を表すカードを利用して、自分の気持ちや自己の状況を伝える取組を行っています。カードには、4種類の表情のマークと表情に応じた気持ち等を表す言葉が記載されています（下図参照）。子どもたちは、今は「〇〇の気持ち」とカードを見ながら伝えてくれます。写真は、1年生の図画工作の時間における場面です。担任の先生から作品を褒められたAさんは「僕の気持ちはこれ」とカードをさして教えてくれています。まずは、安定した状況の中で、自分の気持ちを伝えること、安定した気持ちの色になるためには、どうしたらよいのか考えることの経験が大切です。また、経験を積み重ねることで、自己理解や自分の状況に合った方法を考える良い機会になるとともに、セルフレギュレーション\*（自己調整）につながると思います。

\*自分の心の状態を理解し、自分で心を整えられるようになることを目指すこと。



ブルー	グリーン	イエロー	レッド
かなしい つかれた ふあん しんぱい ねむい たいくつ	おだやか おちつく いいかんじ しゅうちゅう じゅんびオッケー ポジティブ	ドキドキ イライラ へらへら そわそわ きんちょう おちつかない	むかつく いかり ばくはつ パニック こわい



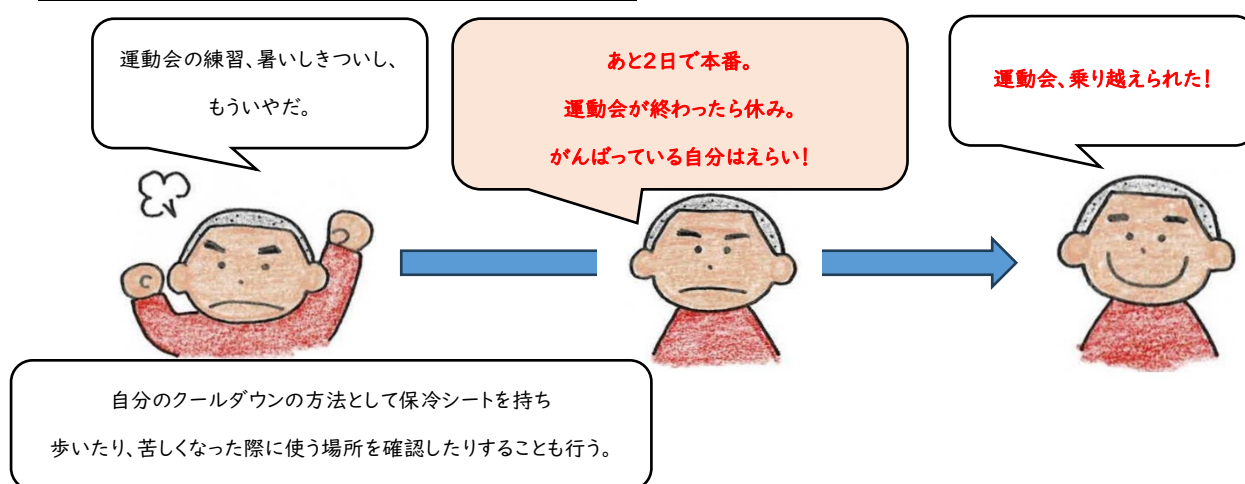
## 自分の感情を調節できるために(一例)

### セルフトーク

ポジティブな言葉を自分自身に語り掛けることで、  
自分を励ましたり、前向きに物事を考えたりすること。  
気持ちや行動を切り替えやすくすること。

自分に合ったクールダウンの方法(p14～15参照)で一度気持ちを落ち着かせることができたとしても、児童生徒自身が納得していなければ適切な行動につなげることは難しい場合があります。セルフトークは、自分自身が納得する言葉、ポジティブな言葉を掛けることで気持ちや行動を切り替えやすくする方法の一つです。

### セルフトークを取り入れた感情の調整(一例)



## 他者理解につなげるために(一例)

友達をはじめとする他者の考えを理解することで、トラブルを回避したり、コミュニケーションを円滑にしたりすることにつなげることもできます。

自分に合った方法で気持ちを落ち着かせたり、自己理解が少しずつできるようになってきたりした場合には、他者理解へのスキルを少しずつ身に付けていくことも大切です。

### 他者理解につなげるための取組(一例)

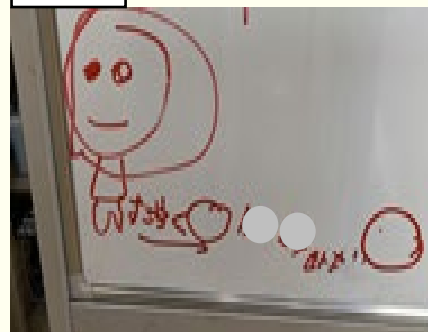


## 対人スキルを高めるために（一例）

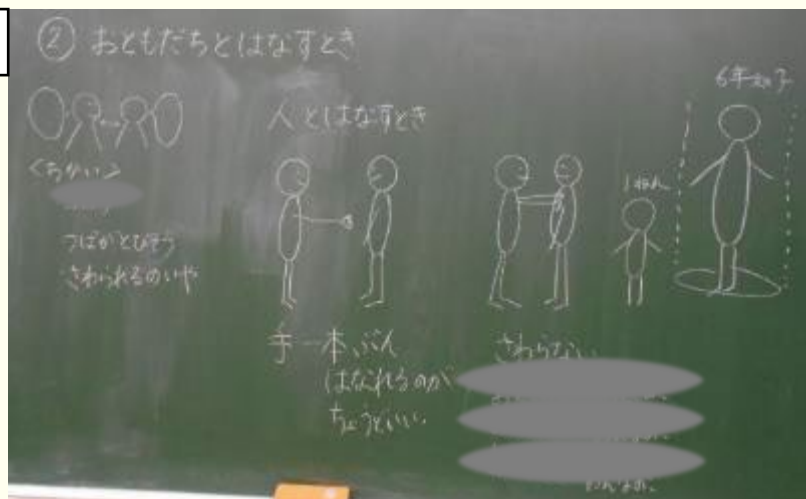
写真①



写真③



写真②



### 状況に応じた行動、自分の状況を把握する取組

児童に説明をしたい時、会話を視覚化したい時に『コミック会話』を用いて指導をしています。日常生活の中で見つけた児童の課題について、朝の会などで取り上げ、全体化して次の行動の改善につなげています。写真①は、「友達の名前が分からない時には、直接、相手に聞いたり、机や上履きに書いてある名前を見たりするとよいこと」、写真②は「友達と話す時は、手一本分離れるとよいこと、友達の体には触らないこと」を視覚的に示したものです。会話が見えること、自分の行動を目で見て振り返ることで、自分のよかったところや改善した方がよいことなどが分かり、「ごめんね」につなげられることもありました。写真③は、考えや気持ちを伝えることが難しいことが原因で不安定になることが多いAさんがホワイトボードに「〇〇せんせいとすごろくをしたい」という気持ちを表したものです。気持ちを伝えること、教師がAさんの気持ちを確認することで不安定になる状態を未然に防ぐことにつながっていると思います。

特別支援学校、個別支援学級に在籍している児童生徒、通級指導教室を利用している児童生徒は、「自立活動」の時間で、計画的に指導していくようにします。

## 8 より専門的な視点を取り入れた指導・支援（一例）

### 認知行動療法（CBT）の考え方を取り入れた指導・支援

認知行動療法（Cognitive Behavior Therapy）とは、人間の気分や行動が認知のあり方（ものの考え方や受け取り方）の影響を受けることから認知の偏りを修正し、問題解決を手助けすることによって精神疾患を治療することを目的とした構造化された精神療法（厚生労働省：うつ病の認知療法・認知行動療法治療者用マニュアルより）です。近年、学校現場においても認知行動療法の考え方を取り入れた指導・支援が行われており、実践例の書籍が出されています。

### 応用行動分析（ABA）の視点を取り入れた指導・支援

応用行動分析（Applied Behavior Analysis :ABA）とは、望ましい行動を教え、強化するために環境を系統的に操作しながら、困った行動に対処し、適切な行動の獲得を支援すること（「自閉症への ABA 入門」より）です。なお、応用行動分析において ABC 分析は代表的な手法です。人間の行動を行動の前後から分析するため、英語の頭文字をとって ABC 分析と呼ばれます。

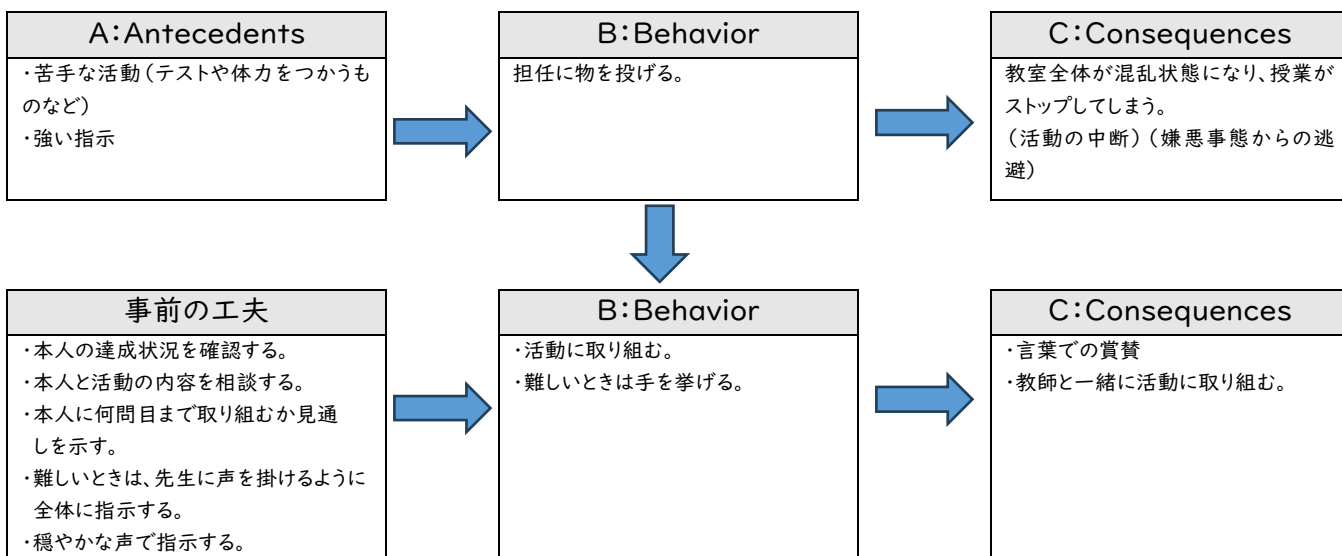
ABC の意味は次のように整理されます。

【A】行動の前、きっかけ：行動が起きやすい・起きてしまうような状況・出来事・刺激などのこと。

【B】行動：行動の形態を記述したもの

【C】行動の後、結果：行動の増大・維持（または減少）する対応・出来事・刺激などのこと。

ABC 分析を用いた行動問題への理解と支援（一例）



## 第2章

### クールダウンが必要になったときの適切な対応と留意点について

児童生徒は、学校生活の中で、様々なきっかけや原因によって、大きな不安や恐怖を感じることがあります。そのような状況になった際、教職員は、安全を確保しつつ、児童生徒の気持ちや状況に寄り添いながら支援することが必要となります。

ここでは、児童生徒が安心してクールダウンできるようにするための留意点や、教職員が適切に支援を行えるよう、校内体制の一例を示しました。各学校の教職員一人ひとりがご確認の上、そのような状況になった際に、参考にし、御活用いただければと思います。

## 1 クールダウンとは

クールダウンとは、様々な要因によって、心身の状態が不安定になった際に、本人に合った場所や方法を利用して、気持ちを落ち着かせること

＊上記の内容は「カームダウン」という言葉が用いられることもあるが、本ガイドラインでは学校現場になじみのある「クールダウン」として示す。

## 2 クールダウンを必要とする児童生徒とは

不安定な心身の状態が続いていることにより、

- ・在籍学級等を離れることが多くなっている児童生徒
- ・自分で自分を傷つける行為、いわゆる「自傷行為」が行われる、もしくは行われる可能性がある児童生徒
- ・他人や器物を傷つける行為、いわゆる「暴力行為」が行われる、もしくは行われる可能性がある児童生徒

## 3 クールダウンをする場所

本人の実態や状況に応じ、本人及び他の児童生徒の安全、校内体制が確保できる場所とする。

## 4 クールダウンの実施における留意点

### 【本人の尊厳】

- ・本人が安心して学校生活を送ることができること、そのためには本人の尊厳を守ることが前提である。

### 【安全確保のための校内体制、環境の整備】

- ・本人の安全の確保、教職員の受傷事故防止のために教職員の体制を整える。（緊急時を想定し、教職員の体制等を予め検討しておく。）
- ・他の児童生徒の安全確保を考慮した場所を選択する。
- ・本人が「ここが安心する」「この方法が落ち着く」と選択でき、納得できる場所や方法でクールダウンを実施する。
- ・クールダウンをする場所には、必要に応じて、本人の安心につながるような物や教材を配置する。
- ・クールダウンをする場所には、危険な物（投げると割れるもの、鋭利なもの等）を配置しない。
- ・クールダウンをする場所は、窓の近くに机や椅子を置かない等、すぐに窓から飛び降りることができない環境にする。
- ・クールダウンをする場所は、教職員が見守りを行い、死角にならないようにする。

### 【他の児童生徒への配慮】

- ・日頃から、様々な学校生活の場面において、どんな小さなことでも困ったことや心配なことがあったときは自分だけでがんばろうとしないで、教職員や家族、周り人にも話をしてほしいことを伝えておく。
- ・本人のクールダウンへの支援の目処がたったところで、本人・保護者の同意のもと、必要に応じて他の児童生徒に説明を行う。その際、本人が何に困っているのか、また、クールダウンが必要な支援の一つであることについても丁寧に伝える。

### 【身体拘束の禁止】

- ・本人や他の児童生徒の安全確保、本人の尊厳を守るため「緊急やむを得ず児童生徒の行動を教職員が制止する場合」を除き、身体拘束をしてはならない。また、クールダウンをする場所は本人の意思で出入りができるようにしておく。
- ・身体拘束とは、「本人の行動の自由を制限すること」である。次のようなものが例として挙げられる。

例：本人の意思で開けることができない部屋で隔離する。

本人を引っ張ったり、押えたりする。

本人を後ろから抱きかかえる。

テーブルやイス等で本人の動きを固定する。

### 【未然防止】

例えば、児童生徒が

- ・自席や在籍学級を頻繁に離れる。
- ・泣く、叫ぶ等、不安な状態が続いている。
- ・教職員や友達への暴言が続いている。
- ・怪我するまでではない自傷行為（抜毛や自身をつねる等）が続いている。

等のクールダウンにつながりそうな状況が見られた場合には、予め、その原因やクールダウンにつながりそうな状況が起こりにくいような工夫を検討するとともに、本人・保護者とその場所や方法等について相談したり、合意形成を図ったりする。

### 【学習の保障】

- ・クールダウンのために参加できなかった学習等については、後日、本人や保護者に授業の内容を伝えたり、家庭等で学習ができるようにプリントを準備したりする等、本人の状況に合わせて学習の保障を行う。

### 【クールダウンの実施並びに本人・保護者との合意形成】

- ・クールダウンの実施については、p33「7 クールダウンをする場所、その方法等について合意形成を図るまでの流れ（一例）」のフロー図を参考とし、実施する。
- ・クールダウンの必要性があり、はじめて実施する場合は、本人・保護者とクールダウンをする場所、その方法等について合意形成が図られていない。よって、p33のフロー図を参考に、1「緊急やむを得ず児童生徒の行動を教職員が制止する場合」か2「緊急やむを得ない場合ではないが、クールダウンの必要性がある場合」を判断し、クールダウンを実施する。

### 【記録の作成】

- ・教職員は、クールダウンを実施した際には、必ず経過等が分かる記録を作成する。



ここでは、はじめてクールダウンを実施する場合の、

- 1 「緊急やむを得ず児童生徒の行動を教職員が制止する場合」
- 2 「緊急やむを得ない場合ではないが、クールダウンの必要性がある場合」

それぞれのケースについての留意点を示す。

### はじめてクールダウンを実施

1 「緊急やむを得ず児童生徒の行動を教職員が制止する場合」(以下、「緊急やむを得ずの場合」とは

- ①本人または他の児童生徒、教職員の生命や身体が危険にさらされる可能性が高いとき
  - ②行動制限を行う以外に代替の方法がないとき
  - ③行動制限が一時的なものであること
- の3つの条件を満たすことが必要

#### 【本人の尊厳】

- ・「緊急やむを得ずの場合」、本人の安全、本人の尊厳を確保するために、教職員は本人の危険な行動を制止し、本人を落ち着ける場所等へ移動する。
- ・教職員は、「緊急やむを得ずの場合」、保護者にその様子等について連絡をする。

#### 【安全確保のための校内体制、環境の整備】

- ・管理職、教職員は、他の児童生徒の安全確保、教職員の体制を整える。
- ・本人が物を投げる等、人に危害を加える恐れがある場合は、教職員は、物を取り上げる、安全な場所に移動する、落ち着くまで見守る等、本人と周りの安全確保を第一優先に行う。
- ・教職員は、本人の安全確保を行いながら本人に合った方法で、見守ったり、気持ちを落ち着かせたりする。
- ・「緊急やむを得ずの場合」の対応は、30分程度を目安にする。30分経っても落ち着かない場合、本人の安全や健康状態を守るため、本人に今後の対応について相談する。
- ・本人が学校での対応を継続することを希望する場合、本人の気持ちが落ち着いたら、教職員は、在籍学級や学習の場所へ移動することを本人に確認する。

#### 【保護者への連絡】

- ・教職員は、保護者に本人の様子を伝え、今後の対応について相談する。
- ・保護者も早退を希望した場合は、引き取りを実施する。
- ・保護者が早退を希望しない場合、教職員は、再度、本人と今後の対応について相談し、本人の気持ちが落ち着くように見守ったり、本人に合った方法を実施したりする。

#### 【記録の作成並びに保管】

- ・教職員は、「緊急やむを得ずの場合」の記録を必ず作成する。
- ・「緊急やむを得ずの場合」には、その経緯、時間、本人の心身の状況、対応する教職員、対応方法、並びに「緊急やむを得ない理由」等を記録しなければならない。また、「緊急やむを得ない理由」に3つの条件①～③があることを明記しなければならない。「緊急やむを得ずの場合」の記録は、卒業後5年間保存とする。



#### 【保護者への報告】

- ・「緊急やむを得ずの場合」の記録の内容については、管理職が確認し、当日中に担任もしくは対応に直接携わった教職員が保護者に連絡を行う。

#### 【本人・保護者との合意形成】

- ・「緊急やむを得ずの場合」のクールダウンを実施した際は、必ず校内委員会を開き、今後の支援方法等について検討するとともに、その内容について本人・保護者と合意形成を図る。
- ・個別の教育支援計画を作成している児童生徒は、本人・保護者と合意形成を図った内容を記載する。
- ・個別の教育支援計画を作成していない児童生徒に対しては、担任や教職員が本人・保護者に個別の教育支援計画の意義と作成について説明する。本人・保護者が個別の教育支援計画の作成に合意しない場合は、クールダウンの場所や方法等について合意形成を図った内容を書面に記載し、残す。
- ・「緊急やむを得ずの場合」、今後、クールダウンが必要になることも想定し、その支援方法等について本人・保護者と合意形成を図り、実施する。

#### 【関係機関との連携】

- ・管理職、教職員は、児童生徒の健全な育成のために、必要に応じて関係機関（福祉、医療、警察等）との連携を行う。

2 「緊急やむを得ない場合ではないが、クールダウンの必要性がある場合」とは

例えば、児童生徒が

- ・自席や在籍学級を頻繁に離れる。
- ・泣く、叫ぶ等、不安な状態が続いている。
- ・教職員や友達への暴言が続いている。
- ・怪我するまでではない自傷行為（抜毛や自身をつねる等）が続いている。
- ・人に危害を加える恐れ（物を投げる、物や人を蹴る等）がある。

等のクールダウンにつながりそうな状況が見られた場合

【本人の尊厳並びに安全確保】

- ・クールダウンの必要性がある場合には、本人の安全、本人の尊厳を確保するために、教職員は本人に落ち着ける場所等へ移動することを提案する。その場所は、本人の意思で出入りができる場所にする。
- ・本人が落ち着ける場所へ移動することを承認しない場合、教職員は、本人にその行動や行為を自分で止めることができるか確認した上で見守る。本人がその行動や行為を自分で止められない場合、教職員は、本人と落ち着ける場所等へ移動することを再提案し、移動を促す。
- ・本人がクールダウンを実施する場所に移動したら、教職員は、本人の安全確保を行いながら本人に合った方法で、見守ったり、気持ちを落ち着かせたりする。
- ・教職員は、本人の気持ちが落ち着いたら、在籍学級や学習の場所へ移動することを相談する。
- ・教職員は、本人が在籍学級や学習の場に戻っても学習ができる環境（本人のクールダウンの原因やきっかけとなったことが改善されている環境）であるかを確認したら、本人と移動する。

【引継ぎ】

- ・教職員は、担任や教科担当へクールダウン実施時の状況や現在の状況等を引継ぎする。

【保護者への報告】

- ・教職員は、当日中に保護者へクールダウンを実施したことを報告する。

ここでは、クールダウンの実施が2回目以上の実施で

- 1 「緊急やむを得ず児童生徒の行動を教職員が制止する場合」
  - 2 「緊急やむを得ない場合ではないが、クールダウンの必要性がある場合」
- それぞれのケースについての留意点を示す。

### クールダウンの実施が2回目以上実施

1 「緊急やむを得ず児童生徒の行動を教職員が制止する場合」(以下、「緊急やむを得ずの場合」とは

- ①本人または他の児童生徒、教職員の生命や身体が危険にさらされる可能性が高いとき
  - ②行動制限を行う以外に代替の方法がないとき
  - ③行動制限が一時的なものであること
- の3つの条件を満たすことが必要

2 「緊急やむを得ない場合ではないが、クールダウンの必要性がある場合」とは

例えば、児童生徒が

- ・自席や在籍学級を頻繁に離れる。
  - ・泣く、叫ぶ等、不安な状態が続いている。
  - ・教職員や友達への暴言が続いている。
  - ・怪我するまでではない自傷行為(抜毛や自身をつねる等)が続いている。
  - ・人に危害を加える恐れ(物を投げる、物や人を蹴る等)がある。
- 等のクールダウンにつながりそうな状況が見られた場合

・2回目以上のクールダウン実施においては、1「緊急やむを得ずの場合」、2「緊急やむを得ない場合ではないが、クールダウンの必要性がある場合」とともに、はじめてクールダウンを実施するときの留意点(p27~p29参照)を改めて確認したうえで実施する。

#### 【環境の見直し】

・クールダウンの必要性が継続して生じるようであれば、本人への関わり方、在籍学級をはじめ、学習環境の見直しを行う。(p3~p13参照)

#### 【支援や対応等についての検討】

・クールダウンの必要性が継続して生じるようであれば、校内委員会等で本人についての支援や対応等について検討する。

#### 【本人の思いを大切に】

・クールダウンの必要性が継続して生じるようであれば、本人が落ち着いているときに、移動先について「こんな場所がいい」等、本人の希望を取り入れながら話し合いをしておく。

・クールダウンの必要性が継続して生じるようであれば、保護者ともクールダウンを実施する場所を確認しておく。

#### 【本人・保護者との合意形成】 ※本人・保護者と合意形成が図られていない場合

・クールダウンの必要性が継続して生じるようであれば、今後の支援方法等について本人・保護者と合意形成を図る。また、個別の教育支援計画等に保護者と合意形成を図った内容を記載するなど、書面を残す。書面は、卒業後5年間保存とする。

## 5 クールダウンの方法（一例）

- ・クールダウンの大前提として、まずは本人と周りの安全確保を第一優先にする。
- ・クールダウンは教職員の見守りのもと、本人の状況に合わせて実施する。  
例：教職員と一緒に静かな場所で過ごす。  
本人が落ち着いて過ごせる、本人に合った場所で過ごす。
- ・クールダウンを実施する際には、本人が安心できるような物や教材を利用することもある。
- ・本人の思いを受け止めたり、聞いたりする。ただし、教職員は、それに対して修正したり、言い聞かせたりせず、傾聴に努めることとする。
- ・本人・保護者から聞いた方法を行う。（例えば、本人・保護者からあらかじめ確認した本人が落ち着ける方法を行う。など）
- ・可能であれば本人の気持ちを表出させたり、クールダウンの方法を一緒に考えたりする。
- ・本人の気持ちが落ち着き始めたら、在籍学級等、学習の場所に戻ることを選択させる。
- ・本人や他の児童生徒の安全を確認できたら、学習の場所に戻る。
- ・クールダウンの方法については、p14～p18を参考にして実施する。

## 6 クールダウンをする場所や方法等についての合意形成や留意点について

- これまでクールダウンを必要とすることがなく、緊急にクールダウンが必要となった場合には、そのきっかけや原因、場所や方法等を保護者に報告する。
- 特別支援学校、個別支援学級に在籍する児童生徒、通級指導教室を利用している児童生徒で、クールダウンが必要な場合は、その場所や方法等についても個別の教育支援計画等に記載し、本人・保護者と合意形成を図る。
- クールダウンにつながりそうな状況がある場合には、予め、保護者に伝えとともに、本人・保護者とその場所や方法等について相談する。
- 一般学級に在籍し、在籍学級を頻繁に離れたり、自傷行為、他害行為が出始めたりしている児童生徒は、担任や教科担任等の配慮が必要に該当すると考えられ、個別の教育支援計画、個別の指導計画の作成が望ましい児童生徒にあたる。
- 本人・保護者とクールダウンをする場所や方法等については学校と保護者が合意形成を図り、教職員で共有したり、進路先等に引継いだりすること等が児童生徒の支援の充実につながる。よって、個別の教育支援計画の作成が望ましく、本人・保護者と合意形成を図った内容を記載する。
- 個別の教育支援計画の作成について同意が得られない場合は、クールダウンをする場所や方法、支援内容等に関する合意形成を図り、書面に残す。
- クールダウンを実施した後は、その方法や本人の様子、きっかけと考えられること、原因となっていること等を保護者に報告し、今後の対応等について共有や確認をする。
- 本人が医療や福祉等の関係機関を利用している場合は、必要に応じて関係機関とクールダウンの方法等について相談することも有効である。その際、関係機関との連携は保護者の同意を得てから進める。

## 7 クールダウンをする場所、その方法等について合意形成を図るまでの流れ(一例)

本人・保護者とクールダウンをする場所やその方法等について、合意形成を図っていく必要がある。

ここでは、はじめてクールダウンを実施する場合の **1** 「緊急やむを得ず児童生徒の行動を教職員が制止する場合」と **2** 「緊急やむを得ない場合ではないが、クールダウンの必要性がある場合」の2つの事態を想定して、本人の状態と対応を確認しながらクールダウンをする場所、その方法等について合意形成を図るまでの流れ(一例)を示す。

はじめてクールダウンを実施する場合の流れ

はじめてクールダウンを実施  
児童生徒の心身の状態が不安定



本人の状態

- ☐ ①本人または他の児童生徒、教職員の**生命や身体が危険にさらされる可能性が高い**
  - ☐ ②行動制限を行う以外に**代替の方法がない**
  - ☐ ③**行動制限が一時的なもの**
- 以上の 3つの条件が認められるか

Yes

No

本人・保護者とクールダウンをする場所、その方法等について合意形成が図られておらず、

**1** 「**緊急やむを得ず児童生徒の行動を教職員が制止する場合**」  
(以下、「**緊急やむを得ずの場合**」)

P34へ

本人の状態

- ☐ 自席や在籍学級を頻繁に離れる。
  - ☐ 泣く、叫ぶ等、不安な状態が続いている。
  - ☐ 教職員や友達への暴言が続いている。
  - ☐ 怪我するまでではない自傷行為や自己刺激(抜毛や自身をつねる等)が続いている。
  - ☐ 他者に物を投げようとしたり、たたこうとしたり、暴言を吐いたりするなどの行為が続いている。
- 上記の項目が1つでも該当するか

Yes

No

本人・保護者とクールダウンをする場所、その方法等について合意形成が図られておらず、

**2** 「**緊急やむを得ない場合ではないが、クールダウンの必要性がある場合**」

P35へ

在籍学級や  
学習の場で見守る

はじめてクールダウンを実施  
児童生徒の心身の状態が不安定



\*教職員 A は、主に児童生徒に  
直接かかわる教職員のこと。  
複数になる場合もある。  
\*教職員 B は在籍学級等の  
把握や教職員 A と直接連絡  
を行う立場の教職員のこと。

本人・保護者とクールダウンをする場所、  
その方法等について合意形成が図られておらず、  
「**緊急やむを得ず児童生徒の  
行動を教職員が制止する場合**」  
(以下、「**緊急やむを得ずの場合**」)

管理職、教職員 B\*は他の児童生徒の  
安全確保、教職員の体制を整える。

教職員 A\*は、本人の安全、本人の尊厳を確保するために、  
**本人の危険な行動を制止し\*\*、本人が落ち着ける場所等へ移動**

\*\*本人が物を投げる等、人に危害を加える恐れがある場合は、物を取り上げる、安全な場所に移動  
する、落ち着くまで見守る等、まずは本人と周りの安全確保を第一優先に行う。

教職員 A は、**本人の安全確保を行いながら本人に合った方法で、見守ったり、気持ちを落ち着かせたりする。**

30分程度を目安

落ち着いた場合

落ち着かない場合

教職員 A は、**在籍学級や学習の場所  
へ移動することを本人に相談**

本人が在籍学級や学習の場所へ  
移動を希望

本人が在籍学級や学習の場所へ  
移動を希望しない

本人の安全や健康状態を守るために  
教職員 A は本人に今後の対応について相談  
(学校で対応を続けるか、保護者に迎えにきていただくか)

本人が  
学校での対応を希望

本人が  
早退を希望

学校での対応を継続

教職員 B は、保護者に本人の  
様子や今後の対応等について連絡

教職員 A は、管理職や教職員 B に連絡  
在籍学級や学習の場の安全確保を確認  
教職員 A は、**在籍学級や学習の場へ  
本人と移動、担任や教科担当へ引継ぎ**

保護者が  
引き渡しを希望しない

保護者が  
引き渡しを希望

保護者へ児童を引き渡し

教職員 A は、「**緊急やむを得ずの場合**」の記録を作成、管理職は必ず確認

教職員は当日中に保護者へ「**緊急やむを得ずの場合**」のクールダウンを実施したことについて報告  
(クールダウンが必要となったきっかけや原因、クールダウンを行った場所、その方法等を報告)



はじめてクールダウンを実施  
児童生徒の心身の状態が不安定



\*教職員 A は、主に児童生徒に  
直接かかわる教職員のこと。  
複数になる場合もある。  
\*教職員 B は在籍学級等の  
把握や教職員 A と直接連絡  
を行う立場の教職員のこと。

本人・保護者とクールダウンをする場所、  
その方法等について合意形成が図られておらず、  
2 「緊急やむを得ない場合ではないが、  
クールダウンの必要性がある場合」

管理職、教職員 B\*は他の児童生徒の  
安全確保、教職員の体制を整える。

教職員 A\*は、本人の安全、本人の尊厳を確保するために、  
本人に落ち着ける場所等へ移動することを提案

本人が落ち着ける場所等へ移動することを  
了解した

本人が落ち着ける場所等へ移動することを  
了解しない

教職員 A は、本人にその行動や行為を  
自分で止めることができるか確認

本人がその行動や行為を  
自分で止めることができる

本人がその行動や行為を  
止めることができない

教職員 A は、  
本人を見守る

教職員 A は、本人と落ち着ける  
場所等へ移動することを再提案

教職員 A は、本人の安全確保を行いながら本人に合った方法で、  
見守ったり、気持ちを落ち着かせたりする。



本人の気持ちが落ち着いたら、  
教職員 A は、在籍学級や学習の場所へ移動することを本人に相談  
教職員 A は、管理職や教職員 B\*に連絡

教職員 A は、管理職や教職員 B から在籍学級や学習の場の安全確保を確認  
教職員 A は、在籍学級や学習の場へ本人と移動、担任や教科担当へ状況等を引継ぎ

教職員は記録を作成、当日中に保護者へクールダウンを実施したことについて報告  
(クールダウンが必要となったきっかけや原因、クールダウンを行った場所、その方法等を報告)

クールダウンの実施が2回目以上  
児童生徒の心身の状態が不安定



本人の状態

- ☐ ①本人または他の児童生徒、教職員の生命や身体が危険にさらされる可能性が高い
  - ☐ ②行動制限を行う以外に代替の方法がない
  - ☐ ③行動制限が一時的なもの
- 以上の3つの条件が認められるか

Yes

No

本人・保護者とクールダウンをする場所、その方法等について合意形成が図られておらず、

1 「緊急やむを得ず児童生徒の行動を教職員が制止する場合」  
(以下、「緊急やむを得ずの場合」)

P34へ

本人の状態

- ☐ 自席や在籍学級を頻繁に離れる。
  - ☐ 泣く、叫ぶ等、不安な状態が続いている。
  - ☐ 教職員や友達への暴言が続いている。
  - ☐ 怪我するまでではない自傷行為や自己刺激（抜毛や自身をつねる等）が続いている。
  - ☐ 他者に物を投げようとしたり、たたこうとしたり、暴言を吐いたりするなどの行為が続いている。
- 上記の項目が1つでも該当するか

Yes

No

本人・保護者とクールダウンをする場所、その方法等について合意形成が図られておらず、

2 「緊急やむを得ない場合ではないが、クールダウンの必要性がある場合」

P35へ

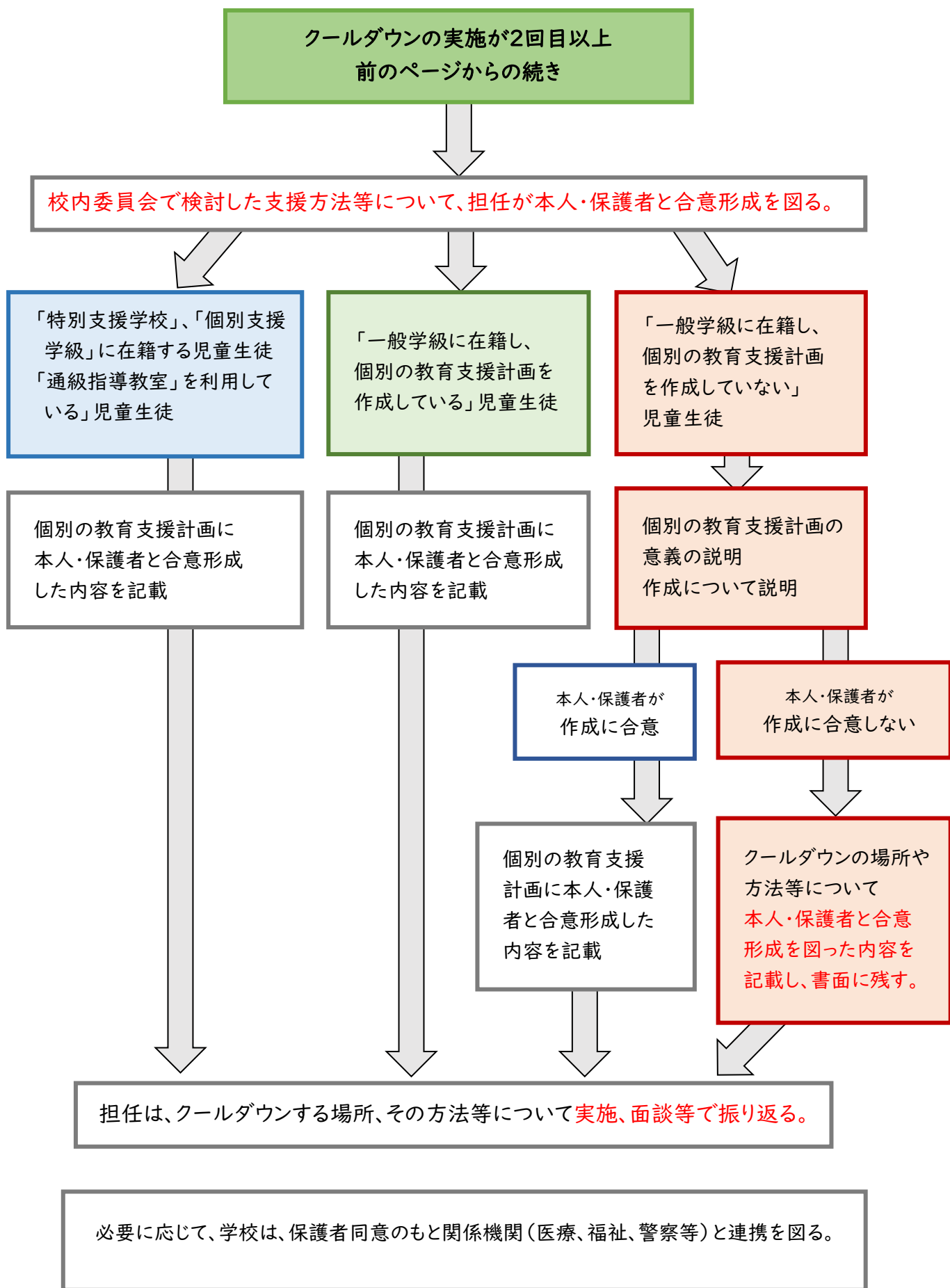
在籍学級や  
学習の場で見守る

「はじめてクールダウンを実施」の対応に基づいてそれぞれの場合を実施後(p34～p35参照)

校内委員会を開催(管理職、専任、担任、学年等)

本人への関わり方、学習環境の見直しを行う。

今後の支援方法等について検討(クールダウンの場所、方法等)



## 関連する法律、通知等

令和6年3月 厚生労働省  
身体拘束廃止・防止の手引き

令和6年3月 横浜市教育委員会事務局 特別支援教育課  
横浜市特別支援教育推進指針

令和6年3月改訂 横浜市教育委員会事務局 こども青少年局  
スタートカリキュラム実践ガイド

令和4年12月 文部科学省  
生徒指導提要

令和元年6月 横浜市こども青少年局 障害児福祉保健課  
横浜市版 放課後等デイサービスガイドライン

平成30年8月 横浜市教育委員会  
「横浜市立学校 カリキュラム・マネジメント要領 特別支援教育編」

平成29年3月 文部科学省  
発達障害を含む障害のある幼児児童生徒に対する教育支援体制ガイドライン  
～発達障害等の可能性の段階から、教育的ニーズに気づき、支え、つなぐために～

平成29年告示「特別支援学校教育要領・学習指導要領解説 自立活動編（幼稚部・小学部・中学部）」

平成29年告示 小学校学習指導要領解説  
平成29年告示 中学校学習指導要領解説  
平成30年告示 高等学校学習指導要領解説

平成23年6月  
障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律（平成23年法律第79号）

平成19年4月 文部科学省  
「特別支援教育の推進について（通知）」

平成19年6月改正  
児童虐待の防止等に関する法律（平成12年法律第82号）

## 参考文献等

### 応用行動分析入門ハンドブック

三田地 真実・岡村 章司 / 井上 雅彦 監修 金剛出版 2022年

### 氷山モデル ABC 分析

林 大輔 著 中央法規出版 2022年

### 教室でできる気になる子への認知行動療法 実践ワーク編

松浦 克己 著 中央法規 2020 年

### 図解 心理学用語大全 人物と用語でたどる心の学問

斎藤 勇 / 田中 正人 / 著 2020 年

### 授業のユニバーサルデザイン入門

小貫 悟・桂 聖 著 東洋館出版社 2019年

### だいじょうぶ 自分でできる心配の追いはらい方 ワークブック

ドーン・ヒューブナー 著 / 上田 勢子 訳 明石書店 2018年

### 認知行動療法実践ガイド 基礎から応用まで ジュディス・ベックの認知行動療法テキスト

ジュディス・S・ベック著 / 伊藤絵美、神村 栄一、藤澤 大介 / 訳 星和書店 2015 年

### 6つの領域から支援する自閉症スペクトラムのある子どもの人間関係形成プログラム: 自分らしく生きていくために

渡部匡隆、岡村章司他 著 PDD プロジェクト 2014年

### 通常学級のユニバーサルデザインプラン Zero

阿部 利彦 著 東洋館出版社 2014年

### 怒りのコントロール アスペルガー症候群のある子どものための認知行動療法プログラム

トニー・アトウッド 著 / 辻井正次 監訳 東海 明子 訳 明石書店 2012年

### 自閉症への ABA 入門

シーラ・リッチマン 著 / 井上 雅彦・奥田 健次 監訳、テラー幸恵 訳 東京書籍 2005 年

### インリアル・アプローチ

竹田 契一・里見 恵子 著 日本文化科学社 2004年

### キレやすい子の理解と対応 学校でのアンガーマネージメント・プログラム

本田 恵子 著 はんの森出版 2003 年

### 入門 発達障害と人権

スティーブ・ベーカー エイミー・テバー 著 渡部匡隆、園山繁樹 訳 二瓶社 2002年

## 最後に

本ガイドラインは、すべての児童生徒が安心して学校生活を送ることができることを目的として作成しました。本ガイドラインの作成にあたっては、特別支援教育の専門家や、弁護士の協力を得ております。

今一度、各学校で児童生徒理解を深め、安心して学校生活を送ることができるように、必要な配慮や支援に取り組んでいくとともに、クールダウンの方法や場所等が児童生徒にとって適切なものになるように願います。

各学校の先生方の御理解と御協力、引き続きよろしくお願いします。

すべての児童生徒が安心して学校生活を送るためのガイドライン

～クールダウンが必要となった児童生徒も安心して過ごせるように～

令和7年4月

助言者 横浜国立大学大学院教育学研究科 高度教職実践専攻  
渡部匡隆 教授

作成・発行 横浜市教育委員会

〒231-0005 横浜市中区本町 6-50-10