

## 絆のワーク

文責：富永良喜 絵：大塚美菜子

つらい大変なことを乗り越えるためには、人と人の絆、応援、が大切です。

クラスの仲間同士のいたわりと応援も大切です。

同性同士ペアになりましょう。前に座る人は応援してもらう人、後ろの人は応援する人です。

※全体ペアで実施する前に、担任（実施者）が、クラスの一人の子どもをモデルに、やってみせるといいでしょう

※必ず同性同士でペアを組みます。事前に、クラスの男女が奇数が偶数かを確認しておき、ひとりぼっちになる子どもがないように、他の先生に手伝ってもらいます。



※肩に手を置いたとき、後ろの人が、前の人の肩をもみはじめることがあります。そんなときは、「○○さん、みてごらん、肩をもんであげています。それもとってもいい方法です。でも、いまは、手を置くだけ、でやってみましょう」と、必ず、その行為を認めてほめてあげた上で、手の置き方の提案をしてください。

クラス全体があたたかな雰囲気になることが大切です。ただし、あまりにふざけて、首をしめたり、くすぐったりする子どもがいれば、「思いやりをしっかりと伝えるのですよ、相手がどんな気持ちになっているか真剣に考えましょう」と、きっぱりと言うことも大切です。

前の人は、応援してもらう人です。後ろの人は、応援する人です。あんな大変なことがあったんだから、つらいね。でも、また、いっしょに、遊ぼう、勉強しようって、それで、あたたかな気持ちを両手にしっかりこめて、両手を、前の人の肩に置いてみましょう。しっかりやさしくですよ。

両手の置く位置ですが、肩の外側に置いてみてください。……今度は、首に近い内側に置いて、……今度は、少し背中の方に置いて……どこに置いてもらったら「心地よい」か前の人に、尋ねてみてください。

今度は、両手の重みです。重たく置いてみて……。今度は、ゆっくりゆっくり軽ーっく、もう、手が触れているか触れてないかぐらいですよ。……そして、手の重みで置いてみ

て……。どれくらいの重さで置いてもらったら、心地よいか、前の人に聞いてみてください。

はい、手をおいてもらおうと、からだがあっただくなって、少し元気がわいてきました。それで、大きく深呼吸をしてみました。おおきく息をすって、ゆっくり吐いてみます。後ろの人は、両手から、大きく息をしていることを感じることができるかもしれません。



すると、もっと元気がでてきたので、ちょっとがんばってみることにしました。それで、ちょっと肩をあげてがんばってみます。勉強がんばっている、スポーツがんばっている、後片付けがんばっている、がんばるときは力をいれます、がんばることは自分を表現することです



後ろの人は、がんばりが手でわかりますか？はい、力をぬいて。

それで、後ろの人は、ゆっくりゆっくり、1ミリずつ手を離していきます。手が離れていっても、前の人は、ずっと応援してもらっている感じがするかもしれません。

後ろの人は、『がんばったね』って声をかけてあげてください。

はい、交替!

