こころのサポート授業【資料①-３】

こころのサポート授業（ストレスマネジメント・対処行動編２）の進め方

**◆注意事項◆　この授業はスクールカウンセラーと一緒に実施してください**

１．こころのサポート授業とは

　　　・「心とからだの健康観察（19項目版・31項目版）」を教材として行う授業

　　　・ストレス教育が継続しているときや，大変な出来事があったときの心とからだの変化を知り，

その対処法を学ぶことで，児童生徒のセルフケアの力を高めることを目的とする。

　　　・この対処行動編は，日常ストレスへの対処行動に焦点をあてた授業です。

**・この対処行動編は，小学5年生以上を想定して作成されています。**

２．ねらい

　　　・ストレッサ―をイメージによって捉えやすくすることで，子どもたち自身が，ストレッサーへ

の対処法に気付く。

・子どもたちが人とのつながり（関係性・ソーシャルサポート）をどのように感じているのか，また求めているのかに気付いて，助け合う関係性を築くことにつなげる。

３．授業の流れ

|  |  |
| --- | --- |
| １ | 導入１：本時の授業のねらいと流れを確認する 　 　　　（ 3分） |
| ２ | 展開２：こころとからだの健康観察の記入　　　 　　　（15分） |
| ３ | 導入２：ワークシートへの導入 （ 3分） |
| ４ | 展開３ |
| ①ストレッサー（荷物）を描く　　　　　　　　　　　　　 （ 4分）  ②ストレッサー（荷物）への対処方法の選択 　 　　 （ 3分）  ③周囲の人の様子の記入 　 　 　　 （ 4分）  ④他者とのつながりへの気持ちの記入　　　　　　　　 　　（ 4分）  ⑤分かち合い　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 （ 3分） |
| ５ | まとめ 　　　 （ 3分） |
| ６ | リラクセーションの実施 　　 　 （ 3分） |
| ７ | 授業への感想記入 　　 　 （ 5分） |
| ８ | 回収 |

４．準備するもの

　・「心とからだの健康観察（19項目版または31項目版）」

・パワーポイント資料「こころのサポート授業ストレスマネジメント・対処行動編（19項目版・31項目版）」

・ワークシート「こころのサポート授業　ストレスマネジメント・対処行動編編（ワークシート）」

　・リーフレット「こんなときに，やってみよう」や資料②「さまざまなリラクセーション」を印刷配付ある

いはリーフレットＰＰ（パワポ）版の活用（必要に応じて）

＊以上の資料は総合教育センターＨＰからダウンロードできます。

（<http://www1.iwate-ed.jp/tantou/tokusi/h23_kokoro_s/kokosapo_top.html>）

５．留意事項

　　　単に絵を描かせて回収したり，描かせた絵に対して教師側が「推測や解釈」を生徒に対して行う

「検査」のようにしたりしないように（あくまで自己理解と対人関係の育みのために活かす「授業」として），以下のことに留意する。

（１）児童生徒の描いた絵や回答に対して，教師は巧拙・優劣などの評価や解釈をしないようにし

てください。

（２）児童生徒は様々な絵を描くものです。描かれた絵や回答は，あくまで一つの表現であり，児童生徒の特性や状況をそのまま反映したものととらえないようにしてください。

（３）児童生徒の間で，描かれた絵や感想に対して中傷や冷やかしが起こらないように配慮し

てください。（ほどよい楽しい雰囲気は許容する）。

（４）ワークシート（絵）はあくまで，児童生徒自身の自己理解や学びを目的として活用して下さい。それ以外の目的に使用してはならず，回収後に分析や解釈などをしないようにしてください。**また，回収したシートをもとに，個別面談で使用することがないようにして下さい。**

（５）もし気になる児童生徒が見受けられる場合は，スクールカウンセラーなどに相談するようにしてください。

（６）なかなか描き出せない子どもには，無理に描かなくても良い事を伝えてください。

（７）「分かち合い」の際は，必ずしもワークシートを見せ合う必要はありません。描けなかった子ども，見せたくない子どもに配慮し，それぞれの選択を尊重してください。また，分かち合いの際は，どのような考えであれ，一人ひとりを尊重してください。互いに否定・中傷することのなく，尊重し合えるよう配慮をお願いします。

６．展開例（パワーポイント資料にそって進める授業展開）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時 | 教師の働きかけ・児童生徒の活動 | 留意点等「説明例」 |
| 導入  １ | ・授業の目的を説明  ・パワーポイント資料を読みながら説明 | ・机上は筆記用具のみ  ・「この時間は，心とからだの健康について考える授業です。」  ・「この時間の目的は二つです。一つは，「心とからだの健康」を用いて，自分の生活をふりかえることです。」  ・「もうひとつはストレスについて考えてみましょう。」 |
| 展開１ | ・「心とからだの健康観察」の実施  ・４つの反応（過覚醒・再体験・回避マヒ・マイナス思考）と日常ストレスについて，それぞれの合計点を計算して自分の状態を知る。 | ・「教職員用手引き」を参照のこと。  ・児童生徒の様子を観察し，気になる場合は，個別に声をかける（ティーム・ティーチング等）  ・健康観察の文言については改変不可，語句については発達段階に応じて補足説明を加える。  ・４つの反応について，19項目版では各反応6点，31項目版では9点を目安に，自分の状態を客観的にとらえさせる。このとき，児童生徒を不安にさせないよう，絶対的な規準ではなくあくまで傾向または指標の１つであることを伝える。 |
| 導入２ | ・「ワークシート」の配布 | ・「それでは，今日の二つ目のテーマに移りたいと思います。」  **・「このワークシートは，今日の活動のためのシートですので，授業の最後に，心とからだの健康観察のアンケートと一緒に回収します。」**  ・「私たちは学校や家で「困ったな~」「どうしようかな」と悩んだり，「よし頑張るぞ！」と張り切ったりするときがありますよね。  ・「自分の力でなんとかできそうなこと，先生や親や友達など誰かに手伝ってもらえばできそうなこと，自分の力だけではどうしようもないこと。学校生活では，いろんなことがあります」「何か困ったとき，何かがんばろうとしているときって大変だよね。今日は，そういうときにどうしたらいいか，みんなで勉強します。」  ・「こんなことを思い浮かべてみましょう。みなさんは，背中に何か「荷物」を背負って，よっこらしょ～，よっこらしょ～と山の頂上を目指しています。頑張っている事や困っている事が荷物です。」  ・「さて，その「荷物」はどのくらいの大きさで，どのくらいの重さでしょうか。いろいろな荷物の種類や重さが考えられますよね。その荷物は勉強のことかもしれませんし，クラスの友人関係のことかもしれません。からだの調子のことかもしれませんね。もし，今は特にそういう困っていることはないよ，という人は，今自分がチャレンジしていることや頑張っていることを思い浮かべて下さい。そして，その荷物を背中に背負っている自分を想像してみて下さい。 |
| 展開３ | ①ワークシートへの記入  （4分）  ②「荷物」への対処方法を選択する  　（3分）  ③周囲の人の様子を記入する  　（4分）  ④他者とのつながりへの気持ちの記入（4分）  ⑤分かち合い （3分）  ※分かち合いの方法，まとめ方は先生方の考えで工夫することができます | **・留意事項を確認して進める。**  ・「何となくイメージできましたか？」  ・「それでは，これからワークシートを配布します。」  ・「ワークシートに描かれた絵を見て下さい。そこに，あなたが先ほど想像した『荷物』を自由に思った通りに描いてみて下さい。」  **・「荷物」が描けない児童生徒へは，シールを用意するなどの工夫をしてもよい。**  ・「今描いてもらった『荷物』を頂上まで運ぼうとするとき，いろいろな方法が考えられます。今皆さんが用紙に記入した『荷物』をどのようにしたいですか。絵の下にある選択肢の中から，あなたの考えに一番近いものを選んで下さい。近いものが無いときもあるので，その時は⑤のその他を選び，考えを記入して下さい。」  ・「あなたがその『荷物』を運ぶのを，手伝ってくれたり，応援してくれたりする人がいるとします。あなたは，その人に，どこにいて，どんなふうにしてほしいですか？　絵のなかに，その人を描き込んでみてください（人の絵でも，しるしでも可。セリフ，吹き出しなど入れてもよい）。」  ※描けない児童生徒に無理に描かせると混乱させることになるので，描くことを強制せず，描かないという選択肢も保障する  ・「では，もう一度描いた絵をじっくりみてください。荷物を背負っている人（あなた）は，今どんな気持ちですか。その感じていることを，ワークシートに書いてみましょう」（自由記述欄or絵に吹き出しをつけてもよい）  ・「グループで，どんなふうに手伝ってもらったり，応援したりしてもらいたいのか，話し合ってください。」 |
| まとめ  １ | まとめ（3分） | ・「今日は，自分の困っていること，がんばっていることを，どのくらいの荷物なのかなぁと思い浮かべて絵にしてみました。そうすることで，どうしたらいいかを考えるヒントがえられた人もいたかもしれません。」  ・「そして，誰かがそばにいたり，どこかで応援してくれたり，みてくれたりしているとき，自分の気持ちが楽になることがあるでしょう」  ・「どうしても自分の力で運べなくて，困っているときは，わたし（先生）が手伝います。ときには近くで一緒にその荷物を持ちます。ときには，あなたたちががんばってゴールまで登ってくるのを，少し離れたところから見守るでしょう。ときには，いったん荷物を降ろして，先生に全部預けてくれたっていいときもあるんです（いじめなど）。」  ・「それと，このクラスの友達同士で，そういう助け合う関係をつくっていってほしいです。」 |
| 終結１ | ・リラクセーションの実施（3分）  　リーフレットの配布 | ・「今日は自分の荷物について，いろいろ考える時間でした。みんなで自分の荷物を下ろすために，軽く運動をしたいと思います。」  ・肩の上げ下げ，伸び，深呼吸などを行う。  ※思い浮かべた「荷物」を下ろすイメージで行う  ・リーフレットＰＰ版を活用してもよい。 |
| 終結２ | 感想記入（5分）  ・「心とからだの健康観察」と  ワークシートを回収する。  資料④「この授業のまとめ」を配布し、読み上げる。 | ・「今日の授業の感想を，こころとからだの健康観察の最後にある感想欄に記入してみましょう。」  ・回収時，記載内容が他の児童生徒に見えないよう配慮する。  ・この授業ではアンケート「心とからだの健康観察」の実施に先立って、＜「心とからだの健康観察」をする前に＞を読み上げることになっています。  ・これと一対のものとして、授業の終わりに、「この授業のまとめ」を配布して、困ったときには助けを求めるという「SOSの出し方・受け止め方に関する教育」をします。  ・配布資料④「この授業のまとめ」を読み上げてください（発達段階や学級の状況により「誰かに相談する」ことの大切さが伝わるように補足してください）。  ＜この授業のまとめ＞  　　この授業では、はじめにアンケートを使って心とからだの健康をふりかえりました。次に、楽しくなかったり安心できないときには「こうすればよい」という方法を学びました。  　最後に、もう一つ知っておいて欲しいことがあります。それは「だれかに相談してもよいのだ」ということです。  　　相談する相手は、あなたがよく知っている信頼できる人がいいですか？　たとえば、学校の先生やスクールカウンセラー、家族や友だちのことです。  　　もしかしたら、あなたのことを知らない人の方が話しやすいですか？　そんなときのために「２４時間子供ＳＯＳダイヤル」や「チャイルドライン」、「ふれあい電話」などがあります。  　　「だれかに相談する」こと。それは、心とからだを健康にするための、上手な工夫のひとつです。そして、あなたが「友だちに相談された」とき、それが友だちのいのちに関わるものであったなら、心配している気持ちを伝えた上で「直ぐに話しやすい大人に相談する」こと。それが、その友だちとあなたのための正しい工夫です。 |