こころのサポート授業【資料①-4】

こころのサポート授業『ストレスマネジメント・認知（考え）編』の進め方

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。

　　　・このストレスマネジメント編は、日常ストレスに焦点を当てた授業です。

２．授業の展開例

（１）授業の際準備するもの

　　・「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・認知編（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・認知編」

・リーフレット「こんなときに、やってみよう」を印刷配付あるいはリーフレットＰＰ（パワポ）版の活用

＊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>）

（２）展開例

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 児童生徒の活動 | 教師の働きかけ・留意点　等 |
| 導入 | １．授業の目的を把握する  ・出来事そのものではなく，出来事に対する「考え」方によって，「気持ち」や「行動」に違いがあることを理解する。  ・いろいろな「考え」があることを知り，よりよい行動を選択できるようにする。 | (説明例)  ・何か出来事があると「考え」と「気持ち」と「行動」と「身体」に反応があらわれます。  ・まずは「心とからだの健康観察」を用いて，自身のストレス反応を理解しましょう。  ・その後，「考え」と「気持ち」「行動」の関係について学び，「考え」の幅を広げていきましょう。 |
| 展開  １ | ２.「心とからだの健康観察」を実施する  ・資料③「心とからだの健康観察の前に」（説明文）を読み，内容を確認する。  ・「心とからだの健康観察」を行う。  ・４つの反応（過覚醒・再体験・回避マヒ・マイナス思考）とストレス反応について，それぞれの合計点を計算して自分の状態を把握する。 | ・「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。  ・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，得点は，絶対的な規準ではなく，傾向を示すものであることを伝える。  ・必要に応じてリラクセーションを入れる。 |
| 展開２ | ３.「考え」と「気持ち」「行動」の関係について考える  ・「考え」と「気持ち」「行動」の関係について理解する。  ・設定場面について，それぞれの「気持ち」ごとに「考え」と「行動」を考える。  ・「ワークシート」に記入する。  【個人⇒話合い活動(グループ→全体)】 | ・「考え」と「気持ち」「行動」の関係について解説し，理解を促す(パワーポイント参照)。  ・「友だちに挨拶をしたけれど返事が返ってこない」場面を設定し考えさせる。  【個人学習】  ・普段の自分の「考え」方を捉えさせる。  ・同じ出来事であっても，いろいろな「考え」があることに気付かせ，それによって「気持ち」や「行動」が変わることへの理解を促す。  【話し合い活動】  ・「考え」の幅を広げさせるためにも話合い活動の時間を確保する。  ・グループ編成は，学級の状況に合わせ，二者から複数人とする。  ・他者の意見を尊重し，否定しないことを確認する。 |
| 終結 | ４．まとめ  ・出来事に対する「考え」方によって，「気持ち」や「行動」に違いがある。  ・いろいろな「考え」があることを知り，よりよい行動が選択できるようになる。  ５．振り返り  ・授業の感想を書く  ６．トラウマ反応について確認する  　リーフレットを配布する  ○アンケート用紙回収  ○資料④「この授業のまとめ」を配布し、読み上げる。 | ・同じ出来事に対して，いろいろな「考え」ができることを知り，そのことによって，嫌な気分を緩和したり，出来事をありのままに見たりすることができ，自分にとってよりよい行動を選択することができることを確認する。  (パワーポイント参照)  ・「心とからだの健康観察」の感想欄に書かせる。  ・リーフレットＰＰ版を活用してもよい。  ・「心とからだの健康観察」では４つの反応を測っている。その反応への対処方法が示されたリーフレットを配布することや，相談のための仕組みがあることを伝える。  ・適宜，つらいことがあったときには，このような反応がでるのは自然であること，場合によっては周りからの配慮が必要であること，を再確認する。  ・「心とからだの健康観察」とワークシートを回収する。  ・回収の際は，アンケートが周りの児童生徒から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。 |