

こころのサポート授業【資料①】こころのサポート授業の進め方

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。

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）」
- ・資料②「心とからだの健康観察をする前に」（説明文）
- ・資料③「さまざまなリラクゼーション」
- ・資料④「こんなときに、やってみよう！心とからだのセルフケア」（リーフレット）
- ・資料「ストレスとトラウマ反応について」（中・高生対象。使用する場合、総合教育センターHP http://www1.iwate-ed.jp/tantou/tokusi/h23_kokoro_s/kokosapo_top.html からダウンロードする）

(2) 展開例

	教師の働きかけ・児童生徒の活動	留意点等
導入	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の目的を伝える。 ・ストレス・トラウマについて学習する（実態に応じて） ・簡単なリラクゼーションをする（資料「さまざまなリラクゼーション」等を活用） 	<ul style="list-style-type: none"> ・例「ストレスを受けると心とからだに反応が出ます。これは自然な反応ですが、長く続くと疲れてしまいます。今日はどのように対処したらよいか学習します。」 ・中学生・高校生の場合は、実態に応じて資料「ストレスとトラウマ反応について」を使用して説明すると、後段のセルフケアについての理解が深まる。 ・ゆったりした気持ちで「心とからだの健康観察」に取り組みせることが目的であることから、担任が工夫して実施してもよい。
展開	<ul style="list-style-type: none"> ・「心とからだの健康観察」の配付 ・資料②「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」の実施 ・4つの反応（過覚醒・再体験・回避マヒ・マイナス思考）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。 ・リーフレットを使用し、対処法を学ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「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に、絶対的な規準ではなくあくまで傾向であること、また指標の1つであることを伝える。
終結	<ul style="list-style-type: none"> ・リラクゼーションをもう一度行う ・「心とからだの健康観察」の用紙を回収する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・思い出したくないことを思い出してしまう児童生徒がいることが予想されることから、リラクゼーションをもう一度して緊張を緩めてから授業を終了させる。 ・これから頑張りたいことを発表（交流）させるなど、気持ちが前向きになるような内容で授業を終了することも考えられる。 ・回収の際は、アンケートが周りの児童生徒から見えないうち配慮する。