

# いわて子どものこころのサポートプログラム

【作成：平成23年4月】岩手県教育委員会・岩手県臨床心理士会

東日本大震災心理支援センター（日本臨床心理士会・日本心理臨床学会）

## I 学校再開～1か月

### 1 こころのサポート授業1（心とからだの健康を考え、絆・思いやりを深めよう！）

#### （1）目的

○睡眠・食欲などの健康について考え、良い対処をだしあう。

○友だち・先生との絆を深める。

こころのサポート授業は、大災害を経験し今も日々の生活や余震に不安を抱えた児童生徒たちが、新しい学期の生活をはじめるとあたり、自分の心と体の健康について考え、仲間同士の支えあいや教師との絆を深め、落ちついて学習や活動に取り組めるようにすることを目的とします。

#### （2）適切な時期

学校再開後1週間～1か月

#### （3）実施時期

内陸部は4月下旬から、沿岸部は5月連休明けから（時期は、教師・SCの判断で決定）

#### （4）こころとからだの健康観察

「こころとからだのけんこうかんさつ（絵入り）」と「こころとからだの健康観察」の2種類があります。

「こころとからだのけんこうかんさつ（絵入り）」は、小1～小3及び特別支援学校などで活用してください。「こころとからだの健康観察」は、小4～高校生に活用してください。

なるべく、うすいピンクやうすい緑の用紙で印刷してください。

#### （5）留意点

この「こころのサポート授業1」は、「こころのサポート授業2」のウォーミングアップ授業です。導入のメッセージ、体験活動の内容は、担任の先生方で工夫して改変していただいてもかまいません。クラスの様子にあわせて、実施してください。安心感・信頼感のあるクラスという空間で、自分の心身の変化と望ましい対処に向き合うことが目的です。

#### （6）授業の概要

##### ①導入のメッセージ

この時間は、心とからだの健康について考える「心の授業」です。この時間の目的は2つです。一つは、自分の生活をふりかえることです。生活は「眠る、食べる、学ぶ、遊ぶ」ですね。自分の毎日の生活をふりかえる時間にしましょう。二つめは、思いやりや絆を感じることです。新しい学期がはじまりました。毎日の生活をしっかり送るためには、友だちと友だち、君たちと先生の絆や思いやりが大切です。（小1～小3は、学年に応じた言葉で、伝えてください）

##### ②こころとからだの健康観察

健康（睡眠（入眠困難・中途覚醒）、食欲、体調、イライラ）の5項目の観察票を配付

今日の日いち、名前、学校名を書いてください。

「はい、先週の○曜日から今日までのこの1週間をふりかえってください。心とからだはどうでしたか。10秒ほど、目を閉じてもいいですし、静かに、振り返って下さい。」

（目を閉じられない子は、不安が高い子、安全をおびやかされている子です。その場合は、無理に、目を閉じさせないでください。もし、となりの子とおしゃべりをしていたら、「だいたいアンケートですから、おしゃべりをやめて、集中しましょう」と教示してください。）

（10秒ほどして）はい、目を開けて、

1「なかなか、眠ることができない」、「非常にある」なら大きな「ある」に○、「かなり

ある」ら、中くらいの「ある」に○、すこし眠れなかったら小さな「ある」に○、そんなことはないよ、すぐに眠れたよ、という人は「ない」に○をしてください。

非常にある＝毎日～5日、かなりある＝週に3～4日ほど すこし＝1～2日

5項目まで読み上げてください

次に、いくつかの質問に答えてください。

あとで、4人のグループで話し合います。（小4～高校生で実施する「こころとからだの健康観察」の際）

（小1～小3では、「いまのきもちをかいてください」に書いたことをグループで話し合うことをしない方がいいかもしれません）

○好きなこと、ほっとすること、楽しいことはなんですか？（1～2分程度）

○眠れないとき、イライラしたとき、どんな工夫をしていますか？（1～2分程度）

○楽しみにしていることがあれば、書いてください。（1～2分程度）

### ③体験活動

こころとからだの健康観察を、内側に2つ折りにして、机の引き出しにに入れてください。

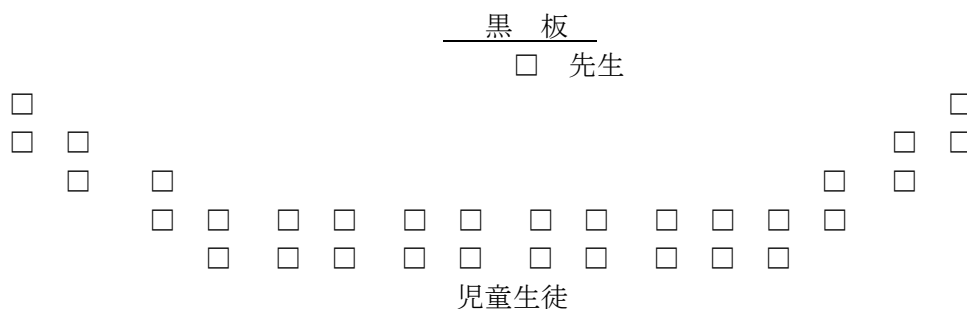
（他の子にみられたくない子もいるかもしれないので、体験活動には持って行かないようにします）

（被災の厳しい地域は、からだほぐし、ストレッチ、お互いのマッサージ、リラックス法などをたくさんして、グループの話し合いを少なくする方がいいかもしれません）

机を後ろにして、椅子だけで、4人のグループを作りやすいようにする

右は男子、左は女子とした方がいい。後で、同性同士のペアになれるようにする

もし、男子、女子が奇数であれば、担任が入るか他の教員に応援にきてもらう。ペアの時、ひとりぼっちに子どもがならないようにする



### ア 簡単リラックス

大変なことを乗り越えるために、がんばる時とリラックスする時を、きりかえることが大切です。（緊張とリラックスを体験する）

【からだほぐし⇒○背伸び：はい、両腕を組んで、前に突き出しましょう。右に、左に、ゆっくりと動かして。じゅあ、背伸びをしましょう。そして、力をぬいて。】

【休むこととがんばること⇒○肩上げ：はい、肩をいっぱい上げて、はい、ストンと力をぬいて。がんばるときはがんばり、休むときは休みましょう。】

### イ グループでの話し合い

（小1～小3は、からだを使ったゲーム、被災の厳しい地域は、からだほぐしやリラックスに切り替えた方がいいかもしれません）

○好きなこと・ほっとすること・楽しいことを4人のグループで話し合ってください。

あとで、発表してもらいます。（2分ほど）じゃんけんで発表者を決めて下さい。

黒板の左部分に、板書していく。

○眠れないとき、イライラしたとき、工夫していることを話し合ってください。  
黒板の中央部に、板書していく。

(アドバイスのポイント)

- ※ 眠れない時、からだ全体にぎゅーっと力をいれて、ふわーっとぬくと、眠りやすいです。
- ※ 背を立てて、お腹に手をあてて、息を大きく吸って、ゆーくり吐いていくとイライラが小さくなります。

○楽しみにしていることを話あってください。  
黒板の右部分に、板書していく。

## ウ 絆を深める体験

大変なことを乗り越えるために、大切なことの2つめです。

それは、人と人の絆です。

絆のワーク（別紙参照）を実施（ほかに担任教師が工夫してもいいです）

お互いねぎらうことが大切。もし子どもが泣きだしたら、「涙はとっても大切です」「みんなで支え合い、大変なことを乗り越えていきましょう」と。あたたかく、ほほえましいことが大切です。

工夫していることを最大限にほめてください。

## ④まとめのメッセージ

- ・みんなで協力し合い、励まし合いながら、乗り越えていこう
- ・なるべく普段通り、学校生活をしっかり送ろう
- ・先生と話をしたいときは、いつでも話をしにきてください。
- ・これまでの経験にみんなちがいはあります。ちがいを比べないでください。
- ・お互いの思いやりが大切です。
- ・うわさに感わされないようにしましょう（チェーンメールやネット等）
- ・話をすると気持ちが楽になるよ。
- ・つらいこと悲しいことに向き合うときと、楽しむときを、切りわけて（区別して）前に進んでいこう。楽しんでいいことをしっかり伝える。
- ・ありがとう、がんばったね、ことばを大切にしましょう。

## ⑤こころのサポート授業1の感想を書く

机と椅子を元にもどし、この授業の感想を書く。

学級通信などに、みんなが書いてくれたことをまとめることがあります。もし、「学級通信などに載せてほしくない」と思う人は、×をしてください。

（もちろん、だれが書いたかということは、載せません）

内側2つ折にして、回収する。

こころとからだの健康観察は、大切に保管し、「こころとからだのカルテ」におさめておく。

終了後（あるいは開始前の説明時に）、「こころとからだの健康観察」を見ながら、少しだけ先生と一人ずつお話をします」と伝えておく。

## 2 担任による個別面談

ひとり5分でいいので、2～3時間かけて、全ての児童生徒と面談。

睡眠がとれてない子には、そうだよ、こんなことがあったんだからね。

大変なことがあったのだから、だれもが心とからだに変化して当然だよ。

少しずつ眠れるようになるよ。食べれるようになるよ。体調もだんだんよくなるよ。

イライラも小さくできるよ。

いつでも先生に相談してね。

(アドバイスのポイント)

- ※睡眠がとれてない子には、「そうだよね、こんなことがあったんだからね。少しずつ眠れるようになるよ」などと伝える。
- ※困ったときに話をする相手が誰かをたずねる。相談相手が誰もいない、答えようとしなない場合は、担任に相談したらいいことを伝える。
- ※「よかったらいつでも先生にも相談してね。」と伝えて終える。

(重い反応を抱えている児童生徒をスクールカウンセラーにも話しを聴いてもらおうと誘う)

### 3 スクールカウンセラーによる個別面談

重い反応を抱え、もっと話しをしたいという児童生徒に、SCの個別相談を。家族の喪失があるからと、SCに相談をすすめるべきではない。特に家族の喪失は、心におさめていくのに時間がかかる。日常の勉強・スポーツで支える方がいい。本人がカウンセリングを求めない限り、担任が無理に勧めるべきでない。  
(医療につなげるケースは、しっかりと医療につなげ、教師とともに支えましょう)

## II 学校再開から2～3か月

### 1 こころのサポート授業2

#### (1) 目的

- 過覚醒・再体験・回避・自責への有効な対処を学ぶ。
- 友だち・先生との絆を深める。

#### (2) 適切な時期

学校再開から2～3か月

#### (3) 実施時期

内陸部は5月末～6月、沿岸部は6月～7月(時期は、教師・SCの判断で決定)

#### (4) 授業の概要

##### ①導入のメッセージ

##### ②19版(小学校用)・31版(中・高校用)こころとからだの健康観察

災害がどのような心身反応を引き起こし、どう対処したらいいかを学ぶ。

##### ③絆を深める体験(椅子だけに)

- ペアリラクゼーションか絆のワークを実施。(担任教師が工夫する)
- 学習に集中する方法を話し合う。ボランティアへの思いをだしあう。

##### ④まとめのメッセージ

##### ⑤こころのサポート授業2の感想を書く

### 2 担任による個別面談

ひとり5分でいいので、2～3時間かけて、全ての児童生徒と面談。睡眠・食欲の変化について、確認する。いつでも先生に相談してね。と。

### 3 スクールカウンセラーによる個別面談

重い反応を抱え、もっと話しをしたいという児童生徒に、SCの個別相談を。家族の喪失があるからと、SCに相談をすすめるべきではない。