

「いわて子どものこころのサポートプログラム」に基づいた授業展開例 －学校再開1ヶ月バージョン・小学校（1～3学年）版－

作成：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）

岩手県立総合教育センター改訂

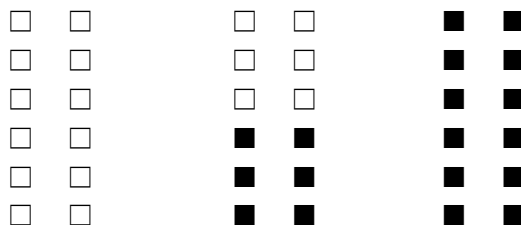
全体的な留意点

「震災」「地震」「津波」など今回のことを思い出させる言葉は使わず授業をしましょう。
授業の際には、複数で支援できるような体制を整えておくことが望ましいです。

- 1 主 題 心とからだの健康を考え、絆・思いやりを深めよう
- 2 ね ら い 「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たちが、新しい学期の生活をはじめる時期の心のサポートを目的とする。
 - ①睡眠・食欲などの健康状態について考え、良い対処方を学ぶ。
（絆のワーク，筋弛緩法などのプログレス・リラクゼーションの活用）
 - ②友達・教師との絆を深める。
- 3 実施時期 時期は、学校再開1週間後から、1ヶ月程度。（ただし、学校、学級、児童の実態に応じて、担任・スクールカウンセラーの判断で決定するのが望ましい）
- 4 準備物 ・「こころとからだのけんこう観察」用紙 ・ 筆記用具（児童）
・探検バック（形態2の場合）
※ 観察用紙には予め学校名を入れて印刷しておくとうい。
- 5 形 態 以下の形態は学級の実態に応じて、担任の判断で臨機応変に設定してください。
（形態1）教室の机と椅子は、そのままの形態で行う。
（形態2）教師を中心に半円状に2列に並ぶ。（椅子だけを使用。）
 - ・ スキンシップがあるため、学級の状態にあわせて男女に分かれて座る。
 - ・ 「絆のワーク」では、形態1は隣と、形態2は前後で2人ペアになる。
 - ・ 必要に応じて、できるだけ災害格差が少ない2人ペアとなるよう配慮する。

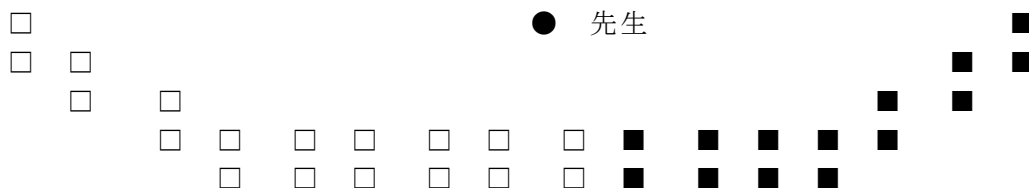
（形態1） 黒 板 □は男子児童 ■は女子児童

● 先生



（形態2） 黒 板

● 先生




6 大まかな流れ

1, 導入 ねらいを知る
2, 「こころとからだの健康観察」の実施
3, 簡単リラックス
4, 絆のワーク
5, 活動のまとめ
6, 感想を書く
7, つなげる

7 展開（この展開例は形態2を想定しています。）

時	児童の活動内容	教師の働きかけ	留意点・準備
3分	1 導入 ・ねらいを知る	<ul style="list-style-type: none"> 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。 この時間の目的は二つです。一つめは、自分の生活をふりかえり、心とからだの健康の様子を知り、元気を取り戻す方法を学ぶことです。そのために、「眠る、食べる、学ぶ、遊ぶ」について自分の生活をふりかえてみましょう。 二つめは、思いやりやつながり（＝絆）を感じることです。新しい学期が始まりました。毎日の生活をしっかり送るために、友だち同士、みんなと先生の思いやりやつながり（＝絆）を深めるきっかけにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 机上は、筆記用具のみ準備 絆はキーワードの一つである。絆という言葉の概念は低学年は理解が難しいと思われるので、わかりやすく説明する。
15分	2 「こころとからだの健康観察」の記入 (10秒ほどして) ○付け	<ul style="list-style-type: none"> 「こころとからだの健康観察」の紙を配ります。 自分のこころとからだの健康がどんな様子か、この紙に書いて先生に教えてください。一緒にやりましょう。 まず、今日の日いち、名前を書いてください。 はい、この1週間をふりかえてみましょう。目を閉じることができる皆さんは目を閉じてみて。睡眠、食欲、勉強、遊び、1週間の生活を振り返って下さい。 はい、目を開けて。鉛筆はまだ持たないでください。(プリントを裏返してください。) 「こころとからだの健康観察」に記入する前に、説明しますので聞いてください。先生と一緒に進みましょう。 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」なら、ちゅくらの「あった」に○、すこし眠れなかったら小さな「あった」に○、そんなことはないよ、すぐに、眠れたよ、という人は「なかった」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 少し＝1～2日 *2～5項目まで同様に読み上げて進める。 	<ul style="list-style-type: none"> 1週間を振り返らせるときは、目を閉じさせ、具体的な生活場面を示しながら振り返らせるとよい。 目を閉じられない児童は不安が高い児童、安全をおびやかされている児童である可能性がある。無理に、目を閉じさせないこと。 観察用紙の項目基準を説明してから書かせること。一つずつよく考えさせる。(全部一度に答えられないよう留意すること) もし、隣の児童と話していたら、「大事なことですから、おしゃべりをやめて集中しましょう」と教示する。 児童の主観でよい。 1年生には、「非常にあった」は両手をいっば

			い広げて、「かなりあった」は肘をまげた広さで、「少しあった」は両手を10cmほどあけて、「なかった」は両手をくっつけて、示してもよい。
3	<p>簡単リラックス</p> <p>a 前突き出し</p> <p>b 背伸び</p> <p>c 肩上げ</p> <p>眠れないときのリラクセーション</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体を元気にするために、リラックスするやり方を教えるね。(緊張とリラックスを体験する) ・はい、指を組んで、手のひらを返して前に突き出しましょう。 ・指をくんだまま、右に、左に、ゆっくりと動かして。 ・じゃあそのまま、背伸びをしましょう。(5～10秒) 指をはなして力をぬきましょう。 ・はい、肩をいっぱい上げて。(5～10秒) 手には力を入れないですよ。はい、ストンと力を抜いて。 ・もう一回、肩をいっぱい上げて。(5～10秒) 今度はゆっくり力を抜いていきましょう。 ・ずっとがんばっていると疲れるよね。がんばるときはがんばり、休むときは休みましょう。 ・さっきの「こころとからだの健康観察」の中に眠ることができないで「ある」に○を付けた人がいるかもしれませんね。 ・布団の中にいて眠れないときは、こんなふうにやるといいですよ。みんなも一緒にやってみましょう。 ・布団の中にいて眠れないことを想像してみましょう。 ・両腕を真っ直ぐ前に伸ばして、両方の手のひらを先生に向けるように手首を曲げてみましょう。 ・はい、抜きます。ストン。(ストンで力を抜く) ・次はつま先を天井に向けるように足首をキュッと曲げます。 ・もう一度、はい、抜きます。ストン。 ・肩を耳につけるように上げて。胸を張ります。肩、背中、首。力を入れます。 ・はい、ストン。 ・腰、おしりを持ち上げて、みましょう。 ・はい、ストン。 ・次、顔。目をつむって、奥歯をかみしめて、ほほ、おでこ、あごに力を込めましょう。 ・はい、ストン。 ・全部やります。両手、両足、肩、背中、首、腰、おしり、顔、全部に力を入れます。 ・ぎゅーっと力を入れて(10秒位)、全部の力を、ストンと抜きます。 ・次は、ちょっとレベルアップするよ。もう一度、 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋弛緩法。 ・活動の見通しをもたせたいときには、活動のメニューを黒板に示す。(板書例参照) ・教師(実施者)モデルをやって見せる。 ・必ず前、上、肩の順番で行う。(スモールステップが効果的) ・肩だけに力を入れさせるようにする。 ・ジェイコブソンによる筋弛緩法(リーフレット参照) ・腰、おしりは椅子に座った状態なので、実施が難しい場合は、省略してもよい。 ・レベルアップの部分は

<p>10分</p>	<p>イライラの対処法</p>	<p>体全部に力を入れて。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・順番に一つずつ抜きます。顔，おしり，腰，首，背中，肩，両足。 ・今，手首以外全部力が抜けているはず。手首のほかは，全部抜けているか点検してみましょう。 ・まだ，足に力が入っていると感じる人は抜いてみましょう。 ・はい，両手首。ストン。 ・このままだと眠くなってしまうので，体を戻しますよ。 ・手を，グーパーグーパー。肘の曲げ伸ばし。短い時間でリフレッシュしましたね。 ・次は，むしゃくしゃしたり，イライラしたり，かっとなったりするで，あるに○を付けた人もいるかもしれません。 ・そんなときには，こんな風にやるといいですよ。やってみましょう。 ・背筋を伸ばして，お腹に手を当てて，鼻から息を大きく吸って，1，2，3。4でいったん止めて口からゆ〜っくり吐いていきます。5，6，7，8，9，10。イライラが小さくなりますよ。 ・人はつらいことや悲しいことがあったりすると，眠れなくなったり，いらいらしたりすることがあります。でも，これは特別なことではありません。こんなときには，今やったことをやってみるといいですね。 	<p>実態に合わせて省略してもよい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・消去動作 ・10秒呼吸法
<p>4分</p>	<p>4 絆のワーク</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・次に，人とのつながりを感じてみましょう。 ・ペアをつくりましょう。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。 ・後ろの人は，自分の手のひらにパワーをこめましょう。また一緒に遊ぼう，勉強しようっていう優しい気持ちでいっぱいにしましょう。その優しい気持ちをそっとお友達に伝えますよ。両手のひらを，お友達の背中にそっと置いて，優しい気持ちを伝えてください。 ・はい，前の人は手を置いてもらうと，からだがあったかくなって，少し元気がわいてきました。それでは，大きく深呼吸をしてみます。大きく息を吸って，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。 ・前の人は，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。それでは，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自分を思い浮かべながら，ちょっと肩を上げてがんばってみます。がんばるときは力を入れます。がんばりを表現し 	<ul style="list-style-type: none"> ・別紙参照（絆のワーク） ※省略型の展開で例示してあります。 ・もし男子，女子が奇数であれば担任が入る。他の教員に応援に来てもらう。 ・全体ペアで実施する前に，教師（実施者）が学級の一人の子どもをモデルにやってみせる。 ・学級全体があたたかな雰囲気になることが大切。あまりにふざけている様子の児童がいれば，「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。

8分		<p>ましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後ろの人は、がんばりが手でわかりますか？はい、力を抜いて。 ・では、後ろの人は、そっと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。 ・前の方は、応援してもらったので、『ありがとう。』と言いましょう。 ・はい、交替してください！ *役割を交代して、絆を深める体験を行う。 ・やってみて、どうでしたか。 <p>児童の予想される反応例 「気持ちいい。」 「あたたかかった。」 「楽しかった。」 「もっと、やってみたい。」</p>	
3分	5 活動のまとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・まとめのメッセージをかける。 <p>例「がんばりすぎると疲れちゃうから、休むときは休みながら、続けていけるようにしていきましょう。」 「言葉に出さなくても、お友達が応援してくれていることを感じることができましたね。」 「相手のことを思うだけで応援する気持ちも伝わるんですね。」 「このように人はつながり合うことで安心することができるんですね。」 「お互いの思いやりが大切です。」 「ありがとう、がんばったね、ということばを大切にしましょう。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「絆」を説明する例 <p>「応援されている人は言葉はかけられていないけれど、『応援されているな』と伝わってきましたね。言葉ではないけれど、心でつながりましたね。応援している人も言葉は言わないけれど、『がんばってほしいな』という気持ちを送りましたね。こういう心と心のつながりを絆といいます。絆や思いやりがあると安心してがんばることができます。」</p>
5分	6 感想を書く	<ul style="list-style-type: none"> ・今日の授業のふりかえりをしましょう。 ・今の気持ちにぴったりの顔を、○で囲みましょう。 ・にっこりマークは「楽しい、うれしい、気持ちいい、おもしろい、やってみたい」など、いい気持ちがあってもあるという人が、ここを（用紙を指で指しながら）○で囲みます。少しあるという人は、ここを。普通だなという人は、ふつうのところを○で囲みます、反対に「つまらない、悲しい、つらい、おもしろくない、もうやりたくない」という人は、このプンとした顔を○で囲んでください。少しそんな気持ちかなという人は少しのところを○で囲んでください。 ・感想を書きましょう。 ・何か先生にお話したいことがありますか。ある人は「1ある」に、ない人は「2ない」に○を付けて下さい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・感想を書けない場合は省略してもよい。 ・観察用紙を回収する。 ・今後の記録として保管していく。
	7 つなげる	<ul style="list-style-type: none"> ・学校の勉強をがんばったり、いろいろがんばっ 	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が一人で悩みを抱

1分	たりしているうちに、何か困ったりしてお話ししたいときがありますね。そういうときは、お家の人、学校の先生方、誰でもいいので、いつでも相談してください。	えないように、いつでも、どこでも誰にでも相談できることを伝える。
----	----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------

8 板書例

<p>きょうのがくしゅう</p> <p>○かんたんリラックス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まえのばし ・せのび ・かたあげ <p>○ねむれないときのリラックス</p> <p>○イライラしたときのリラックス</p> <p>○きずなのワーク (ともだちとのつながり)</p>	<p>※観察用紙の拡大版など 必要に応じて、掲示してもよい。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------

9 事後支援

(1) 担任による個別面談

できるだけ早めに、全員の個別相談を実施する。一人5分程度でいいので、時間と場所を校内体制で確保する。「こころとからだの健康観察」の記入結果をふまえ、急を必要とする児童を先に面談する。

【面談のポイント】

- ①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。
- ②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、答えようとしないう場合は、担任に相談してもらったらいいと伝える。
- ③「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を「スクールカウンセラーにも話を聴いてもらおう」と誘う。

【言葉かけの例】

「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。」

(2) スクールカウンセラーによる個別面談

重い反応を抱え、もっと話をしたいという児童に、スクールカウンセラー（SC）の個別相談をすすめる。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はない。また、医療につながるケースは、しっかりと医療につなげ、教師とともに支えましょう。臨床心理士の資格をもつスクールカウンセラー（SC）へのつなぎ方は、スクールカウンセラー（SC）配置校の中学校担当者に連絡する。いない場合は、教育委員会に相談する。

(3) リラクゼーションの継続

本時の活動内容は、学校生活の中で折に触れて、取り入れていくことが望ましい。

【活用の場面例】

- ・行事をがんばった後
- ・なかなか成果が上がらないとき
- ・帰りの会
- ・緊張が続いているとき