



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 *自由記述欄は実態に応じて省略可能。	
3, 簡単リラクセス	
4, 絆のワーク *実態に応じて1～3年生版を参考にしてください。	
5, グループの話し合い *実態に応じて省略可能。その際は, 1～3年生版を参考にしてください。	「こころとからだの健康観察」の質問② プログレス・リラクセーション
6, 感想を書く	
7, まとめ	
8, つなげる	

7 展開(この展開例は形態1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ってみましょう。 二つめは、思いやりやつながり(=絆)を感じることです。新しい学期がはじまりました。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"> 机の上は、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をわかりやすく説明する。
	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」の用紙を配ります。 自分のこころとからだの状況を確認するために健康観察用紙に記入します。 まず、今日の日いち、名前を書いてください。 はい、この1週間をふりかえってみましょう。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、一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。) 「観察用紙」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」、「かなりある」、「すこしある」、「ない」 	<ul style="list-style-type: none"> 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

		<p>の中から選んで○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 *2～5項目まで同様に読み上げて進める。</p>	<p>度に答え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。 ・児童の主観的でよい。</p>
	自由記述 (1分程度) (1分程度) (1分程度)	<p>*実態に応じて省略可能 ・つぎに、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。 ①今、生活(眠る・食べる・学ぶ・遊ぶ)していて、好きなこと、楽しいこと、ほっとすることを書いてください。 ②今、眠れないとき、イライラしたときは、どんな工夫をしているか書いてください。 ③今、楽しみにしていることを書いてください。</p>	
8分		<p>・「こころとからだの健康観察」を、内側に2つ折りにして、机の引き出しに入れてください。</p>	
5分	<p>3 簡単リラックス a 前突き出し b 背伸び c 肩上げ</p>	<p>・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) ・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、ストンと力をぬいて。 ・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。</p>	<p>・筋弛緩法 ・必ず前、上、肩の順番で行う。(スモールステップが効果的)</p>
	<p>4 絆のワーク</p> 	<p>・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。 ・隣の人とペアになりましょう。窓側に座る人は応援してもらう人、廊下側の人には応援する人です。窓側を向いて座りましょう。 ・廊下側の方は、また、一緒に、遊ぼう、勉強しようって、それで、あたたかな気持ちを両手にしっかりこめて、両手を、窓側の人肩に置いてみましょう。しっかりやさしくですよ。 ・両手の置く位置ですが、肩の外側に置いてみてください。(間)今度は、首に近い内側に置いてください。(間)今度は、少し背中の方に置いてください。(間)どこに置いてもらったら「心地よい」か前の人に、尋ねてみてください。 ・今度は、両手の重みです。重たく置いてみて。(間)今度は、ゆっくりゆっくり軽一つく、もう、手が触れているか触れてないかぐらいですよ。(間)そして、手の重みで置いてみて。(間)どれぐらいの重さで置いてもらったら、心地よいか、窓側の人に聞いてみてください。</p>	<p>・別紙参照(絆のワーク) ・もし、男子、女子が奇数であれば、担任がいる、ないし、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、クラスの一人の子どもをモデルに、やってみせる。 ・肩に手を置いたとき、後ろの人が、前の人の肩をもみはじめることがあります。そんなときは、「○○さん、みてごらん、肩をもんであげています。それともっともいい方法です。でも、いまは、手を置くだけで、やってみま</p>

10分		<ul style="list-style-type: none"> ・はい、手を置いてもらおうと、からだがあったかくなつて、少し元気がわいてきました。それで、大きく深呼吸をしてみます。大きく息をすって、ゆっくり吐いてみます。廊下側の人は、両手から、大きく息をしていることを感じる事ができるかもしれません。 ・窓側の人は、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、お手伝いがんばっている自分を想像しながら、ちょっと肩をあげてがんばってみます。がんばるときは力をいれます。がんばりを表現しましょう。 ・廊下側の人は、がんばりが手でわかりますか？はい、力をぬいて。 ・それで、廊下側の人は、ゆっくりゆっくり、1ミリずつ手を離していきます。手が離れていっても、窓側の人は、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。 ・廊下側の人は、『がんばったね』って声をかけてあげてください。 ・窓側の人は、応援してもらったので、『ありがとう。』と言いましょ。 ・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。 	<p>しょう」と、必ず、その行為を認めてほめてあげた上で、手の置き方の提案する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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」と、きっぱりと言うことも大切。
	<p>5 グループの話し合い (2分ほど)</p> <p>眠れないときのリラクゼーション</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・4人で向かい合ってください。 ・②眠れないことや食べられないこと、イライラ・心配なことに、どんな工夫をしているかを4人のグループで出しあってください。 ・あとで、発表してもらいます。 進め方の例 ・代表を決め、順番に発表させる。 ・代表が発表する。 ・発表してください。 <予想されるやりとり> <p>児童「ホットミルクを飲む。相談する。叫ぶ。などでした。」</p> <p>教員「どこで叫ぶの。」</p> <p>児童「川です。」</p> <p>教員「いいね〜。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろと工夫していくことが大切ですよ。工夫の中にも、やり過ぎても良くないところがあるし、良いこともあるよね。眠れないときは、さっき身体を動かすことをしたでしょ。ああいうことが、役に立つんです。 ・ちょっと、やりましょか。 ・布団の中において眠れないことを想像してください。 ・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。 ・はい、抜きます。ストン。(ストンで力を抜く) ・次は足首をキュッと曲げます。 ・もう一度、はい、抜きます。ストン。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お互いねぎらうことが大切。もし生徒が泣きだしたら「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」と声をかける。 ・発表を黒板に板書していく。 ・あたたかく、ほほえましいことが大切。 ・工夫していることを最大限にほめる。 ・ジェイコブソンによる筋弛緩法(リーフレット参照)

10分	イライラの対処法	<ul style="list-style-type: none"> ・肩を上げて、肩を開きます。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。もう一度全身に、力を入れて…。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。両手首以外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、イライラしたり、むしゃくしゃしたり、かっとなるとき、和らげる方法を教えます。 ・背筋を伸ばして、お腹に手をあてて、鼻から息を大きく吸って、1、2、3。4でいったん止めてから口からゆー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。 ・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、イライラ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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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実態に合わせて省略してもよい。 ・消去動作 ・10秒呼吸法
4分	6 感想を書く	<ul style="list-style-type: none"> ・今日の授業の感想を書きましょう。 ・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。何か相談したいことがあったら○を書いてください。相談の中身を書いてもいいですよ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・内側2つ折りにして、回収する。 ・今後の記録として保管していく。
	7 まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・今日の授業の感想を発表してください。 ・まとめのメッセージをかける。 <p>例「辛い気持ちや悲しい気持ちを感じることもあるかもしれないけど、その気持ちと切り分けて楽しむことも必要なんだよ」 「がんばりすぎると疲れちゃうから、休むとき</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・記入した内容を数人に発表させるが、無理には発表させなくてよい。 ・話だけではなく、素直に感情を表現してよいことも伝える。

4分		<p>は休みながら、続けていけるようにしていきましょう。」</p> <p>「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事ができましたね。」</p> <p>「相手のことを思うだけで応援する気持ちも伝わるのですね。」</p> <p>「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とですね。」</p> <p>「お互いの思いやりが大切です。」</p> <p>「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>	
1分	8 つなげる	<p>例「話をすると気持ちが楽になるよ。」</p> <p>「先生と話をしたときは、いつでも話をしにきてください。」</p>	<p>・児童が一人で悩みを抱えないように、いつでも、どこでも誰にでも相談できることを伝える。</p>

8 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。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) 「こころとからだの健康観察」 取り扱いについて

本時の話し合いで取り上げなかった「こころとからだの健康観察」の①と③の項目については、別の時間で取り上げたり、学級通信などに載せたりして共有する。

(4) 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