

# 「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・中学校・高校版－

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

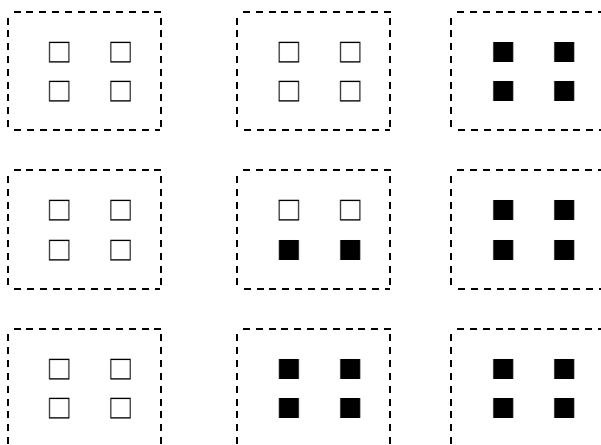
## 全体的な留意点

「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生徒たちが、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、良い対処を出し合い学ぶ。  
(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・先生との絆を深める。
- 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、生徒の実態に応じて、教師・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
  - ・ こころとからだの健康観察用紙
  - ・ 筆記用具 (生徒)                      ・ 黒板
- 5 形 態
  - ・ 教室の机と椅子は、そのままの形態で行う。
  - ・ 男子と女子は、分かれて座る。
  - ・ 話し合いでは、4人グループになる。
  - ・ 「絆のワーク」では、隣と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、4人グループとなるよう配慮する。

黒 板  
● (先生)

□は男子生徒  
■は女子生徒 (男子の列後に並ぶ)



## 6 大まかな流れ

1, 導入	ねらいを知る
2, 健康観察の実施	
3, 簡単リラクセス	
4, グループの話し合い	健康観察の質問① (省略も可) 健康観察の質問② 筋弛緩法 10秒呼吸法 健康観察の質問③ (省略も可)
5, 絆のワーク	
6, 感想を書く	
7, まとめる・つなげる	

### ※絆のワーク

特別な配慮が必要な生徒がいる場合の留意点

- ① ペアの相手を配慮する。
- ② 直接触れることに抵抗がある場合には、数センチ離れたところで「ハンドパワーで思いやりを相手に届けよう」というような指示をする。
- ③ 極度の抵抗をしめすことが予想される場合は、絆のワーク自体を省くこともある。

## 7 展開

時	生徒の活動内容	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"> <li>・この時間は、心とからだの健康について考える「こころの授業」です。</li> <li>・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、心とからだの健康状態を知り、対処法を学ぶことです。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。</li> <li>・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、友だち同士、みんなと先生の思いやりや絆を深めるきっかけにしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・机上は、筆記用具のみ準備</li> </ul>
6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"> <li>・「こころとからだの健康観察」用紙を配ります。</li> <li>・自分のこころとからだの状況を確認するための健康観察用紙です。</li> <li>・まず、今日の日いち、名前を書いてください。</li> <li>・「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、一週間の生活を振り返って下さい。」</li> <li>・はい、目を開けて。ペン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。)</li> <li>・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。</li> <li>・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」の中からえらんで○をしてください。</li> <li>・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項目まで読み上げる。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康(睡眠(入眠 困難・中途覚醒)、食欲、体調、イライラ) 5項目の健康観察を配付。</li> <li>・健康観察用紙には予め学校名を入れて印刷しておくとう良い。</li> <li>・目を閉じられない生徒は、不安が高い生徒、安全をおびやかされている生徒である可能性がある。無理に、目を閉じさせないこと。</li> <li>・健康観察の項目基準を説明してから書かせること。(全部一度に答えられないよう留意すること)</li> <li>・もし、となりの生徒と話していたら、「だいたい健康観察ですから、おしゃべりをやめて、</li> </ul>

	自由記述 (1分程度)  (1分程度)  (1分程度)	<p>① 好きなこと、楽しいこと、ほっとすることはなんですか？毎日の生活のなかでのことを書いてください。</p> <p>② 眠れないときやイライラするときに、どんな工夫をしていますか？</p> <p>③ 楽しみにしていることは何ですか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<p>集中しましょう」と教示。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>主観的でよい。</li> </ul>
6分	<p>3 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>はい、指を組んで、前に伸ばしましょう。右に、左に、ゆっくりと動かして。</li> <li>じゃあ、背伸びをしましょう。そして、力をぬいて。</li> <li>はい、肩をいっぱい上げて、はい、ストンと力をぬいて。</li> <li>がんばるときはがんばり、休むときは休みましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>筋弛緩法</li> <li>必ず前、上、肩の順番で行う。(スモールステップが効果的)</li> <li>2～3回ずつ行う。</li> </ul>
20分	<p>4 グループの話し合い (各4分ほど)</p>	<p>・4人で向かい合ってください。</p> <p>① 好きなこと、楽しいこと、ほっとすることを4人のグループで話しあってください。</p> <p>・あとで、発表してもらいます。</p> <p>進め方の例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ジャンケンでリーダーを決める。</li> <li>リーダーが司会者となり、順番に発表させる。</li> <li>リーダーが発表する。</li> </ul> <p>・発表してください。</p> <p>〈予想されるやりとり〉</p> <p>生徒「ゲーム、部活、かっこいい彼氏をさがすこと、などでした。」</p> <p>教員「私は、中学校時代失恋ばかりだったから、彼氏見つかるといいですね。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①は黒板の左部分に、板書していく。</li> </ul> <p>※ ①は時間に応じて省略してもよい。</p>
		<p>② 眠れないときやイライラするときに、どんな工夫をしているかを話しあってください。</p> <p>・発表してください。</p> <p>〈予想されるやりとり〉</p> <p>生徒「友達にメールする、難しい本を読む、羊を数える、叫ぶ、などでした。」</p> <p>教員「どこで叫ぶの。」</p> <p>生徒「川です。」</p> <p>教員「いいね～。」</p> <p>・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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>②は黒板の中央部に、板書していく。</li> <li>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。</li> <li>あたたかく、ほほえましいことが大切。</li> <li>工夫していることを最大限にほめる。</li> </ul>

眠れないときの  
リラクゼーション

- ・ちょっと、やりましょうか。
- ・布団の中にいて眠れないことを想定してください。
- ・両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。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。全部抜けているか点検してみましょう。
- ・思わず、まだ、足に入っていると感じられるかもしれません。
- ・はい、両手首。ストン。
- ・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、怒りはエネルギーなんです。怒りは、飲まれたら自分の言いたいことも言えなくなるんです。
- ・そんなときには、少し怒りを和らげることが必要です。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。そんなときには、今やったことをやってみるといいですね。

イライラの対処法

- ③ 楽しみにしていることは何かを話し合ってください。
- ・発表してください。  
(予想されるやりとり)

・ジェイコブソンによる筋弛緩法(リーフレット参照)


・立って、見えるようにデモ

・消去動作

・10秒呼吸法

・③は黒板の右部分に、板書していく。

※ ③は時間に応じて省

		生徒「最後の中総体で優勝したい。友達と映画館に行きたい。おばあちゃん家に行きたい、などでした。」 教員「それは、楽しそうですね。」	略してもよい。
6分	5 絆のワーク 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・前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。</li> <li>・また、いっしょに、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、両方の手のひらを、前の人肩に置いてみましょう。しっかりやさしくですよ。</li> <li>・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。</li> <li>・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、手のひら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) どれくらいの重さで置いてもらったら、心地よいか、前の人に聞いてみて下さい。</li> <li>・はい、手をおいてもらうと、からだがあたたかくなって、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。おおきく息をすって、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事ができるかもしれません。</li> <li>・すると、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、ちょっと肩をあげてがんばってみます。想像してください。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、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。</li> <li>・後ろの人は、がんばりが手のひらでわかりますか? はい、力をぬいて。</li> <li>・それで、後ろの人は、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、前の人には、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。</li> <li>・後ろの人は、『がんばったね』って声をかけてあげて下さい。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・別紙参照(絆のワーク)</li> <li>・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。</li> <li>・全体ペアで実施する前に、担任(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。</li> <li>・肩に手を置いたとき、後ろの人が、前の人肩をもみはじめることがあります。そんなときは、「〇〇さん、みてごらん、肩をもんであげています。それもとってもいい方法です。でも、いまは、手を置くだけ、でやってみましょう」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。</li> <li>・クラス全体があたたかな雰囲気になることが大切。ただし、あまりにふざけて、首をしめたり、くすぐったりする生徒がいれば、「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う」と、きっぱりと言うことも大切。</li> </ul>
	6 感想を書く	・今日の授業の感想を書きましょう。	

4分		<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内側2つ折りにして、回収する。</li> <li>・今後の記録として保管していく。</li> </ul>
5分	<p>7 まとめる</p> <p>つなげる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まとめのメッセージをかける。 例「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。」 「うわさに惑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。」</li> <li>・学校の勉強をがんばったり、いろいろがんばったりしているうちに、何か困ったりしてお話したいときがありますね。そういうときは、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。</li> <li>・今日やったりラクセッションや呼吸法は、いろいろなところで使えるので、部活動の試合の時や緊張が続いているなあと感じたときに使ってみてください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「絆」を説明する例 「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。」</li> </ul>

## 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分ぐらいでいいので、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、急を必要とする生徒を先に面談する。

#### 【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、答えようがないという場合は、担任に相談してもらったらいと伝える。
- 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

生徒を「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、もっと話しをしたいという生徒に、スクールカウンセラー（SC）の個別相談をすすめる。しかし、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。

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、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