こころのサポート授業【資料①-1】

こころのサポート授業（トラウマ編）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。

　　　・このトラウマ編は、「過覚醒」「再体験」「回避・まひ」「マイナス思考」のセルフケアに焦点を当てた授業です。

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）」

・パワーポイント資料「こころのサポート授業　トラウマ編（19項目版31項目版）」

・リーフレット「こんなときに、やってみよう」を印刷配付あるいはリーフレットＰＰ（パワーポイント）

版の活用

・資料②「さまざまなリラクセーション」（必要に応じて）

＊以上の資料は総合教育センターＨＰからダウンロードできます。

（<https://www1.iwate-ed.jp/09kyuu/tantou/tokusi/h23_kokoro_s/kokosapo_top.html>）

（２）展開例（パワーポイント資料にそって進める授業展開）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 教師の働きかけ・児童生徒の活動 | 留　意　点　等 |
| 導入 | ・授業の目的を伝える。  ・簡単なリラクセーションをする  （資料「さまざまなリラクセーション」等を活用） | ・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。」  ・ゆったりした気持ちで「心とからだの健康観察」に取り組ま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 | ・「心とからだの健康観察」の実施  パワーポイントに沿って説明する  ・４つの反応（過覚醒・再体験・回避マヒ・マイナス思考）、日常ストレスについて、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。 | ・「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。  ・４つの反応について、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、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。  ・リーフレットＰＰ版を活用してもよい。 |
| 終結 | ・リラクセ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。  ・資料④「この授業のまとめ」を配付し、読み上げる。 | ・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、リラクセ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よう配慮する。  ・この授業ではアンケート「心とからだの健康観察」の実施に先立って、＜「心とからだの健康観察」をする前に＞を読み上げることになっています。  ・これと一対のものとして、授業の終わりに、「この授業のまとめ」を配付して、困ったときには助けを求めるという「SOSの出し方・受け止め方に関する教育」をします。  ・配付資料④「この授業のまとめ」を読み上げてください（発達段階や学級の状況により「誰かに相談する」ことの大切さが伝わるように補足してください）。  ＜この授業のまとめ＞  　　この授業では、はじめにアンケートを使って心とからだの健康をふりかえりました。次に、楽しくなかったり安心できないときには「こうすればよい」という方法を学びました。  　　最後に、もう一つ知っておいて欲しいことがあります。それは「だれかに相談してもよいのだ」ということです。  　　相談する相手は、あなたがよく知っている信頼できる人がいいですか？　たとえば、学校の先生やスクールカウンセラー、家族や友だちのことです。  　　もしかしたら、あなたのことを知らない人の方が話しやすいですか？　そんなときのために「２４時間子供ＳＯＳダイヤル」や「チャイルドライン」、「ふれあい電話」などがあります。  　　「だれかに相談する」こと。それは、心とからだを健康にするための、上手な工夫のひとつです。そして、あなたが「友だちに相談された」とき、それが友だちのいのちに関わるものであったなら、心配している気持ちを伝えた上で「直ぐに話しやすい大人に相談する」こと。それが、その友だちとあなたのための正しい工夫です。 |