こころのサポート授業【資料①-5】

こころのサポート授業（トラウマ・小学校低学年編）の進め方

※　本資料における「小学校」には義務教育学校前期課程を含むもの

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。

　　　・この小学校低学年編は、小学校低学年（１～３年）を対象とした心のサポート授業を想定して作成した資料です。

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）」

＊「日付、氏名、性別、生年月日、クラスと出席番号」は、実態に応じて事前に担任が記入してもよい。

・パワーポイント資料「こころのサポート授業　小学校低学年編」

・「表情絵」（B４またはA３サイズに拡大したもの）

　　・リーフレット「こんなときに、やってみよう（19項目版）」を印刷配付またはリーフレット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）授業者

　　ティーム・ティーチングが有効です。担任は進行役、養護教諭やSCなどが観察役として教室に入ることをお勧めします。実施中の児童の様子をよく観察するためですが、低学年の場合、アンケートの質問の意味が分からない児童が多く、複数の先生による個別説明が必要な場合があります。

（３）授業時間

　　１単位時間（４５分）で収まらないことがあることから、２時間続きで授業できる時間に実施することも考えられます。

（４）こころのサポート授業実施後

　　児童が「心とからだの健康観察」アンケートに記入後に、教師記入欄に担任が記入してください。４つの反応（過覚醒・再体験・回避マヒ・マイナス思考）と日常ストレスの合計点について、児童の実態に応じて担任が計算してもかまいません。４つの反応については、それぞれの合計点が６点以上であれば、「要サポート」となります。**「要サポート」の児童には、後から個人面談によるフォローアップをしましょう。**

（４）展開例（パワーポイント資料にそって進める授業展開）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 学習活動　　◯教師の働きかけ、◆児童の反応 | 留意点等 |
| 導入 | １　本時の目的を説明する。  ◯この時間は、「こころの勉強」をします。    ２　表情絵を示し、日常のストレスと対処方法を確かめる。  ◯（表情絵１を黒板に貼りながら）こんな顔をするときはどんな気持ちだと思う？  　◆悲しい  ◯（表情絵２を黒板に貼りながら）こんな顔をするときはどんな気持ちだと思う？  　◆怒っている  ◯（表情絵３を黒板に貼りながら）こんな顔をするときはどんな気持ちだと思う？  　◆怖い  ◯「つらかったこと」があると、こんな気持ちで心の中が一杯になるのは、誰にでも起こる自然なことなんだよ。  ◯でも、こんな気持ちがずっと続くとどうなる？  一生懸命勉強できる？遊びに夢中になれる？ゆっくりと眠れる？こんな気持ちが続くと、からだもカチンコチンになってしまうね。  ◯でも、安心して。  　　悲しい気持ちも、怒った気持ちも、怖い気  持ちも、小さくできます。今日はその方法に  ついて、一緒に勉強しようね。 | 表情絵１    表情絵２    表情絵３  ･低学年に分かるように、言葉を選んで説明する。 |
| 展開 | ３　深呼吸や、背伸びや、肩の上げ下げのように、時間をかけずにすぐ出来る簡単なリラクセーションをする。  ４　「心とからだの健康観察（19項目版）」アンケートに記入する。  　　ただし、心とからだの健康観察」アンケートの二つ目の自由記述欄「こころのサポートの勉強で思ったこと、感じたことを書いてください。」は授業の終わりに記入する。  ◯それでは、今から、アンケートを配りますので、この１週間の自分の「心とからだ」を振り返ってみましょう。    ５　「心とからだの健康観察」アンケートの一つ目の自由記述欄「このアンケートをして気付いたことや、今の気持ちを書ける人は書いてください。絵をかいてもいいよ。」に記入する。  ６　リラクセーションなどの対処法を学ぶ。 | ・資料②「さまざまなリラクセーション」等を活用。  ・「心とからだの健康観察」を配付する。   * 詳しくは、「教職員用手引き」を参照のこと。 * 児童の様子を観察し、気になる場合は、個別に声をかける。 * 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。実態により授業後に、担任が合計点を出しても良い。 * 合計点を計算した場合、19項目版では各反応6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。 * 合計点を出す前に、一つ目の自由記述欄「このアンケートをして気付いたことや〜」を記入させると、アンケートに回答しているときの素直な気付きが表れます。   ・「こんなときに、やってみよう」リーフレットを配布する。  ・リーフレットＰＰ版を活用してもよい。 |
| 終結 | ７　リラクセーションをもう一度行う。  ◯自分の心とからだについて、よく考えましたね。大きく背伸びをしましょう。  ８「心とからだの健康観察」アンケートの二つ目の自由記述欄「こころのサポートの勉強で思ったこと、感じたことを書いてください。」に記入する。  ９　「心とからだの健康観察」アンケートの用紙を回収する。  10　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、背伸びなどの簡単なリラクセーションをもう一度して緊張を緩めた後、ふりかえりをして（二つ目の自由記述欄「こころのサポートの勉強で思ったこと、感じたことを書いてください。」に記入）、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。 |