

令和8年度 こころのサポート授業の進め方

【11の授業】

岩手県教育委員会

いわて子どもこころのサポートチーム

こころのサポート授業

こころのサポート授業とはストレス・トラウマ反応について、その対処法、セルフケアの方法を学習する授業です。

大きく4つの項目があり、11の授業があります。児童生徒の実態に応じて選択します。

高等学校及び特別支援学校高等部においては、原則として、項目「援助希求」の岩手モデル編を実施することとします。

4つの項目	11の授業	
トラウマ対処	(1)	トラウマ対処編
	(2)	トラウマ対処編（小学校低学年向け）
ストレス マネジメント	(1)	対処行動編
	(2)	対処行動編（小学校低学年向け）
	(3)	ソーシャルスキル編（小学校低学年向け）
	(4)	問題認識編
	(5)	認知編
自己有用感	(1)	自己有用感編
	(2)	自己有用感編（中学・高等学校向け）
援助希求	(1)	岩手モデル編
	(2)	岩手モデル編（2年目以降向け）

パワーポイント資料等は、岩手県立総合教育センターのホームページからダウンロードして活用してください。

進め方

トラウマ対処編の進め方

1 主題名

「過覚醒」「再体験」「回避・まひ」「マイナス思考」のセルフケア

2 ねらい

「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、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、子どもたちのセルフケアの力を高める。

3 使用するパワーポイント

こころのサポート授業 ト라우マ対処編

(岩手県立総合教育センターホームページ <https://www1.iwate-ed.jp/07tantou/tokusi/index.html>)

4 展開例

	学習活動	留意点
導入	1 学習内容について知る。	・ 「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。」等と伝える。
	2 簡単なリラクセーションを行う。	・ 資料「さまざまなリラクセーション」をもとに、ゆったりした気持ちで取り組ませる。
展開	3 「心とからだの健康観察」を行い、4つの反応（過覚醒、再体験、回避・まひ、マイナス思考）、日常ストレス等について、自分の状態を知る。	・ 資料「心とからだの健康観察をする前に」を読み、実施の心構えをもつことができるようにする。 ・ 子どもたちの様子を観察し、気になる場合は、個別に声をかける。（ティーム・ティーチング等も有効。） ・ 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 リーフレットを使用し、対処法を学ぶ。	・ リーフレットを配付し、子どもたちが対処法を学ぶことができるようにする。
	5 リラクセーションをもう一度行う。	・ 思い出したくないことを思い出してしまう子どもがいることも予想されることから、リラクセーションをもう一度行い、緊張を緩めてから授業を終了させるようにする。
まとめ	6 本時の学習を振り返る。	・ 資料「この授業のまとめ」を配付して読むとともに、生命尊重ポスターに記載のメッセージを確認する。 ・ 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する。 ・ これからの思いを表出させるなど、気持ちが前向きになるような内容で授業を終える。

5 準備物

- (1) 1人1台端末等
- (2) 資料「心とからだの健康観察をする前に」
- (3) 資料「この授業のまとめ」
- (4) リーフレット「こんなときに、やってみよう！」
- (5) 資料「さまざまなリラクセーション」

トラウマ対処編（小学校低学年向け）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 主題名

セルフケアの力

2 ねらい

小学校低学年（1～3年生）の子どもたちが、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、「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対処法を学ぶことを通して、子どもたちのセルフケアの力を高める。

3 使用するパワーポイント

こころのサポート授業 ト라우マ対処編（小学校低学年向け）

（岩手県立総合教育センターホームページ <https://www1.iwate-ed.jp/07tantou/tokusi/index.html> ）

4 展開例

	学習活動	留意点
導入	1 学習内容について知る。 表情絵 1  表情絵 2  表情絵 3 	- 例えば、次のような伝え方がある。 - T：この時間は、こころの学習をします。 - T：（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いますか？ - C：悲しい 等 - T：（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いますか？ - C：怒っている 等 - T：（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いますか？ - C：怖い 等 - T：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です。でも、こんな気持ちが続くとどうなりますか？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いますね。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、学んでいきましょう。
		こころの学習をしよう。
展開	2 簡単なリラクセーションを行う。	資料「さまざまなリラクセーション」をもとに、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。
	3 「心とからだの健康観察」を行い、4つの反応（過覚醒、再体験、回避・まひ、マイナス思考）、日常ストレス等について、自分の状態を知る。	- 資料「心とからだの健康観察をする前に」を読み、実施の心構えをもつことができるようにする。 - 子どもたちの様子を観察し、気になる場合は、個別に声をかける。（ティーム・ティーチング等も有効。） - 健康観察の文言については改変不可。
	4 リーフレットを使用し、対処法を学ぶ。	リーフレットを配付し、子どもたちが対処法を学ぶことができるようにする。
	5 リラクセーションをもう一度行う。	思い出したくないことを思い出してしまう子どもがいることも予想されることから、例えば、「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。」などと話して背伸びなどの簡単なリラクセーションをもう一度行い、緊張を緩めてから授業を終了させるようにする。
まとめ	6 本時の学習を振り返る。	- 資料「この授業のまとめ」を配付して読むとともに、生命尊重ポスターに記載のメッセージを確認する。 - 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する。 - 気持ちが前向きになるような内容で授業を終える。

5 準備物

- 1人1台端末等
- 資料「心とからだの健康観察をする前に」
- 資料「この授業のまとめ」
- リーフレット「こんなときに、やってみよう！」
- 資料「さまざまなリラクセーション」

対処行動編の進め方

1 主題名

日常ストレスの対処

2 ねらい

日常ストレスに焦点を当て、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、子どもたちのセルフケアの力を高める。

3 使用するパワーポイント

こころのサポート授業 対処行動編

(岩手県立総合教育センターホームページ <https://www1.iwate-ed.jp/07tantou/tokusi/index.html>)

4 展開例

	学習活動	留意点
導入	1 学習内容について知る。	「ストレスを感じたとき、人はその反応を軽くしようとたくさん工夫をします。ストレスとの向き合い方をストレスマネジメントと言います。今日は、まず心とからだの健康観察を用いて、自分のストレス反応を理解しながら、自分が使える工夫を増やしていきましょう。」等と伝える。
	ストレスとの向き合い方について、自分が使える工夫を増やそう。	
展開	2 「心とからだの健康観察」を行い、4つの反応（過覚醒、再体験、回避・まひ、マイナス思考）、日常ストレス等について、自分の状態を知る。	- 資料「心とからだの健康観察をする前に」を読み、実施の心構えをもつことができるようにする。 - 子どもたちの様子を観察し、気になる場合は、個別に声をかける。（ティーム・ティーチング等も有効。） - 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。
	3 対処行動について学ぶ。 【個人作業】 ・気分を変える行動、イメージを記入 ・問題を解決する行動、イメージを記入 【話し合い活動】 ・自分でも可能だと思うものや同感できるものをワークシートに追記	- 対処行動のそれぞれの内容を解説しながら、ワークシートを完成させるようにする。 - 個人作業は、既に行っている対処行動を再確認させる意味をもつ取組であることを意識させる。 - 話し合い活動は、学級の状況に応じて、2～数人で行う。他者の意見を尊重し、否定しないことを説明する。 - 話し合い活動を通して対処行動を増やすことが、このプログラムの要点であり有効な部分であるので、新たな気づきを促す取組であることを意識させる。
	4 リーフレットを使用し、対処法を学ぶ。	- 問題を解決するイメージの、「解決の見通し」「意義の理解」「今の成果（上手な妥協）」を強調する。 - リーフレットを配付し、子どもたちが対処法を学ぶことができるようにする。
まとめ	5 本時の学習を振り返る。	- 資料「この授業のまとめ」を配付して読むとともに、生命尊重ポスターに記載のメッセージを確認する。 - 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する。 - これからの思いを表出させるなど、気持ちが前向きになるような内容で授業を終える。

5 準備物

- (1) 1人1台端末等
- (2) 資料「心とからだの健康観察をする前に」
- (3) 資料「この授業のまとめ」
- (4) ワークシート
- (5) リーフレット「こんなときに、やってみよう！」
- (6) 資料「さまざまなリラクセーション」

6 ワークシート

こころのサポート授業 ワークシート

年 組 番 名前

気分を変える行動	気分を変えるイメージ
だれと話をする？ ()	() に話を聞いてもらおう。
なにを楽しむ？熱中する？ ()	() をしよう。
なにをしてリラックスする？ ()	() をしよう。
• 課題を後回しにしないで、とりあえず、はじめてみる。 • 解決のための工夫や努力をする。 • よい結果を出す（試合に勝つ、合格する など）。	() に聞けばやり方がわかりそうだ。 【解決への見通しがもてる】 今の取組が () につながる。 【取組のよさ(意義)が分かる】 今できていることは () だ。 【今の成果が確認できる】
解決する行動	解決するイメージ

対処行動編（小学校低学年向け）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 主題名

ストレス対処

2 ねらい

小学校低学年（１～２年生）を対象とし、学級で取り組めるストレス対処法として「遊び」を取り入れ、子どもたちがポジティブな感情と一体感を実感できるようにするとともに、こころ（感情状態）とからだ（表情、反応、行動など）がつながっていることへの気づきを促し、ストレス対処にさまざまな仕方があることを知り自他の違いを受容・尊重できるようにする。

3 使用するパワーポイント

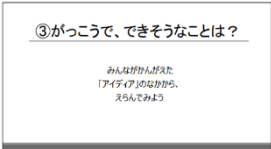
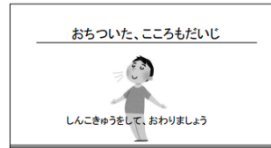
こころのサポート授業 対処行動編（小学校低学年向け）

こころのサポート授業 対処行動編（小学校低学年向け）資料集

（岩手県立総合教育センターホームページ <https://www1.iwate-ed.jp/07tantou/tokusi/index.html> ）

4 展開例

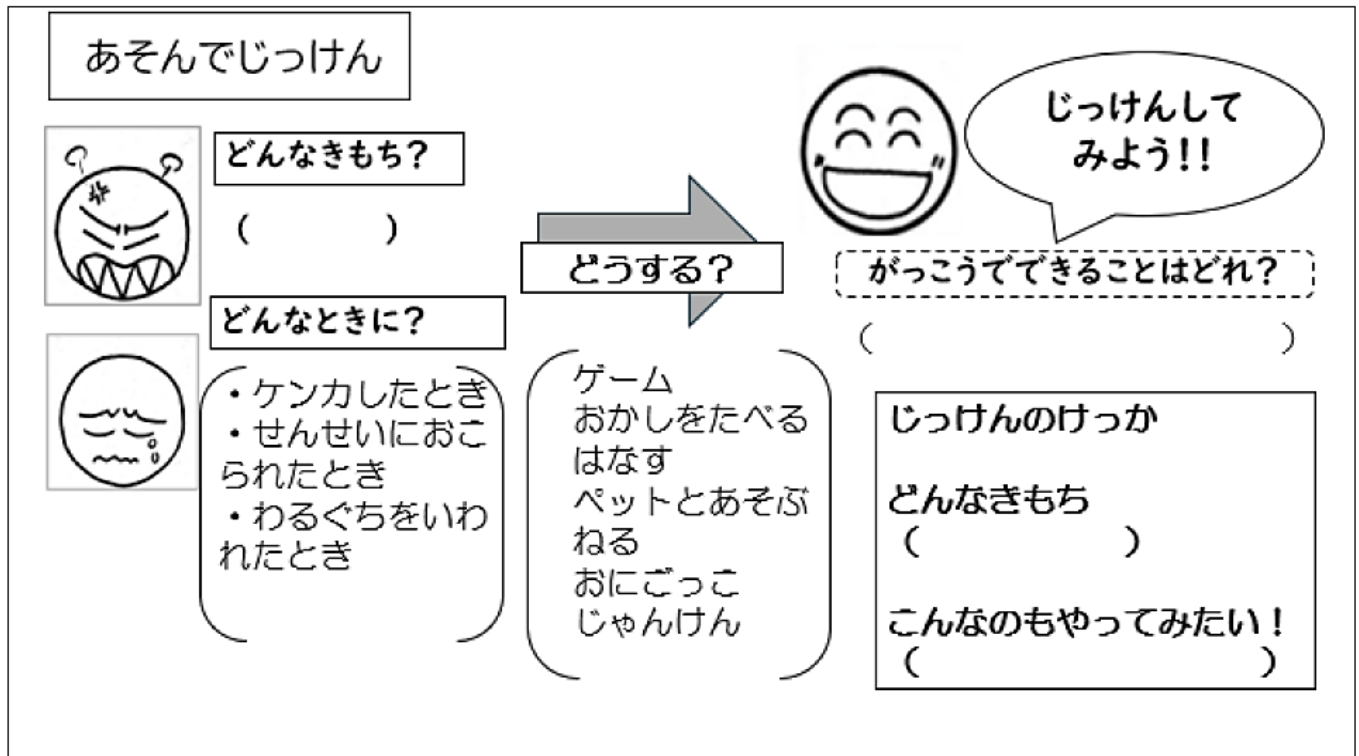
	学習活動	留意点
導入	1 学習内容について知る。	「この時間は、心とからだの健康について考えます。」等と伝える。
		心とからだの健康について考えよう。
展開	2 「心とからだの健康観察」を行い、4つの反応（過覚醒、再体験、回避・まひ、マイナス思考）、日常ストレス等について、自分の状態を知る。	- 資料「心とからだの健康観察をする前に」を読み、実施の心構えをもつことができるようにする。 - 子どもたちの様子を観察し、気になる場合は、個別に声をかける。（ティーム・ティーチング等も有効。） - 健康観察の文言については改変不可。語句については発達段階に応じて補足説明を加える。
	3 なぞなぞクイズに取り組む。	なぞなぞの答えには、におい、音、風や空気など複数あり、こころもその一つであることを示す。
	4 気持ちの変化について考えを出し合う。	怒った顔、悲しい表情を提示し、その時の気持ちを想起できるようにする。
	5 どんな気持ち、どんなことがあったときにこのような表情になるかを考える。	例えば、次のように進める。
		T：どんな気持ちのときこういう顔になるでしょう？ T：どんなことがあったときこういう顔になるでしょう？ C：友だちと喧嘩したとき、大人に怒られたとき C：失敗したとき・・・・・・・・・・。

	6 気持ちを前向きにする方法を話し合う。 7 気持ちを前向きにする方法を試す。 「じっけん」の例 - 資料集①「じゃんけん大会」 - 資料集②「おちたおちたゲーム」 8 元気になる力についての説明を聞く。 9 自分の気持ちを前向きにする方法を確かめる。 10 リラクゼーション（深呼吸）を行う。	- 前向きな気持ちで過ごしたいという気持ちを引き出し、課題につなげる。 - 例えば、次のように進める。 T：そういうとき、どうしているかな？ T：例えば先生はね・・・ C：ゲームをする。 C：美味しいものを食べる。 C：話をする。 C：遊ぶ。（鬼ごっこ、ドッジボール等） C：寝る。     - 子どもたちの意見を板書し、気持ちを前向きにする方法がたくさんあることを確かめる。自由な考えを促し、共感し合えるようにする。 - 子どもたちから出された活動について学校でできそうなことを1つ選択する。 - 時間内に教室でできそうな内容（遊び）を選択し、実行する。 - 子どもの表情を把握し、支援する。 (例) じゃんけん大会 - じゃんけん大会のルールを伝える。 ①先生VS子どもたち 勝ち抜き ②負けるが勝ち ③チャンピオン戦 等 - 気持ちを前向きにする方法を試した結果、どのような気持ちになったのか、確かめる。 - 子どもたちの表情の変化を捉える。 - 自分で自分の気持ちを変えられることができることを知らせる。  - ひとりひとりがもっている、助け合うこともできる、毎日の生活に使える、自分でも試してみることで定着をはかる等について確認する。  - スライドに基づいて説明し、当日実施できなかった対処行動についても実施してみるように、次のように声をかける。 T：心が元氣になれないとき、なんだかなあと思うときは、今日のことを思い出して、いろいろ実験してみよう。この時間に実験できなかった他の活動は後でやってみてもいいですね。 T：元氣になることは、みんなでできることもあれば、一人でできることもありますね。それから学校でできること、お家でできること、色々あるので探して実験してみてください。実験したら、教えてね。 - 落ち着いた顔のイラストを提示し、クールダウンする。「落ち着いた心も大切ですね。みんなで深呼吸してみましよう。」などと、気持ちを落ち着かせて、次の授業に切り替える態勢をつくる。 
まとめ	11 本時の学習を振り返る。	- 資料「この授業のまとめ」を配付して読むとともに、生命尊重ポスターに記載のメッセージを確認する。 - 学習の感想を表出させる。

5 準備物

- (1) 1人1台端末等
- (2) 資料「心とからだの健康観察をする前に」
- (3) 資料「この授業のまとめ」
- (4) ワークシート
- (5) リーフレット「こんなときに、やってみよう！」
- (6) 資料「さまざまなリラクセーション」

6 板書計画



1 「あそんでじっけん」の目的とねらい

小学校低学年（1、2年生）は、「まなび」と「あそび」と「そだち」を一体として教育活動が行われる時期です。児童は遊びながら知識や技術を学び、集団行動や社会性を身につけ、健康な心身を育んでいきます。そして、遊びは子どもがストレスに対処するための有効な手段として知られ、カウンセリングや特別支援教育などにも取り入れられています。たとえば、教師と児童の信頼関係づくり、級友との対人関係促進、クラス全体の一体感の醸成などに課題がある場合、遊びの導入はそれらの解決に有効と考えられます。

本授業は、その遊びを中心に据えたところのサポート授業であり、学級全体で取り組めるストレス対処を考え、実践することを目的としています。大きく分けて以下の3つのねらいがあります。

- ・ ころ（感情状態）とからだ（表情、反応、行動など）がつながっていることへの気づきを促すこと
- ・ ストレス対処にさまざまな仕方があることを知り、自他の違いを受容・尊重できるようになること
- ・ 学級で取り組めるストレス対処法として「遊び」を取り入れ、児童一人ひとりがポジティブな感情と一体感を実感できること

2 「あそんでじっけん」の方法

本授業は、上記の目的とねらいを達成するために、教師と児童とのあいだの「相互作用」と「発見的な展開」を方法として重視しています。

まず既存のストレス対処法を児童に教示するのではなく、児童自身が日々行っている対処法やアイデアを先に集めます。教師はそれらを支持しながら、（自宅ではなく）学校の学級全体で取り組める対処法は何か、と児童に問いかけます。そうした相互のやりとりの中から、「今ここ」でやってみたいことを取捨選択し、実際に試してみます（実験）。したがって、その時々で、どのようなアイデアが出されて選択されるかは異なり、児童たちが教師と共に自身や学級に合ったストレス対処法（遊び）を見つける、という発見的なプロセスを辿ります。

一方で、実験に際して、対処法のアイデアがあまり出なかったり、多すぎてまとまらなかったりした場合には、教師が「遊び」のヒントを選択肢として示すことも可能です。「じゃんけんたいかい」、「おちたおちた」など、いつでもどこでも簡単に楽しめる遊びのアイデアを本資料に含んでいますので、適宜活用してください。

3 留意事項

本授業は児童一人ひとりが安心感をもって取り組み、学級の一体感を体験できることが重要です。以下の留意事項をよく確かめた上で、行ってください。

- ・ 児童がストレスの対処法を出し合う際、楽しい雰囲気は許容して進めつつ、個人が傷つくような行為や発言は行わないというルール（約束）を、必要に応じて伝えます。
- ・ 複数の指導者の体制で実施することも有効です。その際は、児童一人ひとりの様子をよく観察し、臨機応変に個別支援できる役のほか、主導する教師と子どもとの遊びを見守る第三者的存在がいるとよいでしょう。安全管理の意味でも有効です。
- ・ スクールカウンセラー（SC）との協働もできます。たとえば、児童からストレス対処法が数多く出されて整理しづらい場合、それらをカテゴリーに分ける（整理する）役を務めてもらいましょう（例：自宅でやれること。楽しい気分転換として行うこと。気持ちが落ち着くもの、一人でやれることと、みんなでやれることなど）。気になる児童の観察や、その後のフォローアップを依頼するのも有効です。
- ・ 本授業の最後は、「深呼吸」のリラクゼーションで終わります。気持ちを落ち着かせて、次の授業に切り替える態勢をつくるためです。

4 Q&A

Q. ストレス対処方法として、物を壊す、暴力、誰かをからかうといった望ましくない内容が出されたらどうしたらよいでしょうか。それも支持すべきでしょうか。

A. まずはアイデアの一つとして聴きつつ、「自分だけではなく周りの人も元気になるといいな」など粋を示しながら、他の選択肢と一緒に考えてみましょう。望ましくない行動にこだわる場合は、その対処方法によって「誰かが悲しむ」、「ルール違反で注意される」ことになるなど、自分自身が最初に提示した「(悲しい、怒った)表情」に戻ることもあると示しましょう。また、授業後に、望ましくない意見を出した児童の想いを聴いてみることも大切です。支援が必要と考えられる場合には、SC と一緒に対応を検討するのも有効です。

Q. やりたい遊びができなくて、不満を示したり、落ち込んでしまったりする児童がいたら、どうしたらよいでしょう。

A. 気持ちに寄り添う姿勢で、児童が考えた遊びは肯定的に受け止めます。その上で、この時間では一つしか試せないので実験に協力してほしいこと、休み時間に他の遊びも試してみて感想を教えてほしいことを伝えます。実験に参加でき、もし遊びのあとに気持ちが変わった場合は、上手にストレス対処できたことをフィードバックしてください。葛藤しながら、自分で選択し行動できた体験も含め、学びにつなげていくことが大切です。

Q. ただ楽しい時間を過ごせた、というだけで終わってしまわないでしょうか。

A. ころとからだにつながりがあること、行動(遊び)が「気分の変化」につながることを、その仕方は一人ひとりが違うことを理解し、学校生活の中で行える対処法を探すことが本授業の目的です。「楽しい時間を過ごせた」ということ自体、その目的の一つ達成できたことを意味します。本資料をもとに、児童の体験に言葉を添えて理解を促すことも大切です。

Q. 児童がストレス対処を出し合うとまとまらないので、教師から遊びの提案をする形で実施してよいでしょうか。

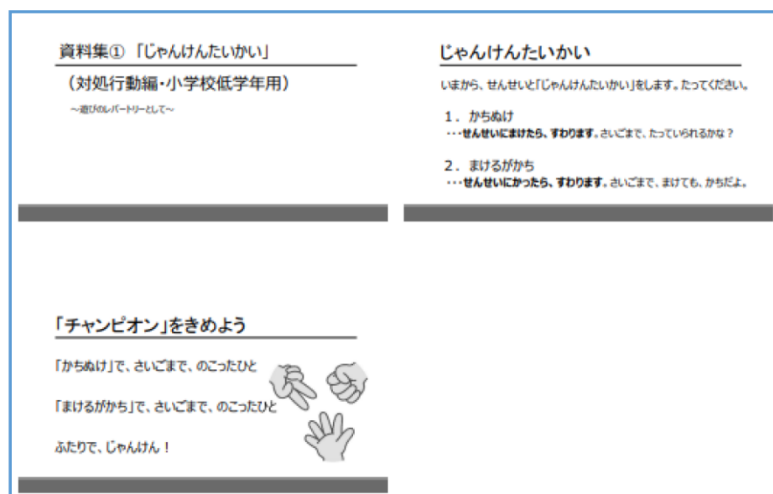
A. 児童が自身の日常生活に対処方法があることに気づき、実践を通してストレス対処を体験的に理解できることを目指しています。クラスの状況にもよりますが、教師からの提案を軸に展開する場合は、「児童の普段の活動」の中から選択していることを明確にし、複数の選択肢を示すことで児童生徒の主体的な学びにつなげましょう。

Q. 大きな声が気になるなど遊びの場面が苦手な児童がいます。どのように配慮するのがよいでしょう。

A. 普段の授業や行事等での配慮と同じように、個々の背景に応じて、児童に適した形でのサポートを検討しておくといいでしょう。事前に SC に対応を相談することや、必要に応じて T2 の先生や支援員に個別サポートを依頼しておくことも有効と考えられます。みんなが安全に安心して活動できることが最優先です。学級集団の状況に応じて実施可能性を検討し、無理な実施とならないように留意しましょう。

5 資料集

(1) 資料集① 「じゃんけんたいかい」



(2) 資料集② 「おちたおちた」ゲーム

【特徴】

先生や児童に馴染みのあるゲームで取り入れやすく、道具を用いないため比較的簡素に行うことができる。先生が出すアイテムを聞き取る必要があり、自然と集中しやすく興奮しすぎないため、次の授業への移行がスムーズである。また、落ちるアイテムに、心とからだのサポート授業らしいアイテムや先生の裁量によるアイテムを加えることができ、融通さの面で便利である。

【ねらい】

落ちるアイテムに応じて先生と児童とが同じ動作を行うことにより信頼関係が生まれ、ひいては児童の安心感醸成の効果が期待できる。

【落ちるアイテムの例】

アイテムの例：リンゴ、たらい、涙、流れ星、ほっぺ、梅干し、雷、はっぱ、etc.

- ・心とからだのつながりをイメージさせるもの・・・ほっぺ、涙
- ・イメージや想像力を培うもの・・・流れ星
- ・子どもの絵によく出てくるもの・・・雷

クラスの実態に応じて、先生が加えてみたいアイテムを追加しても構いません。

例) クラスの一体感を醸成したいなら・・・大きな風船が落ちてきた！みんなで受け止めて！！



【落ちるアイテムと動作の例】

- 「リンゴ」・・・おちてきたリンゴを受け取る動作
- 「たらい」・・・頭をかばう動作
- 「雷」・・・おへそを隠す動作
- 「涙」・・・目の下を手でぬぐう動作

- 「流れ星」・・・指差しで流れ星を追う動作
- 「ほっぺ」・・・ほっぺをおさえる動作
- 「梅干し」・・・口をすぼめる動作
- 「はっぱ」・・・手をひらひらとさせる動作

ソーシャルスキル編（小学校低学年向け）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 主題名

主張行動スキル

2 ねらい

小学校低学年（１～２年生）を対象とし、日常の学校生活場面を例に挙げ、上手な頼み方の方法を考え、ロールプレイで練習することを通して、言語的・非言語的な要素を含めた対人関係上の関わり方のコツを習得できるようにする。

3 使用するパワーポイント

こころのサポート授業 ソーシャルスキル編（小学校低学年向け）

（岩手県立総合教育センターホームページ <https://www1.iwate-ed.jp/07tantou/tokusi/index.html> ）

4 展開例

	学習活動	留意点
導入	1 学習内容について知る。	「この時間は、上手な頼み方についての学習をします。」等と伝える。 - 例えば、次のように進めることができる。 T：みなさんにはたくさんできることがありますよね。（学習や行事の取り組みなど、普段のがんばりを挙げる。） でもたまに「どうしよう」って困ってしまうこともあると思います。先生もそういうことがあります。そういうときに、誰かに「手伝って」と頼めるといいけれど、どう頼んだらよいかわからないと、どんどん困ってしまいますね。では、どのように頼めばよいのでしょうか？今日は上手な頼み方をみなさんで考えてみましょう。
		上手な頼み方について考えよう。 T：「どう頼んだらいいかな」と悩むのは、みなさんのところがたくさん動いているからです。まずはみなさんのところについて知ってみようね。
展開	2 「心とからだの健康観察」を行い、4つの反応（過覚醒、再体験、回避・まひ、マイナス思考）、日常ストレス等について、自分の状態を知る。	- 資料「心とからだの健康観察をする前に」を読み、実施の心構えをもつことができるようにする。 - 子どもたちの様子を観察し、気になる場合は、個別に声をかける。（ティーム・ティーチング等も有効。） - 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。
	3 簡単なリラクセーションを行う。	資料「さまざまなリラクセーション」を活用し、深呼吸や背伸び、肩の上げ下げなど、簡単なリラクセーションを行う。子どもたちの気分の切り替えに有効である。
	4 上手な頼み方について考える。 こんなとき、どうする？	- パワーポイント資料のとおり説明する。 - 例えば、次のように進めることができる。 T：次は、上手な頼み方について考えてみよう。 T：こんなとき自分だったらどうするか考えながら見てみよう。 T：消しゴムを友達から借りたい時、みなさんだったらどうしますか？

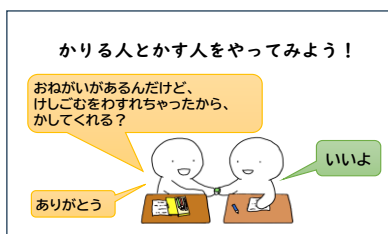
(1) 教師の例を見る。



(2) 言い方を考える。



(3) ペアでロールプレイを行う。



- ・ どの言い方ややり方が良い悪いと一つの答えに結論付けず、自由に意見を出せるようにする。
- ・ スライドの①②を教師がやってみせる。①②は、やり方の1つであることに留意する。

T: いろいろな言い方や、やり方があるね。これから先生が2つのやり方をやってみますね。(ロールプレイ)

- ・ ティーム・ティーチングの場合は、借りる人、貸す人を役割分担して行う。教師一人の場合は、クラス全体に対して教師が演じるなど、クラスの状況に合わせて工夫する。
- ・ 特定の人物の行動が非難されることがないように①②のロールプレイはクラスの雰囲気を考え慎重に行う。

スライド① 強い口調で言い、相手の返事を待たず取る。

- ・ 例えば、次のように進めることができる。

T: どうか? 「貸して」 ってはっきり伝えているね。

スライド② 相手の目を見ず、小さな声でもじもじと言う。

- ・ 例えば、次のように進めることができる。

T: どう? 友だちにそっと声をかけているね。

- ・ 例示することで様々な反応が出ることが予想されるため、子どもたちからの声を拾う。

- ・ 例えば、次のように進めることができる。

T: やり方がいっぱいあると、選ぶことができますよ。だから今日はもう1つのやり方を増やしてみましょう。

T: どんな言い方をしたらいいか考えてみましょう。

T: みなさんだったら「お願いがあるんだけど」の後に何て言いますか?

- ・ 「お願いがあるんだけど」の後を穴埋めにして、子どもたちが多様な言い方を考え、発言できるようにする。
- ・ 視線や声の大きさについても意見が出るように問いかける。
- ・ 自分で考えることが難しい場合は、穴埋め部分を提示してもよい。

- ・ 特定の人物の行動が非難されることがないように、ロールプレイはクラスの雰囲気を考え慎重に行う。

- ・ 借りる人、貸す人を役割交代してどちらも体験する。

- ・ 例えば、次のように進めることができる。

T: 隣の人(近くの人)と、借りる人、貸す人になって、それぞれやってみよう。

T: 貸す人は言われたら「いいよ」と言ってみよう。借りる人は「いいよ」と言われたら「ありがとう」と言うといいね。

	(4) 考えをまとめる。	T：練習する時は、相手と目を合わせて、聞こえる声の大きさを言いましょう。(スライド「じょうずなあなたのみかた」を見せながら説明してもよい。) - 子どもたちからの発言やクラスの状況に応じて、自分が消しゴムを使って相手にどうしても貸せない時などには、相手に適度に配慮しながら断る場合もあること、相手に断られた場合にも必要以上に気にせずに、貸してもらえそうな別の相手を探して再度挑戦すること等を補足的に触れてもよい。 - 例えば、次のように進めることができる。 T：この頼み方にだんだん慣れてきたら、自分にもっとぴったりのやり方がないか探していくと、もっと上手になっていくよ。 T：今日は2つのやり方をみなさんを見て、その後にもう1つのやり方を考えて覚えましたね。 T：考えたことの中で、「このやり方が好き」とか、「このやり方は難しい」とか、みなさんが思ったことがあったら、先生に教えてくださいね。
まとめ	5 本時の学習を振り返る。	- 資料「この授業のまとめ」を配付して読むとともに、生命尊重ポスターに記載のメッセージを確認する。 - 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する。 - 例えば、次のように進めることができる。 T：今日は頼み方について考えましたが、他にも、自分が思ったことを話してみたいんですよ。自分が困ったとき、「どうしようかな」と考える中に、「人をお願いしてみよう」があると、それも選べますね。 - 学習の感想を表出させる。

5 準備物

- (1) 1人1台端末等
- (2) 資料「心とからだの健康観察をする前に」
- (3) 資料「この授業のまとめ」
- (4) 資料「さまざまなリラクゼーション」

1 ソーシャルスキル編（小学校低学年向け）のねらい

小学校低学年は、物事を自分の視点中心に捉える発達段階であり、対人関係の経験も浅い状態です。小学校低学年の学級で起きるトラブルはこの視点のずれの違いに由来するものも見られます。人間関係の構築・維持のためには、ソーシャルスキルを身に付けていくことが必要となります。

ソーシャルスキルは個人差があり、年齢が進むほど対人関係や集団活動が活発になるため、小学校低学年などの早いうちに、基礎的なソーシャルスキルを身に付けておくことは、その後の学校生活や社会生活にも役立ちます。ソーシャルスキルはストレスマネジメントの方法の一つと位置付けられ、小学校低学年から発達段階に応じたソーシャルスキルを身に付けていくことで、予防的にストレス反応に働きかけることができます。

本授業は、ソーシャルスキルのうち、自分の要求を伝える「主張行動スキル」に着目した小学校低学年向けこころのサポート授業となります。大きく分けて以下の2つのねらいがあります。

- ・ 日常の学校生活場面を例に挙げ、上手な頼み方の方法を考え、ロールプレイで練習する。
- ・ ロールプレイを通して、言語的・非言語的な要素を含めた対人関係上の関わり方のコツを習得する。

2 留意事項

- ・ 授業の展開の中で、3つの頼み方の例を提示しロールプレイを行います。状況によってはどの頼み方であっても自然な場面もあり、話す側の事情にも左右されるため、あくまでやり方の1つであり、どの頼み方も悪い例ではないことに留意します。
- ・ 特に、特定の人物の行動が非難されることがないように（例：「〇〇がいつもやっている！」）、ロールプレイはクラスの雰囲気を考え慎重に行ってください。
- ・ 表情の優れない子、戸惑っている子、普段から友達への話しかけ方が上手でない子など、児童の様子には注意を払い、必要であれば授業後に個人面談を行い、気持ちを聞いてください。場合によっては、スクールカウンセラーへの相談も勧めましょう。

問題認識編の進め方

【本授業はスクールカウンセラーと一緒に実施するもの】

1 主題名

日常ストレスへの問題認識

2 ねらい

小学校5年生以上の子どもたちを対象とし、ストレッサーをイメージによって捉えやすくすることを通して、ストレッサーの対処法に気付くことができるようにするとともに、人とのつながり（関係性・ソーシャルサポート）をどのように感じているのか、求めているのかに気付き、助け合う関係性を築くことができるようにする。

3 使用するパワーポイント

こころのサポート授業 問題認識編

（岩手県立総合教育センターホームページ <https://www1.iwate-ed.jp/07tantou/tokusi/index.html> ）

4 展開例

	学習活動	留意点
導入	1 学習内容について知る。	「この時間は、心とからだの健康について考えます。この時間の活動は2つです。1つは、自分の生活を振り返ることです。もう1つはストレスについて考えることです。」等と伝える。
	自分の生活を振り返り、ストレスについて考えよう。	
展開	2 「心とからだの健康観察」を行い、4つの反応（過覚醒、再体験、回避・まひ、マイナス思考）、日常ストレス等について、自分の状態を知る。	- 資料「心とからだの健康観察をする前に」を読み、実施の心構えをもつことができるようにする。 - 子どもたちの様子を観察し、気になる場合は、個別に声をかける。（ティーム・ティーチング等も有効。） - 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。
	3 活動の説明を聞く。	例えば次のように説明し、ワークシートを配付する。 T：私たちは、学校や家で「困ったな」「どうしようかな」と悩んだり、「よしがんばるぞ！」と張り切ったりするときがありますよね。自分の力でなんとかできそうなこと、先生や親や友達など誰かに手伝ってもらえばできそうなこと、自分の力だけではどうしようもないこと。学校生活では、いろんなことがあります。何か困ったとき、何かがんばろうとしているときにどうしたらいいかについて、学んでいきましょう。 T：みなさん、思い浮かべてみましょう。みなさんは、背中に何か荷物を背負って、よっこらしょ、よっこらしょと山の頂上を目指しています。がんばっていることや困っていることを荷物とします。 T：さて、その荷物はどのくらいの大きさで、どのくらいの重さでしょうか。いろいろな荷物の種類や重さが考えられますね。その荷物は学習のことかもしれませんし、クラスの友人関係のことかもしれません。からだの調子のことかもしれません。今特に困っていることはないという人は、自分がチャレンジしていることやがんばっていることを思い浮かべてください。そして、その荷物を背中に背負っている自分を想像してみてください。

	4 ワークシートに記入する。 5 「荷物」への対処方法を選択する。 6 周囲の人の様子を記入する。 7 他者とのつながりへの気持ちを記入する。 8 分かち合いをする。 9 活動のまとめをする。	・ この後の活動においては、例えば次のように説明することができる。 T：ワークシートに描かれた絵を見てください。そこに、みなさんが先ほど想像した荷物を、自由に思った通りに描いてみてください。（荷物が描けない子どもたちへは、シールを用意するなどの工夫をしてもよい。） T：今描いてもらった荷物を頂上まで運ぼうとするとき、いろいろな方法が考えられます。今みなさんが用紙に記入した荷物をどのようにしたいですか。絵の下にある選択肢の中から、自分の考えに一番近いものを選んでください。近いものがないときもあるので、その時はその他を選び、考えを記入してください。 T：みなさんがその荷物を運ぶのを、手伝ってくれたり、応援してくれたりする人がいるとします。みなさんは、その人に、どこにいて、どんなふうにしてほしいですか？絵の中に、その人を描き込んでください。（人の絵でも、しるしでもよい。セリフ、吹き出しなど入れてもよい。描けない子どもたちに無理に描かせると混乱させることになるので、描くことを強制せず描かなくてもよいこととする。） T：では、もう一度描いた絵をじっくりみてください。荷物を背負っている人、つまり、みなさんは、今どんな気持ちですか。その感じていることを、ワークシートに書きましょう。 T：グループで、どんなふうにも手伝ってもらったり、応援したりしてもらいたいのか、話し合ってください。 T：今日は、自分の困っていること、がんばっていることを、どのくらいの荷物なのかなど思い浮かべて絵にしてみました。そうすることで、どうしたらいいかを考えるヒントが得られた人もいたかもしれません。 T：誰かがそばにいたり、どこかで応援してくれたり、みてくれたりしているとき、自分の気持ちが楽になることがあるでしょう。どうしても自分の力で運べなくて、困っているときは、先生がいます。ときには近くで一緒にその荷物を持ちます。ときには、みなさんががんばってゴールまで登ってくるのを、少し離れたところから見守るでしょう。ときには、いったん荷物を降ろして、先生に全部預けてくれたっていいときもあるかもしれません。 T：友達同士でも助け合う関係をつくってほしいと願っています。
まとめ	10 リラクゼーションを行う。	・ リーフレットを配付し、肩の上げ下げ、伸び、深呼吸などを、思い浮かべた荷物を下ろすイメージで行うことができるようにする。例えば、次のように活動を促すことができる。 T：今日は自分の荷物について、いろいろ考える時間でした。みなさんで自分の荷物を下ろすために、軽く運動をしたいと思います。
	11 本時の学習を振り返る。	・ 資料「この授業のまとめ」を配付して読むとともに、生命尊重ポスターに記載のメッセージを確認する。 ・ 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する ・ 学習の感想を表出させる。

5 準備物

- (1) 1人1台端末等
- (2) 資料「心とからだの健康観察をする前に」
- (3) 資料「この授業のまとめ」
- (4) ワークシート
- (5) リーフレット「こんなときに、やってみよう！」
- (6) 資料「さまざまなリラクゼーション」

6 留意事項

単に絵を描かせて回収したり、描かせた絵に対して教師側が推測や解釈を行う検査のようにしたりしないように、自己理解と対人関係の育みのために活かす授業として、以下のことに留意する。

- ・ 子どもたちの描いた絵や回答に対して、教師は巧拙・優劣などの評価や解釈をしないようにする。
- ・ 子どもたちは様々な絵を描くものである。描かれた絵や回答は一つの表現であり、子どもたちの特性や状況をそのまま反映したものにとらえないようにする。
- ・ 子どもたちの間で、描かれた絵や感想に対して中傷や冷やかしが起こらないように配慮する。
- ・ ワークシートは、子どもたち自身の自己理解や学びを目的として活用する。それ以外の目的に使用してはならず、回収後に分析や解釈などをしないようにする。また、回収したシートをもとに、個別面談で使用しない。
- ・ 気になる子どもたちが見受けられる場合は、必要に応じてスクールカウンセラーなどに相談する。
- ・ なかなか描き出せない子どもには、無理に描かなくても良い事を伝える。
- ・ 分かち合いの際は、必ずしもワークシートを見せ合う必要はなく、描けなかった子ども、見せたくない子どもに配慮し、それぞれの選択を尊重する。また、互いに否定・中傷することのなく一人ひとりを尊重しし合えるよう配慮する。

7 ワークシート

こころのサポート授業（問題認識編）

「荷物の運び方」のワーク

学 年		組		番 号		氏 名	
--------	--	---	--	--------	--	--------	--

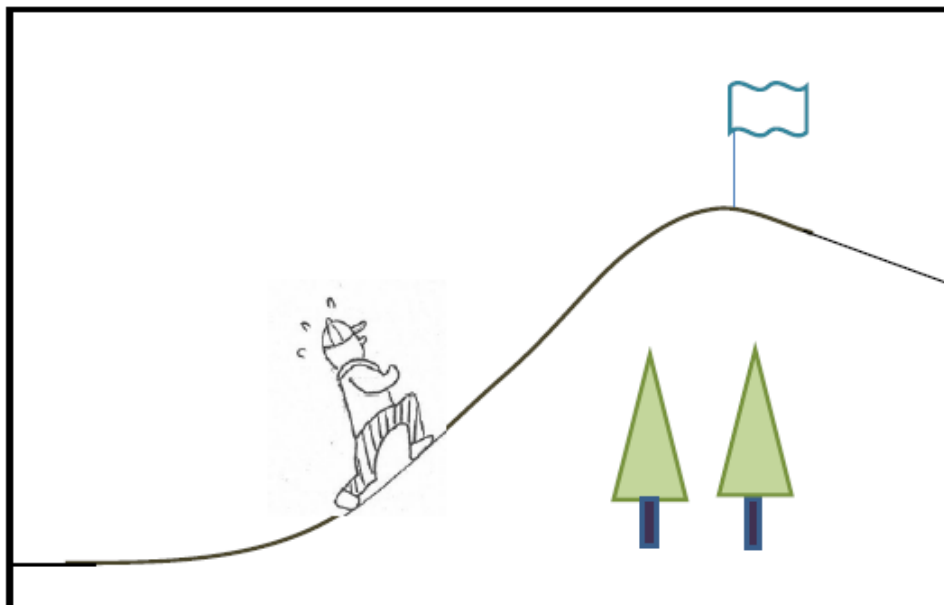
1 目標

何か困ったとき、何かがんばろうとしているときにどうしたらいいか、考えよう。

2 どうやって運ぶ？①

- ① 自分の力で、運びたい。
- ② 誰かに一緒に手伝ってもらいながら、運びたい。
- ③ 誰かに預けて、運ぶのを代わってもらいたい。
- ④ いっただんおろして、休みたい。
- ⑤ その他 （ ）

3 どうやって運ぶ？②



認知編の進め方

1 主題名

「考え」と「気持ち」「行動」の関係

2 ねらい

日常ストレスに焦点を当て、出来事そのものではなく、出来事に対する考え方によって気持ちや行動に違いがあることを理解するとともに、いろいろな考えがあることを知り、よりよい行動を選択できるようにする。

3 使用するパワーポイント

こころのサポート授業 認知編

（岩手県立総合教育センターホームページ <https://www1.iwate-ed.jp/07tantou/tokusi/index.html> ）

4 展開例

	学習活動	留意点
導入	1 学習内容について知る。	「何か出来事があると、考えと気持ちと行動と身体に反応が表れます。まずは心とからだの健康観察を行い、自分のストレス反応を理解しましょう。その後、考えと気持ち、行動の関係について学び、考えの幅を広げていきましょう。」等と伝える。
	「考え」と「気持ち」「行動」の関係について学び、考えの幅を広げよう。	
展開	2 「心とからだの健康観察」を行い、4つの反応（過覚醒、再体験、回避・まひ、マイナス思考）、日常ストレス等について、自分の状態を知る。	- 資料「心とからだの健康観察をする前に」を読み、実施の心構えをもつことができるようにする。 - 子どもたちの様子を観察し、気になる場合は、個別に声をかける。（ティーム・ティーチング等も有効。） - 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。 - 必要に応じてリラクセーションを入れる。
	3 「考え」と「気持ち」「行動」の関係について考える。 (1) ワークシートに考えを記入する。 (2) グループで話し合う。 (3) 活動のまとめをする。	- パワーポイントをもとに、「考え」と「気持ち」「行動」の関係について解説する。 - 友だちに挨拶をしたけれど返事が返ってこない場面を設定し考えさせる。 - 普段の自分の考え方を捉えさせる。 - 同じ出来事であっても、いろいろな「考え」があることに気付かせ、それによって「気持ち」や「行動」が変わることへの理解を促す。 「考え」の幅を広げさせるためにも話し合い活動の時間を確保する。 - グループ編成は、学級の状況に合わせ、二者から複数人とする。 - 他者の意見を尊重し、否定しないことを確認する。 - 同じ出来事に対して、いろいろな「考え」ができることを知り、そのことによって、嫌な気分を緩和したり出来事をありのままに見たりすることができ、自分にとってよりよい行動を選択することができることを確認する。
	4 トラウマ反応について確認する。	- リーフレットを配付し、子どもたちが対処法を学ぶことができるようにするとともに、相談のための仕組みがあることを伝える。 - つらいことがあったときには反応がでるのは自然であること、場合によっては周りからの配慮が必要であることを再確認する。
まとめ	5 本時の学習を振り返る。	- 資料「この授業のまとめ」を配付して読むとともに、生命尊重ポスターに記載のメッセージを確認する。 - 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する。 - これからの思いを表出させるなど、気持ちが前向きになるような内容で授業を終える。

5 準備物

- (1) 1人1台端末等
- (2) 資料「心とからだの健康観察をする前に」
- (3) 資料「この授業のまとめ」
- (4) ワークシート
- (5) リーフレット「こんなときに、やってみよう！」

6 ワークシート

こころのサポート授業「認知編」ワークシート

年 組 番・氏名

☆今日の授業のテーマです。真ん中に何が入るかな？



☆友人にあいさつをしたけれど、返事がかえってこなかった

ふだんの自分はどう考えるかな？

☆気持ちに対応する「考え」と行動は何かな？

出来事

考え

気持ち

行動

友だちにあいさつをしたけれど返事がかえってこなかった。		イライラ 	
		悲しい 	
		落ち着いている 	

自己有用感編の進め方

1 主題名

クラス内での関係作り、安心感、所属感

2 ねらい

子どもたちがクラス内で安心して居られる感覚を高めるとともに、子どもたちが、自分にも役割があり、誰かの役に立てると感じられるようにする。

3 使用するパワーポイント

こころのサポート授業 自己有用感編

(岩手県立総合教育センターホームページ <https://www1.iwate-ed.jp/07tantou/tokusi/index.html>)

4 展開例

	学習活動	留意点
導入	1 学習内容について知る。	「この時間は、心とからだの健康について考えます。この時間の活動は2つです。1つは、心とからだの健康を行い、自分の生活を振り返ることです。もう1つは友達と感謝の気持ちを伝え合ったり、承認し合ったりする活動をしていくことです。」等と伝える。
	心とからだの健康について考え、友達と活動をしよう。	
展開	2 「心とからだの健康観察」を行い、4つの反応（過覚醒、再体験、回避・まひ、マイナス思考）、日常ストレス等について、自分の状態を知る。	- 資料「心とからだの健康観察をする前に」を読み、実施の心構えをもつことができるようにする。 - 子どもたちの様子を観察し、気になる場合は、個別に声をかける。（ティーム・ティーチング等も有効。） - 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。
	3 「ありがとうの皿」のワークを行う。 (1) 説明を聞く。	- 活動にあたって、例えば次のように説明することができる。 T：みなさんは、最近誰かに面と向かって、「ありがとう」と言いましたか？感謝の気持ちはあっても、なかなか言うタイミングがなかったり、面と向かっては言い出せなかったりすることもあるでしょう。しかし、自分以外の人から感謝されたり、認められたりすることは、自分に自信を持つことや、ありのままの自分を受け入れられることにつながります。今日は、「ありがとうの皿」のワークを通して、友達に感謝の気持ちを表現したり「いいね！」と友達を承認したりするワークをしていきます。 T：今から皆さんに「白い皿」を配ります。これからこの「白い皿」を「ありがとうの皿」に変えていきます。 T：まず、ここ（皿の表側）に自分の名前を書いてください。 T：次に、隊形を円形、四角など、皿を順番に回せるように変えます。 - 子どもたちが感謝の気持ちを書き合う際、相手が傷つくような内容を書くことのないよう十分に配慮する。 - 楽しい雰囲気は許容して進めるが、傷つくような行為ややりとりが見られた場合には速やかに対処する。 - 活動は5周以上行いたい、が、重要なことは、子どもたちが相手のことを思い、落ち着いてメッセージを書くことである。メッセージをたくさん書こうと急いでしまう状況は避けたい。
	(2) 活動する。	

	(3) 「ありがとうの皿」を眺める。 (4) 教師の話聞く。	- 活動にあたって、例えば次のように説明することができる。 T：これから始めます。まず、皿を裏返して名前が見えないようにします。音楽を流すので、音楽に合わせて、皿を隣の人へ回してください。音楽が止まったら、自分が持っている皿の持ち主を確認します。そしてその人宛てに、普段の感謝の気持ちをシールに書きます。書いたら名前の周りにメッセージを書いたシールを貼ります。自分の名前も忘れずに書いてください。そしてまた名前が見えないように裏返し、音楽に合わせて隣の人に回していきます。「白い皿」を「ありがとうの皿」に変身させましょう。 T：書くときのポイントが3つあります。相手を否定したり、けなしたり、からかったりする内容を書かないことです。友達のことをじっくりと思い浮かべてみましょう。目をつぶってみると浮かびやすいかもしれませんね。そして、できあがった「ありがとうの皿」を友達が見たときに、うれしい気持ちになっている姿や、にっこりする表情を思い浮かべながら書くのがいいでしょう。書く内容は、「ありがとう」の他に、その人の良いところ、素敵などところを認める内容や、「これからもよろしく」という内容でも構いません。思い浮かべない人は、前の人のメッセージを参考にするのも良いでしょう。 T：メッセージの例です。[休んだ時にノートを見せてくれてありがとう。][部活でいつも助けてもらっているよ。これからもよろしく。][朝いつも「おはよう」とあいさつしてくれるのが、実はとてもうれしいんだ。][運動が得意だね。体育祭でも大活躍だったね。][話を聞いてくれてありがとう。][いてくれるだけで、なんだか落ち着くんだね。ありがとう。]などです。では、始めましょう。 - 活動にあたって、例えば次のように説明することができる。 T：今持っている皿を持ち主へ渡してあげてください。渡されたら、『ありがとうの皿』を眺めて、今の気持ちを味わってみてください。 - 例えば、次のような内容について話をするすることができる。 T：人は、「誰かの役に立っている」「自分にも役割がある」と思えることで、安心してその場所に居られるようになります。また、そこに居るだけでなんだか落ち着くなど、その人自体を肯定するようなメッセージはありませんでしたか？「居ること」が肯定されるクラスというのは、安心して居心地の良い場所ではないでしょうか？ T：また友達からのメッセージはみなさんが予想したものでしたか？自分の気付いていない良さや、知らず知らずのうちに友達を助けていたりすることもあったかもしれません。これからは、みんなには知られていない自分のことや、もしかしたら友達は気づいていて、あなたが気づいていない自分のことなど自分のことを考えてみるのも良いかもしれませんね。 T：みなさんには一人ひとりに良さがあり、誰かの役に立っているところがあります。みなさんがそれぞれに自分にも役割があると思えていて一人ひとりが安心して居られるといいですね。
まとめ	4 本時の学習を振り返る。	- 資料「この授業のまとめ」を配付して読むとともに、生命尊重ポスターに記載のメッセージを確認する。 - 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する。 「ありがとうの皿」を見た感想や、授業の感想を表出させる。 「ありがとうの皿」を回収し、子どもたちが傷つく内容等がないことを確認して返却する。

5 準備物

- (1) 1人1台端末等
- (2) 資料「心とからだの健康観察をする前に」
- (3) 資料「この授業のまとめ」
- (4) 紙皿や、紙皿にかわる丸い紙
- (5) メッセージを書く紙やシール
- (6) 音楽等

自己有用感編（中学・高等学校向け）の進め方

【本資料における「中学校」には義務教育学校後期課程を含むもの】

1 主題名

自己有用感の高まり

2 ねらい

中学・高校生を対象にして、子どもたちが安心して居られる感覚を高め、自分にも役割があり、誰かの役に立てると感じられるようにする。

3 使用するパワーポイント

こころのサポート授業 自己有用感編（中学・高等学校向け）

（岩手県立総合教育センターホームページ <https://www1.iwate-ed.jp/07tantou/tokusi/index.html> ）

4 展開例

	学習活動	留意点
導入	1 学習内容について知る。	「この時間は、心とからだの健康について考えます。活動は2つです。1つは、心とからだの健康を行い、自分の生活を振り返ることです。もう1つはグループの友達と活動をしていくことです。」等と伝える。
	心とからだの健康について考え、活動しよう。	
展開	2 「心とからだの健康観察」を行い、4つの反応（過覚醒、再体験、回避・まひ、マイナス思考）、日常ストレス等について、自分の状態を知る。	- 資料「心とからだの健康観察をする前に」を読み、実施の心構えをもつことができるようにする。 - 子どもたちの様子を観察し、気になる場合は、個別に声をかける。（ティーム・ティーチング等も有効。） - 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。
	3 キャンプのワークを行う。 (1) 説明を聞く。 (2) 活動する。	- 活動にあたって、例えば次のように説明することができる。 T：みなさんはクラスの中で、「助けられてるなあ」と感じたことはありますか？では「自分は誰かの役に立ってる」とか「助けている」と感じたことはありますか？ T：この授業では、一人ひとりが自分にも役割があることに気づき、誰かの役に立てると感じられることと、自分のことを他の人に知ってもらうことをテーマにします。このテーマを達成するため、みなさんでキャンプのワークを行います。 T：思い浮かべて見ましょう。あなたは一泊二日で、班の人とキャンプに行くことになりました。キャンプでの生活で、あなたはどんなことができそうですか？キャンプでの生活で、班のメンバーはそれぞれどんなことをしてくれそうですか？ - 活動にあたって、例えば次のように説明することができる。 T：やり方を説明します。①ふせんにグループのメンバーの名前を書きます。②グループのメンバーがしてくれそうなことを書きます。③自分の名前を書きます。書いたふせんは後でメンバーそれぞれに渡してもらいます。書いてもらった相手が、嬉しくなったり、自分の役割について新たな発見ができたように、相手のことを想像しながら書いてください。決して、相手を茶化したり、相手が傷つくような内容を書いたりてはいけません。

	(3) わたしの役割帳を作る。 (4) グループで交流する。 (5) 教師の話聞く。	T：ふせんに書く例です。カレーを作ってくれる、テントを張ってくれる、盛り上げてくれる、仕切ってくれる、いっただけでホッとさせてくれる、やったことを褒めてくれるなどです。 - 活動にあたって、例えば次のように説明することができる。 T：次に「わたしの役割帳」を作っていきます。①メンバーがしてくれそうなことを書いたふせんを交換しましょう。②交換したらメンバーが書いてくれた自分の役割のふせんを「わたしの役割帳」に貼りましょう。「わたしの役割帳」が完成します。 T：完成した「わたしの役割帳」を眺めてみましょう。班のメンバーがイメージしたあなたの役割は自分自身がイメージした役割と似ていたか違っていたか？眺めてみて、浮かんできた考えや今の気持ちを味わいましょう。 - 活動にあたって、例えば次のように説明することができる。 T：役割帳を眺めてみて、気づいたことや感じたことがあったと思います。メンバーがイメージした自分と、自分自身でイメージした自分の役割で同じだったところもあれば違うところもあったと思います。「わたしの役割帳」について感じたことや気づいたことをグループで交流しましょう。例えば、「はなこさんは料理が得意というイメージを持たれてるけど、はなこさんとしてはどう？」などと聞いてみて、「それなりにはできるかな。」など、メンバーのイメージを受けての自分の感じたことを話してみてください。メンバーの役割帳に関して否定したり、批判したり、茶化したりしないようにしましょう。 - 例えば、次のような内容について話することができる。 T：今日の授業では、キャンプのワークを通して、グループのメンバーが自分ができそうなこと、班のメンバーがしてくれそうなことをイメージしました。班のメンバーからあなたの役割を伝えられてどんな気持ちになりましたか？人は、誰かの役に立っている、自分にも役割があると思えることで、安心してその場所に居られるようになります。一方、「そんなことできないよ」とか、「そんなに期待されても」とプレッシャーに感じた人もいたかもしれません。周りが思うあなたと、自分が思うあなたは違う部分があって当然です。その違う部分をメンバーと交流してどうでしたか？自分に無理をしないのでありのままを受け入れられることができると、私たちはその場所に居やすくなります。これをきっかけにして、みんなには知られていない自分のことや、あなたが気づいていない自分のことなど自分のことを考えたり友達と交流したりするも良いかもしれませんね。
まとめ	4 本時の学習を振り返る。	- 資料「この授業のまとめ」を配付して読むとともに、生命尊重ポスターに記載のメッセージを確認する。 - 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する。 - ワークシートを回収し、子どもたちが傷つく内容等がないことを確認して返却する。

5 準備物

- (1) 1人1台端末等
- (2) 資料「心とからだの健康観察をする前に」
- (3) 資料「この授業のまとめ」
- (4) ふせん
- (5) ワークシート

キャンプのワーク

名前

あなたは一泊二日で、グループのメンバーとキャンプに行くことになりました。キャンプでの生活で、あなたはどんなことができそうですか？



グループのメンバーはどんなことをしてくれそうですか？

<やり方>

- ①ふせんにグループのメンバーの名前を書く
- ②グループのメンバーがしてくれそうなことを書く
- ③自分の名前を書く

たろうくんへ (①)

・ごはんをおいしく
たべてくれる (②)

はなこ (③)

【わたしの役割帳】

グループのメンバーからもらったふせんをここに貼りましょう。

自分ができそうと思ったことと、メンバーからもらったふせんの
内容は似ているかな？ 違っていているかな？

<キャンプのワークをしてみて気づいたこと・感じたこと>

岩手モデル編の進め方

1 主題

こころの健康とセルフケア

2 ねらい

子どもたちがこころとからだの健康状態を見つめてセルフチェックを行うとともに、危機的状況に対応するための援助希求行動など様々な対処法や相談窓口について学ぶことを通して、セルフケアの力を高め、こころの健康を大切にして過ごしていけるようにする。

3 使用する動画

岩手県保健福祉部障がい保健福祉課作成 若年層向け「こころの健康啓発動画」

<https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyoku/fukushi/ryouiku/1079269.html>

4 展開例

	学習活動	留意点
導入	1 こころとからだの健康について振り返るとともに、学習内容について知る。	自分のこころとからだの健康状態を見つめ、こころが発する“SOS”やストレスを自覚したときにどのように対処すればよいかを考える学習であることを伝える。
	自分のこころとからだの健康状態を見つめ、ストレスや対処法について考えよう。	
展開	2 「心とからだの健康観察」を行う。	資料「心とからだの健康観察をする前に」を読み、実施の心構えをもつことができるようにする。
	3 【動画１】（こころの健康と、あなたのこころが発する“SOS”について知ろう）を視聴する。	- 大型テレビやプロジェクター等を用いて、【動画１】を流す。 - 動画を視聴している子どもたちの様子を把握する。
	4 こころが発する“SOS”やストレスへの対処について考える。 (1) 自分の考えを記入する。 (2) 友達と考えを交流する。	- ワークシートを配付する。 - こころが発する“SOS”やストレスを自覚したときにどのように対処すればよいか、生活を振り返りながら、考えをワークシートに記入するように促す。 - 友達と交流し、学び合うことを通して、多様な対処法を知ることができるようにする。
	5 【動画２】（あなたのこころが発する“SOS”に気づいたら…）を視聴する。	動画内容から学んだことをワークシートに書き込みながら視聴するように促して、【動画２】を流す。
	6 【動画３】（自分のこころをケアする方法も知っておこう）を視聴する。	「自分のこころをケアするためにはどうすればよいのでしょうか」等と問いかけてから、【動画３】を流す。
まとめ	7 本時の学習を振り返る。 (1) 教師の話を聞く。 (2) 学習感想を書く。	- 資料「この授業のまとめ」を配付して読むとともに、生命尊重ポスターに記載のメッセージを確認する。 - 本時の学習を通して考えたことについてワークシートに記入することで、こころの健康とセルフケアについての考えを形成できるようにする。

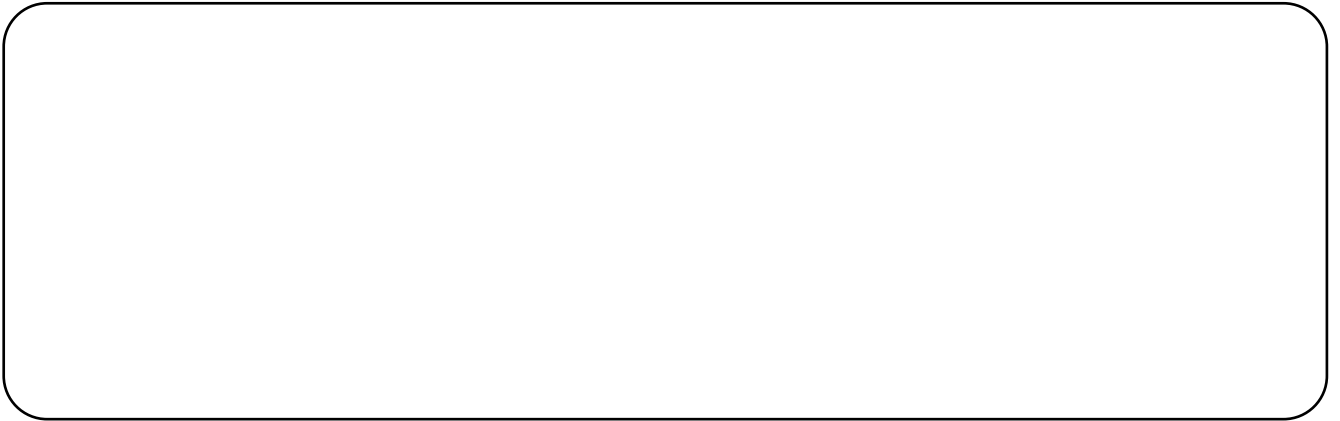
5 準備物

- (1) １人１台端末等
- (2) 資料「心とからだの健康観察をする前に」
- (3) 資料「この授業のまとめ」
- (4) ワークシート
- (5) 動画視聴のための機材等一式

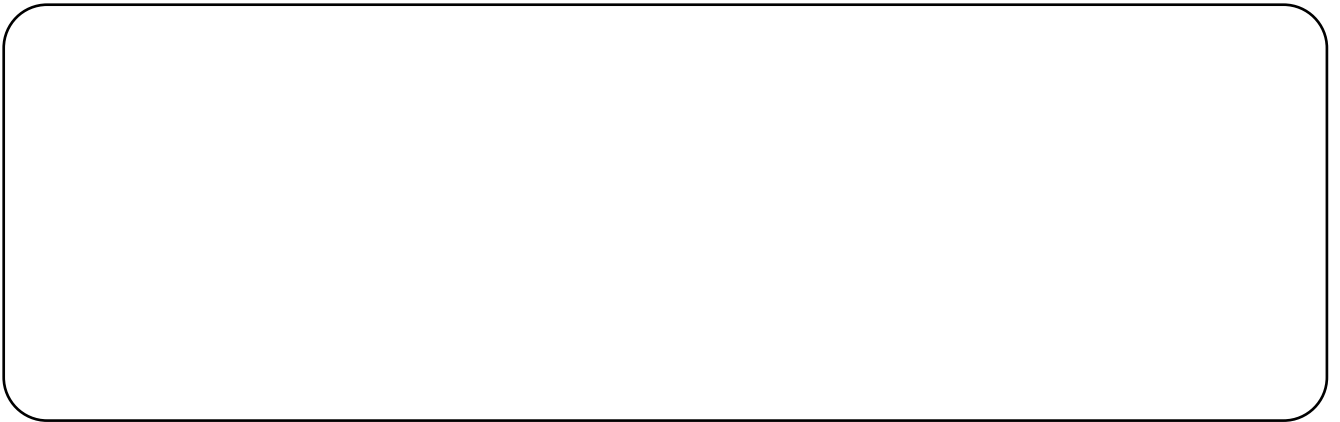
こころのサポート授業（ワークシート）

年 組 番 氏名

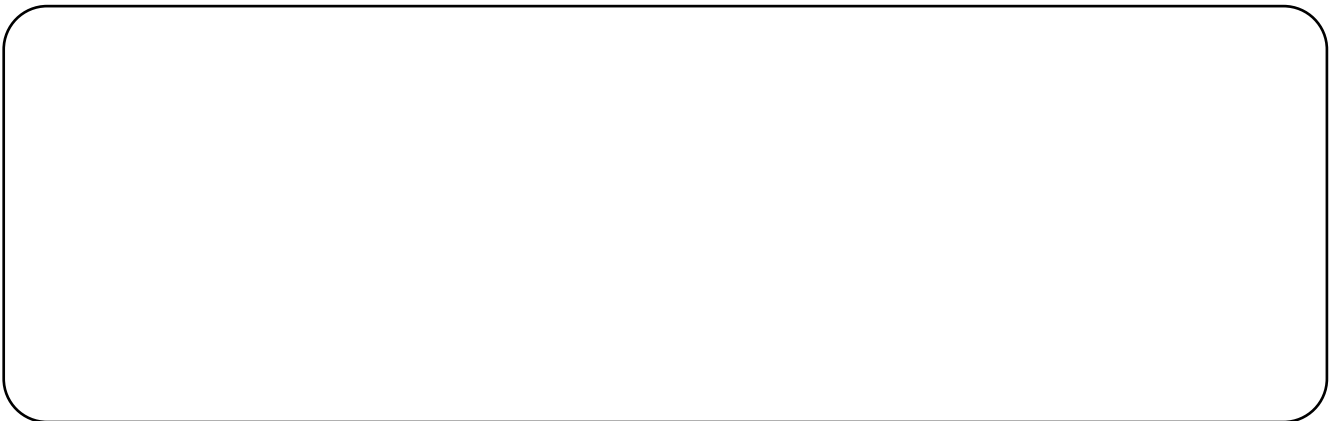
1 こころが発する“SOS”やストレスへの対処について



2 動画内容から学んだことについて



3 学習を通して考えたことについて



岩手モデル編（２年目以降向け）の進め方

1 主題

援助希求行動とセルフケアの力の高まり

2 ねらい

昨年度の実施から現在までの、自身のストレスとの関りについて振り返るとともに、生徒がこころとからだの健康状態を見つめてセルフチェックを行うとともに、改めて危機的状況に対応するための援助希求行動など様々な対処法や相談窓口について学ぶことを通して、セルフケアの力を高め、こころの健康を大切に過ごしていけるようにする。

3 使用する動画

岩手県保健福祉部障がい保健福祉課作成 若年層向け「こころの健康啓発動画」

<https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/fukushi/ryouiku/1079269.html>

4 展開例

	学習活動	留意点
導入	1 こころとからだの健康について振り返るとともに、学習内容について知る。	・ 自分のこころとからだの健康状態を見つめ、こころが発する“SOS”やストレスを自覚したときにどのように対処すればよいかを考える学習であることを伝える。
	昨年度から今日までの自分のこころとからだの健康状態を見つめ、改めてストレスや対処法について考えよう。	
展開	2 「心とからだの健康観察」を行う。	・ 資料「心とからだの健康観察をする前に」を読み、実施の心構えをもつことができるようにする。
	3 昨年度から現在までを振り返る。	・ ワークシートを配付する。
	4 【動画１】（こころの健康と、あなたのこころが発する“SOS”について知ろう）を視聴する。	・ 大型テレビやプロジェクター等を用いて、【動画１】を流す。 ・ 動画を視聴している子どもたちの様子を把握する。
	5 こころが発する“SOS”やストレスへの対処について、自分の考えを記入する。	・ こころが発する“SOS”やストレスを自覚した時にどのように対処すればよいか、生活を振り返りながら、考えをワークシートに記入するように促す。
	6 【動画２】（あなたのこころが発する“SOS”に気づいたら…）を視聴する。	・ 動画内容から学んだことをワークシートに書き込みながら視聴するように促して、【動画２】を流す。
	7 【動画３】（自分のこころをケアする方法も知っておこう）を視聴する。	・ 「自分のこころをケアするためにはどうすればよいのでしょうか」等と問いかけてから、【動画３】を流す。
まとめ	8 本時の学習を振り返る。 (1) 教師の話を聞く。 (2) 学習感想を書く。	・ 資料「この授業のまとめ」を配付して読むとともに、生命尊重ポスターに書かれているメッセージを確認する。 ・ 本時の学習を通して考えたことについてワークシートに記入することで、こころの健康とセルフケアについての考えを形成できるようにする。

5 準備物

- (1) １人１台端末等
- (2) 資料「心とからだの健康観察をする前に」
- (3) 資料「この授業のまとめ」
- (4) ワークシート
- (5) 動画視聴のための機材等一式

こころのサポート授業（ワークシート）

年 組 番 氏名

- 1 昨年度のこころのサポート授業について覚えている内容や実践している（または、してみた）こと

- 2 こころが発する“SOS”やストレスへの対処について

- 3 動画内容から学んだことについて

- 4 学習を通して考えたことについて