こころのサポート授業【資料①-2】

こころのサポート授業（ストレスマネジメント・対処行動編）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。

　　　・このストレスマネジメント編は、日常ストレス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　ストレスマネジメント・対処行動編（19項目版31項目版）」

・ワークシート「こころのサポート授業　ストレスマネジメント・対処行動編」

　　・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（パワポ）版の活用

＊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 | ・授業の目的を説明  ・パワーポイント資料を読みながら説明 | 説明例  ・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の工夫をします。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、自身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みましょう。 |
| 展開  １ | ・「心とからだの健康観察」の実施  ・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。 | ・「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または指標の１つであることを伝える。 |
| 展開２ | ・「ワークシート」の配布  ・対処行動の解説  ・ストレスの原因の想起  【個人作業】  ・気分を変える行動を記入させる  ・気分を変えるイメージを記入させる  ・問題を解決する行動を記入させる。  ・問題を解決するイメージを記入させる。  【話合い活動】  ・ワークシートを見せ合いながら話し合い活動をする。  ・他者の対処行動を学び、自身でも可能だと思うものや同感できるものを、ワークシートに書き加える。 | ・展開2では、「心とからだの健康観察」の5つ目の合計点である日常ストレスについて扱う。  ・対処行動の仕組みを簡単に解説する（パワーポイント参照）。  ・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（解説はパワーポイント参照）。  ※この個人作業は、自身が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，クラスの状況に応じて、２人から数人で行う。  ・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、話合い活動を省略しないこと。新たな気付きを促す取組であることを意識させる。 |
| 終結 | ・まとめ１「問題を解決するイメージ」  ・まとめ２トラウマ反応について  　「リーフレット」の配布  ・「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。 | ・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。  ・「心とからだの健康観察」では日常ストレス以外の４つの反応も測っているので、対応のヒントをリーフレットで説明する。  ・リーフレットＰＰ版を活用してもよい。  ・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。 |