こころのサポート授業【資料①-6】

こころのサポート授業（自己有用感編）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

・　ストレス教育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。

・　この自己有用感編は，クラス内での関係作りや安心感，所属感に焦点をあてた授

　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・31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　自己有用感編」

・　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（パワポ）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>）

・音楽プレイヤー，音楽，紙皿（代用可），メッセージを書くシール（代用可）。

（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。**

３　「ありがとうの皿」のワークのねらい

・　児童生徒がクラス内での「安心して居られる感覚」を高めること。

・　児童生徒が「自分にも役割があり，誰かの役に立てる」と感じられること。

４　「ありがとうの皿」のワーク実施時の留意事項

　　このワークは生徒ひとりひとりが安全感をもって取り組めることが大変重要です。以下の

留意事項をよく確かめた上で，当該クラスが授業を実施できるか否かを見極め進めてくださ

い。

・　生徒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

に留意する。

・　楽しい雰囲気は許容して進めるが，生徒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。

５　ねらいの達成のための活動とその流れ

|  |  |
| --- | --- |
| １ | 導入１：本時の授業のねらいと流れを確認する 　 　　　（３分） |
| ２ | 展開１：【こころとからだの健康観察】　 　　　 　　　（15分） |
| ３ | 導入２：「ありがとうの皿」のワークへの導入 （５分） |
| ４ | 展開２：「ありがとうの皿」のワーク |
| ①友達の紙皿に感謝のメッセージを書く 　 （15分）  ②「ありがとうの皿」を眺める　　　　　　　　　　　　　 （２分） |
| 5 | 終結：まとめ |
| ①まとめ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 （２分）  ②感想記入 （３分）  ③回収 |

６　授業の展開

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時 | 教師の働きかけ・児童生徒の活動 | 留意点等「説明例」 |
| 導入  １ | ・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  （３分） | ・机上は筆記用具のみ  ・「この時間は，心とからだの健康について考える授業です。」  ・「この時間の目的は二つです。一つは，『心とからだの健康』を用いて，自分の生活をふりかえることです。」  ・「もう一つはクラスメイトと感謝の気持ちを伝え合ったり、友達を承認し合う活動をしていくことです。」 |
| 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。（１５分） | ・「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。 |
| 導入２ | ・『ありがとうの皿』のワークへの導入  ・『白い皿』の配布  ・『白い皿』に名前を書く  ・活動の体形を作る  （５分） | ※準備するものは，音楽プレイヤー，音楽，紙皿，メッセージを書くシール，ペンや筆記用具。  ※紙皿やメッセージを書くシールは，適宜学校にあるものや用意しやすいもの（画用紙，手紙，封筒，丼ぶり，付箋など）で代用して実施して構いません。  ・「それでは，今日の２つ目のテーマに移りたいと思います。皆さんは，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！』と友達を承認するワークをしていきます。」  ・「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。」  ・「まず，ここ（皿の表側）に自分の名前を書いてください。」  ・「次に体形をこのように変えます。」  ※円形，四角など，皿を児童生徒が順番に回せるように。 |
| 展開２ | ①『白い皿』に感謝の気持ちを書く  ・音楽を流す  ・音楽を止める  ・児童生徒を見守りながら，声かけをしたり，書きにくい児童生徒がいた場合には援助する。（１５分）  ②『ありがとうの皿』を眺める  （２分） | ※［４.「ありがとうの皿」のワーク実施時の留意事項］を参照して進める。  ※教師はオブザーバーとして参加する。ティームティーチングの場合，もう一人の教師は児童生徒と共にワークに参加するのも良い。  ※活動は５周以上行いたいが，重要なことは，児童生徒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てしまう状況は避けたい。  ・「さて，これから『ありがとうの皿』のワークを始めます。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。」  ・「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。思い浮かばない人は，前の人のメッセージを参考にするのも良いでしょう。」  ・「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，実はとてもうれしいんだ。］［運動が得意だよね。体育祭でも大活躍だったね］［先生に怒られた時に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よね。ありがとう。］などです。でははじめましょう。」  ・「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。」 |
| 終結 | ①まとめ  ・クラスの状況に合わせて、子供の意見を集めたり、一緒にその感じを味わったり、教師の裁量で授業をまとめる。  （２分）  ②感想記入  （３分）  ③「心とからだの健康観察」と「ありがとうの皿」を回収する。 | （まとめの言葉の例）  ・「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，『この人はただ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？『ただ居る』ことが肯定されるクラスというのは，安心できて居心地の良い場所ではないでしょうか？  ・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，知らず識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。  ・みなさんにはひとりひとりに良さがあり，誰かの役にた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』と思えていてひとりひとりが安心して居られるクラスに私はなってほしいと思っています。」  ・「さて，もう一度『ありがとうの皿』をじっくりみてください。今どんな気持ちですか。今感じていることでもいいですし，授業の感想でもいいです。こころとからだの健康観察の最後にある感想欄に記入してみましょう。」  ・「心とからだの健康観察」の回収時，記載内容が他の児童生徒に見えないよう配慮する。  ※教師は「ありがとうの皿」を回収し，児童生徒が傷つく内容等がないことを確認して返却する。 |

７　今後の展開

　児童生徒が自分の役割を実感し，居心地が良いと思えるクラスにしていくには，多様なアプローチを有機的，継続的に進めることが重要です。この授業の実施だけにとどまらず，教科学習，学級経営，生徒指導，教育相談など，日常生活における様々な場面での先生方の創意工夫や取り組みに期待いたします。