

## 「こころのサポート授業」の実施について(お知らせ)

野々市市立富陽小学校

大変なことがあると、こころと体にいつもと違った変化(ストレス)が起きることがあります。それは誰にでも起こる自然なことです。人はそのストレスを小さくしていく力を持っています。「こうすれば、そのストレスが小さくなるよ」という授業を計画しています。能登半島地震を経験してきた児童が抱えるストレス反応(過覚醒、再体験、回避・麻痺等)を自己分析し、対処方法を学ぶことで自己回復力を高めます。また、落ち着くためのリラックス法を学び、安心感を育みます。

発災から約6か月が経過し、少しずつ学校に日常が戻りつつあります。今後、子どもたちの安全を確保するために避難訓練や防災学習を計画、実施していく必要もあります。しかし、この避難訓練や防災学習は、地震のことを思い出させるきっかけともなりえます。今回の「こころのサポート授業」は、そのようなきっかけでつらい出来事が思い出された時に、落ち着いて対処できるようになることにも役立ちます。このような取り組みに、ご理解とご協力をお願いいたします。

### ■実施の内容

「こころのサポート授業」では、まず1週間を振り返って、11項目のストレス反応のチェックを行います。「緊張興奮」「思い出してつらい」「避ける」「マイナスの考え」「体の色々な変化」のチェック項目に、『ない』『週に1～2日ある』『週に3～5日ある』『ほぼ毎日ある』の4つから選んで回答します。

次に、つらい事を思い出して眠れない、集中できない時に、どんな工夫をしてきたかを、グループで話し合います。その後、ストレス反応(過覚醒、再体験、回避・麻痺等)への対処の仕方を知り、落ち着くためのリラックス法を体験的に学びます。

### ■実施時期

**令和6年9月5日です。**(事情により、変更となる場合があります)

### ■その他

1. 「こころのサポート授業」は石川県教育委員会、石川県臨床心理士会、日本臨床心理士会・日本公認心理師協会が作成した授業案をもとに実施致します。
2. 「こころのサポート授業」は、教員(担任、養護教諭等)とスクールカウンセラーが連携・共同して行います。
3. 「こころのサポート授業」に係る児童の個人情報については、個人情報保護法により、適切に取り扱います。
4. 本授業の実施にあたり、心配な点がある場合は、事前に学校へご相談ください。