

1・2年生保護者の皆様へ

「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、心と体にいつもと違った変化が起きることがあります。それは誰にでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力を持っています。「こうすれば、その変化が小さくなるよ」という授業を計画しております。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、眠りのためのリラックス法や落ち着くためのリラックス法(こころのサポート)により安心感を育みます。

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、4項目のストレス反応のチェックを行います。「睡眠の問題」「いらいら」「恐怖」「ポジティブ感情」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、恐怖や不安をのり越えるために、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、ストレス反応への対処の仕方を知り、リラックス法や落ち着くための方法を体験的に学びます。

■実施時期

令和6年9月12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」に係る生徒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。