

## 体をほぐして 心もほぐして

能登半島地震という大きな災害から、不安な日々を過ごして3学期を迎える子供たちも多いのではないのでしょうか。きっと、思い切り走ったり大きな声で笑ったりする機会が、いつもより少なかった冬休みだったと推察されます。そんな状況だからこそ、「体ほぐしの運動（遊び）」を取り入れた心のケアからスタートしてみてもいいのではないでしょうか。

**動画でCHECK!!** (文部科学省 YouTube) ※工夫すれば教室でも実施できる運動もあります。



### ●小学校（低） 9分50秒

- ・体ジャンケン
- ・進化ジャンケン
- ・ジャンケン列車
- ・伝承遊び
- ・チームで輪くぐり
- ・手つなぎ風船バレー



### ●小学校（中） 4分35秒

- ・ペアスキップ
- ・ペアストレッチ
- ・みんなで乗ろう
- ・並びかわろう



### ●小学校（高） 6分33秒

- ・鬼あそび
- ・風船バレー
- ・一心同体
- ・リラクゼーション



文部科学省資料の  
他にも…



### ●どの学年でも実施可能（中学校含む） 4分27秒

- ・みんなでSTAND UP
- ・ジャンケン4種
- ・全身あっち向いてホイ

(参考：大分県教育庁 YouTube)



体ほぐしの運動は、手軽な運動を行い、心と体の関係や心身の状態に気付くこと、仲間と積極的に関わり合うことをねらいとして行われる運動である。

中学校学習指導要領解説 保健体育編 p.46 「2 各分野の目標及び内容 A 体づくり運動」より抜粋



小学校1年生から高校3年生まで  
**すべての学年**で必ず学習する領域だよ。  
特定の技能を身に付ける領域ではないため、  
「知識及び**運動**」として示されているよ。

「**手軽な運動**」とは

- ・誰もが簡単に取り組むことができる
- ・仲間と協力して楽しくできる
- ・心や体が弾むような軽快な **運動**

ポイントは2つ

心と体への**気付き**

体がほぐれる ⇔ 心がほぐれる  
心や体の状態を軽やかに！

仲間との**関わり合い**

共に運動 協力・助け合い  
「楽しさ」「心地よさ」アップ！



# 子どもの心のケアを

大きな災害に遭遇し、強い恐怖や衝撃を受けた場合、不安や不眠などのストレス症状が現れることがあります。こうした反応は誰にでも起こり得ることであり、時間の経過とともに薄らいでいくものですが、場合によっては長引き、生活に支障を来すなどして、その後の成長や発達に大きな障害となることもあります。



「学校防災マニュアル(地震・津波災害)作成の手引き」文部科学省(H24.3月) P.29 より

## 2 危機発生時における健康観察のポイント

災害や事件・事故発生時における児童生徒等のストレス症状の特徴を踏まえた上で、健康観察を行い、児童生徒等が示す心身のサインを見逃さないようにします。心の症状のみならず、腹痛や頭痛、眠れない、食欲不振などの身体症状にも注目して行うことが肝要です。また、災害や事件・事故発生時においては、日頃から抱えている心身の健康問題が表面化しやすいので、そのような児童生徒等に対しては状態の変化などに留意して健康観察を行う必要があります。

### 子どもに現れやすいストレス症状の健康観察のポイント

体の健康状態	心の健康状態
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食欲の異常(拒食・過食)はないか</li> <li>・睡眠はとれているか</li> <li>・吐き気・嘔吐が続いていないか</li> <li>・下痢・便秘が続いていないか</li> <li>・頭痛が持続していないか</li> <li>・尿の回数が異常に増えていないか</li> <li>・体がだるくないか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心理的の退行現象(幼児返り)が現れていないか</li> <li>・落ち着きのなさ(多弁・多動)はないか</li> <li>・イライラ、ビクビクしていないか</li> <li>・攻撃的、乱暴になっていないか</li> <li>・元気がなく、ぼんやりしていないか</li> <li>・孤立や閉じこもりはないか</li> <li>・無表情になっていないか</li> </ul>

「子どもの心のケアのために—災害や事件・事故発生時を中心に—」より引用

自然災害などによるPTSDの症状は、最初は症状が目立たないケースや直後の症状が一度軽減した後の2~3か月後に発症するケースがあります。このため、被災後の健康観察はなるべく長期にわたって実施することが必要です。

### 急性ストレス障害(ASD)と外傷後ストレス障害(PTSD)の健康観察のポイント

持続的な再体験症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体験した出来事を繰り返し思い出し、悪夢を見たりする</li> <li>・体験した出来事が目の前で起きているかのような生々しい感覚がよみがえる(フラッシュバック) 等</li> </ul>
体験を連想させるものからの回避症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体験した出来事と関係するような話題などを避けようとする</li> <li>・体験した出来事を思い出せないなど記憶や意識が障害される(ボーッとするなど)</li> <li>・人や物事への関心が薄らぎ、周囲と疎遠になる 等</li> </ul>
感情や緊張が高まる覚せい亢進症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よく眠れない、イライラする、怒りっぽくなる、落ち着かない</li> <li>・物事に集中できない、極端な警戒心を持つ、ささいなことや小さな音で驚く 等</li> </ul>

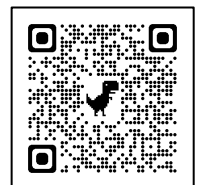
「子どもの心のケアのために—災害や事件・事故発生時を中心に—」より引用

ストレス症状の特徴を踏まえた上で、健康観察を行い、子どもが示す心身のサインを見逃さないようにしましょう。



## 大人の心のケアも

自然災害は子どもを守る立場の大人にとっても強いストレスであり、その影響は誰もが受けます。子どもの心のケアには、周囲にいる大人がまず精神的に安定していることが大切であるため、子どもに直接かかわる教職員及び保護者の心のケアも重要です。特に、教職員は、「しっかりしなければ」「弱音を吐いてはいけない」など、責任感と緊張を伴った活動が続く、自らのことを後回しにしたり、自分のことに時間を使うことへの罪悪感を抱いてしまったりして、ストレスにつながるが多くなるため、意識的に休息をとることが必要です。(p.62~64より)



「子どもの心のケアのために—災害や事件・事故発生時を中心に—」文部科学省(H22.7月)

### 教職員の心のケア

- 教職員の被災状況及び心身の健康状態の把握
- 自然災害等におけるストレス反応等についての啓発
- 共感から生まれる安堵と安心
- 休息を取り、気持ちを語り合う
- 自己の心身の健康管理に努める
- 自然災害時の校内体制づくり

### 保護者の心のケア

- 正確な情報を正しく伝える
- ストレス反応について正しい知識を伝える啓発活動
- 保護者の個別相談
- 専門機関(相談機関、医療機関等)との連携

自由に安心して話せる場所で、自分の感情を語り合うことが、冷静な自分を取り戻すことにつながります!

子どもたちや先生方が、安全・安心に過ごせるように、体も心もほぐしていただければと思います!

