

「心のサポート授業」授業案

1. 日時：〇年〇月〇日 (〇) ○校時
2. 場所：〇〇学校
3. 授業者：〇〇先生
4. 本時の目的
 - ・心とからだの健康についての関心を高める（予防も含めて）。
 - ・ストレスのしくみについて理解する。
 - ・ストレスを感じた時の対処方法の一つであるリラックス法を体験し、そのやり方を学ぶ。

5. 指導の流れ

	○主な内容 T：授業者の発言	留意点
	<p>〈導入〉</p> <p>○授業のルールを確認する。</p> <p>○この時間は、心とからだの健康について考えたり、体験したりする授業であることを説明する。</p> <p>T：最近イライラするなあと感じたり、不安だなあと思ったりする人はいませんか。</p> <p>不安を感じたりすると心と体に反応が現れることがあります。これは自然な反応ですが、長く続くと疲れてしまいます。</p> <p>今日は、そんな時どうすればよいかを学習します。</p> <p>〈展開〉</p> <p>○ストレスのしくみを理解し、今の自分の状態を知ることで、今後どのように対処すればいいのかについて動機を高める。</p> <p>T：どんな時にイライラしたり、不安を感じたりしますか。</p> <p>例) 発表、試験、試合、 お腹がすいている、暑い、うるさい、 事故、転校、災害 など</p> <p>○ストレスを感じた時、心とからだに起きる変化について説明する。</p> <p>T：「からだ」や「気持ち」「行動」「考え方」にどんな変化があるかな。（児童に聞きながら、まとめてみる）</p> <p>例) 「からだ」頭が痛い、お腹が痛い、眠れない、食欲がない など 「気持ち」イライラ、ドキドキ、やる気が起きない など 「行動」落ち着きがない、怒りっぽくなる など 「考え方」集中できない、自分を責めてしまう など</p> <p>○ストレスを感じれば、ストレス反応が起こるのは自然なことであると説明する。</p> <p>T：災害などの大きな出来事を体験した後に、さまざまな反応が起こるのはとても自然なことです。でも、その状態でずっといるところ、何かをするエネルギーがなくなってしまうこともあります。そのため、上手に対処していくことが大切です。</p>	<p>授業のルール</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>①押さない、ケンカしない、叩かない。</p><p>②邪魔をしない。</p><p>③人の意見や考えを否定したり、ひやかしたりしない。</p><p>④思ったこと、感じたことを発言する。</p></div> <p>災害も「大きな出来事」としてストレッサーであることを確認する。</p> <p>『支援者のための災害後のこころのケアハンドブック』を参照する。</p> <p><u>災害後にはさまざまなストレス反応が起こるのはとても自然なことであることを強調する。</u></p>

<p>○ストレスを感じた時にどのように対処するかを尋ねる。</p> <p>T：では、このようなときにどう対処したらいいか、みんなで考えてみます。イライラしたり、不安を感じたりした時、今まで皆さんはどうな工夫をしてきましたか？</p> <p>例) 「問題に挑戦する工夫」勉強や練習をがんばるなど 「気持ちをほっとさせる工夫」好きなことをする（音楽を聞いたり、からだを動かしたりする）など 「人との絆」家族や友人といった信頼できる人に相談するなど</p> <p>○リラックス法を体験する。</p> <p>T：ストレスを感じた時に、みなさんが上手に切り替えられるようなワークをやってみたいと思います。これは、からだに働きかけて気持ちをほっとさせる工夫の一つです。一人でできる、どこででもできる、道具もいらない（いい）方法です。</p> <p>『支援者のための災害後のこころのケアハンドブック』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リラックス呼吸法（p. 25） ・肩のリラックス法（p. 26） ・上半身のリラックス法（p. 27～28） ・最後に、「スッキリ仕上げ」を必ず行う。 	<p>「人（自分も含め）や物にあたる」などの行動を挙げた場合には、児童生徒の意見を否定せずに、その後どのようになるかを考えさせる。たとえば「家族にイライラをぶつける」では、怒られてかえって余計にイライラがたまり、解消できないことに気づかせる。</p> <p>『支援者のための災害後のこころのケアハンドブック』の注意点を参考にして実施する。</p>
<p>〈まとめ〉 ○児童から感想を聞く（ワークシートを作成し、記入させてもよい）。</p>	

6. 準備するもの

- ・児童生徒の準備物：筆記用具、イス
- ・配布物：『支援者のための災害後のこころのケアハンドブック』p. 25～28 が入った資料
- ・準備物：ホワイトボード（もしくは黒板）

注意点

- ・この授業案をベースに、対象児童生徒の校種や学年にあった話し方をしたり、説明をしたりしてください。
- ・丁寧に行う場合は、この授業案を数回に分けて行うとよいでしょう。
- ・小学校低学年の場合には、心とからだに起きる変化とリラックス法の体験を中心に行います。授業では、たとえばパペットを使うと、児童は興味がわいて楽しく学べます。