

	<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。 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、今まで皆さんはどん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。 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、児童は興味をわいて楽しく学べます。