

# 「心のサポート授業」授業案

1. 日時：○年○月○日（○）○校時
2. 場所：○○中学校
3. 授業者：○○先生
4. 本時の目的
  - ・ストレスとストレス反応について理解する。
  - ・ストレス反応が出たときの対処法を学び、セルフケアの能力を高める。
  - ・リラククス法を体験することで身体的緊張を解き、リラククスする。

## 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>①人の意見や考えを否定したり、ひやかしたりしない。</p> <p>②気持ちがつらくなったら、我慢せず申し出ること。</p> <p>○この時間は、心とからだの健康について考えたり、リラククス法を体験したりする授業であることを説明する。</p> <p>T：今回は、○○災害を体験して、君たちは今様々なストレスにさらされている人が多いかと思います。ストレスが大きすぎたり、上手にストレスを吐き出せなかったりすると、心に余裕がなくなり、心や体に「ストレス反応」として様々な症状が起きてしまうことがあります。</p> <p>〈展開〉</p> <p>T：「ストレス反応」にはどんなものがあるだろうか？</p> <p>○生徒が答えたものを「からだ」「気持ち」「行動」「考え方」に分けてまとめる。足りないところは例を出す。</p> <p>○ストレスを感じれば、ストレス反応が起こるのはごく自然なこと、当たり前のことであると説明する。</p> <p>○ストレス反応は様々なものがあり、人によって多く出る人、ほとんど出ない人がいるなど、反応の強さや表れ方は人それぞれ違うことを説明する。</p> <p>T：災害などの大きな出来事を体験した後に、さまざまなストレス反応が起こるのはとても自然なことです。安全で安心できる生活を続けていくと、それらは徐々におさまっていきますが、生活のリズムを整えたり、リラククスできることをしたりなど、自分でもできることがあります。</p> <p>○ストレス反応が出ているときに、自分でできる対処法を発表させる。</p> <p>○「食べる」「寝る」「話す」を心がけることが大切と説明する。</p>	<p>◇様々なストレスとは トラウマ（恐怖やショックを感じた）、喪失（大切な人や物、場所、思い出を失った）、日常生活上のストレス（生活の変化、不自由な生活、生活の再建などの継続） など</p> <p>◇ストレス反応の分類 からだ（眠れない、食欲がない、頭痛、腹痛、だるい） 気持ち（不安、イライラ、落ち込む、無気力、悲しい） 行動（落ち着かない、ハイテンション、すぐキレる、子どもがえり、ひきこもり） 考え方（集中できない、フラッシュバック、思い出せない、自分を責める）</p> <p>◇自分でできる対処法 好きな映画を見る、体を動かす、お風呂にゆっくり入</p>

	<p>○子どもたち同士でできること（話を聞いてあげる、相談する）は、自分がしてもらいたいことをしてあげると良いことを伝える。</p> <p>○リラックス法を体験する。 T：ではここで、自分でできるストレス反応への対処法の一つとして、からだに働きかけて気持ちをほっとさせるリラックス方法を紹介しますので、一緒に体験してみましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <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"> <li>・リラックス呼吸法（p. 25）</li> <li>・肩のリラックス法（p. 26）</li> <li>・上半身のリラックス法（p. 27～28）</li> <li>・最後に、「スッキリ仕上げ」を必ず行う。</li> </ul> </div>	<p>る、おいしいものを食べる、友達に話を聞いてもらう、カウンセラーさんの面談予約をとる など</p> <p>◇「人（自分も含め）や物にあたる」などの不適切な対処法を挙げた場合には、児童生徒の意見を否定せず、その後どのようにするかを考えさせる。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〉</p> <p>○生徒から感想を聞く（ワークシートを作成し、記入させてもよい）。</p>	<p>否定的な感想や意見を書いたりなど、気になる生徒には個人面談を行う。また、職員間で情報の共有をする。</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、対象生徒の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。