

「心のサポート授業」授業案

1. 日時：○年○月○日（○）○校時
2. 場所：○○学校
3. 授業者：○○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：心の健康を考える時のキーワードが「ストレス」です。</p> <p> ストレスという言葉のイメージは？</p> <p> ストレスと上手につき合うには、ストレスについて理解しておくことが大切です。</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：どんな時にストレスを感じますか？</p> <p> ストレスには、かならず原因があります（これをストレッサーといいます）。みなさんの意見はこんなふうに分けられます。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>例)「人間関係」友人、家族、先輩など 「プレッシャー場面」発表、受験、試合など 「日常の小さないらいらごと」お腹がすいている、暑い、うるさいなど 「大きな出来事」家族の死、災害、事故、転校 等</p> </div> <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：ストレスを感じた時は、「からだ」や「気持ち」「行動」「考え方」にどんな変化があるかな？（児童生徒に聞きながら、まとめてみる）これをストレス反応といいます。ストレッサーも、ストレス反応も人によって違います。</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、さまざまなストレス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しんどくて、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</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。 T：では、こうしたストレスにどのように対処したらいいか、みんな で考えてみます。ストレスを感じた時、今まで皆さんはどんな工 夫をしてきましたか？ みなさんの意見は、こんなふうにまとめ られます。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <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> </div> <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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>『支援者のための災害後のこころのケアハンドブック』 ・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> </div>	<p><u>とても自然なことである ことを強調する。</u></p> <p>記入したくない児童生徒 には無理に記入させない。</p> <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>	

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。