

小学校事例2

限りある命だからこそ

高砂市立伊保南小学校第5学年

1 テーマ

限りある命だからこそ

2 実践のねらい

命の有限性に気づき自他の命のかけがえのなさを実感するとともに、自他の命を大切にするための方法を学ぶことをとおして、よりよく生きようとする意欲や姿勢を持つ。

3 テーマ設定の理由

(1) 本校の概要と児童生徒の実態

本校は高砂市南部に位置する児童数 336 名、13 学級の小規模校である。5 年生の児童は、保育園、幼稚園の頃からの顔見知りのため、お互いをよく理解し合っているという反面、友だち関係が固定しており、「あの子は な子」という固定観念がなかなか崩せないという面がある。前向きに物事を考え、素直な児童も多いが、よく考えないままに相手を傷つける言葉を発したり、自分の考えをうまく伝えられなかったりする児童も多い。

児童は、「命は大切だ」という考えは当然持つてはいるが、その理解は観念的・表面的なものにとどまっている現状にある。実際に「死」というものに直面したことがなかったり、自分の命がいろんな人に支えられ、つながっているものだと感じられなかったりする等、様々な要因が考えられる。

本校では、家族や友だちから認められるという体験をとおして、命というものを様々な視点から捉え、命は自分だけのものではないということに気づかせるとともに、かけがえのない限りある命を大切に、よりよく生きていこうとする意欲を持たせることをねらいとして本テーマを設定した。

(2) 指導のポイント

【感動の体験】

- ・震災記念公園や病院を見学することとおし、生と死について考えることの大切さを実感させる。
- ・家族や友だちと心がつながるという体験をとおし、信頼し合うことの喜びを感じさせる。

【感性を育む】

- ・震災体験者や助産師の話から、命の重みを感じさせる。
- ・自分の素直な気持ちをきちんと伝え、それを受けとめてもらう満足感を感じさせる。

【想像力の育成】

- ・生きているということは当たり前のことではなく、素晴らしいことであるということを知識させる。
- ・自分の思いがどうすれば相手に受け止めてもらえるか、相手の立場に立って考えさせる。

4 事前

(1) 先生の準備

- ・授業の中だけでなくすべての教育活動の中で、命を大切にしていこうとする視点や姿勢を持つ。
- ・命に関する本を読んだり、教員自身が人生の振り返りを行ったりする。
- ・事前に関連施設との十分な打合せを行い、交流が一時的なものにならないようにする。
- ・現在悲嘆にある子どもが存在する可能性もあるので、個別に話を聞く時間を設定するなど、事前事後の個別指導を充実させる。
- ・子ども一人ひとりを把握し、学級内の人間関係を掌握しておく。
- ・家庭・地域との連携の上、学習や体験内容に配慮する。

(2) 教育課程上の位置づけ

- ・総合的な学習の時間

(3) 子どもたちの準備

- ・祖父母との別れ、ペットとの別れなど、生と死に関する体験を振り返る。
- ・これまでの読書活動の中で、命に関連した内容の本がなかったかを振り返る。
- ・震災や自分の誕生に関して、これまで聞いたことなどについてまとめる。

(4) 家庭・地域との連携

- ・あらかじめ授業内容を伝え、家庭でも話題にするなど積極的に関心を持ってもらう。

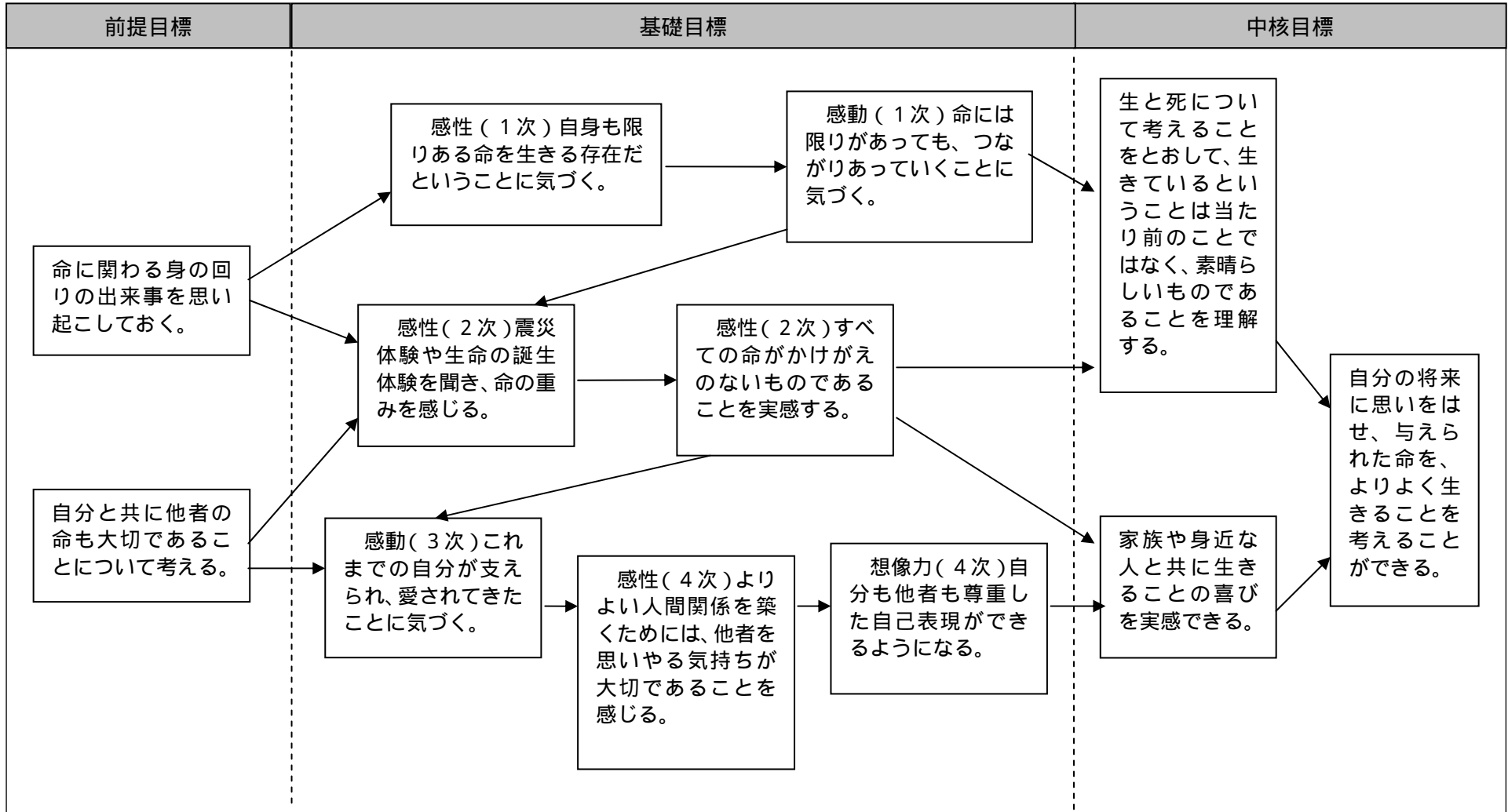
5 本校の実践の特色

- ・各自の命についての考えを整理し、深めるためにブックトークを行う。
- ・生と死について考えを深めるために、震災体験者や助産師の体験談を聞く。
- ・これまでの人生を保護者とともに振り返り、自分がかげがえのない存在であることを実感する。
- ・アサーショントレーニングやストレスマネジメント体験をすることにより、よりよく生きていこうとする意欲を高める。

6 目標分析表

学習活動		感動の体験	感性を育む	想像力の育成	先生の振り返り
事前	「命の大切さ実感尺度」に回答する。 自尊感情を高める体験をする。	自他の命の存在に気づく。	命に関わる身の回りの出来事を思い起こしておく。	自分と共に他者の命も大切であることについて考える。	
1次 (9時間)	命についての各自の思いを話し合う。 命に関する絵本を読んで話し合う。 『わすれられないおくりもの』（スーザン・バーレイ作 評論社）を読み、感想を話し合う。 ブックトークをする。	命に対して様々な見方や捉え方があることに気づく。 命には限りがあっても、つながりあっていくことに気づく。	自身も限りある命を生きる存在だということに気づく。 互いに伝え合うことの大切さを実感する。	遭われた者の痛みや悲しみを想像できる。 かけがえのない人を失った悲しみを乗り越える心のあり方を考える。	命に対して様々な見方や捉え方があることに気づかせることができたか。 命には限りがあるが、つながり合っていることを理解させることができたか。
2次 (6時間)	震災記念公園に行き、震災体験者の話を聞く。 産婦人科の助産師を招いて話を聞く。 震災記念公園や助産師の話を聞いて学んだことをまとめ、話し合う。	多くの大切な命が失われた悲しみを受けとめようとする。 命の誕生の素晴らしさや大変さを感じる。	すべての命がかけがえのないものであることを実感する。 震災体験や生命の誕生の体験を聞き、命の重みを感じる。	命を守るためにはどうすればよいかを考える。 生と死について考えることをとおして、生きていることは当たり前のことではなく、素晴らしいものであることを理解する。	命の重みを感じさせることができたか。 生きているということは当たり前のことではなく、素晴らしいものであることを理解させることができたか。
3次 (4時間)	「私の人生時計」をつくる。 家族から「うれしかったこと」「一番心配したこと」について聞き取る。 家族への手紙を書く。	これまでの自分が支えられ、愛されてきたことに気づく。	自分を支えてくれた周りの人に対して感謝の気持ちを持つ。	家族や身近な人と共に生きることの喜びを実感できる。	命は一人だけのものではなく、つながり受け継がれていくものであることを実感させることができたか。
4次 (4時間)	与えられた命を大切に、よりよく生きる方法を考える。 ・エゴグラムチェック ・アサーショントレーニング ・ストレスマネジメント体験 未来の自分への手紙を書き、発表し合う。	自分の中にある様々な感情に気づき、自己を見つめることができる。 いろいろな場面を体験することにより、様々な感じ方や見方ができると気づく。	怒りに任せず、冷静になるには、気持ちをコントロールすることが大切であることを感じる。 よりよい人間関係を築くためには、他者を思いやる気持ちが大切であることを感じる。	自分も他者も尊重した自己表現ができるようになる。 自分の将来に思いをはせ、与えられた命を、よりよく生きることを考えることができる。	感情に流されず、自分の気持ちをコントロールすることができたか。 自他の命のかけがえのなさを実感させることができたか。
事後	「命の大切さ実感尺度」に回答する。				

7 目標構造図



（凡例） 感性（1次）：「 」は指導の順路、「感性」は指導の観点が「感性を育む」、「（1次）」は学習活動が「1次」であることを示す。

8 事前の教員研修と指導の概要

(1) 事前の教員研修

研修内容	
a	自尊感情を高める体験をする。 < 提言 P64：教員研修テーマ > ・『わたしはわたしが好きです。なぜなら・・・』 ・『ここがあなたのいいところ』（いいところさがし）
b	震災体験者の話、助産師から生命誕生の話を書く。 ・生命の大切さや命を守るためにどうすればよいかを学ぶ。 ・生命誕生のすばらしさを感じ取る。
c	自己再発見の体験をする。 < 提言 P68：教員研修テーマ > ・「私の人生時計」をつくる。
d	保護者への協力依頼について話し合う。 ・子どもの聞き取りの内容について ・子どもの家庭環境について
e	ストレスマネジメントを体験する。 ・怒りなどの自己の感情をコントロールする方法等

(2) 指導の概要（全 23 時間）

内容	
事前	「命の大切さ実感尺度」に回答する。 自尊感情を高める体験をする。 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">教員研修 a</div>
1 次 (9 時間)	1 命についての各自の思いを話し合う。 ・父親を航空機事故で失った児童の作文について話し合う中で、遺された者の痛みや悲しみを想像し、命のかけがえのなさや人とのつながりを実感する。 (1 時間) 2 命に関する絵本を読んで話し合う。 ・『わすれられないおくりもの』（スーザン・パーレイ作 評論社）を読み、感想を話し合う。 (1 時間) 3 ブックトークをする。 ・「つながっている命」「心の中で生きている命」「限りある命」などのテーマでグループごとにブックトークをする。 (7 時間)
2 次 (6 時間)	1 震災記念公園に行き、震災体験者の話を聞く。 (2 時間) ・「北淡町震災記念公園」を見学し、震災体験者の話を聞く。 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">教員研修 b</div> 2 産婦人科の助産師をゲストティーチャーとして招いて話を聞く。 (2 時間) ・産婦人科の助産師から生命の誕生について話を聞き、それぞれがかけがえのない命であることを実感する。 ・赤ちゃん人形を抱いたり、助産師から話を聞くことをとおして、命が誕生することの喜びや大変さを感じ取る。 3 震災記念公園や助産師の話を聞いて学んだことをまとめ、感想を話し合う。 ・感想を交換することにより、命についての考えをさらに深める。 (1 時間) ・命に関わる詩や本を読み、命のつながり・限りある命について考える。 (1 時間)

<p>3次 (4時間)</p>	<p>1 「私の人生時計」をつくる。 ・人間の一生の長さを意識する。 ・家族から「うれしかったこと」「一番心配したこと」などについて聞き取り、自己肯定感や家族への感謝の気持ちを持つ。 ・自分の将来について前向きに想像してみる。</p> <p>2 家族への手紙を書く。 ・「私の人生時計」づくりをとおして感じたことや感謝の気持ちを手紙に書き表す。</p>	<p>教員研修 c (3時間)</p>
<p>4次 (4時間)</p>	<p>1 与えられた命を大切にし、よりよく生きる方法を考える。 ・「エゴグラムチェック」をとおして、自分の特徴に気づき、よいところを積極的に伸ばそうという気持ちを持つ。(養護教諭) ・アサーショントレーニングをとおし、自分も他者も尊重する話し方や行動の仕方を学び、思いやりの心を持った行動について考える。(養護教諭) ・ストレスマネジメント体験をすることにより、怒りなどの自己の感情をコントロールする方法について知る。(養護教諭)</p> <p>2 未来の自分への手紙を書き、発表し合う。 ・自分の未来を想像することで、自分の人生を大切に生きていこうとする思いや周りの人に対する感謝の気持ちを持つ。</p>	<p>教員研修 d (1時間)</p> <p>教員研修 e (1時間)</p>
<p>事後</p>	<p>振り返りカードに記入する。 「命の大切さ実感尺度」に回答する。</p>	

9 指導実践

(1) 1次第1時

ア 本時のねらい

命に関する本を読んだり、それぞれの考えを交換したりする中で、命に対して様々な見方や捉え方があることに気づき、命には限りがあるが、つながり合っていることを理解する。

イ 指導のポイント

(ア) 感動の体験

- ・ 命に対して様々な見方や捉え方があることに気づかせる。
- ・ 命には限りがあっても、つながりあっていくことに気づかせる。

(イ) 感性を育む

- ・ 自身も限りある命を生きる存在だということに気づかせる。
- ・ 互いに伝え合うことの大切さを実感させる。

(ウ) 想像力の育成

- ・ 遺された者の痛みや悲しみを想像させる。
- ・ かけがえのない人を失った悲しみを乗り越える心のあり方を考える。

ウ 準備物 命を考える上で関連すると思われる絵本や本

エ 先生の準備（事前の打ち合わせと教員研修）

- ・ 命に関するアンケートをとり、児童の命に関する意識を把握しておく。
- ・ 命に関する本にはどのような本があるかを調べ、図書館などで収集する。
- ・ 収集した本を読み、そのテーマについて教師間で話し合う。
- ・ ブックトークをどのようなテーマで行うかを検討する。

オ 展開

	学 習 活 動	指導上の留意点
導 入	1 命についての各自の思いを話し合う。 ・ 命の値段について ・ 父親を航空機事故で失った児童の作文	・ 命に値段をつけることに対して憤りを持たせるとともに、命に値段はつけられない理由を話し合わせる。 ・ 遺された者の痛みや悲しみを想像し、命のかけがえのなさと人とのつながりを実感させる。
展 開	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">命について考えよう</div> <p>2 命に関する絵本を読んで話し合う。</p> <p>(1) 『わすれられないおくりもの』（スーザン・バーレイ作 評論社）を読み、感想を話し合う。 ・ ぼくにもこんな経験がある。 ・ おじいちゃんが自分をすごく大切にしてくれていたというのを聞いてすごくうれしかった。</p> <p>(2) 『わたしのいもうと』（松谷みよ子作 偕成社）を読み、感想を話し合う。 ・ 私にもこんな経験がある。 ・ 人の命を大切にしていないからこんなことになると思う。 ・ いじめられている人の味方になりたい。 ・ 戦争もいじめと同じようにひどいことだと思う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 祖父母やペットを失った体験を出させ同じような体験をしている子が多いことに気づかせる。 ・ 命に限りはあるが、心の中で生きているたくさんのものであることに気づかせる。 ・ 人からいじめられた時の気持ちを話し合わせるにより、いじめがいかに人を苦しめるのかということを実感させる。 ・ 自分の命だけでなく、周りの人の命も大切にすることが命を大切にすることであることに気づかせる。

展 開	<p>3 様々な命に関する本を読み、カードに内容や感想をまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな本を読んで、命について考えさせられたり、感動した。 <p>4 最もみんなに紹介したい本を一冊選ぶ。</p> <p>5 ブックトークの内容や方法を知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・命に関する本をもっと読んで考えていこうとする意欲を高める。 ・命に関する本を教室に用意して、いつでも読めるようにしておく。 ・自分が印象に残った本を紹介し合ったり、学級通信に掲載したりすることにより、もっと読み広げていこうとする意欲を高める。 ・教師が実際にブックトークをしてみせ、その方法を理解させる。 『わすれられないおくりもの』 「私の母は2才の時に亡くなったので、母との思い出は全く覚えていないのですが、ある時に母の最後の言葉が「朋樹に会わせて。」だったということを知ってもらいました。2才の子を残してこの世を去る母の気持ちを想像すると悲しい気持ちにもなりますが、それだけ自分を大切にしてくれていたんだと思うと、言葉で表せないほどの感謝の気持ちがわいてきました。そして、どんなことがあっても生きていける勇気ももらいました。」 ・本の内容、メッセージ、感想などを整理させながら原稿を書かせる。 ・発表の順番やつながりを考えさせながら、聞いている人が読みたくなるようなブックトークになるように助言する。
ま と め	<p>6 ブックトーク交流会をとおして命について考えを深める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前は、命なんか死んだらまた新しい自分ができる、とか思っていたけど、今は命は一人に一つしかないし、自分がもし死んでしまったら、きっと家族が悲しくなるから、絶対に命は大切にしないと決めたと思った。 ・命は大切というのは分かっていたけど、命は一つしかないから、もっと大切にしないと決めたと思った。 ・前までは自分の命は自分だけの大切なものだと思っていたけど、他の人にとっても、自分の命はとても大切だということが分かりました。 	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれのグループの発表後に、感想や意見を交換させることにより、自分の考えを深めさせる。

カ 先生の振り返り（次の実践に向けて）

児童は、意欲的にブックトークに取り組むことができた。その中では、「大きな命も小さな命も同じ」「精一杯前向きに生きていくことが大切」「命には限りがあるけど、心の中に生き続けていることがよくわかった」「自然も人間も命はつながっているということが感動した」などの本質に迫る意見を多く聞くことができた。また、友だちと意見を交換することでさらに本を読んだり、考えを深めたりする児童も多くいた。様々な本を読んだり、交流したりする中で命に関する見方や捉え方が広がっていったように思う。

しかし、自分とつなげて考えるという児童はまだ少なく、観念的な理解にとどまっているようにも思う。今後、生と死の現場で様々な体験をされた震災体験者や助産師の話を聞いたり、自分自身の人生や家族の思いを振り返ったりする中で、命に対する思いや考えをさらに深めていきたい。

キ 振り返りカード

振 り 返 り カ ー ド		
年 組 名 前 ()		
	学習・体験の目標（めあて）	自分の振り返り
感動の体験	友達の意見を聞いて「命の大切さ」について、どのようなことに気がつきましたか。	
感性を育む	ブックトークの授業で、「命の大切さ」に対して見方がどう変わりましたか。	
想像力の育成	自分の大切な人・ペットを失った時、悲しみを乗り越えるためにどうしたらいいと思いますか。	
全体を振り返っての感想：		
先生から：		
家庭から：		

(2) 2次第3時

ア 本時のねらい

生命が誕生する神秘性を感じ、その感動をとおして自他の命のかけがえのなさに気づく。

イ 指導のポイント

(ア) 感動の体験

命の誕生の素晴らしさや大変さを感じさせる。

(イ) 感性を育む

助産師から生命誕生について話を聞き、命の重みを感じさせる。

(ウ) 想像力の育成

生と死について考えることをとおして、生きているということは当たり前のことではなく、素晴らしいものであることを理解させる。

ウ 準備物 なし

エ 先生の準備（事前の打ち合わせと教員研修）

(ア) ゲストティーチャーとの打合せ

・生命誕生の素晴らしさと大変さ、新生児を取り巻く家族の思い等、助産師として医療現場で感じる思いを、子ども達へ伝えてもらうよう依頼する。

(イ) 子どもの家庭環境を把握し、個々の子どもへの配慮など事前事後の指導を充実させる。

オ 展開

	学 習 活 動	指導上の留意点
導 入	1 これまでの学習を振り返る。	・ブックトーク等とおして感じた限りある命、命のつながりなどを思い起こさせる。
展 開	2 ゲストティーチャーの助産師から話を聞く。 (1) 生命の誕生 (2) 受精について (3) 胎内での胎児の様子 (4) 家族のつながり など	・日々助産師として医療現場で感じる思いを伝えてもらう。 ・母親のお腹の中で育つ胎児の様子をおして、命の不思議さに気づかせる。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> あなたたちは、誕生してから今まで様々なつながりの中では生きています。そのつながりを感じましょう。 </div> 3 助産師の話を聞いて感想を話し合う。 ・ぼくたちは親といっしょに苦しい重い期間を乗り越えて生まれた一つの命だということがわかりました。こうやって生まれてきたのが奇跡に近いということもわかりました。 ・人間は一人で生きているのではなくて、みんなに支えられて生きているということがよくわかり、よかったです。お母さんも私を産む時にとっても苦労したんだなあと思いました。 ・一番印象に残ったのは、卵子の中に精子が入るのが3億分の1だということです。出産はみんなの願いがあってするんだなあと思いました。	・ここに自分が存在していることは、奇跡に近いことであり、いろんな命が繋がってここにいることを伝える。



展 開	<ul style="list-style-type: none"> ・おなかから産まれるまで、短いきよりなのに、長い時間がかかるということがびっくりしました。赤ちゃんの人形を持ってみて、すごく重く感じました。私たちはいろんな人に支えられているんだなと思いました。 ・私は今生きていること自体、奇跡に近いんだなと思いました。私は今、いろいろな人に支えられて生きているから、これからはいろいろな人を支えたいです。 	
ま と め	4 「生まれてくる時一人でないのと同じように、今もたくさんの方があなたたちの周りにいて見守ってくれています。」という助産師からのメッセージを受け取る。	・家族のつながり、家族の大切さに改めて気づかせる。

カ 先生の振り返り（次の実践に向けて）

聖パルモア病院の岸本喜代子助産師から、地球上に生命が誕生し、人間が生まれるまでの歴史について、そして、精子と卵子が出会い、命の誕生から、赤ちゃんとして産まれるまでの経過について詳しく話してもらった。助産師として、命の誕生に立ち会えることの素晴らしさやその思いについても熱く語られ、今ここに自分が存在しているのは、奇跡に近いことであり、いろんな命がつながってここにいるということ、子どもたちにメッセージとして伝えられた。子どもたちは、岸本さんの話をとおして、命の重みを感じるとともに、自分たちの命が家族や多くの人によって支えられていることを知ることができたように思う。その感謝の思いを、次時に手紙として伝えさせたい。

キ 振り返りカード

振 り 返 り カ ー ド		
年 組 名 前 ()		
	学習・体験の目標（めあて）	自分の振り返り
感 動 の 体 験	命の誕生の素晴らしさや大変さを感じよう。	
感 性 を 育 む	すべての命がかけがえのないものであることを感じ、命の重みを感じよう。	
想 像 力 の 育 成	人が「生きている」ということについて、自分の考えをまとめてみよう。	
全体を振り返っての感想：		
先生から：		
家庭から：		

(3) 3次第4時

ア 本時のねらい

命は一人だけのものではなく、つながり受け継がれていくものであることを理解する。

イ 指導のポイント

(ア) 感動の体験

これまで自分が支えられ、愛されてきたことに気づかせる。

(イ) 感性を育む

自分を支えてくれた周りの人に対して感謝の気持ちを持たせる。

(ウ) 想像力の育成

家族や身近な人と共に生きることの喜びを実感させる。

ウ 準備物 人生時計のプリント

エ 先生の準備（事前の打ち合わせと教員研修）

(ア) 教員自身が自分の誕生を含めた人生の振り返りをする。

(イ) 子どもの家庭環境を把握し、個々の子どもへの配慮など事前事後の指導を充実させる。

オ 展開

	学 習 活 動	指導上の留意点
導 入	1 発表内容を確認する。 人生時計を発表しよう	・受容的にそれぞれの発表を聞くように伝える。
展 開	2 各自の人生時計を発表し合う。 (1) うれしかったこと (2) 悲しかったこと (3) 家族から聞き取ったこと (4) 家族の自分への思い (5) 家族への思い などについて発表する。 3 発表者に対して、質問・感想を述べる。 ・その時のことについて、お家の人はどんなことを話していましたか。 ・お家の人の話を聞いて、どんなことを思いましたか。 ・お家の人は、すごく心配していたんだね。 4 発表後の感想を全体で話し合う。 ・私は人生時計を作って、お母さん、お父さん、友だちに支えられて、今の自分がいるんだなあと思いました。 ・お家の人の思いも聞いて、ぼくたちはみんな一人では生きていけないということがわかった。 ・お母さんがぼくを産む時に苦労して産んでくれたことやぼくが熱を出した時には仕事を休んで多くの世話をしてくれたことがわかりました。お父さんやお母さんがぼくのことを支えてくれていたんだなあと思いました。いやなことがあってもみんな前向きに生きているんだなあと思った。	・発表しにくい子には、教師から質問をするなどして、話しやすい雰囲気をつくる。 ・家族の思いや本人の思いをできるだけ詳しく聞かせる。 ・家族の思いや本人の思いをできるだけ詳しく聞くよう助言する。 ・一人一人が多くの人に支えられて生きてきたということに気づかせる。 ・人生を一日にたとえるなら、まだ小学5年生は夜中の3時であるということを確認し、これからの人生を前向きに生きていこうという気持ちを持たせる。

まとめ	5 人生時計発表会についての教師の感想と今後の学習予定について聞く。	・人生をよりよく生きるための方法について次回から学習していくことを知らせる。
-----	------------------------------------	--

カ 先生の振り返り（次の実践に向けて）

お家の方からの温かいメッセージを受け取った児童は、自分がたくさんの人から支えられて今ここに生きているということを実感し、前向きに生きていこうという意欲を抱いたようである。また、友だちの発表を聞きながら共感したり、勇気を与えられたりもした。しかしながら、中には十分に家庭からのメッセージを受け取れなかった児童もいる。その児童に対しての対応として、教師が保護者の思いを代弁したが、やはり十分ではなかったと思われる。児童から家族への手紙を書く予定ではあるが、その際に児童へのプラスのメッセージを贈っていただくことを依頼した。

キ 振り返りカード

振 り 返 り カ ー ド		
年 組 名 前 ()		
	学習・体験の目標（めあて）	自分の振り返り
感動の体験	これまでの自分が支えられ、愛されてきたことについて考えよう。	
感性を育む	自分を支えてくれた周りの人に対してどのような思いを持っているか。	
想像力の育成	家族や身近な人と共に生きることの喜びを感じているか。	
全体を振り返っての感想：		
先生から：		
家庭から：		

(4) 4次第3時

ア 本時のねらい

自分自身の身体や心の状態をみつめ、そのストレス状態を理解するとともに自分に関わるストレス反応を知る。そして、よりよい人間関係を築くために、自分の気持ちをコントロールしようとする態度を身につけさせる。

イ 指導のポイント

(ア) 感動の体験

- ・リラックス法を身につけることで、怒りや悲しみといったストレスが変化することを実感させる。

(イ) 感性を育む

- ・よりよい人間関係を築くためには他者を思いやる気持ちが大切であることを感じさせる。
- ・怒りや悲しみ等の感情を自分で和らげられることに気づかせる。

(ウ) 想像力の育成

- ・人を支える心の絆の大切さを実感させる。
- ・不安や緊張等のストレスをプラスのイメージを用いて乗り越えさせる。


ウ 準備物 CDラジカセ

エ 先生の準備（事前の打ち合わせと教員研修）

教師自身がストレスマネジメントを体験し、不安や緊張をコントロールし、ストレスに対処する方法を身につける。

オ 展開

	学 習 活 動	指導上の留意点
導 入	本時のねらいを簡単に説明する。	
	自分のストレスを知ろう	
展 開	1 人との関係において、自分はどんな時やどんなことにストレスを感じるか振り返る。 2 ストレスによって自分の身体がどんなふうに変化するか考える。 ・表情が固くなる ・心臓がドキドキする ・頭の中がそのことしか考えられなくなる ・腹が立つ（イライラする）	・ストレスを感じると、冷静さを保てなくなることに気づかせる。
	3 ストレスを感じた時に自分はどのようにしているかを発表する。 ・走ったりして、別のことをする ・先生や家族に話をする。 ・はっきりと相手に伝える。 ・楽しいことをする。 ・友だちに話をする。	・どんな方法でストレスに対応するための工夫をしているか思い起こさせる。 ・それぞれの工夫の良い点、悪い点に気づかせ、整理す <板書例> 人と人のよいつながり 問題に立ち向かう 気持ちを切り替える
	ストレスマネジメント体験をしよう	

展	<p>4 呼吸を整え、心の落ち着きを体験する（腹式呼吸法）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「腹式呼吸法」をやってみて気持ちが和らいだ。 ・最初は深呼吸だけで、ストレスがとれるなんて思ってたけど体験をして、ストレスがなくなることがわかりました。ストレスがたまったらまたやってみようと思いました。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな疲れが、身体の外に出ていくイメージを浮かべさせる。 ・腹式で呼吸させる。 ・吐く息の感じに注意を向けさせる。 
開	<p>5 ペアリラクセーションを体験する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアリラクセーションの時、後ろに人がいて肩に手をおいてくれると、なんだか「ホッ」とした気持ちになってすごく気持ちがよかったです。 ・ペアリラクセーションを体験して、気持ちがとても楽になりました。そして、安心できる気がした。 ・ペアリラクセーションで肩に手をおいてもらってゆっくり離してもらうと、気持ちも楽になったし、肩が軽くなったように思いました。 	
ま と め	<p>6 今日の体験を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアリラクセーションが一番すっきりしました。後ろにだれかがいて、いっしょにしてくれていると、1人の時より安心した。また、腹式呼吸や10秒呼吸もやってみて、ストレスを解消したいなあと思いました。 ・ペアリラクセーションをした時に、後ろの人が肩に手をそっとおいてくれると、何かほっとした気持ちになって、すごく気持ちがよかったです。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアリラクセーションの体験により、自分自身のストレスの変化に気づかせる。

カ 先生の振り返り（次の実践に向けて）

- (ア) 子どもたちがストレスマネジメント体験に前向きに取り組んでいた。
- (イ) 発言が積極的で、友だちの話とつなげて話すことができていた。
- (ウ) 二人ペアでやっている時、すごく自然であたたかい感じがしていた。

キ 振り返りカード

振 り 返 り カ ー ド		
年 組 名 前 ()		
	学習・体験の目標（めあて）	自分の振り返り
感 動 の 体 験	自分の怒りや悲しみが引き起こす自分の行動について考えよう。 ストレスを乗り越えるための様々な工夫について考えよう。	

感性を育む	人とのよい関係をつくるためにも、相手を思いやる気持ちを持つことが大切であることについて考えよう。 怒りや悲しみ等の感情は自分で和らげられることについて考えよう。	
想像力の育成	自分の話し方が人からどのように受け止められているかについて考えよう。 ストレスを乗り越えることについて考えよう。	
全体を振り返っての感想：		
先生から：		
家庭から：		

10 実践を終えて

(1) 先生の振り返り

このプログラム実践中に、いじめによる青少年の自殺問題が大きくクローズアップされ、改めて命を大切にする教育の充実を図ることが教育の重大な課題となった。そうした状況下での実践となり、真剣に目の前の課題に向かったの取組ができたと思っている。

「命の大切さの実感」に関するアンケート調査は、教員の日常の観察でとらえた児童の実態を科学的に分析するいい機会となった。クラスの中で自信がなく、存在感や安心感を持っていない子や友だち関係のトラブルで悩んでいる子などへの関わりにおいて、解決に向けての対策を考える上で大変参考になる資料となった。今後も是非とも活用していきたい。

今まで保健室に来室する子どもと「何でも話せる人間関係」をつくるよう心がけてきたつもりであったが、今回の取組の中で、5年生の担任と協力して取り組むことによって、保健室とは違った子どもの姿をみることができ、担任との協力関係の大切さを改めて感じた。

教員が、子ども達に命についての深い感覚を伝えるためには、しなやかな感性を身につけておく必要性を強く感じるとともに、子育てをする親としても、生きることの素晴らしさを子どもたちに感じさせていきたい。

(2) 今後の課題

ア 授業実践上の課題

命についてのブックトーク、震災体験者及び助産師の話を聞くなどの活動を行ったが、命のかけがえのなさを自分のものとして実感させる体験が少なかった。

産婦人科病院や保育園を訪問し、新生児・乳幼児に接し、身近な動植物を育てるなど、子どもたちが実際に体験する活動を豊富にプログラムに取り入れることが必要であると感じた。

イ 家庭・地域との連携についての課題

児童が生まれた時の様子を聞き取る、家族への手紙を書くなどの活動を行ったが、「生まれた時のことなんか忘れてしまった」「家族への手紙なんかいらんわ」などと平気で話す保護者もいた。しかし、わが子に寄せる保護者の思いや願いは非常に強いものであり、親が語る言葉は、特別の重みを持つものとする。そこで、本プログラムへの協力の呼びかけや協力の依頼、一緒に活動する方法等をより一層工夫し、保護者と共に取り組む活動へと発展させていきたい。

ウ 学校の組織運営上の課題

今年度は5年生の総合的な学習の時間での実践にとどまったので、次年度は、「命の大切さ」を実感させる教育プログラムモデルを参考に、各学年におけるねらいや活動内容を考え、系統的に「命の大切さを実感させる教育プログラム」を全学年で取り組んでいきたい。また、写真や人形などの効果的な教材・教具があると子どもの興味・関心が高まり、より心に響く授業になるものである。実践の中で、制作した教材・教具は共有財産として残していきたい。

11 参考・引用文献

- ・兵庫県立教育研修所 心の教育総合センター『学校のストレスマネジメント研究』2004
- ・兵庫県立教育研修所 心の教育総合センター『平成14年度 心の教育授業実践研究 第4号 小学校編』2003
- ・兵庫県立教育研修所 心の教育総合センター『平成14年度 心の教育授業実践研究 第5号 中学校編』2003
- ・河村茂雄『Q-Uによる学級経営スーパーバイズ・ガイド』図書文化 2004
- ・松木 繁・宮脇宏司・高田みぎわ『教師とスクールカウンセラーでつくるストレスマネジメント教育』あいり出版 2004
- ・ストレスマネジメント教育臨床研究会テーマ『年間のストレスマネジメント授業案』2002
- ・スーザン・バーレイ『わすれられないおくりもの』評論社 2006
- ・富永良喜・山中寛『動作とイメージによるストレスマネジメント教育 展開編』北大路書房 1999
- ・富永良喜・山中寛『動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編』北大路書房 2000
- ・富永良喜・山中寛『学校におけるストレスマネジメント教育 35分』1999
- ・富永良喜・山中寛『心を育むストレスマネジメント技法 40分』1999