

平成14年度

心の教育授業実践研究

第4号

小学校編



第1章 ストレスマネジメント教育の授業実践

リラクゼーションの基礎編

リラクゼーションの実践編

第2章 心の授業の実際 - ワークシートと指導例 -

- ・自分自身を見つめなおしてみると
- ・自分とまわりにいる人たちとの関係は

兵庫県立教育研修所 心の教育総合センター

序

心の教育総合センター所長 上地 安昭

「心の教育」、つまり人間の心を育てることは、学校教育そのものであり、学校教育の最大の課題である。いや、学校教育に止まらず、生涯にわたる人間教育の最大の核心である。また、「心の教育」は、地球上の全人類が人々の平和を求める精神の育成とその実現を終局の目標としており、「平和教育」へ通じる人類の生存に関わる宿命的、永続的課題であると言っても決して過言ではない。それ故に、「心の教育」への取組は、先の長い根気強い地道な教育実践の積み重ねが必要であると理解している。

兵庫県立教育研修所「心の教育総合センター」は、「心の教育」の開発的研究を目的にわが国において最初に創設された公的機関である。「心の教育」への取組を開始したのが、同センターの創設年度の平成10年4月からである。創設当初、本センターは「心の教育」の目標を、「生命の尊さを実感し、愛情豊かに他者と共生し、個性的に社会を生き抜く力を育むこと」と設定した。つまり、「心の教育」とは、1)人間の命は何事にも代えがたい、この世で最も尊い大切な存在であり、一度失ったら決して取り返すことのできない唯一の宝であるとの実感を育て、そして、2)周囲の人々へ思いやりとやさしさ、愛情を持って接し、個々人の力の強弱を超えて、共に友好的かつ平和に生きる心を育て、さらに、3)その人なりの個々人の個性を尊重し、それぞれの個性に応じて現実社会を生き抜く力を育む、ことである。

このような壮大かつ厳粛な「心の教育」の目標を背景に、心の教育総合センターでは、兵庫県下の小・中・高等学校の教員研究委員を中心に、学校における「心の教育」授業実践研究への地道な取組を開始して、本年度は5年目を迎えている。この間の「心の教育」に関する研究内容については、既に本センターの研究報告として年度ごとに冊子にまとめ公表し、学校現場へフィードバックしてきた。平成14年度は、本センター創設5周年を節目に、これまでの研究成果のまとめの報告として、「心の教育授業実践研究」第4号（小学校編）第5号（中学校編）第6号（高等学校編）の3冊を同時に発刊するはこびとなった。

本誌は、「心の教育」へとりわけ関心の深い学校現場の教員と本センターのスタッフが、これからの学校教育における「心の教育」の必然性を根拠に、「心の教育」の学校現場への定着化と拡大化を促進する意図で、これまでの授業実践研究の集大成としてまとめたものである。本誌が、一人でも多くの教員に対し、「心の教育」への関心を喚起し、その授業実践への取組のきっかけとなるひとつの参考資料として役立つようなことがあれば、誠に幸いである。

最後に、超多忙な学校での日々の勤務にもかかわらず、長年の間、本授業実践研究へ専念し、並々ならぬご尽力を発揮された教員研究委員とそれぞれの委員の学校関係者の方々へ、心からの敬意と感謝の意を表したい。

（平成15年3月）

「心の授業」の展開に向けて

- 小学校編 -

心の教育総合センター主任研究員 富永 良喜

心の教育総合センターでは、「心の教育」の目標を、「生命の尊さを実感し、愛情豊かに他者と共存し、個性的に社会を生き抜く力を育むこと」に設定し、「心の授業」実践の取組を開始した。そして「心の授業」の主たる内容を、「ストレスマネジメント教育」、「人間関係体験」、「自己発見・自己開発」の3つとした。そして、「考える」「体験する」

「分かちあう」の3つの過程の大切さが強調された。いきなり、「呼吸法をしましょう」といった体験を提案するのではなく、その体験活動が、何のためにするのか、子どもたちがしっかりと考えることができる導入が必要である。

小学校編では、おもに、ストレスマネジメントを中心に、構成している。まず、自分のストレスや望ましい対処の仕方を考える授業である。そして、「嫌なことをされたら、怒りの感情が湧くのは自然だよ。でも、イライラやむかつきを、自分を傷つけたり、人を傷つけて発散しようとするのは間違っているよ。イライラやむかつきは、自分でコントロールできるんだよ」というメッセージを送り、実際にイライラを宥めるリラックス法を体験してみる。そういったストレスを自己コントロールする能力を培うことは、勉強やスポーツで自分の力を発揮することに繋がる。

本書では、さまざまなリラックス法が紹介されている。イメージ呼吸法、ペア・リラクセーションなどである。ただし、いつでもリラックスすることが望ましいと言っているのではない。がんばるときはがんばる。休むときは休むといった切り替えが大切である。がんばることは、自分を表現することである。身体に力をいれて、緊張する活動である。勉強、スポーツ、趣味、それぞれに、がんばりが必要である。身体全身に力を入れるがんばり方もあれば、必要なだけ力を入れるがんばり方もある。ここでは、余分な力をいれない適切ながんばり方が紹介されている。がんばっている時に、そのがんばりを認めてくれる人の存在も大切さである。家族、友だち、そして教師、地域の人たちの存在である。もうひとつは、がんばった後に、自分に肯定的なメッセージを送り、身体と心を休めてあげる大切さである。それらの活動は、自分への労りの力を育む。だから、子ども自身が、「いまはがんばる。いまはリラックスする」といった自己決定する力を育むことこそが、ねらいとなる。

がんばり方やリラックスの仕方が身についていくと、心が落ち着いていく。すると、自分のよい点、友だちのよい点を見つめる余裕がでてくる。つぎの取り組みは、仲間づくりである。人間関係づくりのさまざまなワークも紹介されている。

さらに、子どもたちが、自分の潜在的な能力を発見し、夢を持てるような授業実践の開発が待たれる。本書を参考に、「心の授業」の指導案をさまざまに工夫してほしい。

目 次

序 文 等

第1章 ストレスマネジメント教育の授業実践

リラクゼーションの基礎編

- 1 腹式呼吸法
- 2 10秒呼吸法
- 3 動作によるリラクゼーション
- 4 ペアリラクゼーション
- 5 心のキャッチボール
- 6 イメージトレーニング

リラクゼーションの実践編

- 1 ペアリラクゼーション（高学年）
- 2 セルフマッサージを取り入れたリラクゼーション（高学年）
- 3 ストレスマネジメント（中学年）
- 4 親子でリラクゼーション（低学年）

実践化に向けて

第2章 心の授業の実際 - ワークシートと指導例 -

今の自分のストレスは？

自分のことは自分で解決できるんだ！

私は気持ちをこう表現する

ぼく、わたしのいいところ発見

私の話し方はどんなタイプ？

よりよい仲間づくりのために（アサーショントレーニング）

私の大切な仲間へ

プラス思考を身につけよう

私のまわりにはたくさんの人がいる

参考文献、資料

リラクゼーションの基礎編

まずリラクゼーション基礎についてのいくつかの例をお知らせします。できるだけ写真を多くし、コピーしていただいてカード化すれば、そのまま授業に使えるようにしています。実践編では、それぞれの方法を用いた実践をお知らせするとともに、教師の個性・創造性によって自分なりの応用をしていく方向を示していきたいと考えています。

1 腹式呼吸法

次の10秒呼吸法に進むためには、腹式呼吸をマスターする必要があります。

まず腹式呼吸のレッスンから始めましょう。



(ア)腹に手を当て、大きく息を吸い込んでみましょう。腹がへこんでしまいませんか？

これは胸で呼吸しているのです。胸で呼吸している時は、体を動かしている時か緊張している時で、これではリラックスすることはできません。(胸式呼吸と腹式呼吸の違いを実際に体験すると分かりやすいです。)



(イ)腹に手を当て、最初は手で腹を押さえ、息をはくことから始めてみましょう。(いきなり息を吸うと胸式呼吸になりがちです。意図的に手で腹を押さえることから始めた方がやりやすいようです)



(ウ)次に、腹をふくらませて、息を吸い込みます。腹がふくらんでいるのがわかりますか？



(エ)また、腹をへこませながら、息をはきます。腹がへこんでいるのがわかりますか？これが腹式呼吸です。



(オ)これを繰り返してみましょう。
すぐにできなくてもあわてないこと。練習の方法があるからね。



(カ)上向きに寝そべて練習するのもよいでしょう。
片手を胸に置いて、もう一方の手を腹に置きましょう。呼吸にあわせて手が動くことに注意します。



(キ)できるだけ音をたてないで、鼻からゆっくりと深く息を吹い、口から少しずつ息をはきます。息をはいた時に、お腹の力をゆるめます。
この時、お腹がふくらんだり、へこんだりするようにしてみましょう。



(ク)両手をわきに置いて、息を吸ったりはいたりすることを続けましょう。呼吸に意識をむけ集中しましょう。
できるだけゆったりとしたペースでおこないます。



(ケ)なかなかうまくいかないかな。そういう時は風船を使ってみましょう。

まず、風船を口にはさみ、お腹をふくらませて、息を吸います。



(コ)そしてお腹をへこませて、息を風船に吹き込み、風船をふくらませてみましょう。これが腹式呼吸です。

(風船などを使うのも子どもの興味を引くには有効です)



(サ)友だちと練習するのもよいでしょう。2人1組になって、寝ている人のお腹に、折った紙をのせます。



(シ)もう一方の人は、ストップウォッチなどで回数をはかってあげます。



(ス) だいたい1分間に12～16回ぐらいのペースで行える
といいですね。

でもそれにあまりこだわらず自分にあったペースを見つ
けましょう。

はい、これで腹式呼吸のレッスンはおしまい。

次に10秒呼吸法のレッスンにすすみましょう。

2 10秒呼吸法



(ア) さて、いよいよ10秒呼吸法のレッスンです。まず姿勢ですが、いすの背もたれに軽くもたれ。足を投げ出して、楽な姿勢をしましょう。

両手は、手のひらを上にして、ひざの上に乗せ、首は軽くうなだれて、できる人は静かに目をとじるといいですね。



(イ) 腹式呼吸のレッスンを思い出してください。鼻ですって、口ではきまず。

息をはいてお腹をへこませ、息をすいながらお腹をふくらませます。

お腹に手をやるとやり易かったよね。



(ウ) 吸う時より、はく時に心をむけて口を軽くすぼめて、少しずつ遠くへはくような感じです。

できる人は、すう息を虹色の美しいものにイメージしましょう。

はく時は、嫌なことやイライラもいっしょに外へ出すことをイメージしましょう。



(エ) 全部息をはいてから1.2.3で吸って4で止める。5.6.7.8.9.10ではき出します。

何度かやっていると自分にあたりズムが見つかるはずですよ。

無理してあわせようとせず、自分のリズムで、ゆったりとしてみましょう。



- (オ) すっきりと目をあけるため、手をグーパー、グーパーします。
うでをひじから曲げて、力を入れて上方にのばします。
それを10回ずつします。



- (カ) 最後に手を組んで、思いきり背伸びを、2・3回しましょう。
ああ、いい気持ち。

3 動作によるリラクゼーション

今度は動作によるリラクゼーションのレッスンです。



(ア) すわり方は、背もたれにもたれない感じで、腰も力が入らないよう、足はだらんとして楽にしましょう。



(イ) 頭はまっすぐにね。
頭から、おしりまで体に軸が入った感じです。



(ウ) まず肩を耳のところにつくぐらいまでゆっくりあげていきます。その時お腹や背中に力が入ってないかな。顔はスマイルですよ。

もっとあがるかな。そうそういいね。あがるね。しっかりと上まであげて。

肩をストンとおろしますよ。はい、ストン。

おろせた？ 肩が今、痛かった人いるかな。痛かった人は頑張りすぎているから、あまり力を入れすぎないように楽にあげるようにしましょう。



(エ) じゃあ二回目をしてみよう。
今度は肩をゆっくりとおろしてね。
そうすると肩のところがじわじわして気持ちよかったり、すーとする感じがしますね。
どんな感じだったか聞いてみようかな？



(オ) 次に片開きをします。(子どもを見本にして具体的に説明するとよい。) 背中の骨と骨をくっつける感じで肩を開いていきます。
さっきと同じで、背中を楽に伸ばして、肩も腰も力が入らないよ。足も手もだらんとして楽にしましょう。

頭はまっすぐにね。
さっきと同じ頭から、おしりまで一本の軸が入った感じです。



(カ) 肩の骨がくっつくぐらいまでゆっくり広げていきます。その時腹や背中に力が入ってないかな。顔はスマイルですよ。
はい、もとにもどしましょう。

じゃあ二回目をしてみよう。今度はゆっくりと肩を元にもどすよ。背中の上の辺りの感じに注意をむけてみよう。そうすると背中の方がじわじわして気持ちよかったり、すーとする感じがしますね。
どんな感じだったか聞いてみようかな。

4 ペアリラクゼーション



(ア) 同じことを今度は2人組でしてみましょう。(同性のペアがいいと思います。)

後に立った人は、前に座っている人の肩にやさしく手を置いてあげてください。

(ふざけて力を入れてにぎったりしないよう留意してください)



(イ) 座っている人は、一人でやった時と同じように肩をあげていきましょう。後ろの人は、応援してあげましょう。

「すごいね、肩があがってきたね」といった言葉で応援してあげてもいいし、手で肩にやさしくふれることで応援してあげてもいいね。



(ウ) はい、前の人は力を抜いて(ゆっくりと急と二度やります。)

しばらく、どんな感じがしたか注意をむけてみましょう。

後ろの人は「どんな感じがした？」と聞いてみてください。



(エ) 続けて片開きをしてみましょう。

後の人は、肩を無理やり引っ張るのではなく、前の人の肩の動きにそ
うようにしましよ う。



(オ) 今度も、言葉やあなたの手のぬくもりで応援してあげてください。

どんな言葉をかけたらいいいかな？

どんな手のふれ方をしたらいいかな？



(カ) はい、前の人は力を抜いて

(ゆっくりと急と二回やります)

しばらくどんな感じがしたか注意を向けてみましょう。

また後の人は「どんな感じがした？」と聞いてみてください。

(交代して同じことをします)

5 心のキャッチボール



(ア) 風船を使って心のやりとりをします。
風船を二人の間でわたしっこをしましょう。
そう、ゆっくり、やさしくね。
だいじに、ゆっくりわたしてあげてね。



(イ) うけとる人もこわれやすいシャボン玉を受けとるように、そっと受けとってくださいね。



(ウ) ふわーとやりとりしましょう。
ゆっくり、だいじにくりかえしてね。



(エ) 風船にかえて、体を使って心のやりとりをしましょう。
肩に手を置いてあげて下さい。その手で心のやりとりをしますよ。



(オ) 前の人は肩にぎゅーと力を入れてみましょう。



(カ)ふーと肩の力をぬいてみましょう。
だらーっとね……。
どんな感じがしたか、話し合ってみましょう。ちょっとした感じでいいですよ。
(交代して同じことをします。)



(キ)次は肩あげコントロールをしてみましょう。だらーっと力を抜いて寝てもらいましょう。ひじをまげないで、ゆっくりゆっくりと腕を上げていきます。
心を合わせてね。



(ク)指先をじっと見つめて、ゆっくりとね。
指先が見えなくなっても、ゆっくりあげましょう。とんと床につくまでね。



(ケ)床についたら、またゆっくりと心を合わせて腕を元にもどしていきましょう。もとにもどるまでゆっくりとね。
(床につくまで、20数えながらタイミングを合わせるようにしてもいいです。)



(コ)二人で上手に心を合わせたら、もう指先だけで腕上げができますよ。
もっとていねいに心を合わせて。



(サ) そうそう、いい感じだね。
心がぴったり合っているよ。



(シ) もとにもどしましょう。
あせらずにね。
まるでE.T.みたいだね。
心を合わせることができたね。
すごい！ すごい！

6 イメージトレーニング



(ア)今、みんないい気持ちで横になっています。目を閉じてもいいよ。

目の前にアフリカの草はらが浮かんでいます。そこにとってもいい気持ちで寝ころがっています。だらーっとね。



(イ)あっ、象さんがやってきた。

象さんに踏まれる！！

体をかたくして！！



(ウ)ああよかった。

象さんは行ってしまいました。



(エ)わぁ！今度はもっと大きな象さんがやってきた！！

象さんに踏まれる！！

もっと体をかたくして！！



(オ)ああよかった。大きな象さんも行ってしまった。

もうだいじょうぶ。

ほっとしたね。ゆっくり目を開け、静かに起きてください。体をかたくしたとき、ほっとした時、体はどんな感じだったかな？

リラクゼーションの実践編

次にリラクゼーションの実践についてお知らせします。これからお知らせする実践例は、基礎編をもとにした、いわば応用編です。そのまま実践することも可能ですし、できれば自分の個性、子どもの実態をふまえ、自分なりの工夫をして行なえばより効果的です。

1 ペアリラクゼーション（高学年）

1 授業の指導案

1) 対象 小学校高学年

2) 単元名 ストレスマネジメント（不安・いらいらの解消に向けて）

3) 指導目標

(1) 不安やいらいらの構造を理解し、どうすればなくせるか、予防、防止できるかを考える。

(2) 相手の気持ちを考えることの大切さを理解する。

(3) どんな時にストレスを感じるのか、そのストレスの解消法・対処法をペアリラクゼーションを通して体験する。

4) 指導計画

(1) 不安やいらいらの構造を理解し、そのときに自分がどうなっているのかを考える。

(2) どうすればなくせるか、予防・防止できるかを考える。

(3) 「いやだな」「不安に思うこと」「プレッシャーに感じること」を出しあう。

(4) ペアリラクゼーションを体験する。

(5) 展開

学 習 活 動		支 援 活 動
<p>一人で</p> <p>1. 椅子にすわる ・ 楽な感じですわる</p> <p>2. 目を閉じて気持ちを落ち着かせる ・ 意識を集中する</p> <p>3. 肩の感じを味わう。 ・ 肩に意識を集中する</p> <p>4. 両肩を開き、他は力を抜く。 ・ 両肩を後ろに反らせる ・ 自分自身で反らすことができるところまで反らす ・ 腰、お腹、手、腕の力は抜く</p> <p>5. 両肩の力を緩める。 ・ 肩の荷を降ろす感じで力を抜く ・ 肩の力を抜いた後も肩に注目し、力を入れない</p> <p>6. 肩(からだ)の感じを味わう 4～6をくり返す</p>		<p>深く腰をかけずに背筋を頑張りすぎない程度に伸ばし、軽くあごを引くよう指示する。 肩に注目させる。</p> <p>頭を前にたれない、腰や足に力が入らない、肩だけギュッと力を入れて反らすことを前説する。 ストーンと肩を下ろすように前説する。</p> <p>・ 肩が温かい、スーッと する、気持ち良い等がリラクセス反応</p>
ペアで		
体 験 者	援 助 者	
<p>7. 椅子にすわる</p> <p>8. 目を閉じて気持ちを落ち着かせる</p> <p>9. 肩の感じを味わう</p> <p>10. 肩の感じを味わう ・ 一人の時と支援者の手が置かれている時の違いを味わう</p> <p>11. 両肩を開く ・ 両肩を後ろに反らせる ・ 自分自身で反らすことができるところまで反らす ・ 手や腕の力は抜く</p> <p>12. 両肩の力を緩める。 ・ 肩の荷を降ろす感じで力を抜く ・ 弛めている感じを味わう</p> <p>13. 肩の感じを味わう</p> <p>14. 9～13をくり返す</p> <p>15. 肩(からだ)の感じを味わう</p> <p>16. 援助者と交代する</p>	<p>7. 椅子の後ろに立つ</p> <p>8. ゆっくりと肩に手をおく</p> <p>9. 体験者の動きに合わせて動かす</p> <p>10. 体験者の動きに合わせて動かす ・ 体験者が弛めている感じを感じ取る</p> <p>11. 体験者の動きに合わせて9～10をくり返す</p> <p>12. 補助の手をゆっくりと離す</p> <p>13. 体験者と交代する</p>	<p>・ 肩を包み込むように手を置くように促す ・ 肩の感じをしっかりと味わわせる ・ 援助者は動きを先行しないように前説する</p> <p>・ 援助者はジワッと手を離すように前説する</p>

2 教示例

課題の全体を説明する

今から「肩を開き、脱力する」という動作課題をやってもらいます。二人ペアになって、一人はいすに座って肩を開いて脱力します。もう一人は座っている人の後ろに立ちます。そして、座っている人が肩を開いて脱力するのを手伝います。

構えの姿勢をつくる

いすに座っている人は、いすに深く座らずに浅く、そして背筋を伸ばして座り、上体を楽にします。頭はあまり頑張らなくて固定しないで少しあごを引いたぐらいの所でまっすぐ前を見て楽に静止させます。この時、肩や腰やお腹に余計な力が入らないようにします。準備ができたなら気持ちを集中します。

深呼吸でリラックス

ゆっくり鼻から大きく息を吸って、口からゆっくりとはきましょ。気持ちが集中できた人は軽く目を閉じてください。目を閉じて自分のからだの感じや気分を味わってください。

肩に手を置く人の気持ち

後ろに立っている人は自分の前に座っている人を気持ち良くさせるために、どのように肩に手をおいたらよいかを考えながらゆっくりと肩に手をおいてください。手は肩を包むようにしておきましょう。座っている人は、立っている人の手の感じをを十分に味わってみてください。

肩を反らす

座っている人は、息を吸いながらゆっくりと肩を開きます。立っている人は座っている人の肩の動きにつき合ってあげてください。自分で肩を開くことができるまで十分に開いてその位置で止めます。今度は息を吐きながらフーッと力を抜きます。はい、フーッ。力を抜き終わったら自分のからだや気持ちについてよく観察してみてください。

2回目と3回目

2回目を行います。座っている人は、息を吸いながらゆっくりと肩を開きます。立っている人は座っている人の肩の動きにつき合ってあげてください。自分で肩を開くことができるまで十分に開いてその位置で止めます。今度は息を吐きながらフーッと力を抜きます。はい、フーッ。力を抜き終わったら自分のからだや気持ちについてよく観察してみてください。3回目を行います。座っている人は、息を吸いながらゆっくりと肩を開きます。立っている人は座っている人の肩の動きにつき合ってあげてください。自分で肩を開くことができるまで十分に開いてその位置で止めます。今度は息を吐きながらフーッと力を抜きます。はい、フーッ。立っている人はゆっくりと肩から手を離します。座っている人は、自分のからだや気持ちについてよく観察してみてください。味わえましたか？それではゆっくりと目を開けましょ。

話し合い・役割交代

感じたことを話し合いましょ。

座っていた人と、立っていた人と交代しましょ。

3 授業の結果

(1) 児童の感想

32人中31人が記入する。

体の気づき

- 「1回目はあまり集中できなかったけど3回目は気持ちよくなった」
- 「しんどいなと思っていてもこれをやるとジーンとして、すごく楽になり眠たくなってきました」
- 「リラックスをするととても気持ちがよい」
- 「リラックス方をやって友だちが手を離れたときにとってもフワッとした。後にはとっても気持ちよかった」

自分の心の気づき

- 「リラックスをして大分落ち着いて気持ちよかった」
- 「少しゆったりした気持ちになった」
- 「だんだんとリラックスの気持ちよさが分かってきて気持ちが落ち着いた」

友達の間わりの気づき

- 「リラクゼーションをしているときはすごく友だちが気持ちよくなってくれるか心配だったけど、やってくれているときはすごく気持ちがよかった」
- 「私はやってみて人とふれ合ったら心が広くなったり温もりをすごく感じる事が分かりました」
- 「気持ちがムシャクシャするときなどは友だちとやろうと思う」

生活の中での気づき

- 「今度は寝る前やお風呂をあがった後にやったら気持ち良いと思う」
 - 「これをやるのとやらないのでは、やる方がずっと良いと思います。だから私はこのことを家でもやろうと思います。また家の人にやってあげようと思います」
- などであった。

4 考察

- (1) ペアリラクゼーションを体験することにより、その直後で児童はストレス反応を軽減できることがわかった。また、回数を重ねる毎に児童自身で様々な課題を解決している。このことから、ペアリラクゼーションがストレス反応への対処法として効果があり、ストレスマネジメント教育に有効であると考えられる。
- (2) 4年生での実践においても、個々の子どもが興味を持ち、学級の雰囲気が変わってきた。また、家庭やクラス、行事などで活用していることは喜ばしいことである。同じプログラムで実施した他校(3年生)でも、STAICの状態不安得点が減少することから、この方法は、極端に指導者を選ばなくても結果が得られることを示唆している。
- (3) 低学年への適用と導入の工夫は、今後の課題であり、実践が報告されることを願いたい。

2 セルフマッサージを取り入れたリラクゼーション（高学年）

1 授業の指導案

- (1) 対 象 6年生32名
- (2) 単 元 名 心とからだの健康を考えよう
- (3) 単元の目標
- ・ストレスへの様々な対処の仕方に気づくとともに、自分なりのストレス解消法を見つけて今後の生活に役立てる。
 - ・仲間との交流を通して、自己と仲間の心とからだの状態をみつめ心身をリラックスさせることができる。
 - ・生活習慣ならびに心とからだの状態を自己評価し、より健康な生活を送るための工夫を考え、生活の中で実践できる。
- (4) 時 間 オリエンテーション、保健、体育を合わせて7時間
- (5) 場 所 教室、多目的ホ－ル
- (6) 準 備 物
- ・朝の健康・生活チェック表
 - ・からだと心のセルフチェック表
 - ・ストレスアンケート
 - ・STAIC（状態不安尺度）
 - ・からだのつぼマップ
 - ・心とからだの振り返りカード

(7) 展 開

学習課題		学 習 活 動		教師の働きかけ
オリ エンテ- ション			心とからだの健康を保健と体育で学習 することを知る。 「朝の健康・生活チェック表」の記入 方法を知り、1週間続けることを理解 する。	学級担任が養護教諭を紹介し 授業の流れを説明する。 自分のために点検するのであ るから、ありのままを書くよ うに促す。
第 一 次 二 時 間	自分 の 生 活 ・ 心 と 身 体 を 振 り 返 ら せ よ う	保 健	「朝の健康・生活チェック」の結果 を振り返る。 「からだと心のセルフチェック」 に記入する。 アンケートに記入する。	数名を指名し、感想を聞く。 記入方法を詳しく説明する。 どんなストレスを感じている か教えてほしいと伝える。
		体 育	顔のつぼを見つける。 セルフマッサ-ジをする。 縄跳びと透明縄跳びをする。 気づいたことをまとめる。	
第 二 次 二 時 間	自分 と 仲 間 の 心 と 身 体 を み つ め よ う	保 健	みんなもストレスを感じていること に気づき、ストレスについて意見を 交流する。 ストレスが身体に及ぼす悪影響つ いて考える。	ストレスアンケートの結果、 上位にあった内容を示す。 気楽に話し合う雰囲気を作る 心とからだは一体であること に気づかせる。
		体 育	セルフマッサ-ジを行う。 ペアマッサ-ジを行う。 長縄跳びと透明長縄跳びをする。 気づいたことをまとめる。	
第 三 次 二 時 間	スト レ ス の 解 消 法 を み つ け こ れ か ら の 生 活 に 生 か そ う	保 健	前回の話し合いを思い出し、スト レスの多くは人間関係によって生 じていることを振り返る。 仲間とストレス解消法について交 流し合い、様々なストレス解消法を 知る。 自分にあったストレス解消法をみ つける。	話し合いの後に書いた感想を 聞き、記述を読み上げる。 子どもの意見を三つに分類し て板書する。 生活の過ごし方を振り返らせ た上で、まとめを書かせる。
		保 健	2回目の「からだと心のセルフチェ ック」を行う。 これまでの学習を振り返り、自分 と仲間の心とからだの気づきをま とめる。	1回目の時から変化した項目 について、理由を考えさせる 心身ともに健康な生活を送る 工夫やストレスをためない生 活の送り方を考えさせる。

2 授業実践の内容

(1) オリエンテ-ション

学級担任に今回の授業の流れを大まかに説明してもらい、養護教諭とともに学習を進めていくことを知らせた。自分の生活や心やからだの状態を見つめ直すことによって、毎日をより楽しく、健康に過ごすことができるのではないかと提案した。そこでまず、日々の生活を自己点検することから始め、登校後に「朝の健康・生活チェック(睡眠時間、朝食のメニュー、排便、気分、体調などの7項目)」を自己評価することを伝えた。

(2) 自分の生活・心とからだを振り返ろう(第一次 2時間)

1時間目: からだと心のセルフチェック

先週から毎朝実施している健康・生活チェックを振り返った。1週間継続して点検した結果、睡眠時間が平均して6~7時間であったり、朝食はパンと牛乳だけという子もいたが、子どもにとっては、1週間の生活の様子を改めて見直す機会となったようである。次に、「からだと心のセルフチェック」(表1)を用いて生活面や健康面の状態をより細かく自己評価し、今後の生活における改善点を具体的に考えた。「運動と睡眠の項目が低いので、見直していきたい」と書いた子が多く見られた。このことから、外で遊ばない、就寝時間が遅い子どもの生活の実態が浮き彫りになった。

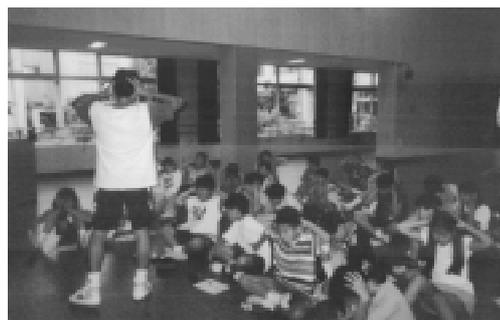
次に、子どもがどんなストレスや悩みを抱えているのかを具体的に把握しておきたいと考え、ストレスに関するアンケートを行った。どんな時にストレスを感じるか、ストレスを少なくするために工夫していることなどを質問内容とした。その結果、2名を除いて全員が何らかのストレスを感じていることが分かった。

2時間目: セルフマッサ - ジ・透明縄跳び

自分のからだの状態に気づくことを目的として顔と脚部のセルフマッサ - ジを行った。

初めに子どもたちに顔と脚部のつぼの場所と効果が書かれたつぼマップを配付した。学級担任がつぼの場所をわかりやすく示した後、子どもたちは自分にとって気持ちが良いと思われる場所を探した。(右写真)

脚部のマッサ - ジでは、軽擦法・叩打法といった多様な方法を説明しながら行った。マッサ - ジ後の児童の感想を下に示す。



「首の後ろのつぼをみつけよう」

百会とかんこつというつぼがよくきいた。朝、忙しかったけど、なんか心がやわらかくなったというか、気楽になったというか、また、今度もやりたいと思った。いろんなつぼをおさえてみて、すごく気持ちよかった。元気が出てきて、気持ちが「やるぞ」と気合いが入るようになった。耳たぶのうしろが一番気持ち良くて、体がすーっと楽になっていく感じがして気に入っている。もっともっというんなつぼをおしてみても疲れているのをなくして、気分も楽にして毎日楽しくくらしたい。

(3) 自分と仲間の心とからだをみつめよう(第二次 2時間)

1時間目: ストレスについて話し合おう

ストレスのアンケートを集計した結果を全員に示した。ストレスを感じる場面として一番多く挙がっていたのは友人関係で、二番目は親や兄弟などの家族関係、三番目は学習に関することであった。そして、ストレスがたまるとからだや心の状態に変化が起き、身体面や精神面に影響を及ぼすこともあることについて取り上げた。ストレスやプレッシャーが原因となって起こる心身の状態の変化について具体的に意見を出し合った。その結果、頭痛や腹痛などが起こったり、いらいらしたり、時には眠れなくなったりするなどの意見

が拳がり、様々な症状を引き起こすことがあることが理解できたようであった。

次に、座談会形式にして養護教諭が発言をまとめながらストレスについての意見交流を行った。机を取り除き、椅子を円に並べたことによって、仲間の顔を見ながら、気楽に話し合える雰囲気を作ることができたと思われる。人間関係や学習面での悩みなどを正直に打ち明けた子の発言から、友達にも自分と同じようなストレスや悩みがあることを知り、安心感を持った子どもも多々いた。

2時間目：ペアマッサージ - ジ・透明長縄跳び

マッサージ - ジの2回目は、二人一組で行うペアマッサージ - ジを背中と脚部を中心に行った。今回は背中のつぼまっさを配り、それを参考にしながら子どもたちは楽しそうにマッサージをし合っていた。以下は児童の感想である。

足のマッサージをしてもらえると、体のいろいろな場所が楽になってストレスもなくなるようだった。相手が気持ちいいと言ってくれればとすごくうれしかった。
自分では押されると痛かった所が、相手はそう感じずに気持ち良さそうにしていた。
気持ちよい力加減が人によってちがったりするから、話しながらしないと相手に痛い思いをさせてしまうかもしれない。

相手のことを考えながら行うペアマッサージ - ジを通して、子どもたちは次の三点に着目することができたと感じた。まず、人にしてもらう心地良さを味わい、自分のからだの状態に気づくこと。次に、相手の気持ちをほぐすことができる満足感を得ること。さらに、相手のからだと自分のからだの違いを認識し、相手の立場にたって考えることができることである。仲間と触れ合うことによって、自分のからだの状態を深く見つめることができ、より一層、からだと心の緊張がほぐれることが実感できたといえる。

しかし中には、「やってもらってもくすぐったいだけだった」とか、「あまりいい気持ちではなかった」という感想を書いた子が3名ほどいたことから、からだを人に触られることに抵抗を示す子への対応は慎重にしなければならないと感じた。

4) ストレス解消法をみつけ、これからの生活に生かそう (第三次 2時間)

1時間目：自分にあったストレス解消法をみつけよう

この時間の初めには、男女でペアマッサージ - ジを行った。

その後グループに分かれて、ストレスの解消法について意見を交流した。ストレス解消法は、ストレスに向き合う、ストレスを上手に発散して気晴らしをする、やつ当たりをするなど大きく三つに分けられた。やけ食いをしたり、クッションを叩くという内容については、「その時だけストレスを解消しても、その後に嫌な思いをしたり他の人に迷惑をかけたりすることもあるのでよくない」という意見が出た。仲間が実際に行っているいろいろな解消法を聞いた上で、自分にあったストレス解消法をまとめた。

2時間目：心身ともに健康な生活を送るため工夫を考えよう

最後の時間には、前回行った「からだと心のセルフチェック」を再度行い、変化をみた。前回の結果と比較して、感想を書いた後、これまでの授業を振り返って自分の生活、からだ、仲間との関係についてまとめを書いた。ストレスを上手に発散したり、ストレスをためない生活の送り方を考えて、授業の振り返りとした。

3 考察

授業の中だけでなく、マッサージや指圧を朝の会の時間などにも取り入れて、多くの友達と触れ合う機会を設定したことによって、子どもたちは相手のからだの状態や、マッサージの感じ方が一人ひとり違うことに気づくことができたと思われる。心地よさを感じる場所や力加減を相手に聞きながら行うペアマッサージでは、自分のからだへの気づきを深めるとともに、相手の立場に立って考え、積極的にコミュニケーションを図ろうとする姿を自然に生み出すことが可能となっていた。自分がしてもらったことよりも、「相手にする時に相手を気づかってどうすれば喜んでもらえるかということ考えた」という感想を書いた児童が非常に多かったことから、次のようなことに気づかされた。それは、ペアマッサージは相手の身になって考える場をつくり出し、相手のからだと自分のからだを通して、心と心で会話ができるものであるということである。マッサージをリラクゼーションの手段として用いたことによって、不安感が軽減されるだけでなく、学級生活満足度尺度の結果からも読み取れるように、クラスの仲間同士のコミュニケーションを深める意義も大きかったと思われる。

一方、ストレスに関する話し合いや意見交流を通して、子どもたちは自分のストレスや悩みの存在を自覚し、人それぞれいろいろなストレスや悩みをもって生きていることに気づくことができたと思われる。ストレスや不安感の解消法は多様であり、人に迷惑をかけない、嫌な思いをしないで解消する方法や、自分自身の生活を振り返る中で心身ともに健康に過ごすための改善点を見つけたことなどを今後の生活に活かしてほしい。

今回の授業は6年生を対象とした1学期の1カ月間での実践であったが、今後は、心の教育に関わる授業について、学年の発達段階に即した内容・方法等を検討していきたい。

3 ストレスマネジメント（中学年）

- リラックスして、「良いところ見つけ」をしよう -

1 授業計画と授業実践

1) 授業実践

対象：第4学年 2クラス 男子30名 女子38名

単元名 「リラックスして、人のよいところ見つけをしよう」

授業の目標

- ・イチローの活躍を通して、集中力とリラックスの大切さに気づく。
- ・教育動作法を行うことで、リラックスした状態を体感し、生活の中に取り入れようとする事ができる。
- ・ペア・リラクセーション、ハートフル運動を通して他者理解を深めることができる。

準備物

ビデオ（イチローの大リーグでの活躍を映したもの）

ハートフルカード

授業展開

段 階	学 習 活 動	留 意 点
導 入	1 学習課題 イチローのひみつを探ろう ・イチローが大リーグでも活躍できたのはなぜだと思いますか。	肩の強さ、足の速さ等の運動能力をあげる子が多い。「でも、イチローは体も小さいし、腕力もないよ」と、聞き返す。自分たちの音楽会の体験を例に、具体的に考えさせる。「集中力」という言葉は出てきやすい。
導 入 15分	・集中力を高める10秒呼吸法の練習をしてみよう。 2 ビデオを見て、イチローの秘密を探ろう。 ・ストレッチやリラックスという言葉が出てくる。	授業への集中を高める意味でも佐々木投手の投球前の深呼吸を思い出させ、方法を説明し、実施する。 イチロー選手のバッターボックスに入る前の動作に注目させる。 「集中力」と共に「リラックス」の大切さを確認する。
展 開 20分	3 リラックス体操をしてみよう。 ・姿勢を説明する。 ・肩上げと肩開きの動作を行う。 4 友達とペアになってやってみよう。 ・肩上げと肩開きの動作を交互に行い、サポートし合う。	教師が手本になって具体的に説明する。 サポートする児童への説明や、心構えを丁寧に行う。
ま と め 10分	5 感想を出し合う。 6 ハートフル運動の説明を行う。	友達の声かけや、手の温もりについての感想を次の良いところ見つけにつなげていく。

【ハートフル運動の教示文】

きょうから1週間ハートフル運動をします。ルールを説明するからよく聞いてね。

(ハートフルカードを配る)

目と耳と心をしっかり使って、友達の良いところを見つけをします。

(次ページの掲示文内容を読む)

メモしたら心のポストに入れましょう。これから1週間、毎日友達や先生に、今言ったような良いことをします。ただルールがあります。先生や友達、みんなのために誰のためにしてもよいのですが、良いことをしたことを言葉で伝えてはいけません。できるだけ自然に何気なく、できたら気づかれないようにして下さい。

無理になるといけないので、1日に3回までにしましょう。

【ハートフル運動の教室への掲示物】(次ページ)

ハートフルカードの方法

これから1週間「ハートフル運動」をします。

その

これから1週間、毎日クラスのだれかのために自分がよいと思うことをしてあげます。

ただしルールがあります。

- ルール1** お金や物では、ハートフルにはなりません。
- ルール2** できるだけそれとなくできるのが、いいハートフルです。
- ルール3** よいと思うことは、1日3回までにしましょう。無理はやめましょう。

その

これから1週間、友だちや先生のハートフルみつけをします。

みつけたら、カードに自分の名前を書いて、だれがどんなことでハートフルかを書きましょう。そしてポストに入れます。これは一人何枚でもかまいません。

ただしルールがあります。

- ルール1** おたがいに書き合いっこするのは、ハートフルにはなりません。
- ルール2** 優しいなあ、がんばってるなあ、みんなのやくにたっているなあ、人のことを考えているなあ、そんなことを目と耳とハートを使って探しましょう。
- ルール3** いつもなら・・・になるのに、あんまり・・・だなあ、ということもやさしさやがんばりの一歩です。これが見つけられるとすばらしい。

**4年 組のみんながますますぴかぴか
ハートになることを願っています。**

授業の結果

1) ペア・リラクセーションの児童の感想から

授業の後で、児童に簡単な感想を書いてもらった。次にその主なものをあげる。

<肯定的意見 65名>

体の気づき

- ・肩が軽くなった気持ちで、けっこう気持ちよかった。
- ・ほっと力が抜けた。肩が気持ちよかった。
- ・体が暖かくなった。

自分の心の気づき

- ・背中が気持ちよくなった。心が明るくなった。
- ・心配なことがなぜか、どんどん抜けていって、すごくやればやるほど楽になっていきました。心が安らぎました。
- ・気持ちよかった。ゆったりした。元気が出た。やる気が出た。ほっとした。フーとした。落ちついた。

友達の関わりの気づき

- ・とてもリラックスできて「スー」と力が抜けて楽な気持ちになりました。声をかけてもらっていい気持ちになった。

- ・リラックス体操で、相手がとても優しくかったから、ほっとしていい気分だった。
 - ・友達に、やさしくされていて、はげまされているみたいで、すごくほっとしました
- ##### 生活の中での気づき

- ・リラックス体操をすると音楽会の前でも緊張がほぐれた。リラックス体操はすぐできる。
- ・リラックス体操をしてもらって、ほっとしたことがいっぱいありました。胸の中でイライラしていたことがめっちゃしょうもないな、と思いました。塾から帰って、お母さんにしてあげたら「気持ちよかったよ」と言ってくれました。
- ・リラックス体操をしたら、連合音楽会で緊張しなかった。

<否定的意見>

- ・肩が痛かった。(7名)
- ・友達が少しふざけていて、痛かった。こそばかった。(3名)
- ・なんだか落ち着かない。気持ち悪い。(2名)

2) ハートフル運動のカード(計189枚)

- ・ただ私はものを配っただけなのに元気よく「ありがとう!」と言ってくれたんだよ。
- ・いつもなら社会の時に、なまけてしまうこともあるのに今日は、すごくがんばっていた。
- ・ぼくがお腹をこわしていた時、給食の後かたづけをしてくれて、机を送ってくれた。
- ・跳び箱のできない子を一生懸命応援していたよ。
- ・1時から代表委員会なのに、「できることはやろう」と言って給食の用意を手伝っていたよ。
- ・私がきょう初めて二重飛びが二回できた時、「すごいやん」「こつがいるやろ。勝負とかやったら、一生懸命やるから自然にできるようになるからやってみい。うちがそうやったから」と言ってくれた。

3 考 察

時期としては、1クラスは、1回目：10月22日(月) 2回目：11月5日(月)、もう1クラスは、1回目：11月8日(木) 2回目：11月21日(水)に実施した。児童の反応や感想、アンケートの結果などから両クラスとも同様な結果を得ることができた。

当初の計画では、一週間間隔で行う予定であった。この時期4年生は、学校の音楽会、市内の連合音楽会への参加などがあり、また筆者も修学旅行の引率など、学校全体が慌ただしい時期であったため計画通りに進めることができなかった。当初の予定通り一週間間隔で行い、朝の会などで、継続的に指導を行えば、更に効果が上がるのではないかと考える。ストレスマネジメントについては、音楽会等プレッシャーを経験する時期に行うことは、子どもの作文にも見られるように、自主的に行う機会となったようである。ハートフル運動については期間が間延びしたり、落ちついて取り組めない時期であったかもしれない。そのせいで学級生活満足度や自尊感情など統計的に結果が現れなかった可能性もある。クラスの間関係が固定化してくる以前の実施が、効果的かもしれない。

時間としては、両クラスとも、アンケートも含め2単位時間で行うことができた。短い時間で効果的な方法であったのではないか。

指導者について、前回の授業では、専門家をゲストティーチャーとして招いたが、今回は、筆者自らが授業実践を試みた。その実感からいえば、南(1999)「この方法は、極端に指導者を選ばなくても効果が得られる」という見解に改めて同感する。もちろん指導者自らが研修を積むに越したことはないが、自ら体験することで、比較的容易に行えるものだと考える。

以上のことから、この方法が、非常に一般化しやすいものとして、広く普及する可能性を持ったものだといえよう。

リラックス体操の児童の感想を見ていると、肯定的なものは、体の気づき 心の気づき 友達の関わりの気づき 生活の中での応用、他者への関わりという段階を経ているように思われる。展開のあり方ともかかわるが、シェアリングをもっといねいに行えば、効果的であったと思われる。

否定的な意見の中で、体の痛みについては、方法やペアを組んでの経験を積みれば解消できると考える。また個別指導の所でもふれたが、強烈な拒否反応の背景にある、その子の心の大変さに共感し、個別的な支援を行う必要があると感じた。

ハートフル運動のカードからは、普段気づかない子どもたちの心のふれ合いを感じることができた。これを更に広めていくことが、子どもたちの対人関係をよりよいものにしていくのではないかと考える。そのことが、結果としてあの子はこんな子という「レッテル張り」あるいは「イジメ」防止にもつながっていくのではないだろうか。

4 親子でリラクセーション（低学年）

1 授業の構想

- (1) 指導者 ゲストティーチャーとして久留宮 康之先生（兵庫リハビリテーション心理研究会理事・兵庫県立いなみ野養護学校教諭）を招聘した。
- (2) 対象 小学校1年生33名、保護者36名
- (3) 単元名 親子でリラックス体操をしよう
- (4) 指導日時 平成11年11月20日
- (5) 指導目標
- ・教育動作法の演習を行うことで、心身共にリラックスした状態を体感できる。
 - ・教育動作法の演習で学んだことを、日常の生活の中で生かすことができる。
- (6) 指導計画 全2時間
- (7) 展開

学 習 活 動	支 援 活 動
<p>1, イメージトレーニングを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・床に仰向けに寝て、象に踏まれそうになる様子をイメージし、緊張とリラックス時の体の状態を体感する。 <p>2, ペアトレーニングを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・導入として、風船を使い、できるだけやさしくやりとりを行う。 ・児童と保護者がペアを組み、肩の上げ下げを交互に行い、その時の感じを話し合う。 ・腕上げコントロールを交互に行う。仰向けになって、脱力した相手に優しく声をかけ、ゆっくりと腕を上げてもらう。 ・おまかせ脱力を行う。相手に体をまかせ脱力することを体験する。 <p>3, 動作法の説明を聞く。</p>	<p>ゲストティーチャーを紹介する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緊張感の強い児童や保護者に声かけを行い、参加意欲を高める。 ・できるだけイメージのわきそうな語りかけを行う。 <p>・児童の好きな風船を用意し、興味関心を高める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親子以外のペアづくりもすすめ、どの児童も、ペアとして参加できるようにする。 ・話し合った内容を全体に広める。 <p>・心を合わせることを強調し、援助者は動きを先行しないように説明する。</p> <p>・保護者に、動作法の簡単な説明を行い、家庭でも継続しようとする意欲を高める。</p>

2 授業の経過と内容

(1) イメージトレーニングの教示文（小國,2000）

今、みんなとってもいい気持ちで横になっています。目を閉じてもいいですよ。ゆったりと落ちついた気持ちでいます。すると、目の前にアフリカのジャングルや大草原が浮かんできますよ。目を閉じたままでも、ジャングルが浮かんできますよ。ジャングルには、木がいっぱい茂って、周りは緑の草がいっぱい

はえています。とってもいい気持ちです。ちょっと深呼吸をしてみましょう。ゆっくり息を吸って………、はいて………、もう一度………、そうそう、上手ですね。とってもいい気持ちですよ。

いい気持ちで寝ていると、向こうの方に象さんが見えてきました。のっしのっしと歩いています。小さな子象です。どうやらこっちの方へ歩いてきているみたいです。のっし、のっしと子象がこちらへ向かって歩いています。あらあら、こちらに近づいてきましたよ。

だんだん近づいてきます。のっしのし、どんどん近づいてきます。ああ、どうしよう、このままでは踏まれてしまいそうです。もう逃げる時間はありません。踏まれても大丈夫なように、体をぎゅっと固くしましょう。石みたいにかたくなりましょう。体がかたくなったら、踏まれても大丈夫ですよ。はい、ギュー………。

体をぎゅっとしていると、子象はみんなの体の横をすり抜けて通り過ぎていきましたよ。もう大丈夫。ふわーと体をゆるめましょう。はい、ふわーっ………。ああよかった。ホッとしたねえ。今、体はどんな感じかな？

あれあれ、安心してたのに、また子象が近づいてきたよ。それもさっきより駆け足でやってきたよ。どしんどしん、どんどん近づいてきたよ。それもさっきより駆け足でやってきたよ。どしんどしん近づいてきたよ。あーそこまで来ている。踏まれそう………。

体をぎゅーっ、と、さっきよりかたくしてみましょう。ぎゅーっ………。

象さんに踏まれる、体をかたくして子象は、運良くみんなの体をまたいで行ってしまいました。あーよかった。ホッとしたね。今、体はどんな感じかな？

子象が通りすぎたら、今度はお母さん象がやってきましたよ。子象より少し大きなお母さん象です。どしん、どしんとこちらに近づいてきますよ。どしんどしん、だんだん近づいてきます。どんどん近づいてきます………。ああどうしよう。このままでは踏まれてしまいそうです。



もう時間ありません。踏まれても大丈夫なように、体をぎゅっとかたくしましょう。大きな岩みたいにかたくかたくなりましょう。体がかたくなったら踏まれても大丈夫ですよ。はいぎゅーっ………。

行ってしまった。ああよかった

体をぎゅっとしていると、お母さん象は、みんなの体の横をすり抜けて通り過ぎて行ってしまいましたよ。もう大丈夫。体をゆるめて。はい、ふわーっ………。ああ良かったホッとしたね。今体はどんな感じかな？

あれあれ安心してたのに、またお母さん象が近づいてきましたよ。どしん、どしん、どんどん近づいてきたよ。あーもうそこまで来ている。踏まれそう………！！体をぎゅーっ、とさっきよりかたくしてみよう。ぎゅーっ………。

あー、お母さん象は運良くみんなをまたいで行ってしまいました。ふわー………よかった。ほっとしたね………。どんな感じかな？

お母さん象が通りすぎたら、今度は大きな大きなお父さん象がやってきましたよ………。お母さん象より、ずっとずっと大きなお父さん象です………。どしん、どしん、とこちらに近づいてきますよ。どしん、どしん、だんだん近づいてきていますよ。どしん、どしん、だんだん近づいてきます………。

どしん、どしん、どしん、どしん、駆け足で近づいてきます。どしん、どしん、どんどん近づいてきます。あー、もうそこまで来ている。踏まれそう……。踏まれても大丈夫なように、体をぎゅーっとかたくしましょう。さっきよりも、ずっと、うーんと、うーんとかたくなりましょう。はい、ぎゅーっ……。

体をぎゅーっしていると、お父さん象は、みんなの体の横で止まりました。あれ？みんなの顔を見ているようですよ。少し体をゆるめておきましょう。あらお父さん象もにっこり笑ってくれましたよ。うわあ、うれしい。ふわーっと、体をゆるめましょう。はい、ふわーっ……。ホッとしたね。とってもいい気持ちです。ふわーっ……。体も心もホッとしていい気持ちです……。

ゆっくり目を開けてください。静かに起きてください。「体をかたくしたとき、どんな感じだったかな？」
「ふわーっとしてホッとしたとき、体はどんな感じだったかな？」

2) 保護者の感想文

参加成人33名中25名が記入

- ・良かったです。ありがとうございました。またやりたいです。
- ・子どもとふれあいながら毎日を過ごしていきたいと思いました。手からの温かさ、大切なんですね。今日はありがとうございました。
- ・子どもとのふれあいができて、とても楽しかったです。
- ・ふだん子どもと手を取り合って体を動かすこともないので、今日は楽しく遊べました。
- ・家事と育児に追われる毎日でしたので、リラックスということを思い出すことができました。家に帰っても子どもたちとのふれあいをもっとしたいと思います。ありがとうございました。
- ・子どもと体操を通じてコミュニケーションを取っていきたいと思います。
- ・いい勉強をさせていただきました。ふだんこんなふうに子どもとふれあうことは少なくなってきました。こういうふれあいの大切さを改めて感じました。さっそく意識的にさせていただきます。どうもありがとうございました。
- ・初めてあった男の子と仲良くできて楽しかったです。
- ・親子一緒に楽しくできました。気持ちがすっきりし、リラックスできてとても良かったです。ありがとうございました。

3 考察

本実践は、昨年度の「小学校におけるストレスマネジメント教育の試み」(南 敦浩)を参考に、小学校低学年での実践を試みたものである。筆者は、小学校低学年においては、親子でのペアリラクセーションが有効であろうと考えた。その結果について以下に考察を行いたい。

(1) 保護者の感想文からの考察

- ・ふだんこんなふうに子どもとふれあうことは少なくなってきました。こういうふれあいの大切さを改めて感じました。
- ・子どもの体に触れながら、子どもの気持ちを感じていきたいと思います。
- ・身体のふれあいと言葉を通じてのふれあいの大切さが実感できて良かったです。など体を通して、言葉を通してのふれあいの重要性を自分の体と心を通して再認識した

という文が多かった。

このことから、小学校の低学年において、親子でのペアリラックスセッションを行うことが有効であるといえるのではないかと考えられる。

(2) 今後の課題

今回、指導者は、ゲストティーチャーとして専門家を招き、担任はTTの役割をとった。そのことは、学外の教育資源の活用、チームティーチングの実践として意味あることだったと考える。また今後、総合的な学習の一環として、あるいは保健体育の授業の中でも効果的に活用して実践を行うことが可能であろう。さらにストレスがたまりやすい教職員のメンタルヘルスの面でも実践が望まれる。

実践化にむけて

第1章の最後に、実践記録の考察の中でも述べられていることだが、ストレスマネジメント教育の実践化にむけて課題を整理しておきたい。

指導者について

実践編の考察の中でも述べたが、この方法が、特に指導者を選ばなくても効果が得られることは明らかである。実践記録の中では、ふれなかったが、統計的に見てもストレスが軽減される結果が出ている。基礎編の資料などを用いれば、すぐ明日からでも教室で行えるものと言っていいだろう。ただ自分自身が、講習会や校内研究会などで体験しておくことがよりよい結果になることは言うまでもない。教師を対象とした県立教育研修所での講座を体験した教師の多くが実践化にむけての意欲を語っているように、今後そのような機会が、兵庫県下の様々な場所でもたれることを期待している。

授業化にむけて

事業前に、学級通信等を通じて、保護者に正しい理解を求めていくことが必要であると考える。そうしておけばいらい誤解や不安を招くこともなくなるであろう。

低学年であれば、体育の体ほぐしの一環として行うこともできる。中学年や高学年になると何らかの動機付けが必要となる。これまでの実践では、子ども自身のストレスへの気づき、を導入としたもの、あるいは、スケートの清水選手、野球のイチロー選手など時代を代表するトップアスリートのビデオを使い、彼らの自己コントロールからリラクゼーションや集中力を自分たちも身につけるようになりたいという導入方法もある。今後さらにより効果的な導入の工夫が望まれる。

また授業の構成についても、短時間の構成のものから年間を通した単元構成のものも生まれつつある。これらの試みが実践を通して、より効果的なものになれば、「総合的な学習の時間」の単元として、あるいは全校あげてのカリキュラムとして発展していく可能性を持っている。

個別支援について

一斉授業として行われる場合が多いが、個々の児童が日常生活や家庭で行う場合、やはり基礎的なことは、しっかりと押さえていきたい。例えば10秒呼吸法の最後の体操など危険なことの少ない方法とはいえ、念には念を入れておくと良い。

また「親子でリラクゼーション」や「ペアーリラクゼーション」等を学校で行う場合、保護者の来られない子、ペアが見つかりにくい子のための配慮も必要となる。クラスの雰囲気によっては、そのために心を傷つける場合もあることを知っておきたい。

最後に、どのような実践であろうと、人間関係やあまりにも大きなストレスを抱えている子どもの場合、拒否的な反応が返ってくることが予想される。教師は、それを単に拒否的な反応とだけ見ずに、かえって個別支援のチャンスとして、その子との関わりを深めていく必要があると考える。

以上のような点に配慮すれば、この方法が、広く一般化し易いものであり、個々の教師の創意工夫により、幅広く、多様に発展するものであること、またそうなることを願って、第1章の終わりとしていたい。

第2章

心の授業の実際 - ワークシートと指導例 -

第一章において、リラクゼーションの基礎とその実践が紹介されています。日常の緊張から心身を開放する、感情的な場面で冷静になる、危機的な状況に陥っても落ち着いて状況を見つめるなどリラクゼーションには、様々な効果が期待されます。そのようなストレスをコントロールする力は、文部科学省がすすめる「生きる力」の根底になるものです。このストレスをコントロールする教育をストレスマネジメント教育といいます。このストレスマネジメント教育「落ち着いて自分自身を見つめ、自分に関わる様々なストレスをコントロールしながら、今ある環境と自分との関係をよりよい方向へと導こうとする意欲や態度を育てる」という視点から、「心の教育」の一端を紹介します。

子ども一人一人を取り巻く社会環境や家庭環境から、様々な問題が生まれる昨今です。家庭崩壊、不登校、非行、ひきこもり、いじめ、孤独、夢をもたない子どもたちなど、一人一人が抱える課題は深く大きなものがあります。それらの子どもたちが自らを信じ、「よりよくなりたい」「自分を大切にしたい」と願えることが大切です。その手助けとなる体感型ワークシート活用の授業を紹介します。

本章は、大別すると「自分自身を見つめなおしてみると」と「自分とまわりにいる人たちとの関係は」との2部で構成されています。さらに、各テーマは以下のようになっています。

自分自身を見つめなおしてみると

- ・今の自分のストレスは？
- ・自分のことは自分で解決できるんだ！
- ・私は気持ちをこう表現する
- ・ぼく、わたしのいいところ発見

自分とまわりにいる人たちとの関係は

- ・私の話し方はどんなタイプ？
よりよい仲間づくりのために（アサーショントレーニング）
- ・私の大切な仲間へ
- ・プラス思考を身につけよう
- ・私のまわりにはたくさんの人がいる

各ワークシートは複写利用していただいてもかまいませんし、また、必要に応じて、加工利用していただければ、幸いです。

今の自分のストレスは？

今の自分のストレスは？

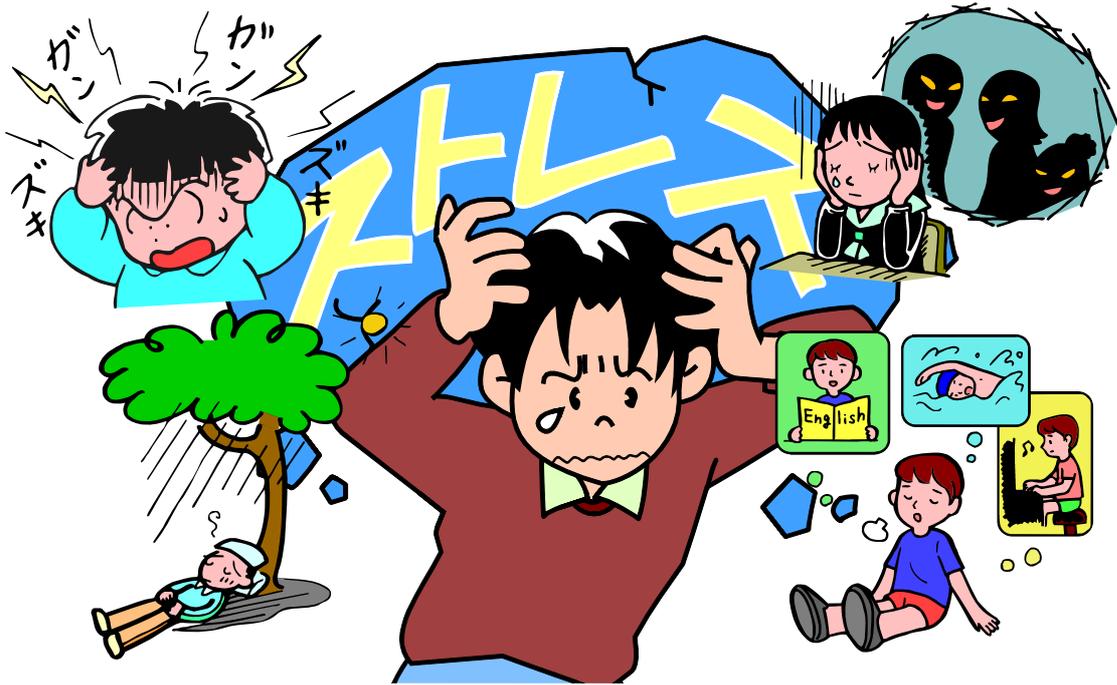
* あてはまるものの番号に、 をつけましょう。

病気やけがによる不調

元気いっぱい
わりと元気
元気がない
ひどく悪い

けんかやいじめ、家族、先生 などの人間関係

けっこううまくいっている
なんとかうまくいっている
気になっていることがある
とっても気になって悩んでいる



(c)mpc

暑さ、寒さや騒音 などの環境

とっても快適
まずまず快適
少し落ち着かない
とっても気になる

勉強や習い事、決まりや当番 などしなければいけないこと

うまくやりとげている
なんとかできている
ちょくちょくいやになる
ずっといやで困っている

に がついていれば、かなりストレスを感じているはず、早く解決しましょう。
に がついていれば、ストレスもたまります。解決方法を探ろう。
に がついていれば、まずまず安心ですが、適度に気分転換を心がけましょう。

今の自分のストレスは？

今の自分のストレスは？

(1) 元気な時を100点とすると、今は何点になるのかなあ？

点



(2) ストレスがいっぱいになるとどうなるの？

(3) ストレスを解消する方法は？

(4) 体と心を休ませるために

<力を入れたり、ゆるめたり>

<呼吸をととのえてみて>

(5) 今、感じていることを振り返ってみよう！

今の自分のストレスは？

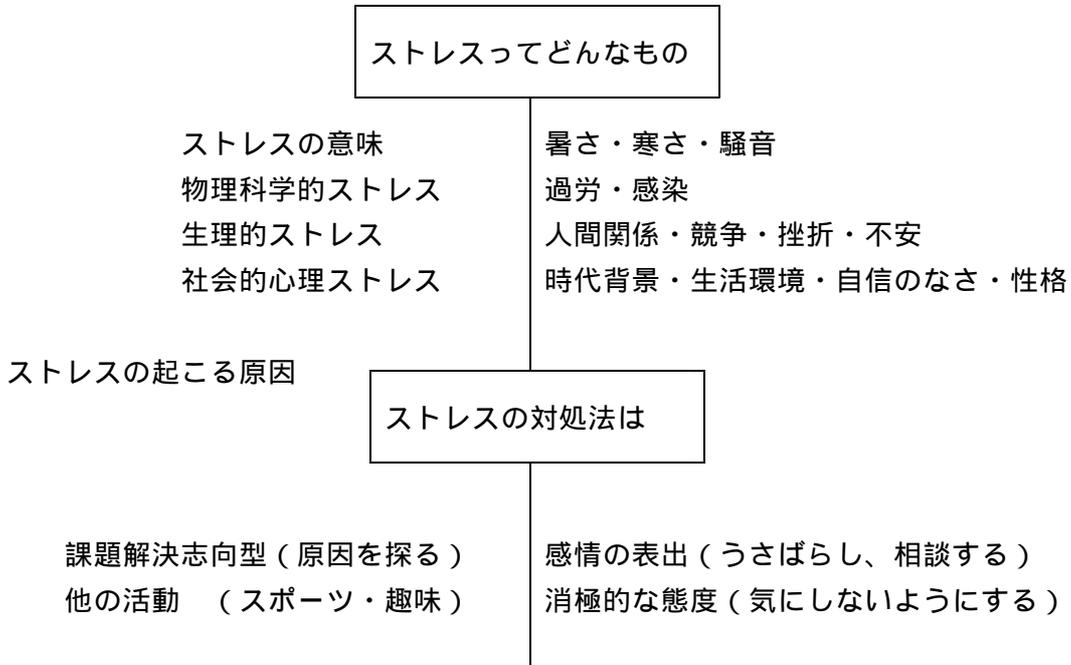
1. 今の自分のストレスはどれくらい！

1) 小学校におけるストレスマネジメント教育（第一章参照）

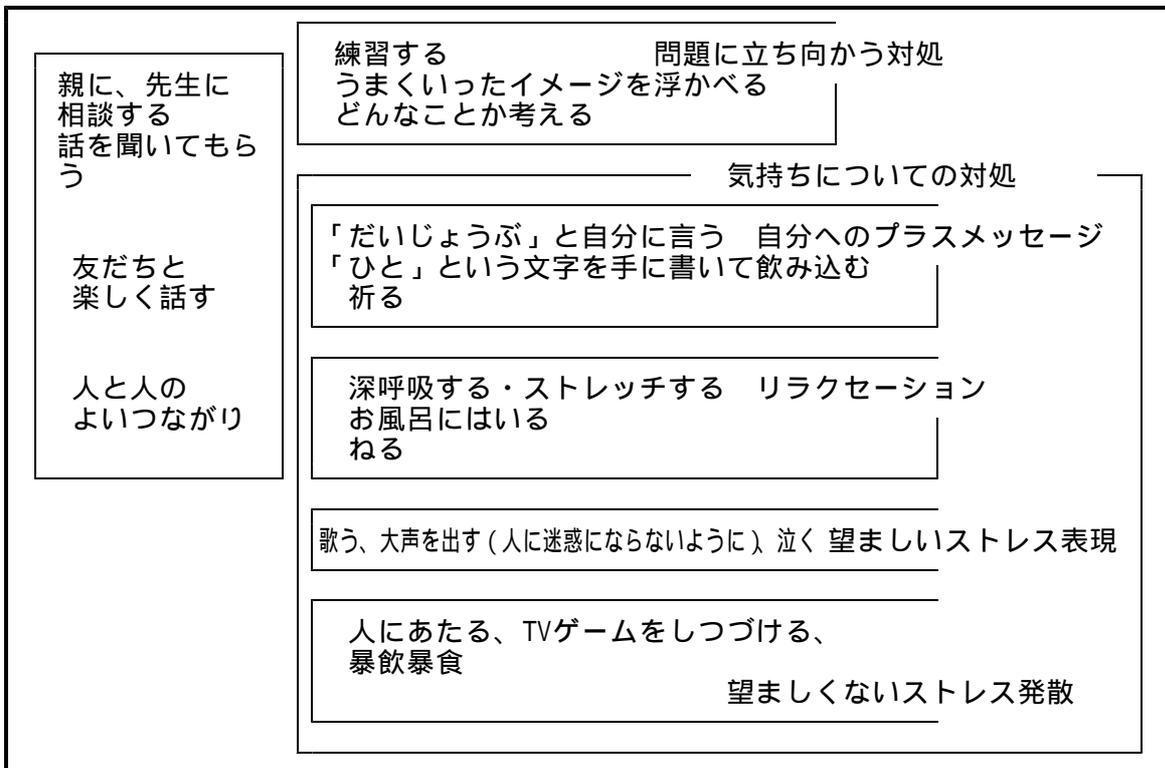
<実施計画> （全2時間・終わりの会などの利用）

第一次 「ストレスはどのくらい？」ストレスの原因とその影響を知る。

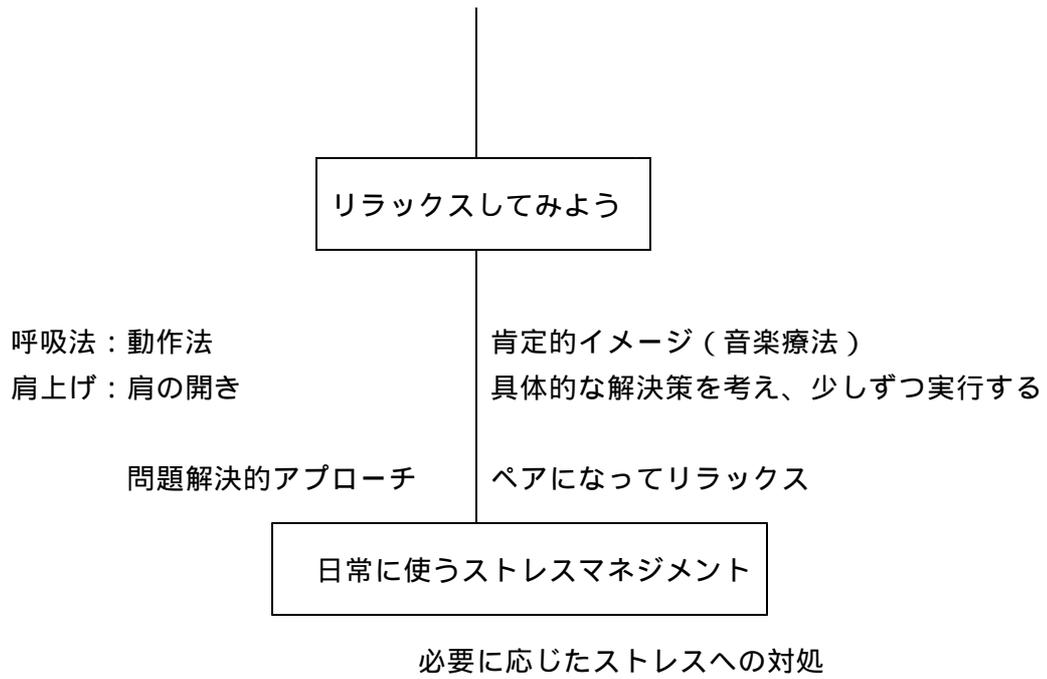
第二次 「ストレスにつよくなろう」ストレスをコントロールする方法を考える。



ストレス対処の板書例



今の自分のストレスは？



今の自分のストレスは？

1. 今の自分のストレスはどれくらい

< 授業の指導案 >

(1) 対象 小学校中学年、高学年

(2) 主題名 ストレスをコントロールして

< 目的 >

・自分自身の体や心をつみ、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、自らコントロールしようとする態度を身につけさせる。

< 方法 >

自分の心身の状態をみつめる。

ストレスがたまるとどんなことが起こるのか、行動的・身体的な変化を知る。

自分自身のストレス解消を振り返り、よりよい方法に目を向ける。

全身の緊張と弛緩、呼吸法を体験し、心身の様子をつみめる。

学習活動	教師の支援
1. 自分のストレス状態を振り返る。	・前項のアンケートをもとにしながら、自分の心身の状態を得点化させる。 ・現在の状況を得点化することで、客観的な視点をもたせる。
2. ストレスがもたらす影響を考える。 1)感情的な変化 いらいらして、落ち着かない 不安になる。 2)行動的な変化 乱暴になる 声が大きくなる うろうろする やけ食いをする 3)身体的な変化 肩が凝る 胃が痛くなる	・冷静さを保てない感情が生まれることに気づかせる。 ・日常的な行動を違った行動に出でしまいやすいことに気付かせる。 ・健康を害したり、身体変化が生じたりすることに気付かせる。
3. 自分自身のストレス解消法を思い出す。 寝る 遊ぶ 友だちと話す 本や音楽を聴く	・どんな方法でストレスを解消しているか自分の行動を思い起こさせる。 ・それぞれのよい点、悪い点を発見する。
4. ストレスマネジメント体験する。 1)肩をあげたり、降ろしたり弛緩法を知る。 2)呼吸を整え、心の落ち着きを体験する。	・呼吸法やリラクゼーションをつかい、心身を休ませる。
5. 今日の体験を振り返る。	・よかったことをみつめ、さらに、よりよくなるうとする意欲を高める。

自分の課題は自分で解決できるんだ！

自分の課題は自分で解決できるんだ！

(1) 今、気になること、心配していることがあれば、じっくりみつめてみよう！

・心に浮かんだことを、絵や文章にしみよう！



自分の課題は自分で解決できるんだ！

2. 今の気持ちはどのくらい？

・一番うまくいっている時を10点、一番だめな時を0点とすると、今は何点になるのかなあ？

点

(3) さあ、今から新しい自分になるよ！！

・ゆっくり自分の心を見つめて、上の得点から1点だけ高くなる方法をじっくり考え、できることを一つ発見しよう。

そして、今から、新しい自分になるために、1週間のあいだに心に決めたことをトライしてみよう。



<自分で決心したこと>

自分の課題は自分で解決できるんだ！

(4) 1週間たちました。ゆっくり、振り返ってみましょう。

・一番うまくいっている時を10点、一番だめな時を0点とすると、今は何点になるのかなあ？

点

(5) この1週間で、取り組めたことはどんなことでしたか。

もう一度、心を落ち着けて、これからは、どうするか考えてみましょう？



<自分で新たに決心したこと>

自分の課題は自分で解決できるんだ！

2．自分の課題は自分で解決できるんだ！

< 授業の指導案 >

1) 対象 中学年、高学年

2) 主題名 自らの課題や問題を解決する

< 目的 >

・自分自身に関わる問題を、冷静に見つめ、具体的に解決できる方法を発見し、少しずつ実現させる。

< 方法 >

落ち着いて自分に関わる問題をみつる。(ストレスマネジメント)

自分の悩みの状態を評価する。(スケーリングクエッション)

評価した得点を1点加算できる方法、その自ら具体的方法を見つける。(リラクセーション)

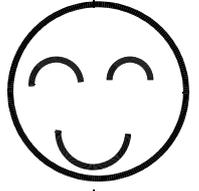
指導例

学習活動	教師の支援
1．今、悩んでいることなどを話し合う。 人は誰でも、心に悩みをもっていることを知る。	・分からない児童・生徒には悩みの分野を人間関係、学習内容、家族、学校生活など視点を与える。
2．心を落ち着けて、自分自身の問題を見つめてみる。(ワークシート記入) 1)問題点が明確になったら、絵や文章でまとめる。 2)一番うまくいっている時を10点で最悪を0点として、現在の得点を考える。	・呼吸法とリラクセーションを使い、自分を見つめ直させる。 ・悩みや不安を表現しやすい方法で書き表す。 ・現在の状況を得点化することで、客観的な視点をもたせる。
3)現在の得点を1点だけアップするためにはどんなことができるのか、具体的に考える。 心を落ち着け、よりよくなる自分をイメージする。	・呼吸法やリラクセーションをつかい、解決策をイメージさせる。 ・スモールステップでの目標をたてさせる。今からできること、すぐに取りかかれることを探させる。
3．自分の感じたことをグループで振り返る。	・発表できる児童・生徒は発表させる。
4．1週間後、自分の決めた課題について達成できているか、静かに自分をみつめる。 1)再び現在の様子を得点化させる。	・呼吸法やリラクセーションをつかい、自分自身を振り返らせる。 ・少しでもよくなった場面を自己評価させる。 ・解決方法をイメージさせる。
5．さらに、今から1得点が上がる方法を具体的に考える。(ワークシート記入)	・よかったことを見つめ、さらに、よりよくなるようとする意欲を高める。

私は気持ちを、こう表現する！

私は気持ちを、こう表現する！

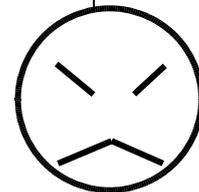
(1) うれしいときは！

・少しだけうれしいとき	・とってもとってもうれしいとき
	

(2) 悲しいときは！

・少しだけ悲しいとき	・とってもとっても悲しいとき
	

(3) 腹が立ったとき

・少しだけ腹が立ったとき	・とってもとっても腹が立ったとき
	

* してもいいこと

* してはいけないこと

私は気持ちを、こう表現する！

3．私は気持ちを、こう表現する！

< 授業の指導案 >

1) 対象 中学年、高学年

2) 主題名 自らの感情表現を知ろう

< 目的 >

・喜怒哀楽といった感情が、どの人にもあることを知る。それらの感情は自然なもので、大切な気持ちであることに気付く。また、それらの感情に応じた自らの態度や行動を振り返り、感情表現として適したものとそうでないものに分類しながら、自らの感情表現を適したものへ改めようとする意欲を育てる。

< 方法 >

自らの喜びの表現方法を振り返り、その特徴を知る。

自らの悲しみの表現方法を振り返り、その特徴を知る。

自らの怒りの表現方法を振り返り、その特徴を知る。

それらの特徴から、してよい行動としてはいけない行動に分類する。

自らの感情の表現方法を考え、新たな自分に期待する。

学習活動	教師の支援
1 人間にはどんな感情があるのか考える。 怒り、悲しみ、喜びなど	・どの感情も認められるものであることに気付かせる。
2 感情があることでどんないいことや悪いことがあるのか考える。	・批判的にならず、共感できる姿勢で支援する。
3 うれしいときや悲しいとき、腹が立ったとき自分はどんな行動に出るのか、みつめる。(ワークシート記入)	・感情ごとにしてよい行動としてはいけない行動に分類させる。
4 他人に迷惑をかける行動は、してはいけないことであることを具体的に知る。 自分のワークシートに書き込んだ行動を、していいことと悪いことに分ける。	・してよい行動で表現できるように働きかける。
5 感じたことを話し合う。	・新しい自分の発見につなげる。

ぼく、わたしのいいところ発見



----- 切り取り線 -----

ぼく、わたしのいいところは、

----- 切り取り線 -----

ぼく、わたしのいいところ発見

()さんのいいところは、

----- 切り取り線 -----

()さんのいいところは、

(発見の窓)



わたしもみんなも思っているいいところ！(自信を持って)

--	--

わたし、ぼくがおもっているいいところ！(これからの目標)

--	--

みんながみてくれているいいところ！(新しい発見)

--	--

<上の窓を見て思ったこと、感じたこと>

--

4. ぼく、わたしのいいところ発見

< 授業の指導案 >

1) 対象：中学年、高学年

2) 主題名：ぼく、わたしのいいところ発見

< 目的 >

- ・「自分が思っている自分」と「友だちや身の周りの人が思っている自分」とは必ずしも一致しないことに気づく。
- ・自分の様々なよさに気づき、見つめ直すことによって、それらを受け入れようとする。

< 方法 >

自分のいいところを冷静にみつめる。

友だちのいいところを伝える。

自分で思っている自分、友だちが思っている自分を比較する。

新しい自分に出会う。

学習活動		教師の支援	
1. 自分自身の内面に目を向ける。 2. 長所と思われることを具体的にシートに記入する。 3. 友だちのいいところを記入する。 書いてもらったシートを集めて「発見の窓シート」に張りつける。		・リラックスして、じっくり自身をみつめさせる。 ・できる限りたくさん見つけさせる。 ・たくさんの友だちに目を向けさせる。 ・長所が発見しにくい児童には、教師がシートに記入する。	
わたしもみんなも思っているいいところ	わたし、ぼくが思っているいいところ	みんながみてくれているいいところ	
・自他とも認める長所 ・自分の自信となる長所	・まだ、開発できる長所 ・これからの目標となる長所	・新たな発見となる長所	
4. 自分の良さ、自信となったところ、これからの目標、新しい自分を発見したところに分けてふりかえる。		・良さをのばせるように、また、自信につながるように、目標となるようにアドバイスをする。	

5. よりよい仲間づくりのために、

1) アサーショントレーニングプログラム構成図

自分のことを知ろう

わたしの話し方はどんなタイプ

1時間扱い

ワークシートによる自己理解

自己理解

自分を話そう

日常的

自分の過去を語る（うれしかったこと、くやしかったことなど

自己開示、表現訓練

こんなときどうしますか

1時間扱い

日常場面での自分の言動を理解する

自己表現の特徴理解

どんな話し方があるのかなあ

受け身的、攻撃的、アサーティブネスの3種類を知る

動物の言葉で話してみる

どんな受け止め方になるのか観察する

表現の共感理解

心を落ち着けて話してみよう

日常的

アサーティブネスな表現をするために、心の平静さをコントロールするように

心がける

ストレスマネジメント

アサーティブな話し方を

1時間扱い

よりよい表現を自分で決定する

表現の意志決定

こんなときどうするのか試してみよう

2時間扱い

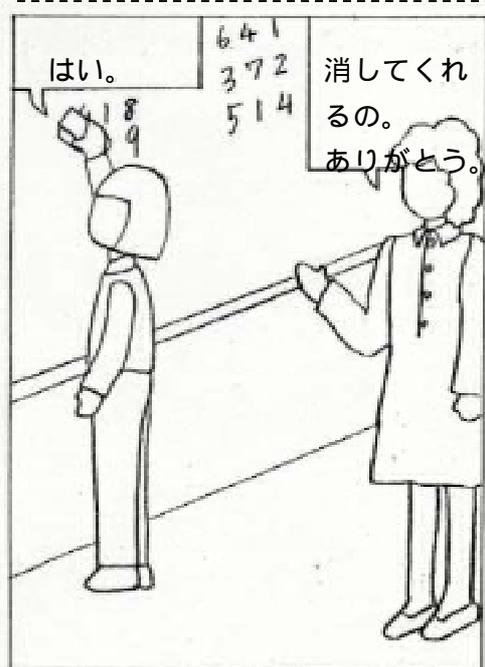
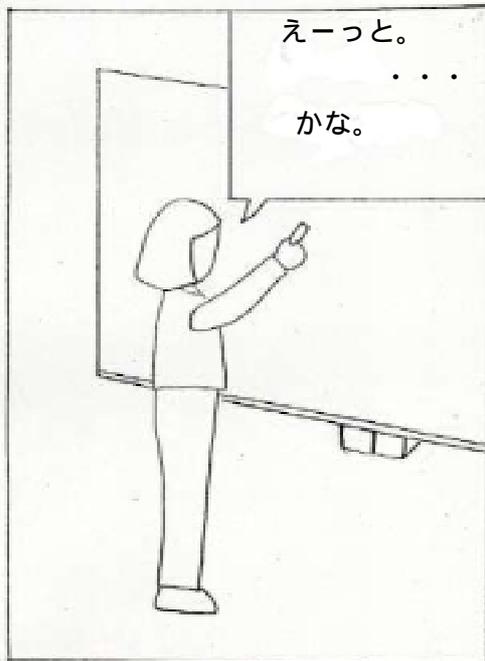
日常に近い体験をとおして、実践に近づける

ロールプレイによる

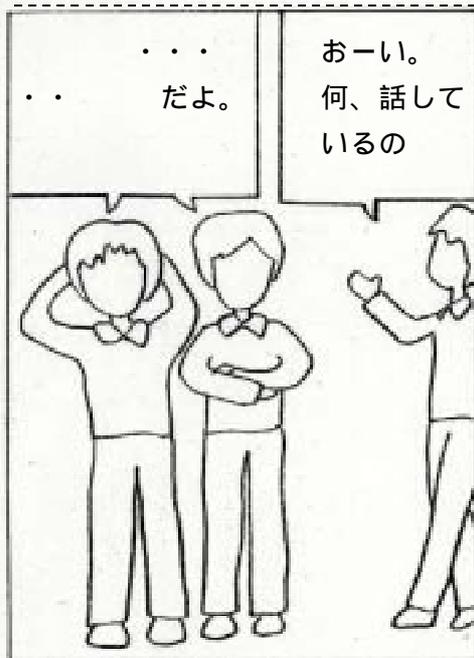
疑似体験訓練

わたしの話し方はどんなタイプ？

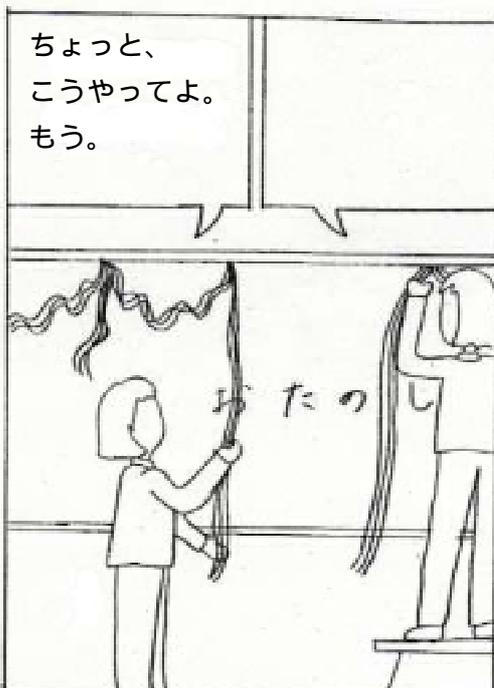
(1) こんなとき、どう答えますか？

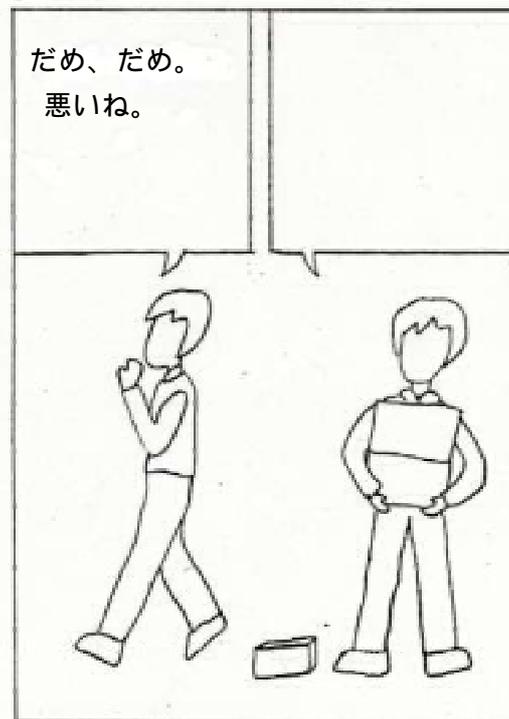
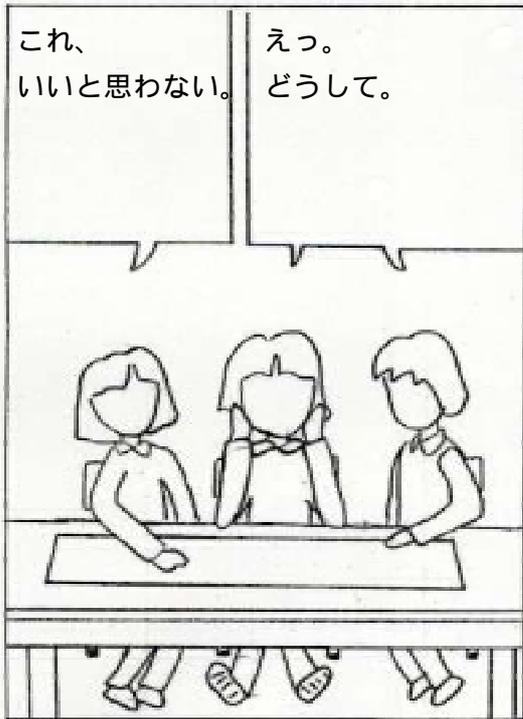


わたしの話し方はどんなタイプ？

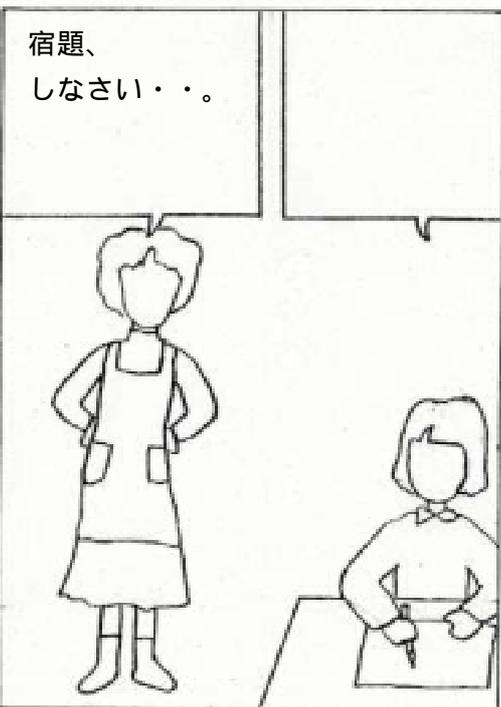
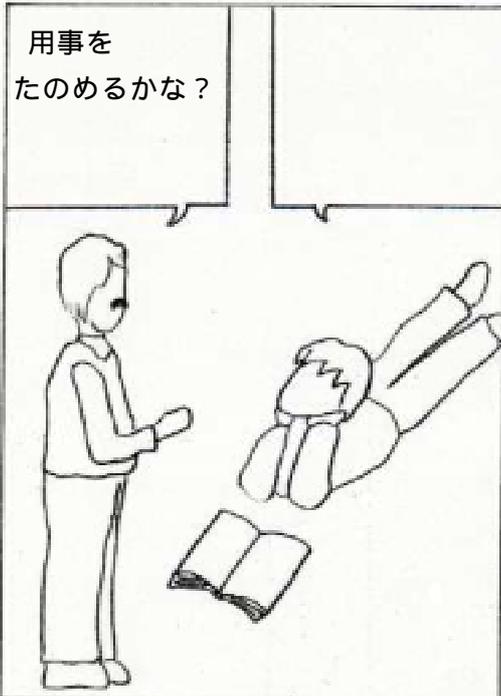


わたしの話し方はどんなタイプ？

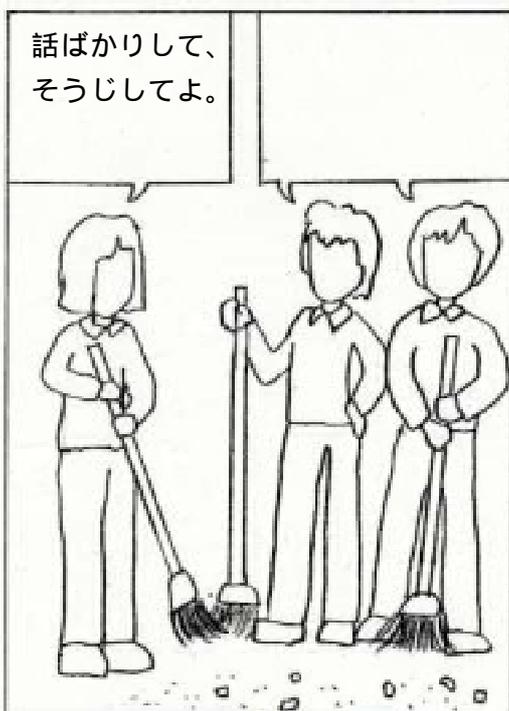




わたしの話し方はどんなタイプ？



わたしの話し方はどんなタイプ？



わたしの話し方はどんなタイプ？

(2) 話し方の態度や様子は？

	<p><イライラさんのタイプ></p> 
	<p><おどおどさんのタイプ></p>
	<p><さわやかさんのタイプ></p> 

(3) どんな話し方がいいのかな？

*わたしは、これから・・・

* 前の絵を使って、新しい話し方に書き換えてみよう。

わたしの話し方はどんなタイプ？

2)アサーショントレーニングの実際

1)「自分のことを知ろう」

(1)目的

ワークシートをもとに、自分の中にある主体的な自己表現の特徴を知り、自己の課題をもつ。

(2)対象、時間

小学校高学年

1時間扱い

(3)学習の形態

個人 グループ(4～6名) 個人

(4)準備物

ワークシート

(5)学習の流れ

学習活動	子どもへの補助・支援
(1)自らの日常の行動を見つめる	・ワークシートを進めながら自分を振り返るように。
(2)気づいたこと、感じたことを話し合えること できないこと に分けて、自分を見つめる。	・グループで自分の気づいたこと、感じたことを広げよう。
(3)どんな自分になれるといいか考える。 よくなる自分をイメージする。 ・自分の特徴を見つけよう。	・肯定的なイメージをもたせるように。 ・自己の課題を見つけ、まとめさせる。

(6)学習の経過・考察

ワークシートの特徴

自分のことを知るために、質問紙で答えていきながら振り返るものである。本質問紙は自分の気持ちをどの程度表現できるのか、友だちとのあいさつなど基本的な関わりがどうかを(はい、少しはい、いいえ)で答えるものである。

質問紙は約10分程度で終わるようなものである。そのため、解答を吟味し、自己を振り返る時間を十分に確保することができる。グループ内で感想を出し合うなど、気持ちの分かち合いに重点をおいた学習展開である。

子どもたちの傾向

本調査の女子は「おはよう」「さようなら」「ありがとう」など、あいさつがうまく、「ごめんなさい」といわれると許すよう心がけている。また、悔しい気持ちをあまり表に出さ

わたしの話し方はどんなタイプ？

ずにいるようである。

一方、男子はうれしい気持ちや悔しい気持ちを表現できる反面、困ったときに助けを求め、分からないところを人にたずねることは消極的である。

また、男女とも共通して、「ありがとう」の感謝は日常的に使われているが、したくないときには、「いや」と言いにくく、頼まれると断ることができないようである。その反面、自分のまちがいを指摘されても聞き入れにくいという傾向が本学級の児童調査の結果から認められる。

あいさつや感謝の言葉といった社会的な一面をもちながら、意に反したことに対して「いや」を表明しにくく、さらに、欠点の指摘は受容しにくいといった社会性を感じさせる。

2) 自分を話そう

(1) 目的

自分のことを友達に話すことで、自分を理解してもらい、さらに、友達の話に傾聴することで相手を理解しようとする態度を育てる。

(2) 対象、時間

小学校高学年

日常的、習慣的扱い

(3) 学習の形態

個人 グループ(4～6名) 個人

(4) 準備物

テーマを書いたサイコロ(今までに一番悲しかったこと、悔しかったこと、うれしかったこと、腹がたったこと、苦しかったこと、恥ずかしかったこと)

(5) 学習の流れ

子どもの活動	子どもへの補助・支援
(1)一人ひとりがリラクゼーションをする。 ・心が落ち着くを感じる。 (3分程度)	・自分のペースで。 ・椅子にもたれるように腰をかけ、軽く目を閉じて、呼吸を合わせながら心の緊張を解く。 ・音楽をかけると効果的である。
(2)テーマを決定する。 ・グループになり、テーマに応じて自由に話す。 ・聞く人は、話す人の批判をせずに聞く。 ・尋ねたいことは質問してもかまわない。	・感情テーマを書いたサイコロを振って決める。 ・話を聞く姿勢、気持ちを考えるように。 ・楽しく話し合いができるような雰囲気を作る。

(6)学習の経過・考察

本学習は、終わりの会などを使って日常的に行うことで、自己開示と人間関係の深まりをねらいとしているものである。だれもがもっている感情を書き込んだサイコロを利用して、テーマを決める。サイコロはゲーム性を高め、気軽に取り組める雰囲気を作り出すのに効果的である。

この場面では、自分のことを語る話し方と傾聴する態度の獲得を目指すものである。自己開示が信頼を深め、信頼が深まれば、さらに自己開示が容易になる。取り組みの当初は、話すのに抵抗があったり、人の話に真剣さが見られないこともあった。そこで聞く人の姿勢に視点をあて指示すると有効である。具体的には、机を寄せてグループをつくったところで、子どもたちに「前かがみになって、顔を友だちに近づけてごらん。いすに膝をついてもいいから。でも、背筋はしっかり伸びるように注意して」と教示をするのである。結果、顔を近づける行為が自然と聞こうとする気持ちにつながるようで、グループに活気と支持的雰囲気が生まれてくる。こうなると、友だちと話す機会が多くなり相乗的により方向へ結びつきやすくなる。

3)こんなときどう答えますか

(1)目的

自己の話し方がどんな気持ちから生まれているのか気づく。

(2)対象、時間

小学校高学年

2時間扱い

(3)学習の形態

個人 一斉 グループ

(4)準備物

日常場面での様子を絵に描いたワークシート

(5)学習の流れ

子どもの活動	子どもへの補助・支援
(1)自分の日常的な行動を思い起こしながらワークシートをすすめる。 (2)16場面の答えを書き終えた後の感想を話し合う。 (3)ワークシートに書き込んだ答えから、いくつかの例題をみんなと話しあう。 例1(突然のゲーム中断) 例2(頼んだことがかなえられなくて) 例3(80点のテストを渡して)など ・相手が悪いと考えている話し方 ・自分が悪いと考えている話し方 ・どちらのことも考えている話し方 (4)自分の話し方の特徴を振り返る。	・自分らしい言葉を考えるように話す。 ・先生とロールプレイを使って発表すると自分の言葉で表現しやすい。 ・話し方の特徴に気づくように話す。 相手を攻撃するような話し方 我慢している話し方 相手にわかるような話し方 ・自分の気づきや感想を作文に書く。

(6)学習の経過と考察

葛藤場面を使ったワークシート学習

自分の表現特徴を知るために、現代の環境に応じた欲求不満場面を新たに構成したものである。学習3場面、友人との関わり3場面、家庭3場面、しなければならない3場面の合計12場面で作られている。いずれの場面もストレスのかかる絵の構成で、表現内容は攻撃的、受け身的、アサーティブ的な3つに分類される。その特徴から自己を理解する手がかりとする。このワークシートは、登場人物には顔の表情や細かな服装はなく、絵の情報から感情が伝わりにくくなっている。ワークの進め方は、読み手が登場人物の特定やそのときの表情、感情を推測しながら、自分の話し方を書き込んでいく。読み聞かせずに自分のペースでワークシートを答えていく。

このワークシートを使って、ロールプレイに移し替えたりする展開も授業のプログラムに加えているが、実際、極度に攻撃的、感情的な話し方が見られることも多い。従来の道徳授業であれば、その発言を注意し訂正することになるのであるが、自分を理解する観点から、子どもたちの感情を受け止め、後のアサーションプログラムにそって、自らその攻撃性に気づき、自己変革につながるよう支援的立場で展開することが大切である。

子どもたちの感想例

K子<自分の言葉>

自分で書いた言葉がすごくえらそうに見えて、頭にくるという感じでした。だから、相手の気持ちを考えて、できるだけ直そうと思いました。今まで分かっていたんだけどなおせないし。……これからは、もっときちんとしようと心の中で、ひっそりと思った。もっともっと、人にやさしくし、いい人になろうと思った。

Y子<私の言葉遣い>

私の言葉づかいは「あきらめ型」のようです。例えば、「私が食事をしようとしてお母さんがもう少し待ちましょう」の場面では、口で「うん、わかった」と答えても、心の中でどうして?って思っているんです。……

私にとって「あきらめ型」が多いことから考えてみると、私は内気なんだと思いました。

H男<ぼくの話し方>

「何なにして」って頼むのはできるだけど、外で遊ぶのが好きでも、勉強なんか熱中しているとはっきり断れるんだとわかった。「弱虫」や「小さいくせに」なんて言われても、このときは、攻撃せずに「どうして」と答えられんだなあ初めてわかった。

T男<あきらめるタイプ>

ぼくは、(突然の誘い)でも「ちょっと待って」と書きました。(小さいくせに)のときは、「べつにいいやん」と書きました。それを見ただけで、ぼくはあきらめ型だと思いました。どの問題を見ても「べつに、いいやん」という答えが多くて、あきらめ型です。「あーあ。あっさりかたづけしてしまうんだなあ。」攻撃型の言い方は、心で思うんだけどなあ。あーあ。どうしよう。ぼくは、あきらめ型しかもっていないのか……」

今、ぼくにほしいのは、ちょっとだけの攻撃型だ。いつも弱気になっていたなあ。あーあ。攻撃型がほしい。

これじゃあ、大人になっても……。ハアー。

4) どんな話し方があるのかなあ

(1) 目的

表現の特徴には、受け身的な態度表現と攻撃的な態度表現、さらには非攻撃的な表現があることを知り、それぞれの態度によって相手の受け止めた感情の違いに気づく。

(2) 対象、時間

小学校高学年

2 時間扱い

(3) 学習の形態

個人 グループ 2 人組

(4) 準備物

日常場面での様子を絵に描いたワークシート

(5) 学習の流れ

子どもの活動	子どもへの補助・支援												
<p>(1)話し方の2つの方法を思い出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 攻撃的な話し方（相手が悪い） ・ 受け身的な話し方（自分が悪い） ・ あきらめ的な話し方（無気力） <p>(2)攻撃的な話し方、受け身的な話し方は相手にどのように映るのか、考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 怒りんぼのボスザルになったつもり ・ おびえるうさぎさんになったつもりで ・ 言葉は「あいうえお」を使って ・ 攻撃的な話し方、受け身的な話し方をしたときの相手のしぐさや表情、態度を観察しよう ・ 姿勢や目つき、言葉の強さ、大きさなど <p>(3)どんな話し方がいいんだろう。</p> <table border="1" data-bbox="226 1503 692 1727"> <thead> <tr> <th></th> <th>自分 OK</th> <th>相手 NO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>攻撃型</td> <td></td> <td>×</td> </tr> <tr> <td>受け身型</td> <td>×</td> <td></td> </tr> <tr> <td>アサーティブ</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>自分も相手も大切に話す話し方ってどんなだろう。</p> <p>(4)ワークシートを使って、アサーティブな話し方に書き直そう。</p> <p>(5)グループで自分たちの思いを話しあう。</p>		自分 OK	相手 NO	攻撃型		×	受け身型	×		アサーティブ			<ul style="list-style-type: none"> ・ ワークシートの問題を使いロールプレイをする ・ 自分らしい言葉の表現で ・ 作文の感想紹介も ・ 擬態語を使ってロールをする ・ 攻撃的な話し方は、ボスザル口調で ・ 受け身的な話し方は、おびえるうさぎの口調で ・ 相手の身体的な特徴と、声の響き、大きさにも気づくように ・ 話し方の違いが、この後どう影響するのか、考えさせよう ・ 自分のことも相手のことも考えた話し方を見つけさせる <p>よりよい表現を場面に応じて</p>
	自分 OK	相手 NO											
攻撃型		×											
受け身型	×												
アサーティブ													

わたしの話し方はどんなタイプ？

(6)学習の経過・考察

擬態語を使ったロールプレイ

小学生を対象に攻撃型、受け身型、あきらめ型のロールプレイを実施するには、実際の意味ある話し方をすると人間関係が崩れる危険性がある。そこで、年齢に応じて、動物の鳴き声を使ったり、「あいうえお」などの演技中の言葉が不明確になるよう配慮したい。

また、2人組のロールプレイをするにも、まず、全員が教室の自由な場所で一斉に試してみる。全員が一度に取り組むことは、周囲の目から解放され恥ずかしさが軽減される。このことは一人ひとりが主体的に授業に参加しようと意欲が高まる結果となる。

話し方の違いの観察

話し手の態度や様子、声の調子が相手にどう伝わるのかを体験的に観察することで、聞き手の気持ちを知るのがねらいである。そして、どんな話し方がいいのかを探らせる。子どもたちが観察した特徴を下記の表に提示する。

表 話し方の違いによる態度、様子の観察

	攻撃型	受け身型	あきらめ型
声の調子	・大きく強い ・どなる	・小さく弱い	・ぼそぼそした感じ
態度 様子	・前におそうように ・大きく伸び上がる	・後ろに ・小さくまるまる	・横を向く ・横へ動く
顔の表情	・大きな目、口 ・にらむ	・下向きで視線をそ らす	・よくわからない ・へらへら

アサーティブな話し方

子どもたち自らがどんな話し方をすればいいのか、考える視点を表にまとめる。この表「ジョハリの窓」をつかって、自分もOK（大切にする）、相手もOK（大切にする）といった共生的な考えを支援する。

わたしの話し方はどんなタイプ？

5)心を落ち着けて話してみよう(ショートストレスマネジメント)

(1)目的

つい言い過ぎてしまうことや言わずに我慢してしまうことの場면을思い出し、どんな表現が適切なのかを考え、そのために心を落ち着ける自分なりの方法を発見する。

(2)対象、時間

小学校高学年

日常的、習慣的に

(3)学習の形態

個人 グループ2人組

(4)準備物

日常場面での様子を絵に描いたワークシート

(5)学習の流れ

子どもの活動	子どもへの補助・支援
(1)日常生活の中で「つい腹が立って言い過ぎたと思ったこと」や「言おうと思いつながらまんで悔しい思いをしたこと」「ドキドキして言いそびれたこと」などを思い出そう。	・自分の気持ちに気づかせる。 ・どんなことがあったのか、作文に。
(2)話し方の失敗は、どうして起こるのでしょうか。 ・いらいらする気持ち ・ドキドキする気持ち ・あきらめている気持ち どうしたら心が落ち着くか考える。 発見させる。	・自分独自の方法で心を落ち着ける。 ・感情を落ち着かせると、良い考えが浮かぶことに気づかせる。
(3)自分の感情を静める自分の方法を探そう。 ・肩上げ、肩の開き、目を閉じるなど動作と呼吸を工夫しよう。	・ストレスマネジメントを思い出すように。 ・短い時間に、落ち着ける方法を自分流に発見するように。
(4)感情的な場面でも心を落ち着けて、自分のこと相手のことを考えて話そう。 ・自分の作文を見て今ならどうするのか考えよう。	・友だちの方法も試してみよう。 ・新しい自分に出会わせる。
(5)ロールプレイでアサーティブな言い方を体験してみよう。 ・体験を話そう。	・2人組で話してみよう。 ・聞き手話し手の受け止めた感じを話してみよう。

(6)学習の経過・考察

これまで、ストレスマネジメント教育をとおして、リラックスした心の状態を体験している。その心の状態を必要に応じて自分でコントロールできることは非攻撃的な自己主張にいたる大切な要因である。

過日おこなわれた音楽会、運動会などに子どもたちは、緊張の高くなる場面に応じて、自己流のショートストレスマネジメントを活用しているようである。そのいくつかの方法を以下に紹介すると、

- ・ただ目を閉じて、自分がちゃんとできたところを心の中で見える。
- ・「すーはー、すーはー」と深呼吸を2, 3回行い、楽しいことを思い出す。
- ・はじめに大きく息を吸う、うまくいっていることを想像する。最後に、心臓に手をおいて深呼吸、次に、おなかに手をおいて深呼吸、さらに、「ぜんぜんきんちょうしない。うまくいく。うまくいった」と呪文をとなえる。
- ・おでこに手を当てて、目をつぶって1, 2回深呼吸すると体がふわーと軽くなって落ち着く。
- ・首の付け根を親指で押して、深呼吸する。
- ・目を閉じて、おなかを軽く押さえて深呼吸する。

などの方法が見つかった。各自が見つけたリラクゼーションを心を落ち着ける場面で活用する。一つは攻撃的な話し方をしてしまう場面に、また、受け身的になって自分を押しさえ卑屈になりそうな場面に、それを積極的に利用するのである。

6)こんなときどうするのか試してみよう

(1)目的

場面に応じて自分の表現を適切なものにかえる能力を身につけ、実践しようとする態度を育てる。

(2)対象、時間

小学校高学年

日常的、習慣的に

(3)学習の形態

個人 グループ2人組

(4)準備物

例題分資料

わたしの話し方はどんなタイプ？

(5)学習の流れ

子どもの活動	子どもへの補助・支援
(1)どんな話し方がよりいいのか、思い出そう。 ・自分の気持ちを大切に ・相手の気持ちも大切に	・学習の振り返りを。
(2)こんなときどうするのか、2つの話し方を考えよう。 ・攻撃的な話し方 ・受け身的な話し方	・それぞれの話し方の違いを理解できるように。
(3)自分の気持ちとにらめっこしながら 「もし、落ち着いていなければ」自分で落ち着けよう。 ・アサーティブな話し方	・自分流のショートストレスマネジメントを。
(4)例題にそってロールプレイで試してみよう。 ・自分の気持ちを確かめながら、よりよい話し方を身につける。	・日常的に使えるように。

< 例題文資料 >

来週の土曜日、たつや君は誕生日会をしようと計画していました。友だちも喜んで参加してくれるのを知ってわくわくです。「みんなとどんなゲームをしようか。サッカーもいいかなあ。」なんて考えていると待ち遠しくなってきました。一番仲のいいけんちゃんを誘おうと思って、休み時間に話しかけました。「今度の土曜日、昼から誕生日会をするんだけど、けんちゃんもきてね。」すると、いつもならふざけながら笑ってくれるけんちゃんが、少し困ったような顔をしています。

「どうしたの？都合悪いの。」

と顔をのぞき込むと、

「うん、サッカーの試合が土曜日あるんだよ。行きたいけどなあ。日曜日ならいけるけど」

と小さな声で返事が返ってきました。たつや君は考えました。一番仲のいいけんちゃんがいなかつまらないし、誕生日が終わっちゃうけど一日だけだし延ばそうかと思いました。

「わかった。けんちゃん。日曜日の昼からにするよ。それならいい。」

と聞くと、

「うん、いける」

といつもの笑顔になって、答えてくれました。たつや君は心の中で、けんちゃんのために日をかえてよかったと思いました。

待ちに待った日曜日の午後です。友だちが次々にやってきます。でも、けんちゃんはやってきません。たつや君はいらいらしてきました。そんな時、電話が鳴りました。たつや君は走って電話をとりました。

「あ、たつやくん」

けんちゃんの声でした。

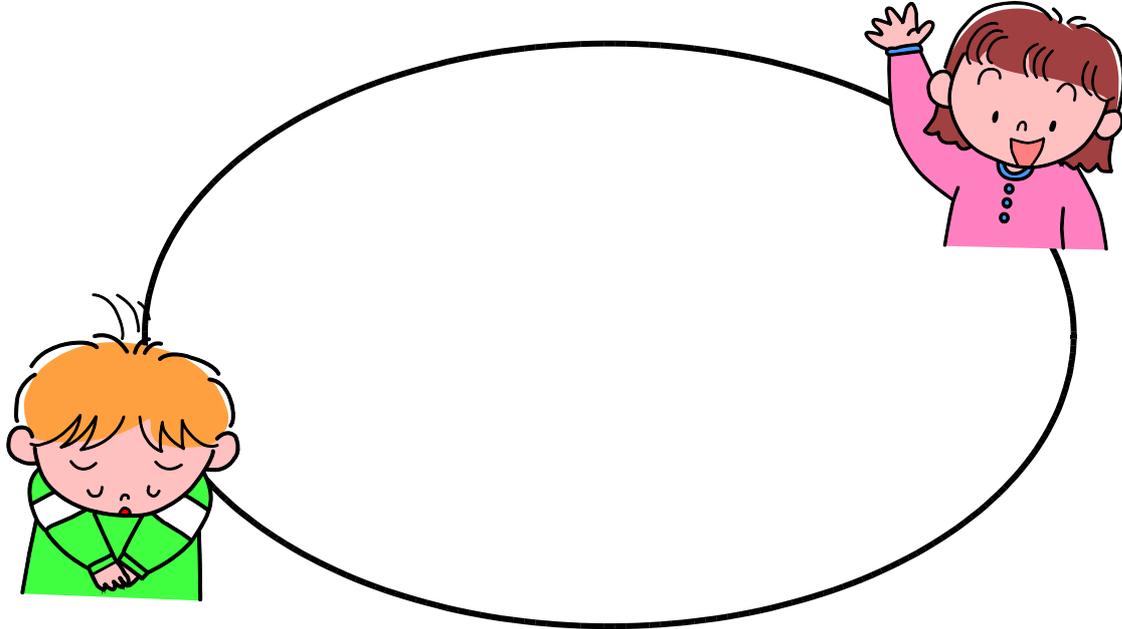
「ごめん、今日いけなくなったんだ・・・」

と、けんちゃんの声が聞こえました。

たつや君はどう答えたでしょう。

わたしの大切な仲間へ

(1) あなたのそばに、元気のない友だちがいます。「どうして元気がないの？」とたずねると、その友だちはなんて答えますか？



(2) そんな友だちにどんな声をかけますか？

(3) あなたは、友だちのかけてくれたどんな言葉にほっとしましたか？

(4) その言葉からどんなことを感じましたか？



6. わたしの大切な仲間へ

< 授業の指導案 >

1) 対象 中学年、高学年

2) 主題名 大切な仲間へよせる言葉を

< 目的 >

・仲間を大切に思う言葉を、具体的に表現し、お互いの心の交流を深める。

< 方法 >

仲間が落ち込んだり、沈んだりする場面を想像し、その原因を推測する。

その仲間に、具体的な言葉がけをする。

仲間の言葉がけに耳を傾け、今の自分の心に響いた言葉を見つける。

心に響いた言葉と気持ちを紹介しあい、心の交流を深める。

学級活動	教師の支援
<p>1. 自分が以前、悩んだり困ったりしたときに友だちに救われた場面を思い出す。</p> <p>2. 心を落ち着けよう。</p> <p>3. イメージしよう。「あなたの側に元気のないお友だちがいます。どうしたのと声をかけると、何て答えるでしょう。」 絵や文章を使って表現する。</p> <p>4. その友だちに何て声をかけますか？ 「いっしょにあやまりに行こうか」 「休んでいいやん」 「失敗するときもあるし、気にせんとき」</p> <p>5. 4で答えた声かけを全員が披露する。 声かけを聞きながら、心に染みる言葉、癒された言葉を書き留める。</p> <p>6. どうして、その言葉が心に残ったのか、自分をみつめる。</p> <p>7. 自分が心に残った言葉を披露し、その言葉から受けとめたことを発表する。</p>	<p>・人はあまり意識せずに助けたり、助けられたりしながら生活していることがあることに気付かせる。</p> <p>・ストレスマネジメントを使って、リラックスさせる。</p> <p>・具体的な理由をイメージさせる。</p> <p>・悩みや心配事はどんなことでもかまわないことを理解させる。</p> <p>・友人、家族、学校、学習などを視点として伝える。</p> <p>・イメージした内容に応じた言葉かけを考えさせる</p> <p>・イメージし、気持ちを込めて発表させる。</p> <p>・どうしてその言葉に安らぎを覚えたのか、自分を振り返らせる。</p> <p>・誰かの心に届いたメッセージや思わぬ人の言葉で救われた体験を通して、仲間へ感謝でき、安心できる感覚を共有させる。</p>

プラス思考を身につけよう！

*自分のいやなこと、きれいこと、ふまんなことをみんなで解決してみよう。

(1)自分のいやなことや、ふまんなことをみんなに話してみよう。

<こんなことがいや、きれい、ふまん>



<みんなからのアドバイス！こう考えたらどう？>



<なるほど！？>

(2)今までに心配したり、ふまんに思っていたことをプラスにしてみよう！？

<今まで・・・>



<そのときは、こう考えて>



<すると、きっと、こうなるかな>

7. プラス思考を身につけよう

< 授業の指導案 >

1) 対象 高学年

2) 主題名 発想を転換し、意欲的積極的な姿勢を身につける。

< 目的 >

一つの場面でも、自分の考え次第で肯定的にも否定的にもなることに気付き、よりよい課題解決の意欲へ結びつける。

< 方法 >

自分が落ち込んだり、意気消沈してしまった場面を思い出す。

そのとき自分がどう考えて、落ち込んでしまったのか考える。

同じ場面で、どう考えると意欲的な解決へ向かう姿勢になるか考える。

自分勝手な考えとプラス思考との違いを比較する。

今ある自分の課題をプラス思考で考えてみる。

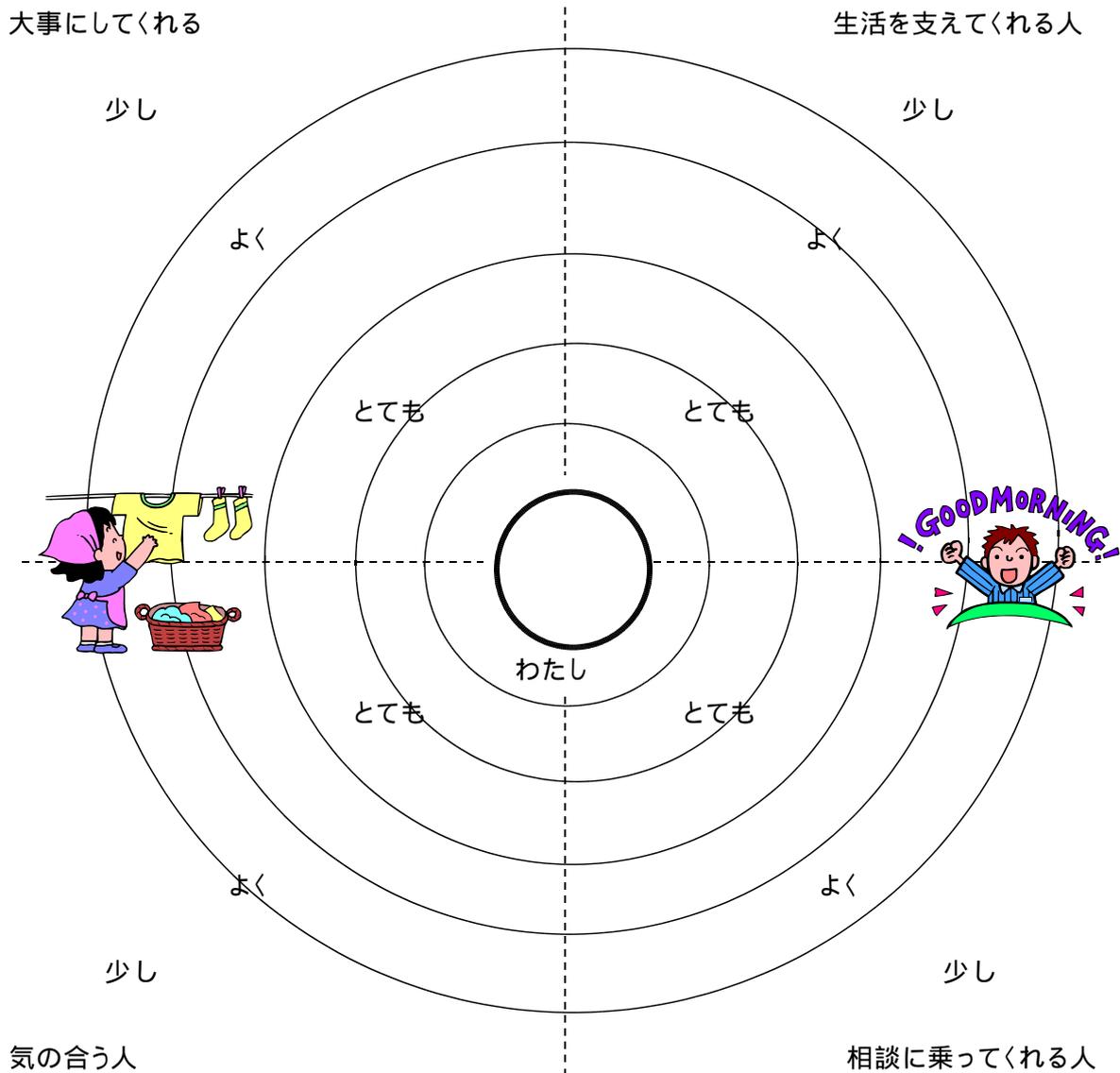
学習活動	教師の支援
1. 自分が落ち込んだり、腹を立てたりした場面を思い出す。	・発表させながら、情動的に共感できる支援を心がける。
2. どうして、そんな気持ちになってしまったのか、自分の思考プロセスをみつめる。	・こんな時に こんなふうに考えると こうなった 結果：腹が立つ、悲しい
3. どう考えると、今と違う結果になるのか考える。 プラス思考をすすめる。	・こんな時に こう考え直すと こうなった 結果：おだやかに、平静
4. 自分勝手な考えとプラス思考を比較する。 自分勝手な考え プラス思考	・自分勝手な考え = 腹が立たない、機嫌よい 自分が成長しない ・プラス思考 = 腹が立たない、冷静だけど 自分が成長できる
5. 今、自分にある問題をプラス思考してみる。	・グループで分かち合う。

わたしのまわりには

わたしのまわりには

*わたしのまわりには、たくさんの人たちがいます。
自分を大切にしてくれる人、生活を支えてくれる人、アドバイスや相談に乗ってくれる人、気の合う人などがあることでしょう。

私を中心にして思いつく人(顔の絵)を書き込んでみましょう。



*上の図を見て、どんなことを感じましたか？

8 . わたしのまわりには

< 授業の指導案 >

1) 対 象 中学年、高学年

2) 主題名 私たちのまわりには、自分を支えてくれる人たちがいる。

< 目的 >

・自分を支えてくれる人たちを思い起こすことで、改めて自分との関係を考え直し、よりよい人間関係を築こうとする。

< 方法 >

落ち着いて、自分たちのまわりにいる人々を思い起こす。

自分を支えてくれる人を図に書き込む。

そのできあがった図を見て、感じたことをまとめる。

学習活動	教師の支援
1 . 今、自分たちにまわりには、たくさんの方が関わってくれていることに目を向ける。	<ul style="list-style-type: none"> ・大切、大事に思っている人 ・アドバイスや相談にのってくれる人 ・経済的に支えてくれる人 ・気の合う仲間 等の考える視点を明示する。
2 . 心の落ち着けて、周りの人を表に記入していく。(15分程度) 1) 中心から離れるほど関係が薄くなっていることを理解させる。 2) 対象人物の名前も記入する。	<ul style="list-style-type: none"> ・中心に自分の顔を描かせる。 ・同じ人が、どの場面に何度でててもかまわないことを知らせる。
3 . 完成した図を見て、感じたことを書き込む。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が感じたことを自由に記入させる。
4 . グループで意見を交換する。	<ul style="list-style-type: none"> ・表を見せる必要はなく、自分が話せることを話し合わせる。
5 . 自分の発見や感想を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・紹介できることを一つ決め、全員が話せる機会を与える。
6 . これからの自分にも目を向ける。	<ul style="list-style-type: none"> ・これからの自分がどうしたいかも含めて、未来の自分を考えさせる。

参考文献

イラスト スクールイラスト集 株式会社エム・ピー・シー
アサーショントレーニング挿し絵 本間美代子 山田良一

平木典子『アサーショントレーニング』日本・精神技術研究所1993

シェーン・リー&R・S・グレイム、吉牟田直他訳『自己表現トレーニング』岩崎学術出版社1996

川端徹朗他『WHOライフスキル教育プログラム』大修館書店1997

幸美砂子「学校カウンセリングにおけるアサーション・トレーニングの導入と意義」兵庫教育大学修士論文1997

藤原忠雄リラクセーションの活用に関する研究 岡山県教育センター1994

兵庫県立教育研修所『心の教育実践研究第1号』1999

兵庫県立教育研修所『心の教育実践研究第2号』2000

兵庫県立教育研修所『心の教育実践研究第3号』2001

富永良喜・山中寛『ストレスマネジメント教育』展開編、北大路書房1999

山中寛・富永良喜『ストレスマネジメント教育』基礎編、北大路書房1999

森田勇「包括的ストレスマネジメント教育」兵庫県立教育研修所、1999

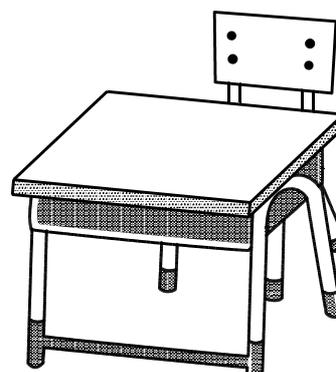
山田良一「自分自身のストレスを知る」『授業づくりネットワーク8月号』学事出版2002

山田良一「自分の感情と行動を知る」『授業づくりネットワーク9月号』学事出版2002

山田良一「自分の課題は、自分で解決できる」『授業づくりネットワーク10月号』学事出版2002

山田良一「わたしたちを支えてくれる人たちがいる」『授業づくりネットワーク11月号』学事出版2002

大野太郎・高元伊智郎・山田富美雄『ストレスマネジメントテキスト』東山書房2002



平成14年度「心の教育開発研究委員会」設置要項

1 目的

学校における児童生徒の心の教育の実践を目標に、具体的な心の教育の授業案を先導的に開発・研究するとともに、その授業実践の教育的意義について実証的に研究する。

2 組織

委員会は、次により組織し、県立教育研修所長が委嘱し、事務局を「心の教育総合センター」に置く。

- (1)教員委員 6名(小学校2名、中学校2名、高等学校2名)
- (2)事務局委員 5名(心の教育総合センター5名)

平成14年度「心の教育開発研究委員会」委員名簿

区分		氏名	所属
教員委員	小学校	小川 玉樹	明石市立和坂小学校教諭
		山田 良一	福崎町立福崎小学校教諭
	中学校	升井 竜雄	伊丹市立北中学校教諭
		田中 順子	兵庫教育大学附属中学校教諭
	高等学校	上野 仁史	県立芦屋南高等学校教諭
		野田 暢子	県立姫路北高等学校教諭
事務局委員		上地 安昭(委員長)	心の教育総合センター所長
		富永 良喜(副委員長)	心の教育総合センター主任研究員
		古田 猛志	心の教育総合センター主任指導主事
		住本 克彦	心の教育総合センター指導主事
		定金 浩一	心の教育総合センター指導主事

3 期間

平成14年6月1日から平成15年3月31日までとする。

4 任務

各委員は以下の任務を行う。

- (1)教員委員は、事務局委員との研究協力体制のもとに、各校種ごとに心の教育の授業案等の開発・研究へ取り組み、心の教育の教育実践を積み重ね、その実践調査研究の成果を発表する。
- (2)事務局委員は、同委員会の研究方針を立案し、さらに統括した上で、研究の成果のまとめの作業をおこない、それを広く学校へ還元する。

5 研究内容

各校種に応じた心の教育授業案づくりの実践的研究を推進するとともに、学校における心の教育の授業実践の拡大と浸透を図る。心の教育授業案の作成にあたっては、各教科等への位置づけや教育相談活動との連携を検討する。また、研究のまとめとして、校種別の「心の教育授業実践研究」(第4～6号)を作成する。

6 経費等

県立教育研修所は、予算の範囲内で経費等を支出する。

編集を終えて

「心の教育の充実に向けて」(河合隼雄座長,兵庫県「心の教育緊急会議」1997)の提言を受けて、心の教育総合センターが本県に開設されて5年目を迎えた。その間、本センターでは、「心の教育開発研究委員会」を開催し、学校における児童生徒の心の教育の充実を目標に、具体的な心の教育の授業案を開発研究してきた。その成果はすでに「心の教育授業実践研究」第1号～第3号で報告している。

本年度は、小、中、高等学校各2名の教員の方々に委員を依頼し、校種毎に第1号～第3号までの内容を集約したうえに、新規の実践内容も盛り込んでいただいた。そして、事務局委員が校種毎に研究成果としてのまとめの作業を行い、本冊子を完成させた。

なお、本冊子の実践の効果については、統計的に確認しており(第1号～第3号参照)、ここでは、活用しやすさを優先したため、効果についてはほとんどふれていない点をご了承いただきたい。

最後に、まとめの作業を進める中で、第1号発行時と比べ、教育現場に開発的カウンセリング技法等がかなり浸透してきたことを実感せずにはいられなかった。これも「心の教育授業実践研究」第1号～第3号の報告がその一助になったものと自負している。本年度の委員の方々はもとより、第1号からお世話になった方々にあらためてお礼申し上げます。

心の教育総合センター主任指導主事 古田 猛志
心の教育総合センター 指導主事 住本 克彦
心の教育総合センター 指導主事 定金 浩一

平成14年度 心の教育授業実践研究 第4号 小学校編

14教P1-027A4

平成15年3月 発行

著者：兵庫県立教育研修所 心の教育総合センター
〒673-1421 兵庫県加東郡社町山国2006-107
TEL：0795-42-3100 0795-42-6556（ダイヤルイン）

印刷：ウニスガ印刷株式会社
兵庫県西脇市野村町大坪471
TEL：0795-22-322

平成14年度「心の教育開発研究委員会」設置要項

1 目的

学校における児童生徒の心の教育の実践を目標に、具体的な心の教育の授業案を先導的に開発・研究するとともに、その授業実践の教育的意義について実証的に研究する。

2 組織

委員会は、次により組織し、県立教育研修所長が委嘱し、事務局を「心の教育総合センター」に置く。

- (1)教員委員 6名(小学校2名、中学校2名、高等学校2名)
- (2)事務局委員 5名(心の教育総合センター5名)

平成14年度「心の教育開発研究委員会」委員名簿

区分		氏名	所属
教員委員	小学校	小川 玉樹	明石市立和坂小学校教諭
		山田 良一	福崎町立福崎小学校教諭
	中学校	升井 竜雄	伊丹市立北中学校教諭
		田中 順子	兵庫教育大学附属中学校教諭
	高等学校	上野 仁史	県立芦屋南高等学校教諭
		野田 暢子	県立姫路北高等学校教諭
事務局委員		上地 安昭(委員長)	心の教育総合センター所長
		富永 良喜(副委員長)	心の教育総合センター主任研究員
		古田 猛志	心の教育総合センター主任指導主事
		住本 克彦	心の教育総合センター指導主事
		定金 浩一	心の教育総合センター指導主事

3 期間

平成14年6月1日から平成15年3月31日までとする。

4 任務

各委員は以下の任務を行う。

- (1)教員委員は、事務局委員との研究協力体制のもとに、各校種ごとに心の教育の授業案等の開発・研究へ取り組み、心の教育の教育実践を積み重ね、その実践調査研究の成果を発表する。
- (2)事務局委員は、同委員会の研究方針を立案し、さらに統括した上で、研究の成果のまとめの作業をおこない、それを広く学校へ還元する。

5 研究内容

各校種に応じた心の教育授業案づくりの実践的研究を推進するとともに、学校における心の教育の授業実践の拡大と浸透を図る。心の教育授業案の作成にあたっては、各教科等への位置づけや教育相談活動との連携を検討する。また、研究のまとめとして、校種別の「心の教育授業実践研究」(第4～6号)を作成する。

6 経費等

県立教育研修所は、予算の範囲内で経費等を支出する。

編集を終えて

「心の教育の充実に向けて」(河合隼雄座長,兵庫県「心の教育緊急会議」1997)の提言を受けて、心の教育総合センターが本県に開設されて5年目を迎えた。その間、本センターでは、「心の教育開発研究委員会」を開催し、学校における児童生徒の心の教育の充実を目標に、具体的な心の教育の授業案を開発研究してきた。その成果はすでに「心の教育授業実践研究」第1号～第3号で報告している。

本年度は、小、中、高等学校各2名の教員の方々に委員を依頼し、校種毎に第1号～第3号までの内容を集約したうえに、新規の実践内容も盛り込んでいただいた。そして、事務局委員が校種毎に研究成果としてのまとめの作業を行い、本冊子を完成させた。

なお、本冊子の実践の効果については、統計的に確認しており(第1号～第3号参照)、ここでは、活用しやすさを優先したため、効果についてはほとんどふれていない点をご了承いただきたい。

最後に、まとめの作業を進める中で、第1号発行時と比べ、教育現場に開発的カウンセリング技法等がかなり浸透してきたことを実感せずにはいられなかった。これも「心の教育授業実践研究」第1号～第3号の報告がその一助になったものと自負している。本年度の委員の方々はもとより、第1号からお世話になった方々にあらためてお礼申し上げます。

心の教育総合センター主任指導主事 古田 猛志
心の教育総合センター 指導主事 住本 克彦
心の教育総合センター 指導主事 定金 浩一

平成14年度 心の教育授業実践研究 第4号 小学校編

14教P1-027A4

平成15年3月 発行

著者：兵庫県立教育研修所 心の教育総合センター
〒673-1421 兵庫県加東郡社町山国2006-107
TEL：0795-42-3100 0795-42-6556（ダイヤルイン）

印刷：ウニスガ印刷株式会社
兵庫県西脇市野村町大坪471
TEL：0795-22-322