

かな きも きも 悲しい気持ち、こわい気持ち

題材のねらい

被災するとつらい気持ちや悲しい気持ちになることは誰にでも起こることを知るとともに、リラックス法を身につける。

教科等との関連

学級活動 (2) カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入	大きな災害にあったら、どのような気持ちになるか考える。	<ul style="list-style-type: none"> 大きな災害にあうと悲しい気持ちになるなど、心や体に変化が生じることを知らせる。
展開	<p>心と体の変化は、誰にでも起こることであると知る。</p> <p>心を落ち着かせる方法を知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 心や体の変化は、誰にでも起こる自然なことで、決して特別なことではないことを理解させる。 大きな深呼吸をしたり、リラックス法をすることで、心が落ち着いたり、2人でリラックス法をやれば、より効果があることを実感させる。
まとめ	つらい時は誰かに話をすると気持ちが軽くなることを知る。	<ul style="list-style-type: none"> 身近な人に話をすることで、悲しい気持ちやつらい気持ちが軽くなることを知らせ、一人で抱え込まないことが大切であることを理解させる。



【参考資料】

東北地方太平洋沖地震と心のケア（日本心理臨床学会・支援活動委員会）

<http://heart311.web.fc2.com>

【参考資料】

明日に生きる（高学年）p 60 「ペアリラクゼーション」

こころをケアする

かな きも きも 悲しい気持ち、こわい気持ち

ねむれない

思い出してつらい

悲しくて何もしたくない

頭やおなかがいたくなる

いらいらする

これはだれにでも起こる、自ぜんなことなんだよ。

学級活動 1~3年 48

49

1~3年 学級活動

こころをケアする

A こうするとリラックスできるよ

- 手をぎゅっとにぎって!
- ふわっと力をぬく!
- 手をぎゅっとにぎって、かたもぐっと上げて!
- ふわっと力をぬく!
- 手をぎゅっとにぎって、かたもぐっと上げて、肩を肩の中心にぐっとよせて
- ふわっと力をぬく!

だれかに話をしてみよう

友だちに話をしてみよう

おうちのひとに話をしてみよう

先生に話をしてみよう

話をすると、気持ちが軽くなるね。

大きく肩をすって、はくだけでも、気持ちが軽くなるね。

学級活動 1~3年 50

51

1~3年 学級活動