

防災教育推進指導員養成講座(中級編)

心のケア授業 ワークシート

いずれかに○をお願いします(小・中・高・特支)

① あなたの気分転換方法を教えてください。～大人編～

気分転換方法	災害時 できる(O) 工夫したらできる(△) できない(X)

② 児童生徒に進めたい気分転換方法を書いてください。～児童生徒編～

気分転換方法	災害時 できる(O) 工夫したらできる(△) できない(X)

③ 心と体のサポート授業を取り入れた学習活動(案)

教科等:

題材のねらい:

展開:

	学習活動	指導上の留意点
導入		
展開		
まとめ		

準備物:

# ふれあうと温かくなるね

**題材のねらい**

被災による悲しい気持ちや怖い気持ちを、身近な人とのふれあいで自分の心を温かくする方法を身につける。

**教科等との関連**

学級活動 (1)-ウ 学校における多様な集団の生活の向上

**展開例**

	学習活動	指導上の留意点
導入	津波の被害を受けた町を見ている子どもの気持ちを発表する。 どうして手をつないでいるのか、発表する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>被災した子どもの気持ちを想像させる。</li> <li>身近な人とのふれあいが人の心を温かくし、安心感を与えることについて気づかせる。</li> </ul>
展開	ペア・リラクゼーションを実際に体験する。  体験した感想を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ペアについては、組み方をあらかじめ考えておく。</li> <li>開始前に落ち着いた雰囲気づくりを心掛ける。また、ペアがリラックスした雰囲気のなか会話を交わしながら行えるよう声掛けを行う。</li> <li>ペアを代えて行う。</li> <li>ふれあいによって気持ちが柔らかくなり、リラックスした状態になることに気づかせる。</li> </ul>
まとめ	「明日も遊ぼうね」を黙読し、「いずみさん」や写真の子どもにとって、大切なものは何かを、発表する。	被災者にとって、他者とのつながりや心のふれあいが何よりも心の支えとなることに気づかせる。また、このことは被災時に限らず、普段の生活のなかでも同様であることを伝える。

## ふれあうと温かくなるね



**こうすると心も体も温かくなるよ。**

■一人はいすにすわり、もう一人はその後ろに立ちましょ。後ろの人は、前の人のかたに手をやさしく置きましょ。そのとき、前の人はどこに手を置いてもらおうか、気持ちよいか、後ろの人に教えましょ。後ろの人は、その場所に手を置きましょ。

■前の人は、力を入れてゆっくりかたを上げてください。(●)そのまま少しがまんしたら、後ろの人の合図でストンと力をぬきましょ。(●)●から●をくり返しましょ。

■後ろの人は、前の人に気づかれないようにゆっくりゆっくり手をはなしましょ。

**A**

## B 明日も遊ぼうね

震災で家を失い、わたしたち姉妹3人は、いとこの家でくらしました。夜ねるとき、家を失ったことや、親とはなれてくらすことなどの悲しさやぐやしさ、なみだとなって出てきました。学校に行けない、家族とはなればなれになっている。すべてのものがなくなった。これから先どうなるんだろうと思うと、不安でいっぱいになり、一人になる夜がとてつなかったです。しばらくして、いとこの小学校に通うことになりましたが、学校に行く前の夜は、明日のことを考えてますます不安になってきました。次の日の朝、学校に行くと、児童朝会があつてみんながずらりとならんでいました。わたしのむねはどきどき打ち始めました。いよいよわたしの番です。むねのどきどきは、まわりに聞こえるほどになってきました。「5年、川上いずみです。」声がかすれてしまいましたが、みんなははく手をしてくれました。休み時間になりました。一人になったらどうしようと思っていると、たかきんの子が、「いずみさん、いっしょに遊ぼう。」と、言ってくれたので安心しました。外に出て雪だるまを作りました。一日で友達は何人もできました。わたしは、もっとみんなと遊びたいと思いながら帰りました。

次の日から、わくわくしながら学校へ行きました。

「明日も遊ぼうね」という一言は、友達を勇気づける言葉だね。

(明日に生きる「転校」)

**A** ペア・リラクゼーションの具体的実践例の一部を紹介している。実践にあたっては、まず落ち着いた雰囲気づくりに留意する。「EARTH ハンドブック」(兵庫県教育委員会HP内・教育企画課のページ)にもペア・リラクゼーションを紹介している。

**B** 震災により転校を余儀なくされた児童の作文をもとに「明日に生きる」作成委員が作成したもの。友人とのつながりや心のふれあいが、被災した児童の心のケアにつながることを念頭に置いて指導する。