

小学校

10秒呼吸法を使ったストレスマネジメント

○目標となる資質・能力

ストレスマネジメント能力

○指導のねらい

「10秒呼吸法を使ったストレスマネジメント」を理解、習得し、体と気持ちの関係を実感し、自らのストレス対処に活かす。

○準備するもの

ワークシート×児童数

○教育課程、実施時期

学級活動や保健体育、クラスの落ち着きがなくなってきたとき

○留意点など

体の感じに集中できるように、リラックスした雰囲気をつくる

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	1 緊張したり、プレッシャーを感じたりしたときのことを思い出す	・「どんなときに緊張したり、プレッシャーを感じたりしますか。」と問いかける
	10秒呼吸法をマスターしよう	
展開 30分	2 緊張する場面で、落ち着くために行っている工夫についてワークシートに記入し、グループで話し合う 3 10秒呼吸法について学ぶ 4 みんなと一緒に10秒呼吸法を練習する 5 終了覚醒動作をする 6 授業後の感想を記入する	・話し合いにより、様々な工夫があることを気づかせる ・「○に入る漢字1文字がわかるかな」と問う ・呼吸法はいつでもどこでもできることを伝える ・次の活動を円滑に行うためにも、終了覚醒動作を十分に行うように指示する
まとめ 5分	7 本字の学習を振り返る	・10秒呼吸法が、緊張を抑えるための対処法の一つであることを理解させる

参考

○「緊張したりプレッシャーを感じたりしたときのことを思い出す」について

発表会や試合の前、テストの直前など、児童にできるだけ具体的な体験を語らせながらそのときの緊張感を想起させる。体が固くなっていたり、肩がぐっと上がっていたりするなどの体の変化にも気付かせることができるように工夫する。

○「緊張する場面で落ち着くために行っている工夫」について

ストレッチをする、「大丈夫」と自分に言い聞かせるなど、思いのままにできるだけ多く出させる。話し合いの場面では、人によって色々な方法があることに気付かせる。その際、「どの方法もその子にとっては素晴らしい方法なんだよ」と友だちの方法を否定するような発言をさせないように留意する。また、望ましくない対処法（暴れる、大声でわめくなど）が出された場合は、「それをすると君は落ち着くんだね。でも、それじゃあ周りのお友達が困っちゃうよね。自分もお友達もみんなのイライラが消えていくともっといいよね。今日はその方法を一緒に学ぼうね。」と受容しながら改善を促すようにする。

○「○に入る漢字一文字」について

正解は「息」。『息』という字は“自分の心”と書きます。自分の心と書いて息と読むのってなんだかすごいよね。この漢字のように、実は、心の様子と体の様子は繋がっているんだよ。」というように、体と気持ちの関係を強く意識付けるようにする。

○「みんなと一緒に10秒呼吸法の練習をする」について

①姿勢の説明を聞く、②腹式呼吸の練習をする、③10秒呼吸法の練習をする、の順で実施する。方法については下記資料を参照する。音楽を流したり、肯定的なメッセージを添えたりするなどの工夫をすとなおよい。

資料

○腹式呼吸

横隔膜を上下させて行う呼吸。吸いながらお腹を膨らませ、吐きながらへこませる感じで行うとよい。吸うときは鼻から、吐くときは口をすぼめて、遠くへ、細く長く吐く感じで行う。

○10秒呼吸法

<リラクゼーションを目的とする場合>

①姿勢を整える（椅子の背もたれに軽くもたれ、ひざは鈍角にし、両手は脚の上へのせ、首は軽くうなだれる。）②目を閉じられる人は静かに閉じる、③全部息を吐く、④1・2・3と鼻から息を吸って、⑤4で止めて、⑥5・6・7・8・9・10で口から吐き出す

<集中を目的とする場合>

①姿勢を整える（椅子に深く座り、背筋を伸ばし、ひざは直角にし、両手は脚の上へのせ、首は真っ直ぐ前を向く）、②③は上記と同じ、④1・2・3・4・5・6と鼻から息を吸って、⑤7で止めて、⑥8・9・10で口から吐き出す

○終了覚醒動作

①腕を前に突き出して手を開いたり閉じたりする、②腕を肘から曲げたり伸ばしたりする、③両手を組んで、思いきり背伸びを2～3回する。

きんちょうなんかに負けないぞ

- (1) 発表会や試合の前、すごくきんちょうしたり、胸がドキドキしたりしたとき、あなたのからだは、どんな風になりますか？

- (2) そのとき、あなたはどんなくふうをしていますか？

- (3) ○のなかに入る漢字1文字を考えよう！

○が合う
○をのむ
○がつまる
○を止める

- (4) 10秒呼吸法をやった感想を書いてみましょう

_____ 年 _____ 組 名前 _____