

小学校

ご機嫌に過ごすための工夫

○目標となる資質・能力

ストレスマネジメント能力、相談・支援を求める力

○指導のねらい

ストレスを上手に対処することで、気持ち良く過ごせることを知る

スクールカウンセラーをより身近な存在にし、相談しやすい環境をつくる

○準備するもの

付箋 10 枚程度×児童数

○教育課程、実施時期

特別活動、年度初めやクラスの落ち着きがなくなってきたとき

○留意点など

スクールカウンセラーとのティームティーチング（TT）で行うことが望ましい

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 5 分	1 本時の目標を知り、学習の見通しを持つ ご機嫌に過ごすための工夫を考えよう	・S 心の健康を維持することの大切さを説明する
展開 30 分	2 自分の経験を振り返り、「イライラした時」や「落ち込んだ時」の工夫や対処方法を記入する 3 班内で発表し合い、新たに気付いた対処方法を付箋に記入する 4 共通する対処方法をグルーピングし、見出しを付ける 5 班ごとにグルーピングの結果を発表する 6 様々な対処方法があること、「やっては×」「やりすぎては×」の方法があることを知る	・T 付箋に書かせる 「イライラ」は赤の付箋 「落ち込んだ時」は青の付箋 ・ST できるだけ多くの対処方法を考えさせる ・ST 自由な発想でグルーピングさせる ・S 発表に対して専門的な知見からコメントする ・S 身体に表れる反応についても考えさせる
まとめ 10 分	7 対処方法を増やすこと、相談することは効果的な対処法であることを知る 8 本時の学習を振り返り、感想を書く	・S スクールカウンセラーの役割を説明する ※S はスクールカウンセラー、T は教師を示している

参考

○「心の健康を維持することの大切さ」について

イライラしたときや落ち込んだ時のようすを振り返らせて、具体的なイメージを持たせたり、体の健康と比較させて考えさせたりするとよい。

(発問例)

- ・ 「みんなはイライラしたり落ち込んだりしたとき、どんな風になるかな。」
- ・ 「体が健康でないと元気がでないよね。じゃあ心が健康でないとどうなるかな。」

○「できるだけ多くの対処方法を考えさせる」について

他の児童の意見を聞くことでイメージを広げ、様々な対処法を出させる。その際、望ましくない対処法（やっては×、やりすぎては×）が出されることを躊躇しないこと。出された対処法について、望ましくないものがあることに気付かせることも、この授業の目的だからである。

○「自由な発想でグルーピングさせる」について

発達段階によっては「自由に分けてみましょう」と指示すると、どうしていいかわからない場合も多い。その場合は、具体的に、分ける方法や、分類例などを指示するとよい。

(指示例)

- ・ 「よく似ているとか、同じ部分があるというもので、仲間を作っていきましょう」
- ・ 「例えば、それを行う場所で分けたり、それを行ったあとの気持ちで分けたり、体を動かすかどうかとか、一人でできるかどうかとか、他にも色々あるよね。」

○スクールカウンセラーとの TT について

スクールカウンセラーと TT で実施することで、専門的な知見から学習させることが可能となる。また、この授業をきっかけにスクールカウンセラーが児童にとってより身近な存在となり、相談に訪れやすくなるなどの効果も期待できる。しかし、すべてのスクールカウンセラーがストレスマネジメントに精通しているとは限らないので、事前の打ち合わせを綿密に行うこと。また、教師のみで行う場合等は、資料を参考に実施する。

資料

○ストレス対処法は個人によって違うため、万人に好ましいとされる対処法はない。自分にあった対処法のレパートリーを増やすことが大切である。

○ストレス対処法には、次のようなものがあり、最も効果があるのは「問題焦点型」の対処である。しかし、それだけでは心身ともに疲労するため、「情動焦点型」の対処法も行うことが必要となる。

「問題焦点型」…テスト前のストレスには「勉強する」、大会前のストレスには「練習する」、ケンカしてしまったときのストレスには「謝る」など

「情動焦点型」…スポーツ、趣味、音楽を聴く、読書、入浴など

※やりすぎは×…ゲームをする、寝る、買い物をする、食べる、インターネットなど

※やっては×……暴れる、物を壊す、八つ当たりをする、人を叩くなど