

令和4年8月号

オミクロン株BA5 の感染力は強く、感染者数は過去最多になりました。感染防止に配慮しながらの夏休みになりました。児童生徒、教職員の皆さんが、健康で元気に新学期を迎えられますようにと願っております。

さて、思い通りにならない、注意された、などをきっかけに突然暴力をふるう子どもへの悩みをいくつか聞いています。クールダウン後に、内心で落ち込む子どももいるようです。そうした子どもたちは、ストレスがあった時の受け止め方や反応の仕方を知らなくて、衝動的な暴力行為につながっているようです。具体的な支援方法として「心のサポート授業」をお勧めしています。

心のサポート授業

心のサポート授業では、ストレスへの対処や心の健康を学びます。小学校低学年は、ストレスという言葉を使わずに、表情絵(イライラ・緊張・うれしい・悲しい)を用います。各授業案にはストレスチェックを含むワークシートがあります。担任とSC が協働で授業をするとういでしょう。これらの授業案は、個別に配慮を要する児童生徒との教育相談やカウンセリングでも活用できます。

1～4が基本編、5～8が応用編になります。

心のサポート授業テーマ	体験やポイント
1 試合・試験や発表で緊張をコントロールする方法を学ぶ	直前の対処、1-2週間前の対処を考え発表する。落ち着くためのリラックス法、眠りのためのリラックス法を体験する。
2 怒りをコントロールする方法を学ぶ	怒りの温度計で怒りに気づく。体を緊張させ怒りの気分を味わう。怒りにふりまわされずに、落ち着いて主張する。
3 心のつぶやきについて学ぶ	「おはよう」と声をかけたのに返事がない(試合でミスをした、成績が悪かった、LINEの既読スルー)。「心のつぶやき」(心に浮かんでいる考え)は？ 気持ちは？ どんな行動をする？
4 アサーティブな言い方を学ぶ	遊びに誘われるがそんな気分でないとき(物を貸してといわれたが貸したくないとき)、3つの言い方(非主張・攻撃・アサーティブ)を考える。
5 試験・試合で実力を発揮するメンタルトレーニング	試験・試合までベストを尽くすためのイメージトレーニング(夢、最高に集中、ベストの自分になるための行動のリストアップ)、本番で実力を発揮するための方法を学ぶ。
6 親子ストレスを考える	ゲームをしているとき、親から『いつまでやってるの、いいかげんにしなさい！』と怒鳴られたときの心のつぶやき、行動は？ 親の心のつぶやきは？
7 いじめとストレス	いじめをされたら心と体は？ どうすれば元気になる？ いじめをしている人の心は？
8 災害と心のケア	災害を経験したら人の心と体はどうなる？ どうすれば回復する？

1 から 8 の授業をすべて通さないといけないというわけではありません。しかし、衝動的な暴力をする児童のクラスでは、「2 怒りのコントロール」からよりも、「1 緊張のコントロール」から行うとよいでしょう。1 で体験するリラックス法は、2 の怒りのコントロールに活用できます。また、小学校高学年から「3 心のつぶやき」の授業を行うと、うつや不登校の予防につながります。

「1 緊張のコントロール」の実践例 ～ サッカー好きの児童がいる小学5年生 ～

※特定を避けるため、実施した学級の内容と一部を変えています。

めあて「プレッシャー(試合・発表)や人間関係のストレスについて考えよう」を確認したあと、＜「ストレス」ってなに？＞との担任の問いかけに、ある児童が「イライラ」と発言。



＜どんなとき「イライラする」？＞

「ゲームで負けた!」「怒られた」
「暑いとき」「断られたとき」「ばかに
された」「けんか」

＜心とからだは？＞

「いや」「はー」「じゃま」「イラッ」

＜どんな行動をする？＞

「蹴る」「物を投げる」「走る」

＜このときにどうすれば落ち着けるかを
勉強します＞

緊張の表情絵を見せ、

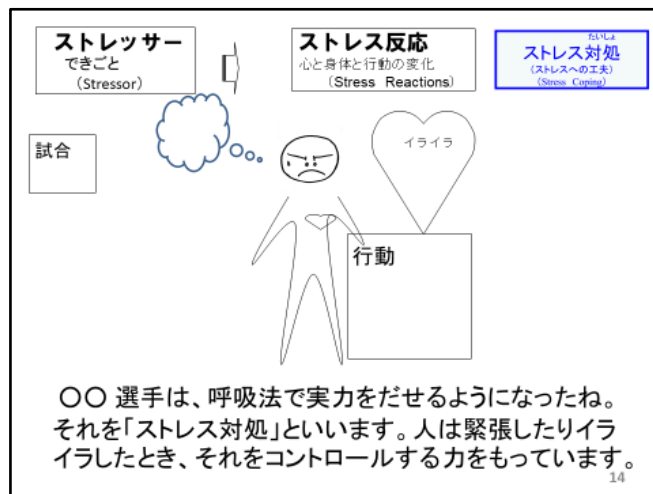
＜緊張するときある？＞

「試合」「発表するとき」「シュートするとき」

次に、海外で活躍した選手のビデオを観て、＜はじめはうまく活躍できなかったよね。でも、呼吸法を学んで、心をコントロールすることで、活躍しました＞

そのあと、試合・発表のときの心とからだの変化(ストレス反応)と直前の対処・1-2週間前の対処(ストレス対処)をワークシートに書いて発表しました。

そして、ストレス反応のチェックリストで自分のストレスを知り、眠りのためのリラックス法と落ち着くためのリラックス法の動画をみながら、SC と担任が児童といっしょにリラックス法を体験しました。最後にストレス対処のチェックリストをして、授業の感想を書きました。SC はストレスチェックと授業の感想をまとめて、児童・保護者あてのお便りを書きました。



心のサポート授業を希望する学校がありましたら、気軽に声をかけてください。

参考：「ストレスマネジメント理論によるこころのサポート授業ツール集」(富永良喜編・あいり出版)

兵庫県心の教育総合センター・いじめ未然防止プログラム

(<https://www.hyogo-c.ed.jp/~kenshusho/07kokoro/ijimemizen/>)