

「心のケア」教職員研修プログラム

所用時間：60分程度 対象：教職員

【配付資料】

EARTH ハンドブック（兵庫県教育委員会）(<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/bosai1.html>)

日本ピア・サポート学会「教員研修用資料」

「学級で行う心のケア」プログラム -安心・つながり（絆）・表現づくりをめざして-
幼稚園～小学校中学年用 小学校高学年用～高校用

	内容	意図・ねらい
1	被災に対するお見舞いの言葉（業務に対するねぎらい）	
2 30分	個別ストレスへの対応 リラクゼーション （１）腹式呼吸 （２）動作によるリラクセス法 110頁 「心のケア」 23～27頁 安心メッセージを伝えるために「かばくんの気持ち」 113～118頁 教師のストレス度チェック 28頁 ・地震・喪失・生活のストレスの影響について説明し、長期的なケアの必要性を伝える。	参考資料：EARTH ハンドブック（兵庫県教育委員会） 緊張の緩和（疲れ度チェック） 強度なストレス後の基本的な心身の変化の理解と対応 安心・表現・絆の大切さを子どもに 教員自らが、自分のストレス度を客観的に把握する 被災状況の強弱にかかわらず、長期的なケアが求められることをおさえる
3 25分	学級で行う相互的作用における心のケア つながりの重要性和コミュニケーションの必要性について説明 会話を増やすために：演習 ペアでインタビュートーク、フィードバック ペアで肩もみ（ペアリラクゼーション）、手のひらの温かさ ペアで「うし子とうま男の物語」（笑いの体験） 簡単に楽しめるエクササイズであれば他でもかまいません。 役割をもつ：説明 他者を支援する：紹介 被災している児童も他者を支援する体験が大切	活用資料：日本ピア・サポート学会「学級で行う心のケア」 被災している児童が学級にスムーズに適應できるように 話を聞いてもらう体験が“安心感を育み”“距離感を縮める” 「触れ合う心地よさ、人の温もり “笑う”、“遊ぶ”は不安な気持ちを抑制する。 ピア・サポートで思いやりあふれる学校づくりとセルフケア。
7	質疑または、個別での相談を受ける	

（留意事項）

教職員の中にも、被災し、喪失体験や激務の中で疲弊されている方がおられます。研修時間が長くなると、負担にもなるので配慮が必要です。また、学級で行う相互作用における心のケアの研修では、教職員同士の安心・つながり・表現を促進することにも役立ちます。

本学会では児童生徒を対象とした「学級で行う心のケア」のプログラム（全6時間「幼稚園～小学校中学年用」「小学校高学年～高校用」）を作成しています。教職員のみなさんに紹介してください。

「うし子とうま男の物語」

左手で握手。“うし”と“うま”役を決め、“うし”の言葉で“うし”役の人が、握手した相手の左手の甲をたたきます。“うま”役の人は叩かれるのを右手のひらでカバーし、叩かれるのを防御する遊び。“うし子”と“うま男”がでてくる物語を講師が軽妙に語り、雰囲気盛り上げながら遊びをすすめます。次第に、お互いの固さ、緊張感がとれていきます。