

「学級で行う心のケア」校内研修資料

安心・つながり（絆）・表現づくり

被災した中で、「早く学校に行きたい」と願う子どもたちは大勢います。「学校の再開・正常化」は、子どもたちの心のケアそのものと言えます。

被災した子どもたちが、安全な環境で、安心してなかまをつながりをつくることで、心や身体の回復を早め、学校への適応が促進されます。

しかし、学級には、被災した子どもとあまり震災の影響を受けていない子どもがいます。また、被災した転入生を受け入れる学級もあるでしょう。先生方の中には、被災した子どもたちが、うまく学級・学校に適応できるのか、心配されている方も少なくないと思います。

【会話を増やす】 積極的に思いを表現し、行動できるしかけを作りましょう

朝の学級活動で “となり同士でコミュニケーション”

「昨日はゆっくり寝ることができましたか？」

「今日の朝はきちんと食べてきましたか？」

「今日、がんばってみようと思うことは何？」 など

授業の中で

- ・ となりの子とペア学習

- ・ 4人組で協同学習（思考・感情・役割を交流）
- ・ ペアでストレッチ

学級活動で

- ・ 一緒に遊ぶ

- ・ 心理教育（怒りのコントロール、ストレスマネジメント、アサーショントレーニング、メディアーション、ピア・サポートなど）

「どう声をかけたらいいのだろう・・・」



“遊び”は子どもを癒す

【役割をもつ】

学級・学校（家庭はもちろん）の一員として、何らかの役割を担うことは大切です。あわせて、どの役割も大切であると体感できるような働きかけが必要です。

【他者をサポートする】 ピア・サポートとは仲間が仲間を支援することです。

「誰かの役に立ちたい」という願いは人間の基本的欲求です。人の役に立ち、感謝される体験は、自信を育み、自分自身の支えにもなります。被災した子どもも、そうでない子どもにも、誰かの役に立てる機会を積極的に作り出したいものです。

たとえば、年下のお友達に対して何ができるのか、自分自身でプランを立てて実行し、振り返ります。サポートされた子どもたちから感謝の気持ちが伝わると、さらに、もっと人のために役立ちたいという気持ちが育ちます。

最後に、被災された先生方も、そうでない先生方も共に、安心・つながり・表現できる関係性を是非育ててください。そうした先生方の姿は、きっと、子どもたちのロールモデルになると思います。



ピア・サポート活動を通して私達が学んだこと

子どもは大人以上の力をもっている。 子どもの傷つきは子どもの中で癒される。