

心とからだを元気にしよう Part 1

ねらい:大地震の恐怖や大切な人を亡くした喪失感などによって、さまざまなストレス反応は自然な反応であることを伝えます。話を聞いてもらうことや、リラックスすることが気持ちや身体を楽にすることができることを学びます。

所要時間: 40分程度

準備物: 「かばくんの気持ち」EARTHハンドブック (P113～118)

「こころとからだのアンケート」EARTHハンドブック (P106)

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

すすめ方

時間	内容	留意点
導入	<p>ストレス反応について知る</p> <p>・「かばくんの気持ち」(紙しばい)を読む。</p>	<p>・パペット(指・操り人形)等を使い、紙芝居をていねいに読みます。(EARTHハンドブック P113～118)</p>
主活動	<p>・「こころとからだのアンケート」保護者用を配付</p> <p>リラックス法を体験する</p> <p>・こころと身体をゆるめましょう!</p> <p>(1) 複式呼吸</p> <p>(2) 動作によるリラックス法</p> <p>(3) ペア・リラクゼーション</p> <p>・こころと表情をゆるめましょう!</p> <p>(4) ペアで 「うし子とうま男の物語」</p>	<p>・保護者用を配付し、お家の人に記入してもらうよう指示する。(EARTHハンドブック P106)</p> <p>・「ストレスを受けると心身は緊張します。身体はかたまっていませんか?」</p> <p>参考資料: EARTHハンドブック P110</p>
まとめ	<p>・友達といっぱい遊んだりすると、つらい気持ちが減ってきます。</p>	<p>・リラクゼーションにチャレンジしたり、遊ぶ機会を増やしたりします。</p>

事後対応

・保護者が回答した「こころとからだのアンケート」を回収し、確認してください。ストレスチェック項目の高い児童や、気になる記述が見られる児童には、養護教諭やスクールカウンセラー等の専門家に相談するなどし、個別で関わりケアを行ってください。また、学級のストレス反応の状況を他の教員とも共有し、普段の授業やかかわり中での対応を検討しましょう。

(留意事項)

「こころと身体のアンケート」の実施にあたっては、子どもや保護者の実態をふまえ、養護教諭やスクールカウンセラーなどの専門家と事前に相談のうえ、実施してください。

「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”役の方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。「昔々、あるところに、うし子とうま男が住んでいました。ある朝、うし子が川に洗たくにいくと、大きな桃がどんぶらここと流れてきました。まあ、これはなんて大きな桃でしょう。うし子は、うし男に持ってかえることにしました。うーん、重い重い。うし子は大きな桃をしょって、うし男の待つ家に帰りました。なんだこの大きな桃は。うし男は包丁を持ってきて、桃をぱかっと割りました。なかから何やら出てきました。うーん、これは角が生えているから、うしかな。いやいや顔が長いからうまから。いや、うしかな。うまかな。これは、これは、うまい話だなあ。」(笑い)