

## 心とからだを元気にしよう Part2

ねらい:不安な気持ちやイライラする気持ちで、自分や友達をきずつけないように、そして、心とからだを元気にする方法をみんなといっしょに学びます。

所要時間: 40分程度

準備物:保護者が回答した「こころとからだのアンケート」の集約結果

すすめ方

時間	内容	留意点
導入	学級のなかまのストレス反応の状況を知る	・事前に回収した「こころとからだのアンケート」の27項目で、特徴的な傾向を示す。自分だけではなくて、みんなも一緒だという安心感を与えるようにする。
主活動	<p>ストレスに対する対処方法を学ぶ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ なとき、どのようにすればよいかを考え、隣どうして話し合う。</li> <li>・ ペアで意見がまとまったら、二人で手をあげて、指名されたペアは発表する。</li> <li>・ 自分がやってみたい対処の方法を決める。 「心とからだを元気にする大作戦」 例えば、「わたしは に大切にされている」と朝おきたら口に出して言う。好きな歌を友達と一緒に歌う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ペアで発表し合い、コミュニケーションをつくる機会にする。</li> <li>・ 発表した内容を板書する。自分や人を傷つける内容の場合など、みんなで話し合う。</li> <li>・ おまじない。深呼吸。音楽を聴く。涙を流す(気持ちに対する良い対処)。暴飲、暴食、物にあたるは、人や自分を傷つけることになるから、よくないことを伝える。</li> </ul>
まとめ	色々な対処法を練習する	

### 事後対応

- ・朝の学級活動や、終わりの学級活動で、リラクゼーションを行う。日々の生活の中で上手にストレスに対処できるように働きかけてください。
- ・子どもたちが決めたストレスへの対処方法を実践できるように働きかけましょう。