

【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

= 小学校高学年～高校用 =

教職員のみなさんへ

だれもが、誰かの役に立ちたいと願っています。他者とのつながりや、感謝される体験を豊かに作り、これからの幸せな未来を切り拓く児童生徒を育てていくことができることを願っています。

日本ピア・サポート学会

【ねらい】 自分や他者を大切にし、つながりを深めることで、様々な課題をなかまと共に解決できる学級・学校をつくりまします。	
ストレスと上手につきあおう Part 1	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す。自分のストレスに対する反応状況に気付き、ストレスを軽減する簡単にできるリラククス法を体験します。
ストレスと上手につきあおう Part 2	ストレス反応は人によって違うことを知るとともに、適切な対処方法について学びます。
聞き上手になろう	人と人とのよいつながりを作るためには、コミュニケーションを促進することが重要です。安心して、表現できる状況を作るには、相手の話に関心を持ち、話している内容や気持ちを受け止めてくれる相手が必要であることを体験的に学びます。
あたたかい言葉のもつ力	思いやりある言葉かけは、勇気を与えたり、曇っていた心を晴らしてくれたり、自信を与えてくれたり、元気を与えてくれます。思いやりの心は、表現しないと伝わりません。思いやりのある言葉を豊かにし、積極的に使おうとする学級風土を育みます。
少しずつ前にすすもう	自分が何をどのようにすればよいか、また、すべきことや目標がつかめない状況があるかもしれません。そのような中で、不安になってしまうことがたくさんあります。すぐに解決できないこともたくさんありますが、なかまと一緒に考えてもらうことで、少しずつ前にすすむことができます。解決策は押しつけるものではありません。全員で課題を解決するための方法を学びます。
私もできる、なかまのサポート（サポートプラン）	他者にしてもらったことを振り返ることを通して、誰かに支えられている自分に気付くとともに、自分もそんなサポートができるようになりたいという動機付けを図る。そして、なかまのためにできるサポートプランを立てる。
日常生活を通して	<p>サポート活動の実施 で計画したサポートプラン（行動計画）を実行できるように支援します。 学級活動、学校行事、放課後等の活動、地域での活動、復旧のための活動など、地域や児童生徒の実態に応じて実施できるように支援します。</p> 