

III 章 心のケア



心のケアに係る初任者研修
「熊本地震に学ぶ研修会(益城会場)」

(1) 心のサポート授業の実施方法

- ☆ 心のサポート授業 1（学校再開から1～2か月）
- ☆ 心のサポート授業 2（学校再開から4～5か月）
- ☆ 心のサポート授業 3（アニバーサリー反応）
- ☆ 保護者からみた子どもの心と体のチェックシート（日本語版・英語版）

※熊本地震後に作成されたものであるため、災害の種類や規模、児童生徒の状況等によって柔軟に実施する。

1 実施方法

次ページ以降、下記の①～④をセットで行う。

- ① 「心と体の振り返りシート」の実施
- ② アニバーサリー反応等について学ぶ心理教育の実施
- ③ リラクゼーションなどのストレスマネジメント体験
- ④ 「心と体の振り返りシート」を活用した個別教育相談の実施（教師と必要に応じてスクールカウンセラーによる）

※「保護者からみた子どもの心と体のチェックシート」は必要に応じて実施する。

2 留意点

- ※ ①～③については1授業時間の授業で行う。
- ※ 他者（教師やスクールカウンセラー）が子どものストレスを調査するアンケートではなく、子ども自身が自分のストレスをセルフチェックするための教材としてとらえる。
- ※ 「心と体の振り返りシート」のみを配付して実施しない。
- ※ 実施時期は、大災害なら学校再開から半年までは睡眠・食欲などの「健康アンケート」、6か月以降は（状況をみて判断を）「心と体の振り返りシート」（小中高生用）。
- ※ 「心と体の振り返りシート」を実施する際はチェックのみで終わらず、対処方法も一緒に考えていく。
- ※ 保護者へ事前に「心と体の振り返りシート」実施のお知らせを出す。
- ※ 子どもには、「やりたくなければやらなくていい、途中でやめてもいい」と説明し、同意を得ること。家族を亡くした子どもは、事前に個別で、どんなことをやるのか、保健室で実施することもできることを伝える配慮をする。

心のサポート授業 1

「子どもの心の自己回復プログラム」 に基づいた授業展開例【小学校・中学校・高校】

—学校再開から1～2か月版

—こんなときどうする?—

作成：熊本県教育委員会

監修：兵庫県立大学大学院教授・臨床心理士 富永良喜

全体的な留意点

2度の震度7、強い余震を経験してきた児童生徒が、安全感と安心感を回復するために、防災と心のサポートを一体的に取り組みます。担任とスクールカウンセラーが共同で取り組むことが望ましいため、事前に授業内容を伝え、保護者と一体となって取り組めるようにします。

1 主題

自分の心とからだの健康を考え、これまで工夫してきたこと、対処してきたことを仲間と分かち合います。眠りのためのリラックス法や、防災の知恵を学びます。

2 ねらい

「心のサポート授業」は、大規模災害を経験し、今も日々の生活や余震に不安を抱えた児童生徒の自己回復力（レジリエンス）をサポートすることを目的とします。

(1)睡眠・食欲などの健康状態について考え、安心への取組を分かち合います。眠りのためのリラックス法（筋弛緩法などのプログレッシブ・リラクゼーションや呼吸法を活用）を体験的に学びます。	(2)余震への対処と工夫について考え、安全への取組を分かち合います。	(3)イライラへの対処と工夫について考え、安心への取組を分かち合います。
---	------------------------------------	--------------------------------------

3 配慮事項

(1) 保護者へのお便り

事前に、学級通信等で、授業内容についてお知らせし（p65 参照）、意見を求めておきます。保護者と児童生徒が余震対策について話し合う機会にもなります。

また、保護者が児童生徒にこの授業を受けてほしくないという要望があれば、保健室で過ごすなどの対応を事前にとることができます。

(2) 要配慮児童生徒への事前対応

「避難訓練」や「地震」という言葉を聞くだけで、気分が悪くなる児童生徒には、事前に授業内容を知らせて、参加の可否を尋ねておくといいです。参加できない児童生徒は、保健室で過ごすというのでもいいでしょう。

4 実施時期

時期は、学校再開から1～2か月後の時期に、児童生徒の実態に応じて、担任・スクールカウンセラーの判断で決定するのが望ましい。朝の会やクラスが落ちつかないときに、眠りのためのリラックス法や落ちつくためのリラックス法を実践するのもいいでしょう。

5 準備物

- ・「健康アンケート」用紙

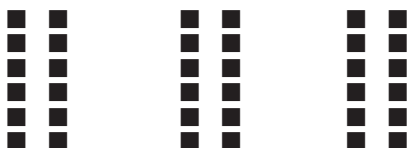
6 形態

以下の形態は学級の実態に応じて、担任の判断で臨機応変に設定してください。

形態1 教室の机と椅子は、そのままの形態で行う。

※●は先生、■は児童生徒

黒板
● 先生



形態2 教師を中心に半円状に2列に並ぶ。(椅子だけを使用。)

黒板
● 先生



7 大まかな流れ

※小1～中3まで同じ流れとなっています。発達段階に応じて、発問をやさしい言葉にするなど工夫してください。

- (1)授業のテーマを読み上げる。
「心のサポート授業1・こんなときどうする？」
- (2)「健康アンケート」をする。
- (3)眠れないときの対処をグループで話し合い発表する。
- (4)眠りのためのリラックス法を体験する。
- (5)余震への対処や工夫をグループで話し合い発表する。
- (6)イライラしたときの対処をグループで話し合い発表する。
落ちつくためのリラックス法を体験する。
- (7)感想を書く。

※小1～小3の低学年は、(5)までを目安とします。
※また、話し合いの仕方も工夫しましょう。

◆事後フォロー

この「健康アンケート」は、大事に保管します。教師との個人面談や保護者との情報共有に活用しましょう。

8 展開 (45分)

時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
2分	<p>1 導入</p> <p>○この授業のテーマを読みましょう。 ○今日のめあてを読みましょう。</p> <p><めあて></p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日元気に生活するために、自分の健康についてふりかえろう! ・眠りや余震にどんな工夫や対処をしているか、みんなで話し合い、よい方法を学ぼう! 	<ul style="list-style-type: none"> ・テーマを声に出して言う。「心のサポート授業1・こんなときどうする?」 <p>※声の大きさなどで、クラスの雰囲気が分かります。</p>
10分	<p>2 健康アンケート (p59)</p> <p>(1)名前と学年クラス出席番号を書きましょう。今日は〇月〇日です。 (2)では、この一週間をふりかえってみましょう。(目を閉じることができ人は目を閉じさせてもよい。)</p> <p>『この一週間、よく眠れたかな? イライラしたかな? 心配なことはどうだったかな? 体調はよかったかな?』…はい、目を開けましょう!</p> <p>(3)5つの質問があります。自分の答えを考えてみましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① なかなか眠れないことがある。 ② むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする。 ③ 「たいへんなことがおこるのではないか」とずっと考えてしまう。 ④ 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い。 ⑤ ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある。 <p>(4)つぎの質問は、あとで、グループで話し合うかもしれません。思いうかんだことをかいてみましょう!</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 好きなこと、楽しいこと、ほっとすることは何ですか。 ② 眠れないとき、どんな工夫をしていますか。 ③ 余震に、どんな対処や工夫をしていますか。 ④ イライラしたとき、どんな工夫をしていますか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・名前、学年、クラス、出席番号を記入する。 <p>※目を閉じることができない子どもさんは、安心感を脅かされているかもしれません。無理に目を閉じさせないでください。</p> <p>☆低学年の児童の場合は、朝の会で健康アンケートだけやっておくのもいいでしょう。</p> <p>※あまり深く考えずに、浮かんだ数字に○をするぐらいでいいことを伝える。</p> <p>☆熊本地震後の心のケアは、「考えるとき」と「楽しむとき」の気分の切り替えを身に付け、過度の予期不安をコントロールすることが課題。後の「余震への対処」で話し合うための質問です。</p>






時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
25分	<p>3 グループ討議と発表</p> <p>1人ずつ班で発表し、班でベストアンサーを一つ選びましょう。思いうかばなかった人はパスでもいいですよ。ジャンケンして勝った人から時計回りに発表します。</p> <p>(1)好きなこと、楽しいこと、ほっとすることは、何ですか。</p> <p>「(子どもの発言を受けて)●●するとほっとしますね。いいですね。>(子どもの発言に対して肯定的なメッセージを送ります。)</p> <p>(2)眠れないとき、どんな工夫をしていますか。</p> <p>「ゲームやTVは興奮するので眠りにくくなります。オリンピック選手が練習している眠りのためのリラックスをやってみましょう!」 「はい、脚を伸ばして、今、お布団に寝ています。でもなかなか眠れない。そんなときにやってみます。はい、両手首を曲げて、・・ストーンと力をぬきましょう・」(資料1b:眠りのためのリラックス法参考、低学年は資料1a)</p> <p>(3)余震に、どんな対処や工夫をしていますか。 ○「備える防災」と「そのとき防災」に分けて、発表を板書する。</p> <p>☆「余震」「地震」という言葉を聞くだけで、表情が硬くなったり、泣き出したりする児童生徒がいたとき、「『地震』という言葉を知っただけでつらくなるよね。書きたくないなと思ったら書かなくてもいいよ。でも、言葉は、家を壊したりしないから大丈夫だ。」と言ってあげるといいでしょう。</p> <p>(4)イライラしたとき、どんな工夫をしていますか。(資料2b:落ちつくための3つの方法)</p> <p>「深呼吸っていいですね。まず落ちつくことが大切です。落ちつくためのリラックスをやってみましょう。」</p> <p>☆望ましくない対処の発言をすぐに否定せずに、児童生徒に挙手させて、やってよい対処○、やりすぎは良くない対処△、やってはいけない対処×など、みんなの意見を聞きましょう。</p>	<p>※4人くらいのグループがいいが、班活動のグループでもかまいません。</p> <p>※どんな発表の内容も批判せず、拍手で発表したことをねぎらいましょう。</p> <p>※子どもの健康的な遊びを取り上げてほめる。(業間の外遊びや音楽などの良い趣味)</p> <p>・昼間運動したらすぐ眠れる。 ・ゲームをする。</p> <p>※ゲーム(電子ゲーム)は、時間を決めて、タイマーを自分でセットして、自分でコントロールできるといいことを伝えてもいいでしょう。</p> <p>※児童生徒が実際に体験できるように担任やスクールカウンセラー等がモデルを示す。自発的にやり出す子がいればほめる。</p> <p>・タンスがない部屋で寝ている。 ・枕元に非常持ち出し袋を置いている。 ・家具止めや耐震マットを敷いている。 ・余震があったら机の下に避難する。</p> <p>※安全感を高めるために、「備える防災」と「そのとき防災(避難行動)」が役に立つことを強調する。</p> <p>・深呼吸をする。 ・先生に相談する。 ・友だちと楽しい話をする。 ・ゲームをする。 ・物をこわす。 ・きょうだいをたたく。 ・悪口をいう。</p> <p>・今日の活動を振り返って感想を書く。</p>
8分	<p>4 振り返り</p>	

健康アンケート

今日は 月 日

名前 ()年()組・出席番号()

あなたの最近のからだと心の健康について、教えてください。睡眠や食事について、工夫していることがあれば教えてください。イライラを小さくする工夫もあれば教えてください。

この1週間(先週から今日まで)に、つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまるところに○をしてください。		ない (0)	1-2日 ある (1)	3-5日 ある (2)	ほとんど毎日 ある (3)
1	 なかなか、眠れないことがある	ない (0)	ある (1)	ある(2)	ある (3)
2	 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	ない (0)	ある (1)	ある(2)	ある (3)
3	 「たいへんなことがおこるのでは」とずっと考えてしまう	ない (0)	ある (1)	ある(2)	ある (3)
4	 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	ない (0)	ある (1)	ある(2)	ある (3)
5	 ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある	ない (0)	ある (1)	ある(2)	ある (3)

つぎの質問は、あとで、グループで話しあうかもしれません。思いうかんだことをかいてみましょう！

①好きなこと、楽しいこと、ほっとすることは、なんですか？

※くまモンの顔をかいてみましょう！

②眠れないとき、どんな工夫をしていますか？

③余震に、どんな対処や工夫をしていますか？

④イライラしたとき、どんな工夫をしていますか？

⑤この時間の感想や質問があれば、書いてください。

ねむれないときの「ぎゅー・・・ふわー」

資料1a

おふとんにはいったけど、ねむれないよー。

そんなとき、

手をぐー、

あしをぎゅー、

おしりをぐー、

かおをぎゅー、

からだぜんぶ、ぎゅー。



そして、

ぎゅーを、ふわーって、

ちからをぬいてみよう！



からだがらくーに、なって、すーっとねむれるよ！

作：富永良喜 絵：小川香織

眠りのためのリラックスマ法

資料1b

1 姿勢づくり

眠るときはどんな姿勢をしますか？ そうですね、横になりますね。でもここでは床に横になることができないので、脚を伸ばして背もたれにもたれて、布団の中にいると思ってください。今、お布団にはいています。



2 力をいれて力をぬく

頭がさえてなかなか眠れない、そんなときにする方法です。簡単な方法です。一度からだに力を入れて、そのあと力を抜く。それだけです。

(①両手首) まず、両手首に力を入れてみましょう。指先を立てて手首を反らすように軽く曲げます。筋力トレーニングではないので、力いっぱいする必要はありません。手首を曲げて「あー、腕に力が入っているなー」と感じることができればいいですよ。はい、力を抜いて。もう一度曲げてみましょう。……はい、力を抜いて、ストン。……

(②両足首) 次は足首です。

つま先を立てて内側に曲げます。……はい、力を抜いて、ストン。……もう一度曲げてみましょう。……はい、ストン。……

(③肩と背中) 次は肩と背中です。肩を大きく上げて、肩甲骨をくっつけるように肩を開きます。肩、背中に力を入れて。……はい、ストン。……もう一度肩を上げて、肩を開きます。……はい、ストン。……



(④腰とお尻) 次は、腰とお尻です。お尻を持ち上げて、腰とお尻に力を入れます。手とか足に思わず力が入っていませんか？腰とお尻だけです。……はい、ストン。



(⑤顔) 最後は、顔です。目をギュッと閉じて、口をぎゅっつつぶって、……はい、ふわーと力を抜きます。……



(順番に力をいれて全部の力を抜く)

はい、それでは、順番に力を入れていきましょう。

手首を曲げて、手首を曲げたまま足首を曲げて、肩を上げて肩を開き、お尻を持ち上げて、最後は顔です。ぎゅーと目を閉じて、これだから全部がカチンコチンです。

布団の中において、なかなか眠れない。そんなときは、一度からだをカチンコチンにします。……はい、ゆっくり、ゆっくり、ゆっくり、全部の力を抜きます。……肩、お尻、脚、手、顔の力は抜けましたか？

(緊張に気づく)

ここからが大事です。全部力を抜いたと思っても、「あっ、まだ足に力が入っている」「顔に力が入っている」と気づくことがあります。気づくたびに、「そこが楽になったらいいなー」って思ってください。それだけで、ふわーと力が抜けて、とってもいい気持ちです。力が抜けていくと、眠りの中にスーッと入っていきそうです。

もう眠りそうだなと思ったら、例えば明日六時に起きたかったら、「今晚ぐっすり眠って、六時にすっきり目が覚めます」って心の中でつぶやいてみましょう。「余震がきたらすっと目が覚めて、大丈夫だったら、またぐっすり眠ります」とつぶやいてもいいでしょう。

今、布団の中にいたら、このまま眠ってください。でも、今から何か活動をしなさいといけない、そんなときは、このまま目を開けると、ぼんやりしますので、「すっきり動作」をしましょう。

(すっきり動作)

手をグーパーグーパー、肘を曲げて伸ばして、背伸びをします。はい、右に倒して……はい、戻して。今度は左に倒して……はい、戻して。後ろにぐっと反って、脚も伸ばして……はい、ゆっくり目を開けましょう。

(転載) 富永良喜

学校の日常にストレスマネジメントを! (第2回): 眠りのためのリラックス法 月刊学校教育相談 28(6), 4-7, 2014年5月号 ほんの森出版

(解説)

眠りのためのリラックス法の教示のコツ

① 「～ください」「～しなさい」ではなく「します」

「～しなさい」と指示命令したくなったり、「～してください」とお願いしたくなったりします。しかし、子どもが自分で自分に「手首を曲げます」「肩を上げます」「顔に力を入れます」と心の中でつぶやいているように声をかけるのがコツです。

② 一緒に体験しながら声をかけます

「肩を上げて、肩を開きます」と声をかけながら、いっしょに力を入れます。あまり長く力を入れ続けると、それだけで疲れてしまいます。いっしょに動作をしながらやると、ちょうどよい力の入れ方の時間がわかります。

③ 具体的に動作がイメージできるように声をかけます

例えば「足首に力を入れてみましょう！」と声をかけられたら、どうしますか？ 実は足首の力の入れ方には三つあります。足首を内側に曲げて力を入れる、足首を伸ばして力を入れる、足首の位置はそのままで力を入れるの三つです。ですから「力を入れます」だけではなく、「つま先を立てて内側に曲げます」と、動作がイメージできるように声をかけます。

④ 力を抜いたあと、さらに力が抜けていく感じを味わう

力を入れるのは力を抜くためです。ですから、力を抜く感じがとても大切です。力を抜いたつもりだったのに、「あれ？まだ力が入っていた」と気づく、ことが大切です。「あっ、力が入っている」と気づいたとき、そこを一生懸命抜こうと思わずに、「力が抜ければいいなー」と思うのがコツです。力を抜いたときに、「もう力を抜いたと思っても、『あっ！ 足に力が入っていた』『額に力が入っていた』と気づくことができます」と言ってあげるといいでしょう。

⑤ 「考えないように」（思考回避）ではなく額の力を抜こう

眠れないとき、気になることが頭に浮かんできて眠れないことがあります。その時、「そのことを考えないようにしよう」ではなく、「額に一度力をいれ、力を抜こう」とします。

⑥ 順番よりもからだの感じを味わう

「あれっ、足首の次はどこだったかな？」と迷ったら、順番どおりにやらなくても大丈夫です。ポイントは「一度力を入れて、力を抜き、力を抜いた感じをゆっくり味わう」、そのことがわかっていたらいいのです。

⑦ 自己暗示を入れましょう

「今晚ぐっすり眠って、六時にすっきり目が覚めます」と心の中でつぶやくことをすすめてください。家の人から起こされるより、自分で目を覚ますことを練習していきましょう。

⑧ 次に活動がある場合は、すっきり動作を

もし次に活動をしないといけないときは、「すっきり動作」（アクティベーション）をします。声かけ例のように、腕や足を曲げたり伸ばしたり、「さあ、少しの時間でリフレッシュしたぞ！ もう一つがんばるぞーっ」とからだにエネルギーを送りましょう。

⑨ 実施する人自身が練習しましょう

自信をもって子どもたちに提案するためには、実施する人が「これはいいな」と実感することです。教科は先生自身が問題を解くことができるから教えることができます。同じように、「先生ができる」ことが大切です。

眠りのためのリラックス法の理論—漸進性弛緩法

今回紹介した「眠りのためのリラックス法」は、生理学者ジェイコブソン (Edmond Jacobson) が一九二九年に発表した漸進性弛緩法 (progressive relaxation) です。筋緊張をコントロールすることで、不安や不眠をコントロールできると考えました。この方法は、オリンピック選手などの一流選手のメンタルトレーニングや、災害や事件などのトラウマを経験した人へのストレスマネジメント法として、世界中で活用されています。progressive とは、順々に、徐々にという意味です。

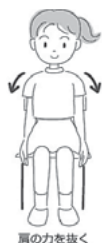
落ちつくための3つの方法

資料2b

イライラして、腹が立つ！そんなとき、落ちつくための3つの方法があります。落ち着くためには、背筋を伸ばした姿勢をつくります。肩のリラックス法とイメージ呼吸法とセルフメッセージがあります。

肩のリラックス法

- ① 背をまっすぐ伸ばした姿勢をしましょう。床に足の裏をしっかりとつけて、両腕はぶらんとしましょう。
- ② 肩を高く上げてみましょう。……そして、ストンと力を抜きます。背筋はまっすぐのままですよ。
- ③ 肩をもう一度高く上げてみましょう。上げているときに、思わず脚や腕に力が入っていませんか？ 顔はスマイルですよ。今度は、肩の力をゆっくりゆっくり抜いていきましょう。背筋はまっすぐですよ。
- ④ ストンと抜いたあとと、ゆっくりと抜いたあとでは、どちらが気持ちがすっきりしましたか？ どちらが気持ちが落ち着きましたか？
- ⑤ 次に、ストンとゆっくり、どちらか好きなほうをやってみましょう。肩を高く上げて、腕、脚、背中に余分な力が入っていませんか？ 顔はスマイル。はい、力を抜きましょう。背筋を立てたまま、気持ちを感じてみましょう。



イメージ呼吸法

- ① 集中する姿勢をとって、片手をお腹に置きます。自然な呼吸を観察します。息を吸うと、お腹がどうなりますか？ 息を吐くとお腹はどうなりますか？ 息を吸うとお腹がふくらむのが腹式呼吸です。
- ② 一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。そして、口から細く長くゆっくり息を吐いていきます。吐いていくときに落ち着いていく感じがします。
- ③ もう一度大きく吸って、お腹がふくらんだらちょっととめて、口からゆっくり息を吐いていきます。吐く息とともに、不安やイライラが体の外に出ていきます。



セルフメッセージ

- ① 「落ちついて、自分の考えを相手に言うことができます」（けんかしてイライラしたとき）
- ② 「落ちついて、自分の力を発揮できます」（試合や試験の直前）
- ③ 「ドキドキしたけど、もうだいじょうぶ。うまく避難行動ができた」（強い地震のあと）

（転載） 富永良喜

学校の日常にストレスマネジメントを！（第3回）：落ち着くためのリラックス法 月刊学校教育相談 28 (7), 4-7, 2014年6月号 ほんの森出版

解説

肩のリラックス法が効果的なわけ

体の部位を使った言葉には、「腹が立つ」「頭にくる」「胸がときめく」「肩身が狭い」「肩で風切る」などたくさんあります。腹を立てる動作をしても怒りの感情は湧いてきませんが、肩をすぼめると「肩身が狭い」感じがしてきます。肩は感情をコントロールしやすい体の部位なんです。

落ち着くためのリラックス法のコツ

① 背筋を立てる、骨盤を立てる

背筋を立てるだけで、適切な緊張感が生まれます。ただし、「背筋を伸ばして！」と言うと、腰を反ってしまう子どもがいます。骨盤を立てる、骨盤を後ろに倒す、という動作を繰り返して、腰を反りすぎずに、腰を楽に立てる位置を探す練習をするとよいでしょう。

② 集中の姿勢を短く、休む姿勢を長く

背筋を伸ばす、腰を立てることに慣れていない子どもは、それだけで「疲れる！」と言います。そんな子どもが多いときは、集中の姿勢と休む姿勢を繰り返し、集中の姿勢の時間を短くします。

③ 自分に合った方法を選んでもらう

肩のリラックス法や呼吸法など複数の方法を提案し、自分に合った方法を選んでもらうようにします。肩のリラックス法でも、ストンとゆっくりでは感じ方が異なります。少し慣れてくると「肩のリラックス法とイメージ呼吸法と、どちらがいいですか？」と子どもたちに尋ねて、子どもたちの意思を尊重しながらやるとよいでしょう。

④ 体に注意を向ける習慣を

静かに自分の体に注意を向ける時間は、大人も子どももあまりありません。慣れてくると、「目を閉じることができる人は目を閉じて」と教示して、さらに体に注意を向ける練習をするとよいでしょう。

⑤ 行事や試合のあとに、工夫や対処の発表を

行事や試合のあとの学級会やホームルームで、実力を発揮するためにどんなリラックス法がよかったか、発表してもらおうとよいでしょう。また、教師が紹介したのとは別の方法で気持ちが落ち着く方法があったら、発表してもらおうとよいでしょう。

⑥ 教師が落ち着くためのリラックス法を体験する

算数などの教科を教師が教えることができるのは、問題を解くことができるからです。自信をもって子どもたちに提案するためにも、研究発表など教師が緊張する場面で、いくつかの落ち着くリラックス法を試してみて、自分に合った方法を身につけておくことが大切です。

保護者の皆様へ

「心のサポート授業1」の実施について（お知らせ）

熊本県教育委員会

〇〇〇〇（災害名）の発生から、約1か月（2か月）が経過しました。

災害により、強いショックを受けた子供たちの安全感と安心感を回復するため、この度、防災と心のサポートを一体的に取り組む「心のサポート授業1」（2以降も順次実施予定）を実施します。

内容については以下のとおりですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

■実施の内容

「心のサポート授業1」では、最初に直近1週間程度の睡眠・食欲などの健康状態について振り返ります。その後、「好きなこと、楽しいことは何ですか?」、「眠れないとき、どんな工夫をしていますか?」、「余震に対してどんな工夫や対処をしていますか?」などの質問の答えを考え、グループで共有します。さらに、その後、眠りのためのリラクセス法や落ち着くための方法を、実際に体を動かしながら体験することをおして、安心への取組を学級で分かち合います。

■実施時期

〇月から〇月の間で各学校が定めた日です。（事情により、変更となる場合があります）

■その他

- (1) 心のサポート授業は、養護教諭やスクールカウンセラー等との連携・共同で行います。
- (2) 心のサポート授業に係る児童の個人情報については、個人情報保護条例により、適切に取り扱います。
- (3) 本授業の実施に当たり、心配な点がある場合は、事前に各学校へご相談ください。

心のサポート授業2

「くまもと・子どもの心の自己回復力」
を高める授業展開例【小学校】

—学校再開から4～5か月版—
—こんなとき、やってみよう—

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

全体的な留意点

熊本地震を経験してきた児童が、自己分析を行い、対処方法を学ぶことで自己回復力を高めます。また、児童が抱えるトラウマ反応（過覚醒、再体験、回避・麻痺、マイナス思考）を早期に発見し、それらによって引き起こされる生徒指導上の諸問題の未然防止及び学校不適応等への早期対応のために活用します。

1 主題

自分の心とからだの健康の状態を知り、その対処の仕方を仲間と学びます。そして、心の自己回復力（レジリエンス）を高めていきます。

2 ねらい

「心のサポート授業」は、大規模災害を経験し、トラウマを抱えた児童を早期に発見するとともに自己回復力（レジリエンス）を高めることを目的とします。

(1)トラウマ反応（過覚醒、再体験、回避・麻痺・*マイナス思考）への対処の仕方を知り、リラックス法などを体験します。 （こんなとき、やってみよう！）	(2)心とからだのふりかえりシート」をチェックし、自分の心と体の状態を知り、気付いたことを記入します。 （心とからだのふりかえりシート）	(3)グループや全体シェアリングを通して、お互いが回復していく意欲を分かち合います。 （シェアリング）
---	---	--

*「マイナス思考」については、小学校版では「心とからだのふりかえりシート」のみで取り扱います。

3 配慮事項

※なるべく、スクールカウンセラーや養護教諭等と共同で行う。

(1)保護者へのお便り

事前に、学級通信等で、授業内容についてお知らせし（p76 参照）、意見を求めておきます。保護者と児童がストレス対処について話し合う機会にもなります。

また、保護者が児童にこの授業を受けてほしくないという要望があれば、保健室で過ごすなどの対応を事前に検討することができます。

(2)要配慮児童生徒への事前対応

「避難訓練」や「地震」という言葉を聞くだけで、気分が悪くなる児童には、事前に授業内容を知らせて、参加の可否を尋ねておくといいです。参加できない児童は、保健室で過ごすというのでもいいでしょう。

4 実施時期

時期は、学校再開から4～5か月後の時期に、児童の実態に応じて、教育相談部等を中心に学校組織としての判断で決定するのが望ましい。朝の会やクラスが落ちつかないときに、眠りのためのリラックス法や落ちつかないためのリラックス法を実践するのもいいでしょう。

5 準備物

- ・「こんなとき、やってみよう!」、「心とからだのふりかえりシート」

6 形態

以下の形態で、40人以内（学級単位など）で実施してください。座席の配置は学級の実態に応じて、臨機応変に設定してください。

但し、「心とからだふりかえりのシート」を実施する際は、学年や学級の実態に応じ、児童のプライバシー等に配慮し、例えば座席を一行にするなど、一人一人の児童が安心して記入できるよう工夫してください。

※●は先生、■は児童

黒板



7 大まかな流れ

※小1～小6まで、同じ流れとなっています。発達段階や障がいの状態等に応じて、発問をやさしい言葉にするなど工夫してください。

※ずっとがまんしてきた児童の中に、「心とからだのふりかえりシート」の項目を見ただけで、涙があふれたり気分が悪くなる児童もいます。そのため、別添の「こんなとき、やってみよう!」を使って、どうしたらよいかを事前に情報を提供したあと、「心とからだのふりかえりシート」を行うようにしています。被災の状況、児童の様子から、「心とからだのふりかえりシート」⇨「こんなとき、やってみよう!」の順番の方がよい学校もあると思いますので、スクールカウンセラー等と相談して決めてください。

1 導入

- (1)学習のめあてを読み上げる。
「自分の心とからだの変化を知り、それを小さくする方法を学びましょう!」

2 ト라우マ反応への対処

- (2)「こんなとき、やってみよう!」を見ながら、過覚醒の対処を知り、眠りのためのリラックス法や呼吸法を体験する。

- (3)再体験、回避・麻痺の事例について考え、その対処法を班で話し合い発表する。

- (4)再体験、回避・麻痺の対処法を知る。

3 自分の心とからだの振り返り

- (5)「心とからだのふりかえりシート」に記入し、自分の心やからだの変化に気付く。

4 まとめ

- (6)気付きや感想を書き、お互いの思いを共有する。

※話し合いの仕方でも工夫しましょう。

◆事後フォロー

この「心とからだのふりかえりシート」には、担任等がチェックする欄があります。担任等が集計することで、一人一人の児童の実態を把握し、教師との個人面談や保護者との情報共有に活用することができます。

8 展開 (45分)

時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
3分	<p>1 導入 (1)はじめに</p> <p>最近疲れるなぁと感じたり、いろいろするなぁと感じている人はいませんか。大変なことがあると、心とからだに変化が現れることがあります。これは自然な反応ですが、長く続くと疲れてしまいます。今日はその変化を小さくしていくには、どうしたらよいか学習します。</p> <p>(2)今日のめあてを確認する。</p> <p><めあて> 自分の心とからだの変化を知り、それを小さくする方法を学びましょう！</p> <p>(3)授業の流れを説明する。</p> <p>①心とからだの変化を小さくする方法を、「こんなとき、やってみよう！」を使って学習します。 ②自分の心とからだの変化を、「心とからだのふりかえりシート」を使って振り返ります。 ③授業の気付き等を発表し合います。</p>	<p>※クラス全員の児童の表情を見渡しながら、語りかけるように話す。</p> <p>・めあてを声に出して言う。</p> <p>※声の大きさなどで、クラスの雰囲気を感じ、安心して授業を行う雰囲気をつくる。</p> <p>※学年、学級の実態に応じて、授業の流れを視覚的に提示するなどの工夫をする。 <提示例> ①「こんなとき、やってみよう!」 ②「心とからだのふりかえりシート」 ③発表</p>
25分	<p>2 ト라우マ反応への対処 (1)「こんなとき、やってみよう!」(以下、リーフレット)を配付する。 (2)リード文を読む。</p> <p>大変なことがあると、心とからだがとってもがんばります。すると、心とからだに、いつもと違った変化が起きることがあります。それは誰にでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力をもっています。「こうすれば、その変化が小さくなるよ」というやり方をみんなで学習します。</p>	<p>※事前に配付方法を決めておき、スムーズにリーフレットが配付されるように配慮する。また、児童から児童への配付の仕方に目を配り、相手を思いやる配付の仕方をほめる。</p> <p>・リーフレット(表面)を見ながら、先生の話聞く</p>

時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
	<p>(3)リーフレットの構成を説明する。</p> <p>このリーフレット（又はプリントと呼称）は、左側に「心とからだに起こる色々な変化」を紹介してあります。右側には「そんなとき、どうしたらよいか教えてくれる」ようになっています。</p> <p>(4)過覚醒の対処法を説明する。 「なかなか眠れない！」</p> <p>眠りのためのリラックス法をしてみましょう。（以下、資料1bを参考に実施する）</p> <p>「何かイライラする！」</p> <p>イライラが小さくなるリラックス法をしてみましょう。イライラして、腹が立つ！そんなとき、落ち着くための呼吸の仕方があります。まず、背筋を伸ばした姿勢をつくります。（以下、資料2bを参考に実施する）</p> <p>(5)ワークシート（p74）を配付し、名前等を記入するよう伝える。</p> <p>(6)再体験、回避・麻痺の対処を共有し合う。</p> <p>家や建物が怖いなあ、揺れたらどうしようと思ったとき、どんな工夫をしてきたかを、ワークシート（又はプリントと呼称）に書きましょう。時間は3分です。</p> <p>班をつくりましょう（4人程度が望ましい）。これまで、どんな工夫をしてきたか、班で話し合います。ジャンケンをして勝った人から時計回りに発表してください。また、ジャンケンに勝った人が、後でどんな工夫をしてきたか発表してもらいます。1人が発表したら、感想なども伝え合ってください。時間は、5分です。</p>	<p>・ 眠りのためのリラックス法を体験する</p> <p>※児童が実際に体験できるように担任やスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。自発的にやり出す子がいれば、ほめる。</p> <p>・ 呼吸法を体験する。</p> <p>※児童が実際に体験できるように担任やスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。自発的にやり出す子がいれば、ほめる。</p> <p>※事前に配付方法を決めておき、スムーズにワークシートが配付されるように配慮する。また、児童から児童の配付の仕方に目を配り、相手を思いやる配付の仕方をほめる。</p> <p>・ 名前、学年、組、出席番号を記入する。</p> <p>・ 自分が工夫していることを、ワークシートに記入する。</p> <p>※記入が難しい児童が多い場合、しばらく考えさせた後、学級全体で発表し合いながら進める方法も考えられる。</p> <p>※机間支援しながら、回避等にチャレンジしたことを記述するように促す。書きながら涙がこぼれている児童がいたら、そっと声をかける。また、しばらくその後の様子を観察しておく。</p>

時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
7分	<p>それでは、1班から発表してもらいます。発表する人は、班の中で出た工夫の中から、特にみんなに伝えたいことを一つ選んで、どんなとき、どんな工夫をしてきたか発表してください。発表を聞く人は「いい工夫だなー」と思ったときは、「いいねえ」と声をかけてください。</p>	<p>※班の話し合いが、協力しながら進んでいるか、様子を見て、必要に応じて介入する。また、人前で発表することが苦手な児童に寄り添う。</p>
	<p>それでは、他にみんなに伝えたい工夫があれば、発表してください。</p>	<p>※発表内容を整理して板書する。 ※発表に対して共感し合うよう配慮する。</p>
	<p>3 自分の心とからだの振り返り (1)心とからだのふりかえりシート(以下、振り返りシート)に名前等を記入するよう伝える。 (2)記入の前に、静かに自分を振り返ることを伝える。</p>	<p>・名前、学年、組、出席番号を記入する。</p>
	<p>では、姿勢を正して軽く目をつぶってください。そして、一度大きく深呼吸をしてください。この一週間を静かに振り返ってみましょう。(1分程度)</p>	<p>・目をつぶって、先生の説明を聞く。 ※目を閉じることができない児童は、安心感を脅かされているかもしれない。無理に目を閉じさせない。</p>
	<p>(3)項目を読み上げながら一緒にチェックをしていくことを伝える。</p> <p>静かに目を開けてください。「こんなとき、やってみよう!」で、いろんな方法を教えてもらいましたね。今度は、この「心とからだのふりかえりシート」で、自分の心と体の状態を調べてみましょう。このシートにチェックをして、涙があふれてくる人もいるかもしれませんが、でも、それは自然なことです。回復していくときは、涙が出たりすることもあります。もし、やりたくないと思った人は、無理しなくてもいいですよ。</p> <p>それでは、先生が順番に読んでいきますので、一緒にチェックしてください。</p>	<p>・振り返りシートをチェックしながら、自分の心とからだの状態を知る。</p> <p>※1項目につき30秒程度で進めていく。あまり深く考えずに、思い浮かんだ所に○をするぐらいでよいことを伝える。</p> <p>※振り返りシートにチェックをして、涙がこぼれている児童がいたら、そっと声をかける。また、しばらくその後の様子を観察しておく。</p>

時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
10分	<p>4 まとめ</p> <p>(1)振り返りシートをしての気づき等をワークシートにまとめるよう伝える。</p> <p>振り返りシートをして気付いたことや授業の感想をワークシート(又はプリントと呼称)に書きましょう。時間は3分です。</p> <p>(2)気づき等を発表するよう伝える。</p> <p>(3)授業のまとめをする。</p> <p>今日は、「こんなとき、やってみよう！」で、いろんな方法を教えてもらいましたね。そして、「心とからだのふりかえりシート」で自分の心と体の状態も分かりましたね。</p> <p>もし変化があっても、それは自然なことです。そのときは、くまモンから教えてもらったことを試してみましょう。</p> <p>(4)深呼吸をして終わる。</p> <p>最後に、もう一度深呼吸をして終わりましょう。</p>	<p>・ワークシートに気づき等を記入する。</p> <p>※記入が難しい児童が多い場合、学級全体で感想等を発表し合う。</p> <p>※気づき等を書きながら、涙がこぼれている児童がいたら、そっと声をかける。また、しばらくその後の様子を観察しておく。</p> <p>・気づき等を発表し合う。</p> <p>※一人が発表したら、他の児童がその返し(感想等)をするなど、共感し合うよう導く。</p> <p>※児童たちの発表に応じて、温かい言葉かけを行う。</p> <p>※発表内容をもとに、少しずつでもチャレンジできることを認め、褒め、できることからチャレンジするよう励ます。</p> <p>※深呼吸などをもう一度して緊張を緩めてから授業を終了する。</p>

心のサポート授業2（小学生用）

こんなとき、やってみよう！

大変なことがあると、心とからだがつとめてがんばります。すると、心とからだに、いつもとちがった変化が起きることがあります。それはだれにも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力をもっています。「こうすれば、その変化が小さくなるよ」というやり方をみんなで学習します。

【心とからだの変化】

【こんなことをするといいよ！】

□なかなか眠れない！



「あんなことがあったから、大人もなかなか眠れないよ。でも、眠りのためのリラックス法があるよ！」



□何かイライラする！



「イライラしたら一度大きく息を吸って、お腹をふくらませ、口からゆっくり息を吐くといいよ！」



ひとりになるのは、こわいよ！

・「家はだいじょうぶ」なんだけど、
家じゃねむりたくないなあ。。



・もうあの話はしたくない！



・思い出したくないのに、思い出してしまう！

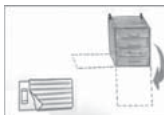


・いやな夢やこわい夢を、見てしまう！



【備える防災】

「地震の備え（3つの危ない—倒れる、落ちる、割れる—から身を守る）をすると、だいじょうぶだよ！」



【そのとき防災】

「ゆれたら、避難する」ための練習をするといいよ！」



【少しずつのチャレンジ】

「さけていることには、少しずつチャレンジしたほうがいいよ！」

全くないやでない 最高にいや
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
50くらいものからチャレンジするといいよ！

【話をきいてもらうといいよ！】



Ⅲ章

心のサポート授業2（小学生用）ワークシート

名前（^{なまえ}）（ ）年（^{ねん}）組（^{ぐみ}）番（^{ばん}）

- 1 家や建物がこわいなあ、ゆれたらどうしようと思ったとき、どんな工夫をしていますか？

- 2 「心とからだのふりかえりシート」をして気付いたことや授業の感想を書きましょう。

心とからだのふりかえりシート

名前	年	組	出席 番号	
----	---	---	----------	--

このシートは、自分の心とからだの健康をふりかえり、「こうすればいいよ」という方法を学ぶためのものです。でも、やりたくないと思っただ人は、やらなくていいです。とちゅうでやめてもいいです。それでは、こたえてください。

この1週間(先週から今日まで)に、		ない	少しある	かなりある	ひじょうにある
つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまる所に○をしてください。			1・2日 ある	3～5日 ある	ほぼ毎日 ある
1	 なかなか、ねむれないことがある				
2	 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする				
3	 いやなゆめや、こわいゆめをみる				
4	 ちょっとしたきっかけで、思いだしたくないのに、思いだしてしまう				
5	 つかったことを、思いださせるところには近づかないようにしている				
6	 つかったことについては、話さないようにしている				
7	 自分が悪い(悪かった)とせめてしまうことがある				
8	 こわくて、おちつかないことがある				
9	 顔やおなかがいいたかったり、からだのちようしが悪かったりする				
10	 学校では、楽しいことがいっぱいある				

保護者の皆様へ

「心のサポート授業2」の実施について（お知らせ）

熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

大変なことがあると、心と体にいつもと違った変化が起きることがあります。それは誰にでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力をもっています。そこで、「こうすれば、その変化が小さくなるよ」という授業を計画しております。〇〇〇〇（災害名）を経験してきた児童たちが抱えるストレス反応（過覚醒、再体験、回避・麻痺、マイナス思考）を自己分析し、対処方法を学ぶことで自己回復力を高めます。また、眠りのためのリラックス法や落ち着くためのリラックス法（心のサポート）により、安心感を育みます。ご理解とご協力をお願いいたします。

■実施の内容

「心のサポート授業2」では、最初に、ストレス反応の対処の仕方を知り、リラックス法や落ち着くための方法を体験的に学びます。その後、家や建物が怖いなどの不安をのり越えるために、どんな工夫をしてきたかを、グループで話し合います。次に、1週間を振り返って、10項目のストレス反応のチェックを行います。「緊張興奮」「思い出してつらい」「避ける」「体の色々な変化」のチェック項目に、『ない』『週に1～2日ある』『週に3～5日ある』『ほぼ毎日ある』の4つから選んで回答します。最後に、授業を通してのお互いの感想等を共有します。

■実施時期

〇月から〇月の間で各学校が定めた日です。（事情により、変更となる場合があります）

■その他

- (1) 心のサポート授業は、養護教諭やスクールカウンセラー等との連携・共同で行います。
- (2) 心のサポート授業に係る児童の個人情報については、個人情報保護条例により、適切に取り扱います。
- (3) 本授業の実施に当たり、心配な点がある場合は、事前に各学校へご相談ください。

心のサポート授業2

「くもと・子どもの心の自己回復力」 を高める授業展開例【中学校・高校】

— 一学校再開から4～5か月版 —

— 「こんな時やってみよう Please try this one !」 —

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

全体的な留意点

熊本地震を経験してきた生徒が、自己分析を行い、対処方法を学ぶことで自己回復力を高めます。また、生徒が抱えるトラウマ反応（過覚醒、再体験、回避・麻痺、マイナス思考）を早期に発見し、それらによって引き起こされる生徒指導上の諸問題の未然防止及び学校不適応等への早期対応のために活用します。

1 主題

自分の心とからだの健康の状態を知り、その対処の仕方を仲間と学びます。そして、心の自己回復力（レジリエンス）を高めていきます。

2 ねらい

「心のサポート授業」は、大規模災害を経験し、トラウマを抱えた生徒を早期に発見するとともに自己回復力（レジリエンス）を高めることを目的とします。

(1)心と体の振り返りシートにチェックし、自分の心と体の状態を知ります。また、ストレス反応を乗り越えるためにどんな工夫をしてきたかを記入します。
(心と体の振り返りシート)

(2)トラウマ反応（過覚醒、再体験、回避・麻痺、マイナス思考）の対処の仕方を知り、リラックス法などを体験します。
(こんな時やってみよう Please try this one !)

(3)グループや全体シェアリングを通して、お互いが回復していく意欲を分かち合います。
(シェアリング)

3 配慮事項

※なるべく、スクールカウンセラーや養護教諭等と共同で行う。

(1)保護者へのお便り

事前に、学級通信等で、授業内容についてお知らせし（p85 参照）、意見を求めておきます。保護者と生徒がストレス対処について話し合う機会にもなります。

また、保護者が生徒にこの授業を受けてほしくないという要望があれば、保健室で過ごすなどの対応を事前に検討することができます。

(2)要配慮児童への事前対応

「避難訓練」や「地震」という言葉を聞くだけで、気分が悪くなる生徒には、事前に授業内容を知らせて、参加の可否を尋ねておくといいです。参加できない生徒は、保健室で過ごすというのでもいいでしょう。

(3)障がいのある児童への配慮

学校の状況や生徒の障がいの状態等に応じて、授業を展開する上で必要な合理的配慮の提供を工夫したり、交流及び共同学習として実施したりすることも考えられます。

4 実施時期

時期は、学校再開から4～5か月後の時期に、生徒の実態に応じて、教育相談部会等のチームの判断で決定するのが望ましい。朝の会やクラスが落ちつかないときに、眠りのためのリラックス法や落ちつくためのリラックス法を実践するのもいいでしょう。

5 準備物

・「こんなとき、やってみよう!」「心と体の振り返りシート」用紙(15項目版)

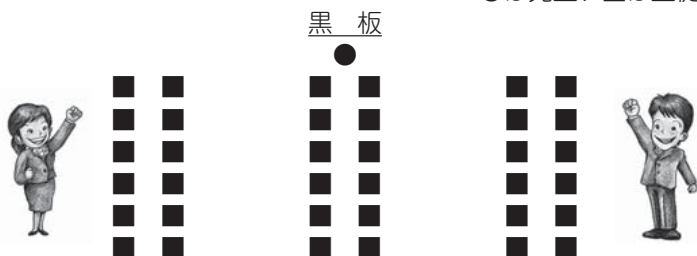
6 形態

以下の形態で、学級単位(40人以内)で実施してください。

また、学級の実態に応じて、担任の判断で臨機応変に設定してください。

但し、生徒のプライバシーが守られ、安心して心と体の振り返りシートが書けるように工夫してください。例えば、テストと同じ形態と雰囲気であらゆる全校一斉に実施するなどです。

※●は先生、■は生徒



7 大まかな流れ

※中1～高3まで同じ流れとなっています。発達段階や障がいの状態等に応じて、発問をやさしい言葉にするなど工夫してください。

- (1)学習のめあてを読み上げる。
「自分自身の心と体の状況を知り、その対処の仕方を学ぼう」
- (2)「心と体の振り返りシート」に記入し、呼吸法を体験する。
- (3)回避等の事例について考え、その対処をグループで話し合い発表する。
- (4)再体験の対処法を知る。(「こんなとき、やってみよう!」を配付する)
- (5)過覚醒の対処法を知り、肩リラックス法や眠りのためのリラックス法を体験する。
- (6)マイナス思考への対処法を知る。
- (7)感想を書き、お互いの感想を共有する。

※話し合いの仕方も工夫しましょう。

◆事後フォロー

この「心と体の振り返りシート」には、担任等がチェックする欄があります。担任等が集計することで、一人一人の生徒の実態を把握し、教師との個人面談や保護者との情報共有に活用することができます。

8 展開 (50分)

時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
5分	<p>1 導入</p> <p>最近疲れるなぁと感じたり、いらいらするなぁと感じている人はいませんか。ストレスを受けると心と体に変化が現れることがあります。これは自然な反応ですが、長く続くと疲れてしまいます今日はその変化に対してどのように対処したらよいか学習します。</p> <p>○今日のめあてを読みましょう。</p> <p><めあて> 自分自身の心と体の状況を知り、その対処の仕方を学ぼう。</p>	<p>※クラス全員の児童の表情を見渡しながら、語りかけるように話す。</p> <p>・めあてを声に出して言う。</p> <p>※声の大きさなどで、クラスの雰囲気を感じ、安心して授業を行う雰囲気をつくる。</p>
10分	<p>2 「心と体の振り返りシート」の活用</p> <p>(1)名前と学年クラス出席番号の確認</p> <p>(2)「心と体の振り返りシート」へチェックの確認</p> <p>では、姿勢を正して軽く目をつぶってください。そして、一度大きく深呼吸をしてください。この一週間を振り返ってみましょう。</p> <p>今から、自分の心と体の状態を確認してもらいます。自分の心と体の健康を振り返り、よりよいストレス対処法を学ぶためのものです。</p> <p>「心と体の振り返りシート」にチェックをしましょう。</p> <p>涙があふれてくるのも自然な反応です。回復していくとき、涙はストレスを解き放ちます。</p> <p>でも、やりたくないと思った人は、無理しなくてもいいですよ。</p> <p>それでは、目を開けて、回答してください。時間は5分です。</p> <p>(3)呼吸法の実施</p> <p>これから対処を考えていきます。呼吸法で気持ちを整えていきましょう。資料2b：イメージ呼吸法</p>	<p>※事前に心と体の振り返りシートの配付方法を決めておき、スムーズに配付されるように配慮する。</p> <p>・名前、学年、クラス、出席番号を記入する。</p> <p>※目を閉じることができない生徒は安心感を脅かされているかもしれない。無理に目を閉じさせない。</p> <p>・「心と体の振り返りシート」にチェックする。早く終わった生徒は、どんな時にストレスを感じているか書く。</p> <p>※あまり深く考えずに、浮かんだ数字に○をするぐらいでいいことを伝える。</p> <p>※「心と体の振り返りシート」にチェックをして涙がこぼれている生徒がいたら、そっと声をかける。またしばらくその後の様子を観察しておく。</p> <p>・呼吸法を体験する。</p> <p>※ビデオ参照</p> <p>※生徒が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。</p>

時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
20分	<p>(4)ストレス対処の記入</p> <p>ストレス反応（家や建物や夜がこわい等）を乗り越えるためにどんな工夫してきたかを書きましょう。ストレス反応と工夫を分けて書きましょう。あとでグループで話し合います。</p>	<p>※机間支援しながら、家や建物が怖かったり、揺れたらどうしようなどの不安を乗り越えるために工夫してきたことはないか等、防災の知恵を出し合うことを促す。</p>
	<p>3 「こんな時、やってみよう！ Please try this one !」 (以下、リーフレット：p84)</p> <p>大変なことがあると、心と体に色々な変化が起きます。それはだれにでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく回復力をもっています。それを、「レジリエンス」と言います。 レジリエンスを高めるための方法を皆さんと一緒に考えていきましょう。</p>	
	<p>(1)再体験及び回避・麻痺</p> <p>4人グループを作ってください。 地震でのストレス反応（家や建物が壊れて怖い）にどう対処してきたか、どんな工夫してきたか考えて書いたことをジャンケンをして勝った人から時計回りに発表してください。また、ジャンケンに勝った人が、後でどんな工夫してきたか発表してもらいます。 時間は、3分です。</p>	<p>・ストレス反応にどう対処してきたか、どんな工夫してきたかをグループで共有する。</p> <p>※グループが協力しているか、様子を見て、必要に応じて介入する。また、人前で発表することが苦手な生徒に寄り添う。</p>
	<p>それでは、Aグループから発表してください。発表者は、ストレス反応とそれを乗り越えるための工夫を2つずつ発表してください。発表を聞く人は「いい工夫だなー」と思ったときは、「いいねえ」と声をかけてください。</p> <p>○リーフレットを配付する</p> <p>一人になるのが怖いとか怖い夢を見たり、地震のことを思い出してつらいときは、どうしていますか。 リーフレットで確認しましょう。 こんな時は、無理に話さなくてもいいです。でも、自分のペースで、少しずつ、書いたり、信頼できる人に話したりしてみるのもいいと思いますよ。</p>	<p>※T2がいたら、T2が板書をする。その時、再体験と回避・麻痺をできるだけ区別して板書する。</p> <p>※少しずつチャレンジできることが大切であることに気付かせる。</p> <p>※事前にリーフレットの配付方法を決めておく。配付の仕方にも目を配り、相手を思いやる配付の仕方をほめる。</p> <p>※リーフレットで、再体験と回避・麻痺について確認し、安全な場所には、少しずつチャレンジしたほうが良いことを知らせる。いやなことをリストアップしてみて、50くらいのことからチャレンジするといいいことも伝える。</p>

時間	教師の働きかけ	児童生徒の活動と留意点
	<p>地震の備え（3つの危ないー倒れる落ちる、割れるーから身を守る）と避難の仕方を確認しましょう。</p> <p>(2)過覚醒</p> <p>いらいらした時は、肩リラックス法があります。それでは、一緒にやってみましょう。(資料2b:肩リラックス法)</p> <p>眠れない時は、眠りのリラックス法もあります。それでは、一緒にやってみましょう。(資料1b:眠りのためのリラックス法)</p> <p>(3)マイナス思考</p> <p>「なんだか楽しくないな」とか、「自分が悪かったと思ってしまう」とかマイナスの考えが浮かぶことはありませんか。 リーフレットを見てください。人はマイナスの考えをエネルギーにして、プラスの考えに変えていくことができます。</p>	<p>※安全感を高めるために、「備える防災」と「そのとき防災（避難行動）」が役に立つことを強調する。</p> <p>・肩リラックス法を体験する。</p> <p>・眠りのリラックス法を体験する。</p> <p>※生徒が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。自発的にやり出す生徒がいればほめる。</p>
5分	<p>4 まとめ</p> <p>(1)この授業の感想を3分で書いてみましょう。</p> <p>(2)自分の感想を4人グループで時計回りに伝え合ひましょう。</p> <p>(3)授業のまとめ</p> <p>今日は、「心と体の振り返りシート」で自分の心と体の状態を確認して、「こんなとき、やってみよう! Please try this one !」で確認できましたね。 もし変化があっても、それは自然なことです。そのときは、「Please try this one !」です。ぜひ試してください。</p>	<p>・感想を書く。</p> <p>・発表し合う。</p> <p>※発表者に対して、他の生徒が共感し合うよう導く。</p> <p>※生徒たちの様子に応じて、温かい言葉かけを行う。</p> <p>※少しずつチャレンジできることが大切であることに気付いている生徒を確認し、全体シェアリングで紹介する。</p>

心と体の振り返りシート(15項目版)

名前	年	組	出席番号	
----	---	---	------	--

このシートは、自分の心と体の健康を振り返り、よりよいストレス対処法を学ぶためのものです。でも、やりたくないと思った人は、やらなくていいです。途中でやめてもいいです。それでは、回答してください。

この1週間(先週から今日まで)に、 つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまるところに○ をしてください。	ない	少しあ る	かなり ある	非常に ある	ストレス反応
	ない	1・2 日ある	3-5日 ある	ほぼ 毎日 ある	
1 なかなか、眠れないことがある					
2 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする					緊張興奮
3 つらかったことが頭から、離れないことがある					
4 ちよつとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう					思い出してつらい
5 つらかったことを、思い出させる所には近づかないようにしている					
6 つらかったことについては、話さないようにしている					さける
7 自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある					
8 自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある					マイナスの考え
9 いやな夢や、こわい夢をみる					
10 「また大変なことが起こるのでは」とずっと考えてしまう					
11 こわくて、おちつかないことがある					
12 なにもやる気がしないことがある					
13 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い					色々な変化
14 学校では、楽しいことがいっぱいある					
15 友だちと遊んだり話したりすることが楽しい					

○時間があったら、どんな時にストレスを感じているか書いてみましょう

心と体の振り返りシート(裏面)

年	組	出席 番号	
---	---	----------	--

○ストレス反応(家や建物や夜がこわい等)を乗り越えるために、
どんな工夫をしてきたかを書きましょう。あとでグループで話し合います。

ストレス反応	乗り越えるために工夫したこと
○家や建物や夜がこわい、またゆれたらどうしようと心配、そんなときどんな工夫をしてきましたか？	○
	○
	○
	○

○ストレス反応を乗り越えるために友だちの意見を聞いて参考になった工夫を書きましょう。

ストレス反応	乗り越えるために参考となった工夫
○家や建物や夜がこわい、またゆれたらどうしようと心配、そんなときどんな工夫をしてきましたか？	

○授業の感想

心のサポート授業2（中学・高校生用リーフレット）

こんなとき、やってみよう！

Please try this one !

大変なことがあると、心と体がとっても頑張ります。すると、心と体に、いつもと違った変化が起きることがあります。それは、だれにでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力をもっています。「こうすれば、その変化が小さくなるよ」というやり方を学習します。

【心と体の変化】

【こんなことをするといいよ！】

<p><input type="checkbox"/> 思い出したくないのに、思い出してしまう！</p> <p>・いやな夢やこわい夢を見てしまいます。どうしたらいいのでしょうか？</p> <p><input type="checkbox"/> 一人になるのは、こわい！</p> <p>・「家は大丈夫」なんだけど、家じゃ眠りたくないなあ・・・</p> <p>・もう、あの話はしたくない</p> <p><input type="checkbox"/> なかなか眠れない！</p> <p><input type="checkbox"/> なんかいライラする！</p> <p><input type="checkbox"/> マイナスの考えが浮かぶ！</p> <p>・なんか楽しくないなあ</p> <p>・自分が悪かったなあと思う</p> <p>・自分の気持ちを分かってもらえないなあと思う</p>	<p>(少しずつのチャレンジ)</p> <p><u>さけていることには、少しずつチャレンジしたほうがいいよ！</u></p> <p>全くいやでない 最高にいや</p> <p>0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100</p> <p>50 くらいものからチャレンジしましょう</p> <p>話をきいてもらうといいですよ</p> <p>「備える防災」</p> <p><u>地震の備え（3つの危ないー倒れる、落ちる、割れるーから身を守る）と避難の仕方を練習するとだいじょうぶだよ！</u></p> <p>「そのとき防災」</p> <p><u>ゆれたら、避難する練習をするといいよ！</u></p> <p><u>あんな大変なことがあったから、大人もなかなか眠れないよ！</u></p> <p>肩リラックス法があります</p> <p>眠りのリラックス法もあります</p> <p><u>力をいれて、ふわーっと力を抜くといいよ！</u></p> <p><u>つらいことがあった時は、マイナスの考えが浮かんでくるのも自然なことだよ！</u></p> <p>でも、自分を責めないで欲しいです</p> <p>人は、マイナスの考えをエネルギーにして、プラスの考えに変えていくことができます</p> <p>将来の夢もエネルギーになります</p>
---	--

心のサポート授業2（中学生・高校生用）

保護者の皆様へ

「心のサポート授業2」の実施について（お知らせ）

熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

大変なことがあると、心と体にいつもと違った変化が起きることがあります。それは誰にでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力を持っています。「こうすれば、その変化が小さくなるよ」という授業を計画しております。〇〇〇〇（災害名）を経験してきた生徒が抱えるストレス反応（過覚醒、再体験、回避・麻痺、マイナス思考）を自己分析し、対処方法を学ぶことで自己回復力を高めます。また、眠りのためのリラクセス法や落ち着くためのリラクセス法（心のサポート）により安心感を育みます。ご理解とご協力をお願いいたします。

■実施の内容

「心のサポート授業2」では、まず1週間を振り返って、15項目のストレス反応のチェックを行います。「緊張興奮」「思い出してつらい」「避ける」「マイナスの考え」「体の色々な変化」のチェック項目に、『ない』『週に1～2日ある』『週に3～5日ある』『ほぼ毎日ある』の4つから選んで回答します。

次に、家や建物が怖い等の不安を乗り越えるために、どんな工夫をしてきたかを、グループで話し合います。その後、ストレス反応（過覚醒、再体験、回避・麻痺、マイナス思考）の対処の仕方を知り、リラクセス法や落ち着くための方法を体験的に学びます。

■実施時期

〇月から〇月の間で各学校が定めた日です。（事情により、変更となる場合があります）

■その他

- (1) 心のサポート授業は、スクールカウンセラーや養護教諭等との連携・共同で行います。
- (2) 心のサポート授業に係る生徒の個人情報については、個人情報保護条例により、適切に取り扱います。
- (3) 本授業の実施にあたり、心配な点がある場合は、事前に各学校へご相談ください。

心のサポート授業2

「くまもと・子どもの心の自己回復力」 を高めるリーフレット【養護教諭】

—「こんな時どうする?」「こんな時やってみよう」—

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

養護教諭のみなさんへ

熊本県教育委員会及び熊本市教育委員会では、強い地震を経験してきた子どもの「心の自己回復力（レジリエンス）」を高めることを重要課題と捉え、再開から4か月が経過した学校において、「心のサポート授業」として、子どもの心の自己回復力を高める活動に取り組みます。

そこで、この活動にあわせて、中・長期的に子どもの心のケアに取り組んでいく小中学校及び高等学校、特別支援学校の養護教諭向けにリーフレットを作成いたしました。

子どもが抱えるトラウマ反応（過覚醒、再体験、回避・麻痺、マイナス思考）等を、早期に発見し、それらによって引き起こされる生徒指導上の諸問題の未然防止及び学校不応等への対応を図っていただきたいと思います。

災害を体験すると

大きな災害にあつと、私たちは恐怖を感じ、大切な人やものを失うなどの、さまざまなストレスにさらされます。そのため、災害を体験すると「トラウマ反応」「喪失反応」「日常生活上のストレス反応」等のいろいろな反応が表れます。

さまざまなストレス反応

からだ	気持ち	行動	考え方
<ul style="list-style-type: none"> ○寝つけない、夜中に目が覚める ○食欲がでない ○お腹や頭が痛い ○体がだるい 	<ul style="list-style-type: none"> ○こわい、不安 ○イライラする ○おちこむ ○なんにも感じない ○やる気がでない ○ひとりぼっちな感じ 	<ul style="list-style-type: none"> ○落ち着きがない ○はしゃぐ ○怒りっぽくなる ○子どもがえり ○ひきこもる 	<ul style="list-style-type: none"> ○集中できない ○考えがまとまりにくい ○いきなりその時を思い出す ○思い出せない・忘れやすい ○自分を責めてしまう

ストレス反応とは



いつもと違うショックを受けた時の自然な反応です。



安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。

- ◆同じ災害を体験していても、ストレス反応の表れ方は人それぞれです。
- ◆4か月が経過するとストレス反応の表れ方に顕著な差が現れます。
- ◆ストレス反応が人と違うことを気にする子どももいます。
- ◆安心できる人に早めに相談することが大切です。

ストレス反応がおさまるポイント

安心・安全感

ホッとすると、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。

まわりの人との心の絆

家族や友人など身近な人と一緒に過ごすときに「絆」を感じられるとよいでしょう。

遊び、作業、行事などを通して“ひとりじゃない”と感ずることができると「絆」が強くなります。

気持ちを表す

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを周囲は受けとめましょう。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくても良いことを伝えます。

ただし、一斉活動で表現させようとしたり、無理に気持ちを聞き出そうとしたりするのは逆効果です。

学校でのサポートと心のケア

- ① 「安心・安全感、絆を感じられる日常生活」
- ② 「校内体制を基盤としたサポート」
- ③ 「学校内外との連携」

1 基本的な対応

- ☆まず身体のケアをしてから心のケアをしましょう。
- ☆親近感が大切、自然な形で話せるよう雰囲気づくりに心がけましょう。
- ☆発達段階に応じた優しさと思いやりで安全・安心をあたえましょう。
- ☆子どものセルフケアをサポートするという立場でいましょう。

ストレスがかかるときは
“食べる・寝る・話す”
 が必要です。
 意識して実践しましょう！



※「食べる」については、バランスのよい食事を心がけましょう

2 養護教諭ならではの心のケア

- ☆担任の先生との連携を密にして情報収集に努めましょう。
- ☆担任の先生に話せないことや教室では見せない姿を保健室では見せることもあります。校内で情報を共有しながら対応を進めましょう。
- ☆学校内の共通理解を図り、子どもの実態に合った組織的な対応をしましょう。
- ☆専門機関への相談が必要だと感じたときは、校内体制で検討し、支援をすすめましょう。
- ☆子どもの状態は時間の経過と共に変化します。長期的な経過観察と保護者や専門家との連携を大切にしていきましょう。
- ☆発達段階や障がいの状態等に応じた対応を心がけましょう。
- ☆「心と体の振り返りシート」などを活用し、個別の経緯や学校全体を把握する資料として保健指導や教育実践へ生かしていきましょう。



3 専門機関との連携

- ☆教師だけでは話を聴くことが難しいケース、内容が深刻なケースは、SCやSSWなどへの相談ができることを伝えましょう。
- ☆保護者が専門機関への相談、受診に対して不安やマイナスのイメージをもっていたり、治療費の心配、何の話をすればいいのか分からなかったりする場合もあるので、必要に応じて説明をしましょう。
- ☆教師は「相談したい内容」を子どもと一緒に整理し、よりよい方法を探すために、子どもや保護者がプラスに考えて利用できるように説明しましょう。

「心のサポート授業」での養護教諭の役割

実態の把握

日常の健康観察を活用し、「心のサポート授業」の授業前の子どもの様子を観察しておきましょう。保護者の理解と協力を得て、子どもの実態の把握に努め、担任の先生と協力しながら授業づくりに取り組みましょう。

チーム・ティーチングが有効

養護教諭の専門性を生かした授業への関わりが、子どもの自己回復力を効果的に高めます。担任の先生と養護教諭が協力して、子どもの実態に合った授業を工夫しましょう。複数の先生による個別説明があると安心して取り組める子どももいます。

参加できない子どもへの関わり

「心のサポート授業」に参加できない子どもがいる場合もあります。校内で個別に対応できる体制を作っておきましょう。子どもに寄り添うように、受けとめましょう。

授業後の子どもたちの観察

「心のサポート授業」の授業後の子どもの様子も観察しておきましょう。元気になる子もいれば不安定になる子いるかもしれません。様々な心の変化に注意しながら、日常的に把握していきましょう。

先生も被災者です

養護教諭も自分のストレス反応を把握して、長期戦に備えて積極的な休息をとりましょう。

- ☆休めるときは休みましょう。
- ☆無理をしてがんばらなくても良いです。
- ☆体調管理に努め、無理をしないようにしましょう。
- ☆一人で抱え込まないで、上司や同僚と話をしましょう。
- ☆“食べる・寝る・話す”が必要です。1日1回はリラックスタイムを取りましょう。

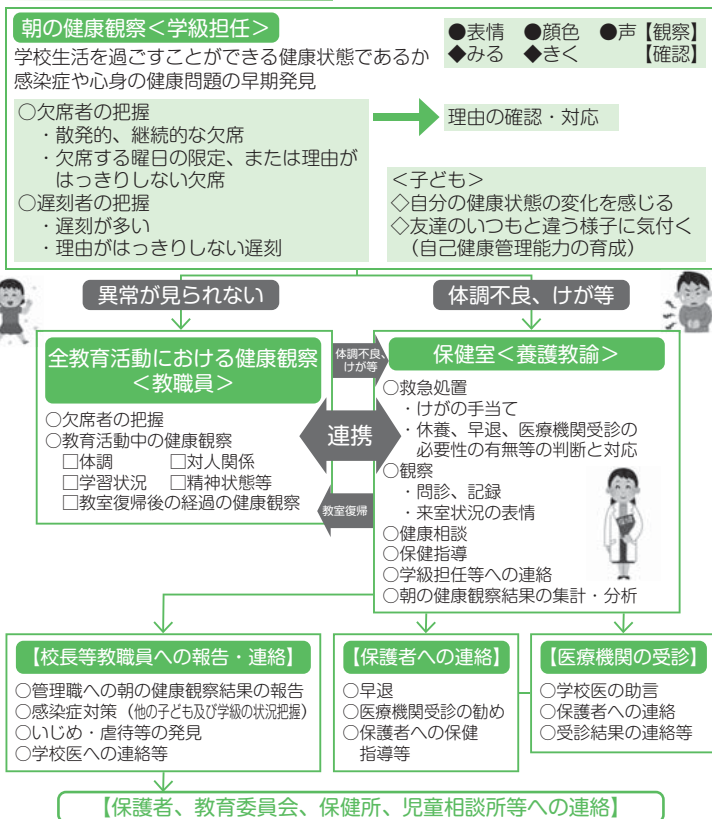


ストレスは上手にはき出すことが大事！

心のケアは日常の健康観察から

「心のサポート授業」の実施に向け、養護教諭と担任の先生を中心としたきめ細かな健康観察は、子どもの実態把握にはとても大切です。日頃から実施している日常の健康観察を活用して、子どもの「心の自己回復力（レジリエンス）」を高める活動に取り組みましょう。

健康観察のフローチャート



震災対応の健康観察のポイント

- 今は、何も無いようだけど、半年後、1年後、3年後に変化がみられる場合もある。数年間、記録を残しておく。
- 1 災害発生時に一人だった子
 - 2 自宅が全壊や半壊した子
 - 3 一人でいたがる子、一人でぼーっとしている子
 - 4 何にも感じない、表情のない子
 - 5 集中できない、成績が下がってきた子

ストレスがかかっているかどうか睡眠の問診は大切。「眠れているか？」だけでなく、

- ▶寝つきの状況
「ふとんに入ってから15分ぐらいで眠れているか」
- ▶睡眠中の状況
「夜中に目が覚めておきるかどうか」
- ▶目覚めの状況
「ぐっすり眠れたか」「スッキリ目が覚めたか」

のポイントを押さえて問診する。

こんな時どうする？

周囲の人が落ち着いた態度で温かく接すると、余震による不安感、避難所生活や車中泊での閉塞感から、心の緊張がとけて、安心感や元気が回復してきます。



やる気が起きない

時間が経過してもやる気が出ないかもしれません。

「焦らないでゆっくり自分のペースでいいよ」と声をかけてあげましょう。



急に涙が出る

泣けるときに泣いても良いと伝えましょう。落ち着いたら、「見守っているから大丈夫、また泣いて良いからね」と今の気持ちを正直に表現できたことを認めましょう。



反動的、攻撃的な態度をとる

まずはその場で、大人が冷静にその行動をやめるように伝え、子どもが落ち着いたらゆっくり話を聞きましょう。

今の気持ちを言葉などに表すことを伝えてください。気持ちを表すことができたなら、共感するような声かけをしながら見守りましょう。



イライラする、イライラが止まらない

好きなことや楽しいことをするように伝えましょう。指先だけでできる単純な作業を行うことも効果があることを投げかけてみましょう。



乗り物の振動に敏感に反応する

バスの振動に反応したとき、「今の揺れはバスだったね」と言い合ひましょう。振動の原因を知ることが大切です。

お互いに確認しましょう。



音に敏感になっている

普段でも大きな音にはびっくりします。音にびっくりしたときは大きく深呼吸をすると良いことを伝えましょう。



帰宅後一人で行動するのを怖がる

見守ってくれるグッズ（お守り、ぬいぐるみなど）を用意しましょう。

一緒に過ごすことで不安は和らぎます。



留守番ができない

家を守る仕事という役割を任せましょう。少し勇気を出してみようと伝え、自分の仕事に責任をもたせてみましょう。

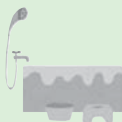
できたらほめてあげましょう。



風呂やトイレのドアを開けて使うことができない

閉じ込められないように用心し、自分の身を守るための行動です。

先を見通す力が付いていることをほめてあげましょう。



災害のときのエピソードを話し始める

自分から話し始めたら聞いてあげましょう。「今、無事でいられるから良かったね」など、最後は良いエピソードにして返してあげましょう。



引用文献

- 岩手県立総合教育センター（2015）「いわて子どものこころのサポート - H27 こころのサポート授業資料及び心とからだの健康観察（2015版）-」
- 小林朋子ほか（2010）『支援者のための 災害後のこころのケアハンドブック』静岡大学防災総合センター
- 静岡大学教育学部小林朋子研究室（2014）『研究室被災地からの転校生を受け入れる学校の先生方へ』
- 静岡県臨床心理士会被災者支援本部『被災地からの転校生を受け入れる学校の先生方へ』
- 兵庫県教育委員会（2006）『震災・学校支援チームEARTHハンドブック』
- 文部科学省（2014）「学校における子供の心のケア -サインを見逃さないために-」

問い合わせ先

熊本県立教育センター
〒 861-0543
熊本県山鹿市小原
Tel 0968-44-6611
Fax 0968-44-6495

熊本市教育センター
〒 860-0001
熊本市中央区千葉城町2番35号
Tel 096-359-3200
Fax 096-359-7917

心のサポート授業3

「くまもと・子どもの心の自己回復力」
を高める授業展開例【小学校新入生】

—アニバーサリー反応版—
—「安全・安心の生活のために」—

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

全体的な留意点

熊本地震を経験してきた児童が、アニバーサリー反応や余震等の強いストレスへの対処法を学びます。そして、様々な反応によって引き起こされる生徒指導上の諸問題の未然防止及び学校不適応等への早期対応のために活用します。

1 主題

日常のストレスと余震への対処の仕方を仲間と学びます。そして、心の自己回復力（レジリエンス）を高めていきます。

2 授業構成

(1)日常のストレスと余震への対処の仕方を学び、アニバーサリー反応への対処を知ります。
(防災と心のサポートリーフレット)

(2)リラクセス法を体験します。全体シェアリングを通して、お互いが回復していく意欲を分かち合います。
(リラクセス法・シェアリング)

3 配慮事項

※スクールカウンセラーや養護教諭等と共同で行う。

(1)保護者へのお便り

事前に、学級通信等で、授業内容についてお知らせし（p118 参照）、意見を求めておきます。保護者と児童がストレス対処について話し合う機会にもなります。

また、保護者が児童にこの授業を受けてほしくないという要望があれば、保健室で過ごすなどの対応を事前に検討することができます。

(2)要配慮児童生徒への事前対応

「避難訓練」や「地震」という言葉を聞くだけで、気分が悪くなる児童には、事前に授業内容を知らせて、参加の可否を尋ねておくといいです。参加できない児童は、保健室で過ごすというのでもいいでしょう。また、「地震」などの言葉は安全だということも少しずつ伝えていきましょう。

(3)障がいのある生徒への配慮

学校の状況や児童の障がいの状態等に応じて、授業を展開する上で必要な合理的配慮の提供を工夫したり、交流及び共同学習として実施したりすることも考えられます。

4 実施時期

時期は、災害発生から1年後を目途に、教育相談部等を中心に学校組織としての判断で決定するようにしましょう。朝の会やクラスが落ちつかないときに、ショートエクササイズを実践するのもいいでしょう。

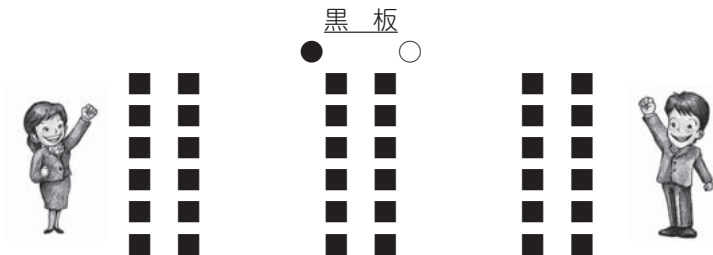
5 準備物

「防災と心のサポートリーフレット」（新入生、小1・2年）

6 形態

以下の形態で、35人以内（学級単位など）で実施してください。座席の配置は学級の実態に応じて、臨機応変に設定してください。

※●は担任、○はスクールカウンセラーや養護教諭等、■は児童



7 大まかな流れ

※児童の発達段階や障がいの状態等に応じて、発問をやさしい言葉にするなど工夫してください。

(1)学習のめあてを知る。
『『いらいらする』ことや『ふあんにおもう』ことを『ちいさくする』ほうほうをまなびましょう！』

(2)落ち着くためのリラックス法を一つ体験する。

(3)最近、イライラしたり不安に思ったりしたことを全体で出し合う。

(4)イライラした時、不安に思った時、どうすれば良いかを全体で話し合う。

(5)「防災と心のサポートリーフレット」を基に対処法を学ぶ。

(6)イライラした時、不安に思った時のリラックス法を体験する。

(7)感想を伝え合い、お互いの思いを共有する。

※話し合いの仕方も工夫しましょう。

8 展開 (45分)

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
5分	<p>1 本時の目標</p> <p>最近イライラするなぁと感じたり、不安だなぁと思ったりしている人はいませんか。不安を感じたりすると心と体に反応が現れることがあります。これは、自然な反応ですが、長く続くと疲れてしまいます。今日はそんな時、どうすれば良いか学習します。</p> <p>○学習することを一緒に言いましょ。</p> <p><がくしゅうすること> 「いらいらする」ことや「ふあんにおもう」ことを「ちいさくする」ほうほうをまなびましょ!</p>	<p>※クラス全員の児童の表情を見渡しながら、語りかけるように話す。</p> <p>※児童の声の大きさなどで、クラスの雰囲気を感じるとともに、声が小さくても言い直しをさせたりせず、安心して授業を行う雰囲気をつくる。</p>
5分	<p>2 リラックス法の体験</p> <p>まず、心を落ち着かせるために、呼吸法を行います。気持ちも落ち着くようにしていきますよ。</p>	<p>※資料2b参照</p> <p>※児童が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。</p>
20分	<p>3 イライラしたり不安に思ったりしたことを全体で出し合う。</p> <p>最近、イライラしたり不安に思ったりしたことを教えてください。</p> <p>4 イライラした時、不安に思った時の対処法を全体で話し合う。</p> <p>毎日の生活を送る中で、イライラしたり不安に思ったりすると、心と体に色々な変化が起きます。それはだれにでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力をもっています。その力を強くするための方法をみんなと一緒に考えていきましょう。</p>	<p>※自分のことや家族、友達のことなどでイライラしたり、不安に思ったりしたことを発表するように促す。</p> <p>※児童の実態に応じて板書することも考えられる。その際はイライラと不安感をできるだけ区別して板書する。(T2がいたら、T2が板書をする)</p>

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
5分	<p>イライラした時や不安に思った時、どのような方法があるのかを教えてください。</p> <p>5 ストレスとアンバーサリー反応の対処方法</p> <p>あれから1年、テレビなどで、熊本地震のニュースが増えてくると、落ち着かなくなったり、つらいことを思い出したりして不安になることがあります。それは、とても自然な心と体の変化です。でも、心配になったら、担任や保健室の先生、カウンセラーの先生などに相談するといいですよ。 それでは、地震でゆれても、準備しておくで大丈夫な方法をリーフレットと一緒に確かめましょう。</p>	<p>※児童の実態に応じて板書することも考えられる。その際はイライラと不安感をできるだけ区別して板書する。 (T2がいたら、T2が板書をする)</p> <p>※自分たちが、自己回復する方法を持っていることに気付かせる。</p> <p>※事前にリーフレットの配付方法を決めておく。配付の仕方にも目を配り、相手を思いやる配付の仕方をほめる。</p> <p>※アンバーサリー反応への事前対応</p> <p>①起こりうる反応について 思い出してドキドキするなどの反応が起こるかもしれない。</p> <p>②誰にでも起こることについて それは誰にでも起こりうる当たり前のこと。</p> <p>③その対処法について リラックスしたり、話を聞いてもらったりする。</p> <p>※安全で安心な生活をするために、どんな工夫があるか、リーフレットと一緒に確認する。</p>
5分	<p>6 くまモンとヨーガの体験</p> <p>イライラした時や不安に思った時は、くまモンとヨーガもあります。それでは、一緒にやってみましょう。</p>	<p>※動画参照（「くまモン」「教育センター」で検索）</p> <p>※児童が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。自発的にやり出す子がいればほめる。</p>
5分	<p>7 振り返り</p> <p>(1)学習の感想</p> <p>最後に学習して思ったことを伝え合いましょう。発表してください。</p> <p>(2)まとめ</p> <p>今日は、イライラしたり不安に思ったりした時、それを小さくする方法を、みんなで学び合いました。そうなった時は、今日、学習したことを思い出して、やってみましょう。</p>	<p>※発表者に対して、他の児童が共感し合うよう導く。</p> <p>※児童の発表に応じて、温かい言葉かけを行う。</p> <p>※児童が発表した工夫や感想等を、全体で振り返りながら、まとめをする。</p>

ぼうさい ところ さぼーとリーふれっと しんにゆうせい しょう ねん
防災と心のサポートリーフレット（新入生、小1・2年）

「よしんはいつまでつづくのかな…」
 「ねているときにゆれるのはいやだな…こわいよ…」
 「ていでんになったらどうしよう…」



だいじょうぶ、よしんは、だんだんすくなくなるよ。あんなことがあったら、だれでもこわくなるよ。こわいきもちも、いのちをまもるたいせつなきもちだよ。

1 ねんごのころとからだのはんとうとそのたいおう



あれから1ねん、テレビなどで、「くまもとじしん」のニュースが、ふえてくると、おちつかなくなったり、つらいことをおもいだして、ふあんになったりすることがあります。それは、とてもしぜんなころとからだのへんかです。でも、しんばいになったら、たんじんやほけんしつのでんせい、かうんせらあひのせんせいにそうだんするといいですよ。

1. いつも、こうしておけば、だいじょうぶだよ！

- ・たかいところにもものをおかないようにすればだいじょうぶだよ。
- ・カーテンをしめるだけでも、わたしたちがらすとびちるのをふせぐことができるよ。
- ・ねむるときは、たおれてくるものがないいやでねむれば、あんんだよ。
- ・まくらもとに、かいちゆうでんとうなどをおいておくと、ていでんしてもこわくないよ。



カーテンをしめておく、ほうぼうもあるよ



ちかくにたおれるものがあざいよへ

2. そして、ゆれても、こうすれば、だいじょうぶだよ！

- ・そとにいるときは、たてものがたおれてこないような、ひろいばしょにいきましょう。
- ・よわいたてもんやこわれそうなどころにいるときは、そとにでましょう。
- ・つよいたてもんにのいるときは、まわりをみて、いちばんあんぜんだとおもえばしよで、あたまをまもってまろくなりましょう。



よわいたてもんなら、そとへ



つよいたてもんなら、あんぜんなましょへ

心のサポート授業3

「くまもと・子どもの心の自己回復力」 を高める授業展開例【小学校1年・2年】

—アニバーサリー反応版—
—「安全・安心の生活のために」—

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

全体的な留意点

熊本地震を経験してきた児童が、自己分析を行い、対処方法を学ぶことで自己回復力を高めます。安全で安心な生活を送れるように、アニバーサリー反応や余震等の強いストレスへの対処法を学びます。そして、様々な反応によって引き起こされる生徒指導上の諸問題の未然防止及び学校不適応等への早期対応のために活用します。

1 主題

自分の心とからだの健康の状態を知り、その対処の仕方を仲間と学びます。そして、心の自己回復力（レジリエンス）を高めていきます。

2 授業構成

(1)心と体の振り返りシートにチェックし、自分の心と体の状態を知ります。また、ストレス反応を乗り越えるためにどんな工夫をしてきたかを記入します。 (心と体の振り返りシート)	(2)日常のストレスと余震への対処の仕方を学び、アニバーサリー反応への対処を知ります。 (防災と心のサポートリーフレット)	(3)リラックス法を体験します。班や全体シェアリングを通して、お互いが回復していく意欲を分かち合います。 (リラックス法・シェアリング)
---	--	---

3 配慮事項

※スクールカウンセラーや養護教諭等と共同で行う。

(1)保護者へのお便り

事前に、学級通信等で、授業内容についてお知らせし（p118参照）、意見を求めておきます。保護者と児童がストレス対処について話し合う機会にもなります。

また、保護者が児童にこの授業を受けてほしくないという要望があれば、保健室で過ごすなどの対応を事前に検討することができます。

(2)要配慮児童への事前対応

「避難訓練」や「地震」という言葉を聞くだけで、気分が悪くなる児童には、事前に授業内容を知らせて、参加の可否を尋ねておくといいです。参加できない児童は、保健室で過ごすというのでもいいでしょう。また、「地震」などの言葉は安全だということも少しずつ伝えていきましょう。

(3)障がいのある児童への配慮

学校の状況や児童の障がいの状態等に応じて、授業を展開する上で必要な合理的配慮の提供を工夫したり、交流及び共同学習として実施したりすることも考えられます。

4 実施時期

時期は、災害発生から1年後を目途に、児童の実態に応じて、教育相談部会等のチームの判断で決定するようにしましょう。朝の会やクラスが落ちつかないときに、ショートエクササイズを実践するのもいいでしょう。

5 準備物

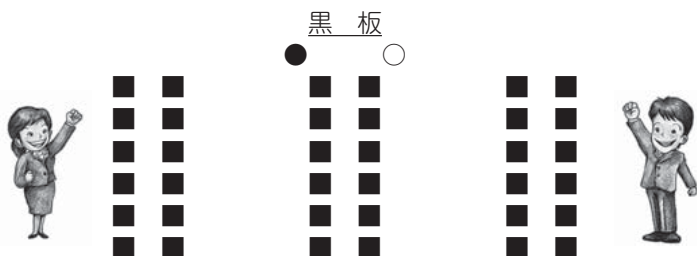
- ・「心と体の振り返りシート」（10項目版）用紙
- ・「防災と心のサポートリーフレット」（新入生、小1・2年）（p96）

6 形態

以下の形態で、35人以内（学級単位など）で実施してください。座席の配置は学級の実態に応じて、臨機応変に設定してください。

但し、「心と体の振り返りシート」を実施する際は、学年や学級の実態に応じ、児童のプライバシー等に配慮し、例えば座席を一行にするなど、一人一人の児童が安心して記入できるよう工夫してください。

※●は担任、○はスクールカウンセラーや養護教諭等、■は児童



7 大まかな流れ

※小1・2年は同じ流れとなっています。発達段階や障がいの状態等に応じて、発問をやさしい言葉にするなど工夫してください。

(1) 本日の目標を知る。
「自分の心と体のことを知り、不安に思ったりする時、どうすれば良いかを学びましょう」

(2) 落ち着くためのリラックス法を一つ体験する。

(3) 「心と体の振り返りシート」に記入し、自分の心や体の状態に気付く。

(4) 最近、イライラしたり不安に思ったりしたことをまとめる。

(5) イライラした時、不安に思った時、どうすれば良いかを班で話し合う。

(6) 「防災と心のサポートリーフレット」を基に対処法を学ぶ。

(7) イライラした時、不安に思った時のリラックス法を体験する。

(8) 感想を書き、お互いの思いを共有する。

※話し合いの仕方でも工夫しましょう。

8 展開 (45分)

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
3分	<p>1 本時の目標</p> <p>最近イライラするなぁと感じたり、不安だなぁと思ったりする人はいませんか。不安を感じたりすると心と体に反応が現れることがあります。これは、自然な反応ですが、長く続くと疲れてしまいます。今日はそんな時、どうすれば良いか学習します。</p> <p>○学習のめあてを一緒に読みましょう。</p> <p><めあて> 「<small>じぶん</small> <small>こころ</small> <small>からだ</small> <small>し</small> 自分の心と体のことを知り、 <small>ふあん</small> <small>あせ</small> 不安に思ったりするとき、どうすればよいかを学びましょう。」</p>	<p>※クラス全員の児童の表情を見渡しながら、語りかけるように話す。</p> <p>※児童の声の大きさなどで、クラスの雰囲気を感じるとともに、声が小さくても読み直しをさせたりせず、安心して授業を行う雰囲気をつくる。</p>
9分	<p>2 リラックス法の体験</p> <p>まず、心を落ち着かせるために、呼吸法を行います。気持ちを整えていきましょう。</p> <p>3 「心と体の振り返りシート」の活用</p> <p>(1)名前等の記入の確認</p> <p>(2)「心と体の振り返りシート」の説明</p> <p>このシートについて説明します。まず、姿勢を正して軽く目をつぶってください。そして、一度大きく深呼吸をしてください。この一週間を振り返ってみましょう。(しばらく間を置く)</p> <p>今から、自分の心と体について確かめてもらいます。自分の心と体の健康を振り返り、不安を感じたりする時、どうすれば良いか学ぶためのものです。振り返ることで、涙があふれてくる人もいるかもしれませんが、それは自然なことです。涙は不安を小さくします。でも、きつくなった時は、無理をしないでいいですよ。</p> <p>それでは、そっと目を開けてください。この一週間を振り返りながらシートにチェックしてください。時間は5分です。(※時間は児童の実態に応じて配慮する)</p>	<p>※資料2b参照</p> <p>※児童が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。</p> <p>※事前に「心と体の振り返りシート」の配付方法を決めておき、スムーズにシートが配付されるように配慮する。</p> <p>※目を閉じることができない児童は安心感を脅かされていないかもしれないので、無理に目を閉じなくてもいいことを伝える。</p> <p>※必要に応じて、シートのチェックの仕方を説明する。チェックが進まない児童には、あまり深く考えずに、思い浮かんだ数字に○をするぐらいでいいことを伝える。</p> <p>※「心と体の振り返りシート」にチェックをして涙がこぼれ出す児童がいたら、そっと声をかける。そして、しばらくその後の様子を観察し、必要に応じて対処する。</p>

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
20分	<p>4 イライラしたり不安に思ったりしたことについてまとめる。</p> <p>振り返りシートの裏を開けてください。(名前等の記入後)最近、イライラしたり不安に思ったりした時のことを1(1)に書きましょう。時間は、3分です。(※時間は児童の実態に応じて配慮する)</p> <p>5 イライラした時、不安に思った時の対処法を話し合う。</p>	<p>※自分のことや家族、友達のことなどでイライラしたり、不安に思ったりしたことを書くように促す。</p> <p>※つらいことを思い出して、涙がこぼれ出す児童がいたら、そっと声をかける。そして、しばらくその後の様子を観察し、必要に応じて対処する。</p>
	<p>毎日の生活を送る中で、イライラしたり不安に思ったりすると、心と体に色々な変化が起きます。それはだれにでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力をもっています。その力を強くするための方法をみんなと一緒に考えていきましょう。</p>	
	<p>イライラした時や不安に思った時、どのような工夫をしているのかを1(2)に書きましょう。時間は、3分です。(※時間は児童の実態に応じて配慮する)</p>	<p>※これまでに工夫していることや、思いついたことを書くように促す。</p> <p>※つらいことを思い出して、涙がこぼれ出す児童がいたら、そっと声をかける。そして、しばらくその後の様子を観察し、必要に応じて対処する。</p>
	<p>班を作ってください。それでは、今シートに書いたことを、班の中で発表してもらいます。ジャンケンをして勝った人から時計回りに発表してください。時間は、5分です。(※時間は児童の実態に応じて配慮する)また、ジャンケンに勝った人が、後でどんな工夫してきたか、全体で発表してもらいます。</p>	<p>※学級の実態に応じて、班活動をせず、全体で発表し合うことも考えられる。</p> <p>※班で協力しているか様子を見て、必要に応じて介入する。また、人前で発表することが苦手な児童に寄り添う。</p>
	<p>それでは、1班から発表してください。発表者は、イライラした時や不安に思った時の工夫を1つずつ発表してください。</p>	<p>※イライラと不安感をできるだけ区別して板書する。(T2がいたら、T2が板書をする。)</p> <p>※自分たちが、自己回復する方法を持っていることに気付かせる。</p> <p>※時間に応じて、他の班から出なかった工夫にしばって発表するようにする。</p> <p>※発表が終わったら、机を元に戻すようにする。</p>

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
8分	<p>6 ストレスとアニバーサリー反応の対処方法</p> <p>あれから1年、テレビなどで、熊本地震のニュースが増えてくると、落ち着かなくなったり、つらいことを思い出したりして不安になることがあります。それは、とても自然な心と体の変化です。でも、心配になったら、担任や保健室の先生、カウンセラーの先生などに相談するといいですよ。</p> <p>それでは、地震でゆれても、備えておくと大丈夫な方法をリーフレットと一緒に確かめましょう。</p> <p>7 くまモンとヨーガの体験</p> <p>イライラした時や不安に思った時は、くまモンとヨーガもあります。それでは、一緒にやってみましょう。</p>	<p>※事前にリーフレットの配付方法を決めておく。配付の仕方にも目を配り、相手を思いやる配付の仕方をほめる。</p> <p>※アニバーサリー反応への事前対応</p> <p>①起こりうる反応について 思い出してドキドキするなどの反応が起こるかもしれない。</p> <p>②誰にでも起こるということについて それは誰にでも起こりうる当たり前のこと。</p> <p>③その対処法について リラックスしたり、話を聞いてもらったりする。</p> <p>※安全で安心な生活をするために、どんな工夫があるか、リーフレットで確認する。</p> <p>※動画参照（「くまモン」「教育センター」で検索）</p> <p>※<u>児童が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。自発的にやり出す子がいればほめる。</u></p>
5分	<p>8 振り返り</p> <p>(1)学習した感想を3分で書いてみましょう。</p> <p>(2)発表する人の感想をしっかり聞きましょう。</p> <p>(3)まとめ</p> <p>今日は、「心と体の振り返りシート」で自分の心と体のことも分かりましたね。もし変化があっても、それは自然なことです。その時は、今日みんな学習したことを思い出して、試してみましょう。</p>	<p>※感想をまとめる様子を見ながら、代表者を1～2名決めておく。</p> <p>※発表者に対して、他の児童が共感し合うよう導く。</p> <p>※児童の発表に応じて、温かい言葉かけを行う。</p> <p>※板書した児童の工夫を、全体で振り返りながら、まとめをする。</p>

Ⅲ章

心と体の振り返りシート(10項目版)

なまえ 名前	ねん 年	ぐみ 組	しゅっせき 出席 ばんごう 番号
-----------	---------	---------	---------------------------

このシートは、自分の心とからだの健康をふりかえり、「こうすればいいよ」というほうほうを学ぶためのものです。でも、やりたくないと思っただ人は、やらなくていいです。とちゅうでやめてもいいです。それでは、こたえてください。



この1週間(先週から今日まで)に、		ない	少しある	かなりある	ひじょうにある
つぎのことがどれくらいありましたか? あてはまる数字に○をしてください。		ない(0)	1・2日ある(1)	3-5日ある(2)	ほぼ毎日ある(3)
1	 なかなか、ねむれないことがある	0	1	2	3
2	 むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとなったりする	0	1	2	3
3	 いやなゆめや、こわいゆめをみる	0	1	2	3
4	 ちょっとしたきっかけで、思いたくはないのに、思ってしまう	0	1	2	3
5	 つかかったことを、思いたさせるところには近づかないようにしている	0	1	2	3
6	 つかかったことについては、話さないようにしている	0	1	2	3
7	 自分が悪い(悪かった)とせめてしまうことがある	0	1	2	3
8	 こわくて、おちつかないことがある	0	1	2	3
9	 あたまやおなかがいたかったり、からだのちょうしが悪かったりする	0	1	2	3
10	 学校では、楽しいことがいっぱいある	0	1	2	3

Ⅲ章

心のケア

名前() ()年()組()番

1. 最近、イライラしたり不安に思ったりしたことを書きましょう。

	(1) どんな時	(2) どのような工夫をしているのか
 イライラする	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
 不安に思う	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

2. 学習の感想



心のサポート授業3

「くまもと・子どもの心の自己回復力」
を高める授業展開例【小学校3年～6年】

—アニバーサリー反応版—
—「安全・安心の生活のために」—

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

全体的な留意点

熊本地震を経験してきた児童が、自己分析を行い、対処方法を学ぶことで自己回復力を高めます。安全で安心な生活を送れるように、アニバーサリー反応や余震等の強いストレスへの対処法を学びます。そして、様々な反応によって引き起こされる生徒指導上の諸問題の未然防止及び学校不応等への早期対応のために活用します。

1 主題

自分の心とからだの健康の状態を知り、その対処の仕方を仲間と学びます。そして、心の自己回復力（レジリエンス）を高めていきます。

2 授業構成

(1)「心と体の振り返りシート」にチェックし、自分の心と体の状態を知ります。また、ストレス反応を乗り越えるためにどんな工夫をしてきたかを記入します。 (心と体の振り返りシート)	(2)日常のストレスと余震への対処の仕方を学び、アニバーサリー反応への対処を知ります。 (防災と心のサポートリーフレット)	(3)リラックス法を体験します。班や全体シェアリングを通して、お互いが回復していく意欲を分かち合います。 (リラックス法・シェアリング)
---	--	---

3 配慮事項

※スクールカウンセラーや養護教諭等と共同で行う。

(1)保護者へのお便り

事前に、学級通信等で、授業内容についてお知らせし（p118 参照）、意見を求めておきます。保護者と児童がストレス対処について話し合う機会にもなります。

また、保護者が児童にこの授業を受けてほしくないという要望があれば、保健室で過ごすなどの対応を事前に検討することができます。

(2)要配慮児童への事前対応

「避難訓練」や「地震」という言葉を聞くだけで、気分が悪くなる児童には、事前に授業内容を知らせて、参加の可否を尋ねておくといいです。参加できない児童は、保健室で過ごすというのでもいいでしょう。また、「地震」などの言葉は安全だということも少しずつ伝えていきましょう。

(3)障がいのある児童への配慮

学校の状況や児童の障がいの状態等に応じて、授業を展開する上で必要な合理的配慮の提供を工夫したり、交流及び共同学習として実施したりすることも考えられます。

4 実施時期

時期は、災害発生から1年後を目途に、児童の実態に応じて、教育相談部会等のチームの判断で決定するようにしましょう。朝の会やクラスが落ちつかないときに、ショートエクササイズを実践するのもいいでしょう。

5 準備物

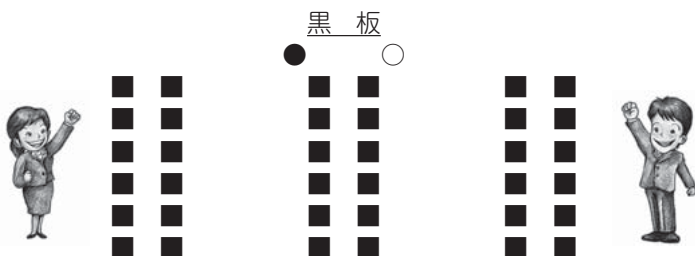
- ・「心と体の振り返りシート」（10項目版）用紙
- ・「防災と心のサポートリーフレット」（小3～6年）

6 形態

以下の形態で、40人以内（学級単位など）で実施してください。座席の配置は学級の実態に応じて、臨機応変に設定してください。

但し、「心と体の振り返りシート」を実施する際は、学年や学級の実態に応じ、児童のプライバシー等に配慮し、例えば座席を一行にするなど、一人一人の児童が安心して記入できるよう工夫してください。

※●は担任、○はスクールカウンセラーや養護教諭等、■は児童



7 大まかな流れ

※小3～6年まで同じ流れとなっています。発達段階や障がいの状態等に応じて、発問をやさしい言葉にするなど工夫してください。

(1) 本日の目標を知る。
「自分自身の心と体の状態を知り、不安に思ったりする時、どうすれば良いかを学びましょう」

(2) 落ち着くためのリラックス法を一つ体験する。

(3) 「心と体の振り返りシート」に記入し、自分の心や体の状態に気付く。

(4) 最近、イライラしたり不安に思ったりしたことをまとめる。

(5) イライラした時、不安に思った時、どうすれば良いかを班で話し合う。

(6) 「防災と心のサポートリーフレット」を基に対処法を学ぶ。

(7) イライラした時、不安に思った時のリラックス法を体験する。

(8) 感想を書き、お互いの思いを共有する。

※話し合いの仕方でも工夫しましょう。

8 展開 (45分)

時間	教師の働きかけ	留意点
3分	<p>1 本時の目標</p> <p>最近イライラするなあと感じたり、不安だなあと思ったりする人はいませんか。不安を感じたりすると心と体に反応が現れることがあります。これは、自然な反応ですが、長く続くと疲れてしまいます。今日はそんな時、どうすれば良いか学習します。</p> <p>○学習のめあてを一緒に読みましょう。</p> <p>くめあて> 「自分自身の心と体の状態を知り、不安に思ったりする時、どうすれば良いかを学びましょう。」</p>	<p>※クラス全員の児童の表情を見渡しながら、語りかけるように話す。</p> <p>※児童の声の大きさなどで、クラスの雰囲気を感じるとともに、声が小さくても読み直しをさせたりせず、安心して授業を行う雰囲気をつくる。</p>
9分	<p>2 リラックス法の体験</p> <p>まず、心を落ち着かせるために、呼吸法を行います。気持ちを整えていきましょう。</p> <p>3 「心と体の振り返りシート」の活用 (1)名前等の記入の確認 (2)「心と体の振り返りシート」の説明</p> <p>このシートについて説明します。まず、姿勢を正して軽く目をつぶってください。そして、一度大きく深呼吸をしてください。この一週間を振り返ってみましょう。(しばらく間を置く) 今から、自分の心と体について確かめてもらいます。自分の心と体の健康を振り返り、不安を感じたりする時、どうすれば良いか学ぶためのものです。 振り返ることで、涙があふれてくる人もいるかもしれません。それは自然なことです。涙は不安を小さくします。 でも、つらくなった時は、無理をしなくてもいいですよ。 それでは、そっと目を開けてください。この一週間を振り返りながらシートをチェックしてください。時間は5分です。(※時間は児童の実態に応じて配慮する)</p>	<p>※動画参照</p> <p>※児童が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。</p> <p>※事前に「心と体の振り返りシート」の配付方法を決めておき、スムーズにシートが配付されるように配慮する。</p> <p>※目を閉じることができない児童は安心感を齎かされているかもしれないので、無理に目を閉じなくてもいいことを伝える。</p> <p>※必要に応じて、シートの子チェックの仕方を説明する。チェックが進まない児童には、あまり深く考えずに、思い浮かんだ数字に○をするぐらいでいいことを伝える。</p> <p>※「心と体の振り返りシート」にチェックをして涙がこぼれ出す児童がいたら、そっと声をかける。そして、しばらくその後の様子を観察し、必要に応じて対処する。</p>

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
20分	<p>4 イライラしたり不安に思ったりしたことについてまとめる。</p> <p>振り返りシートの裏を開けてください。最近、イライラしたり不安に思ったりした時のことを1(1)に書きましょう。時間は、3分です。(※時間は児童の実態に応じて配慮する)</p> <p>5 イライラした時、不安に思った時の対処法を話し合う。</p>	<p>※※自分のことや家族、友達のことなどでイライラしたり、不安に思ったりしたことを書くように促す。</p> <p>※つらいことを思い出して、涙がこぼれ出す児童がいたら、そっと声をかける。そして、しばらくその後の様子を観察し、必要に応じて対処する。</p>
	<p>毎日の生活を送る中で、イライラしたり不安に思ったりすると、心と体に色々な反応が起きます。それはだれにでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく力をもっています。その力を高めるための方法を皆さんと一緒に考えていきましょう。</p>	
	<p>イライラした時や不安に思った時、どのような工夫をしているのかを1(2)に書きましょう。時間は、3分です。(※時間は児童の実態に応じて配慮する)</p>	<p>※これまでに工夫していることや、思いついたことを書くように促す。</p> <p>※つらいことを思い出して、涙がこぼれ出す児童がいたら、そっと声をかける。そして、しばらくその後の様子を観察し、必要に応じて対処する。</p>
	<p>班を作ってください。それでは、今シートに書いたことを、班の中で発表し、より良い工夫を話し合ってもらいます。ジャンケンをして勝った人から時計回りに発表してください。時間は、5分です。(※時間は児童の実態に応じて配慮する)また、ジャンケンに勝った人が、後で班で話し合った工夫を、全体で発表してもらいます。</p>	<p>※学級の実態に応じて、班活動をせず、全体で発表し合うことも考えられる。</p> <p>※班で協力しているか様子を見て、必要に応じて介入する。また、人前で発表することが苦手な児童に寄り添う。</p>
	<p>それでは、1班から発表してください。発表者は、イライラした時や不安に思った時の工夫を1つずつ発表してください。</p>	<p>※イライラと不安感をできるだけ区別して板書する。(T2がいたら、T2が板書をする。)</p> <p>※自分たちが、自己回復する方法を持っていることに気付かせる。</p> <p>※時間に応じて、他の班から出なかった工夫にしばって発表するようにする。</p> <p>※発表が終わったら、机を元に戻すようにする。</p>

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
8分	<p>6 ストレスとアンバーサリー反応の対処方法</p> <p>あれから1年、テレビなどで、熊本地震のニュースが増えてくると、落ち着かなくなったり、つらいことを思い出したりして不安になることがあります。それは、とても自然な心と体の変化です。でも、心配になったら、担任や保健室の先生やカウンセラーの先生などに相談するといいですよ。</p> <p>それでは、地震でゆれても、備えておくと大丈夫な方法をリーフレットと一緒に確かめましょう。</p>	<p>※クラス全員の児童の表情を見渡ししながら、語りかけるように話す。</p> <p>※アンバーサリー反応への事前対応</p> <p>①起こりうる反応について 思い出してドキドキするなどの反応が起こるかもしれない。</p> <p>②誰にでも起こるということについて それは誰にでも起こりうる当たり前のこと。</p> <p>③その対処法について リラックスしたり、話を聞いてもらったりする。</p> <p>※安全で安心な生活をするために、どんな工夫があるか、リーフレットで確認する。</p>
	<p>7 くまモンとヨーガの体験</p> <p>イライラした時や不安に思った時は、くまモンとヨーガもあります。それでは、一緒にやってみましょう。</p>	<p>※動画参照（「くまモン」「教育センター」で検索）</p> <p>※児童が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。自発的にやり出す子がいればほめる。</p>
5分	<p>8 振り返り</p> <p>(1)学習した感想を3分で書いてみましょう。</p> <p>(2)発表する人の感想をしっかり聞きましょう。</p> <p>(3)まとめ</p> <p>今日は、「心と体の振り返りシート」で自分の心と体の状態も分かりましたね。もし変化があっても、それは自然なことです。その時は、今日みんなで学習したことを思い出して、試してみましょう。</p>	<p>※感想をまとめる様子を見ながら、代表者を1～2名決めておく。</p> <p>※発表者に対して、他の児童が共感し合うよう導く。</p> <p>※児童の発表に応じて、温かい言葉かけを行う。</p> <p>※板書した児童の工夫を、全体で振り返りながら、まとめる。</p>

ぼうさい
防災と心のサポートリーフレット（小3～6年）

1年後の心と体の反応とその対応



あれから1年、テレビなどで、熊本地震のニュースが、ふえてくると、落ち着かなくなったり、つらいことを思い出したりして、不安になることがあります。それは、とても自然な心と体の変化です。でも、心配になったら、担任や保健室の先生、カウンセラーの先生などに相談するといいですよ。

*正しく備えて、正しく行動すれば、だいじょうぶだよ！

1. 備える防災 3つの危ない（落ちてくる・割れる・倒れる）から身を守るために

① 落ちてこないようにします。

高いところに、ものを置かないようにしましょう。

② 窓ガラスが割れたときのために備えます。

カーテンを閉めるだけでも、割れたガラスが飛び散るのを防ぐことができます。



カーテンを閉めておく、方法もあるよ

③ 倒れないようにします。

倒れてきても、だいじょうぶな場所に寝るようにしましょう。

④ すぐに持ち出せるものを備えます。

非常持ち出し袋を用意しておくこと、心が安心して、ぐっすりとお眠れます。

（袋のなかに何をいれるかは、家で話し合しましょう。）



近くにたおれるものがない場所へ

⑤ 小さなゆれを感じたら防災訓練と違ってすぐに安全な場所へ
大きなゆれで、からだがかたまりついて動けなくなることを防ぎます。

2. そのとき防災 もし今、地震が起こったら

① 外にいる時は、そのまま広い場所にて、身の安全をはかりましょう。

② 弱い建物（こわれそうな）にいる時は、外に出ましょう。

③ 強い建物にいる時は、まわりを見て、一番安全だと思ふ場所で、頭を守って丸くなりましょう。



弱い建物なら、外へ



強い建物なら、安全な場所へ

心のサポート授業3

「くまもと・子どもの心の自己回復力」
を高める授業展開例【中学校・高校】

—アニバーサリー反応版—
—「安全・安心の生活のために」—

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

全体的な留意点

熊本地震を経験してきた生徒が、自己分析を行い、対処方法を学ぶことで自己回復力を高めます。安全で安心な生活を送れるように、アニバーサリー反応や余震等の強いストレスへの対処法を学びます。そして、様々な反応によって引き起こされる生徒指導上の諸問題の未然防止及び学校不応等への早期対応のために活用します。

1 主題

自分の心とからだの健康の状態を知り、その対処の仕方を仲間と学びます。そして、心の自己回復力（レジリエンス）を高めていきます。

2 授業構成

(1)「心と体の振り返りシート」にチェックし、自分の心と体の状態を知ります。また、ストレス反応を乗り越えるためにどんな工夫をしてきたかを記入します。 (心と体の振り返りシート)	(2)日常のストレスと余震への対処の仕方を学び、アニバーサリー反応への対処を知ります。 (防災と心のサポートリーフレット)	(3)リラックス法を体験します。班や全体シェアリングを通して、お互いが回復していく意欲を分かち合います。 (リラックス法・シェアリング)
---	--	---

3 配慮事項

※スクールカウンセラーや養護教諭等と共同で行う。

(1)保護者へのお便り

事前に、学級通信等で、授業内容についてお知らせし（p118 参照）、意見を求めておきます。保護者と生徒がストレス対処について話し合う機会にもなります。

また、保護者が生徒にこの授業を受けてほしくないという要望があれば、保健室で過ごすなどの対応を事前に検討することができます。

(2)要配慮生徒への事前対応

「避難訓練」や「地震」という言葉を聞くだけで、気分が悪くなる生徒には、事前に授業内容を知らせて、参加の可否を尋ねておくといいです。参加できない生徒は、保健室で過ごすというのでもいいでしょう。また、「地震」などの言葉は安全だということも少しずつ伝えていきましょう。

(3)障がいのある生徒への配慮

学校の状況や生徒の障がいの状態等に応じて、授業を展開する上で必要な合理的配慮の提供を工夫したり交流及び共同学習として実施したりすることも考えられます。

4 実施時期

時期は、災害発生から1年後を目途に、生徒の実態に応じて、教育相談部会等のチームの判断で決定するようにしましょう。朝の会やクラスが落ちつかないときに、ショートエクササイズを実践するのもいいでしょう。

5 準備物

- ・「心と体の振り返りシート」（15項目版）用紙
- ・「防災と心のサポートリーフレット」（生徒）

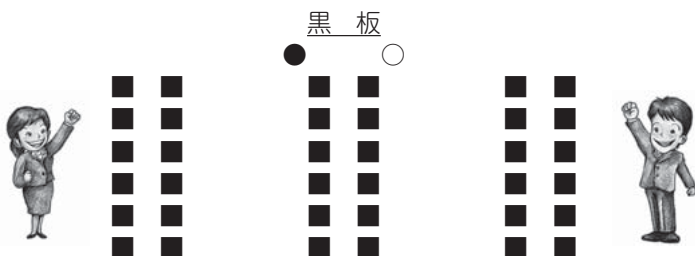
6 形態

以下の形態で、学級単位（40人以内）で実施してください。

また、学級の実態に応じて、担任の判断で臨機応変に設定してください。

但し、生徒のプライバシーが守られ、安心して心と体の振り返りシートが書けるように工夫してください。例えば、テストと同じ形態と雰囲気です。

※●は担任、○はスクールカウンセラーや養護教諭等、■は生徒



7 大まかな流れ

※中1～中3まで同じ流れとなっています。発達段階や障がいの状態等に応じて、発問をやさしい言葉にするなど工夫してください。

(1) 本日の目標を知る。
「自分自身の心と体の反応を知り、その対処の仕方を学びましょう」

(2) 落ち着くためのリラックス法を一つ体験する。

(3) 「心と体の振り返りシート」に記入し、自分の心や体の反応に気付く。

(4) 最近、イライラしたり不安に思ったりしたことを班で出し合う。

(5) イライラした時、不安に思った時の対処方を班で話し合い発表する。

(6) 「防災と心のサポートリーフレット」を基に対処法を学ぶ。

(7) イライラした時、不安に思った時のリラックス法を体験する。

(8) 感想を書き、お互いの思いを共有する。

※話し合いの仕方も工夫しましょう。

8 展開 (50分)

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
5分	<p>1 本時の目標</p> <p>最近不安だなあと感じたり、イライラするなあと感じている人はいませんか。ストレスを受けると心と体に変化が現れることがあります。これは、自然な反応ですが、長く続くと疲れてしまいます。今日はその変化に対してどのように対処したらよいか学習します。</p> <p>○本時の目標を読みましょう。</p> <p><本時の目標> 自分自身の心と体の状況を知り、その対処の仕方を学ぼう。</p>	<p>※クラス全員の生徒の表情を見渡しながら、語りかけるように話す。</p> <p>※声の大きさなどで、クラスの雰囲気を感じ、安心して授業を行う雰囲気をつくる。</p>
10分	<p>2 リラックス法の体験</p> <p>まず、心を落ち着かせるために、呼吸法を行います。気持ちを整えていきましょう。</p> <p>3 「心と体の振り返りシート」の活用</p> <p>(1)名前と学年クラス出席番号の確認 (2)「心と体の振り返りシート」へチェックの確認</p> <p>では、姿勢を正して軽く目をつぶってください。そして、一度大きく深呼吸をしてください。この一週間を振り返ってみましょう。</p> <p>今から、自分の心と体の状態を確認してもらいます。自分の心と体の健康を振り返り、よりよいストレス対処法を学ぶためのものです。</p> <p>「心と体の振り返りシート」にチェックをしましょう。</p> <p>涙があふれてくるのも自然な反応です。回復していくとき、涙はストレスを解き放ちます。</p> <p>でも、やりたくないと思った人は、無理しなくてもいいですよ。</p> <p>それでは、目を開けて、回答してください。時間は5分です。</p>	<p>※資料2b参照</p> <p>※生徒が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。</p> <p>※事前に「心と体の振り返りシート」の配付方法を決めておき、スムーズに心と体の振り返りシートが配付されるように配慮する。</p> <p>※目を閉じることができない生徒は安心感を脅かされているかもしれない。無理に目を閉じさせない。</p> <p>※あまり深く考えずに、浮かんだ数字に○をするぐらいでいいことを伝える。</p> <p>※「心と体の振り返りシート」にチェックをして涙がこぼれている生徒がいたら、そつと声をかける。またははらくその後の様子を観察しておく。</p>

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
20分	<p>4 イライラしたり不安に思ったりしたことの班別協議</p>	
	<p>最近、イライラしたり不安に思ったりしたことを書きましょう。あとで班で話し合います。時間は、3分です。</p>	<p>※自分のことや家族、友人のことなどでイライラしたり、不安に思ったりしたことを書くように促す。</p>
	<p>4人班を作ってください。 それでは、今書いたことをジャンケンをして勝った人から時計回りに発表してください。時間は、3分です。</p>	<p>※班が協力しているか、様子を見て必要に応じて介入する。</p>
	<p>5 イライラした時、不安に思った時の対処法発表</p>	
	<p>日常生活をおくる中で、イライラしたり不安に思ったりすると、心と体に色々な変化が起きます。それはだれにでも起こる自然な変化です。人はその変化を小さくしていく回復力をもっています。それを、「レジリエンス」と言います。 レジリエンスを高めるための方法を皆さんと一緒に考えていきましょう。</p>	
<p>一度、机を元に戻してください。 イライラした時や不安に思った時どのようにして、なくなるようにしているのかを書きましょう。 時間は、3分です。</p>	<p>※イライラした時や不安に思った時どのように対処してきたか書くように促す。</p>	
<p>4人班を作ってください。 それでは、書いたことをジャンケンをして勝った人から時計回りに発表してください。また、ジャンケンに勝った人が、後でどんな工夫をしてきたか発表してもらいます。 時間は、3分です。</p>	<p>※班が協力しているか、様子を見て、必要に応じて介入する。また、人前で発表することが苦手な生徒に寄り添う</p>	
<p>それでは、1班から発表してください。発表者は、イライラした時や不安に思った時の工夫を1つずつ発表してください。発表を聞く人は「いい工夫だねー」と思ったときは、「いいねえ」と声をかけてください。</p>	<p>※イライラと不安感をできるだけ区別して板書する。(T2がいたら、T2が板書をする。)</p>	
		<p>※自分たちが、自己回復する方法を持っていることに気付かせる。 ※発表が終わったら、机を元に戻させる。</p>

時間	教師の働きかけ	留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small>
10分	<p>6 ストレスとアンバーサリー反応の対処方法</p> <p>あれから1年、テレビなどで、熊本地震のニュースが、ふえてくると、落ち着かなくなったり、つらいことを思い出して、不安になることがあります。それは、とても自然な心と体の変化です。でも、心配になったら、先生やカウンセラーなどに相談するといいですよ。</p> <p>それでは、地震への備えをリーフレットで確認しましょう。</p> <p>地震の備え(3つの危ないー倒れる落ちる、割れるーから身を守る)と避難の仕方を確認しましょう。</p>	<p>留意点 <small>※教師</small> <small>※スクールカウンセラー等</small></p> <p>※事前にリーフレットの配付方法を決めておく。配付の仕方にも目を配り、相手を思いやる配付の仕方をほめる。</p> <p>※アンバーサリー反応への事前対応</p> <p>①起りうる反応について 思い出してドキドキするなどの反応が起こるかもしれない。</p> <p>②誰にでも起こるということについて それは誰にでも起りうるあたりまえのこと。</p> <p>③その対処法について リラックスしたり、話を聞いてもらう。備えや避難の仕方を確認する。</p> <p>※リーフレットで、安全感を高めるために、「備える防災」と「そのとき防災(避難行動)」が役に立つことを強調する。</p> <p>※動画参照(「くまモン」「教育センター」で検索)</p> <p>※生徒が実際に体験できるようにスクールカウンセラー又は養護教諭等がモデルを示す。自発的にやり出す子がいればほめる。</p>
5分	<p>7 くまモンヨーガの体験</p> <p>イライラした時や不安に思った時は、くまモンヨーガがあります。それでは、一緒にやってみましょう。</p> <p>8 まとめ</p> <p>(1)この授業の感想を3分で書いてみましょう。 (2)代表者の発表をしっかり聞きましょう。</p> <p>今日は、「心と体の振り返りシート」で自分の心と体の状態も分かりましたね。もし変化があっても、それは自然なことです。その時は、今日みんなで学習したことを思い出して、試してみましょう。</p>	<p>※発表者に対して、他の生徒が共感し合うよう導く。</p> <p>※生徒たちの様子に応じて、温かい言葉かけを行う。</p>

心と体の振り返りシート(15項目版)

名前	年 組	出席番号	
----	-----	------	--

このシートは、自分の心と体の健康を振り返り、よりよいストレス対処法を学ぶためのものです。でも、やりたくないと思っ
た人は、やらなくていいです。途中でやめてもいいです。それでは、回答してください。

この1週間(先週から今日まで)に、 つぎのことがどれくらいありましたか？ あてはまるところに○ をしてください。	ない	少しある	かなりあ る	非常に ある
	ない	1・2日 ある	3-5日 ある	ほぼ毎 日ある
1 なかなか、眠れないことがある				
2 むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとなったりする				
3 つらかったことが頭から、離れないことがある				
4 ちょっとしたきっかけで、思い出したいくないのに、思い出してしまう				
5 つらかったことを、思い出させる所には近づかないようにしている				
6 つらかったことについては、話さないようにしている				
7 自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある				
8 自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある				
9 いやな夢や、こわい夢をみる				
10 「また大変なことが起こるのでは」とずっと考えてしまう				
11 こわくて、おちつかないことがある				
12 なにもやる気がしないことがある				
13 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い				
14 学校では、楽しいことがいっぱいある				
15 友だちと遊んだり話したりすることが楽しい				

年	組	出席 番号	
---	---	----------	--

○ 最近、イライラしたり不安に思ったりしたことを書きましょう。あとでグループで話し合います。

イライラしたこと	不安に思ったこと
○	○
○	○
○	○

○イライラした時や不安に思った時どのようにして、なくなるようにしているのかを書きましょう。

どんな時	どのようにして、なくなるようにしているのか
○	○
○	○
○	○
○	○

○授業の感想

--

防災と心のサポートリーフレット (生徒)

正しく備えて、正しく行動すれば、だいじょうぶだよ！

1年後の心と体の反応

あれから1年、テレビなどで、熊本地震のニュースが、ふえてくると、落ち着かなくなったり、つらいことを思い出して、不安になることがあります。それは、とても自然な心と体の変化です。でも、心配になったら、先生やカウンセラーなどに相談するといいですよ。

1. 備える防災 __3つの危ない(落ちてくる・おれる・たおれる)から身を守るために

① 落ちてこないようにします。

- 高いところにもものを置かないようにしましょう。
- 電灯などのぶら下がっているものは、落ちないように補強しましょう。

② 割れないようにします。

- 窓ガラスや大きな鏡、戸棚のガラスなどにフィルム(ガラスが飛び散るのを防ぐ)をはりましょう。
- カーテンを閉めるだけでも、割れたガラスの飛散を防ぐことができます。
- 食器が落ちて割れないように、食器たなにとびらがゆれて開いてしまわないような器具を取りつけましょう。



③ 倒れないようにします。

- ダンスや本だななど、たおれるおそれのあるものは、転倒防止器具で固定しましょう。
- たおれてきてもだいじょうぶな場所に寝るようにしましょう。



④ すぐに持ち出せるものを備えます。

- 非常持ち出し袋を用意しておくこと、心が安心して、ぐっすりとお眠れます。(袋のなかに何をいれるかは、家族で話し合しましょう。総務省消防庁HPを参考に！)

⑤ 小さなゆれを感じたら防災訓練と思ってすぐに安全な場所へ

大きなゆれで、からだがかたまりついて動けなくなることを防ぎます。



2. そのとき防災 __もし今地震が起こったら

(弱い建物なら、外へ)

① 外にいる時は、そのまま広い場所にて、身の安全をはかりましょう。

② 弱い建物(こわれそう)にいる時は、外に出ましょう。

③ 強い建物にいる時は、まわりを見て、一番安全だと思ふ場所で、頭を守って丸くなりましょう。



(強い建物なら、安全な場所へ)

保護者の皆様へ

「心のサポート授業3」の実施について（お知らせ）

熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

〇〇〇〇(災害名)から1年の節目を迎えようとしております。この節目に、アニバーサリー反応が発生する場合があります。アニバーサリー反応とは、災害が起こった周年記念日などの節目で、「報道などを通じて被災者が震災の状況を思い出し、一度治まっていた心身の異常が再発する」ことを言います。「記念日反応」とも言われています。この心身の変化は誰にでも起こる自然なことです。人はその変化を小さくしていく力を持っています。「こうすれば、その変化が小さくなるよ」という授業を計画しております。対処方法を学ぶことで自己回復力を高めますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

■実施の内容

「心のサポート授業3」では、まず1週間を振り返って、ストレス反応のチェックを行います。「緊張興奮」「思い出してつらい」「避ける」「マイナスの考え」「体の色々な変化」などのチェック項目に、『ない』『週に1～2日ある』『週に3～5日ある』『ほぼ毎日ある』の4つから選んで回答します。

次に、イライラや不安をのり越えるために、どんな工夫をしているのかを、話し合います。その後、アニバーサリー反応の対処の仕方を知り、リラックス法や落ち着くための方法を体験的に学びます。

■実施時期

〇月から〇月の間で各学校が定めた日です。（事情により、変更となる場合があります）

■その他

- (1) 心のサポート授業は、スクールカウンセラーや養護教諭等との連携・共同で行います。
- (2) 心のサポート授業に係る児童の個人情報については、個人情報保護条例により、適切に取り扱います。
- (3) 本授業の実施にあたり、心配な点がある場合は、事前に各学校へご相談ください。

校種	<input type="checkbox"/> 小学校 <input type="checkbox"/> 中学校 <input type="checkbox"/> 高校 <input type="checkbox"/> 特別支援
----	---

保護者からみた子どもの心と体のチェックシート

PTSR-ed (parental guardian version)

人は強い恐怖やストレスにさらされると、心と身体にいろいろな反応が生じます。それらの反応は、だれにでも起こる自然な反応です。人は、それらの反応を小さくする回復力をもっています。ただし、不慣れた生活が続いたり、安全や安心がおびやかされると、月日がたつても、それらの反応はなかなか小さくならないことがあります。それぞれの反応には適切なかわり方と対処法があります。このアンケートは、子どもにとって身近な人が、適切なかわり方と対処法を考えるきっかけにするためのものです。

子どもたちの今の心と体・行動について、担任・養護教諭やスクールカウンセラーなどが把握し、今後の心のサポートに役立てたいと思います。ご協力頂ければ幸いです。なお、回答するお気持ちになれないときは、回答されなくてもかまいません。

1. 日ごろお子さまを養育されている方がご記入いただければ幸いです。
2. かならず、お子さまのお名前をご記入ください。
3. 回答いただける方は、お配りした封筒にいれて、2週間以内に担任まで提出ください。
4. 回答いただいた内容は、友達にも知られることは一切ありません。個人のプライバシーは守られますのでご安心ください。

記入者	1.父 2.母 3.祖父 4.祖母 5.その他()
	今日は 年 月 日
年齢	学年 クラス 出席番号
お子さまのお名前	年 組 番

ふりがな				
お子さまのお名前				
この1～2週間のお子さまのようすをお聞かせください。				
つぎのことがどれくらいありましたか？あてはまるところに○をつけてください。	ない	少しある	かなりある	非常にある
あなたのお子さまは、				
1 寝つきが悪かったり、眠れていないようだ				
2 いらいらしく、ちょっとしたことで怒る				
3 警戒して用心深くなっている				
4 こわい夢を見たり、うなされたり、夜中に突然起きて叫んだりしている				
5 思い出したくないことを、思い出してしまいつらいという				
6 あの出来事についての遊び(災害ごっこ・事件ごっこなど)を繰り返したり、ノートなどに書いたり絵を描いている				
7 あの出来事に関係すること(TVのニュース・防災訓練や追悼式など)、過敏な反応(身体の不調、過呼吸、大泣きなど)がある				
8 笑顔が少なく、ぼーっとしたり表情が乏しい				
9 心配をかけないように、一人でがまんしている				
10 あの出来事を思い出させる場所などをいやがったり避ける				
11 あの出来事に関係することの話をしたり、聞いたりすることをいやがる				

うらのページへ ⇨

Ⅲ章
心のケア

Ⅲ章

Ⅲ章

心のケア

あなたのお子さまは、	ない	少しある	かなりある	非常にある
12 自分を責めたり、自分が悪かったと思っている				
13 「人が信じられない」と言ったり、思っている				
14 「こんなことがあるんだから、どんなにがんばっても仕方ない」と無気力になっている				
15 以前は一人でできていたことができなくなった				
16 保護者（親など）から離れられない				
17 よく甘えるようになった				
18 腹痛・頭痛など体の具合がよくない				
19 涙もろくなったり、落ち込んだりしている				
20 勉強に集中できなくなったり、成績がさがってきた				
21 乱暴（暴言・物を投げる・人にあたるなど）になることがある				
22 登校・登園をいやがる				
23 建物診断では安全でも、家で寝るのをいやがる				
24 家族や友達とのつながりを大切にするようになった				
25 社会の出来事に関心を持ち、自分の意見や考えを述べるようになった				
26 少々の困難にも負けないようになった				
27 感謝する気持ちが強くなり、一日一日を大切にするようになった				
a. 住家の被害は、0.なし 1.一部損壊 2.半壊 3.大規模半壊 4.全壊				
b. 避難経験は、0.なし 1.車中泊 2.テント 3.避難所 4.他の地域（県内県外含む）（あてはまるものすべてに○を）				
c. 現在の就寝場所は、0.自宅 1.車中泊 2.テント 3.避難所 4.みなし仮設 5.仮設住宅				
d. この災害前に「つらいこと」（いじめ・暴力・事故・別離など）の経験は、 0なかった 1少しあった 2かなりあった 3非常にあった				
お子さまのこと、保護者さまご自身のこと、心のケアについてのご質問など、自由にお書きください				
お子さまのことで、相談を希望されますか？ 1希望する（口担任、口養護教諭、口スクールカウンセラー、口（ ）） 2希望しない				

作成：熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

Mental and physical health checklist (31st)

PTSR-EDS31st: Post
Traumatic Stress Reactions for
PsychoEducation Scale

Name	School's Name			
today's date	Grade	Class	ID	

This questionnaire is designed to review your psychological and physical well-being. You will assess your physical and psychological conditions by checking your sleep, irritability, and concentration. Whenever people experience a great deal of stress, it is very normal for anyone to experience changes in their mood and body. However, if such changes will continue for a while, you may not be able to enjoy your activities or to feel safe. There are various ways to cope with such changes if you can learn to be aware of own changes. If you are not comfortable answering these questions, it's completely fine for you not to participate in this questionnaire. You may also stop anytime if you change your mind. Please relax and take your time to complete this questionnaire.

In the past 7days (From the day of last week till today) how often have you experienced things listed below? Please check the box that applies to you.	Not at all	A little bit	Moderately	Extremely
	Never (0)	1 to 2 days a week (1)	3-5 days a week (2)	almost everyday (3)
1. Trouble sleeping	0	1	2	3
2. Losing focus when you tried to do something	0	1	2	3
3. Being irritated, annoyed, or angry	0	1	2	3
4. Getting physically nervous or feeling that your nervous system is being very sensitive	0	1	2	3
5. Getting startled by small sounds or little things	0	1	2	3
6. Not being able to stop thinking about the event	0	1	2	3
7. Bad dreams or nightmares	0	1	2	3
8. Waking up in the middle of night and not being able to go back to sleep	0	1	2	3
9. Small things triggering you to remember something that you don't want to remember	0	1	2	3
10. Your heart beating really fast, or getting out of breath by remembering the event	0	1	2	3
11. Hard time believing that the event really happened or it was real	0	1	2	3
12. Wondering why you can't cry even when sad things happened	0	1	2	3
13. Trying to stay away from thinking about the event	0	1	2	3
14. Staying away from certain people or places because they reminded you of the event	0	1	2	3
15. Not letting yourself talk about the event.	0	1	2	3

	Not at all	A little bit	Moderately	Extremely
	Never (0)	1 to 2 days a week (1)	3-5 days a week (2)	almost everyday (3)
16. Blaming yourself for what happened	0	1	2	3
17. Feeling that you cannot trust anyone	0	1	2	3
18. Feeling hopeless no matter how hard you try	0	1	2	3
19 Not being able to enjoy things that you used to enjoy	0	1	2	3
20 Feeling that no one understand how you feel	0	1	2	3
21 Headache, stomachache, and/or feeling something wrong with my body.	0	1	2	3
22 Losing your sense of taste or not wanting to eat	0	1	2	3
23 Feeling like you don't want to do anything	0	1	2	3
24 Hard time focusing when you are in class or trying to study	0	1	2	3
25 Getting in fight with	0	1	2	3
26 Being late for school or absent from school	0	1	2	3
27 Feeling like you want to talk to someone.	0	1	2	3
28 Having a log of fun times at school	0	1	2	3
29 Finding purpose in your life or having dream(s) for the future	0	1	2	3
30 Taking care you do not use the Internet and do not play TV game for the long time.	0	1	2	3
31 Feeling happy when playing or talking with your friend(s)	0	1	2	3
What came up to your mind when you heard the word, "the event" (6,10,11, 13, 14,15)?				
1.Disaster 2.Other things that are happening to me. 3.Both. 4.I can't think of anything.				
1, Please feel free to leave any comments regarding to this survey. Please describe how you are feelings right this moment if you can.				
2, Please leave your feedback after taking learning mental support class.				

参考: 富永良喜・小澤康司・高橋智(2010) 作成: 岩手こころのサポートチーム

(2) 「心と体の個人記録票」について

1 目的

災害により精神面への影響が心配される児童生徒に対して、学年、異校種間での継続的な支援等を円滑に行うために個人記録票を作成し活用する。

2 対象児童生徒

災害により精神面への影響が引き続き心配されると、管理職を含め担任、養護教諭、教育相談担当など複数で判断した児童生徒を対象とする。

3 記録票の取扱い

「災害に関する心と体の個人記録票」（以下「個人記録票」と記載）は公簿や成績物等に準じ、取扱いには十分に配慮する。

(1) 作成を始めるに当たって

個人記録票作成を開始することについて、既存の校内委員会等を生かしながら、管理職を含め、担任、養護教諭、教育相談担当など複数で確認する。

(2) 保管期間

原則として、当該児童生徒が卒業した翌年度末まで保管する。

(3) 保管場所及び保管方法

当該児童生徒が在籍する学校で、個人記録票を保管する。紙媒体として保管する際は、金庫や鍵のかかるロッカー等、個人情報確実に管理できる場所に保管する。

電子データは成績物等の管理に準じて取扱う。個人情報の流失がないよう十分に配慮して、PCやデータ管理を行う。

転出、卒業の際は、紙媒体に出力し、電子データは、適切な方法により確実に消去する。

(4) 管理責任者

校内の管理責任者は教頭とし、年度末に、校長に報告する。また、教頭は情報の管理や引継ぎを確実に行う。

(5) 個人記録票の記入

個人記録票への記入は、主に担任が情報を集約して行う。

(6) 熊本県内の小中学校への転出

県内の小中学校への転出の際は、対象児童生徒のみ他の公簿類と併せて、個人記録表を校長が確認し、押印したものを送付し、適切な対応や経過観察が行われるように引継ぎを行う。

(7) 県内の中学校への進学

小学生が熊本県内の中学校に入学する際は、対象児童生徒のみ他の公簿類と併せて、個人記録表を校長が確認し、押印したものを送付し、適切な対応や経過観察が行われるように引継ぎを行う。

(8) 県外小中学校への転出・私立学校への転学・高等学校への進学

各児童生徒への心のケアが適切に継続されるよう、転出・進学先への引継ぎを行う。

個人記録票の引継ぎが必要とされる場合は、校長の判断のもと転出・進学先校長に個人記録票の写しを送付する。その際、適切な取扱いについても依頼する。原本は各学校において保管する。保管期間については、小学生の場合は小学校卒業の翌年度末まで、中学生の場合は中学校卒業の翌年度末までとする。

4 記録票を活用した心のケア

(1) 作成のポイント

被災地域からの転入や被災体験の状況などにより、配慮を要する児童生徒について個人記録票を作成する。また、児童生徒の状況や支援の経過が分かるように、できるだけ具体的な情報を記録し、大きな変化がない場合は、学年末等に記録する。

ケース会議等で情報交換を行った際等にも、状況を記録する。

児童生徒を多くの目で見守り、多面的にとらえていくため、担任のほか、児童生徒の状況について把握している職員（養護教諭や教育相談担当など）も個人記録票の作成に関わっていく。

(2) 継続的な心のケアのために

個人記録票を活用し、児童生徒についての情報を教職員で共有する。

既存の校内委員会等を生かしながら、管理職、担任、養護教諭、教育相談担当、SCなどが「心のケア対策委員会（ケース会議）」として組織的に心のケアに取り組む。また、配慮を要する児童生徒について、職員会議等で定期的に情報交換を行うなど、教職員の共通理解を図るための機会を設定する。

記入例

熊本地震に関する心と体の個人記録票

校長印

肥後

秘

年 月 日

学校名 (年・組)	〇〇〇立△△小学校 (3年 1組)	(年・組)			
	〇〇〇立△△小学校 (4年 2組)		(年 組)		
	▽▽▽立◇◇小学校 (4年 1組)		(年 組)		
(ふりがな)	くまもと はなこ	男 女	生年 月日		
児童生徒氏名	熊本 花子			年 月 日	
震災時在籍校 (学 年)	〇〇〇立 △△ 小学校 (3) 年生				
震災時の状況 (本人や家族の 状況・その他) (チェックし具体的に 記入)	<input checked="" type="checkbox"/> 家屋に被害があった。(自宅は半壊、家族は無事〔父、母、兄、本人の4人家族〕) <input type="checkbox"/> 地震時、一人で過ごした。() <input checked="" type="checkbox"/> 避難所生活や車中泊を経験した。(△△小に避難、建物〔体育館〕内には行かず運動場で家族と車中泊) <input type="checkbox"/> 心と体の健康観察で気になることがあった。 () <input type="checkbox"/> 学校再開後すぐにカウンセリングを受けた。 <input checked="" type="checkbox"/> その他 (震災後は、母方の実家に身を寄せ、祖母と5人で過ごす)				
その他 (震災前の本人 の状況など)	<input type="checkbox"/> 震災前は特に気になる状況はなかった。 <input checked="" type="checkbox"/> 震災前から不安定な状況にあった。(家庭の状況も含む) (初めてのことに対する抵抗感が強い傾向があった)				

・在籍学年学級 ・記入年月日 ・記録者	本人の状況 ○心身・行動の状況等について記入する	学校での支援状況 (個別支援・経過観察等)	外部機関利用状況 (医療・福祉・相談機関等)
・3年1組0番 ・2016.8.25 ・教頭◇◇◇	○2学期から本校に通学、始業式では緊張した様子だった。支援体制チェック表を記入するときは硬い表情であったが、下校時には、クラスで2人の友達とおしゃべりができたと笑顔で応えた。		
・3年1組0番 ・2016.12.5 ・担任◇◇◇ ・養護教諭▽▽	○11月24日に腹痛を訴えて保健室を利用した。その後、断続的に遅刻があり、今日で3日連続の欠席となった。欠席の理由は腹痛。放課後に学年主任と家庭訪問した。 ○SCとの初カウンセリング、家族のことについて話をした。	経過観察中 登校後は保健室に行く可能性あり、養護教諭と連携を図った。	午前中、SCのカウンセリング
・4年2組0番 ・2017.4.12 ・担任△△△	○4月10日の始業式に出席、11日は腹痛による欠席、12日に前担任と家庭訪問した。		
・4年1組0番 ・2018.3.23 ・担任△△△	○特になし		