

・ 休憩時間にする

- 1) 机を後ろに片づけて、椅子だけにする。
半円形に、2列に、ならんで、座る。ワークでペアが作れるように、前後で、同姓同士になるように、子どもたちに椅子をならべてもらう。
- 2) 用意するものは、筆箱と下敷き。
(A4ボードに気分チェックシートと鉛筆をこちらで準備しておく方がいい)
- 3) 休み時間に、文字カードと表情絵をはっておく。

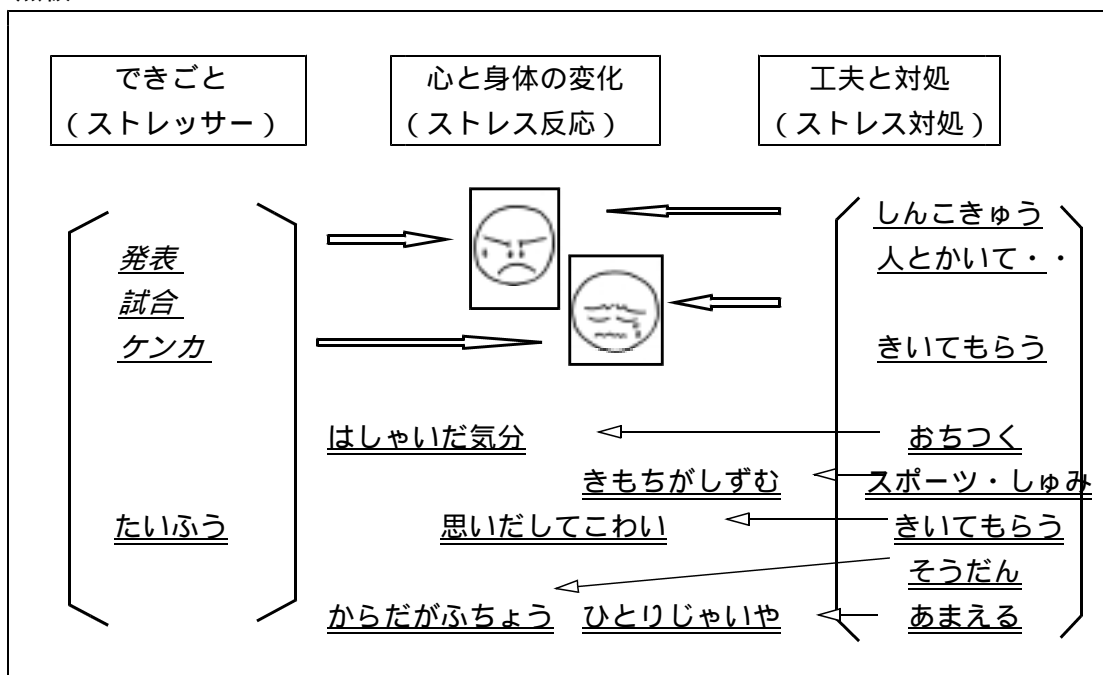
・ 45分の流れ

- 1, 心理教育 (15分)
- 2, 今の気分チェック (3分)
- 3, 体験ワーク
 - 1) 眠るための漸進性弛緩法 (8分)
 - 2) がんばり方と気持ちの切り換え (7分)
 - 3) 絆のワーク (9分)
- 4, 今の気分チェックと感想 (3分)

・ プログラム内容

- 1, 心理教育 (15分)
 - ・ 自己紹介 (一言簡単に)
 - ・ 「この時間は、ストレスについて勉強します」

黒板



心理教育で子どもたちに送りたいメッセージ

いつもと違うできごとがあったら、悲しくなったり緊張したり心や身体が変わるのはとっても自然なことだよ。大変なことを乗り越えようと、心や身体ががんばっているんだよ。(大変な事態での正常な反応)

なんかイライラする、落ち着かないといった心の変化があったときは、なにか出来事が起こっているんだよ。(ストレッサーとストレス反応)

心と身体の変化や出来事に対処したり乗り越える工夫を人はしているんだよ。(ストレス対処)

大変な出来事(たいふう・すいがい)があったら、心と身体にいつもと違う変化が起きることがあるよ。

「はしゃぐ」「気持ちがしずむ」「思い出してこわくなる」「からだのふちょう」「ひとりじゃいや」

そういった変化にも対処することができるよ。「おちつくこと・リラックス」「楽しいことをする」「話す・相談する」(望ましいストレス対処)

この心理教育は、クラスに家族を亡くした子どもがいるような場合は、ほかのプログラムがよい。また、被災直後(1ヶ月以内)は、心理教育は行わず「こんな大変なことがあったら、からだがくたくただよ。からだど心が元気になることしようか」といって、体験ワークから入った方がよいだろう。

大変な出来事に対するストレス反応については、子どもとの対話方式ではなく、指導者が、こんな反応が起こりやすいよ、それにはこう対処すればいいよ、と伝える方が、子どもたちに、つらいことを直面させすぎない。ここはさらっと、対処できるという点を強調したい。「『はしゃぐ・気分がハイになる』、でも大丈夫、そんな時は、気持ちを落ち着けることをすればいいんだよ」とすぐに対処をいってあげれば、子どもたちは安心できる。

スタッフがいれば、パペットを使って、子どもたちの体験を模擬的に演じることで、子どもたちは、自分の体験をパペットに重ね合わせて、考えたり感じたりできる。

ストレス博士(白衣を着ると博士ぽくなる)

ゴリオ君(パペット1)「ねえ、この顔、どんな顔に見える？」

モンチッチ(パペット2)「なんか緊張しているような顔」

ゴリオ君「そうだね、緊張しているね。みんなは、どんなことがあったとき、緊張するかな？」

・・・発表の前、マラソン大会などと子どもたちからの発言を引き出し、博士が板書する。

ゴリオ君「悲しい顔だね。どんなときに悲しくなるかな？」

・・・ケンカ、叱られた、いじわるされた・・・博士が板書する

(ここはあまり時間をかけない。さらっとすすめる)

博士「そうだよね、発表とかケンカとか、いつもとちがう出来事があったとき、心と身体が変わることがあるね。心と身体の変化をストレス反応といいます。出来事は、ストレスっていうんだよ。いつもと違う出来事があったらいつもと違う心と身体の変化が起きることはとっても自然なんだよ。いつもと違う出来事を乗り越えようと、心も身体もがんばっているんだよ。でも、緊張しすぎてかちんこちんになって、うまく発表できなかつたっていうのも困るよね。そんなとき、人はいろいろな工夫をしているんですよ。」

ゴリオ君「みんなは緊張したときどんな工夫をしている？」

・・・深呼吸、おなじない、・・・

(もし、児童からの発言がなければ、モンチッチに尋ねる)

博士「いいね。『手に人を書いたのむ』それはね、とってもいい方法だよ。だいじょうぶだ！って自分の心にことば(メッセージ)を送っているんだよ。ことばの力はとっても大きいんだよ。それから、深呼吸、これもいいね。」

ゴリオ君「でも、ヶ月前、たいふうが来たでしょ。とってもこわかったなー。雨がふると、こわくなっちゃうし、どうしたらいいのかな・・・」

博士「そうだよね、とっても大変な出来事があったよね。あんな大変なことがあったら、心と身体も色々変化するんだよ。

ひとつめはね、『はしゃいだ気分』になることがあるんだ。興奮して眠れなかったり、勉強に集中できなかったり、落ち着いていられないっていう気分かな。でも大丈夫。『おちつく』方法を身につければ大丈夫だよ。あとで、大リーガーの選手がやっている気持を落ち着ける方法をみんなで作っていきましょう。

ふたつめはね、『思いたしてこわくなる』っていうことあるんだよ。そんなときは、こわい気持ちを『きいてもらう』といいよ。

モンチッチ「え！こわいっていうのかっこ悪いって思った」

博士「あんな大変なことがあったんだから、思いたしてこわくなることはとっても自然なんだよ。そんなときは、『こわくなっちゃった』ってお話ししたらいいんだよ」

3つめはね、『きもちがはずむ』っていうことあるんだよ。なにもしたくないとか、つまらないって思うことがあるんだよ。そんなときは、『スポーツやしゅみ』をするといいよ。体を動かしたり、お料理したり、なにか作ったりね。TV ゲームはやりすぎるとかえってストレスがたまっちゃうよ」

ほかにも、『からだのふちょう』『ひとりじゃいや』っていうのも、あんな大きな出来事があったあとに、起こりやすいんだよ。保健室に行ったり、お医者さんにみてもらってもいいね。栄養をたっぷりとったり、規則正しい生活もいいかもね。」

ゴリオ君「へー、そうなんだ。大変だ！って思っていたけど、なんか気持が落ち着いてきたよ」

モンチッチ「ぼくも」

博士「それじゃ、いまのみんなの気持をまずチェックして、それから、もっと気持を落ち着ける練習をしてみようか」

2, 今の気分チェック (3分)

気分チェック表を配布。

博士「まず、名前を書いてね。・・・まだ、書かないでね。いまの気分どうかなって、目を閉じられる子は閉じて、いまの気持どうかなって感じて下さい。イライラ、からだの疲れはって、・・・。はい、それじゃ、いま、きんちょうしている、ひじょうにあてはなると思うひとは3、かなりそうだなというひとは2、少しあてはまる人は1、きんちょうしてないよってという人は0、3から0のどれかの数字に をつけて下さい。しんぱいだ、・・・すべて、ゆっくり読み上げる。

3, 体験ワーク

1) 眠るための漸進性弛緩法 (8分)

博士「みんな、からだが疲れたとき、どんなことしている？ そうだね、背伸びはどうか？ いっしょにする。みぎ、ひだりとゆっくり倒して、そしてゆっくり、すつんと力をぬく。背伸びもいいけど、もっといい方法があるんだよ。オリンピック選手もやっている方法だよ。ねむれないときにやってみるといいよ。

漸進性弛緩法の手続き挿入

2) がんばり方と気持ちの切り換え (7分)

博士「がんばるときはがんばる休むときは休む。きもちの切りかえが大切だよ。でも、きもちを切り替えるって、むつかしいよね。勉強していても、遊びたいことが気になると勉強集中できないし、遊んでいるとき宿題のこと気になると思い切りあそべないね。ひとつは、いまは遊ぶ、いまは勉強するって、自分でしっかり決めること。考えるときは考える。休むときは休むんだ。それは姿勢にあらわれているんだよ。こんな姿勢(ふんずりかえった姿勢をしてみせる)をして勉強集中できるかな？

肩のイメージ動作法

「なにかやろうという時は、すつと背を伸ばした姿勢をしますね。そして、勉強やスポーツをした後は、楽な姿勢、もたれた姿勢かな。がんばるときはがんばる。休むときは休むといった気持ちの切り替えが大切ですね」

真っ直ぐな姿勢をします。

がんばるときは、身体に力をいれますね。スポーツでも勉強でも。

でもがんばり方があります。

「がんばるぞ！ って肘をまげて足にも顔にも力をいれる。みんなもやってみて。これは気合いをいれるのにはいいけど、ずっと体全部に力を入れ続けてがんばったらどうなる？ からだがくたくたになっちゃうよね。それで、ながつづきするがんばり方を身につけておくといいですよ。

それで、勉強やスポーツをがんばっているイメージを浮かべながら、肩に力をいれてい

きましょう。

肩を上げていって（開いていって）力をいれてみましょう。

力をいれてみると、しんどかったり、きつかったりしますね。

がんばっているときは、少しつらいものです。

でも、肩以外に、思わず力が入り過ぎていませんか？顔はスマイルですよ。

もっと高くあがるかなとメッセージを送ってみてください。

そして、ストン（ゆっくりと）力を抜いていきます。まだ、真っ直ぐな姿勢です。一仕事終えたような感じです。まだ、肩に余韻が残っているかもしれません。ふっと肩に力が入っていた自分に気づくことができるかもしれません。

そして、背もたれにもたれ、休息の姿勢です。

こんな中で、「よくやった！」と自分にプラスのメッセージを送ってみましょう。

考えるときは考える。やすむときは休む。水害（地震）のことも同じですね。『いつもいつも、また水害（地震）がおこったらどうしよう』と考えていたら、それが心と身体をくたくたにしてしまいます。それで、これぐらいの雨がふったら（余震があったら）避難する（こういった行動をとる）、そういうことをしっかり考える。お家の人としっかり話しをしておく。学校で防災訓練をしっかりとる。その時は落ち着いて行動する。そうすれば、だいじょうぶっていう気持ちがいっしょにもしっかりもてます。それ以外のときは、楽しく遊ぶ、しっかり勉強する、スポーツに集中する。そういう気持ちの切りかえが大切です。

防災訓練を実施するときも、問題焦点型対処（問題に立ち向かう対処：この場合は防災訓練）をし、それ以外は、ほかの楽しいこと活動に集中することを身につけることが大切であることを、指導者がお話ししておこなうとよい。そうでないと、防災訓練をきっかけに、こわかった記憶がフラッシュバックのように甦ることがある。もちろん、それでもフラッシュバックが起こったときは、個別対応することが必要。

3) 絆のワーク（9分）

博士「こんな大変なことがあったとき、大切なことはなんですか？」

博士「全国から、たくさん来てくれましたね。なんといいですか？」

・・・ ボランティア

博士「そうですね。大変なことがあったとき、大切なことは、助け合うということ、思いやりですね。それじゃ、2人ひと組になって、思いやりを送ってみましょう」

博士「ふたりペアになります。後ろのひとが応援するひとです。思いやりや励ましを送るとき、ふつうは、言葉で送りますね。もちろん、言葉はとても大きな力があります。でも、ここでは、言葉を使わないで、思いやりを送ってみましょう。」

「後ろの人は、前の人の肩に、しっかりやさしく手を置きます。しっかり手を置いて思いやりを送ります。」

はしゃいで、ふざけて、肩をどんとたたいたり、くすぐったりする子がいれば、
「あれ、思いやりを送ってもらったお友だちが、痛かったりいやだったりするのは、
思いやりではないよね」

少し静かになって、集中する感じがでてくるのが大切。

「置いてもらうと、肩があたたかくなり、息を吐くたびに、温かい感じが、身体中に
広がっていく感じがするかもしれません。こんな大変なことがあったから、身体に力をい
れてがんばってきました。思わず力がはいっていることに気づくかもしれません。
身体があたたかくなり、気持まであたたかくなっていくことがあります。」

「それで、すこし、がんばってみることにしました。肩に少し力を入れてみましょう。
後ろの人は、『がんばってるね』って、思うかもしれません。・・・それで、ゆっくり力
をぬいていきます。

・・・後ろの人は、ゆっくりゆっくり手を離して行ってください。」

4 , 今の気分チェックと感想 (3分)