

表情絵による心理教育・授業案

1 ねらい

「怖い」気持は、命を守る大切な気持であることを学ぶ。余震などがあつたときは、怖い気持になることは自然なことであることを伝える。また、過度に怖い気持をもったり、怖い気持がずっと続くと、眠れなかったり、勉強に集中できなかったりする。そのため、落ち着く方法を身につければ、怖い気持はコントロールできるという自信を培う。

2 対象学年 小学生、中学1年生

3 準備

- 表情絵（怒り、悲しみ、怖い、笑い：A3に拡大したものを1枚ずつ）
- ふりかえりシート

3 学習過程

	授業者の発問・働きかけ	予想される生徒の言動 留意点
1 導入 (10分)	<p>この時間は、「こころのサポート授業です」。今日は、気持について考える授業です。</p> <p><これは、どんな気持ちですか？>（怒り）（表情絵を黒板に貼りながら） <そうですね、怒っている、プンプンの顔ですね></p> <p><これは、どんな気持ちですか？>（悲しい）（表情絵を黒板に貼りながら） <そうですね、悲しい顔ですね、わーん、シクシクの顔ですね></p> <p><これは、どんな気持ちですか？>（怖い）（表情絵を黒板に貼りながら） <そうですね、困っている、緊張している、実は、怖いよーという気持なんです。> <どんなとき、怖いよーという気持になる？> （<そう、余震、そうだよね、よく言えたよね！>） <先生は、大きな余震がくると、怖い気持になります。怖い気持は、命を守る大切な気持ですよ。今日は、怖い気持になったとき、どうすればいいかを学びましょう></p>	<p>「怒っている」</p> <p>「泣いている」 「悲しい」</p> <p>「困っている」「緊張している」</p> <p>「余震」「津波」（子どもからでないときは、担任が言ってもいいでしょう）</p>

<p>2 展開 (25分)</p>	<p><これは、どんな気持ですか？> (楽しい) (表情絵を黒板に貼りながら) <どんな時、こんな顔になりますか？></p> <p><そうだよね、(子どもの発言を受けて) のとき、ニコニコの気持になるよね></p> <p>怖い表情絵をみせながら <こわい気持ちになっていると、からだはどうなっているかな？> (黒板に、からだの絵をかいて、この表情絵をはる)</p> <p>(先生が両手に力を入れて背を丸めて、「こわいよー」とみせてあげるといいでしょう)。</p> <p><怖い気持ちは、命を守る大切な気持です。でも、24時間、こんな気持ちがずっと続くと、勉強や遊びに集中できません。ゆっくりと、眠れません。></p> <p><でも、大丈夫です。安全になったら、リラックスしてください。> <リラックスって知っているかな？></p> <p><怖いって感じたら、こうなるよね(教師は両肘を曲げ背を丸めて身体を固くする)。……もう大丈夫(教師は両肘の力をぬき、背を立てる)> (この動作を子どもたちといっしょに、素早い動作とスローモーション動作をやってもいいでしょう) 「怖い→もう大丈夫」(素早く動作する) 「怖い→もうだいじょうぶ」(スローモーションで両肘をぬき、背を立てる動作をする)</p> <p><でも、怖い気持が残っていて、落ち着かないということがあります。それで、もう、大丈夫だよって、落ち着いていいよって身体に教えてあげてください> <落ち着くためには、肩のリラックス法があります> <レベルが3つあるんだけど、みんな、どこまで練習したいかな？> <まっすぐの姿勢をしましょう> <肩のリラックス・レベル1</p>	<p>「笑っている」「楽しい」</p> <p>「ケーキ食べる時」「ほめられたとき」</p> <p>怖い気持になると、身体に思わず力が入っていることに気づかせる。 「かたくなる」</p> <p>(怖いことがあったとき(余震など)は、身体を固くして、自分を守るが、過ぎ去ったのちは、身体の力をぬいていいことを伝える。)</p> <p>怖い気持が姿勢動作と結びついていることを学ぶ。また、姿勢動作をコントロールすることで、怖い気持をコントロールできることを学ぶ。 これまで学んだリラックス法をおさらいする。リラックス法は、なんども繰り返し身体で覚えることが大切。 落ち着くための肩のリラックス法にはレ</p>
-----------------------	---	---

<p>3 ま と め</p>	<p>背を立てて、肩をあげて、・・・ストンと力をぬいて・・・> <肩のリラックス・レベル2 背を立てて、肩をあげて、・・・肘に力が入ってないかな、足に力が入ってないかな、肩をあげてて、息をとめてないかな、息はしてください、・・・はいストン・・・> <肩のリラックス・レベル3 背を立てて、肩をあげて、・・・肘、足、背中力入ってないかな？息はしてるかな？顔はスマイルですよ。 はい、ゆっくり、シュワーツと肩の力をぬいて、 まだ、背中はまだまっすぐだよ、全部肩の力ぬいたとおもっても、まだ入っているかもしれないよ・・・> 時間があれば、ペアの肩のリラックス法をいれてもいいでしょう。 落ち着くためのリラックスですから、いずれも、背を立てて、行います。課題を行ったあとは、背もたれにもたれて、さらにリラックスしていいよと伝えてください。 今日は、怖い気持ちになったときの対処の仕方を学びました。今日の授業の感想も書いてください。</p>	<p>ベル3まであり、どこまで練習したいか子どもたちに尋ね、動機づけを高める。</p> <p>留意点 表情絵の悲しみは、喪失体験に結びついている。 家族を亡くした子どもがいるクラスで、「どんなとき悲しくなる？」という設問は、最もつらいことを思いださせてしまうので、この授業案では、設問してはならない。</p> <p>この授業案では、「怖い」気持ちに焦点をあてている。</p>
文責：富永良喜・一瀬英史		

ふりかえりシート

今日は、 年 月 日

<p>名前</p>	<p>年 組 男・女 出席番号</p>
<p><input type="checkbox"/>この授業（じゅぎょう）の感想（かんそう）を書こう！</p>	

この感想を学級通信や学校たよりにのせてほしくない人は、□に、×をいれてください。