

健康教育委員会だより



2022. 2. 7 2
諏訪教育会健康教育委員会

ウィズコロナ...日々変化する感染症状況、戸惑い悩みは児童生徒の中、保護者の中、そして学校の中にも絶えず存在しています。まん延防止等重点措置が適用された今さらなる不安が広がっています。そんな状況でも、しなやかに、力強く学びを深め続けたい、今だから学びたいという思いを乗せて活動してきました。今年度実施しました夏季研修会、湖東小学校における健康教育授業研究会の二つの事業をご報告いたします。ご協力いただきました先生方に心より感謝申し上げます。

健康教育委員会 夏季研修会

日にち 8月11日(水) 会場 諏訪教育会館

テーマ 「子どものSOSサインの受け止め方・
支援の仕方の研修会」

講師 臨床心理士・岡谷市専門カウンセラー
中澤 晃先生

本研修では「SOSの出し方に関する教育」に関わり、SOSのサインや心の声の気づきや受け止め方を学びました。まずは中澤先生のご講演、相談にまつわる子どもにとらえ、自己理解を高め、他者理解を深める、子どものサインを受け止める等をお聞きました。その後、小中別の小グループで事例を通して、ディスカッションを実施しました。そして、SOSの出し方に関する教育について、保健室での子どもたちの様子等の情報交換を行い、共有し合いました。自己理解のための「ヒューリスティックとアルゴリズム」「認知バイアス」、他者理解のための「共感」「受け入れると受け止めるの違い」「リフレーミング」「置き逃げ」など日頃の相談活動に役に立つ技法や考え方や捉え方を学ぶことができました。

～本日の話題～

- > “相談”にまつわる子どもの捉え
 - “相談”と“子ども”に関するアンケートから
- > 自己理解を高める
 - SOSの出し方に関する教育
 - 思い込みチェック
 - ヒューリスティック
 - 認知バイアス
- > 他者理解を深める
 - 内的現実と外的現実
 - 共感・同感・同情・同調
- “受け入れる”と“受け止める”
 - 共同・協同・協働
 - リフレーミング
- > 子どものサインを受け止める
 - “言い方”が子どもの気持ちと行動を左右する
 - フラットなスタンスで質問する
 - 素直に受容できなさそうな時は“置き逃げ”する
 - 相談窓口
- > 最後に

参加者の声

自分の考え方のくせや子どもと接するときの傾向など、改めて思い返すと思い当たることばかりだった。

自分自身について考えることができた。うまくいかないと感じていることも、見方や視点を変えたり、リフレーミングを意識したりすることで、もう少しポジティブに考えられるようになるかもしれないと思った。



「言い方が子どもの気持ちと行動を左右する」というスライドの言葉が、特に心に響いた。より専門的に関わり方のコツを学ぶことができた。すぐに活用したい。

保健室に相談にくる児童生徒が、こちらのアドバイスを素直に受容できなさそうな時は、「置き逃げ」の手法をさっそく取り入れて使いたいと思った。

健康教育委員会 授業研究会公開

実施日 令和3年12月16日(木)
会場 茅野市小中一貫校湖東小学校
題材名 特別活動 「SOSの出し方・受け止め方」
授業学級 茅野市小中一貫校湖東小学校 6年1組
授業者 養護教諭 岩波詩野 学級担任 今井健文
ゲストティーチャー SC 恵谷美香先生
講師 長野県総合教育センター 生徒指導・特別支援教育部 専門主事 福田菜津子先生
参加者 健康教育委員 4名、諏訪地域の養護教諭 10名

《授業の様子》



前時の振り返り、「自分マップ」の確認から授業が始まりました。
岩波先生から、「お話を聴くプロ」SCの恵谷先生のご紹介がありました。先生がお話を聴くときに大切にされている、3つの聞くときのマナーは、まず気持ちを考える 否定しない 最後まで聞く であるとお聞きしました。相談が必要な時とは、「心の痛み」を感じた時であり、「嫌だ」「もやもやする」「イライラする」「悲しい」「困った」等の気持ちであることやからだの痛みに手当をするのと同じように、心の痛みにも手当が必要であることを学びました。

【学習課題】

登場人物の気持ちになって、相談を切り出したり、受け止めたりするときの言葉を考えよう

ここからは、具体場面で考えます。

STEP 1：山田さんの「心の痛み」は何だろう

Aさん：「無視されるのが、つらい、悲しい」
Bさん：「自分だけ仕事をしていて、つらい」
考えときのポイントを参考に、山田さんの気持ちになって考えました。



【考えときのポイント】

*〇〇が つらい *〇〇に 困っている *〇〇が 悲しい *〇〇が になってほしい



STEP 2：あなたが山田さんだったら、

だれに、どんなふうに話す？

Aさん：お母さんに、「ねえねえ聞いて。川村さんに避けられてるんだよね。協力してもらいたいのに。ねえ、どう思う？」
話すときのマナーを意識して考えました。

【話すときのマナー】

*「困っている」ということが伝わるように

*真剣な気持ちで伝える

グループでロールプレイをしてみよう。



1人で黙々と考えた時間とは打って変わって、グループワークでは和気あいあいとした雰囲気の中、それぞれの考えた言葉を共有しあいました。その後、全体での共有場面では、2つのグループに、ロールプレイ形式で発表をしてもらいました。

Dさん：「委員会の仕事は、私達が手伝う。友達は他の人と遊べばいいよ。」

Eさん：「一緒に他の6年生の所に行って相談しよう。」

Fさん：「もっとみんなに頼ってもいいと思うよ。一緒にやらない？（と声をかける）とか。」

山田さんの気持ちを受け止めながら、具体的なアドバイスまで考えることができました。自分とは違う考え方にも触れることができたのではないのでしょうか。

STEP 3：山田さんの相談に、

あなたなら、どんな言葉をかける？

4人のグループ内で相談者の山田さんと相談を受ける側を決め、ロールプレイを行いました。山田さん役は、「相談するときの言葉」を自分の考えた言葉で演じてみる、相談を受ける側の役は、「相談された時にそれを受け止める言葉」を考え演じます。

活動に入る前に岩波先生からは『話せてよかった、と思ってもらえるように、相手の気持ちを考えながら、言葉を返してほしい。』とアドバイスがありました。また、相談を受ける側の言葉選びのヒントとして、キーワードをワークシート上で示しました。



今日の授業で学んだこと、生かせそうなことを個々にワークシートにまとめました。岩波先生から 困った時は今日のことを思い出して相談してみる 周りの大人も力になってくれる SCに相談したいときの方法 の3点を伝えました。

最後に、SC 恵谷先生のお話を聞きました。

『相談は、弱い人がするものではありません。相談は、《相談力》という素晴らしい力です。自分で解決できることは、ほんの少し。他人の力を借りながら、ちょっとしたヒントで前に進めることがあります。ぜひ、自分の言葉で相談して、相談されたら自分の言葉でこたえてあげてください。心があれば、どんな言葉でも相手にしっかり伝わると思います。』

福田 菜津子先生のご指導 授業でのポイントとこれからのSOSの出し方に関する教育について

大切なキーワード「きょうしつ」 これからのSOSの出し方に関する教育のねらいに
自己有用感を高める

気持ちを伝えたり、受け止めてもらったりした経験が大切になってくる。気持ちを受け止めてもらったことのある子どもは自己有用感も高まる。

系統的な学びを進める

さいたま市の例のように、発達段階に応じた題材を系統的に学び、相談したり、気持ちを受け止めたりする体験を繰り返していくことで、困った時に適切に援助を求める「援助希求力」を身につけていくことが望ましい。

相談体制の確保と職員の資質向上

子どもたちが安心して相談できる相談体制を職員全員、学校全体で、取り組む機会を確保していくことが重要になる。教師側の資質の向上も課題となる。教師が子どもたちの相談を受ける時、なんとかしてあげようと教師の思いや意見を伝えがちになるものだが、「聴く」に意識を置いて「寄り添い」「向き合う」ように対応すると、子どもは「話を聴いてもらえてよかった、また相談しよう」という気持ちにつながる。気持ちを聴いてもらえた経験を持つ子どもは、自己有用感が高まり、次も相談しよう、自己の気持ちや状況や悩みを伝えるスキルが高まることにもつながっていく。

言葉で気持ちや悩みを表現できる子どもに育てる

相談することは、悩みや気持ちを表現する時に必要な言葉を獲得する学びの場になっている。繰り返し経験することで、伝えることや自己の気持ち、さらには他者への気持ちの気づきや感受性が高まり「援助希求力」の育成につながる。

自殺予防教育は健康教育

教師側が良いお手本に 一人で抱え込まない

困った時に周囲に助けを求める力「援助希求力」の育成につながるよう、実際にどう伝えるか子どもたちの見本となる姿を見せられる、支え合える職員集団であるよう学校全体の取り組みが期待される。

● 絆と「気づき」が自殺予防の第一歩

自殺予防のキャッチフレーズ

き ついて(危機に気づく) 安心・安全で
温かな学校・学級

よ りそい(友だちに寄り添う)

う けとめて(生きづらさを受け止める)

し んらい(信頼できる大人に)

つ なげよう、つ たえよう(つなげようつたえよう)

奈良女子大学大学院非常勤講師 阪中 順子先生

● これからの自殺予防教育とは

必要なのは道徳教育ではない。

- ◆「つらい気持ちに襲われた時、どうやって助けを求めたらいいか」
- ◆「友だちが悩んでいたら、どうやって信頼できる大人につなげたらいいか」
- ◆「信頼できる大人はどこにいるか」
を教えること。つまり健康教育なのだ。

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 松本 俊彦先生

● これからの教師に必須の援助希求力

援助希求力 (help-seeking)

- ◆自分だけで何とかしようと思わずに、何か困っている時に
すぐに周囲に援助を求める習慣をつけておく。
- ◆これからの困難な時代を生きていく子どもたちにも必要な
援助希求力のモデルを見せる。
- ◆支え合う職員室、弱音を吐ける職員室を作る。

一人で抱え込まない 出典：「いい教師の条件～いい先生、ダメな先生はここが違う～」
「教師が悩んだ時に読む本」 明治大学文学部 諸富 祥彦

感染症対応をしながら授業公開していただいた湖東小学校の児童のみなさん・先生方、多くの資料を粘り強く準備し、湖東小学校の子どもたちのために情熱を持って授業を進めてくださった岩波先生に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



健康教育委員会より

今年1年間、健康教育委員会の活動にご協力いただき、ありがとうございました。
今年度はSOSの出し方と受け止め方、支援の仕方にテーマを当て活動してきました。コロナ禍が子どもたちの心にどんな影響を及ぼしたのかは今後をみていかなければならないところですが、今だからこそSOSを発信できる子どもを増やしたい、SOS出してよかったと思える状態を作りたい、そんな思いがあふれた1年となりました。少しでも先生方の学びへの一助になれば嬉しく思います。今年度の諏訪教育会の研究紀要に指導案・資料、福田菜津子先生のご指導の内容等も掲載しましたのでご覧ください。

委員長：松井真由美（諏訪中）

上井美保（下諏訪南小） 宮下さやか（米沢小） 岩波詩野（湖東小） 西岡ちひろ（本郷小） 横川菜都美（上諏訪中）