

学校再開 スタートプログラム

だれもが 安心して 豊かに



令和 2 年度
横浜市教育委員会

『学校再開スタートプログラム』の活用について

いよいよ学校が再開します。しかし、学校再開に向けて、

- 新学期を混乱状態で迎えたことは、大人も子ども、これまで体験したことのない事態であること
- 多くの大人や子どもが、世の中に対する不安や大きく開いた学力差等、不安や悲しみを抱えていること

をしっかりと受け止め、子どもたちが速やかに通常の学校生活が送れるように、学校として様々な支援が必要です。

そこで、子どもたちのだれもが、安心して学校生活をスタートできるように、『学校再開スタートプログラム』を作成しました。

『学校再開スタートプログラム』の支援の方向性【PFA※コンセプト】は、

- 分断の解消（仲間なんだ、自分はこの集団の一員）
- 素直な表現保障（不安、恐れ、悲しみも受容される）
- 創造性（とものつっていく実感）

※PFA【Psychological First Aid】
「新型コロナウイルス感染拡大防止に伴うカウンセラー等の自宅勤務の取り扱い及び学校再開に向けたところのケアについて（通知）」（教人児第 274 号／令和 2 年 5 月 11 日）／添付資料「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き」参照

です。

具体的な支援策としては、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」（以下、Y-P）を活用していきます。Y-Pの中から、

- 「子どもたちのケア」（自己のストレスに気づく、相手に受け入れてもらえる感覚を得る等）
- 「人との関わりづくり」（自己を表現する、一体感を感じる等）

の2つの視点で、このタイミングに最適なプログラムを厳選しました。また、子どもたち同士の接触を避けられるような配慮をしました。Y-P を活用した支援によって、「だれもが」「安心して」「豊かに」生活できる学級・学校づくりを進めていきましょう。

「子どもの社会的スキル横浜プログラム」を活用

子どもたちの心のケア
▶自己のストレスに気づく、相手に受け入れてもらえる等



人との関わりづくり
▶自己を表現する、一体感を感じる等

「だれもが」「安心して」「豊かに」
生活できる学級・学校づくり

安心して子どもたちを迎え入れる教職員

<Y-P を活用してあたたかい風土づくりを進めるイメージ図>

『学校再開スタートプログラム』では、再開後の1～2週間を目安に、朝の会・朝学活等で実施できるショートプログラムや1単位時間で行うプログラムを意図的・計画的に実施していきます。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
朝の会・朝学活等で実施できるショートプログラム	子どもたちの心のケア				
	人との関わりづくり				
1単位時間で行うプログラム	子どもたちの心のケア				
	人との関わりづくり				
	いじめ、差別や偏見を生まない風土づくり				

教職員 ▶

見る (観察しやすい) **聴く** (話を聞きやすい) **つなぐ** (家庭や専門家に)

カウンセラーによる支援 [各学級の子どものケア]

<『学校再開スタートプログラム』の全体イメージ図>

『学校再開スタートプログラム』の実施を通して、先生方は、子どもたちの様子をしっかりと観察したり、子どもたちの思いをじっくり聴いたりすることができます。また、必要に応じて、家庭や専門家につなげることもできます。さらに、実施している様子をカウンセラーに観察してもらうなど、子どもたちのケアの充実を図ることもできます。

「心のケア」や「人との関わりづくり」の視点から厳選した『学校再開スタートプログラム』を実施することは、同時に、「いじめ、差別や偏見を生まない風土づくり」につながります。「いじめ、差別や偏見を生まない風土づくり」のためには、相手に受け入れてもらえることを実感したり、みんなと一体感を感じる体験を重ねたりすることなどを通して、温かな雰囲気に包まれた風土づくりを、学校再開とともに丁寧に進めていくことが大切です。

いじめ、差別や偏見を生まない風土づくり			
配慮と工夫で個別支援級・特別支援学校が実践できるものにマーク※			
	小学校 低学年	小学校 中・高学年	中学生
子どもたちの心のケア	3 みんなで言おう「合言葉」※ (めあてを意識する)(15分) 5 「心が落ち着く呼吸の仕方」 (感情のコントロールを身に付ける) (10分) 21 今日の気分は？※ (自分の気持ちがわかる・伝える) (5～15分)	5 「心が落ち着く呼吸の仕方」 (感情のコントロールを身に付ける) (10分) 21 今日の気分は？※ (自分の気持ちがわかる・伝える) (5～15分) 19 考え方を広げよう (前向きに考える)(45分)	5 「心が落ち着く呼吸の仕方」 (感情のコントロールを身に付ける) (10分) 15 気持ちを整理しよう (感情のコントロールを身に付ける) (20分) 48 サイコロペアトーク※ (自分を語る)(5分) 133 どうしたらいい？心が苦しくなったとき (ストレス対処法)(45分)
人との関わりづくり	58 パチパチリレー※ (5分) 37 認め合いペア音読 (10～20分)	53 手拍子チームワーク※ (5分) ★順番にならぼう※(5分)	53 手拍子チームワーク※(5分) 58 パチパチリレー※(5分) 71 名刺交換、よろしくね※ (自己紹介)(15分) 38 ナイスアイデア！ (ブレンストーミング)(15～30分)

<『学校再開スタートプログラム』の内容一覧>

学校再開スタートプログラム実践例

- *実施にあたって、新型コロナウイルス感染症予防のために配慮すべきことについては、各プログラムのフォーマットに記載してあります。
- *個別支援学級及び特別支援学校については、プログラムごとのフォーマットを参照し、児童生徒の実態に合わせて、活用してください。
- *児童生徒の実態に合わせて、アレンジすることも可能です。分散登校等の場合にも、実施をお願いします。
- *横浜プログラムを初めて実践される方は、別添の「理論編」を参照ください。



<小学校 1～2年生>

不安、心配、学校に来てうれしい等の「自分の感情」に気づき、それを表現できるようになることを目指します。

【関連】 21「今日の気分は？」
126「最近の自分の気持ちを表現しよう」

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目以降
朝の会等で継続して実施	<p>〇心が落ち着く こきゅうの仕方</p>	<p>3日間以上継続して行う。また、状況に応じて帰りの会や必要なタイミンングで実施し、感情のコントロール方法として身に付ける。</p>		<p>〇今日の気分は？ やり方がわかったら、日直が「今日の気分」を発表し、次の日の日直が、温かい言葉をかける。</p>		
全員でやった後、朝の会などで短時間で実施			<p>〇みんなで言おう 「合言葉」</p>			<p>〇パチパチリレー</p>

心を整え、リラックスし、自己の感情をコントロールします。低学年の児童は、ストレスにさらされていても、それに気づけずにイライラしたり、不安に陥ってしまったりすることもあります。毎朝、みんなが深呼吸することで、落ち着いて授業や活動に入ることができます。

仲間と関わりながら、集団作りをスタートさせます。クラスの「合言葉」をみんなで言うことで、集団への所属感や一体感を味わいます。

人には様々な感情があること、その表現は人によって違うことに気づくことは、自分を肯定的にとらえられたり、相手の気持ちに気づいたりすることにつながります。

相手に伝えようとしていたり、伝わった楽しさを味わったりすることで、集団への所属感を味わいます。



<小学校3～6年生>

久しぶりに集まった友だちと「みんなで作ってみる」ことも、大きな意味があります。

手拍子だけで、一体感を味わうことができます。5回まで、日にちの分だけ、三三七拍子で…とアレンジして楽しめます。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目以降
朝の会等で継続して実施	○心が落ち着く こきゅうの仕方					
1単位時間で実施			やり方がわかったら、自分で活用できることを伝える。	○順番に並ぼう		○手拍子 チームワーク ○考え方を広げよう

深い腹式呼吸をすることで、冷静になれることを体験し、自己の感情コントロール法として活用できるようにします。

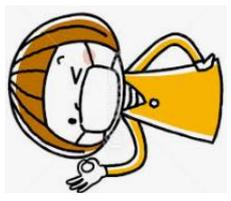
黙って、いろいろな並び方をします。自分から相手と積極的に関わるチャンス。

不安が強い、経験が少ない子どもは、物を一面的にとらえ、ストレスをためたり感情的になったりする傾向がみられます。多面的な思考力を伸ばすことで、考え方を変化させることをねらいます。



【関連】

- 「心が落ち着く こきゅうの仕方」と関連させて、「5 堪忍袋」を実践する。
- 嫌なことや不安なことを「堪忍袋」にしまい込み、気持ちを静める方法を体験する。
- 「21 今日の気分は？」
低学年用プログラムまたは、三訂版に掲載のものを活用してもよい。

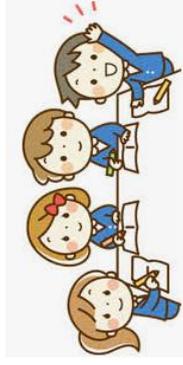


<中学校>

【関連】
 久しぶりの登校で、気持ちが落ち着かない生徒にとって、深い腹式呼吸をして、気持ちの切り替えをするとともに、自己の感情コントロール法として活用できるようにします。

「15 気持ちを整えよう」心の中のものやイメージの中で整理することで、心の余裕をつくる。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目以降
朝学活で実施 (場合によって1つのプログラムを継続)	〇心が落ち着く こきゅうの仕方	〇名刺交換、よろしくね (名刺は前日に作成しておく)	名刺交換は2~3日 続けてやってもよい	〇サイコロペア トーク		
1 単位時間で実施			「やっと友だちに会えた」「クラスに慣れたい」という気持ちと同時に、「今から、どうやって付き合っていけばいいんだろう」と不安に思っていたり、関わり方がわからずに戸惑ってしまったりする生徒がいます。安心して関わりをスタートできるようにルールを決めて、自己紹介します。	短時間で区切って、何日か行う。「何人と交換できるか」目標を設定してもよい。	初対面の相手と関係を作ったり、緊張をほぐしたりできる。相手を変えて何回でも授業の中で意見交換する方法としても活用可。	〇ナイスアイデア! 早めの実施しておく、ブレインストーミングとして授業で活用できると同時に、誰でもどんな意見でも言ってもよいという風土づくりにつながる。



効果的な実施のために…

- 〇教師が、意図をもってプログラムを実施することで短時間でも効果的なものになります。
- 〇学年で同じプログラムを実施すると、児童生徒の安心感につながります。
- 〇1日目から計画的・継続的に実施すると、効果的です。シンプルなプログラムから始めてください。
- 〇プログラムを通して、児童生徒をよく観察し、必要があれば個別に話を聴く、カウンセラーに行ってください。プログラムの実施面をカウンセラーに観察してもらっても検討してください。専任や養護教諭がT2として入ることもお勧めします。
- 〇Y-P アセスメント(学校生活アンケート)は、急いでとる必要はありません。

『学校再開スタートプログラム』
小学校 低学年

タイトル (活動概要)	心のケア ～心が落ち着く こきゅうの仕方～			基本体験	がまん
育てる力 関連スキル	「自分づくり」 ②自分なりの見方や考え方をもつ		背景	ストレスや不安で、気持ちが落ち着かなかったり衝動的になったりする	
活動のねらい	・心を落ち着ける呼吸法を知り、緊張したり不安になったりときに自己コントロールできるようにする。				
対象学年	小学校～中学校・個別支援学級・特別支援学校		実施時期	学校再開直後から1週間程度	
所要時間	5分	活動場所	教室・広い場所	活動場面	朝の会
準備					
学 習 ・ 活 動			支援の観点・留意点等		ルールとねらい
導入	○活動のねらいを知る				
	10秒間でころを落ち着けて、気持ちよく朝をスタートさせよう！				
主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る			<ul style="list-style-type: none"> ・暴力NO、パスOK、持ち出し禁止のルールを提示する。 ・鼻から大きく吸って、口から息を吐く。（声は出さない） ・教師が落ちついた声で、ゆっくりカウントし一斉に行うようにする。 ・何日か活動して、やり方に慣れたら、自分で心の中で数えて行えるようにする。緊張したとき、不安になったときに、独りで自己コントロールできるように、方法として身に付けさせるとよい（中学年～中学生） 	
	①呼吸法を練習する。 ②呼吸法を3回繰り返す。 ③活動後、静かに目を開けて、自分の身体を感じをつかむ。 ④振り返りをする。				
	①静かに目を閉じて、手をお腹にあてる ②大きく鼻から息を吸う（1・2・3） ③口からゆっくり長く吐く（1・2・3・4・5）				
振り返り	○約束を知る			<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの気持ちを受容する。 	
	・活動中は、声や音を立てないで静かにする。				
配慮事項	○活動する			<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが落ち着いて授業を始められるようにする。 ・活動中の様子を、よく観察し必要があれば個別に声をかけたり、後で時間をとってゆっくり話を聞いたりする。 ・体ほぐし運動と呼吸法等を組み合わせるとよい。 	
	○振り返る				
・活動後の身体の変化や気持ちについて、感想を聞く。（2人程度）					
配慮事項			<ul style="list-style-type: none"> ・1週間程度は、毎朝継続して行い落ち着いた状態で授業を始められるようにする。 ・活動中の様子を、よく観察し必要があれば個別に声をかけたり、後で時間をとってゆっくり話を聞いたりする。 ・体ほぐし運動と呼吸法等を組み合わせるとよい。 		
感染症予防への配慮			<ul style="list-style-type: none"> ・室内の換気を十分に行うこと。 ・マスクを着用し、一人ひとりの距離を保ちながら、お互いが向き合うことのないように気を付ける。 ・飛沫の拡散を防ぐために、息を勢いよく吐かず、ゆっくり長く吐く。 		

◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

タイトル (活動概要)	みんなで言おう「合言葉」			基本 体験	がまん
育てる力 関連スキル	「自分づくり」①自分の意見をもつ 「仲間づくり」⑧仲間に加わる		背景	がまん体験が希薄なことにより集団の ルールの意味合いが理解できない	
活動のねらい	・手遊びを通してルールを学びながら友だちとの関わりを楽しみ、「合言葉」になっているめ あてやルールを意識する。				
対象学年	小学校低学年・個別支援学級・特別支援学校		実施時期	学校再開直後から1週間程度	
所要時間	15分	活動場所	ホール等	活動場面	特別活動・音楽
準備	・オルガンまたは音楽CD ・タンバリン・「合言葉」やルール確認等の掲示物				

学習・活動		支援の観点・留意点等	ルールとねらい
導入	○活動のねらいを知る ・「合言葉」になっているめあてやルールについて 振り返り、活動のねらいを知る。		暴力NO パスOK 持ち出し禁止
	仲良く手遊びをして、みんなで合言葉ポーズをしよう		
主活動	○活動の流れ(やり方・内容)を知る ①一定の距離をあけて並び、 向かい合う。* ②ペアで、手遊びをしたり、「合言葉」のポ ーズをとったりする。 ＜例＞「にんじあの つくりかた」 「グーチョキパー」など ③音楽やタンバリンに合わせて、決めた方向 に場所を移動する。 ※図参照 ④違う相手と向かい合い、手遊びと「合言 葉」ポーズをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・活動時間に合わせて①～④を繰り返す。 ・手遊びや合言葉のポーズをとるタイミングを何度か練習する。 ・手遊び歌や「合言葉」は、教師がリードし、子どもたちは声ではなく動きを合わせられるようにする。 ・下図では、例として6人で設定しているが、場所の広さに合わせて、十分な間隔をとりながら、柔軟に人数を設定する。 	①自分の意見をもつ ⑧仲間に加わる
	○約束を知る ・音楽などのリズムに合わせて移動する。 ・いろいろな子と一緒に心を合わせて活動できるように意識する。 ・相手の子と気持ちを合わせて手遊びをしたり、ポーズを揃えたりする。		
振り返り	○活動する	<p>一定の距離をあけて、向かい合い、手遊びと「合言葉」ポーズをとる。</p> <p>音楽やリズムに合わせて、決めた方向に場所を移動する。</p> <p>違う相手と向かい合い、手遊びと「合言葉」ポーズをとる。</p>	
	○振り返る ・友だちと一緒に活動した楽しさや感じたことを話し合う。		

配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームに無理なく参加できる雰囲気づくりに努め、強制しない。 ・ペア同士の間人関係を丁寧に観察すること。 ・生活の振り返りとめあての確認を日常的に行うことが効果的である。
------	---

感染症予防への配慮	<p>※ホール等、広いスペースで換気に気を付けながら実施すること。</p> <p>※活動中に近づきすぎないように一定の距離を保ちながら活動すること。</p> <p>・「手遊び歌」や「合言葉」の声を事前に録音したり、既存の音源を利用したりするなど、声を出さなくても楽しめる工夫をする。</p>
-----------	---

◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

①手遊び

<手遊び例 A> 手遊び「にんじやの つくりかた」

【♪Ten little Indian boys】

♪1と1で	指を1本にして片方ずつ出す。
♪にんじやになって	指を1本にしたまま重ねる。
♪2と2で	指を2本にして片方ずつ出す。
♪かたなをぬいて	指を2本にしたまま刀をシュツと抜く真似をする。
♪3と3で	指を3本にして片方ずつ出す。
♪ずきんをかぶって	指を3本にしたまま頭の上から顔の下まで、頭巾を被せる真似をする。
♪4と4で	指を4本にして片方ずつ出す。
♪このはにかくれて	指を4本にしたまま顔を隠し、ひょっこり顔を出す。
♪5と5で	指を5本にして片方ずつ出す。
♪しゅりけんをなげて	しゅりけんを投げる真似をする。
♪忍者になりました	頭の上からキラキラしながら下におろす
♪にんにん	両方の指を1本にしたまま重ねて忍者ポーズをとる。

<手遊び例 B> 手遊び「グーチョコキパー」

♪グーチョコキパーで ×2 なにつくろ～ ×2	両手でグーチョコキパーを出す パーの手を左右に振る
♪右手はグーで 左手はチョコキで かたつむり～ ×2	右手をグーにする 左手をチョコキにする チョキの上にグーをのせる
【他の例】	
♪右手はグーで 左手もグーで かたたたき～ ×2	
♪右手はパーで 左手もパーで サンドイッチ～ ×2	
♪右手はグーで 左手はパーで ヘリコプター～ ×2	
♪右手はチョコキで 左手もチョコキで かにさんよ～ ×2	

②合言葉

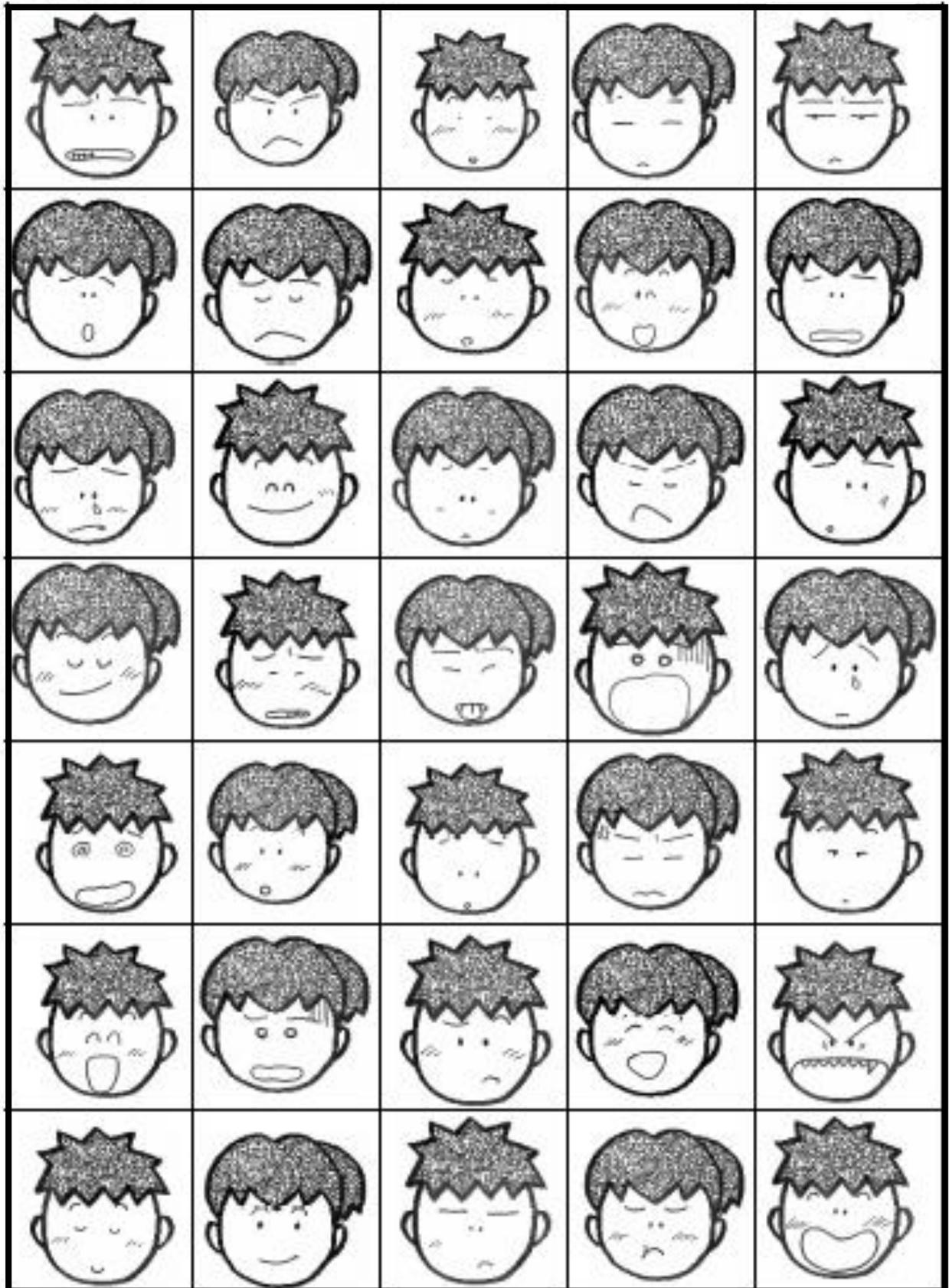
<合言葉例> ※声を出さずにポーズをする。

学級目標	元気☺ 勇気☺ 前向き☺
やくそく	手あらい(手あらいのまね) うがい(両手を腰に当て、上を向く) 心づかい(胸のあたりで両手を合わせる)
魔法の言葉	ありがとう(おじぎ) ごめんなさい(両手を合わせる) だいじょうぶ?(いいねポーズ)

タイトル (活動概要)	心のケア ～今日の気分は？～			基本体験	がまん 群れ合い
育てる力 関連スキル	「自分づくり」②自分なりの見方や感じ方をもつ ④自他の違いを認める		背景	自己肯定感が低く、自己受容、他者理解の力が育っていない	
活動のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の気持ちに気づき、表現できるようになる。 ・友達の気持ちに気づき、温かい声かけができるようになる。 				
対象学年	小低・小高・小個別支援学級		実施時期	学校再開直後から	
所要時間	5～15分	活動場所	教室	活動場面	朝の会、帰りの会
準備	表情シート（1人1枚）				
学 習 ・ 活 動			支援の観点・留意点等		ルールどわらい
導入	○活動のねらいを知る				
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 自分の気持ちに気づいて、表現してみよう </div>				
主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る			<ul style="list-style-type: none"> ・たくさんの気持ちがあることに気づかせる。 ・理由を言葉で表現できないときは、表情カードだけを示すこともOKとする。 ・子どもの実態に合わせて約束を設定し、守らせる。 ・共感的な温かい言葉をかけられるように、教師が見本を示す。 	
	①表情シートの中から、今日の自分の気持ち(気分)を表すものを選ぶ。 ② グループ※ の中で、選んだ表情カードを順番に示しながら、今日の気持ち(気分)の理由を述べる。				
	○約束を知る				
振り返り	・聞いている人は、話した人に温かい言葉をかける。			<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 「今日の気持ちをみんなに伝えよう」として、日直が表情シートの中から今日の気分を選び、朝の会や帰りの会のときに全体の場で発表する。次の日の日直など、あらかじめ決められた人が、それに対して温かい言葉をかける </div>	
	○活動する				
振り返り	○振り返る			<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな気持ちがあることや、それを表現する難しさがあることをフィードバックする。 	
	・今日の活動について感じたことや気づいたことを発表する。				
配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> ・人間の気持ちには、否定的な感情もあることを認めながら、様々な感情があること、その表現は人によって違うことに気づかせる。 ・子どもたちの様子を注意深く観察し、現状についての、不安や恐怖などを吐露した場合には、教師が声をかけ話を聞いたり、カウンセラーにつないだりする。(状況に応じては、カウンセラーにも観察してもらうとよい) 				
感染症予防への配慮	<ul style="list-style-type: none"> ・一定の距離を保ちながら、座席に座る。 ・マスクを着用し、交流の際の声の大きさに気を付ける。 ※机を動かさず、距離を保ちながら、2～4人程度のグループを作り、交流する。				

◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

表情シート



タイトル (活動概要)	心のケア ～パチパチリレー～			基本 体験	群れ合い
育てる力 関連スキル	「仲間づくり」⑧仲間に加わる ⑨仲間に誘う		背景	身体表現が少なく、自分の気持ちを伝えることが苦手な子どもが多い	
活動のねらい	<ul style="list-style-type: none"> 全員で拍手をリレーすることで、仲間意識をもつ 簡単な遊びを通して、身体を使ったコミュニケーションの重要性に気づく 				
対象学年	小学校～中学校・個別支援学級・特別支援学校		実施時期	学校再開直後から	
所要時間	5分	活動場所	教室・広い場所	活動場面	朝の会
準備					
	学 習 ・ 活 動		支援の観点・留意点等		ルールとねらい
導 入	○活動のねらいを知る みんなで協力して、拍手リレーをしよう				暴力NO パスOK 持ち出し禁止
主 活 動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る ①全員で輪になって並ぶ※(隣同士の距離を広くとる) ②スタートの人から、1人1回の拍手をして、時計回りにリレーして1周させる。 ・スタートに戻ったら反時計回りで1周する。 ・スタートから時計回り、反時計回りを同時にスタートして途中で拍手が交差してスタートまで戻る、等バリエーションをつけて行う。 ・手拍子を2回以上にする、リズムをつけるなど学年に応じて工夫するとよい。 ○約束を知る ・途中で拍手が途切れるなど、スムーズにつながらない時は、温かい言葉をかける。 ・1周できたら、全員で拍手(掛け声でもよい)する。 ○活動する ○振り返る		・教師も輪の中に入って子どもたちの表情や様子をよく観察しながら行う。 ・隣の人に、身体を向けたり拍手する手を向けたりしてサインを送ると、よりスムーズになることに気づいた子どもがいれば取り上げる。 ・スタートまで戻っても止めずに2～3周すると面白い。 ・学年や集団に応じて、テンポを変えるなどして、全員ができるように配慮する。		⑧ 仲間に加わる ⑨ 仲間に誘う
振 り 返 り	・隣の人とコミュニケーションをとる手段として、様々な体のサインを活用した子どもに注目させ、身体表現は気持ちを伝えるのに有効であることに気づかせる。 ・みんなでやることの楽しさを味わえたこと、その大切さについてまとめる。				
配慮事項	・登校初日にやると、ねらいである「協力」を意識させることができる。教師が「相手を責めない」「みんなで協力して行う」ことの価値を意識して声をかけるとよい。 ・失敗しても、再度、挑戦できることを押さえる。				
感染症予防への配慮	※両手を伸ばしても、隣の人と触れない程度の間隔をあけて並ぶ。学年や実態によってフラフープを床において、ソーシャルディスタンスを保つ。 ・マスクを着用して行う。表情がわかりづらい分、積極的に身体表現しようとする子どもがいたら、取り上げる。 ・できるだけ広い場所で、換気を十分に行う。				

◎「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

タイトル (活動概要)	認め合いペア音読			基本体験	被受容	
育てる力 関連スキル	「自分づくり」③自他のよさを見い出す 「仲間づくり」⑭あたたかい言葉をかける	背景	生活の中で、互いに認め合ったり、関わったりする機会が少ない			
活動のねらい	・音読を相互に聴きあい、よいところを評価し合うことにより、今まで接する機会が少なかった子ども同士で、認め合うという経験をもつ。					
対象学年	小学校低学年・個別支援学級・特別支援学校	実施時期	学校再開直後から1週間程度			
所要時間	10～20分	活動場所	教室	活動場面	国語	
準備	・音読カード ・国語教科書					
学 習 ・ 活 動		支援の観点・留意点等		ルールとねらい		
導入	○活動のねらいを知る ・1人の子の音読をみんなで聴き、音読のよいところ探しをする（最初の活動のときだけ）	・事前に1人での音読や、保護者や教師に聴いてもらう音読を十分に行い、一人残らず全員があまりつかえずに教材文を音読できるようにしておく。		<input type="checkbox"/> 暴力NO <input type="checkbox"/> パスOK <input type="checkbox"/> 持ち出し禁止		
	友達の音読のよいところやがんばったところを見つけよう					
主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る ① <u>二人一組</u> ※で、音読を聴きあい、音読カードに相手の音読のよいところを書いたり、感想を書いたりする。 ②相手の書いてくれた音読カードを読んで、自分のよさを感じ取る。	・教材文が長い場合は、二人で半分ずつ読むなど、時間的に無理のない形にする。 ・できて当然と思えるようなことや些細なことについても、「よいところ」として認められるように、教師が積極的に価値づけする。		③自他のよさを見い出す。 ⑭あたたかい言葉をかける		
	○約束を知る ・よいところやがんばったところを書く。 ・アドバイスはしない。 ○活動する	・音読カードは、本人が読んだ後に教師が確認し、その場で価値づけしたり、途中でよい記述内容のものを紹介したりする。				
振り返り	○振り返る ・相手の音読のよいところやがんばったところを的確に書いた例を紹介したり、書いてもらった子の感想を発表したりする。	・感想を紹介したり、発表したりする際、それぞれのよいところやがんばったところを認め合える雰囲気づくりを意識しながら支援する。				
配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> ・音読が苦手な負担が大きくなる子どもがいる場合は取り組まない。 ・事前に教師が子どものよいところやがんばったところを数多く指摘することにより、子どもが相互にプラスの評価をする観点をもてるようにする。 ・一度だけではなく、可能な範囲で多くの子と関わられるようにする。 ・「詩」などの短文やスピーチ原稿などの発表練習などに活用することもできる。 ・二人組だけではなく、4人程度のグループで行うこともできる。 					
感染症予防への配慮	<ul style="list-style-type: none"> ※マスクを着用し、一定の距離を保ちながら座席に座る。 ※ペアで音読し合うときは、座席に座ったまま、距離を保ちながら行う。ペアを変える時も、座席の移動はせず、体の向きを変えて行う。向かい合わない。 ・よい記述内容を紹介するときは、テレビ画面に映すなどの工夫をする。 ・声の大きさについて注意する。 					

◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

『学校再開スタートプログラム』
小学校 中・高学年

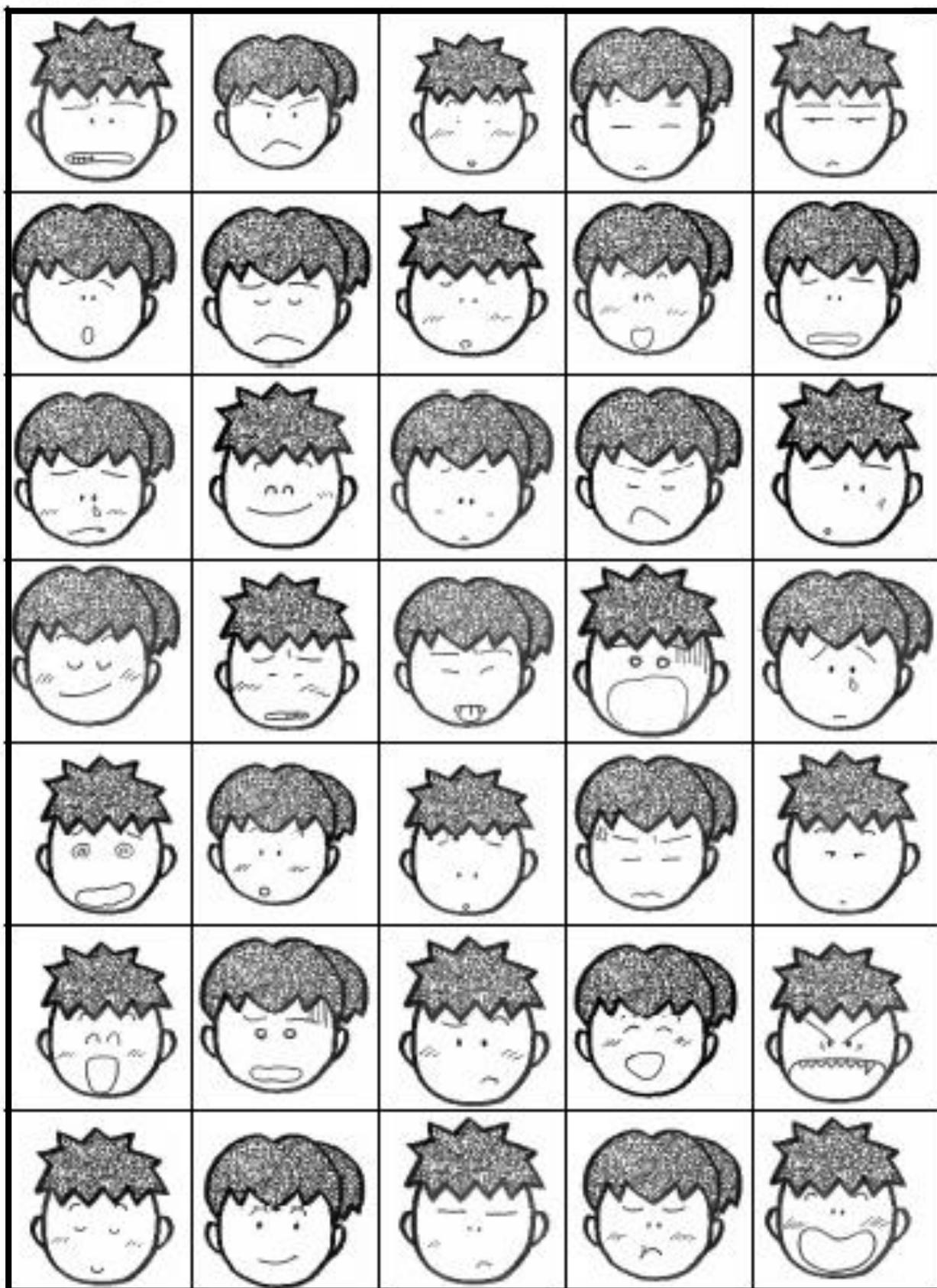
タイトル (活動概要)	心のケア ～心が落ち着く こきゅうの仕方～			基本体験	がまん
育てる力 関連スキル	「自分づくり」 ②自分なりの見方や考え方をもつ		背景	ストレスや不安で、気持ちが落ち着かなかったり衝動的になったりする	
活動のねらい	・心を落ち着ける呼吸法を知り、緊張したり不安になったりときに自己コントロールできるようにする。				
対象学年	小学校～中学校・個別支援学級・特別支援学校		実施時期	学校再開直後から1週間程度	
所要時間	5分	活動場所	教室・広い場所	活動場面	朝の会
準備					
学 習 ・ 活 動			支援の観点・留意点等		ルールとねらい
導入	○活動のねらいを知る				暴力NO
	10秒間でころを落ち着けて、気持ちよく朝をスタートさせよう！				パスOK
主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る		<ul style="list-style-type: none"> ・暴力NO、パスOK、持ち出し禁止のルールを提示する。 ・鼻から大きく吸って、口から息を吐く。（声は出さない） ・教師が落ちついた声で、ゆっくりカウントし一斉に行うようにする。 ・何日か活動して、やり方に慣れたら、自分で心の中で数えて行えるようにする。緊張したとき、不安になったときに、独りで自己コントロールできるように、方法として身に付けさせるとよい（中学年～中学生） 		持ち出し禁止 ②自分なりの見方や考え方をもつ
	①呼吸法を練習する。 ②呼吸法を3回繰り返す。 ③活動後、静かに目を開けて、自分の身体を感じをつかむ。 ④振り返りをする。				
振り返り	○約束を知る				
	・活動中は、声や音を立てないで静かにする。				
	○活動する				
	○振り返る				
		・活動後の身体の変化や気持ちについて、感想を聞く。（2人程度）		・子どもの気持ちを受容する。	
配慮事項		<ul style="list-style-type: none"> ・1週間程度は、毎朝継続して行い落ち着いた状態で授業を始められるようにする。 ・活動中の様子を、よく観察し必要があれば個別に声をかけたり、後で時間をとってゆっくり話を聞いたりする。 ・体ほぐし運動と呼吸法等を組み合わせるとよい。 			
感染症予防への配慮		<ul style="list-style-type: none"> ・室内の換気を十分に行うこと。 ・マスクを着用し、一人ひとりの距離を保ちながら、お互いが向き合うことのないように気を付ける。 ・飛沫の拡散を防ぐために、息を勢いよく吐かず、ゆっくり長く吐く。 			

◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

タイトル (活動概要)	心のケア ～今日の気分は？～			基本 体験	がまん 群れ合い
育てる力 関連スキル	「自分づくり」②自分なりの見方や感じ方をもつ ④自他の違いを認める		背景	自己肯定感が低く、自己受容、他者 理解の力が育っていない	
活動のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の気持ちに気づき、表現できるようになる。 ・友達の気持ちに気づき、温かい声かけができるようになる。 				
対象学年	小低・小高・小個別支援学級		実施時期	学校再開直後から	
所要時間	5～15分	活動場所	教室	活動場面	朝の会、帰りの会
準備	表情シート（1人1枚）				
学 習 ・ 活 動			支援の観点・留意点等		ルールどわらい
導入	○活動のねらいを知る			暴力NO	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 自分の気持ちに気づいて、表現してみよう </div>			パスOK	
主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る			<ul style="list-style-type: none"> ・たくさんの気持ちがあることに気づかせる。 ・理由を言葉で表現できないときは、表情カードだけを示すこともOKとする。 ・子どもの実態に合わせて約束を設定し、守らせる。 ・共感的な温かい言葉をかけられるように、教師が見本を示す。 	
	①表情シートの中から、今日の自分の気持ち(気分)を表すものを選ぶ。 ② グループ※ の中で、選んだ表情カードを順番に示しながら、今日の気持ち(気分)の理由を述べる。				
振り返り	○約束を知る			<div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 「今日の気持ちをみんなに伝えよう」として、日直が表情シートの中から今日の気分を選び、朝の会や帰りの会のときに全体の場で発表する。次の日の日直など、あらかじめ決められた人が、それに対して温かい言葉をかける </div>	
	・聞いている人は、話した人に温かい言葉をかける。				
振り返り	○活動する			<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな気持ちがあることや、それを表現する難しさがあることをフィードバックする。 	
	○振り返る				
○振り返る			・今日の活動について感じたことや気づいたことを発表する。		
配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> ・人間の気持ちには、否定的な感情もあることを認めながら、様々な感情があること、その表現は人によって違うことに気づかせる。 ・子どもたちの様子を注意深く観察し、現状についての、不安や恐怖などを吐露した場合には、教師が声をかけ話を聞いたり、カウンセラーにつないだりする。(状況に応じては、カウンセラーにも観察してもらうとよい) 				
感染症予防への配慮	<ul style="list-style-type: none"> ・一定の距離を保ちながら、座席に座る。 ・マスクを着用し、交流の際の声の大きさに気を付ける。 ※机を動かさず、距離を保ちながら、2～4人程度のグループを作り、交流する。				

◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

表情シート



タイトル (活動概要)	考え方を広げよう (前向きに考える練習をする)			基本 体験	被受容
育てる力 関連スキル	「自分づくり」②自分なりの見方や考え方をもつ ④自他のちがいを認める		背景	様々な人とのかかわりが少なく、いろいろな考え方があることに気づく機会がない	
活動のねらい	・同じ状況でも考え方によって気持ちが変わってくることに気づき、前向きに考えることで自分の感情をコントロールしようとする				
対象学年	小学校 高学年		実施時期	学校再開後 1～2週間程度	
所要時間	45分	活動場所	教室	活動場面	体育 (保健学習)
準備	ワークシート・ストップウォッチ				
	学 習 ・ 活 動		支援の観点・留意点等		ルールとねらい
導入	○活動のねらいを知る ・同じことでも考え方によって違う気持ちになることを知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 安心して穏やかな気持ちになる前向きな考え方をたくさん見つけよう！ </div>		・テストの点数が同じでも、喜ぶ子どもと落ち込む子どもの違いについて話し合う。		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">暴力NO</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">パスOK</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">持ち出し禁止</div>
主活動	○活動の流れ (やり方・内容) を知る ①ワークシートの課題について、安心して穏やかな気持ちになれる前向きな考えを2つ以上書く(個人)。 ②各自が書いた考えを グループ※ で出し合って、話し合う。 ③クラス全体でグループの中で出た前向きな考えをいくつか発表する。 ○約束を知る ・友達の考えたことを肯定的に聞く。 ○活動する		・暴力NO、パスOK、持ち出し禁止のルールを提示する。 ・記入していない考えもグループの中で出してよいことを伝える。 ・全員が意見を出せるように、一人ずつ順番に言うようにする。 ・暴力NOのルールと関連させ、学級全体の約束とするとよい。 ・前向きな考えがたくさん出せたことを称賛する。 ・考えによって感情や行動が変わることへの気づきや感想があったら取り上げる。 ・「否定的な考え→不安・悲しみ→後ろ向きな行動」を付け加えて説明してもよい。		④自他の違いを認める ②自分なりの見方や考え方をもつ
振り返り	○振り返る ・日頃の自分の考えが自分の感情や行動にどのように影響しているか、また、前向きな考えをするとよい点などを話し合う。 ○まとめる ・前向きな考え→安心して穏やかな気持ち→前向きな行動の関係について知る。				
配慮事項	・世の中に対する漠然とした不安や学校再開後の不安など、マイナスの気持ちを抱えている子どもたちへの助けになるよう、なるべく早めに実施する。 ・学級の経営方針として、相手の考えを否定しないで聴くことやどんな意見でも出してよいことを教師が明確に示す。				
感染症予防への配慮	※マスクを着用し、4人グループなら机を8台使用するなどして子ども同士の距離を保つ。 ・グループごとに発表する際、画用紙等の大きな紙に書いたり、ワークシートをテレビ画面に映し出したりするなどの工夫が考えられる。				

◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

考え方を広げよう(ワークシート)

名前 ()

<課題①>

朝、友達が向こうから歩いてくるのが見えました。あなたは、「おはよう」と声をかけましたが、友達は黙って行ってしまいました。

さあ、嫌な気持ちにならないために、どんな前向きな考えを思いうかべたらいいでしょう。

-
-
-



<課題②>

遊ぶ約束をしていたのに、友達が約束の時間をすぎてもなかなかあられられません。

さあ、嫌な気持ちにならないために、どんな前向きな考えを思いうかべたらいいでしょう。

-
-
-
-



<課題③>

クラスの友達が集まって、ニヤニヤ笑いながら、あなたの方を見えています。

さあ、嫌な気持ちにならないために、どんな前向きな考えを思いうかべたらいいでしょう。

-
-
-
-



タイトル (活動概要)	心のケア ～手拍子チームワーク～			基本体験	群れ合い
育てる力 関連スキル	「仲間づくり」⑧仲間に加わる		背景	集団で何かを成し遂げる楽しさを感じたことの少ない子どもがいる	
活動のねらい	・学級全員でリズムを合わせた手拍子をすることにより、学級みんなで心をつなげる楽しさを体験する。				
対象学年	小学校～中学校・個別支援学級		実施時期	いつでも	
所要時間	5分	活動場所	教室	活動場面	朝の会／朝学活
準備					
	学 習 ・ 活 動		支援の観点・留意点等		ルールねらい
導入	○活動のねらいを知る 手拍子チームワークで心をつなげよう				暴力NO パスOK 持ち出し禁止
主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る ①手拍子の方法を説明し練習する。（最初の時だけ） ・「心を合わせて」 ・「心を合わせて、せーの」パン(手拍子) ・「せーの」パンパン ・「せーの」パンパンパン ・「せーの」パンパンパンパン ・「せーの」パンパンパンパンパン ②手拍子チームワークに挑戦する。 ③感想を言う。（毎回感想を言わなくてもよい。時間があるときや感想を言う意味が見いだせるときに行う。） ○約束を知る ・失敗する人がいても、責めずに温かい言葉をかける。 ○活動する ・全員でそろえて行ったり、座席順でリレー形式に行ったりするなど工夫して行うこともできる。		・失敗してしまうことは当たり前だということをあらかじめ話しておく。 ・学級全体の目標として「心をつなげる」ことを大切にする。 ・子どもの実態によって、ゆっくりしたテンポで行ったり、次は何回手拍子を打つか指示しながら行ったりする。 ・失敗しても何回か取り組んでみる。成功しなくても、「次回また挑戦しよう」として時間を見て終了する。		⑧ 仲間に加わる
振り返り	○振り返る ・心を合わせようと努力している子の様子を教師が具体的に指摘する。				
配慮事項	・すぐに成功しなくても、何回もやっていく中で、だんだんと心がつながっていくことに意味があることを意識させる。				
感染症予防への配慮	・マスクを着用し、一定の距離を保ちながら、座席に座ること。				

◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

タイトル (活動概要)	心のケア ～順番に並ぼう～			基本体験	群れ合い
育てる力 関連スキル	「仲間づくり」⑧仲間に加わる ⑨仲間に誘う		背景	自分から積極的にコミュニケーションが取れず、人との関わりが少ない子どもがいる	
活動のねらい	・人と言葉を使わないでコミュニケーションを図ることで、進んで人と関わる雰囲気づくりをする。				
対象学年	小学校～中学校・個別支援学級・特別支援学校		実施時期	学校再開直後から	
所要時間	5分～10分	活動場所	教室・広い場所	活動場面	朝の会
準備					
学 習 ・ 活 動			支援の観点・留意点等		ルールとねらい
導入	○活動のねらいを知る		<ul style="list-style-type: none"> ・順番が違っていたら、正しく入れ替える。 ・誕生日以外には、背の順、名前の50音順など様々な順番で並んでみてもよい。 ・並んだ順番を生かして、グループ分けをし、次の活動につなげてよい。様々なメンバーとグループになる体験ができる。 ・班ごとで列になるなどのバリエーションも考えられる。 ・感染予防のため、十分に間隔をあけて並べるようにする。 		暴力NO
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 言葉を使わずに、誕生日順に並ぼう </div>				パスOK
主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る		<ul style="list-style-type: none"> ・順番が違っていたら、正しく入れ替える。 ・誕生日以外には、背の順、名前の50音順など様々な順番で並んでみてもよい。 ・並んだ順番を生かして、グループ分けをし、次の活動につなげてよい。様々なメンバーとグループになる体験ができる。 ・班ごとで列になるなどのバリエーションも考えられる。 ・感染予防のため、十分に間隔をあけて並べるようにする。 		⑧仲間に加わる
	①起点(教師が立つなど)を決め、全員が1月1日を始めとして誕生日順に <u>輪になって学ぶ</u> 。 ②活動中は言葉を発してはいけない。 ③全員が並んだら、順番に誕生日を言う。				
振り返り	○約束を知る		<ul style="list-style-type: none"> ・順番が違っていたら、正しく入れ替える。 ・誕生日以外には、背の順、名前の50音順など様々な順番で並んでみてもよい。 ・並んだ順番を生かして、グループ分けをし、次の活動につなげてよい。様々なメンバーとグループになる体験ができる。 ・班ごとで列になるなどのバリエーションも考えられる。 ・感染予防のため、十分に間隔をあけて並べるようにする。 		⑧仲間に加わる
	・言葉を使わないで行う。 ・言葉以外の方法はOK				
配慮事項	○活動する		<ul style="list-style-type: none"> ・順番が違っていたら、正しく入れ替える。 ・誕生日以外には、背の順、名前の50音順など様々な順番で並んでみてもよい。 ・並んだ順番を生かして、グループ分けをし、次の活動につなげてよい。様々なメンバーとグループになる体験ができる。 ・班ごとで列になるなどのバリエーションも考えられる。 ・感染予防のため、十分に間隔をあけて並べるようにする。 		⑧仲間に加わる
	○振り返る				
○振り返る		・積極的にコミュニケーションをとった子の様子を紹介したり、感想を言ってもらったりする。			
配慮事項		<ul style="list-style-type: none"> ・同じ誕生日の人がいた、ある誕生月の人が複数いるなど様々な発見があり、単純に楽しめる。お互いにコミュニケーションをとることで成立する活動なので、進んでいろいろな人とかかわっていくことの楽しさを味わえるようにする。 ・表現できずに困っている子どもがいたら、教師が関わって並べるようにする。 			
感染症予防への配慮		<ul style="list-style-type: none"> ※マスクを着用し、一定の距離を保ちながら活動できるようにする。 ※子どもたちが並ぶ位置に、テープなどで印をつけておく。(間隔を示す) ・言葉を発することなく、身振り手振りを活用しながら活動できるようにする。 			

◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

『学校再開スタートプログラム』

中学生

タイトル (活動概要)	心のケア ～心が落ち着く こきゅうの仕方～			基本体験	がまん
育てる力 関連スキル	「自分づくり」 ②自分なりの見方や考え方をもつ	背景	ストレスや不安で、気持ちが落ち着かなかったり衝動的になったりする		
活動のねらい	・心を落ち着ける呼吸法を知り、緊張したり不安になったりときに自己コントロールできるようにする。				
対象学年	小学校～中学校・個別支援学級・特別支援学校	実施時期	学校再開直後から1週間程度		
所要時間	5分	活動場所	教室・広い場所	活動場面	朝の会
準備					

学 習 ・ 活 動		支援の観点・留意点等	ルールとねらい	
導入	○活動のねらいを知る		暴力NO	
	10秒間でころを落ち着けて、気持ちよく朝をスタートさせよう！		パスOK	
主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る	<ul style="list-style-type: none"> ・暴力NO、パスOK、持ち出し禁止のルールを提示する。 ・鼻から大きく吸って、口から息を吐く。（声は出さない） ・教師が落ちついた声で、ゆっくりカウントし一斉に行うようにする。 ・何日か活動して、やり方に慣れたら、自分で心の中で数えて行えるようにする。緊張したとき、不安になったときに、独りで自己コントロールできるように、方法として身に付けさせるとよい（中学年～中学生） 	持ち出し禁止	
	①呼吸法を練習する。 ②呼吸法を3回繰り返す。 ③活動後、静かに目を開けて、自分の身体を感じをつかむ。 ④振り返りをする。			②自分なりの見方や考え方をもつ
	① 静かに目を閉じて、手をお腹にあてる ② 大きく鼻から息を吸う（1・2・3） ③ 口からゆっくり長く吐く（1・2・3・4・5）			
振り返り	○約束を知る			
	○活動する			
	○振り返る	・子どもの気持ちを受容する。		
配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> ・1週間程度は、毎朝継続して行い落ち着いた状態で授業を始められるようにする。 ・活動中の様子を、よく観察し必要があれば個別に声をかけたり、後で時間をとってゆっくり話を聞いたりする。 ・体ほぐし運動と呼吸法等を組み合わせてもよい。 			

感染症予防への配慮	<ul style="list-style-type: none"> ・室内の換気を十分に行うこと。 ・マスクを着用し、一人ひとりの距離を保ちながら、お互いが向き合うことのないように気を付ける。 ・飛沫の拡散を防ぐために、息を勢いよく吐かず、ゆっくり長く吐く。
------------------	---

◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

タイトル (活動概要)	心のケア ～気持ちを整理しよう～			基本体験	がまん
育てる力 関連スキル	「自分づくり」 ②自分なりの見方や感じ方をもつ		背景	自分の感情をコントロールできない	
活動のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の悩みや気持ちと向き合い、自分の感情をコントロールする。 ・自分の心の中で気になっていることを整理し、気持ちを安定させる。 				
対象学年	中学校		実施時期	学校再開後1週間以内	
所要時間	20分	活動場所	教室	活動場面	帰りの会(帰り学活)
準備	ワークシート				
学 習 ・ 活 動			支援の観点・留意点等		ルールねらい
導入	○活動のねらいを知る			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">心に浮かんだことをいろいろ取り出して、気持ちの整理をしてみよう</div>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>心に浮かんだことをいろいろ取り出して、気持ちの整理をしてみよう</p> </div>				
主活動	○活動の流れ(やり方・内容)を知る			<ul style="list-style-type: none"> ・ゆったりとした気持ちで行えるよう、間をとりながら落ち着いた声で話す。 ・気になることがなければ、嬉しかったことなど書けることでよい。 ・絵や記号で書いてもよいことを知らせる。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ①目を閉じて、楽な姿勢をとる。(呼吸法を知っていれば、3回程度行う) ②目を閉じたまま、最近のこと、休校中のこと、最近のことを振り返って、気になっていることや困っていることはないか考える。 ③浮かんできたことを順番に、ワークシートの箱の中を書く。(自分のペースで、書くように指示する) 				
振り返り	○約束を知る			<ul style="list-style-type: none"> ・体がどのように感じているかについて投げかける。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・声を出さないで静かに行う。 ・他の人のワークシートを見ない。 				
配慮事項	○活動する			<ul style="list-style-type: none"> ・気持ちがすっきりしたり、体が軽くなったりした等の感想があれば、発表してもらう。 ・不安なことや相談したいことがあれば、相談する時間とれることを伝える。 	
	○振り返る				
<ul style="list-style-type: none"> ・気持ちを箱の中に入れて、感じたこと、終わったときの感じをワークシートに記入する。 ・感想を発表し、全体で振り返る。 ・気持ちがもやもやしているときは、箱の中に整理することで心の余裕が生まれること、気持ちを整理することですっきりすることを押さえる。 			<ul style="list-style-type: none"> ・自分の感情や悩みなど、人に知られたくないことも書くことができるように、約束を確実に守らせ、子どもの安心安全に配慮して行う。 ・不適応感の強い子どもには、無理強いしない。 ・カウンセラーと共に実施したり、観察してもらったりしてもよい。 		
感染症予防への配慮			<ul style="list-style-type: none"> ・一定の距離をとった座席配置にする。 ・声を出さないで静かに行う。 ・他の人との交流はせずに、じっくり自分と向き合う機会とする。 		

◎「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

気持ちを整理しよう(ワークシート)



月 日

名前()

箱の中に、自分が気になっていることや、
困っていることを一つずつ書きましょう。

(他の人のワークシートを見てはいけません。)

書き終わって、今の気持ちや身体への感じはありますか？

タイトル (活動概要)	心のケア サイコロ パートーク(気持ちを語ろう)			基本 体験	被受容
育てる力 関連スキル	「自分づくり」 ⑬しっかり聴く		背景	伝えたいことを我慢していたり、言葉にすることが苦手だったりする	
活動のねらい	<ul style="list-style-type: none"> 聞いてくれる相手がいることで、自分の気持ちを語ることができる。 聴き取ったことを相手に返すことで、相手とのつながりができることを感じる。 				
対象学年	小低・小中・小高・中個別・中		実施時期	学校再開後1週間程度	
所要時間	5分	活動場所	教室	活動場面	朝の会・朝学活
準備	<ul style="list-style-type: none"> サイコロ(学級で1つ、またはペアやグループで1つ) サイコロトーク表(サイコロの目によって話題が決まる表) 				
学 習 ・ 活 動			支援の観点・留意点等		ルールとねらい
導入	○活動のねらいを知る		<ul style="list-style-type: none"> 小学生(特に低学年)は、気持ちの吐露ができる場として扱うこともできる。 中学生は、相手とつながることを意識して行う。 		<input type="checkbox"/> 暴力NO <input type="checkbox"/> パスOK <input type="checkbox"/> 持ち出し禁止
伝えたいことを話したり、相手の話をしっかり聴いたりしてみよう					
主活動	○活動の流れ(やり方・内容)を知る ①二人一組※で聞き手、話し手の順を決める ②話し手はサイコロを振り、出た目の数のテーマ(サイコロトーク表)で1分間話をする ③聞き手は話し手に感想を返す <返す内容>(発達段階で返す内容を絞る) A 話し手の言いたかったこと B それについての感想 C 相手が嬉しくなるような一言 ④聞き手、話し手を交代して行う ○約束を知る ・相手の顔を見て話をしたり聴いたりする ・相手が話している間は、黙って聴く ○活動する ○振り返る ・やってみた感想を発表する。(2人程度) ○まとめ ・教師が全体に広げたいものがあれば紹介する。		<ul style="list-style-type: none"> 様々なペアで話せるようにするか、同じペアで様々な話題を話し相互理解を深めるか、実施のタイミングや実態に応じて使い分ける。 最初は、簡単な話題にする。 聞きとったことを一言で返すやり方は、教師が見本を示す。(A～Cを全部返すことは難しい。低学年はAだけ、中学年はAまたはB、それ以上の学年は状況を見て設定するようにする。<u>負担にならず、リラックスして行うことが大切</u>) 子ども同士の関わり合い、「話す・聴く」の能力、話すのが苦手な子どもや不安を抱えている子ども等、一人ひとりの活動をよく観察しておく。 		⑤はっきり伝える ⑬しっかり話を聴く
振り返り					
配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> なるべく簡単な話題から始める。 実態に応じて、休校中のネガティブな気持ちについても、ある程度話せる場にする。スクールカウンセラーにも見守ってもらい、場合によっては後で話を聞く。 				
感染症予防への配慮	<ul style="list-style-type: none"> 授業前後にしっかり手を洗う。 マスクを着用して、実施する。 ※向かい合わせのペアでなく、隣同士で行う。				

◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

サイコロ・ペアトーク

トーク表(例) 小学校低学年

サイコロの目	話すテーマ
1	昨日、見たテレビ番組
2	苦手な動物
3	今、楽しみなこと
4	休校中、困ったこと
5	好きな お菓子
6	やりたいこと

サイコロの目	話すテーマ
1・2	昨日、楽しかったこと
3・4	好きな〇〇
5・6	苦手な〇〇

自分の気持ちを伝えたときに、しっかりと聞いてもらえる体験は、受け止めてもらえた満足感になります。

簡単な話題からスタートし、「聞いてもらえた」心地よさを味わえるようにしましょう。

トーク表(例) 中学生

サイコロの目	話すテーマ
1	生まれ変わるとしたら
2	宝くじがあたったら
3	苦手なもの
4	緊張したこと
5	本当はこわいもの
6	はまっていること

サイコロの目	話すテーマ
1・2	もし〇〇だったら
3・4	ほしいドラえものの道具
5・6	よく見るテレビ番組

相手と話題を共有したり共感したりすることで、つながりを実感できることを重視します。

タイトル (活動概要)	133 ◇どうしたらいい？心が苦しくなったとき (ストレス対処法)			基本 体験	被受容
育てる力 関連スキル	「自分づくり」 ②自分なりの見方や考え方をもつ		背景	困難なことに直面した時の対処の仕方が分からず、一人で悩みを抱え込んでしまう。	
活動のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・人に相談するとよいことを知り、自分は一人きりではないことに気づく ・困難を抱えたとき、自分はどのようにすると助かるのか、いろいろな対処の方法を知る 				
対象学年	小中・小高・中1・中2・中3		実施時期	学校再開後1～2週間程度	
所要時間	45分・50分	活動場所	教室	活動場面	特別活動・保健体育
準備	ハート型画用紙(必ずしもハート型にしなくてもよい)・ワークシート・				
学 習 ・ 活 動			支援の観点・留意点等		ルールとねらい
導入	○活動への導入 今の「心の色」って、どんな色？ ・ハート型の紙に色を塗る。 ・ グループ※ で、どんな色を塗ったのか、その理由について発表し合う。		・ハート型画用紙を配布する。 できればいろいろな大きさから選べるようにするとよい。 ・発表し終わったら黒板に貼り、「心」について学ぶ時間という雰囲気作りをする。 ・「心」は人それぞれに違うこと、何かの影響で変わることができることについて確認する。 ・「心が苦しい」イメージをもちづらい場合には、見本のハートを見せるなど工夫する。		暴力NO パスOK 持ち出し禁止
主活動	○活動のねらいを知る <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 心が苦しくなったときにどうすれば解決できるか考えよう </div> ○活動の流れ(やり方・内容)を知る ①心が苦しいときに注目させ、心が苦しいときにどうしたらよいかワークシート1に記入する。 ②記入した内容について グループ※ で順番に発表し、感じたことや気づいたことを話し合う。 ③ワークシートの2に記入する。 ④③をもとに、気づいたことや考えたことについて発表する。(教師が数名指名する) ・いろいろな対処法があると思った。 ・みんなもつらい時があるとわかった。 ・自分一人で悩んでいると思っていたが、いろいろな人に助けられているとわかった。		・「心」は人それぞれに違うこと、何かの影響で変わることができることについて確認する。 ・「心が苦しい」イメージをもちづらい場合には、見本のハートを見せるなど工夫する。 ・様子を観察し、必要に応じて声掛けをする。 ・ワークシート2に記入しながら、自分を振り返る時間を大切にするように声をかける。 ・グループの人と話し合うことで様々な解決法があることについて知る。		②自分なりの見方や考え方をもつ
振り返り	○約束を知る ・友だちの考えを肯定的に聴く。 ○活動する ○振り返る・まとめる ・誰でも、心が苦しくなるときがあり、それは当たり前のこと。 ・「人は一人ではない」という気づきを分かち合う。 ・心が苦しくなったときには、誰かに相談するとよいことを確認し身近な相談機関の情報について知らせる。		・自分が誰かに助けられていることへの気づきや、相談しようと思えたことの気づきがあったら取り上げ価値づける。		
配慮事項	・活動の様子を観察し、必要があれば個別に声掛けをしたりケアをしたりする。 ・複数の教師で実施することが望ましい。・ハイリスクの児童生徒への配慮。				
感染症予防への配慮	※マスクを着用して行き、グループで話し合うときには、グループの人数の倍程度の机を使ってお互いの間隔を保つ。				

参考：「子どもの人間関係能力を育てる SEL-8S」 ミネルバ書房 2011年 小泉令三・山田洋平著

◎「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

どうしたらいい？心が苦しくなったとき

年 組 氏名 _____



1

心が苦しくなったとき、あなたはどのようにしますか？いくつでも思いっただけ書きましょう。

2

グループの人と話し合ってみて、気付いたことや感じたことを書きましょう。

3

活動を振り返って

タイトル (活動概要)	心のケア ～手拍子チームワーク～			基本体験	群れ合い
育てる力 関連スキル	「仲間づくり」⑧仲間に加わる		背景	集団で何かを成し遂げる楽しさを感じたことの少ない子どもがいる	
活動のねらい	・学級全員でリズムを合わせた手拍子をすることにより、学級みんなで心をつなげる楽しさを体験する。				
対象学年	小学校～中学校・個別支援学級		実施時期	いつでも	
所要時間	5分	活動場所	教室	活動場面	朝の会／朝学活
準備					
	学 習 ・ 活 動		支援の観点・留意点等		ルールねらい
導入	○活動のねらいを知る <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">手拍子チームワークで心をつなげよう</div>				暴力NO パスOK 持ち出し禁止
主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る ①手拍子の方法を説明し練習する。（最初の時だけ） ・「心を合わせて」 ・「心を合わせて、せーの」パン(手拍子) ・「せーの」パンパン ・「せーの」パンパンパン ・「せーの」パンパンパンパン ・「せーの」パンパンパンパンパン ②手拍子チームワークに挑戦する。 ③感想を言う。（毎回感想を言わなくてもよい。時間があるときや感想を言う意味が見いだせるときに行う。） ○約束を知る ・失敗する人がいても、責めずに温かい言葉をかける。 ○活動する ・全員でそろえて行ったり、座席順でリレー形式に行ったりするなど工夫して行うこともできる。		・失敗してしまうことは当たり前だということをあらかじめ話しておく。 ・学級全体の目標として「心をつなげる」ことを大切にする。 ・子どもの実態によって、ゆっくりしたテンポで行ったり、次は何回手拍子を打つか指示しながら行ったりする。 ・失敗しても何回か取り組んでみる。成功しなくても、「次回また挑戦しよう」として時間を見て終了する。		⑧ 仲間に加わる
振り返り	○振り返る ・心を合わせようと努力している子の様子を教師が具体的に指摘する。				
配慮事項	・すぐに成功しなくても、何回もやっていく中で、だんだんと心がつながっていくことに意味があることを意識させる。				
感染症予防への配慮	・マスクを着用し、一定の距離を保ちながら、座席に座ること。				

◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

タイトル (活動概要)	心のケア ～名刺交換、よろしくね～			基本 体験	群れ合い
育てる力 関連スキル	「仲間づくり」⑪自己紹介をする ⑩さわやかにあいさつする		背景	体験不足から知らない人と話ができない子どもが増えている	
活動のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・多くの人と関わることで、友達になるきっかけをつくる ・集団の中で自己表現できるよう、明確なやり方を示して安心してできる練習の場とする 				
対象学年	小学校～中学校・個別支援学級・特別支援学校		実施時期	学校再開後、早い時期に	
所要時間	15分	活動場所	教室・広い場所	活動場面	朝の会／朝学活
準備	名刺カード・台紙				
	学 習 ・ 活 動		支援の観点・留意点等		ルールどわり
導入	○活動のねらいを知る				暴力NO
	自分を知ってもらい名刺カードで、多くの人と友達になろう				パスOK
主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る 名刺カードに記入する。（前日に行うか、宿題にするなどして事前準備しておく） ① 出会ったら「こんにちは」と挨拶して、名刺カードに書いてあることを読み上げ「よろしくね」と言って机に 名刺カードを置く 。※（相手は名刺カードをもらう） ② もらった人は、好きなことが自分と同じだったら「私も同じです」と言う。 ③ もらった人も、自分の名刺カードを机に出し同じようにして相手に渡す。 ④ 名刺カードをすべて渡し終えたら座る。		<ul style="list-style-type: none"> ・もらった人が読みやすいように丁寧に書くように声をかける。 ・マスクの着用を確認する。 ・「こんにちは」「よろしくね」は相手の顔を見て言うように助言する。 ・参加が難しい子どもは教師と名刺交換をする。 ・時間設定に合わせて名刺カードの枚数を制限したり、条件を付けて（初めてクラスが同じになった人と必ず行う等）行ったりする。 ・交換した名刺カードを落としたり、捨てたりしないよう台紙を用意して貼り付けられるようにする。 		持ち出し禁止
振り返り	○約束を知る ・相手の顔を見て笑顔で交換する。 ・あまり話したことのない人と交換するようにする。 ・もらった名刺カードは大切に扱う。				
	○活動する ○振り返る ・もらった名刺は台紙に貼って、感想を書く。		<ul style="list-style-type: none"> ・多くの友達に自己紹介できた喜びを感じられるように教師がまとめる。 		
配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> ・自分から声をかけられない子どもについては、担任が付き添ってきっかけづくりをする。スタートは座席の隣同士で行うようにしてもよい。 				
感染症予防への配慮	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の前後にしっかり手を洗う。 ・マスクを着用して行う。 ※名刺カードを交換するときは、直接のやり取りを避けるために、机にカードを置いて、それを受け取るようにする。 				

◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

<p>() です。</p> <p>好きな 果物は () です。</p> 	<p>() です。</p> <p>好きな 遊びは () です。</p> 
<p>() です。</p> <p>好きな お菓子は () です。</p> 	<p>() です。</p> <p>好きな 漫画は () です。</p> 
<p>() です。</p> <p>好きな 歌は () です。</p> 	<p>() です。</p> <p>好きな 飲み物は () です。</p> 
<p>() です。</p> <p>好きな スポーツは () です。</p> 	<p>() です。</p> <p>好きな 教科は () です。</p> 
<p>() です。</p> <p>好きな 果物は () です。</p> 	<p>() です。</p> <p>好きな 遊びは () です。</p> 
<p>() です。</p> <p>好きな お菓子は () です。</p> 	<p>() です。</p> <p>好きな 漫画は () です。</p> 
<p>() です。</p> <p>好きな 歌は () です。</p> 	<p>() です。</p> <p>好きな 飲み物は () です。</p> 
<p>() です。</p> <p>好きな スポーツは () です。</p> 	<p>() です。</p> <p>好きな 教科は () です。</p> 

めいしこうかん
『名刺交換、よろしくね』シート

名前〔 〕

もらったカードをはる	もらったカードをはる

◆かんそう か感想を書こう。

タイトル (活動概要)	心のケア ～パチパチリレー～			基本 体験	群れ合い
育てる力 関連スキル	「仲間づくり」⑧仲間に加わる ⑨仲間に誘う		背景	身体表現が少なく、自分の気持ちを伝えることが苦手な子どもが多い	
活動のねらい	<ul style="list-style-type: none"> 全員で拍手をリレーすることで、仲間意識をもつ 簡単な遊びを通して、身体を使ったコミュニケーションの重要性に気づく 				
対象学年	小学校～中学校・個別支援学級・特別支援学校		実施時期	学校再開直後から	
所要時間	5分	活動場所	教室・広い場所	活動場面	朝の会
準備					
	学 習 ・ 活 動		支援の観点・留意点等		ルールとねらい
導 入	<p>○活動のねらいを知る</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> みんなで協力して、拍手リレーをしよう </div>				暴力NO パスOK 持ち出し禁止
主 活 動	<p>○活動の流れ（やり方・内容）を知る</p> <p>①全員で輪になって並ぶ※(隣同士の距離を広くとる)</p> <p>②スタートの人から、1人1回の拍手をして、時計回りにリレーして1周させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> スタートに戻ったら反時計回りで1周する。 スタートから時計回り、反時計回りを同時にスタートして途中で拍手が交差してスタートまで戻る、等バリエーションをつけて行う。 手拍子を2回以上にする、リズムをつけるなど学年に応じて工夫するとよい。 <p>○約束を知る</p> <ul style="list-style-type: none"> 途中で拍手が途切れるなど、スムーズにつながらない時は、温かい言葉をかける。 1周できたら、全員で拍手(掛け声でもよい)する。 <p>○活動する</p> <p>○振り返る</p> <ul style="list-style-type: none"> 隣の人とコミュニケーションをとる手段として、様々な体のサインを活用した子どもに注目させ、身体表現は気持ちを伝えるのに有効であることに気づかせる。 みんなでやることの楽しさを味わえたこと、その大切さについてまとめる。 		<ul style="list-style-type: none"> 教師も輪の中に入って子どもたちの表情や様子をよく観察しながら行う。 隣の人に、身体を向けたり拍手する手を向けたりしてサインを送ると、よりスムーズになることに気づいた子どもがいれば取り上げる。 スタートまで戻っても止めずに2～3周すると面白い。 学年や集団に応じて、テンポを変えるなどして、全員ができるように配慮する。 		⑧ 仲間に加わる ⑨ 仲間に誘う
振 り 返 り					
配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> 登校初日にやると、ねらいである「協力」を意識させることができる。教師が「相手を責めない」「みんなで協力して行う」ことの価値を意識して声をかけるとよい。 失敗しても、再度、挑戦できることを押さえる。 				
感染症予防への配慮	<p>※両手を伸ばしても、隣の人と触れない程度の間隔をあけて並ぶ。学年や実態によってフラフープを床において、ソーシャルディスタンスを保つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> マスクを着用して行う。表情がわかりづらい分、積極的に身体表現しようとする子どもがいたら、取り上げる。 できるだけ広い場所で、換気を十分に行う。 				

◎「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

タイトル (活動概要)	心のケア ナイス！アイデア！（ブレインストーミング）			基本 体験	被受容
育てる力 関連スキル	「自分づくり」④自他の違いを認める ① 自分の意見をもつ		背景	学校再開後、どのように相手と関わればよいか不安で、自分の考えを言い出せなかったり、相手を受け入れたりできない	
活動のねらい	<ul style="list-style-type: none"> 誰のどんな意見でも肯定的に受け止め、その良さに気づく 自分なりの意見を伝えるだけでなく、友だちの意見もしっかり聞く 				
対象学年	中学校		実施時期	学校再開後、1～2週間以内	
所要時間	30分～45分	活動場所	教室	活動場面	特別活動・総合
準備	画用紙や模造紙・フェルトペン・対象とするもの（ストロー、新聞紙等何でもよい）				
学 習 ・ 活 動			支援の観点・留意点等		ルールどわらい
導入	○活動のねらいを知る				暴力NO
	グループで協力して、ユニークな意見をたくさん出そう！				パスOK
主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る		・暴力NO、パスOK、持ち出し禁止のルールを提示する。		持ち出し禁止
	<p><設定> 皆さんが乗った船が難破し、この〇〇（例：割りばし）だけが残りました。そこに、海賊が来て宝物を要求しました。皆さんで、この〇〇がどんなに便利な宝物であるか、その使い道をたくさん考えて、海賊にアピールしましょう。</p> <p>① グループ※で話す順番と記録係を決める。 ② 時間内に順番にたくさん意見を出し合う。記録係は、画用紙や模造紙に記録する。考えを付箋に書き、付箋をを一人ずつ出しながら発表してもよい。 ③ グループで最もユニークな（おもしろい）意見を決める。 ④ 各グループで出た意見を全体で発表し合う。</p> <p>○約束を知る ・順番を守って話す。（〇〇を持っている人が話す）ほかの人は黙って聞く。 ・とにかくたくさん意見を出す。 ・意見が思いつかない時は「パス」と言う。 ・ユニークな意見ほど大歓迎。</p>		<ul style="list-style-type: none"> 時間は2～3分程度（実態に応じて決める） 〇〇（例：割りばし）は、日常的に身の回りにあるものがよい。具体物を用意して各グループに配る。 黙って聞くだけでなく、意見を言い終わったら「ナイス！アイデア！」とグループ全員で言う、拍手する等、楽しい約束を取り入れてもよい。 発表時には、どのグループに対しても必ず称賛の拍手をする。 いろいろな意見や考えがあること、それがおもしろいことを押さえる。 ルールを守って楽しく活動できたことをフィードバックする。 		① 自らの意見方をもつ ④ 自他の違いを認める
振り返り	○活動する				
	○振り返る ・活動を通じて感じたことや気づいたこと、学びを全体で話し合う。				
配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> 導入で教師がユニークなアイデアを例として出すことで子どもの発想が広がる。 たくさんの意見が出ることの良さや、そのためには誰のどんな意見も批判しないこと、全員が意見を言えることの大切さなど、実態に応じて押さえる。 順番を守れない子どもに対しては、「〇〇を持っている人が話す」やり方は有効である。ルールを守ることによって活動が楽しくできることを実感させ、教師が言葉で押さえる。早い時期に、ブレインストーミング法を体験させ授業に生かす。 				
感染症予防への配慮	※なるべく大きな机を使うか、グループの人数の倍程度の机を使って行う。 <ul style="list-style-type: none"> マスクを着用して行う。 筆記用具の共有を避け、授業前後にしっかりと手を洗うこと。 				

◎ 「育てる力・関連スキル」欄の丸数字は、「子どもの社会的スキル横浜プログラム」【理論編】6ページ掲載の「子どもの社会的スキル概念表」とリンクしています。

◆教職員のみなさんへ ~安心して子どもたちを迎え入れるために~◆
再開に向けた準備1 知っておこう！心の動き

今回のように集団感染のリスクにさらされた状況では、ストレスを抱え不快に感じたり、不安を感じたりするのは、**ごくごく当たり前**のことです。

ストレスを抱えていると気持ちが整わず、普段どおりに仕事が進まなかったり、イライラを感じたりすることもあります。でも、それは決して、

あなたが「仕事ができない」とか、「弱い人」だということではありません。

ストレスを感じることで、前向きに取り組んだり、目的を持ったりすることもできます。

① ストレスは抱えていけないものではありません。

② ストレスが大きくなって負担を感じても、

それは、あなたの責任ではありません！

③ こんなときは、**自分を大切に作るサイン**です！



イライラしやすい

不必要に子どもを叱る



わけもなく泣きたくなる



仕事に集中できない

自分が悪いのでは、と

自分を責めてしまう。



今まで
楽しめて
いたことが楽しめない



※自分のストレスサインを知っていますか？

慢性的なストレスは、健康と仕事に影響を与えることがあります。

苦しいなと思ったら、その気持ちを誰かに伝えてみてください。きっと状況は変わります。

◆教職員のみなさんへ ~安心して子どもたちを迎え入れるために~◆

再開に向けた準備2 心を守ろう！

子どもも大人も、不安を感じていることは、とても自然なことです。

不安なときに、その気持ちを否定せずに受け止め、じっくり眺めてみましょう。

① 子どもや自分に、今、何が起きていますか？

② 起きていることに対して、今、何ができそうですか？

できていないことに目を向けるのではなく、

「今、できていること」を大切にしましょう。

そして、日常の中で、**できそうなこと**を見つけていきましょう。

心を守るためにできること・できそうなこと

SNS やテレビなどの
情報媒体から
離れる時間をつくる



自分の好きな
ことをする
時間をつくる

ゆっくり
お風呂に浸かる



ストレッチをする



いつもと同じ
時間に眠る

いつもと同じように
食事をとる



特別なことをするのではなく、日常、変わらずに続けられることがあれば、
可能な範囲で続けてみて、続けられた自分を褒めましょう！

◆教職員のみなさんへ ~安心して子どもたちを迎え入れるために~◆
再開に向けた準備3 緊張を解き放とう！

災害や事故にあえば、不安になったり、緊張を感じたりするのは当たり前です。

不安や緊張の辛さが続くと、普段できることができにくくなります。

様々な問題は、簡単には解決できないことが多くありますが、**できることもあります！**

次に紹介する呼吸法を試してみたりするのもお勧めです。

- ① 鼻からゆっくり、3カウントで息を吸ってください。

ひとつ、 ふたつ、 みっつ

肺からお腹まで、気持ちよく、空気で満たします。

- ② 静かにやさしく、

「私のからだは、穏やかに満たされています。」

と自分に語りかけましょう。

今度は、口からゆっくり、3カウントで息を吐きます。

ひとつ、 ふたつ、 みっつ

肺からお腹まで、すっかり息を吐きましょう。

息を吐くときは、特にゆっくりと吐き出してください。

- ③ 静かに、やさしく、

「私のからだは、ほぐれていきます。」

と自分に語りかけましょう。

- ④ ゆったりとした気持ちで、これを5回、繰り返します。

少し肩の力が抜けるような気分を感じられましたか？

子どもたちともやってみましょう！⇒ P.7(低学年)／P.17(中・高学年)／P.25(中学生)

◆教職員のみなさんへ ~安心して子どもたちを迎え入れるために~◆
再開に向けた準備4 伝えてみよう！受け止めよう！

さあ、いよいよ、子どもたちと再会します。

新型コロナウイルスに関する話題を、どう扱い、話していくのか、考えてみましょう。

- ① まずは、自分の中に、どんな気持ちがあるのかを確認しましょう。
自分の気持ちを確認すると、落ち着いて話しやすくなります。

戸惑い



くやしき



悲しみ

あなたは今、
どんな感情を
抱えていますか？

- ② わかっている**事実**を伝えましょう。
※ 不確かなことを話すと、自分も子どもも抱えきれなくなることがあります。
- ③ 自分の気持ちを伝えることもよいことです。
先生が気持ちを話せば、子どもたちも自分の気持ちを話してよいと思えるようになります。
- ④ 子どもたち自身の中に、回復する力があることを伝えましょう。
例) これまでに子どもたちが頑張ったときのことなど
- ⑤ **今までと同じように、いつでも**、先生が子どもたちの側にいて、みんなのことを気にしていることを伝えましょう。

準備は整いました。

さあ、大切な子どもたちとの
関係づくりを始めましょう！



令和2年5月発行 横浜市教育委員会 人権教育・児童生徒課