

紙芝居「イライラしたときどうする？」（小学低学年児童のために）

執筆担当：坂上頼子（オフィス・かけはし）

Q 1. どのような内容ですか？

低学年の児童にストレスマネジメント教育をわかりやすく伝える内容です。ストレスという言葉は用いていませんが、ストレス反応である「イライラした気持ち」を扱い、ストレス対処法としてリラックス法の体験を含む紙芝居です。

イライラした気持ちを人や物に当たり散らすのではなく、また反対に、グッとがまんしてストレスをいっぱいため込むのではなく、落ち着くための簡単な対処法を習得し活用することを目標にしています。

紙芝居のなかで、

- ① ストレッサーやストレス対処法について対話しながら心理教育を行う
- ② ストレス対処法としての「肩上げ」と「腹式呼吸法」を実際に体験する
- ③ イライラしているお友だちのためにピアカウンセリングを提案する

Q 2. どのような時間帯で活用できますか？

担任が行う場合

- ・朝の会、朝の読み聞かせの時間、終わりの会、道徳の授業などで行うことができます。
- ・10～15分位です。

養護教諭が行う場合

- ・健康測定の保健指導で行うと、落ち着いて静かに順番を待つことができるようです。
- ・保健委員会がストレスをテーマにした内容に取り組むときには最適な教材です。
- ・養護教諭がクラスで読み聞かせを行うときや、授業を行う場合にも活用できます。

Q 3. 年に一回くらいで対処法が身につきますか？

クラスで紙芝居を実施した後は、呼吸法だけを授業の合間に取り入れて、落ち着く時間をもつことができます。

体育の授業の最後にクールダウンとして活用することで、定着を図ることができます。

ポスター「イライラしたとき こうするといいよ」をクラスに掲示しておく、折にふれて活用することを思い出す助けになります。

Q 4. 低学年にしか使えませんか？

低学年に分かるように工夫した紙芝居ですが、幼稚園年長クラスでも行うことができました。

非行傾向の中学生に相談室や保健室で個別に読む機会がありましたが、イライラする気持ちの背後にある苦勞の数々を話してくれるきっかけになりました。

保護者会でも好評です。「どんな時にイライラしましたか？」と聞くと次々と発言が続き、共感を招きます。そして、肩上げ・呼吸法のワークの後は「今なら子どもにやさしくできそう」と語る保護者が多いことから、子育てストレスがねぎらわれて心にゆとりが生まれるようです。

ー2紙芝居「イライラしたときどうする？」の概要

紙芝居「イライラしたとき どうする？」

児童向けのストレスマネジメント教育の紙芝居です。

教室や保健室で、子どもも大人も、誰でもすぐできるストレスマネジメントの方法を紙芝居を通してわかりやすく伝えることができます。



特徴

- ◆ 10場面で構成され、15分程度で進めることができます。
- ◆ 裏には台詞と演出の仕方、進め方の説明が掲載されています。
- ◆ 内容はストレスの理解、ストレス対処法の体験、ピアサポート。
- ◆ 小学校養護教諭の紙芝居にするというアイデアに、さらに工夫を加えてプロのイラストによる教材として制作した紙芝居です。



原作者のメッセージ

学校生活や友だちとのかかわりの中で、自分の思いが通らなったり、うまくできなったり、叱られたり、ケンカしたり、どの子もイライラすることがあります。なかには、自分の気持ちが抑えられずに、物に当たったり、人に手を出してしまう子、泣き叫ぶ子も見受けられます。このようなときに、まわりの子どもたちもどうかかわって良いかわからず困ってしまい、「とにかく保健室へ連れて行こうぜ」と両脇をかかえて運んでくることがありました。このようなときに、子どもが落ち着けるいい方法がないものかと考えていました。ちょうどその時、ストレスマネジメント教育に出会い、これを取り入れてみようと思いました。そして、このような場面を想定しながら、「自分にできること」「友だちにしてあげられること」の二つが子ども達にわかりやすく伝わるように工夫して紙芝居を作りました。一人ひとりがこの方法を思い出して活用できるように願っています。

原作 前 台東区忍岡小学校養護教諭 大島和子

関連学会やストレスマネジメント研修会にて
1部2000円(制作費)で希望者に頒布。
遠見書房に注文できます。(別途発送手数料)

紙芝居「イライラしたとき どうする？」
企画 かけはしストレスマネジメント研究会
監修 坂上頼子(かけはしストレスマネジメント研究会代表)
絵 ノコゆかわ
製作 (有)ゴリラ
印刷 (株)ユニプリント

2010年3月7日初版
2011年1月 第3版

「イライラしたとき こうするといいよ」



だれだって イライラするときは あるんだね
イライラしたって いいんだよ
でも イライラしたときに ものや 友だちや
自分を きずつけちゃったら たいへん!
そんな時は こうするといいんだよ



まずは いすに すわります
かたを上げて ストーンとかたの力をぬく方法です

手をよこに ブラインと たらして
かたを ゆっくり 上にあげます
そこで一度とめて ストーンと 力をぬきます
そのまま かたの ふわっとした感じに
ちゅういを 向けます
そうです これを 3回くらい…



つぎに ゆっくり 息をはく方法です
10秒呼吸法です

まず 1 2 3 で 鼻から息をすって
おなかを ふくらませて 4 で止めて
口からほそく 長〜く 5 6 7 8 9 10 と
息をはくと おなかが しぼんでいく…
こんな呼吸です

だいじょうぶ 上手にできますよ!



そうすると なんだか気持ちが おちついてきます
気持ちが おちついたら つぎは…

だれかに そのわけを 話せるといいですね

みんなの周りにいて 話をきいてくれる人
先生や友だち お家の人に
はなしができると いいですね



これは
大切な 友だちのためにも できることです
友だちが イライラしたら おしえてあげましょう

みんな たのしく!
みんな いい感じだね!

かけはしストレスマネジメント研究会