

がっこう 応援便り



心のサポート編

福原 愛さんインタビュー

特集：みんなで学ぶ

ストレスマネジメント

.....
2013 春
.....



巻頭インタビュー 福原愛さん

コラム
がっこう応援NEWS ①

支援する側もされる側も
「スポーツ」の成績が向上

特集

みんなで学ぶ ストレスマネジメント

ストレスマネジメントの
授業を行っていますか？

ストレスマネジメント法を
一緒に学んでみよう

「リラクゼーション」を体験して
気持ちの変化を感じてみましょう

「ゆるめることの不思議」で
心と体をチェック！

学校生活の中で活用できる
ストレスマネジメントQ&A

コラム
がっこう応援NEWS ②
幸せに生きるカソーシャルスキル

イベントレポート・社会応援ニュース

今すぐ役立つおすすめ情報!!

発行室から

3 4 5 6 8 10 12 14 18 19 20 23



巻頭インタビュー

プレッシャーを跳ね返すには 納得するまで練習するのが一番

ロンドン五輪卓球女子
団体銀メダリスト

福原愛さん

福原愛さん

1988年宮城県生まれ。5歳で出場した全日本選手権パンピを史上最年少で優勝。各年代別でシングルス7連覇を果たす。オリンピックを2度経験した後ロンドン五輪では女子団体の日本卓球界初の銀メダルを獲得。

私が卓球を始めたのは、3歳のときで、最初のコーチは母でした。いつも練習のはじめに「千本ラリー」をやるのですが、千本続くまでは次の練習ができないんです。

ある時、なかなか続かなくて、「泣きだし」「もういやだ」とラケットを置いてしまったことがあります。すると、母は教えるのをやめてしまいました。あわてて「卓球を続けたいので、また教えてください」と反省文を書いて謝りました。

それ以来、自分から練習をやめたことは一度もありません。母に、「これは反省文だけど、契約書だよ」と言われ幼いながらにその意味の重さを感じたのを覚えています。「やめていいよ」と言われるとやめられない性格をたぶ

ん母はわかっていたのでしょね。人に負けることに対してではなく、自分がやることめたことは最後までやり通さないと気がすまないという意味でとても「負けず嫌い」でした。

4歳で大会に初出場を果たしましたが、その頃は純粹に試合が楽しかった。周りの大人が「こんなに小さい子が……」と驚いたり、喜んだりしてくれるのが嬉しかったんです。

それが、「天才少女」と呼ばれるようになると、「負けてはいけない」という気持ちが強くなってきたのです。「勝って当たり前」ということはありえないのに、自分自身でもプレッシャーを作っていたように思います。

子どもの頃は、ひどい上が

り症でもありました。必ず試合前には、「人」という文字を三回書いて、飲み込んでから試合にのぞんでいました。今も緊張はしますが、うまく気持ちを切り替えることができるようになりました。

例えば、スポーツ競技には必ず相手がいる、その人も緊張しているかもしれないのです。だから、もし自分が100ある実力のうち10しか出せなくても、相手が9しか出せなければ勝つことができると可能性が広がります。そして、なにより納得がいくまで練習をすることで自信をつけるのが、プレッシャーを跳ね返すには一番です。

私の場合は、こうした練習の積み重ねが五輪でのメダルにもつながりました。よく、「戻るならいつに戻りた

い？」と聞かれますが、「戻りたくない」と答えています。一瞬一瞬を全力でやってきましたから。

今の子どもたちにも、今しかできないことを楽しんでほしいです。大人になって「あの時にもっとこうすればよかった」と後悔しないように。それがきっと夢の実現につながるのだと思います。



写真(表紙・目次・裏表紙)：岩崎美里

がっこう 応援 NEWS ①

支援する側もされる側も 「スポーツ」の成績が向上

東日本大震災の後、被災地でスポーツによる支援活動を実施したところ、指導した選手と、参加した子どもたちの双方に好影響が出た——
そんな研究成果をまとめた論文を紹介します。



東日本大震災の年、被災地支援活動として、トップアスリートによるスポーツ教室が福島県立相馬高等学校で開かれました。参加アスリートの一人、自転車競技の長塚智弘さんがその活動を修士論文にまとめ、早稲田大学大学院スポーツ科学研究科に提出。

長塚さんは1998年にプロデビューした現役の競輪選手です。2004年アテネ五輪の自転車競技・チームスプリントで銀メダルに輝いています。一般社団法人アスリートソサエティの代表理事の一人として、社会貢献活動も展開。

被災地支援に役、と催されたのが「TEAM JAPAN」

参加者の競技記録の変化 (表1)

競技	参加前	参加後	
		9月	12月
A	100m	12秒34	12秒04
	200m	25秒3	24秒15
	400m	58秒	53秒
B	800m	2分41秒	2分36秒
	1500m	5分45秒	5分26秒
C	5000m	17分01秒	16分37秒
D	5000m	17分46秒	17分20秒
E	3000m 障害	10分46秒	10分20秒
F	3000m	9分14秒	9分2秒39
G	1500m	6分9秒99	6分6秒57
H	3000m 障害	11分54秒	10分41秒
	5000m	17分11秒	16分58秒
I	5000m	16分58秒	17分30秒

対象者：「TEAM JAPAN トップアスリートスポーツ教室」に参加した高校生

「TEAM JAPAN」は「子どもたちの姿を見て、レースで妥協しない、強い精神力が生まれた」と自己分析。11年は競輪生活最高の成績と賞金額を獲得できたと記しています。

長塚さんは「子どもたちの姿を見て、レースで妥協しない、強い精神力が生まれた」と自己分析。11年は競輪生活最高の成績と賞金額を獲得できたと記しています。



特集

みんなが学ぶ ストレス マネジメント

災害後の「心のケア」の方法として注目されているストレスマネジメントは、いじめや暴力の抑制にも効果があるといわれています。今回の特集は、具体的な事例、基本的な活用方法など、学校生活の中でできるストレスマネジメントの実践法をご紹介します。

【欧】米では、子どもの幼少期からストレスマネジメントに関する授業を取り入れています。特に中国では、四川大震災後「心の健康教育」を毎週実施するなど、積極的に子どもたちの心のケアをサポートしています。心の健康教育は、災害後のケアだけのものではなく、いじめや暴力の抑止にも効果があると専門家から指摘されていますが、教育現場ではその重要性

が認知されていません。今回の「がっこう応援便り」心のサポート編では、ストレスマネジメントについて、全国規模のアンケート調査を実施。その結果をもとに、心のケアの重要性とその効果、具体的な方法をお伝えします。

子どもたちも保護者の方々も、教職員のみならず、心から笑えるように、共に一歩ずつ前に進んでいきましょう。



ストレスマネジメントの授業を行っていますか？

「がつこう応援便り」では、文部科学省の「非常災害時の子どもの心のケアに関する調査」と時期を同じくして、小中高校生の保護者を対象に、ストレスへの取り組みについて全国規模のアンケートを実施しました。2つのアンケートの結果をリポートいたします。

震災前と後で、子どもに異なる様子が見られましたか？

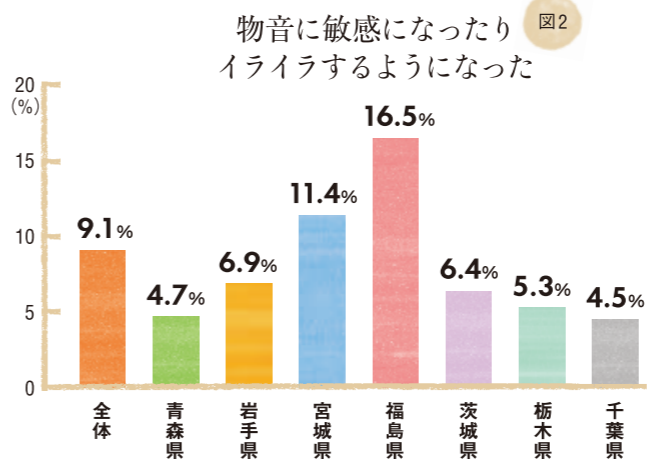
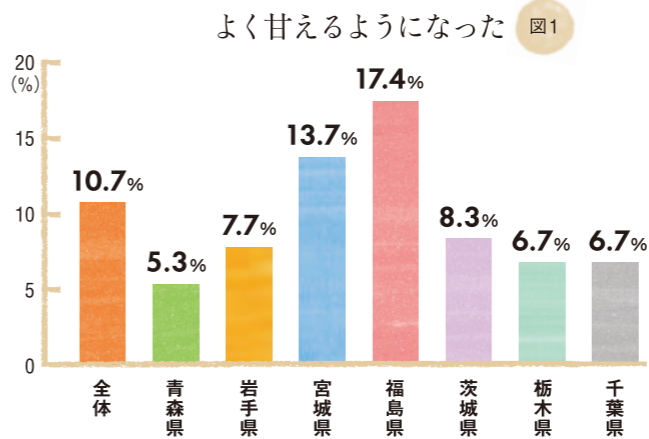


図1、2出典：「非常災害時の子どもの心のケアに関する調査(2012)」(文部科学省調べ)
対象者：東北地方太平洋沖地震に係る災害救助法が適用された地域(帰宅困難者対応を除く)に該当する国公立幼稚園、小学校、中学校、高等学校(全日制のみ)、中等教育学校、特別支援学校の5,075校の保護者(各学校各学年で無作為抽出1学級の保護者全員)※幼稚園は5歳児のみ対象

図3
あなたのお子さんの学校では、ストレスへの適切な対処法を体験的に学ぶ活動を行っていますか？

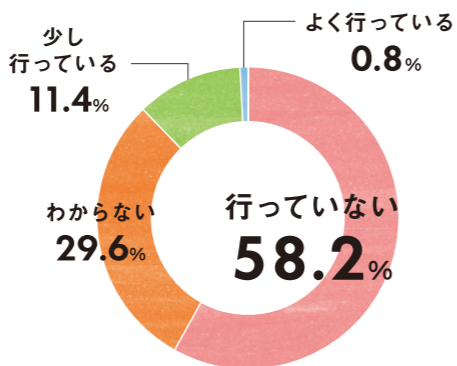


図4
あなたのお子さんの学校で、ストレスへの適切な対処法を体験的に学ぶ活動を行っていますか？

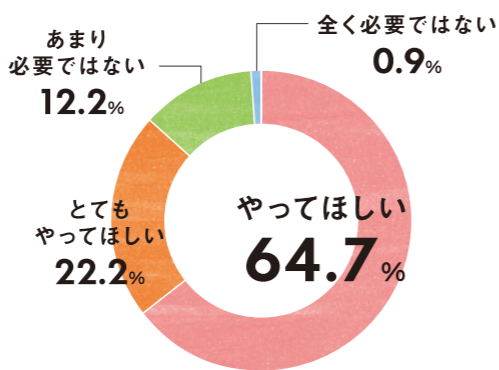


図3、4出典：「保護者の意識に関する調査(2012)」(社会応援ネットワーク調べ)
対象者：小学生~高校生(特別支援学校を含む)の子どもをもつ全国の保護者3,000人 ※数字の単位未満は四捨五入

文部科学省が実施したアンケート調査では、一定数の割合で子どもたちに「震災前とは異なる様子が見られる」という回答がありました。中でも割合が高かった項目は「よく甘えるようになった」(10・7%)、「物音に敏感になったり、イライラするようになった」(9・1%)、「災害を思い出すような話題やニュースになると、話題を変えたり、その場から立ち去ろうとする」(6・2%)でした。どの項目においても、宮城県と福島県の数値は、他地域に比べて高い傾向がみられました。全国的にも「震災前とは異なる子どもの様子」がみられました。それでは、そういった行動の背景や仕組みについて、学校で学ぶ時間はあるのでしょうか？

「がつこう応援便り」で独自アンケート調査を実施したところ、学校でストレスへの適切な対処法を学ぶ活動は「行っていない」(58・2%)、「わからない」(29・6%)という回答でした。一方、こうした取り組みを「やってほしい」と回答した保護者は合計で86・9%にのぼり、授業の実情と保護者からの希望が一致していないことがわかりました。この調査結果を受け、今回の特集では、心のケアを専門としない学校の先生たちでも取り組める、ストレスマネジメントの基本や実践法、各地で実施されている事例をご紹介します。まずはストレスへの対処法を自分自身で体験してみて、子どもたちへの伝え方のコツをつかんでください。

心のケア実践例

福島県南相馬市立小高小学校 絆を強めるための学級ミーティング

福島県南相馬市小高区の学校では、原発事故の影響で区内の校舎が使えず、隣接する鹿島区内の仮設校舎での学校生活が続いています。非常時ともいえる状況下、各学校は、少しでも子どもたちのストレスを軽減しようと、様々な工夫を凝らしています。鹿島中学校の仮設校舎で学んでいる小高小学校で、震災後約1年半たった2012年10月に行われた「分かち合い」のための「学級ミーティング」もその一例です。この授業は、ストレス度に関する調査で、福島県の数値が他県より高かったことを受け、一般社団法人社会応援ネットワーク(当冊子の発行元)が計画。福島県臨床心理士会副会長成井香苗さんが指導にあたりました。授業のねらいは過去の体験を聞きだすのではなく、いま考えていることを分かち合い、それによって絆を強めることにあります。「身近な担任の先生が行うのがベスト」というアドバースに基づき、授業前日の放課後には教職員自らにも体験してもらうため、モデル授業も実施しました。当日は総合学習の時間を2コマ活用。イスを車座に配置し、担任教諭がファシリテーターを務めました。リラクセスした雰囲気、子どもたちからは、「すっきりした」「またやりたかった」との声があがっていました。



「学級ミーティング」のモデル授業を受ける教職員(上)と、実際の授業風景(下)

心のケア実践例

兵庫県伊丹市立北中学校 2年間の取り組みで不登校生徒数が半減

兵庫県伊丹市立北中学校での「心の健康授業」は、「上手な話の聴き方」「イメージトレーニング」などに7回を数えます。2011年、兵庫教育大学大学院が県内2市9校で実施した「ストレス反応調査」で同校は、ストレス反応ポイントが他校に比べて高く、不登校生が34人、全校生徒の約5%を占めていました。それが、現在は14人、「心の健康授業」開始後、20人も減ったのです。「当初、心の健康って何？と言っていた生徒たちも変わりました」と、臨床心理士の資格を持つ同校の寺戸武志先生。「ストレスはあつて当たり前、上手につきあうことが大事、と理解すると、部活の試合前にも自然とイメージトレーニングをするようになってきました」。先生たちの中にあつた戸惑いも消え、実施後は、「子どもとの接し方が変わった」「授業にも体のワークを取り入れている」など肯定的なフィードバックが多く寄せられています。同校では、一人の先生が複数のクラスで同じ授業をする「ローテーション制」も導入。それによって、負荷を軽減しながらも、専門性を高めることができました。寺戸先生は、「専門家」の協力を受けるなど、環境整備をしっかりとらえて、この取り組みをさらに広げてほしいですね。



開始当初はゲストティーチャーを招いていたが、現在では同校の先生が授業を行っている

ストレス マネジメント法を 一緒に学んでみよう

まずは「ストレス」について勉強しましょう。ストレスとは心と体に負担がかかった状態のこと。その原因を「ストレスサ―」といい、それによって心や体が変化することを「ストレス反応」といいます。



子どもが抱える
主なストレスサ―

急激な体の変化
身長や体重の急激な増加、体質の変化など

友達、上級生、先生
友達とのすれ違い、上級生とのケンカ、先生との不仲など

引っ越し
住む環境の変化、友達との別れ、親との離別など

家族の病気
家族や親せきの病気、急な事故など

勉強、進学
勉強が嫌い、成績が上がらない、授業がわからないなど

↓ 対応できなくなると…

ストレスサ―が
原因で起こる
ストレス反応

眠れない

イライラする

集中力がない

緊張する

食欲がない

心や体の変化を和らげる ストレス対処法



問題に立ち向かう
コンテストや試合には練習、テストには勉強、ケンカには仲直りなど、前向きに自分から解決する努力をすると自信がつくよ。



信頼できる人に相談する
友達や信頼できる先生や大人の人に相談するのもいいよ。一人で解決しようとせず、誰かに助けてもらうことが大切だね。



運動する
運動をして汗をかいたり、趣味に没頭したりして、気分転換するといいよ。音楽を聞いてリラックスするのも効果的だね。



深呼吸する
腹式呼吸や深呼吸をすると、気持ちが落ち着いてくるよ。どこでも、一人でできるから覚えておくといいね。



原因を考え、ノートに書いてみる
何が悪かったのか、ノートに書きだしてみると、頭の中が整理できるから、解決策が見つかるかもしれないよ。



適度なストレスは心の発達のうえで必要ですが、健康に害となるような過度なストレスには、適切な「対処法」をとることが必要です。

例えば、試合のために練習したり、試験のために勉強したりと、問題に立ち向かうことは、ストレス反応を下げる最も良い方法といえます。信頼できる友達や大人の人に相談することもいいですね。とりあえず気持ちや心を落ち着かせたいというときは、深呼吸や体をほぐす運動をするだけでもリラックスできます。

人によって、合う方法、合わない方法があるかもしれませんが、こうしたいろいろな対処方法から、自分に合った方法を身につけておくことが大切です。



友達に応援してもらおうと気持ち楽になるね。自分一人では分からないときや困った時は、友達の力を借りたらいよいよ。



ペアリラックスセッション



肩を上げる
前の人は、後ろの人の温かさや手の重みを感じながら、肩を上げましょう。

1~4を2回繰り返しましょう



手を離す
後ろの人は、前の人の肩の力が抜ける感じが分かったら、ゆっくり手を離します。

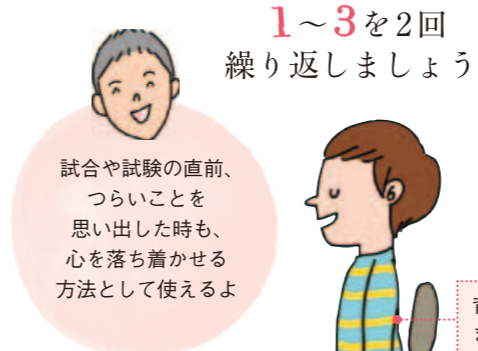


構えの姿勢
前の人は、構えの姿勢。後ろの人は、前の人の肩に手を置いてください。

3
手はしっかりと優しく置いたまま



肩の力を抜く
後ろの人の手を置いたまま、前の人はストンと肩の力を抜いてみましょう。

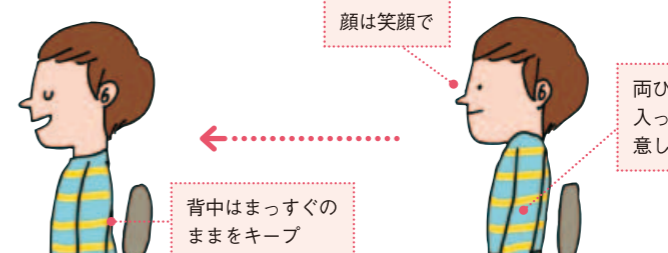


3 **肩の力を抜く**
ストンと肩の力を抜きます。すぐに動かずに、肩の感覚の違いを感じてみましょう。

気持ちが沈んでいる時の姿勢は頭が垂れて、背中が丸まり、肩が内側に閉じていることが多いです。そんな時は、リラックスセッションを行い、緊張した体を解放しましょう。肩は、体の中でも心の状態が反映されやすい場所。肩をほぐすと、気持ちも同時にほぐれますよ。

セルフリラックスセッションは、血圧や呼吸を安定させます。一人で行っても、ストレス反応を軽減させる効果がありますが、二人で行うペアワークは、さらに効果的です。

ストレスを感じた時、体に緊張を感じた時など、積極的に繰り返し行うと、その効果をより深く体験できます。まずは、実行してみてください。



肩を上げる
肩以外は力を入れないように注意して、耳につくくらい肩を上げてみてください。

セルフリラックスセッション

「リラックスセッション」を体験して気持ちの変化を感じてみましょう



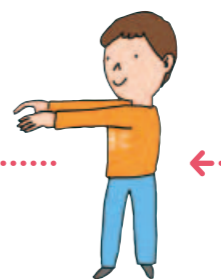
「ゆるめるめること」の不思議」で 心と体をチェック!

1回目

今の体の状態を知ることができません。無理のない範囲で体をゆっくり回していきます。



正面を向いて楽に立ち、両腕を肩の高さまで上げます。指先まで軽く伸ばして、手のひらは地面と水平に。



腰から上をゆっくりと右方向に回していきます。無理はせず自然に止まるところで右手の位置を確認します。



この目印は基準となるものだからしっかり覚えておいてね

右手がどの位置までできたのか、ペアの人が確認します。人差し指などで示して、その位置で目印に立ちます。



両手を正面に戻し、腰を折って前かがみに。脚、腕、体をプラプラとゆすって、体の緊張をとります。

ここまでが一連の流れです。かたくなっている体がほぐれるようにゆらしながら息を吐きつつゆるめます

2回目

体が動く範囲を1回目と比べてみてください。



1回目と同じように体をゆっくり右方向に回し、右手の位置が目印を過ぎたらペアの人は移動します。

3回目

体だけでなく、気持ちの変化も感じてみましょう。



いよいよ最後。右手がどこまで動くのかチェックします。ペアの人にしっかり確認してもらってね。

体の動く範囲が大きくなったね

学校生活の中でできる ストレス対処法

廊下を歩きながらの呼吸法



全校をあげてのストレスマネジメント

頑張っているときも、ストレスを感じているときも、体が緊張し、硬くなります。それが積み重なると、心にも負担がかかって、心身に変調をきたすこともあるんですよ。「ゆるめること」の不思議を実践すると、体と心がほぐれていくのが自分でもはっきりと分かります。1回目は体の可動域が狭くても、2回目、3回目と行ううちに、どんどん動く範囲が広くなります。回数を重ねるごとに体が変わるので、最初の緊張状態がどれだけのものだったかを知るためにも効果的です。学校生活でも、家で勉強しているときでも、「疲れた」とか、「イライラする」と感じたときは、ぜひ試してみてくださいね。

心や体を休ませる時間がないと思う人もいる多いと思います。でも、ちょっとした工夫で短時間でもリラックスできます。例えば、気分を落ち着かせる呼吸法は、学校の廊下を歩きながらでもできます。ほんの少し呼吸に意識を向けるだけで、いつでもリラックスタイムに変えられるのです。ある学校では、毎週月曜日の全校朝礼で、肩上げと呼吸法を実施しています。たった5分でも、毎週続けると大きな効果が表れます。簡単にできるリラクゼーション法を覚えておけば、ストレス状態から楽に抜け出せます。習慣化して、気がついたときにサッとできるようなしておくといいですね。

Q & A



Q.1 ストレスマネジメント教育や心のケアに興味があります。何から始めたらいいのでしょうか？

A 子どもたちに伝える前に、理論を学び、その効果を実感することが大切です。まず、P10のセルフリラクゼーションをやってみましょう。リラックスした状態を体感すると、人に伝えやすくなります。緊張している時、疲れている時など、日常生活の様々な場面で繰り返し実施することによって、その効果をより深く体験することができます。職場の先生とペアリラクゼーションをして、感じたことを分かち合ってみましょう。それ自体が授業の予行演習となり、「授業を受ける側」の気持ちも感じることができます。一番大事なのは、先生自身が「やろう！」という気持ちになること。そのためにも、効果を実感したうえで、養護教諭やスクールカウンセラーなど専門知識のある方々と相談して、授業で取り入れる工夫をしてください。

Q.2 学校教育の中でどのようにストレスマネジメント教育を導入すればいいのでしょうか？

A 下記表にある通り、ストレスマネジメント教育には4つの段階があります。1～3は、授業として実践できますが、現行の学習指導要領では小学校、中学校ともストレスを学ぶ時間が数時間しかありません。そこで、総合学習や学活で年間プログラムを立て、月に1コマの「こころのサポート授業」をおすすめします。1～3は、スクールカウンセラーや養護教諭と一緒にチームティーチングを行うとよいでしょう。特に3のリラクゼーション技法の習得は、子どもが心と体でその効果を実感するのに大切です。4は、授業での学びと子どもたちの実生活を結ぶものです。毎日学校で子どもと接する先生が実践し、日々の生活にストレスマネジメントが定着するようにしましょう。

ストレスマネジメント教育の段階		学校教育中での取り組み	
1	第1段階 ストレスの概念を知る	➔	1 心理教育
2	第2段階 自分のストレス反応に気付く	➔	2 チェックリストなどの活用
3	第3段階 ストレス対処法を習得する	➔	3 リラクゼーション技法の習得(実技体験)
4	第4段階 ストレス対処法を活用する	➔	4 日常生活での活用体験

「ストレスマネジメント教育に取り組んでみたいけれど、何から始めたらいいのかわからない!」
そんな先生たちからのたくさんの方からの声を受けて、ストレスマネジメントについて、専門家の先生にお話をうかがいました。

Q.3 リラクゼーション技法には、こういった効果があるのでしょうか？

A 自分でできるリラクゼーション技法は、ストレスに対する自己コントロールが目的です。実際には次のような効果が期待されます。

- イライラが減り落ち着く
- 物事に集中しやすくなる
- 緊張しすぎることがなくなる
- 物事を気にしすぎなくなる
- ポジティブに考えるようになる
- 自分に対する気づきが深まる

このほか、リラクゼーション技法の実施後、自分の悩みや心配事についての話をよくできるようになります。体が緩むと、気持ちもほぐれやすくなるからです。定期的に続けることによって、自分の体や心に対する気づきが促されるので、友人の心身の変化に敏感になったり、不調な友人を思いやる言動が見られるようになったりします。「自分で自分をケアできる」という実感は、子どもの自己コントロール感を支え、主体的に生きていく姿勢を育むことにもつながります。

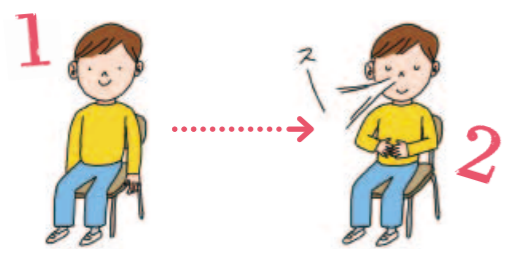
実践した学校から、不登校の数や、保健室への来室数が減ったという報告も!



Q.4 リラクゼーション技法で実践的なものを教えてください

A リラクゼーションの技法には、物や他者の力をつかうリラクセス法と、自分で行うリラクセス法があります。学校生活の中での実践を考えると、特別な場所や道具を必要とせず短時間でできる技法が有効です。

- I 肩のリラクセス法 ➔ P10～11参照
- II 呼吸法 ➔ 以下参照



椅子の背にもたれ、ゆったりと座ります。



お腹に手を当て、音を立てないでゆっくりと深く鼻から息を吸い込みます。



口からゆっくりと吐きだします。



息を吸う時にお腹がふくらみます。



息を吐く時にお腹がへこみます。



同じように呼吸を繰り返します。(1分間に12回～16回くらいのペース)

Q.6 リラクゼーションを指導する時のポイントは何か?

A



何より自分自身がリラックスして、穏やかな雰囲気を維持するようにしましょう。



その技法の効果を実感し、同時に、手順だけでなく注意点も把握することが必要です。



子どものやる気を引き出すために、導入を大切にいきましょう。必要なのは年齢や実態に応じた工夫。絵本や紙芝居などの利用も有効です。



子どもたちがリラクゼーションを日常生活で活用できるようになるには、子ども自身が効果を実感することが大切です。動きの正しさよりも、自分の体の感覚を味わうことに意識が向くように声掛けをすると、子どもが効果をキャッチしやすくなります。



グループの場合は、個人のペースを最大限に尊重しましょう。参加できない子は「何か集中できない状態」と受け止めて、後から個人的に対応するなど柔軟に取り組みましょう。



みなさん、いかがでしたか? 「ストレスマネジメント」といっても、特別難しいことはありません。ストレスは、あつて当たり前のもので、このストレスの仕組みを子どもたちにきちんと伝えた上で、ストレス対処法を実践していきましょう。リラクゼーションなどのワークは、学校生活の中で折に触れて続けることで習慣化していきます。子どもたちはコンクールや運動会、試験前のような緊張する場面で、自然に肩の上げ下げや呼吸法を試みるようになりますよ。こうした日常生活での取り組みは、災害ストレスへの対処にも生きてきます。多くの学校に広がるのが望まれますね。

Q.5 ストレスマネジメントは、学校のどのような場面で活用できますか?

A

大きく分けて2つ。① 何かに挑戦するときや、プレッシャーのかかる場面と、② 不安やイライラを感じる場面です。例えば、

① 何かに挑戦するときや、プレッシャーのかかる場面

運動会や合唱コンクールなどの学校行事、テストや入試、部活動の試合など

② 不安やイライラを感じる場面

環境の変化(進級や進学に伴う)への対応、人間関係のトラブルや葛藤、多忙や心身の成長に伴う不安定状態など

①は、先生の指導のもと、そうした場面の前に集団でリラクゼーションをするのが効果的です。緊張すると体にも力が入るので、リラクゼーションの効果を実感しやすくなります。

②は、朝の会などで「予防」の観点から定期的にリラクゼーションをします。日常のイライラは、子ども自身も気づきにくく、自らの対処行動も生まれません。自分の心と体に目を向けることによって、気づきを促し、過剰な緊張を取り除き、落ち着きと自己コントロール感を支えることができます。

ホームルームの空き時間、行事の待ち時間、お昼休みなど、短い時間を活用して繰り返し行ってみましょう。



コラム イベントの時にこそ、ストレスマネジメントを!

イベントは、ストレスマネジメント体験を深めるよい機会です。運動会や合唱コンクールといった楽しい行事も、すべての子どもにとって楽しいとは限りません。ほんの5分でいいので、落ち着くためのリラクゼーションをクラス全体でやってみてください。

椅子に座った状態で、背を立てましょう。肩を上げる、開く、どちらでもよいので、少し肩に力を入れてみましょう。そして、ゆっくり、ゆっくり肩の力を抜いていきましょう。落ち着く感じが、体に広がっていきます。



片手をお腹に当ててください。息を大きく吸ってお腹をふくらませます。ゆっくり、ゆっくり息を吐いていきましょう。だんだん落ち着いてきます。



自分にメッセージを送ってください。「落ち着いて。最後まであきらめない」。それだけで、みんな落ち着いて自分の実力を出せます。



がっこう 応援 NEWS ②

幸せに生きる力 ソーシャルスキル

いじめや不登校の背景として、子どもたちのコミュニケーションスキル不足が叫ばれています。それを補う取り組みを続けてきた星槎教育研究所の前嶋深雪さんにお話をうかがいました。



前嶋深雪さん
東京学芸大学教育学部卒業。学習院大学大学院人文科学研究科日本語日文学専攻博士後期課程単位取得退学。慶應義塾普通部、海城中学高等学校国語科非常勤講師を経て、NPO法人星槎教育研究所研究員に。学級、グループで行うSTTの研究を担当。



「ソーシャルスキル」は、「社会的技能」とも訳されます。人間は一人では生きられません。他者と交わって生きていく存在です。「社会の中で、社会の一員として生活していくための能力」「社会の中で、自分も他者も幸せに生きていくための能力」。それが、ソーシャルスキルです。

「ソーシャルスキル」は、「社会的技能」とも訳されます。人間は一人では生きられません。他者と交わって生きていく存在です。「社会の中で、社会の一員として生活していくための能力」「社会の中で、自分も他者も幸せに生きていくための能力」。それが、ソーシャルスキルです。

幸せになるために必要な「ザ」は、どう身につけたらよいのでしょうか。これが「ソーシャルスキルトレーニング」です。つっけんどんな態度や言葉で、毎日イライラしながら暮らすのではなく、「私もあなたも、お互いが心地よく生きる。よりよい精神バランスを保ちながら幸せに生きる。そのための手法を体得する練習」という意味になります。

子どもとかわる立場の方なら、誰もが感じていることがあります。子どもたちのソーシャルスキルを得る機会が減ってきているのです。これは同時に、子どもたちのコミュニケーションの力、気持ちを整える力、相手の立場に立つて考える力、自分自身を信じる力（自信）の低下につながっています。

「ソーシャルスキルワーク」
発行：日本標準
子どものソーシャルスキルを培う学年別ワークシート。あいさつのスキルから相手を尊重したコミュニケーションスキルまで、発達段階に応じて6つのスキルを育むよう構成されています。

「ソーシャルスキル」は、「社会的技能」とも訳されます。人間は一人では生きられません。他者と交わって生きていく存在です。「社会の中で、社会の一員として生活していくための能力」「社会の中で、自分も他者も幸せに生きていくための能力」。それが、ソーシャルスキルです。

イベント レポート

子どもも先生も 笑顔の学校に

2012年12月1日、高知市で開催された「第29回高知県管理職教員組合研究会」での玉置千歳さん（社団法人国際経済労働研究所主査研究員）の講演会取材してきました。



同研究所は10年11月～11年1月に「教員の働きがいに関する意識調査」を実施しました。対象は、全国の小中高等学校、特別支援学校から無作為に抽出した日本教職員組合の組合員1万2千人です。玉置さんは調査の分析結果を交えながら話を進めました。「働きがい」は、大きく「外発的」と「内発的」に分類されます。前者は報酬や罰などの外的な要因によるものです。後者は内からわきおこる行動へのやる気です。講演では、この外発と内発のバランスをとることの重要性を説明。と同時に、それがなかなかできない教員の現状が指摘されました。労働時間や職務負担による強いストレスを感じながらも、「教育のため、子どものため」という過剰内発からバランスを崩し、休職者が急増しているのです。

こうした現状を踏まえ、玉置さんは早急に求められる対策をこう述べました。「一人で抱え込まない人間関係を築き、学校全体で解決できるようにコミュニケーションを活発にする必要があります。メンタルヘルスケアを行うキーパーソンである管理職が早めに介入し、外部機関や専門家などに助けを求めることも重要です」



表やグラフなど、スライドを用いて講演を行う講師の玉置千歳さん

社会応援 ニュース

「こころのサポーター 映像集」を発行！

社会応援ネットワーク製作の「こころのサポーター映像集」(文部科学省・緊急スクールカウンセラー等派遣事業)が完成。被災地の学校などに配布され、授業や朝の会などでの活用の輪が広がっています。

現在、被災地では子どもたちの「心のケア」が喫緊の課題となっています。しかし一方で、ケアする側の教職員や保護者にも精神的、時間的に余裕がないのが実情です。そこで、一般社団法人社会応援ネットワークでは、専門性と経験値の高い臨床心理士やスクールカウンセラー、教職員が実際に行った模範的な指導を収録した「こころのサポーター映像集」を製作。今年1月、岩手、宮城、福島県内の小中高等学校、特別支援学校約2300校に配布しました。

この映像集は、日本ストレスマネジメント学会の監修によるもので、教室で直接子どもたちに見てもらうことで理想的なケアを行える「子ども向け」と、模範授業に解説を加えた「職員・スクールカウンセラー向け」に分かれており、教職員らがそれぞれの学校の実情に合わせた指導ができるようになっていきます。さらに、特典映像としてロンドン五輪のメダリストらからの応援メッセージも収められています。



映像集は、DiscA、DiscBの2枚組で、解説用の小冊子付き

今すぐ役立つ おすすめ情報!!

「心のケアをわかりやすく」という視点から、臨床心理士、スクールカウンセラー、大学教授のみなさんの「おすすめ本」をご紹介します。子どもとの関わり方のヒントになる本をラインアップしました。

家でも学校でも
「心のケア」は
実践できます。

今回は授業や学校内の活動ですぐに使える「心のケア」の実用本をご紹介します。

実践者に負担がかからないよう、工夫されているのが『ストレスマネジメントフォキッズ 小学生用』と『ワークシートによる教室復帰エクササイズ』。授業の流れやポイントの詳しい説明はもちろん、コピーして使える資料がついているので、「まず実践してみたい」という方におすすめです。

『図解よくわかるソーシャルスキルトレーニング(SST)実例集』では、集団行動や人間関係がうまく営めない子どもたちへの指導方法を、

東日本大震災後に緊急発刊された『日常生活・災害ストレスマネジメント教育』では、通常授業内で行うストレスマネジメントの方法が学べます。様々な視点での「心のケア」のあり方は、子どもと向き合う時のヒントになるはずです。

Book



『ストレスマネジメントフォキッズ 小学生用』

ストレスマネジメント
教育実践研究会(PGS)編／東山書房

小学生向けに「ストレスマネジメント教育」を実践する際に役立つ本。授業の実践例や学習プラン、指導資料も充実。すぐに授業に活用できます。

『ワークシートによる教室復帰エクササイズ』

河村茂雄／図書文化社

「教室に行けない子」たちへのワークシート集。小中高校生までを対象にしたエクササイズは、それぞれのケースに対応して実践できる構成です。

『図解よくわかるソーシャルスキルトレーニング(SST)実例集』

岡田智+中村敏秀+森村美和子(著)、上野一彦(監修)／ナツメ社

学校生活におけるソーシャルスキルトレーニングの実例、指導例をイラストでわかりやすく解説。発達障害の子どもたちへの具体的対処法がわかります。

『事例に学ぶ不登校の子への援助の実際』

小林正幸／金子書房

11年間教育相談の場にいた筆者が、不登校の子どもと関わり、経験した事例を挙げ、ポイントを解説。実践者への筆者の思いがこもった一冊です。

『日常生活・災害ストレスマネジメント教育』

竹中晃二・富永良喜共編／サンライフ企画

教科別に授業案を提示しながら、学校におけるストレスマネジメント教育を多角的に解説。ストレスマネジメント教育の入門書としてもおすすめです。

先生たちにお知らせ おすすめ映像!!

「こころのABC活動」

子どもたちが楽しみながら実践できるメンタルヘルスの取り組みとして注目されているのが、アニメーション映像「こころのABC活動」です。

ゲーム感覚で進んでいくストーリーを追うことで、ストレスへの対処法を子ども自らが考えることができます。教師や保護者が子どもと一緒に見て、心のメタボ(メ:面倒、タ:タメ息、ボ:ボーッとす)の対処法について、話し合ってみませんか?



Youtubeに本編、解説編がアップされているので、自由にダウンロードして使えるのも魅力です。

こころのABC活動 Youtube 検索

Interview 著者インタビュー

置かれた場所で咲き 周りの人をも幸せに

『置かれた場所で咲きなさい』
渡辺和子さん



著書のタイトルである「置かれた場所で咲きなさい」は、私自身がいただいた言葉です。私が学長に就任したのは30代のことでした。異例の若さに加えて、岡山県の出身でも大学の出身でもない私に対しての周囲の風当たりはかなり強いものでした。不平不満を口にする私にある神様が一つの詩をくださったのです。「神様がお植えになったところで咲きなさい。咲くという事は仕方がないとあきらめるのではなく、笑顔で生き、周囲の人々も幸せにすることなのです」と。今では、この言葉を入学式で学生たちに伝えていきます。新入生の中には、「別の大学に行きたかった」と不本意で入学してくる者もいますから。「ここで咲いてごらんください。私たちがそのお手伝いをしますからね」と。

叱るべき時に叱る 「厳しさ」も必要

「咲く」のは本人ですが、草花が育つにお日様が必要のように、周りの環境もとても大事です。子ども

たちは皆、「認めてくれる」「かまってくれる」ことをとても喜び、そうすることで伸びます。ただし、おだてたり、お世辞で褒めたりはしません。出てこないことに対しては、厳しく注意します。言葉遣いやお辞儀の仕方など、間違っていたらその場でやり直させます。

最近では、教師と子どもたちの関係が友だちのようになっただけでいるように感じます。子どもたちが次の新しい境遇の中でしっかりと生きていけるように叱るべき時は叱ることが肝心です。子どもは、それが先生自身の沽券にかかわることだと言っているのか、自分のことを思っているのか、自分が見透かします。本気で子どものことを考えての言動であれば必ず心に響くはず

です。

日常生活においては、「面倒だからする」ということを大事にしています。例えば、玄関で履物を脱いで、揃えるか揃えないか。揃えるのは面倒。だからこそするのです。面倒だと思った時に、「呼吸置いて」「どちらかよいか」を選ぶ。これが「より善く生きる力」につながります。

保護者の方には、「今」子どもを喜ばせることばかりに目を向けるのではなく、「将来」の幸せにつながる価値観を伝えることを大事にしたいと思っています。子どもにも価値観を伝えるの

子どもは親や教師の 「する通り」になる

例えば、子どもたちに「テレビを見てないで、勉強しなさい!」と言う保護者自らがテレビを見ていたのでは、子どもはついてきません。子どもは、親や教師の「いう通り」ではなく、「する通り」になっていくものです。

私も時に、学生に「シスターは私たちにおっしゃることを実践されていますか」と問われたら、「努力していますよ」と答えます。一生の努力かもしれませんが、続けていくつもりです。

●渡辺和子(わたなべ かずこ) ノートルダム清心学園理事長。1927年北海道生まれ。56年ノートルダム修道女会入会、63年ノートルダム清心女子大学学長に就任し、90年まで務める。

『置かれた場所で咲きなさい』

渡辺和子／幻冬舎

「人はどんな境遇においても輝ける」。今年86歳になる著者自身が大切にしてきた、心に残る言葉を自らの経験と共に紹介。心に響く著者の言葉は、宗教や世代を超えて多くの人の共感を呼び、発売以来100万部を超えるベストセラーに。(2013年2月現在)

“ The best way to cheer yourself is to try to cheer someone else up. <Mark Twain> ”

自分を励ます最上の方法。それは誰かを励まそうとすることである。

私たちと一緒に 日本を元気にしませんか？

私たち「社会応援ネットワーク」のモットーは、「応援したい人と支援を必要とする人をつなぐチャイラー」になること。誰もが自分らしく、安心して暮らせる公正・公平な社会をつくるために、社会的な弱者の立場にいる人の声を聞き、様々な角度から解決の糸口を探り、具体的な解決策を立案し、実行に移すまでを行う団体です。支援を必要とする人と、応援したい・支援したい人を繋ぐ懸け橋となり、地域を、被災地を、日本を、より元気にすることを目指し精力的に活動を行っています。活動内容はホームページ <http://shakai-ouen.com> をご覧ください！

社会応援ネットワークの趣旨に賛同する人なら誰でも、お申し込みできます。


【会員区分】
● 正会員
<個人>入会金 30,000円 年会費12,000円/年
● 賛助会員
<個人>入会金なし、年会費 1口、6,000円/年
<団体>入会金なし、年会費 1口、50,000円/年

【入会方法】
● 正会員
理事会の承認を受ける必要がありますので、下記連絡先までお問い合わせください。
(社会応援ネットワーク) ☎03-6861-3739
● 賛助会員
ゆうちょ銀行で所定の払込取扱票に氏名、住所、電話番号をご記入のうえ、下記の口座まで年会費を一括でお振り込みください。

【会費振込口座】
ゆうちょ銀行 〇一九(ゼロイチキョウ)店
当座預金 0616804
一般社団法人 社会応援ネットワーク
また、上記の口座で寄付を受け付けています。
いただいた寄付金は「がっこう応援便り」の製作費など、当団体の活動費として活用させていただきます。

編集長から

笑顔！ 元気！ 勇気！ どんな時も応援しています！

 [がっこう応援便り]編集長
(社会応援ネットワーク代表)
高比良美穂

“ Courage is resistance to fear, mastery of fear, not absence of fear. <Mark Twain> ”

「勇気」とは不安を感じないことではなく、不安をコントロールすることだ。

今号の特集は、不安感やイライラを自分でコントロールできる「ストレスマネジメント」です。イラスト満載で、リラックス法や学校での実践例をご紹介します。

不安要素がいっぱいの今だからこそ、子どもも大人も自分で不安をコントロールして前向きな気持ちになれば、それは一人ひとりにとっても、社会にとっても大きな力となる。そんな思いを込めて編みました。少しでも、みなさんの笑顔、元気、勇気の素になればうれしいです。

今号も多くの方々に、様々なご協力や励ましをいただきました。心から感謝申し上げます。

【取材協力】

- 福島県南相馬市立小高小学校
- 福島県南相馬市立金房小学校
- 福島県南相馬市立鳩原小学校
- 兵庫県伊丹市立北中学校
- 日本ストレスマネジメント学会
- 「子ども応援便り」編集室

【協賛】※50音順

- 株式会社K-relations
- 株式会社メディア・シティ
- 教職員共済生活協同組合
- チャリーズ
- 日本教職員組合 (JTU)
- 日本教職員相互共済会



日本の子どもたちに夢を！

成績は自分がしてきたことの結果。
浅田真央さん

まだ目標を持ってなくても焦ることはないよ。
堀北真希さん

好きなことを追いかけることが大事。
羽生善治さん

きみたちには無限の可能性がある。
香川真司さん

人とは比べなくていい。自分なりの夢を持とう。
澤穂希さん

JTU 日本教職員組合 <http://www.jtu-net.or.jp>

夢には子どもたちを笑顔にする力がある。

「子どもたちに夢を」をコンセプトに掲げる『子ども応援便り』では、常に「表紙インタビュー」や「中面特集」へのリクエストを受けつけています。リクエストにお応えすることで、子どもたちには成功体験を、保護者や教職員には課題解決へのヒントを提供できれば、との考えからです。ささやかではありますが、これからも子どもたちと周りで頑張る大人たちを応援していきます。声をお寄せください。

入手方法やリクエストの仕方などは、こちら！

子ども応援便り

<http://www.kodomo-ouen.com>

無限の夢へ、走りだそう。

RING!RING!

プロジェクト

競輪の補助事業

地方自治体が開催する競輪の売上金の一部は、モノづくり、スポーツ、地域社会への貢献など、さまざまな分野の事業に役立てられています。

くわしくはウェブで



この冊子は競輪の補助金
を受けて製作しました。

KEIRIN 00

社会応援
ネットワーク