

絆のワーク

執筆担当：永浦 拓（兵庫教育大学連合大学院）

大変なときや、うまくいかないときに、また元気になるためには、ひとりでがんばるだけでなく、おたがいに助けあって、一緒にがんばっていくこともとても大切なことです。

そんな人と人とのつながりや強い結びつきのことを“絆”といいます。助け合うこと、支え合うこと、応援し合うこと、“絆”のちからを、手を使って体験してみましょう。

はじめに

2人ペアになりましょう。（小学5年生以上は同性同士で）

前に座る人は応援してもらおう人です。後ろの人は、前の人を応援する人です。

①前の人肩に手を置きます

前の方は、つらいことがありました。元気がでません。後ろの方は、あんな大変なことがあったのだから、つらいね。でも、また一緒に遊ぼう、勉強しようと、あたたかな気持ちを両手にしっかりこめて、両手を、前の方の肩に置いてみましょう。しっかりやさしく、肩をつつみこむように置くのがポイントです。



* 授業実施の Point :

災害や事件後に実施する場合は「つらいことがありました」を除いて実施します。

②手の位置・重さをかえる

肩に置く手の位置を内側、外側と、いろいろなところに置いてみます。どこに置いてもらったら心地良いか、前の人にきいてみてください

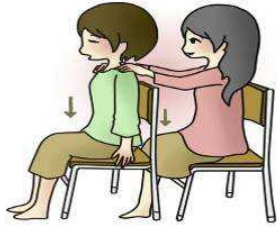
今度は、手の重さ（力）です。少し重たくして置いてみたり、ふわっと軽く、手が触れているぐらいで置いてみたり。どれくらいの力で置いたらいいか、前の人にきいてみてください。

* 授業実施の Point :

あまりにふざけて、首をしめたり、くすぐったりする場合は「思いやりをしっかり伝えましょう。相手がどんな気持ちになっているか真剣に考えましょう」などと、あたたかい気持ちを伝えられるように指導することも大切です。

③前の人が深呼吸

前の人は、手をおいてもらおうと、からだがあったかくなって、少し元気がわいてきます。大きく深呼吸をしてみます。おおきく息をすって、ゆっくり吐いて。後ろの人は、両手から、前の人が大きく息をしていることを感じることができるかもしれません。



④前の人が肩を上げる

すると後ろの人は、もっと元気がでてきたので、ちょっとがんばってみることにしました。ちょっと肩をあげてがんばってみます。肩をあげたり開いたりしてみるのもいいでしょう。後ろの人は、がんばりが手でわかりますか？



⑤

毎日、楽しい時間もあれば、なかなかうまくいかない、つらい時間もあります。そんなとき、“絆のワーク”で手を置いて応援するみたいに、みなさんと協力して、応援しあえるといいですね。