

ストレスマネジメントのすすめ



学校では先生の振るまいが、子どもたちにとってモデルとなります。ですから、先生たちが落ち着いてゆったりと構えていることはとても大事なことです。子どもたちと一緒にストレスマネジメントを実施してみましょう。

例【10秒呼吸法】

腹式呼吸を積極的に利用して、心身の健康の回復・維持・増進に役立てるものです。

「これからリラックス呼吸法を始めます。」

「姿勢を整え、静かに目を閉じましょう。」

「吸いこんだ息を口からゆったりと吐き出しましょう。」

「吐き出せたら鼻から静かに吸っていきます。」

「1 2 3」

「4でいったん止めて、またゆったりと口から吐き出していきます。」

「5 6 7 8 9 10。」

「あとは自分のペースで続けましょう。無理のない、ゆったりとした呼吸を心がけましょう。」・・・60秒～70秒

「それでは徐々に自然な呼吸に戻していきましょう。」・・・10秒・・・

(消去動作をします)

「それではジャンケンの『グー』を作り、グーパーグーパーと手を開いたり閉じたりしましょう。」

「ヒジ屈伸です。曲げて、伸ばして、曲げて、伸ばして、はい脱力。」

「気持ちよくすっきりとします。」

大きな災害後には、人間の心も大きなダメージを受けます。

しかし、人間の心は回復力をもっています。自分の気持ちを受け止められ勇気づけられた子どもたちは、回復への過程をたどります。問題にばかり目が行きがちかと思いますが、どうぞ、普通にできていることを認め支えてください。回復には長い時間を要する子どももいるかもしれません。あせらずに支えてほしいと願っています。

学校・担任への支援窓口と検索サイトは緊急メッセージⅠに掲載しています。

緊急メッセージⅡ 今 教員にできること

日本学校心理士会山形県支部・日本学校教育相談学会山形県支部・山形県教育カウンセラー協会

避難児童生徒等への学校による支援

大震災から1か月以上が経過しました。避難児童生徒の山形県内小中高校特別支援学校への入学転校は573人と発表されています（4月7日県教育委員会発表）。新学期にあたって、メッセージⅠを職員で読んだり校内研修会を開いたりして、受け入れをスムーズに行ったという報告を聞いております。

被災した子どもたちにとって、日常生活の回復や主体性の回復までにはまだまだ時間が必要な状況です。新しい生活に慣れていく過程を支援することが引き続き求められています。

2011年4月25日

かかわり方の基本

1 安心して生活することを支援しましょう。

「学校の先生方がついていること」「学級の間みんなもついていること」「一人ぼっちではないこと」を伝えましょう。

ドキドキしたりイライラしたりしてもそれは正常な反応であることを伝えましょう。

学級の仲間づくりを進め、集団への所属感を高めましょう。

2 児童生徒理解に基づく授業を工夫しましょう。

慣れない生活のため心身ともに疲れると、集中力が低下してきます。

15分程度で活動に変化をつけたり、休憩・気分転換を入れたりするといいいでしょう。深呼吸をしたり、体を動かしたりリラクゼーションをやってみましょう。

3 教師もストレスマネジメントをしましょう。

先生たちは自分自身のことを二の次にしがちです。一人でがんばらないで助けを求めたり休憩をとったりしましょう。

たまには自分だけの時間をもつということも、自分をバーンアウトさせない、自分を尊重する大切な時間となるはずです。



言葉で安心を届ける

転入学後、子どもたちはどんなにか気を張っていたことでしょう。現在の生活に慣れてくるにつれて不安が大きくなったり、孤立感をもってしまったりする子どもも見受けられると思います。気持ちを受け止めた上で、“安心”を言葉にして届けましょう。

例「不安だったね。でも、私たちがついてるよ。」「一人ぼっちになったように感じたよね。いつでもお話を聴くよ。」

加えて、子どものよいところを伝えたり、できていることを認めたり、子どもの回復過程を援助しましょう。

例「今日まで一生懸命やってきたことがよくわかるよ。がんばったんだね。」
「あなたならこれからできるようになるって信じてるよ。」

保護者も不安でいっぱいです。大変さを理解していること、ともに子どもを支えていくことを伝えましょう。

例「学校では元気にやっていますよ。」＋「お母さん（おうちの人）がそばにいらっしゃるので、安心できているのでしょうね。」
「お母さんは、十分によくやってらっしゃいますよ。」
「おうちの人の笑顔が支えなのですね。」

・・・学校で保護者の窓口になる先生へ・・・

保護者の困りごとを理解し、援助ニーズの大きい保護者にはサポートする窓口が必要です。窓口になった人は、相手の話に耳を傾けていると、つらくなったりいたたまれなくなったりすることもあるでしょう。そうなる私たちはしばしば慰めの言葉を急いだり、解決を与えてあげようとしてしまいます。慰めることも、理解することも急がないでください。

自分に対する絶望感や無力感（自分には何もできなかった）や罪責感（もっとこうすればよかった）という感情に対しても、まずは批判したり説得したりすることを急がず、耳を傾けましょう。日ごとに子どもの状態が悪化・長引く場合は、ためらわず専門家を紹介してください。

地域の情報や地図（買い物、病院、交通手段、映画館など）があると保護者はうれしいことと思います。また避難家族同士のつながりも大事です。

・・・児童生徒理解のために・・・

小さな子どもたちは、繰り返し大人の反応を求めてきます。大人は大げさに反応する必要はありませんが、否定したり無視をしたりせず、子どもが納得するまでその気持ちを受け止めましょう。わかろうとしてもらっていると感じられることが、安心を届けることにつながります。

小学校低学年の子どもは、言語よりも、絵を描くとか粘土をいじるなどの非言語的手段のほうが、自分の心を自由にまた適切に表現できることがあります。顔を紫に塗ったり何度も同じ絵を描いたりするときもあります。表現すること自体が回復の過程である場合が多いのです。説明を求めたり、評価診断をしたりせずに、子どもが語ることに耳を傾けてください。

思春期を迎えた子は、ふてくされるなど自分の心の内を素直には表に出さないかもしれません。心を表現することは大切ですが、この時期の子どもを急がすことはありません。彼らが家庭や学校の中で人の役に立とうとしていたりしている過程を励まし見守ってください。具体的な役割や責任を提示して選択してもらい、それを実行できたら、貢献への感謝を伝えてください。自分が役に立てる存在であることが、この回復を支えてくれます。

授業の中でも子どもたちの回復を支えましょう



授業の工夫も考えてみましょう

大きな恐怖心を経験したり生活が一変してしまったりした子どもたちは、長い時間集中して学ぶことが困難であるかもしれません。発達障がいのあるお子さんを抱えている学級での対応と同様の授業の工夫が必要になってきます。

① 視覚情報を大切にしましょう。

ことばで説明するだけでなく、黒板や用紙に文字や絵で大切なことを書くことで、情報が子どもたちに届きやすくなります。ことばを削り、見えるように伝えることは、視覚情報優位の子どもたちだけでなく、今の、落着かなさのある子どもたちにも有効です。

一日の活動や授業の流れを示しておくことで、子どもが見通しをもって取り組むことを支援します。

② 学習時間を工夫しましょう。

長い時間の集中が続かない場合は、15分程度で活動内容に変化をつけたり、目標を確認したり、気分転換を入れたり工夫してみましょう。