

教育活動の開始時 学活展開例

ねらい： 災害の影響による心身の変化は誰にでも起こる自然な反応であることを知り、自分の心や体の状態に気づき、不安な時の対処法を理解する。

流れ	学習内容・活動	○主な発問（予想される反応）・留意点等	備考
20分	1 導入	○今日は、新学期みなさんと会うことができてとても嬉しい。 ○心身の調子はどうでしょうか。大変なことがあると、心とからだはとてもがんばります。いつもと違った変化が起きることもあります。眠れなかったり、イライラしたり、それは誰にでも起こる自然な変化です。心配しなくても大丈夫です。 ○学校再開時には、子どもたちに再開の喜びを伝える。 ○人間関係ができた上での言葉なら自然な会話で問題ない。健康を気遣う言葉◎ ○「元気そうでよかった」「前を向いてがんばれ」「いつまで泣いているの」等の声かけは行わない。	EARTHハンドブック 令和7年度改訂版
	2 健康アンケートの記入	○この1週間のみなさんの心や体の様子を振り返ってみましょう。 ※アンケートに沿って読み上げ、回答を行う。 ※やりたくなければやらなくてもよい、途中でやめてもよいことを伝える。	大規模災害発生時における 学校再開と心のケア ハンドブック～令和3年度改訂版～
	3 リラクセーションの方法を知る	○人は心とからだの変化を小さくしていく力を持っています。 「こうすればその変化が小さくなるよ」という方法を一緒にやってみようと思います。 ※肩のリラックス法やイメージ呼吸法を一緒にやってみる。 ○やってみて、どんな気持ちになりましたか。 ※「効果がなかった」という反応も認める。	
	4 まとめ	○今日行ったようなリラクセーションは、一人でも行うことができます。 ○不安や心配な気持ちが続くときは、一人で抱え込まず、家族や信頼できる先生に相談してください。	