

小学校6年（第2時） セルフマネジメント

自分のなりたい姿に 「わたしに合ったリラクゼーション法」

1 ねらい

自分のストレスがかかった状態を理解し、ストレスに対するリラクゼーション法を含めた複数の解決策を知ることにより、ストレスに対処していく。

2 本時で目指す児童の姿

- (1) 自分の体がリラックスした状態を理解している。
- (2) 自分の体にストレスがかかっている状態を理解している。
- (3) どんな結果になるか想像している。

3 準備

- (1) 使用するシート

ア 「セルフケア」台本【p. 171】

イ 挿絵（ストレスの種類）【p. 116～118】

ウ ワークシート（ストレスチェック）【p. 115】

- (2) その他

机を片付け、空いたスペースに椅子を用意する。

4 展開

学習活動	留意点
1 「セルフマネジメント」について確認する。 【2分間】	○心と体にストレスを感じた時の自分の対処法を思い出させることでねらいにつなげるようにする。
2 本時のねらいを理解する。【3分間】	
さまざまな気持ちや身体に反応が出た時、どの対処法を選択したら良いだろう。	
3 ストレスチェックをする。【5分間】 ○ワークシートを用いてストレスチェックを体験する。	○心身の緊張状態を起こす刺激(もと)をストレスサーということを伝える。 ○個人情報に配慮し、自分で自分の心の状態を知る機会となるようにする。 ○必要に応じてストレス反応を具体で示す。
4 心と体にストレスを感じた時、自分ならどのような方法で対処するか発表する。 ・わたしは好きな音楽を聴くよ。 ・何も考えないようにしている。	

5 リラクゼーション法を行う。【20 分間】

○「リラックス呼吸法」を体験する。〔10 分間〕

- ・おなかをふくらんだり、へこんだりするのが分かるよ。
- ・自分のペースで進めよう。

○「肩のリラックス法・上半身のリラックス法」を体験する。〔10 分間〕

- ・ゆっくりやってみよう。

6 リラクゼーション法を選択する。【10 分間】

○挿絵の場面や表情から、どのリラクゼーション法が適しているか話し合う。

- ・□□の時は、「呼吸法」をするといいな。
- ・私は、「リラックスたいそう」をしたいな。
- ・わたしは音楽を聞くかな。
- ・△△の時は、友達に相談するかも。
- ・わたしは、何も考えないようにするよ。

○挿絵の場面でリラクゼーション法をやると、どんな結果になるか伝え合う。

- ・力が抜けていく感覚が分かったよ。
- ・気持ちが落ち着いてくるよ。



リラクゼーションの動画は、保健の教科書に記載されている二次元コードからも視聴できます。

7 振り返りをする。【5 分間】

- ・家でもやってみよう。
- ・リラックスできる方法が増えたよ。
- ・リラックスしていると、体の力が抜けて軽く感じるな。
- ・その時その時の気持ちによって、リラクゼーション法を変えてみてもいいな。

◇（ねらいにせまった姿）

自分の体にストレスがかかっている状態を理解している。

○選択してきた方法で対処できているか、その見通しと結果について想起することで、対処法を選択する必要性を感じられるようにする。

○「リラクゼーション法」台本に沿って進める。

○力が抜け、リラックスした状態を確認するように声掛けをする。

○進学、進路の不安等、場面と感情を明確にさせ、リラクゼーション法の活用へとつなげる。

※朝の会や帰りの会など、毎日継続することが望ましい。

○本時に扱っていない自分のリラクゼーション法を選択しても良いことを伝える。

◇（ねらいにせまった姿）

自分の体にストレスがかかっている状態を理解し、リラクゼーション法を実践しようとしている。

○リラクゼーションだけでなく、解決策（対処法）を複数もてることが大切であることを伝える。

年 組 番 名前

■次の項目は、今の自分の心と体に、どれぐらいストレスになっているだろう。ストレスが強いものほど、○を塗りつぶしてみよう。

○○○○○ 【対人関係】

○○○○○ 【親との関係】

○○○○○ 【勉強】

○○○○○ 【進学】 ※学校生活など

○○○○○ 【その他】



みんなに発表したり友達に見せたりしないから安心してね。今の自分の心の様子を知ろう。

■学習のふりかえり



ホッとできたかな？

場面①

なんだかわたしだけ仲間はずれになっているみたい。

明日からうまくやっていけるか、とっても不安だよ。



場面②

中学校の勉強って難しそうだな。だいじょうぶかなあ。



場面③

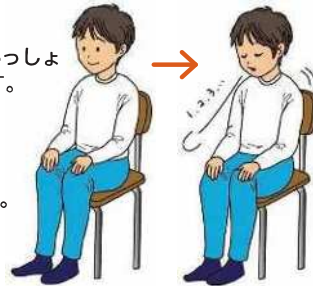
毎日ささいなことで、口げんかになってしまう。正しいことを言われているのは分かるのに、なんかイライラしちゃう。



セルフケア

● リラックス呼吸法 ●

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでいいです。
- 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- 4 もう一度、吸って、1, 2, 3 ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう～。
- 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。
…… 1分程度行う ……
- 9 ハイ、終わりです。全身でうんと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。

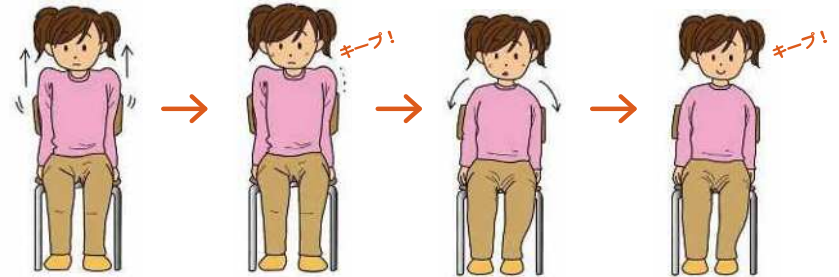


セルフケア

25

● 肩のリラックス法 (イスに座って行う方法) ●

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



セルフケア

26

● 上半身のリラックス法 (イスに座って行う方法) ●

- 1 ひざの上で、握りこぶしを作ります。こぶしに力を入れます。
⇒手と前腕に力を入れる。力を入れている感じに意識を向ける。
- 2 腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方に近づけます。
⇒腕全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。
- 3 腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上に上げます。
⇒腕と肩全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。
- 4 肩を上げたまま、少し胸を開きます。
⇒上半身全体に力が入っている感じに意識を向ける。



セルフケア

27

- 5 そのまま、ゆっくり5数えます。この時に、息を止めないようにしましょう。力が入った感じをそのまま味わいます。
- 6 上半身に入った力を、すんと抜きます。ふわ～と力が抜けた感じを味わいます。力を抜いた後、しばらくは(約1分)そのまま体に意識を向けた状態です。



● スッキリ仕上げ ●

- 両手で、グー、パー、グー、パーを何度か行い、腕の曲げ伸ばしを数回します。
- 全身、背伸びをします。手や足もおもいっきり伸ばして、スッキリさせます。



ワンポイント

リラクゼーション法でかえって落ち着きなくなる場合には、無理にやらせたりはせず、「やれそうなきにやってみよう」「これならよさそうという方法が見つかるといいね」などの声をかけてあげてください。

セルフケア

28