

## 小学校5年（第3時） セルフマネジメント

### 自分のなりたい姿に 「わたしのリラクゼーション法」

#### 1 ねらい

ストレス対処法の1つとして、リラクゼーション法があることを知り、その方法を体験し、やり方を身に付け、ストレスに対処していく。

#### 2 本時で目指す児童の姿

- (1) リラクゼーション法を身に付けている。
- (2) 自分の体がリラックスした状態を理解している。
- (3) 2種類のリラクゼーション法を実践しようとする意識を高めている。

#### 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.105～108】

ウ 振り返りシート【p.230】

- (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】 2 本時のねらいを理解する。【8分間】 ○ストレスを感じた時、どのような気持ちになるか想起し、共有する。 ・わたしは、体が重くなって嫌な気持ちになるよ。 ・分からないな。 ○対処法を体験することを確認する。 ・自分の対処法と違う経験をしてみたい。 ・どんな対処法かな。やってみたい。 ・自分に合う方法だといいな。	○ストレスを感じた時の自分の対処法を思い出すことで、ねらいにつなげるようにする。 ○ストレスを感じた場面を想起する中で、ストレスに対する身体反応にも目を向けられるようにする。
自分に合ったリラクゼーション法はどれだろう。	
3 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〕	

- ・おなかがふくらんだり、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〕

- ・力が抜けていく感覚が分かったよ。
- ・気持ちが落ち着いてきたよ。



呼吸法の動画は、5・6年生の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。

4 リラクゼーション法の選択する。【12 分間】

○挿絵の表情から、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、「肩のリラックス法」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。

5 振り返りをする。【3 分間】

- ・家でもやってみたい。
- ・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。

○「リラクゼーション法」台本に沿って進める。必要に応じて、大事なポイントを説明する。

○力が抜け、リラックスした状態を確認させるように声掛けをする。

○ストレスの種類(怒り、悲しみ、不安等)を明確にさせ、リラクゼーション法の選択の仕方を理解できるようにする。場面は、問題行動調査の上位項目から設定している。

○本時で扱っていない自分のリラクゼーション法も選択肢に加えても良いこと伝える。

◇ (ねらいにせまった姿)  
リラクゼーション法を身に付けている。

○リラクゼーションだけでなく、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。

※朝の会や帰りの会など、毎日継続することが望ましい。

### 場面①

仲良しの友達とけんかしちゃった。あやまりたかったけど、悪いのはわたしだけじゃないと思って、あやまれなかった。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

今まで国語が得意だったのに、5年生になったら、わからなくなってきた。どうすればまたわかるようになるんだろう。



### 場面③

お母さんに部屋をかたづけるように言われて、また文句を言っちゃった。正しいことを言われたのに、なんかイライラしちゃう。



場面④

大切にしていたペットが死んでしまった。とても悲しい。



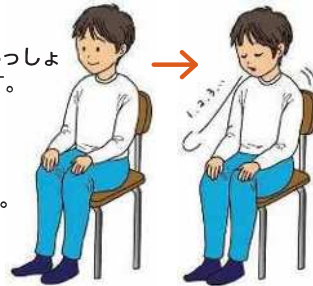
# セルフケア

## ● 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。

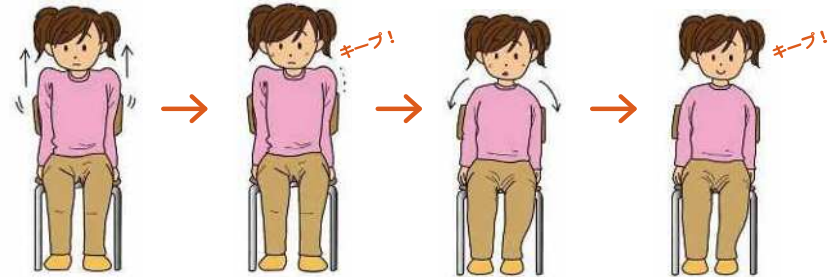


セルフケア

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

振り返りシート【プログラム： 】

年 組 番 名 前

---

1 自分のこととして取り組みましたか。

1	2	3	4
まったくあてはまらない	あまりあてはまらない	すこしあてはまる	とてもあてはまる

2 自分や友達のことを大切にしましたか。

1	2	3	4
まったくあてはまらない	あまりあてはまらない	すこしあてはまる	とてもあてはまる

3 この授業で大切にしたいことやこれからの生活に役立てたいことなどを  
書いてください。