

展開案 レジリエンス向上プログラム（2回目）

本時の目標

- 正しい呼吸法をマスターするとともに、呼吸法の価値を理解する。

学習の展開

学習活動	○指導上の留意点と●評価（評価方法）
<p>1. 落ち込んだときのことを思い出す</p> <p>(1) どんな時に落ち込むか考える。</p> <p>(2) 落ち込んだ時の気分を数直線で表す。</p> <p>2. 気晴らしのためにやっている工夫について話し合う</p> <p>(1) ワークシートに記入する。</p> <p>(2) 自由に立ち歩いて意見を共有する。</p> <p>(3) 全体で共有する。</p> <p>3. リラクゼーションについて基礎解説</p> <p>(1) リラクゼーション状態についての説明を聞く。</p> <p>(2) キーワードは「息」と知る。</p>	<p>○導入で身体と心（気持ち）は関係することを示す。</p> <p>○ストレッチをする、「大丈夫」と自分に言い聞かせるなど、思いのままにできるだけ多く出させる。話し合いの場面では、人によって色々な方法があることに気付かせる。その際、「どの方法もその子にとっては素晴らしい方法なんだよ。」と友だちの方法を否定するような発言をさせないように留意する。</p> <p>○望ましくない対処法（暴れる、大声でわめくなど）が出された場合は、「それをするとう君は落ち着くんだね。でも、それじゃあ周りのお友達が困っちゃうよね。自分もお友達もみんなのイライラが消えていくともっといいよね。今日はその方法を一緒に学ぼうね。」と受容しながら改善を促すようにする。</p> <p>○望ましくない対処法が出された場合、あまり好ましくないことを伝えるとともに、「人も自分も傷つけない方法を探したいよね。」と促す。</p> <p>○正解は「息」。『息』という字は“自分の心”</p>

<p>4. 10 秒呼吸法について学ぶ</p> <p>(1) 概要と方法について理解する。</p> <p>(2) 実践する。</p> <p>(3) 数直線で呼吸法実施後のストレスを表す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業最初の気分と現在の気分を比べ、呼吸法の効果を実感する。 <p>(4) どうしてリラクゼーション効果があるか理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・吸気より呼気を長めに行うことで副交感神経が活性化し、リラックスすることを理解する。 <p>(5) どんな時に使えるか理解する。</p> <p>5. 10 秒呼吸法を練習</p> <p>6. 授業後の感想の記入</p>	<p>と書きます。自分の心と書いて息と読むのってなんだかすごいよね。この漢字のように、実は、心の様子と体の様子は繋がっているんだよ。」というように、体と気持ちの関係を強く意識付けるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○姿勢を整えるとき、「足をそろえてピッタリ地面に付けます。」「背筋を伸ばします。」など具体的に伝えるようにする。 ○お腹に手を置かせるようにし、呼吸の様子を実感させる。 ○呼吸法はいつでもどこでもできることを伝える。 ○ストレスは毎日感じているからこそ、普段からバリアを張り続ける必要があると伝える。 ○突発的にストレスを受けた時に使うなど、対処行動的な使い方ができることを伝える。 ●集中して呼吸法に取り組み、心と体を落ち着かせようとする態度が見られるか評価する(行動観察)。 ●本時の学習を通して、呼吸法の効果や今後使ってみたい場面について振り返り、言葉で表現しているか評価する(ワークシート)。
---	---

落ち込みに負けないぞ！

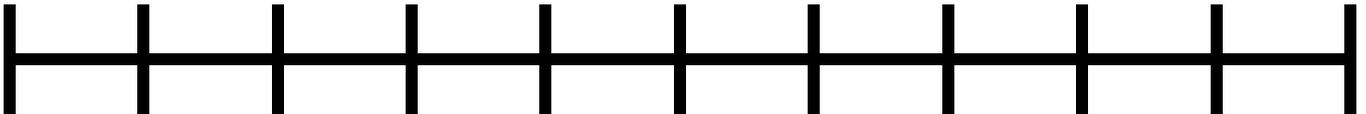
年	組
氏名	

1 落ち込む時ってどんな時ですか？

2 落ち込んだ時の気分はどれくらいですか？数直線に記入しましょう。

イライラ
クヨクヨ

スッキリ
ウキウキ

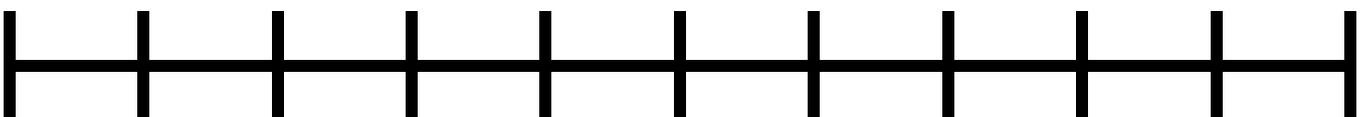


3 気晴らしのために行っていることはありますか？

4 10秒呼吸法が終わった時の気分はどれくらいですか？数直線に記入しましょう。

イライラ
クヨクヨ

スッキリ
ウキウキ



5 今日の振り返り, 感想, これからやってみたいことなど
