

小学校2年（第3時） セルフマネジメント

自分のなりたい姿に 「いろいろな気持ちとむきあおう」

1 ねらい

時と場合によって自分の気持ちが違うことに気付く。また、気持ちを落ち着かせる方法を知り、体の変化に気付くことができる。

2 本時で目指す児童の姿

- (1) 自分の中に、うれしさ、楽しさ、心配、怒りの感情があることに気付いている。
- (2) 気持ちを落ち着かせる方法を知っている。
- (3) リラックス法による体の変化に気付いている。

3 準備

- (1) 使用するシート
 - ア 「セルフケア」台本【p. 171】
 - イ 插絵【p. 57~61】
 - ウ 振り返りシート【p. 229】
- (2) その他
途中で2人組をつくる。

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】	○さまざまな感情の変化を思い出させることで、ねらいにつなげるようとする。
2 本時のねらいを理解する。【13分間】 ○絵カードのような表情になった場面を思い出すことで、感情の変化があることを認識する。 ・宿題を忘れたとき、不安になったよ。 ○さまざまな場面で、さまざまな感情変化があることに着目させる。 ・いろいろな気持ちがあるな。 ・友達もいろいろな気持ちになっているんだな。 ・心配になったり、イライラしたりすることも普通のことなんだな。	○絵カードのような表情になった場面を想起することで、感情が変化していることに気付くことができるようとする。 ○時と場合によって自分の気持ちが違うことに気付くことができるようとする。

	<p>○心配や怒り（イライラ）とどう向き合うかに焦点を当てて、ねらいに迫る。</p> <p>○心身の緊張状態を起こす刺激（もと）をストレッサーということを伝えてても良い。</p>
リラックス法をやると、体はどんな感じかな。	
<p>3 リラックス法を体験する。【20分間】</p> <p>○「リラックス呼吸法」を体験する。[10分間]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>○「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]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<p>○「セルフケア」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。</p> <p>○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。</p> <p>○「セルフケア」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。</p> <p>○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。</p>
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> リラックス法の動画は、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。 </div>	<p>※朝の会や帰りの会など、毎日継続することが望ましい。</p> <p>◇（ねらいにせまったく姿）リラックス法による体の変化に気付いている。</p> <p>○活用する中で、身に付けていけば良いことを伝える。</p>



【挿絵】 心配



【挿絵】

怒り(イライラ)



【挿絵】 悲しい



【挿絵】 楽しい

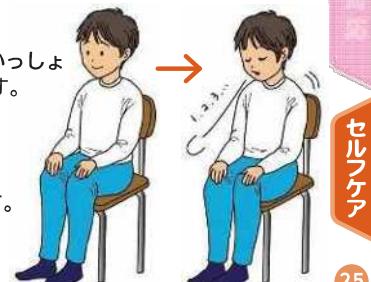


【挿絵】 うれしい

セルフケア

● リラックス呼吸法 ●

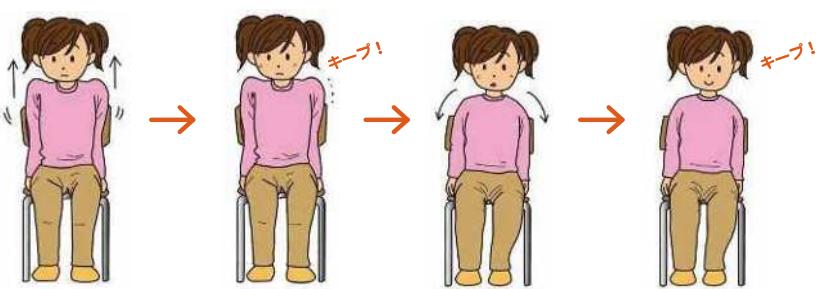
- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じても、開いたままでもいいです。
- 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- 4 もう一度、吸って、1, 2, 3 ハイ、少しうでて、吐きます、6, 7, 8, 9, ジュウ～。
- 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸します。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。
…… 1分程度行う ……
- 9 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。
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。



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、しばらくそのまままで、力がゆるんだけ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



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。



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、すとんと抜きます。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います。



28

ワンポイント

リラックス法でかえって落ち着きがなくなる場合には、無理にやらせたりはせず、「やれそうなときにやってみよう」「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下さい。

● スッキリ仕上げ ●

- 両手で、グー、パー、グー、パーを何度も行い、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。



ふりかえりシート 【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 自分や友達の考え方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。