

## 小学校4年（第3時） セルフマネジメント

### 自分のなりたい姿に 「ちょっと落ち着こう」

#### 1 ねらい

予期せぬ事態やさまざまな問題場面では、まず落ち着くことが大切であることを自分の経験を振り返りながら理解する。また、気持ちを落ち着かせる方法を知り、その中から自分に合った方法を身に付ける。

#### 2 本時で目指す児童の姿

- (1) 予期せぬ事態やさまざまな問題場面では、落ち着くことが大切であることを理解している。
- (2) 自分に合った気持ちを落ち着かせる方法を見つけている。

#### 3 準備

- (1) 教師の準備物  
ロールプレイ用の皿
- (2) 使用するシート  
ア ワークシート【p.89】  
イ 「セルフケア」 台本【p.171】
- (3) その他  
途中で2人組をつくる。

#### 4 展開

学習活動	留意点
<p>1 「セルフマネジメント」について確認する。 【2分間】</p> <p>2 本時のねらいを理解する。【5分間】</p> <p>○あわててしまったり、カッとなってしまう りしたことを発表し、共有する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・悪口を言われてカッとして、友達をたたいて しまったことがあるよ。</li> <li>・宿題をもってくるのを忘れてしまったとき、 あわててしまったよ。</li> <li>・ペアの子が転んで、けがをしてしまったとき、 どうすればいいか分からなくなってしまっ たよ。</li> <li>・給食をこぼしてしまったとき、頭が真っ白に なったよ。</li> </ul>	<p>○今までの経験から落ち着 いて行動すれば良かった ことを想起する。</p> <p>○落ち着けなかった状況を 確認することで、ねらい につなげるようにする。</p> <p>◇（ねらいにせまった姿） 落ち着くことが大切であ ることを理解している。</p>

困ったことがあった時に、落ち着くためにはどうしたらよいだろう。

3 落ち着く方法を知る。【10 分間】

○「数を数える」「深呼吸」を体験する。

【数を数えるポイント】

1. 目をつぶる。
2. 心の中で6つ数える。

【深呼吸のポイント】

1. 息を吸う時は、お腹に手を当てて、ゆっくり吸う。
2. 1～2秒息を止める。
3. 息を吐く時は、口元に手を当てて、温かい息が吐けているか確認する。



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 エクササイズを行う。【23 分間】

○ロールプレイをする。

【進め方】

1. 自分に合った落ち着く方法をワークシートに記入する。
2. 考えた方法でロールプレイをする。  
シーン①：友達にいたずらされた時  
シーン②：家の大切なお皿を割ってしまった時  
シーン③：授業で急に指名された時  
※導入で共有した慌てたり怒ったりした具体的な場面を取り上げて良い。  
3. 2の中でさらに良い方法を共有する。  
(例)その場を離れて落ち着く。  
目をつぶる、水を一口飲む等

5 振り返りをする。【5 分間】

- ・カッとしたときにやってみたと思った。
- ・困ったらすぐに深呼吸するといいね。
- ・数を数えると落ち着いてくるのが不思議。
- ・わたしは困った時に空を見ていたけど、それは、「数を数える」と似ていたのかな。
- ・自分が困った時だけではなく、弟が泣いてしまったときにも教えてあげたいと思った。

○それぞれの方法のポイントを知り、実践しながら理解できるようにする。

○「6つ」や「1～2秒」については、自分に合う長さがあることに気付けるようにし、変更して良いことを伝える。

○本体験は、ストレスに対する瞬間的な対応を想定する。その後のストレスに対する対応については、他学年で実施する。

○シーン①～③の状況は教師が簡単に説明する。

○モデリングを見せ、ロールプレイの正しい進め方を伝える。

○自分が考えた解決策を選択しても良いことを伝え、解決策(対処法)を複数もてるようにする。

○3つのシーンにおいて、ロールプレイで発表し、類似点、相違点を見つけ、共有する。

◇(ねらいにせまった姿)  
気持ちを落ち着かせる方法を知り、その中から自分に合った方法を見つけている。

○活用する中で、自分に合ったものを見つけていけば良いことを伝える。

○自分だけでなく相手に起こった際にも活用できるようにする。

年 組 番 名 前

■こんなとき、どうする？

こんなとき、きみならどうやって落ち着くかな？書いてみよう。



シーン①



A large empty rounded rectangular box for writing.

シーン②



A large empty rounded rectangular box for writing.

シーン③



A large empty rounded rectangular box for writing.

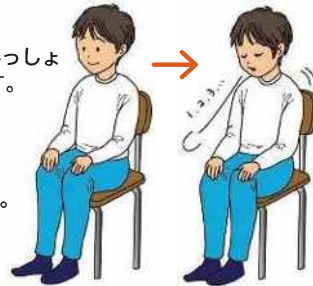
■学習のふりかえり

A large empty rectangular box for writing.

## 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。

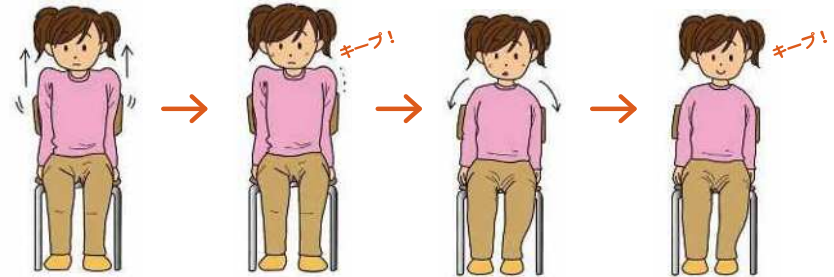


セルフケア

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)そのまま体意識を向けた状態で行います。



### ● 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

リラックス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