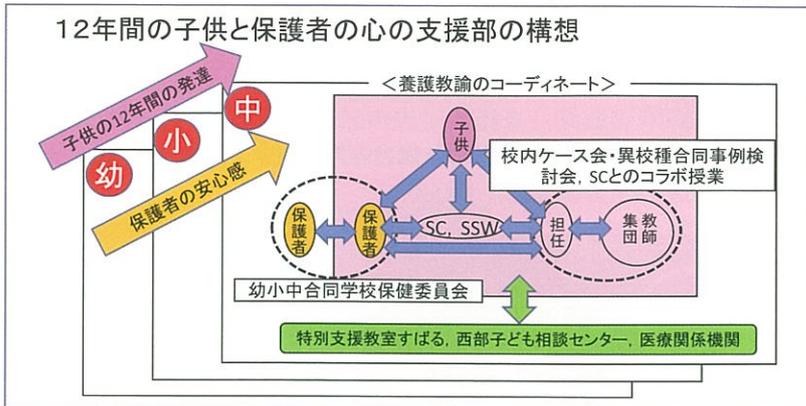


## 心の支援部の取組

幼小中の養護教諭とスクールカウンセラー（SC）、  
スクールソーシャルワーカー（SSW）がコラボして



香川大学教育学部 心理分野 宮前淳子准教授より

非常に先進的で意欲的な取組だと思います。目の前の子供をどう支援していくべきか悩むことがあります。その子供の成長のプロセスの中に必ずヒントがあるものです。先生方の支援の積み重ねが共有されることによって、さらに深い子供理解が可能となり、それが見通しのあるかわりにつながっていくものと思います。



### 安心子育て「さくらんぼの会」発足 ～SCの助言とピアサポート（仲間としてのサポート）～

今年度より、幼稚園のスクールカウンセラーとして配属された入江先生と保護者との座談会が始まりました。その名も「さくらんぼの会」です。さくらんぼの会では、子育てのことや家族のこと、自分自身のことなどを、ほっこり話し合う時間になっています。今まで5月と6月の登園後の時間を活用して2回実施しました。

少人数でじっくり話ができるため、参加された保護者の方からは「ゆったりと話ができて気持ちが軽くなった」と好評を得ています。

保護者の心の安定は子供の心の安定に直結します。この心の安定が子供たちの新しいことへの挑戦や粘り強く取り組む姿の源となります。

さくらんぼの会へのご参加、お待ちしております。



子供たちとのかわりをもとに

### SCの専門性を活かした授業実践 ～コミュニケーションスキルを高めるSST～

保健室で子供たちと接する中で「自信がない」「自分のことがあまり好きではない」という言葉を聞くことがあります。特に思春期前の高学年にその傾向が強く、子供の自尊感情をどのように取り扱うかという事は、大切なテーマです。そこで、担任、養護教諭、スクールカウンセラーが協働し、豊かな自尊感情を育むためのソーシャルスキルトレーニング（SST）を6年生対象に行っています。1学期は「あったか言葉」「共感力」「アンガーマネジメント」のテーマで実施し、子供たちからは「授業でやったことを生活の中でも使いたい」「共感してもらえて安心できた」などの言葉が出ています。ソーシャルスキルの定着には、ご家庭での声かけが不可欠です。授業で取り上げたことがご家族や友達とのコミュニケーションに活かせていたら、ぜひ誉め言葉をかけていただきたいと思います。



SC. 養教. 担任のコラボで

### 現代的課題に対するPTAとの合同研修 ～アンガーマネジメント～

学校保健安全委員会を、PTAとの合同研修会と位置付け、年2回は、幼小中合同で行っています。7月11日の委員会では、スクールカウンセラー入江先生とスクールソーシャルワーカー藤澤先生による心の支援部の活動報告や、スクールカウンセラー田中先生による「子供の健やかな育ちの実現に向けて～みんなで気持ちを整えるアンガーマネジメント～」の研修、学校医佐藤先生からは、子供の健康課題「熱中症の予防」について指導講話をいただきました。多くの保護者の方々の参加をいただき、気軽に語り合う中で、それぞれが持つ悩みの解決に向けて相談できていました。

＜保護者の感想より＞

- ・ロールプレイでの具体的なエピソードやグループでの話し合いなど、和やかな空間の中で、他の保護者からもたくさんヒントをいただくことができました。親子で上手にアンガーマネジメントをしていきたいと思いました。
- ・小学校の保護者の方と話す機会があり、自分自身の体験談やこうすればよかったなど、他の保護者と共有することができ、楽しいグループワークでした。参加してよかったです。



学校医佐藤先生の講話



異校種の保護者同士で

# 子どもの健やかな育ちの実現に向けて ～みんなで気持ちを整える アンガーマネージメント～



附属坂出学園 心の支援部 田中彩・入江輝・藤澤茜

# 子どもたちの「怒り」に関するしんどさ

## ➤警察で出会った子どもたち…

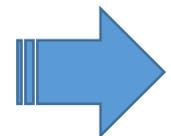
怒りを暴言や暴力でしか表現できない子

## ➤病院で出会った子どもたち…

「気持ちの表現」が苦手な子ばかりしている子

## ➤学校で出会った子どもたち…

「自分の気持ちに気づき、向き合えない」子



「怒り」にまつわる問題行動やしんどさが多くあった

# 心の支援部の取り組み

- 児童・生徒・保護者の相談業務
- ケース会や各種会議への参加・協議
- 園、校内での子ども達の行動観察
- 「教育相談だより」の発行（月一回）
- 関係機関（医療・行政など）との連携
- **こころに関する授業やプログラムの実施**
- **座談会（幼稚園保護者）の実施**



# 幼稚園でのふれあい🍒

～一緒に遊び・学んで、良さをみつける！～





# コミュニケーション力UPプログラム

～自分を知って、もっと好きになろう！～



# 附属学園の子どもたちと 共に取り組んでいること

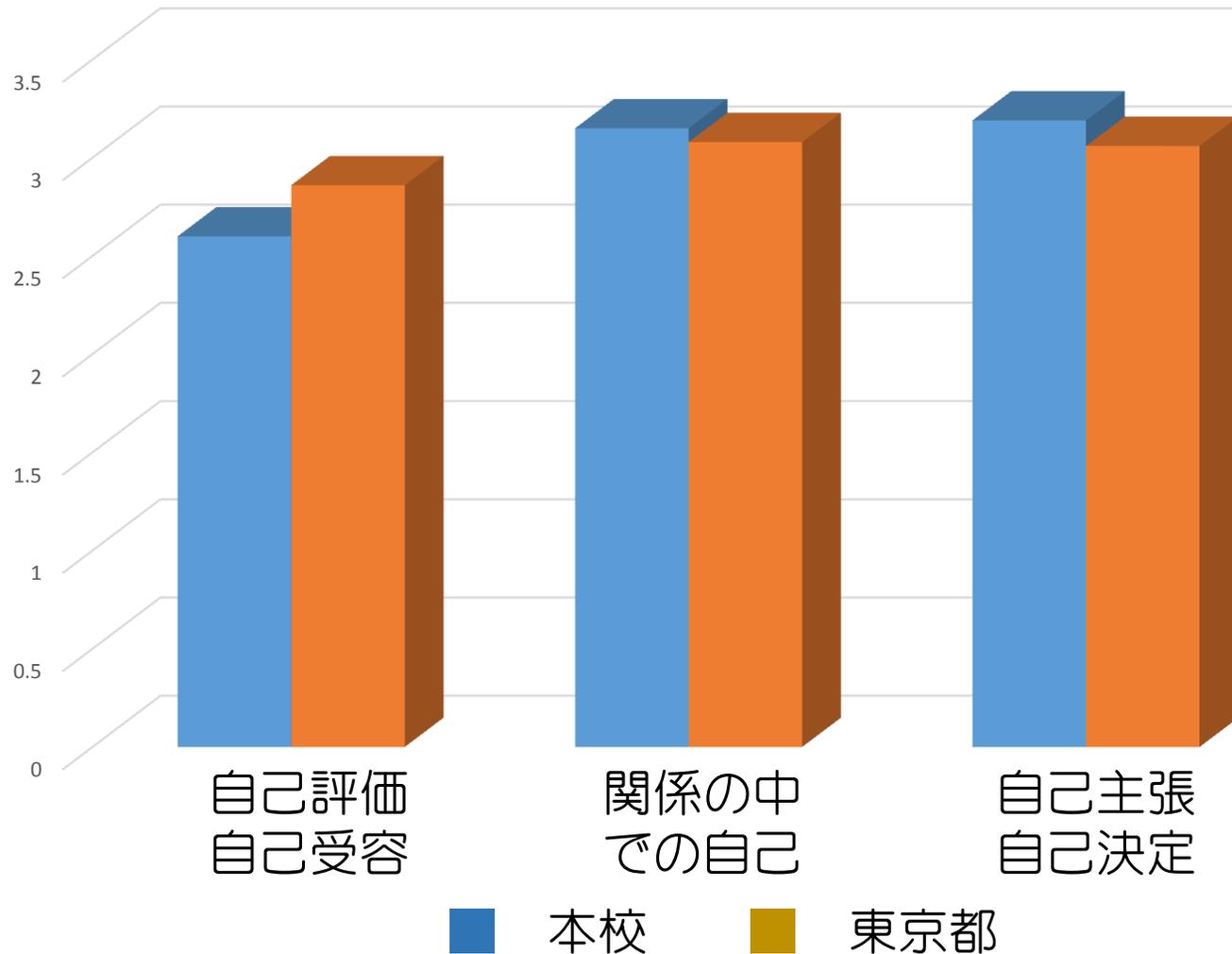
## 内容

「担任・養護教諭・SCが協働して行うSST(ソーシャルスキルトレーニング)が児童の自尊感情に及ぼす効果について(仮題)」

## 方法・目的

6年生を対象に、人とのコミュニケーションの手助けになりそうなプログラムを年間10回実施し、児童の自尊感情の向上をはかる

# 東京都の6年生と 本校6年生の自尊感情測定の結果の比較



- 家族や友達など、他者との関係性をポジティブに捉えることや、主体的に動くことは得意である
- ありのままの自分を認めたり、自分を好きだと思えることは少し苦手である

# はじめに

グループのみなさんで「1分間自己紹介」をしましょう…！

- ① お名前
- ② 子どもの年齢
- ③ わが子の好きなところ
- ④ わが子の直してほしいところ
- ⑤ 最近、ハマっているもの…！？



# 「怒り」とは？

怒り 解決

- × 怒りは...の感情に気づける...のではない
- × 怒りは...なること
- × 怒りは「気持ち伝えてくれるサイン」  
「状況を変えていく原動力」...ことにな
- × 怒りはコントロール...ができる

# アンガーマネジメントとは



怒るのがまんする練習・・・？  
怒らないようにする練習・・・？  
怒りの感情をなくす練習・・・？



自分の怒りの感情を正しく理解し、  
自分の気持ちを適切に伝え、  
人と良い関係を築けるようにすること

(Kassinova&Tafrate, 2002)

# 子育てとアンガーマネジメント

早くしなさい！  
きちんとして！  
なんでできないの？  
もう、知らんよ！



ほめてあげたいけれど、腹の立つことばかり言う！  
何回言っても分かってくれなくて、腹立たしくなる！  
怒っても逆効果と分かっているけれど、怒ってけんかになる！  
子どもに悪影響と分かっているけれど、夫婦けんかをしてしまう

# 怒りの冰山モデルとは・・・？

一次感情



怒り

この怒りはどこから？  
本当の気持ちは？

一次感情

寂しさ



不満



不安



焦り

あきらめ



悲しみ

# 怒りの温度計をつけてみましょう！



その怒り、あなたにとって  
何ポイントですか？



# エピソード①



ものすごく急いでいるのに、コンビニのレジは長蛇の列。

見ると、カップルがいちゃいちゃしながら支払いをしている。

## エピソード②



いつも相談にのってあげている友達。  
自分もちょっといやなことがあって、相談  
しようとしたら「大人なんだから、自分で  
解決できるよね？」と言われた。

# エピソード③



あなたが

怒りポイント10

になるの（なった）のはどんなときですか？

# アンガーマネジメントを学ぶために

- ① ストレスマネジメント：ストレスにより引き起こされる感情や身体の状態に気づき、心身を落ちつかせる
- ② 認知を変える：イライラしやすい自分の考え方のクセを知り、それをより柔軟な思考に変えてイライラしにくい頭にする
- ③ 傾聴
- ④ アサーティブコミュニケーション



# ストレスマネジメント



# 6秒カウント（田辺, 2013）



## 前頭葉を鍛えるには…

- ① 有酸素運動をする
- ② 音読をする
- ③ 生活に変化を作る

# 10秒呼吸法

- ① 1, 2, 3で息を吸います
- ② 4で息を止め、5, 6, 7, 8, 9, 10で口から息をゆっくり吐きます



※吸う息は自然に、吐く息はお腹の息がなくなるまでゆっくり。無理のないペースで。

怒りで上昇した血圧を下げ、怒りの感情そのものを低減させ、爽快感を増大させる（井澤, 2002）

# とけあい動作法（今野，2002）

- ① 手のひらを心地よく相手の身体にあてる
- ② 1， 2， 3で心地よい圧を加え、4で休む。  
5， 6， 7， 8でふわ~っと手を離し余韻を楽しむ

緊張がゆるみ、身体がふわ~っと広がる感じや、手の温もりを感じ、心と身体のつながりを感じられる

※衝動性のある子、愛着に問題がある子、つい「良い子」をしてしまう子にも良い



# その他のストレスマネジメント法

## すぐにできそうなこと

- 冷たい水を飲む
- 温かいタオルで首や顔をあたためる

## 計画的にできそうなこと

- ストレッチサー回避法
- セルフトーク
- アンガーログを書く

まあまあ、ぼちぼち  
でいいんだ。私は私  
らしくいれたらいい



認知を変える



# 考え方のクセを見つめてみる

なんでいつも～～するの？

ふつう、～～するよね？

私ばかり～～なのよね！



「考え方のクセ」は誰にでもあるけれど…そのクセに気づいたり、  
緩めることで 怒りの感情に振り回されない ようになる

# 「～すべき」が強いべき子さん

## 傾向

- ◆自分の中でしっかりマイルールがあり、自分に厳しい反面、他の人へもそのマイルールを過度にあてはめて考える



## こんなところに注意

- ◆まじめで頑張り屋な人が、時に陥りやすい
- ◆自分の譲れない価値観や、こだわりを知り、自分に「～すべき」があるように、他の人の「～すべき」もあると意識すると良い

# 過度な一般化をするいつちゃん

## 傾向

- ◆ 1～2回起きたできごとをもとにして、いつも同じ結果になると思ってしまう
- ◆ 特に、ネガティブなできごとに対して起こりやすく、そういうときは客観的に見られない

## こんなところに注意

- ◆ 会話の中でよく「いつも」や「必ず」「ゼッタイ」を使いがちな人はできごとを一般化しやすい



# 白か黒かの思考になりがちな白子さん

## 傾向

- ◆物事を白か黒か、0か100か、どちらかしかないかのように極端に考えてしまう
- ◆よく考えたら中間もあるのに、困ったり、怒ったりの時には白か黒かしかないように思える

## こんなところに注意

- ◆常に答えを求めたり、白か黒かので考えてしまうと、心のふり幅が大きくなってしまい疲弊してしまう



# 怒りが外に向きやすいイカリくん

## 傾向

- ◆ 相手や周りを責めることで、自分の責任から逃げようとする
- ◆ 「自分は悪くない、うまくいかないのは〇〇のせい」という思いが強い

## こんなところに注意

- ◆ 怒りが自分に向きすぎるのも注意だが、なんでも人のせいにすることでトラブルが起きやすい



# 完璧にできないとつらい

## 傾向

- ◆思っている行動や結果を求めたり、自分の考え方の枠内に収まらないとイライラする
- ◆なかなか満足できないので、いつも疲弊してしまう

## こんなところに注意

- ◆相手が適当にやっていることにイライラしたり「こんなに自分は頑張っているのに」「ちゃんとしてよ！」と、頻繁に思うとき

# 被害的に考えてしまう

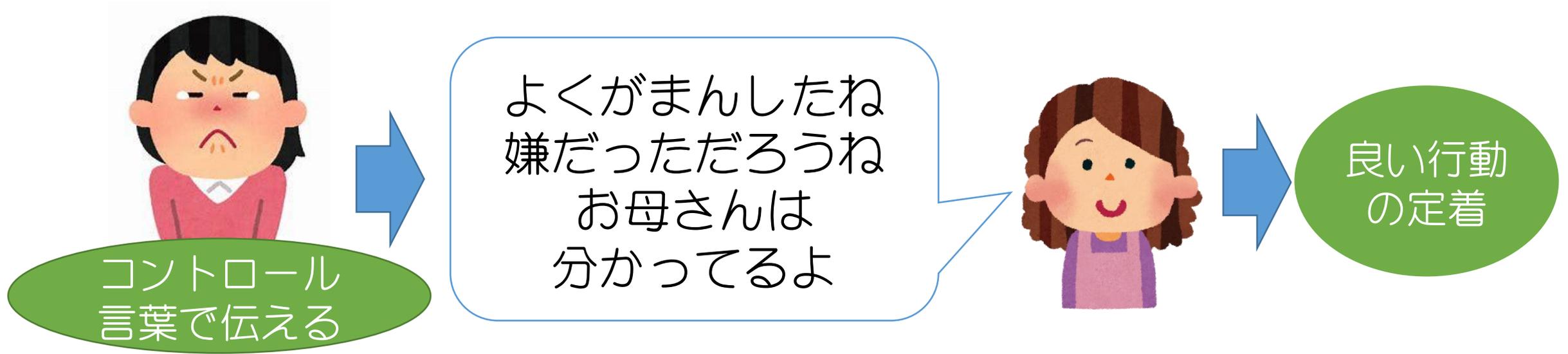
## 傾向

- ◆冷静に事実を見ることができず、被害的にものごとをとらえたり、考えたりする
- ◆常に、自分は理不尽な扱いを受けているという思いがあり苦しむ

## こんなところに注意

- ◆「私ばかり～」「うちの子ばかり～」「どうせ」「～に違いない」などが口ぐせになっている

# 子どもとアンガーマネジメント



ほんの少しでも怒りをコントロールできたり、言葉で対応できたら **受容** の言葉かける（特にほめなくても良い）

大人の受け止めで、子どものアンガーマネジメントは定着する！

# 子どもとネガティブな感情

- 怒りの感情を外に向ける子…周囲から人間関係を切られやすい
- 怒りの感情を内に向ける子…感情を抑え込み、疲れ、自分から人間関係を切りやすい（不登校や引きこもり、自傷行為など）

「あれっ、どうしたの？元気ないね。怒っているの？」の言葉  
→身体感覚と感情が統合される

子どものネガティブ感情を扱えない大人が増えている



# 子どもの「モヤモヤ」ひも解くと...

モヤモヤ発生



辛かったね  
よく頑張ったね



わかる！  
そういう時あるよな

回復



よく話してくれたね

集団生活は、傷付きとストレスがいっぱい！でも、誰かにそんな気持ちを  
受け止めてもらえれば、ネガティブな感情を抱えながらもがんばれる