

木下小のみなさんと保護者の方へ



みなさん、17日のお月様はご覧になりましたか？とってもきれいなお月様でしたね。仕事帰りにすれ違った女性が、すすきと桔梗などのお花を手にしていて、これからお月様にお供えするのだろうと想像しました。

学校では運動会練習が始まりました。「みんな元気に」と言いたいところですが、発熱や咳、喉の痛み等体調不良者が多く心配です。早起き・朝食・早寝。生活のリズムを整えて良い状態で毎日を過ごしたいですね。

## 9月の保健目標

### けがを予防しよう

# どうしてケガをしたのかな？



**ど**れもどこかの学校で起こったことがある事故。  
事故が起こった理由と、ケガをしないためにはどんな行動をしたらいいかを考えてみよう。

#### なぜぶつかった？

廊下の角で  
歩いてきた人に  
ぶつかった



防ぐには？

イスに座っていて  
後ろに倒れて  
頭を打った

#### なぜ倒れた？



防ぐには？

#### なぜ落ちた？

階段から落ちた



防ぐには？

#### なぜ目に当たった？

ほうきが  
顔に当たって  
目にケガをした



防ぐには？

木下小学校で「勇者の旅」をはじめて3年目になります。今までは6年生を対象に行っていました。しかし、このプログラムの10時間を1年間で行う事より、5年生5時間6年生5時間と分けて行う方が、より子ども達に有効なのでは？と考えました。そこで今年度は6年生(10時間)と5年生(5時間+6年生になってから5時間)がプログラムに参加しています。どちらの学年も第①ステージが終わりましたので、その様子をお知らせします。

まず、「勇者の旅」についてです。これは「千葉大学子どものこころ発達教育研究センター」で開発されたこころの健康づくりプログラムです。認知行動療法の理論にそって、不安の問題に自ら対処する方法を学び、適切な不安対処スキルを身につけることを目的とした全10回の予防プログラムです～勇者の旅ホームページより～

はじめに旅の目的を確認しました。勇者の旅の中では一人ひとりの考え方や感じ方を大切にします。正しい答えやまちがっている答えはありません。学んでいくことで、自分だけではなく周りのお友達や時には大人が不安で困っていることも理解できるようになり、支え合っていけるようになります。今は必要と感じていなくても、将来不安が大きくなるかもしれません。そのときにきっと役に立ちます…。

そして第1ステージへ。ここでは、いろいろな気持ちについて考えました。どんな気持ちでも時間が経過すれば、そのピークは下がっていきます。うれしい、楽しいといった気持ちだったら、いつまでもピークが続いてさがらなくてもあまり困らないかもしれません。反対に嫌な気持ちは長く続くと、とっても苦しくてしんどいです。「嫌な感情なんかなければ良いのに」と子ども達に投げかけてみると「なくて良いわけではない…。困る」と。理由は…。

- ①不安な気持ちがなかったら、危険なときも注意して生活することができないから危ない。
- ②悲しい気持ちがなかったら、お友達が悲しんでいる時にわかってあげられない。
- ③怒りの気持ちがなかったら、相手は良いのだろうと思ってもっと悪いことをされてしまうかも。等



子ども達は嫌な感情も必要だとわかっていたようです。だから、嫌な感情をなくするのではなく、その感情に振り回されてしまわないようにコントロールする。そんな方法を学んでいくのが「勇者の旅」です。

次に、感情の種類、感情を表す言葉を学びました。なんだかかわからない「不安定な心の状態」に名前をつけることは、こころの安定につながります。そして、「嫌なことがおきたとき、こんな方法をしたらこころが少し楽になった」経験を話し合いました。音楽を聴いたり、ひたすら寝たり、思いっきり泣いたり、ぬいぐるみを抱きしめたり…。自分なりの対応できている子が多くいました。

そして第①ステージの最後は「小さな幸せ」に目を向ける練習。大きな幸せはすぐに見つかりますが、小さな幸せ見つけにくいものです。教室から交流の杜の方を数秒見てもらい、元の状態に戻ってもらいます。そこで「交流の杜に三角コーンあるの見た？」と聞くと多くの子が「え～わからなかった」と答えます。今度は「三角コーンあるからみてごらん」と言ってから交流の杜を見てもらうと、すぐに「あった！」と声が上がります。小さな幸せとはそのようなものなのでしょう。探す習慣があればたくさん見つけられますが、探そうとしなければなかなか見つからない。そんな小さな幸せを探すヒントがMPです。MはMastery(できたこと)PはPleasure(うれしかったこと)。勇者の旅の中ではMPで(ミラクルポイント)とよんでいます。朝自分ですっきり起きられた(M発見)。朝の空気が気持ちよかった(P発見)。毎日少しの時間を使って探す習慣をつけてほしいと思っています。

ニュースから、心を痛める事件がたくさん流れてきます。今の子ども達が生きていく時代のスピードはめざましく、10年後どうい生活になっているのかわかりません。だからこそ、子ども達には「どんな環境でも自分で幸せに生きていける力」を身につけて欲しいと考えています。「勇者の旅」はそんな力をつける旅だと思います。



※是非「勇者の旅」のホームページもごらんください。