

小学校 家庭と連携した「保健学習 心の健康」におけるアンガーマネージメント

保健だよりを活用した家庭と連携したアンガーマネージメント

1. 作成の理由

思春期のころが激しく揺さぶられる時期に児童へ保健学習 「心の健康」の中でアンガーマネージメントを取り入れた指導を進めている。学校の中だけでなく保護者にも伝えることにより家庭でも理解し実践してもらえよう授業内容をできるだけ詳しく記載した保健だよりを作成した。保健だよりを発行することにより、家庭との連携した指導を進めることができ、指導の効果も上がる。また思春期の子供の怒りの対応で苦戦している保護者へ情報や知識の提供によりの支援につながる。

2. 保護者むけ保健だよりの特徴

- ・授業のねらいを明確にする。
- ・授業を聴いていない保護者にも理解できるようにできるだけわかりやすく内容をまとめる。
- ・授業の様子や児童の反応などをできるだけ多く記載することにより保護者に授業の様子をイメージしてもらいやすくする。
- ・授業者側の思いや感想も記載する。
- ・児童「の感想も記載する。
- ・学校からの発信だけでなく、児童を通して家庭の取組や家庭からの感想も紹介する。
- ・保健だよりを話題に家庭でも児童と保護者が話す機会を持ってもらう。

3. 活用場面及び活用する際の工夫や留意点

からだの健康は、睡眠・栄養・休養のバランスがそろっていることだか、心の健康は、感情（感じる心）・思考力（考える心）・社会性（人と関わる心）のバランスが必要である。このことをはじめに子どもたちに理解させる。

人は、何かしら行動（社会性）をすると、心（感情）が動いて、考える（思考力）。このサイクルを繰り返して心を成長させる。言葉の説明だけでは、理解が難しいので、ボールゲームなどを取り入れて理解を深める指導を行った。何もしないで試合をした後、試合の感想＜感情＞から作戦タイム＜思考力＞さらに友達との関わり＜社会性＞を通して、体験しながら理解することができた。

4. その他 活用のポイント

家庭でもできるものは、より具体的な解説を加える。

保護者だけでなく担任や専科の教員たちにも保健だよりで詳細を伝えることにより、活用してもらえようにする。

子どもの変化や成長がわかるように伝えていく。

中学校 「アンガーチャートを活用した健康相談活動・保健室来室記録」

アンガーチャートを活用した健康相談活動・保健室来室記録

1. 作成の理由

発達の課題を抱え、ソーシャルスキルの乏しさや認知のゆがみからクラスでのトラブルが続き、保健室への頻回来室を繰り返していた生徒の来室記録を記入していた時に、ただ記録を残すだけでなくアンガーチャート(できごと整理シート)を活用し、それにヘルスアセスメントを加えれば、記録だけでなく、生徒への健康相談にも活用できると思い保健室来室記録を作成をした。

2. 本ワークシートの特徴

記録を取りながら、状況を整理することができる。

来室時のバイタルサインや感情のレベル<5段階>を記入することにより来室時の状況を数値化して理解することができる。

バイタルサインの測定は、脈拍はパルスオキシメーターを使用し、数字表示。デジタル体温計。

数値化することにより生徒の自己理解がしやすい。

できごと整理シート(アンガーチャート)①刺激となるできごと②対象者の反応③対象者の気持ちと欲求④対象者がその場で行う適切な行動<ストレスマネジメント>から構成されている。

話を聴き、落ち着いたところで退室時のバイタルサインと感情のレベルを数値化し、退室時に来室時と比較することができる。

3. 活用場面及び活用する際の工夫や留意点

対応しながら、シートを記入することができる。

記入したシートをもとに生徒と健康相談活動をすることができる。

継続してファイルしておくこと、変化や成長を見ることができ、それを使って健康相談活動をすることができる。

生徒自身もシートを見ながら、振り返りができる。

脈拍は養護教諭が手で測定せず数値化されるパルスオキシメーターを使用し、体温計を使用する。

生徒の状況に応じて、生徒の感情や感想などを言語化して記入してもよい。



パルスオキシメーター：心拍数・血中酸素飽和度が測定できる

4. その他 活用のポイント

できごと整理シート(アンガーチャート)は、養護教諭の対応のふり返しにも使うことができる。また次回の対応や健康相談活動の内容の検討にも使うことができる。

シートを記入することにより、生徒に関わる担任や学年の教員にもシートを活用して生徒理解を深めてもらうことができる。

生徒の特性や状況変化に応じて対応を変える。

小学校資料

国分寺市立第九小学校 5年生 ほげんだよ



平成30年2月15日

5年生の保健を、担任の先生と一緒にやらせていただいております。
思春期になり心は激しく揺さぶられるのだけれど、心について深く考えたことがないというのが、5年生です。私や私の子供たちの頃をふり返ると「なんだかいライラする」けど、イライラの正体がつかめず、一見、当たり所を探しているかのよう・・・でも、必死だった・・・そんな記憶があります。
親から自立したい気持ちと甘えたい気持ちが、まるで阿修羅のように見える顔が変わり、その度に、親と一緒に感情を揺さぶられました。それが親というものなのかもしれません、ヘトヘトになりました。
そんなとき、私は、アンガーマネジメント教育と出会いました。
今回、そのアンガーマネジメントを取り入れた保健学習を行いました。保護者の方にも知っていただきたく、お便りをつくりました。よくわからないところは、お子さんに聞いてみてください。

保健学習「心の健康」

1時間目「心について」

体の健康のためには「栄養」「運動」「睡眠」がバランスよく揃っていることが大切です。
もしも、運動が欠けていたら・・・。栄養と睡眠だけになり、肥満などの成人病になってしまう。
では、栄養が欠けていたら・・・。この場合も、病気になってしまいます。
この頃の私がそうです。睡眠が欠けていたら・・・。頭がボーっとしてケガをしたり、成長ホルモンの減って免疫力が落ちてしまいます。



心の健康の場合は「社会性」「感情」「思考力」になります。と言っても、子供たちの顔にはマークが・・・。そこで、チームを作り、フリスボールをパスするゲームをしました。そして、その時の感想・・・「楽しかった」「くやしかった」「ドキドキした」。これが「感情」です。
ゲームは二回行いました。間に作戦タイムを設けました。作戦タイムの後は、驚くほどタイムが縮まり、子供たちのテンションも上がりました。子供たちの感想のなかには、「作戦タイムの後にタイムが縮まったことが楽しかった」が多かったです。一回目のゲームの反省を生かし、**考えて**、二回目のゲームをする。この「考えて」が「思考力」です。



「社会性」は、パスゲームそのものを意味します。人が、他の生物とは異なる知的な進化をとげてきたのは、社会性(社会脳)をもっているからと言われています。遺伝子の中に「**人は一人では生きていけない**」という情報が組み込まれているのではないかと思います。
人は、誰かに大切にされたい、誰かに必要とされたい、誰かの役に立ちたいという欲求をもって生まれてきているのです。そう考えると、いじめは絶対にいけないことだと思えます。
社会性は日々の生活そのものの中にあります。例えば給食。農家の人が作ってくれた野菜を、流通会社の人によって運ばれて、調理員さんが調理してくれて、給食当番が配膳してくれて、いただきますとなります。人は人とつながることで生きているのだと思います。

人は、なにかしら行動(社会性)をすると、心(感情)が動いて、考える(思考力)

このサイクルが心を成長させます。
例えば、12月に車いすバスケの選手が来てくれました。選手と関わり、選手の生き方に触れ、感動した人も多くいました。そして、自分たちの生き方や考え方を直視していました。
選手も、5年生との関わりで心が動き、最後に感謝の気持ちのこもった子供たちの合唱をうけとり、「今日は、ここにきて本当に良かったです。歌、鳥肌、たちました。試合、頑張ります。」と言って、涙していました。
日々の学習も、心が動けば思考力が働き、楽しくなるのではないのでしょうか。逆に、心が動かない学習は、作業になってしまい効果があがらないのではないのでしょうか。

最後に、心が成長するにはどうしたらよいのかを考えました。
「先生、それって、心が動くことをすればいいってことでしょ」の声に、思わく、心の中で「そのとおり!!!」と叫んでいました。
「親切にする」「あいさつをする」「人と関わる」と答えている人もいました。どれも「そのとおり」です。



心の成長は社会性だけではなく、感じる心(感情)を豊かにしたり、相手の気持ちや自分の気持ちを理解するための考える力(思考力)も必要です。具体的には、スポーツ等ルールの中での人との関わりや、自然や動物とのふれあい、読書、音楽や絵を楽しむ等、毎日の学校での生活が心の成長につながります。

「あきらめないこと」と答えた人もいました。
これは、社会性・感情・思考力、全ての成長に関わることです。
人との関わりは大切ですが、時に心がキズつくこともあります。
思考力を高めるために学習は必要ですが、高い目標を設定したときは、苦しくなることもあります。感情はポジティブな感情とネガティブな感情もあります。ネガティブな感情も必要だから存在しています。ネガティブな感情を上手く生かしていく力が必要です。



困難に当たったときに、「あきらめない」という気持ちは、原動力になると思います。
そのあきらめない気持ちをもつことができるのは、支えてくれる人がいるからです。
人は人との関わりでキズつくこともありますが、そのキズをいやしてくれるのも人ということですから。

(次回、二時間目は「感情(怒り)」についてです)

中学校資料



保健室来室記録<ヘルスアセスメント・アンガーチャートシート>

1年A組 氏名(A)	来室日時 12月1日(水) 10時50分 <英語>
来室理由:授業が始まってすぐ、成績のことで周囲の生徒にからかわれ、怒りのコントロールができませんと訴え来室する。	来室時のバイタルサイン 体温 37.2℃ 脈拍 110回/分
感情のレベル 問題なし 1 2 3 4 5がまんできないうほ	☆落ち着くためにとった対応<ストレスマネージメント> 深呼吸 毛布で包む 保温(カイロ) 冷やす(アイスバック) タッチング ストレスボール 水を飲む ベッドで寝る

●できごとと整理シート(アンガーチャート)

刺激となるできごと 1 対象者の反応 1 対象者の気持ちと欲求 対象者がどの場で行う適切な行動

よくきたじゃない。保健室の前で怒っていてもわからないから入って座ろうか。	泣きながら椅子に座る。	(気持ち) ぐやしい (欲求) 成績のことでからかわないで欲しい	ストレスマネージメント 「少し落ち着けるように深呼吸しようか」 アイスバックで顔を冷やす (行動・言葉) タッチで背中に手をあてる
落ち着いたら、話聞かせてくれるかな。	授業が始まってすぐ、先週の小テストが悪かったことをBとIにからかわれた。許せない。	(気持ち) 人の嫌なことを言わないで欲しい。 (欲求) この場を離れたたい	ストレスマネージメント (行動・言葉) タッチで背中に手をあてる
「許せない」と思うほど嫌だったんだね。	「みんなの前で点数で言われて、バカかと言われたんだよ。やめてと言ってもやめないから、腹るしかと思った。」	(気持ち) ぐやしい (欲求) 勉強ができるようになりたい。	ストレスマネージメント (行動・言葉) 悔しいね。 タッチで背中に手をあてる。
「腹るしかないかな」	「何でいつも俺ばかりばかにされるんだよ。悔しい。(涙)」	(気持ち) なんてばかにされるんだ。 (欲求) 自分のことを言わないで欲しい	ストレスマネージメント (行動・言葉) 泣きたくなくなっちゃうね。 タッチで背中に手をあてる。

裏面に続く

退室時刻 11時05分 <英語>	
退室時の様子:ストレスマネージメントをしながらか話を聞いていくと、かなり落ち着いてきたが悔しい気持ちは続いている。	退室時のバイタルサイン 体温 36.5℃ 脈拍 70回/分
退室時の感情のレベル 問題なし 1 2 3 4 5がまんできないうほ	メモ 数値化していくと本人も理解しやすい。 継続したアンガーマネジメントが必要な生徒

養護教諭自身のためのアンガーチャート

1. 作成の理由

日々の保健室での生徒対応の中で、生徒が怒ったり、悲しそうに教室へ戻っていくとがある。養教諭とすればあたりまえの対応や声がけであっても生徒の側からすると「嫌だった」と感じていることもある。時には養護教諭の側が、怒りや悲しみを感じる場合もある。そこでその問題点と改善策を探り、また一人職や一人で執務をすることが多い、養護教諭の対応についても検討が必要と考えた。他の養護教諭の対応を見る機会や自分の言動を他の人に一緒に検証してもらえることも少ないので、セルフチェックができるものがよいと考え、本ワークシートを作成した。

2. 本ワークシートの特徴

・詳細版 A・B と簡易版・イラスト版の 4 パターンがある。実施できる時間に合わせて使い分けることができる。

ワークシートに順に記入していく。

A・B 版

- ・①「刺激となるできごと」生徒の発言・態度・恰好
- ・②「養護教諭の反応」養護教諭の発言や行動・態度
- ・③「養護教諭の気持ちと欲求」気持ちは感じていること。欲求はしたいこと。して欲しいこと。
- ・④「養護教諭がその場で行う適切な行動」冷静に振り返り感情に流されない教育的な行動を考え。
＜ストレスマネジメント・行動や言葉＞
- ・⑤「それを導く冷静な考え」＜気持ちを受容することば・欲求を明確にすることは・適切な行動を導く言葉。
- ・⑥（B 版）生徒観察とよりよい養護教諭の言動＜生徒観察・言動＞

簡易版

- ① 刺激となる出来事 ②養護教諭の反応 ③どごがよくなかったか？④養護教諭のより良い言動
イラスト版 ①場面②吹き出しにやり取り③振り返りを記入

3. 活用場面及び活用する際の工夫や留意点

対応が上手くいかなかった、気になった場合まずシートに記入してみる。その時は、記入するだけでも後で、冷静になって事後分析をすることができる。いつも対応が上手くいかない生徒がいる場合は、継続して記録していくと問題点が明確化することができる。

シートの記入とともに養護教諭自身のアンガーマネージメントやストレスマネジメントも同時に行うことも必要である。

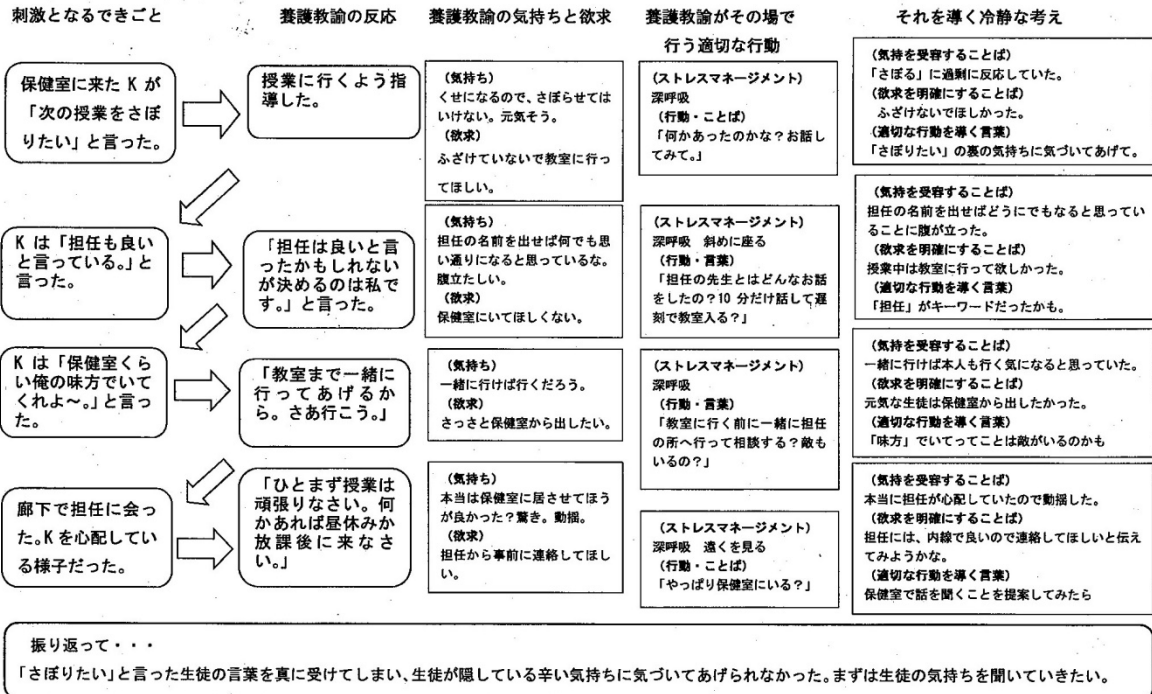
5. その他 活用のポイント

自分の失敗を見直す作業は負担がある。一人で取り組むだけではなく、養護教諭の研究会等で、グループで取り組むこともよい。架空の事例で、検討しながらシートを埋めていくこともよい研修になる。

高等学校資料

養護教諭のためのアンガーチャート＜詳細版 A-①＞

自分自身で生徒対応がうまくできなかったなと思った出来事や、対応中に生徒が怒ってしまった出来事を振り返ります。自分自身で出来事を整理するので冷静になってから取り組み、別の考え方や行動を模索します。一番右の欄は他の養護教諭から意見をもらっても良いです。



養護教諭のためのアンガーチャート＜簡易版＞

養護教諭自身が、うまく対応できなかったなと思った出来事や、対応中に生徒が怒ってしまったり悲しそうになってしまった出来事を振り返り、養護教諭自身の言動を振り返ります。生徒が一方向的に怒ってしまったバージョンです。

