

東日本大震災に際しての学級ミーティング

福島県教育委員会
福島県臨床心理士会

この学級活動は、大地震を経験し今も余震、原発に不安を抱えた児童生徒たちが、学校生活を始めるに当たり、心を落ち着けて学習や活動に取り組めるようにするためのものです。

ねらい：ピア・サポート（仲間同士の支えあい）の力を引出し、この事態をみんなで乗り越えて行こう、なるべく普段通りの学校生活をできるようにしよう。チェーンメールやネット等のうわさに惑わされないようにしよう。ということなどです。

行うこと：

1. 予備活動 アンケートの記入（5分）

5の感想を除いて記入させ、回収する。

机を端に寄せ椅子だけを車座に配置。

10分間をとり、その間に先生はアンケートにざっと目を通します。（10分）

状態を把握してからワークを開始する。

2. リラクゼーション（10分）

リラクゼーション（動作法；別紙参照）をして気持ちを楽にし落ち着かせます。

最後に深呼吸を行います。

「リラクゼーション」

体がリラックスすると、心もリラックスする。

① 1人でやる肩の上げ下ろし

肩をグーと上げて、しばらく痛みを感じてから、ゆっくりとおろす。

② 二人組になって肩の上げ下げ（二回セット）

立っている人は、相手にやさしく声をかける。

「大変だったね」「がんばろうね」「あったかいね」「気持ちがいいね」など

※座るときは、背中をまっすぐに

※後ろに立っている人は、やさしくふれるだけ

※ギューは、ゆっくり時間をかけて上げる

※ゆっくり下ろす時ときは、力を抜く

③ 「深呼吸」 お腹にたまった空気をすべて吐き出す。吐き出し切ったら自然に吸う。

またお腹にたまった空気を吐き出し、吐き出し切ったらまた自然に吸う。

そして、心の中で「大丈夫！」と言う。

3. 話し合い 体験の共感的共有 (45分)

①担任が「今、どんなことを感じていますか、思っていますか、考えていますか？」と問いかけ、全員順番に話してもらいます。先生が口火を切るのもいいです。

【留意点】聞く時の姿勢は、共感的に聞くこと。

あくまでも、「今思っていること」に焦点を当ててください。厳しい体験をした児童生徒には、特に注意を払って、聞きだしたりしないこと。本人がこの場で話せることを話したいように話させ、聞いてやってください。

話の腰を折ったり、ふざけて邪魔したりしないよう注意してください。

自分を責めるようなことをいう子には、今回のことは誰も悪いわけではないと保証しましょう。

②次に「それについて、どんな工夫をしていますか？」と問いかけ、順番に話させます。

【留意点】工夫については「すごいね」「いいね」などとほめましょう。

③次に「これから、どうしたいですか？どんなことができますか？」と問いかけ、順番に話させます。【留意点】は同上

④話し合いのまとめ

担任（ファシリテーター）が、簡単にみんなの思いをまとめてください。

そして以下の点を児童生徒たちに伝えてください。

- ・必ずこの事態は収まり、今までの日常生活が戻ってくることを保証します。
- ・みんなで協力し合い、励まし合いながらこの事態を乗り越えていこう
- ・うわさに惑わされないようにしよう（チェーンメールやネット等）
- ・なるべく普段通りの学校生活をしよう
- ・先生と話をしたときは、いつでも話をしたいよ。
- ・話をすると気持ちが楽になるよ。

4. 事後活動

初めのアンケートを再び配り、5感想の欄に記入させ、回収してください。（5分）

さあ、通常の学校生活をスタートさせてください。

アンケートを読み直して、1の合計得点が比較的高く、ミーティングの様子なども加味して、心配な児童生徒のリストアップをしてください。リストアップされた児童生徒について緊急時カウンセラーに相談してください。さらに継続的なフォローが必要な児童生徒については、当該校や近隣のスクールカウンセラーにつなぎます。医療機関や関連機関に紹介することもあります。または先生方が個別面談をしてくださると、それだけで安心し落ち着くこともあります。