

学校現場における 「勇者の旅」の活用 -養護教諭の立場から-

千葉県公立中学校 養護教諭 吉田 理子

本日の内容

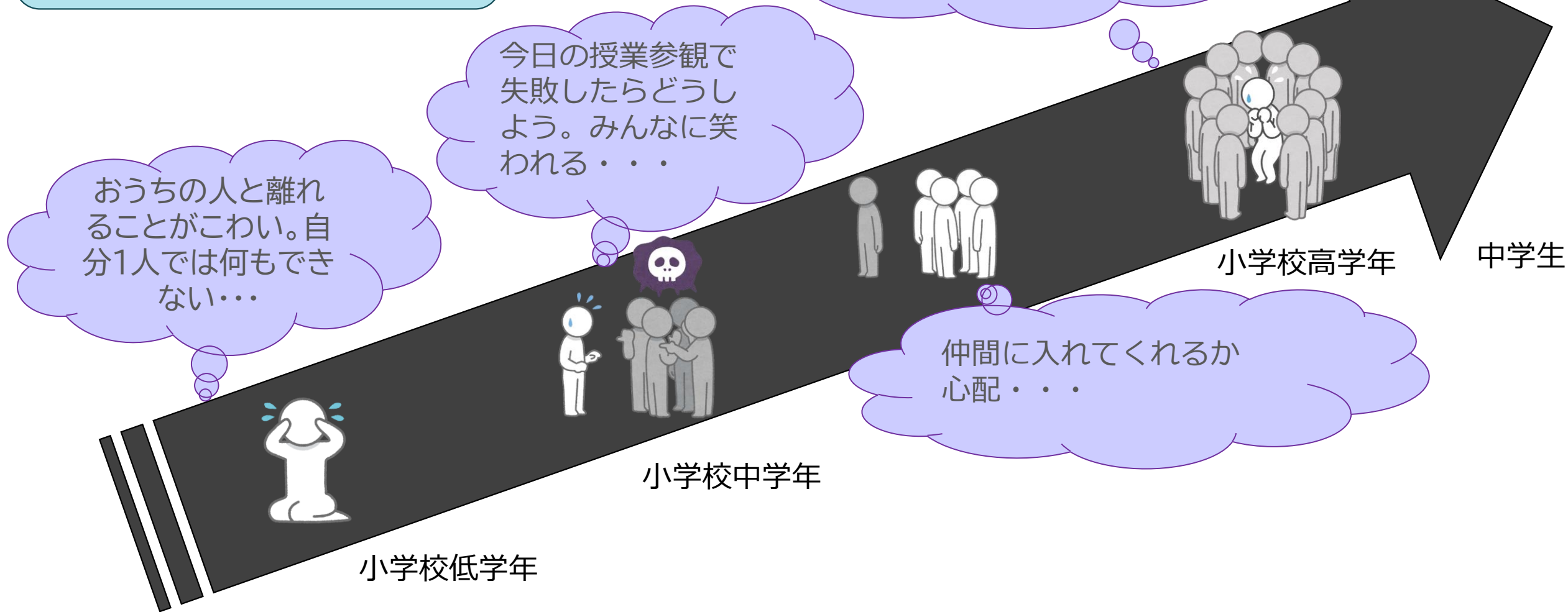
『勇者の旅』実施のきっかけ

『勇者の旅』実践の様子

『勇者の旅』実施の結果

養護教諭の立場から

保健室でかかわる子ども



不安を抱える子どもは、ネガティブな考え方に偏りがち
→受容・共感だけでない支援(CBT)が必要ではないか

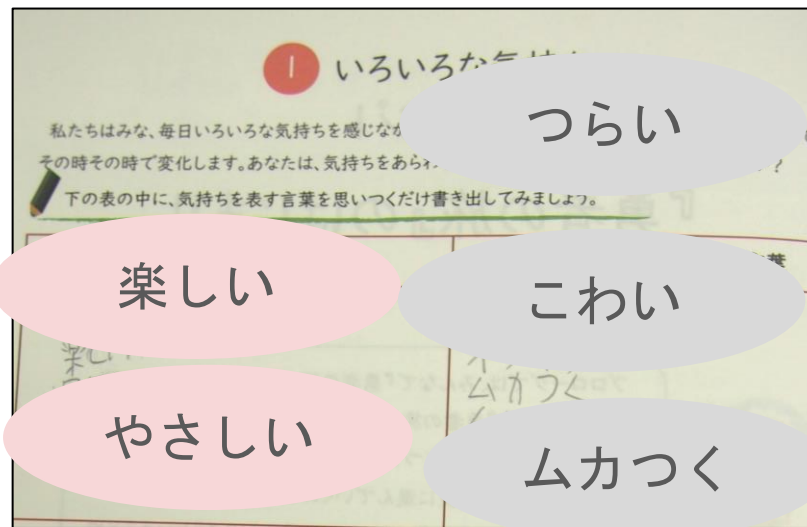
本校における 『勇者の旅』の 実践

	R3年度	R4年度
プログラム 実施学年及び 実施時期	2学年(4月～7月) 1学年(10月～12月上旬)	1学年(9月～11月上旬)
指導者	A組:担任教諭 B組:養護教諭・担任教諭 ※担任教諭は 指導者養成講習受講済	A組:養護教諭・担任教諭 B組:副担任教諭 ※副担任教諭は 指導者養成講習受講済
時数	学活、総合的な学習	学活、総合的な学習

今年度も1学年(2学級)を対象に実践中

ステージ1

いろいろな 気持ち



「ヤバい」「ウザい」
「ダルい」
には、どんな気持ちが含まれているの？

気持ちを表す「オノマトペ」



【うれしい気持ちのオノマトペ】

ウキウキ(楽しい)
ワクワク(楽しみな)
ドキドキ(楽しみな)
ルンルン(うれしい)
イキイキ(元気な)
ウズウズ(まちどおしい)
ホクホク(満足)
ポカポカ(あたたかい)



【怒った気持ちのオノマトペ】

イライラ(いらだち)
トゲトゲ(いらだち)
ビリビリ(いらだち)
カリカリ(怒る)
カンカン(怒る)
プンプン(怒る)
ムカムカ(腹が立つ)
カッカッ(腹が立つ)
メラメラ(怒りがわく)
モヤモヤ(いらだち)



【不安な気持ちのオノマトペ】

ドキドキ(不安・心配・緊張)
ハラハラ(不安・心配)
ゾクゾク(こわい)
ビクビク(こわい)
ザワザワ(心配・胸さわぎ)
モヤモヤ(不安)
ヒヤヒヤ(心配・あせり)
ソワソワ(落ち着かない)
モゾモゾ(落ち着かない)
セカセカ(あせり)
オロオロ(とまどう・自信がない)



【悲しい気持ちのオノマトペ】

グサグサ(悲しい・きずつく)
ズキズキ(悲しい・きずつく)
チクチク(悲しい・きずつく)
ジンジン(悲しい・きずつく)
クヨクヨ(落ちこんだ)
メソメソ(落ちこんだ)
ウツウツ(ゆううつ)
イジイジ(いじける)
ウジウジ(悩む)
モンモン(悩む)
モヤモヤ(ゆううつ・すっきりしない)

ステージ2

「勇者の旅」の 目標

不安場面とドキドキレベル

授業中にみんなの前で発表する時:ドキドキレベル70

ゴロゴロという音がする時:ドキドキレベル50

4 「勇者の旅」の目標を決めよう

「勇者の旅」の目標

授業中、指名されて発表する時の
不安を小さくしたい

ステージ3

自主トレ プリント

リラックスしてみよう

- 生活の中で、マッスルリラックスや呼吸リラックスを練習したり、自分だけのリラックス法をためしたりしてみましょう。
- リラックスすると、気持ちや体の反応はどうなりますか？

日付	どんなとき？ (ドキドキレベル)	何をしてみた？	どうなった？ (ドキドキレベル)
(例) 〇/〇	明日の試合が心配になった。(レベル4)	お風呂の中で、ゆっくり呼吸リラックスをした。	ドキドキが小さくなって、ぐっすりねむれた。(レベル2)
6/26	一人で体育に行くのちょっと不安(3)	うたいながら行った。	ドキドキも不安も小さくなった(1)

一人で体育に行くのがちょっと不安
(レベル3)

歌いながら
行った

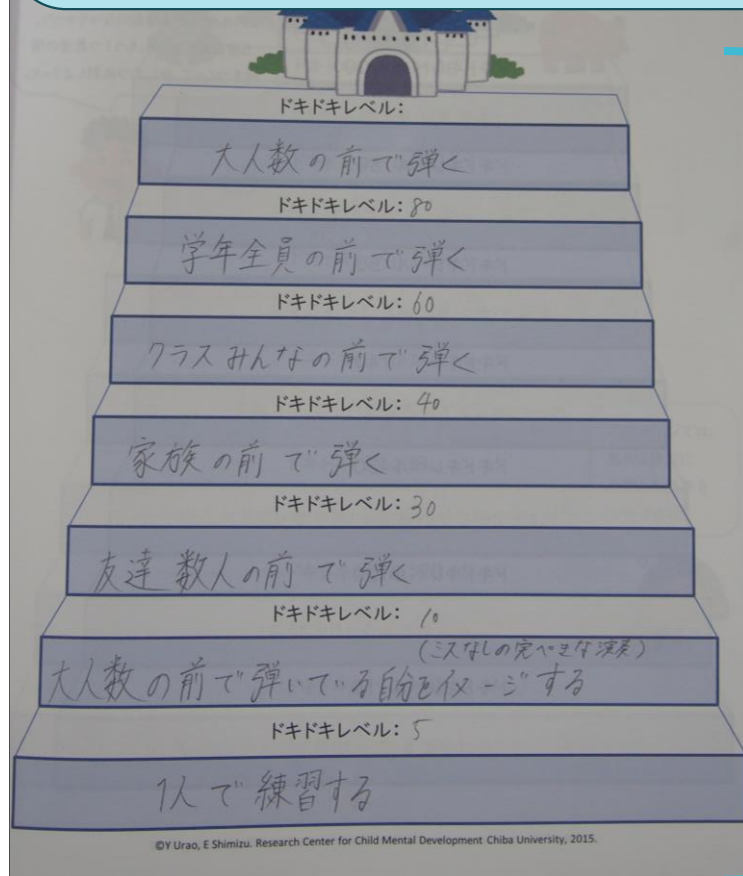
ドキドキが
小さくなった
(レベル1)

小さくできたらいいなと思う不安
「合唱コンクールなど大人数の前で
ピアノを弾く」

ステージ4

『勇者の階段』

①



大人数の前で弾く

学年全員の前で弾く

クラスみんなの前で弾く

家族の前で弾く

友達数人の前で弾く

大人数の前で弾いている自分をイメージする

1人で練習する

小さくできたらいいなと思う不安 「初対面の人と話す」

ステージ4

『勇者の階段』 ②

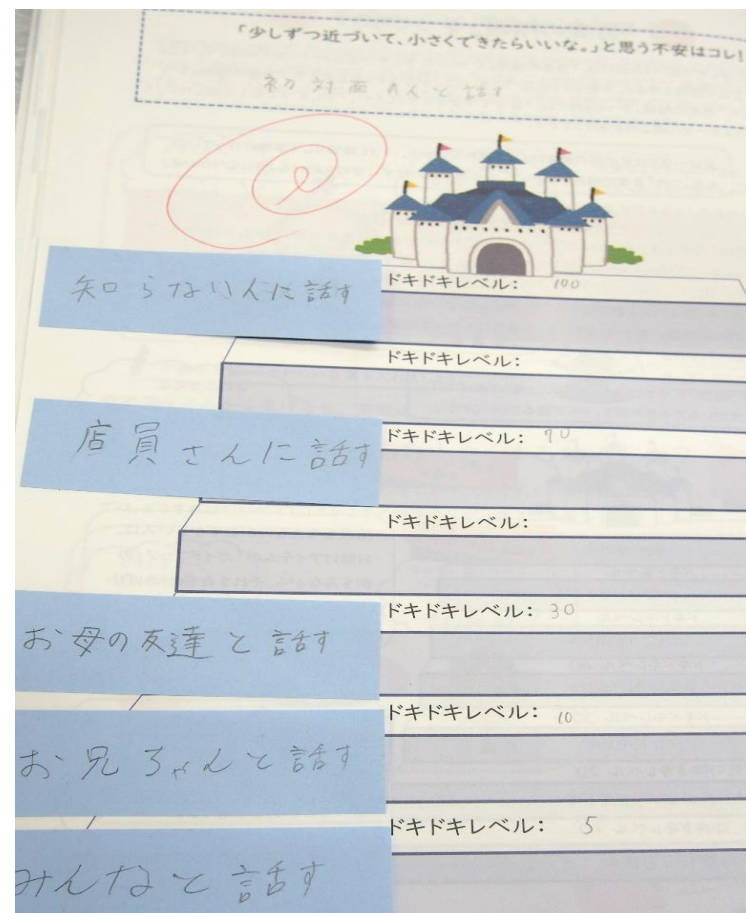
知らない人と話す

店員さんと話す

お母さんの友達と話す

お兄ちゃんと話す

みんなと話す



(部活の)試合に出る時

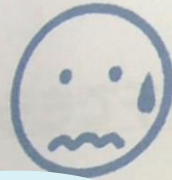
ステージ5

『勇者の トライアングル』

①

場面： 試合にでるとき

①考え



①考え
サーブが1回も
入らなかったらどうしよう

②気持ち・体の反応
不安・緊張
心臓バクバク

勇者の
トライアングル

③行動

忘れようとして
頑張ってる

ドキドキレベル:70

ステージ7

『勇者の考え』-1

・ 『勇者の考え』を見つける練習をしましょう。

①「いたずら妖精の声」をキャッチしよう。

➤ まずは、頭にうかぶ『いたずら妖精の声』をキャッチしよう。

①【不安に気持ちになった時の考え】
明日のテスト、いい点とれるかな

<ドキドキレベル:60 確信度:50>

②そう考えた理由を書き出してみよう。

➤ 「そう考えたのはなんでかな？」と考えて、自分なりの理由を考えてみましょう。

②【そう考えた理由・・・】

- ・前のテストでいい点がとれなかったから
- ・保護者面談で(テスト結果が)返されるから

ステージ7

『勇者の考え』-2

③それって本当かな？と疑問を投げかけよう。

➤ 「②だから①」という考えは本当かな？と考えて、できことの全体をみわたして、「本当とは限らない！」といえる証拠を、なるべくたくさん集めましょう。

③【考えの見直し】

～それって本当かな？と疑問を投げかけよう～

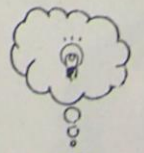
- ・テストの点数が悪いとは限らない
- ・悪くても怒られないかもしれない

④「勇者の考え」を見つけよう。

④【「勇者の考え」】

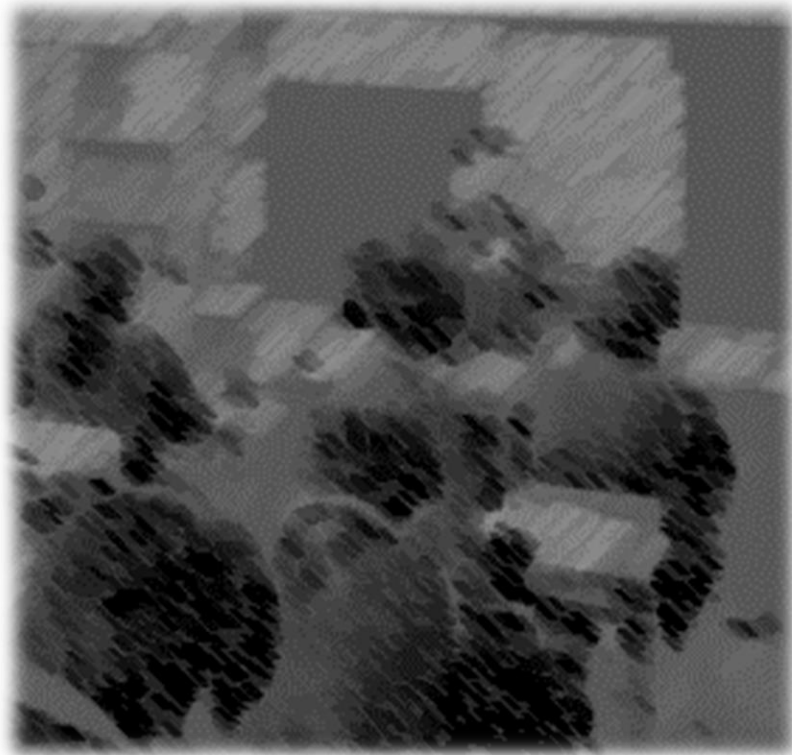
点数が悪いとは限らないし、
悪くても怒られるとは限らないから大丈夫

<ドキドキレベル:30 確信度:20>



ステージ8

『勇者の話し方』



「Iメッセージ」で伝えよう

2 勇者の秘密技:『勇者の話し方』

下の①~④をまとめると、自分も相手も大切にできる『勇者の話し方』ができます。
みなさんもボンくんになったつもりで、①~④の順に『勇者の話し方』を考えてみましょう。
①と③は、前ページ【1】のボンくんの考えを参考にしながら。

ケンくんから
ゲームに誘われた

誘ってくれて、
ありがとう

ごめん、
定期テスト前だから、
勉強しないんだ。
(だから)行けないな。

テスト終わったら、
しばらく暇だから、
そしたら遊ぼう！

生徒が 見つけたMP (ミラクルポイント)

日にち	見つけたMP (どんなこと?どんな気持ち?)
12/6	社会のテストがんばりました。(M)
12/6	英語のテストがんばりました。(M)
12/8	英語のテストのけっかて、いい点数取れたうれしい(P)
12/8	数学の宿題終わりました。(M)
12/8	数学のテストがんばりました。(M)
12/8	おべんとおいしかった。(P)
12/8	にっしょくの目標考えました。(M)
12/8	日直の仕事できてよかった。(M)

テストがんばった
んげね!

社会のテストをがんばった

日直の仕事ができてよかった

12/2	めっちゃ本読んだ。
11/26	めっちゃ久保りに3DXが観れた。 (本全部観た。)
11/27	昨日にひまわり3DXを 3本観たっ!
11/28	3DX観れた。 LIVEチケット来たっ。
12/2	推し声優さんの誕生日ー! A3の紙に"1/21と..."の絵をかいたってかきつけた!
12/3	↓ 白紙にれ! 完成!

めっちゃ本読んだ

きれいにそうじができた

推しの声優さんの誕生日ー!

生徒の感想

【生徒A】

- ・「Iメッセージ」が友達との会話で役立った
- ・勇者の階段を不安なことがあった時に活用していきたい
- ・不安なのは自分だけじゃないとわかった

【生徒B】

- ・MPをつけていきたい
- ・人それぞれ事情があることがわかった

【生徒C】

- ・勇者の階段でお店の人と話せるようになった
- ・マッスルリラックスを活用していきたい
- ・勇者の旅で学んだことを
思い出していきたいと思った

養護教諭の
立場から

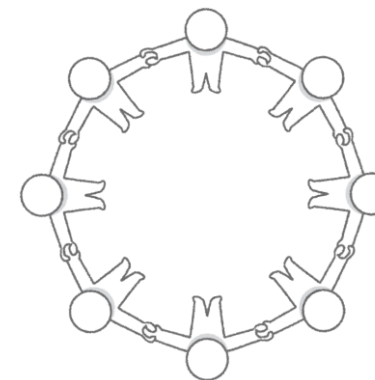
気づく



育てる



つなぐ



子どもたちのこころの健康を推進するキーパーソンとして

集団指導から 個別相談へ

～保健室における活用～

【出来事】

友だちが強い口調で話している

【考え】

- ・自分がいけないのかな
- ・自分が悪いことをしたかな

【気持ち】

焦り・不安

【体の反応】

腹痛・せき
・眠れない

【行動】

学校へ行けない
保健室へ登校

保健室における『勇者のトライアングル』の活用
→問題状況を整理することに役立つ

ありがとうございました

