発行：株式会社アドバンテッジ リスク マネジメント
経営企画部　広報担当 小林
TEL：03-5794-3890

2019.6

経団連「教育支援プログラム」
楽しく学ぶ「こころ」の健康

出前授業レポート

当社は、CSR活動の一環として、企業で働く大人だけでなく、未来を担う子どもたちにも健康なこころで過ごしてほしいという想いから、経団連の「企業等の教育支援プログラム」の一環として、小学生を対象としたメンタルヘルス教育のプログラム「楽しく学ぶ『こころ』の健康」を展開しています。

このプログラムは、「こころ/気持ち」について考え、明日からもっと楽しく元気に過ごすためのヒントを学ぶことをテーマに、「こころ」の健康を保つために必要なセルフケアについて学んでいただくものです。

①自分の「こころ」に気づく　②他者の「こころ」に気づく　③「こころ」の変化に気づく　④「こころ」をより元気にするための方法を考える　を主な視点にワーク（ゲーム式）に取り組んでもらい、個々の児童に多くの気づきを得てもらうことを目的としています。

2018年度は3校からの応募を受け、出前授業を行いました。

2018年10月30日(金)　中野区立江古田小学校

◆4年生約60名、2クラスに分けて実施しました。

江古田小学校は、5年生から「心」に関する授業を行っているとのことで、今回はその導入として実施したいというご要望から、4年生を対象に実施しました。当日は公開授業日であり、保護者の方々も多くご覧になる中で授業が行われました。





まずは、「かおを作ってみよう」と題したグループワーク。「喜び」「悲しみ」「怒り」のお題に沿って、まゆ毛、目、口の各パーツを選んで顔をつくるものです。児童たちには、顔を作る際に具体的なシーンを想定していただきました。それぞれのグループが作った顔を観察しながら、どのようなシーンにどのような感情になり、それがどのような表情に表れるか、改めて実感していたようです。

続いてのワークでは、具体的な一日のシーンの中で、どのような気持ちになるか、そして明るい気持ちになるにはどうしたらよいかを考えていただきました。例えば「朝、ねぼうをしてしまった。」というときに明るくなるにはどうしたらよいか、というお題では、『正直に言う』というストレートな意見や、『宿題を少し多めにやって、先生にほめてもらう』『なぜねぼうしたかを考えて、家族と話し合う』といった大人顔負けの意見も挙がりました。保護者の方々も、発生したストレスに対しどのような対処方法があるか、改めて振り返るよい機会となったようです。

授業を通して、参加した児童から『もっと相手の思いを考えて行動する』『元気に過ごすヒントをもっと見つけたい』など前向きな意見が出されていました。また当日授業をご覧になった保護者の方々からは、『子どもたちの心の成長を見ることができ、本当に楽しい学びの時間だった』とのご感想をいただきました。学校の先生方も、『子供たちの主体的な学びの姿、表情も印象的だった』『今後、色々な学年の子どもたちに必要な授業ですね』と、授業を大変好意的に受け取ってくださいました。

2018年11月15日(木)　横浜市立みなとみらい本町小学校



◆学校保健委員会に所属する4～6年生、保護者の約40名に向けて実施しました。

みなとみらい本町小学校では、学校保健委員会の活動の一環として実施しました。大人と子どもが一緒になり、健康づくりを推進する組織である学校保健委員会にて、今回は「気持ちのコントロールについて考えてほしい」という先生の想いから、「明るいこころになろう」ワークを集中的に行いました。当日は保護者もチームに参加され、児童とともに、こころを明るくする方法を考えていただきました。

今回、具体的なお題は学校保健委員会の児童が中心となりオリジナルで考えていただきました。例えば、「勉強をしているがなかなか頭に入らない。集中できない。」というお題。どうしたら明るい気持ちになるか考えていただいたところ、『休憩する(1回違うことをする)』『勉強の仕方を変えてみる』『自分の好きなこと(得意分野)を考える』などの意見が挙がりました。保護者の方々のサポートもあり、意見を出し合いながら考えを深めていく様子が伝わってきました。





最後は、他グループのワークシートを見ながら、自分たちでは思いつかなかったアイディアをメモ。これからストレスに直面した際どのように対処すべきか、沢山のヒントを得ていたようです。事後のアンケートでは、『友だちや家族に相談していきたい』と周囲のサポートの重要さを認識した声も挙がりました。

2018年12月8日(土)　文京区立林町小学校

◆6年生約85名、2クラスに分けて実施しました。

林町小学校では、卒業を控えた6年生に向けて、「自分の心の状態を知ってもらいたい」という先生の想いからご依頼を受けました。進学に向けての不安があり、どこか落ち着かない雰囲気を感じる、というお声を受け、ストレスとはどういったものかを知るとともに、どうやったら対処できるか、自分の気持ちに向き合うワークを中心に行いました。





授業後のアンケートからは、『こころについてしっかり考えることができて良かった』という声をはじめ、『ストレスが溜まったときは音楽を聴くようにしたい』と自分なりのストレス解消法を見つけたり、『人によって考え方、受け取り方が変わってくる』という気づきを得られたりと、改めて自分のこころと向き合うとともに、他の人のこころにも気を配ることについて考えていただけた授業となりました。