



特定非営利活動法人健康推進プラネットは、養護教諭の皆さんが各学校において健康教育の中心となって活躍することにより、子どもたちが自分の健康に興味関心を抱き、健康について意識しながら成長していくことを目標に活動しています。そのために、研修会や講座を開催して養護教諭の皆さんに学びの場を提供する等、今よりさらに力をつけて資質向上を目指そうとする養護教諭の皆さんを応援しようと考えています。今年度も「インクルーシブ教育の理解」のために困りごとに対して取り組みました

＜ 事 業 内 容 ＞

養護教諭が身につけたい保健の知識

この事業は、名古屋市社会福祉協議会の地域の支え手応援事業「地域の困りごと解決応援助成事業」（名古屋市福祉基金財源）により、助成を受けて実施しました。

名古屋市守山特別支援学校教諭で公認心理師の安藤英吾氏を講師に迎え、テーマを、「養護教諭が押さえておきたい不安・緊張対応プログラム～保健室に来室する子どもの症状を考える～」とし、8月、9月、10月、11月に各2講座ずつ計8講座に分けて事業を展開しました。

この講座を、let it “me” プロジェクトと称し、全講座参加者には修了書を渡しました。

●講座①② 8月26日（土）9：30～11：20 （写真1）

講座①オリエンテーション、様々な気持ちについて

参加者感想より…「ネガティブな気持ちが必要な理由を子どもの実態に応じて例を示してあり、分かりやすかったです。模擬授業形式だったため、授業内容をイメージし易かったです。」

講座②不安レベルと不安ピラミッド（3段階）について

参加者感想より…「実際の授業の場合の例をあげながら、受講者も生徒になった気持ちで受講できました。」「不安の幅があると知ること、数値化することで、自分で乗り越えるエネルギーがわく気がしました。これは1つずつ繰り返していくことが生きる力になると思いました。」

●講座③④ 9月30日（土） 9：30～11：20 （写真2）

講座③リラクゼーションの方法

参加者感想より…「いろいろなリラックス法を紹介され、受講者も自分で体験してみて、自分にあったリラックス法を見つけることができました。保健室で生徒に紹介したいです。」



（写真1 8月25日 講座の様子）



（写真2 9月30日 受講の様子）

講座④ 不安の構造と注意シフトについて

参加者感想より…「不安の悪循環に陥る子どもは多いです。そういった子が注意シフトしていくことは、難しいように思いますが、練習が大切との事なので、ねばり強く伝えてみようと思います。」

●講座⑤⑥ 10月28日(土) 9:30~11:20 (写真3)

講座⑤ 考え方、リフレーミングについて

参加者感想より…「頭ではわかっているけど、実際に問題が起きたときに、うまくリフレーミングができないときがあるため「見方を変えれば感じ方(考え方)も変わる」といったように、リフレーミングの重要性とともに学べて良かったです。」「考え方については3~4人がグループを作り、自分の悩みを報告し、グループのみんなで悩みを共有し解決法を話し合いました。自分の中ではこうだ!!と思っていたことが、他の人からみると違う考えになるという事が分かり、問題が起きた時に『いや、まてよ』と、一息つくことを学びました。」

※講座を欠席した先生から、予備日を設けて欲しいとの要望があり、12月27日に実施決定。

講座⑥ ワンフレーズカードについて

参加者感想より…「自分の陥りやすい考え方すらすぐに思いつきませんでした。自分の考え方の傾向を知ること、新しい考え方を発見することは、日々の生活を豊かにすると感じました。悩みを知ること、考え方を知ること、私自身も子どもたちも保護者も必要だと思います。素敵な講座を有難うございました。」

●講座⑦⑧ 11月25日(土) 9:30~11:20 (写真4)

講座⑦ 「考え」「気持ち」と「行動」について

参加者感想より…「『考え』『行動』を切り離して考えることが、社会で生きていくうえで、とても大切なことだと思いました。自分をコントロールすることができることで、生きやすくなり、(対人関係での)悩みが減ったりと良いことばかりに思いました。」

講座⑧ でまとめ、振り返りについて

参加者感想より…「授業の在り方や子どもにとって何が必要かを考えて、知識だけでなく、活用方法まで取り入れた実践をされていて素晴らしいと思いました。12月27日には欠席した5回と6回と、全ての受け直しを楽しみにしています。」 ※全講座受講者に修了書を授与

- この会では、元教育委員長の神谷龍彦先生にもご参加賜り、お話をいただきました。子どもたちが将来幸せに生きていくためには、教師として今ある子どもたちの心を読んでこの先どう歩み、社会に貢献しながら生きていくために、心豊かな子どもに育てていくことが大切である。そのためには、先生方が健康でゆとりをもって教育の質を上げなくてはならないとお話がありました。



(写真3 10月28日 グループワーク)



(写真5 修了書授与の様子)