

# くすのきだより



令和元年9月2日  
来迎寺小学校

## ストレスマネジメント教育について

養護教諭 濱田 奈歩

平成30年度より、知立市養護教諭部会では、「ストレスにうまく対処してたくましく生きる子を指して一認知療法の考えを取り入れたストレスマネジメント教育の実践を通して一」をテーマに、ストレスマネジメント教育に取り組んでいます。昨年度より、知立市全体で、小学校3年生・5年生・中学校1年生を対象として教育プログラムを作成しています。本校では5年生を対象に授業を行いました。授業を通して、ストレスとは何かを知り、ストレスへの対処法や自分の気持ちの上手な伝え方を学びました。



【学級活動での指導の様子】

今年度は、さらに、3年生・5年生で各2時間の授業を行う予定です。3年生では感情を適切に表現する語彙（ボキャブラリー）を増やすこと、その中でも怒りの感情に焦点を当てた授業を行います。5年生では、ストレスとなる出来事に対する自分の心を見つめたり、ストレスへの対処法を深めたりする予定です。



【リラックスするための腹式呼吸  
(たぬきの呼吸法)の練習】

子どもたちは、大人が思っている以上にストレスを感じながら生活しています。そのストレスが体の不調としてあらわれることもあります。心の不調に自分で気づかないことも少なくありません。ストレスマネジメント教育を通して、まずは自分の心を見つめられるようにしていきたいと考えています。ご家庭でもぜひ心の健康に目を向けたり、ストレスマネジメントについて話題にしたりしていただけたらと思います。

## 学区夏祭り

8月17日（土）に来迎寺小学校運動場で学区夏祭りを行いました。

子どもたちは、昼はおやじの会の出店やペットボトルロケット、夜は5年生の光の舞や花火講習などで楽しみました。食事エリアでは親子や近所の方々と夏の夜の楽しいひと時を過ごせたことと思います。運営していただいた、おやじの会やコミュニティ、PTA役員の皆様、ありがとうございました。

