ＳＳＴ・テーマトーク（ＰＴＳＤ予防・回復プログラム）指導案

ねらい：つらい体験をした子どもたち同士が、安心・安全感とつながりを回復し、ストレス反応が軽減することを助ける。

|  |  |
| --- | --- |
| *導　入* | 留意点 |
| ●今日はお互いのことをもっとよく知るための活動をします。  ●始める前にルールを確認しておきます。  　①人が話しているときは聞くことに専念する。途中で口をはさまない。「うなずいたり」「笑顔を見せたり」するのはＯＫ。  　②否定的なことを言わない。  　③話したくないことは話さなくてよい。  ●この３つを絶対に守ってください。これができないと、楽しいはずの時間がかえってお互いに傷つけあうことにもなってしまうからです。  ●できるだけ全員にやってほしいと思いますが、どうしてもできないと思う人は、申し出てください。先生の手伝いをしてもらいます。  *活　動　テーマトーク* | ◇ルールは板書する。  ★を参照。  ◇グループの規模は５～６人。つくり方は考えておく。  ◇１人の時間は１～２分が適当。  ◇テーマは「最近ちょっとうれしかったこと」などポジティブな内容に。自己開示のレベルの浅いものと深いものを組み合わせるとよい。★★を参照。  ◇生徒が話す際のモデルになり、かつ教師自身の自己開示にもなるような話を。  ◇活動中は巡回。活動ができていなグループには「声かけ」や「やり方の確認」を。  ◇「ルール違反」があった場合は「ルールは守れていますか？」など質問形で介入するとよい。 |
| ●（　　）人でグループをつくります。  ●まず順番を決めます。じゃんけんをして1番の人を決めてください。１番から時計回りに２、３、４番となります。  ●１番になった人から、提示されたテーマについて、グループの人に順番に話をします。時間は１人（　）分間くらいです。どんな話でも結構です。「人が感心するような話をしなくてはいけない」とか考える必要はありません。普通の話でいいのです。  ●今日は「　　　」と「　　　」という２つのテーマについて話をしてもらいます。先生が話をしてみます。「○○について話します……」  ●こんな感じです。ごく普通の話でしょ？　でも先生のことが少しわかってくれたと思います。  ●１巡目は最初のテーマについてそれぞれ話します。全員話が終わったら、２巡目に次のテーマについてそれぞれ話してください。  ●全体で（　　）分間とります。早めに終わったところはフリーに話していてください。時間が来たら終わりますので、最後の人まで回るように、時間にも気をつけながら話してください。  ●話す内容について考える時間を１分間とります。各自考えてください。……では始めます。  *まとめ* |
| ●時間がきました。終わってください。  ●ショックな体験やつらい体験をしたときには、人と交流することが最も力を与えてくれるのではないかと思います。今後もお互いにいろんな話をしてみてください。 |

★　感情のコントロールが難しくなった生徒への対応

　実施中は担任外の職員で巡回。不安定になった生徒（泣き出してしまうなど）がいた場合は、教室から外に誘導し、次の①②のいずれかの対応をとる。

対応①　その場で話を聴く

　・共感的に聴くことを心がける。

　・声かけの例：「つらい経験をして苦しかったんだよね」「決してあなたが悪いわけではないよ」「大変な経験だったけど、あなたは今できることを精一杯やっていると思うよ」

　・なかなか落ち着かない場合には身体接触（肩に手を置くなど）を行う。ただし、必ず同性の職員が行うこと。

対応②　保健室あるいはカウンセラー室に誘導する

　・養護教諭と教育相談部スタッフは部屋で待機。

　・保健室あるいはカウンセラー室に誘導したら、担任には報告しておく。

　・ある程度落ち着いたら、教室に戻りたいか、保健室あるいはカウンセラー室でしばらく休養してから教室に戻りたいか、本人の希望を確認し対応。担任には報告しておく。

★★　テーマの例

　提示するテーマには、自己開示が浅いレベルのものと深いレベルのものを組み合わせます。

レベルＡ（浅い自己開示）

　・休日の過ごし方　　　　　　　　　　　　・最近のマイブーム（はまっていること）

　・ちょっと得意なこと　　　　　　　　　　・私のよいところ（長所）

　・最近ほっとしたこと　　　　　　　　　　・最近楽しかったこと

　・最近頑張っていること　　　　　　　　　・最近笑ったこと・おもしろかったこと

　・最近楽しみにしていること

　・好きな「食べ物」「音楽」「動物」「遊び」「スポーツ」「勉強」「芸能人」「テレビ番組」

レベルＢ（やや深い自己開示）

　・うれしかったこと　　　　　　　　　　　・感謝したこと

　・感動したこと　　　　　　　　　　　　　・幸せだと思う瞬間

　・私の尊敬する人　　　　　　　　　　　　・私の大事なもの

　・私の大事な人　　　　　　　　　　　　　・今考えていること

　・今感じていること　　　　　　　　　　　・これからやろうと思うこと。

　・思い出に残っていること（幼稚園、小学校、中学校の思い出など）