

PTSD 予防 および 回復プログラム 指導案

ねらい：つらい体験を共有した子どもたちどうしが、安心・安全感とつながりを回復し、トラウマ反応が軽減することを助ける。

導 入	留意点
<p style="text-align: center;">教師の教示=● 子どもの反応・行動=☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ●今日はお互いのことをもっとよく知るための活動をしていきます。 ●はじめる前にルールを確認しておきます。 <ul style="list-style-type: none"> 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。 もちろん、「うなずいたり」「笑顔をみせたり」するのはOKです。 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。 <p>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いますからです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●できるだけ全員にやって欲しいと思いますが、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。 <p>活 動 テーマトーク</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ●○人でグループを作ります。 ●まず順番を決めます。ジャンケンをして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番になった人が提示されたテーマについて、グループの人に話をします。時間は○分間ぐらいです。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。 ●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。 ●次に、2番の人から順番に、今の話についての「感想やコメント」を一言ずつ返します。3人全員が返します。例えば・・・ ●こんな感じです。ほんとうに「一言」でいいです。最初に言ったように否定的なことは絶対言わないようにしましょう。 ●以上でワンセットになります。終わったら、次は2番の人がテーマについて話します。終わったら3番の人から順に感想やコメントを返します。 ●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てください。 <p>時間が来たら終わりますので、最後の人まで回らないようなことがないように、時間にも気をつけながら話してください。考える時間を少しとります・・・では始めます。</p> <p>☆始める。</p> <p>まとめ</p>	<p>◇グループの規模は4人～6人ぐらい。</p> <p>◇作り方は考えておく。</p> <p>◇時間は1～3分程度が適当。</p> <p>◇教師自身の自己開示にもなるような話を</p> <p>◇活動中は巡回。</p> <p>できていなグループには「声掛け」や「やり方の確認」を。</p> <p>「ルール違反」があった場合は即介入。「今のはルール違反じゃないかな？」</p>
<ul style="list-style-type: none"> ●時間がきました。終わってください。 ●これから、何回かこのテーマトークを続けてみたいと思います。これを機会にお互いの理解が進むといいですね。 	

2回目以降の進め方 について

- ◆ルール定着のため、2回目以降もしばらくは「ルールの確認」をする。
- ◆同じグループで数回行う。テーマを徐々に自己開示レベルの「浅いもの」から「深いもの」にしていく。
- ◆しばらくしてグループメンバーを変える。メンバーが変わったら、テーマを自己開示レベルの「浅いもの」に戻し、徐々に「深いもの」にしていく。