

子どもの心と 歯・口の健康

明海大学学長 安井 利一



昔から「健全なる精神は健全なる肉体に宿る」といわれています。実際に、子どもたちに自分の健康度を「身体」と「心」、それぞれに点数をつけてもらうとおおむね相関してきます。すなわち、伝承のように「肉体的な健康度と精神的な健康度は一致してくる」傾向にあるといえるわけです。ところで、現代は精神的ストレス社会といわれていますが、子どもたちも同じように生活する中で多くのストレスに出会っています。子どもたちへの調査においても、数例ですが肉体的な健康度と精神的な健康度のバランスのとれていないケースが認められます。このような子どもたちで、特に、心の健康度の低い子どもたちには注意を要する場合もあるでしょう。一般的に、精神的ストレスは副腎皮質ホルモンを分泌させて、人の免疫系を抑制することが知られていますが、歯や口との関連はどうなのでしょう。ストレスと関係があるといわれている歯科疾患をあげれば、例えば、むし歯、歯周病、口臭症、舌痛症、顎関節症、口腔乾燥症などいろいろな病気があることに気づくと思います。このうち、子どもたちに関係の深い病気とストレスの関係について説明したいと思います。

1. ストレスとむし歯

むし歯は、ご存知のように、歯の表面についたミュータンス連鎖球菌を主体とした菌垢のなかで糖質が分解されて酸ができ、その酸によってエナメル質が溶かされる（脱灰）ところから始まります。しかし、歯は一方的に溶かされているわけではありません。唾液には、カルシウムやリンが含まれており、まだ穴の開かないようなほんとうに初期のむし歯で表面が少し白く濁ってきたような状態であれば、唾液がその脱灰された歯面に触れることにより再石灰化を引き起こして、初期のむし歯を修復してくれるわけです。ところが、スト

レスによって交感神経が緊張しますと、唾液の分泌は抑制されます。興奮したときや、怒ったときは、口の中がカラカラになっていることに気がつくと思いますが、それは交感神経の緊張で唾液が出なくなっているからです。唾液が出なくなると、唾液の修復機能が低くなりますので、むし歯になりやすくなるということができるといえます。かつて、ネズミの実験ですが、ストレスを与えたネズミはむし歯が多く発生したという報告もあります。また、唾液の分泌量が低下するということは、唾液による洗浄能力も期待できないことになるので、歯の表面が汚れやすくなることもむし歯の発生に影響すると思われます。唾液は、よく噛むことで分泌されますから、ストレスの多いときこそ、よく噛むことが大切ということなのです。

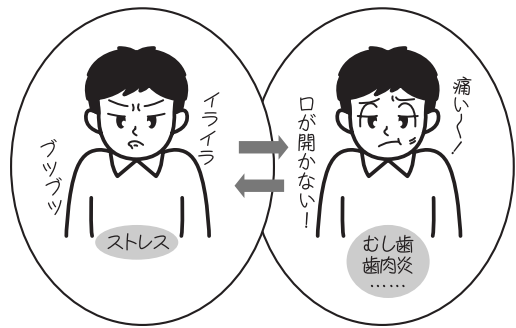
2. ストレスと歯肉炎

歯肉炎は、直接的には歯と歯ぐきの境目についた菌垢の細菌により発生する感染症です。ご存知のように、歯周病には2種類あり、歯を支えている歯槽骨が吸収するかしらないかによって分類されています。子どもたちに発生するのは歯槽骨の吸収を伴わない歯肉炎と呼ばれる状態です。これが成人期になりますと、歯槽骨が吸収して、歯周炎と呼ばれる病気になります。しかし、この歯肉炎や歯周炎では、直接的な細菌の原因のほかに、その発生を助けるような要因がいくつか知られています。例えば、歯肉炎では口呼吸のように歯肉がいつも乾燥されているような状態や歯並び、あるいは噛みあわせの状態などです。そのような要因のひとつとしてストレスがあげられています。ストレスが発生すると、脳下垂体から副腎皮質刺激ホルモンが分泌され、副腎皮質ホルモンが分泌されるようになります。これによって白血球などの免疫機能が低下することで歯肉組織が感染しやす

くなくなると考えられます。また、ストレスによって心理的にも障害を起こすようになると、当然のことですが、歯みがきをしなくなったり、無関心になったりすることもあります。そうすると、歯肉炎も発生しやすくなることは容易に考えられます。さらに、思春期では卵胞ホルモンや黄体ホルモンが増加しますが、これらのホルモンは細胞増殖や血管壁浸透性の亢進に働きますので歯肉炎の起きやすい時期ともいえるわけです。したがって、小学校高学年から中学校のころでは、歯肉炎が発生しやすくなる年齢でもあるわけですので、よけいにストレスのない心の健康を保つことが大切になると思います。

3. ストレスと顎関節症

顎関節症をご存知でしょうか。顎関節とはどこのことでしょうか。皆様が開くときには下顎が動きます。その動いている下顎の中心は耳の前にあります。口を開閉しながら、指で触れてみると耳の前の部分で関節の動いているのが理解できると思います。この関節を顎関節と呼んでいます。この顎関節に障害が出た状態を顎関節症と呼びます。一般的には、20歳代の女性に多い病気といわれていますが、調査をしてみますと、小学生でも発生していることがありますし、中学生でも増加をします。症状としては、関節雑音、疼痛、そして機能障害の3つが主症状といわれます。関節雑音というのは、口を開閉するたびに「コキコキ」とか「ジャリジャリ」というような音が関節から出ることです。軽症の間は、自分しか音は理解できませんが、重症になると横にいる人にもはっきりと聞こえるくらいに音が大きくなります。次に、疼痛は、口を開こうとするとときに痛みが出て大きく開けられないというような状況です。この場合には、先ほどの耳の前あたりがやや腫れてきて、押すと痛みも強く出てきます。急性期の症状と考えられます。そして、機能障害というのは、簡単に言えば、「口が開かない」ということです。一般的には、成人ですと、自分の人さし指と中指と薬指の3本を縦に揃えた長さ、これを3横指さんおうしといいますが、この長さが正常な開口量の目安になっています。もちろん、口の大きさには個人差がありますので、この3横指が入らなければ病気と断定できるほどの尺度ではありません。しかし、



これが1横指や1.5横指くらいしか入らないほど口が開かない状態では顎関節症が疑われます。

さて、この顎関節症の誘因としては、噛み合わせ、不良姿勢、外傷、あるいはストレスなどがあげられ、そして発症のきっかけには「あくび」「大声を出す」「硬いものを噛む」などの行為が関係しているといわれています。このような複雑な病気ですが、その誘因としてストレスが存在すると考えられています。そこで、治療法のひとつとして、カウンセリング療法があるわけです。ストレス・マネジメントも重要な療法のひとつとしてあげられています。若年者の顎関節症患者の一例として、試験などの課題を乗り切ろうとする前向きな精神行動が認められますが、これに伴う不安や緊張あるいは疲労などが認められます。食事時間、咀嚼の回数、あるいは睡眠時間などを適正にすることで改善効果があるとする報告もあります。その他、緊張によるストレスでの食いしばりなども影響するでしょう。日常生活でのストレスは、口の周りの生理機能を錯乱していろいろな問題を発生させることとなります。

このようにストレスは歯・口の健康にも影響を与えますので、心の健康を保つことは非常に大切といえましょう。

やすい・としかず 1981年城西歯科大学（現明海大学歯学部）大学院修了。明海大学歯学部社会健康科学講座口腔衛生学分野教授。08年学長に。専門は口腔保健学で、学齢期の健康づくりと安全やスポーツ歯科医学の領域での活動が多い。06年日本スポーツ歯科医学会理事長、08年日本口腔衛生学会副理事長に就任。文部科学省歯科保健参考資料『「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり』作成委員会座長。

—悩みや不安を抱える子どもへの支援のあり方②—

知識の定着から活用できる力を ～5年・「心の健康」の学習を通して～

福岡県福岡市立草ヶ江小学校教諭 齊田 倫典

児童の実態について

体の成長に個人差があるように、心の成長にも個人差が見られ、本学級の児童たちも同様に、幼さの残る児童もいれば、思春期といわれる時期に入ったと思われる児童もいる。全体的には大きな悩みや不安を抱えている児童は少なく、学習前のアンケートにおいても、「今、悩みや不安がある」と思っている子どもは5人（14%）という実態であった。また、その内容としては「友達から悪口を言われた」「たたかれたことがある」といった単純なものから、「仲のよかった友達が急に無視するようになった」といった友達づき合いに関するものまであったが、どれも5年生らしい悩みである。

単元計画について

上記のような児童たちであるため、初めから悩みや不安に関する学習を展開すると、実感がわかないままの学習になってしまう児童もいると思われる。そこで、導入段階では幼児のころの自分と今の自分を比べさせたいうえで、誰もが体の成長とともに心も成長したことを実感させる。次に、心は「感情」「社会性」「思考力」が豊かになることで成長することを伝えながら、今の自分はどれくらい成長しているかを考えさせたいうえで、今はまだ悩みや不安がなくても、将来的には自分自身にそういったものが生まれるかもしれない可能性を感じさせる。さらに、自分には悩みや不安がなくても、同じクラスにいる友達には悩みや不安があるかもしれないということをつかませるために、教科書に記載された「小学生が保健室の先生に相談したこと」のグラフや、本学級において事前に実施したQUテスト（学校生活意欲尺度や学級満足度を判定するテスト）の結果を用いて、同年代の他者の様子を伝えていく。

体と心の関係については、心と体のつながりを確かめるためのチェックなどを通して、心（脳）と

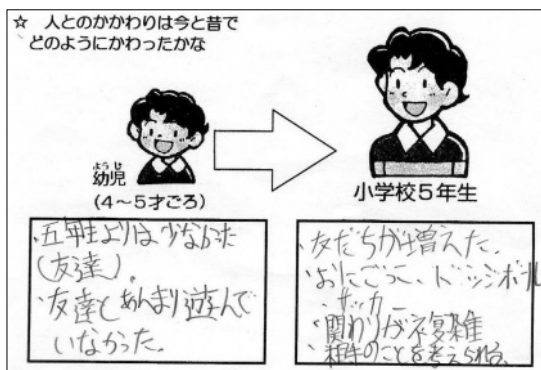
体の各部は神経によってつながっていることを理解させる。そのうえで、心が不安だと体の各部に異常が現れたり、体が疲れていると物事を深く考えられなくなったりなど、心と体につながりがあることを理解させる。

以上のような学習支援を行った後に、悩みや不安に対する対処法を考えさせる展開を設定した。

実際の授業より

①幼いころの自分と今の自分を比べる

児童は人とのかかわりにおいて、幼いころ（4・5歳）と今の自分の様子をそれぞれ思い出しながら整理することで、成長したことを実感することができていた。



▲資料1 / 人とのかかわりを振り返ったノート

②心と体のつながりを理解する

先に児童は「感情」「社会性」「思考力」の成長について理解することで、心（脳）が体とともに成長してきたことを感じていた。特に、「思考力」に関しては、学習において、主たる力になるために、大いに納得している様子であった。そのことを伝えたいうえで、心と体のつながりについて考えさせ、心（脳）と体の各部は神経によってつながっていることを伝えた。そのため、子どもたちは、悩みがあると体の各部に異常が現れたり、体が疲れていると心が不安になったりすることを理解し

| 学年 | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|--------|---|---|------------------------------------|---|-----------------------------------|------------------------------------|
| 教科・単元等 | 友達となかよく (学級活動) | 自分の心と体 (学級活動) 友達のよさを見つ けよう(学級活動) | クラスのなかま (道徳) みんな友達 (学級活動) | つばさを下さい (道徳) 楽しいグループ活 動 (学級活動) | 心の健康③ (保健) 男女なかよく (学級活動) | いつまでも仲間 (道徳) 男女の協力 (学級活動) |
| 教材・資料 | 心のノート (低学年用) | | 心のノート (中学年用) | | 心のノート (高学年用) | |
| | 心のアンケート…年3回 (6月・11月・2月) 実施 QUテスト…年2回 (6月・2月) 実施 ※2月は簡易的な内容で行う。 | | | | | |

▲資料2 / 本校における心の健康教育のカリキュラム

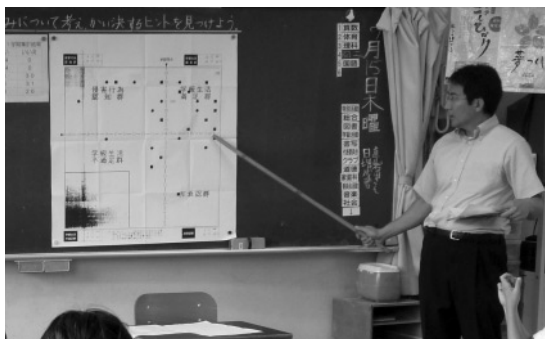
ていた。また、心と体のつながりに関するチェックを行ったことで、自分にも関係あることだと実感していた。

③悩みや不安について考える

まだ本格的な悩みや不安を経験したことない児童に対して、悩みや不安についての問題が自分自身の問題になりうるかを認識させることがポイントとなってくる。多くの児童にとっては予防的な学習であるため、最終的には、起こりうるであろう悩みや不安についての自分なりの解決方法のヒントをつかませることに、この学習の大きなねらいがある。

そこで、本格的な悩みや不安を未経験の児童に認識させるための手立てとして、前記したような資料を用いながら、悩みや不安を抱えている同年代の人がいることを知らせた。特に、QUテストの結果を提示したときには(写真1)、悩みや不安を抱えている可能性がある人が、自分も含めて同じクラスにいることがわかったことで、それまで以上にこの学習を主観的にとらえることができていた。

これらの学習を通して、最終的に悩みや不安を解決する方法を考えさせたが、中には自分自身で考えることができない児童もいた。そこで、身近な人に相談する方法を紹介するとともに、多くの人が自分たちのことを心配してくれていて、いつ



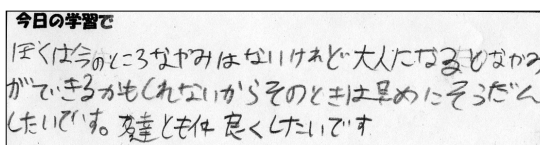
▲写真1 / QUテストの結果を提示



▲写真2 / 心の健康について話す養護教諭

でも誰にでも相談できることを知らせた。最後のまとめの段階で、身近な相談相手として養護教諭をGTとして招き、日ごろから接している児童の心の健康について話をしてもらった(写真2)。

その話の中で、これまでの5・6年生の様子などを話していただき、誰もが悩みや不安をもち、同じ道を通ったことを知ることで、安心して誰かに相談しようとする児童が増えた。



▲資料3 / 学習後の子どものノート

考察

児童の悩みや不安の多くが友達とのかかわりによって生じるものである。よって、友達との関係づくりに関する学習を発達段階に応じて取り扱っていくことで、悩みや不安が生じた際にも、友達どうして助け合おうとする礎をつくっていくことが望ましい(資料2参照)。

今回の学習で大切にすることは、悩みや不安を抱えていない児童への、本教材の価値づけである。知識の定着を図るところまでとどまるのではなく、身につけた知識を今後の生活で生かしていこうとする態度を育てることまでが必要である。

(さいだ・とものり)

わたしの授業構想案～5年「心の健康」単元

正しい知識を身につけ、多面的な視野を養う学習

神奈川県模原市立星が丘小学校養護教諭 桐生 洋子
 神奈川県相模原市立星が丘小学校教諭 松浦 隆志
 神奈川県相模原市立鶴園小学校教諭 山上 啓介

「不安やなやみ」の授業づくり

「心の健康」の学習には、これまで以上にその必要性を感じる。それは、子どもたちを取り巻く社会状況の影響からか心の問題やコミュニケーション力の低下が増していると考えられるからである。また、新学習指導要領では、「心の健康」の内容には、大きな変更はないものの、「けがの防止」と学習の順序が入れ替わったことからそのことがうかがえる。

特に「不安やなやみ」の内容は、現在の子どもたちの実態（参考1）を見てみても大切になってくる内容であると考え。ヘルスプロモーションの考えを基軸におく保健学習のあり方を考えていくうえでも、「不安やなやみ」に直面したときどのように対処していくかという方法を知ることが、保健学習における「身につけておくべき必要な知識」とであると考え。

「不安やなやみ」の授業を行うときには、子どもに身近な「不安やなやみが生じる場面」を例示するとよい。例示のしかたについては、教師が場

面を想定して提示したり、子どもの経験の中から例をあげたりして架空の物語で設定する。ポイントは、子どもたちに「自分だけが悩んでいるのではない」という安心感を与えることや「架空の設定のため自分のことを言うわけではない」ということから、自由に意見を出し合える雰囲気づくりをすることが大切である。

そして大切なのは、「不安やなやみ」が生じたときの対処のしかたである。ただ単に対処の方法を教え込むのではなく、物事に対するさまざまなとらえ方や考え方があることに気づかせることである。そのことが、やがて誰かに相談したり、自分の気持ちを切り替えたり、問題を克服したりすることにつながっていくと考える。

実際の授業では「物事に対する多面的なとらえ方」を養うというねらいをもちながら、ケーススタディー（参考2）やブレインストーミング（参考3）のような手法を取り入れて工夫することが大切である。

〔参考1〕養護教諭から見た子ども～A小保健室より～

現代の子どもたちは、社会環境の変化を背景に、家庭や学校での人間関係や生活環境からくるストレスを多く抱えている。それに加え、子ども自身のストレスに対する耐性や人とのコミュニケーション能力は低下しており、心の健康を保つことが難しくなっているように思う。また、子どもたちを見ていると大人と比べて素直に不安定な心の状態を表に出していることがわかる。元気がない表情、乱暴な言動、頭痛や腹痛などの体の症状からわたしたち教師は子どもの心の状態を知ることができる。

学校において保健室は、心身ともにバランスを崩し始めた子どもたちが多く集まってくる。表向きの来室理由は、頭痛、腹痛、気分不良などであるが、ゆっくりと話を聞くうちに、悩みや心配事が体の不調の原因であることがわかってくる。心因性の視力低下や、心因性の難聴、心因性の発熱など、ストレ

スが原因とされる疾病も実際に子どもたちに見られる。「むかつく」「楽しくない」「友達と遊びたくない」「勉強が嫌い」など言葉で表現できる子どももいれば、ただ暗い表情で助けを求めている子どももいる。子どもと向き合っていることは、つまづいたその場所から前に進むための切り替えができずにいることである。不安や悩みは、対処しだいで成長につながるということを知らないために、バランスを崩した状態のまま前に進めないでいる。マイナスに陥っている考え方を切り替えられるように、いろいろな考え方や方法を伝えると、話していくうちに表情が和らぎ、体の痛みも消えることがある。

今まさに成長して大人になるための準備をしているこの時期に、ストレスコーピングなどの心の健康を保つための方法を教えていく必要がある。

〔参考2〕 ケーススタディ（事例を用いた学習）

ここでいうケーススタディ（事例を用いた学習）とは、日常生活で起こりそうな架空の物語で場面を設定し、学習者がその主人公の立場に立ち、登場人物の気持ちや考え、または行動の結果を予想したり、主人公がどのように対処（態度や行動）すべきかについて考えたり話し合ったりする学習方法である。学習者は、架空の人物について話し合うため、自分の個人的な経験を暴露したり気恥ずかしい思いをしたりする心配が少ないことから、学習者の率直な気持ちや考えを引き出すことが容易になる。

なお、事例を用いた学習では次の点に注意する。
○学習者に自由な発想と十分な時間を保障し、批判的

- な思考や創造的な思考を促す問いかけをすること。
- 授業の展開では「もしあなただったら」という問いかけは避け、物語の登場人物について考えさせること。
- 教師にとって都合のよい特定の考えや価値観を強引に押しつけないこと。
- 授業の終わりにまとめとして、ありがちな結論を性急に位置づけないこと。
- 学習者にすばらしいアイデアや考え、または、正しい回答を求めることよりも、学習者自身が自分なりに思考し、ほかの人の考えを知って、さらに思考を深めるといった過程を重視すること。

〔参考3〕ブレインストーミング

ブレインストーミングとは、ブレイン（頭脳）+ ストーミング（嵐）という単語の組み合わせで、発想が嵐のように頭を駆けめぐるように、数多くのアイデアや意見を出し合うという集団思考法の1つである。課題解決学習の課題を発見する場面などにおいて、グループ全員で協力しながら、よりよい課題を見つけ出そうとするとときに効果的である。

- なお、ブレインストーミングを行う際には、次のようなルールを設けるようにする。
- 本当にできるかできないかは関係ない。
 - 出されたアイデアから連想してもよい。
 - できるだけたくさんの方の考えを出す。
 - 出されたアイデアに対して批判やコメントをしない。

〔参考4〕ストレスについて

最近の健康ブームで、マスコミが健康について取り上げることが増え、健康に対する関心が高くなってきたと感じる。しかし、マスコミによるストレスの扱いは、一面的で偏ったイメージが先行する場合が多い。そうした影響からか、一般的に「ストレス」と聞くと、「病気のもと」「悪いものの代表」のようなイメージをもつことが多い。しかし「ストレス」のもともとの意味は、刺激である「ストレッサー」と感情や気分などの「ストレス反応」の関係性のことを指している。つまり、必ずしも「ストレス=悪」というわけではないのである。

例えば、スポーツで自分の目標を実現するためにつらい練習に耐えることができたとき、ハードな練習に耐えることはつらかったが、最後までやり抜くことによって、自信を得たり、心が強くなったりというような経験は誰にでもある。自分が押し戻せるぐらいの「適度なストレス」は、心身の成長のためには必要なのである。

保健の学習では、正しい知識や情報を伝えていくことが大切である。ストレスについても一面的な意味ではなく、自分の成長の糧になるということも伝えていく必要がある。

授業構想案

1. 単元名「心の健康」

2. 単元の目標

心の発達及び不安、悩みへの対処について理解できるようにする。

- (1)心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達することを理解できるようにする。(第1時)
- (2)心と体は相互に影響し合うこと、不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなど、いろいろな方法があることを理解できるようにする。(第2時)
- (3)ストレスについて理解できるようにする。(第3時)

3. 単元計画（3時間）

| | 主な学習内容と方法 |
|-----|--|
| 第1時 | 「心の成長 みんなちがっていいんだよ」 ●学習内容……心は、いろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達することを理解する。 ●学習方法……ケーススタディ |
| 第2時 | 「心と体の関係・不安となやみ 心と体のバランス」 ●学習内容……心と体は、互いに影響し合うことを理解する。 不安や悩みについて対処のしかたを考える。 ●学習方法……ケーススタディ/グループによる課題解決型の話し合い活動 |
| 第3時 | 「ストレスについて ストレスとうまくつき合うおう」 ●学習内容……ストレスについて理解し、ストレスを和らげる方法を考える。 ●学習方法……ブレインストーミング ●事前の準備……児童アンケート（現在の不安や悩みについて） |

| 分 | 学習活動・児童の発言・教師の支援 |
|----|---|
| 0 | 1. 心と体が互いに影響し合っていることに気づく。 |
| 5 | 心と体はつながっているのでしょうか？ (児童の発言) ・体の中には心はあるからつながっていると思う。 ・心は、脳の中のことだから、体は関係ないと思う。 |
| 10 | ドキドキするのは、どんなときでしょうか？ (児童の発言) ・怖い話を聞いたとき。 ・たくさんの人の前で発表するとき。 ・スポーツの試合のとき。 (教師の支援) ・緊張した状態や、驚いた状態のときの経験をできるだけ具体的に思い出させる。 |
| 15 | ドキドキしたとき、体の様子はどのようにでしょうか？ (児童の発言) ・手や足が震える。 ・夜、眠れなくなる。 ・ふだんしないような失敗をする。 ・おなかが痛くなる。 (教師の支援) ・心と体が互いに影響し合っている様子を比較できるように整理する。 |
| 20 | 2. グループごとに自分たちの経験を振り返って、心と体が影響し合っている事例を出す。 心と体がつながっている、と感じた経験はありますか？ (児童の発言) ・次の日が楽しみだと眠れない。 ・かぜをひいていると元気が出ない。 (教師の支援) ・児童の発言を、①心の状態が体の調子や具合を変えたこと ②体の調子が心の状態を変えたことに分けて板書をする。 ・心や体に圧力がかかることを「ストレス」ということを助言する。 |
| 30 | 3. 不安や悩みがあるときの状況を示し、どのように行動するのか、考えるようにする。 あなただったらどうしますか？ 最近、わたしは、仲よしのAさんとうまく話せません。AさんとBさんが仲よくしていることが多く、わたしも2人の会話に入っているのかわかりません。このままでは、独りぼっちになってしまうのではないかと不安です。 (児童の発言) ・遠慮して、Aさんが1人のときに話しかけるようにする。 ・いっしょに話すと思う。 ・あまり気にしないで、ほかの人と話すようにする。 (教師の支援) ・悩んでいるときの対処方法は、いろいろなやり方があることを助言する。 |
| 40 | 4. 本時の学習をまとめる。 |
| 45 | |

| 分 | 学習活動・児童の発言・教師の支援 |
|----|---|
| 0 | 1. ストレスについて知っていることを挙げる。 ストレスとは、何でしょうか？ (児童の反応) ・スポーツの試合などで不安になること ・嫌なこと ・病気の原因になるもの (教師の支援) ・ブレインストーミングの手法を使って、できるだけ多くの意見を子どもから引き出す。 ・ここでの正否の助言は避ける。 |
| 10 | 2. ストレスについて正しい理解をする。 ストレスについて正しく知ろう。 (教師の支援) ・保健の教科書や資料を準備し、ストレス=悪ではないことと、適度なストレスは、心身の成長のためには必要であることを理解できるようにする。 |
| 20 | 3. ストレスを感じた経験をグループで話し合う。 ストレスを感じた経験はありますか？ (児童の発言) ・スポーツの試合の大事な場面で、ドキドキが止まらなかった。 ・新しいクラスになって、知らない人ばかりで不安になった。 (教師の支援) ・友達の経験を共感的な態度で聞き合うように助言する。 ・誰でも日常生活でストレスを感じることはあるということを助言し、子どもが安心して発言できるようにする。 |
| 30 | 4. ストレスを和らげる方法について考える。 ストレスを和らげるアイデアを出し合おう。 (児童の発言) ・わたしは、ストレスを感じたとき、ゆっくりとお風呂に入るよ。 ・僕は、野球の試合の前、大きく深呼吸をするよ。 ・勉強でストレスを感じたとき、少し休んで好きなことをするようにしているよ。 (教師の支援) ・自分の経験をもとに、ストレスを和らげるためのいろいろな方法をたくさん出し合わせる。 ・出した意見の中で自分もやってみようと思うものを学習カードなどに記入させる。 ・自分の家族など、身の周りの人のストレスを和らげる方法を聞いてみるように助言してもよい。 ・ストレスを和らげるために、体ほぐしも有効な方法として紹介してもよい。 |
| 40 | 5. 単元のまとめをする。 |
| 45 | |

(きりゅう・ようこ/まつうら・たかし/やまがみ・けいすけ)