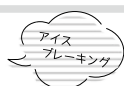




※教室に参加する人びとの中には、さまざまな背景、事情を抱えている人がいます。このユニットでは、「こころ」と「体」のふたつの健康を取り扱いますが、サポーターを含めた参加者全員に無理や負担がかからないように、このユニットでは特に、全員が全員を尊重した活動となるようにしていきます。



いちばんはじめのアイスブレイキングでは、体の健康にフォーカスしています。

12で対話をしたり、**3**で参加者全員でストレッチをしたりすることで、健康について考える準備をしましょう。

3 ストレッチをして、リラックスしましょう。

以下、ストレッチのやり方を詳しく載せています。サポートサイトにはオリジナル動画のみ載せているので、文字情報でやり方をしっかり確認したい場合は参考に見てみてください。

- ①ひじを回すとき、前にも後ろにも回してみましょ。肩甲骨を大きく動かすことを意識してみてください。肩周りが凝っている人は、「ゴリゴリ」と音が鳴るかもしれません。
- ②片方の手を腰にあて、もう片方の手を耳の上にあてて頭を傾け、首の横を伸ばします。痛気持ちいいくらいの力加減で伸ばしてください。筋肉は、息を吐いているときによく伸びます。ですから、深呼吸を意識してストレッチしましょう。
- ③両手を上に挙げて、片方の手をつかみわきの下を伸ばします。体が前やうしろに倒れないように、まっすぐ横に倒すようにしましょう。呼吸が止まらないように、しっかり息を吸って、ゆっくり吐いてください。

以下のオリジナル動画は、サポートサイトに載せているものと同じです。必要に応じて、参考に見てみてください。



ストレッチの動画 (サポートサイト)

<https://www.bonjinsha.com/wp/tomomana>



ここでは、こころの健康にフォーカスしています。

● 「こころ」の表記について

「こころ」をひらがな表記で統一しているのは、本文執筆の際に参考にした厚生労働省のサイトの表記に合わせているためです。



厚生労働省「こころと体のセルフケア」

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>



● ストレスの対処法について

3段落目にあるストレスの対処法は、以下のサイトを参考にしました。ストレスとは何か、ストレスを感じるとどのような反応が出るか等について、詳しい説明があります。



東京大学 保健・健康推進本部 保健センター「心理的ストレスと対処法」

<https://www.hc.u-tokyo.ac.jp/covid-19/stress/>



● 「ソーシャルサポート」について

また、ストレスの対処法として「ソーシャルサポート」が紹介されています。【読みましょう】3段落2～4文目は、このソーシャルサポートを参考にしています。

ソーシャルサポートについて、端的にまとめられているサイトがあるので、こちらも参照してみてください。特に3段落4文目は、ソーシャルサポートのうち「情動的サポート」をもとにしています。文章を読むだけではわかりにくいかもしれませんから、具体的なケースを用いるなどして理解を深めましょう。



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト eヘルスネット「ソーシャルサポート」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/vs-067.html>



モチベーション・マネジメント協会「ソーシャル・サポート」

<https://mm-a.jp/column/%E3%82%BD%E3%83%BC%E3%82%B7%E3%83%A3%E3%83%AB%E3%83%BB%E3%82%B5%E3%83%9D%E3%83%BC%E3%83%88/>

1は、教室全体で考えてもいいですし、小グループに分かれて考えてもいいです。教室の人数に合わせてご判断ください。

23は、【読みましょう】2段落目で紹介されている「こころと体のセルフケア」のうち、「今の気持ちを書いてみること」を実際に行ってみる活動です。自分の気持ちをほかの人に開示したくない人もいるかもしれませんから、参加者のようすに注意を払ってください。自分の今の気持ちを書くことはむずかしくても、ほかの参加者の話を聴くことが何かの気づきや学びになるかもしれません。

2 **今の気持ちを紙にかいてみましょう。うれしい、楽しい、悲しい、怒っている、どんな気持ちでもいいです。字でかいても、絵でかいてもいいです。**

自分の気持ちを書く際は、必ずしも日本語である必要はありません。参加者のみなさんが書きやすいことばで書いてもらうことを尊重してください。

自分の気持ちを言語化するのがむずかしい人もいるかもしれません。字でかいても、絵や「ぐるぐる」「まる」などのような記号でかいても、気の赴くままにペンを走らせてかいてもいいです。

また、「コンテンツ集」にも記載がありますが、今の気持ちをすぐにかくのがむずかしい人もいるかもしれません。そういう人には、最近あった出来事を思い出してみ、そのときどんな気持ちになったかを思い出してもらうのもいいと思います。

自分の気持ちを紙にかき起こすことで自分の外に出し、客観的に向き合う時間にしてみてください。

3 **今の気持ちをかいてみて、どうですか。かく前と比べて、気持ちは同じですか、違いますか。みんなと話してみましょう。**

かき終わったあと、かいたものを見ながら対話してみましょう。そして、紙にかく前とかいたあとで何か変化があったかどうか、話し合ってみてください。このときも、ほかの人に見せたくない人は見せなくてもいいです。話したくない人には無理に話してもらおうとしなくて大丈夫です。参加者の心理的負担にならない範囲で、自分自身や参加者と対話してみてください。

いっしょに/
学び合
いましょう

1 **あなたならどうしますか。**

自分の友だちが元気がないときにどうするかを考えるケーススタディです。先に選択肢（例えば、①「どうしたの?」とすぐに聞く ②相手が話してくれるまで待つ ③その他など）を出してから、参加者のみなさんに聞いてもいいでしょう。選択肢を出さなくて、まずみなさんの意見を聞くのもいいと思います。「実際にこういうことがあって、そのとき自分はこうした」と経験をシェアしてもらうのも、学びになりそうですね。

2 **みんなと話しましょう。**

こころの病気、体の病気を問わず、病院に行きたいと思っても、ことばの壁や制度がわからないなどの理由で、そもそも病院に行くのがむずかしい人もいます。ここでは、そういった人が必要としているサポートを参加者のみなさんといっしょに考えましょう。

「実際にこういうことがあって、こんなサポートを受けた」といったことや、逆に「こんなサポートがあったらよかった」などのように、負担のない範囲で参加者の経験談を聞くのもいいと思います。また、参考資料として、「コンテンツ集」で外国人相談を行っている団体などのサイトを紹介しています。必要としている人に情報が届くことを願っています。

3 **今日の学びから、これからあなたはこころと体の健康のために何をしますか。みんなに話しましょう。**

活動全体を振り返って、こころと体の健康のために、自分にできることを参加者のみなさんと話してみてください。「コンテンツ集」にも記載がありますが、自分のためにできることでも、自分の周りにいる人のためにできることでもいいです。聴く人には、話す人のことばをしっかり聴くように促してください。



今日の活動を通して自由に感じたこと、考えたことを話しましょう。

【学び合いましょう】3の内容を、このふり返しに含めてもいいです。短くても、うまく話せなくてもいいですから、感じたこと、考えたことをことばにすることを大切にしてください。

※ふり返りの進め方などは、ユニット1に「まつお一口メモ」があります。あわせてご覧ください。