

# しが学校支援メニュー

## 7. スポーツ・健康

24801



### ストレスマネジメント講座&脳科学と心理学を知って夢を叶える講座

#### (1) ねらい

脳の仕組みや心理学を知ることで、人生のつまずきから解放されたり心が軽くなったり人への接し方がわかつたりします。子どもたちには、先ず、心の土台をつくり、楽しい未来に向けて夢を叶えてもらいたいです。



#### (2) 対象 (○の下の数字は対象学年)

幼	小	中	高	般
	○	○	○	○

#### (3) 支援メニュー提供者

いこすえ(ナースケアサポート)

#### (4) 形態

出前授業
------

#### (5) 関連教科等 \* ( ) 内は関連性の強い単元

総合的な学習(探究)の時間、保健体育科
---------------------

#### (6) 土曜授業

可

#### (7) 支援メニュー内容

{高校生・中学生向け}・ストレスマネジメント講座

1.マインドフルネスとは？ 2.心理学的感覚を知る 3.人間の脳のしくみ 4.瞑想とは？瞑想の実践。5.ストレスマネジメントについて(今の自分を知る、ストレスの種類、心と体の健康など、ストレス軽減法のいろいろ(アロマセラピー、タッピング他) 6.アロマセラピー(芳香療法)について、香りが脳に与える影響 7.アロマクラフト作成など。

{小学生向け}・脳科学と心理学を知って夢を叶える講座

1.ストレスと心について 2.元気な心と体とは？ 3.ストレスの軽減法種類 4.アロマセラピーを使ってみよう(アロマセラピーについて、実習など) 5.簡単！心が軽くなるタッピングの仕方 など  
※学年や時間により内容変更あります。

{学童・公民館向け講座} ・(心と体に優しい)アロマセラピーを楽しもう ・心を育てる“香育” ・親子アロマ講座(母と子どもの絆を深める ・タッピングにより母と子どもがお互いの心をケアできる) ・子育て中のママへの講座

1.ママを選んできてくれた奇跡の子ども 2.子育ての思い込み 3.怒らない子育て 4.自分を癒していますか？ 5.アロマを使って自分の心をケアするハンドトリートメント体験(時間によりクラフトなどワークショップに変更も可)

\* {小・中・高}にて「看護師のお仕事」についても受付可能です。【キャリア教育分野】

#### (8) 支援メニュー関連ホームページ

<http://nursingcare2015.com> (ナースケアサポート)

#### (9) 費用

謝金	応相談
旅費	不要

#### (10) その他

--

#### 申し込み

この支援メニューは、しが学校支援センターを通じて申し込んでください。

しが学校支援センター 電話：077-528-4654 e-mail：[ma0601@pref.shiga.lg.jp](mailto:ma0601@pref.shiga.lg.jp)