

## 「健康戦士コロタイジャー（めんえきホワイト編）」学校用教材の活用の仕方

### 1. 「健康戦士コロタイジャー」の作品紹介

コロタイジャーの世界観やストーリーは、公衆衛生学、発達心理学や臨床心理学などのエビデンスに基づいて作成されています。新型コロナウイルスを悪役コロナーとみなして、問題を「外在化」させ、人と人がもめるのではなく、人はコロナーに対して一緒に戦う仲間として設定しています。そして、教え方としては、ソーシャルスキル・トレーニングの方法を用いて、子どもたちに何が大切かを伝え（インストラクション）、良い例や悪い例をイメージさせ（モデリング）、子どもたちに考えさせてみる（リハーサル）、そして、正しいことをさらに伝え（フィードバック）、他の場面に応用できるよう（チャレンジ）促しています。そしてそのチャレンジを褒められたりすることで生活の中で活用していくようになります。様々なエビデンスに基づいて作られたこのコンテンツを通して、子どもたちが楽しく学べるだけでなく、自分たちはウイルスにただ怯えるのではなく、こうした状況に立ち向かえる存在であるという主体感を持ち、様々なスキルを生活の中で使っているよう作成されております。

### 2. 「紙芝居」教材の目的

「健康戦士コロタイジャー」は動画で作成されていますが、学校の設備は様々であることから、先生方が使いやすいように「紙芝居」形式の教材も作成いたしました。学校の状況に応じて、動画もしくは紙芝居をご選択ください。また紙芝居を用いた指導案も作成いたしました。指導案はあくまでも基本的な流れを押さえたものですので、先生方の思いや考えでアレンジしてお使いください。

### 3. 活用の仕方

学校での授業、家庭での動画視聴など様々な形で活用して頂けるようになっております。本資料は、パワーポイントで作成された「紙芝居」、「指導案」、「ワークシート」、「振り返りシート」、「チャレンジシート」、「紙芝居のセリフ」となります。授業中に使う「ワークシート」、授業のまとめに使う「振り返りシート」、そして宿題として実践してもらうための「チャレンジシート」があります。シートはすべての学年で共通です。

また、動画で学んだ内容を日常生活で活用してもらう働きかけが必要です（専門的には「維持・般化」）。そのため、「健康戦士コロタイジャー公式 Twitter」を作成、運営しています。そこでは、家庭や学校での実践の様子や写真などを「健康戦士コロタイジャー公式ツイッター」にUPしてもらい、そしてその報告に対して「コロタイジャー」や「基地の仲間」がコメントを返すようになっております。児童生徒が感染予防を継続していくためのコンテンツとして、活用していただければ幸いです。

### 4. ホワイト編を実施するにあたり留意点

この指導案では、免疫を高めることがコロナウイルスだけではなく様々な病気の予防に繋がることを知り、免疫を高める方法を学んだ上で日常生活でも実践できるようにすることを目標としています。新型コロナウイルスだけでなく、人間関係、受験など様々なストレス状況下においても、子どもたちが体の健康に意識を向けながら生活していけることが重要です。また眠れない、不安な気持ちになるなど、ストレスを感じた時にできる呼吸法や筋弛緩法による肩と上半身のリラクゼーション法を入れてあります。受験前や部活の大会前など緊張する場面でも使えるように、普段の生活でも積極的に使うことによって上手にストレス対処を学べるようになっております。そのためチャレンジシートを用いることで、日常的に本授業で扱った内容を意識的に行ってもらおうようにしておりますのでぜひご活用ください。

## コロタイジャー（ホワイト）指導案

### 1 本時の目標

免疫を高めることが病気の予防に繋がるということを知り、食事や睡眠を十分に取ることの大切さやストレスへの対処法などを理解し、日常生活でも実践できるようにする。

### 2 本時の展開

時間	教師の動き「」教師の指示	子どもの反応	留意点
5分	<p>導入</p> <p>○児童生徒の現状を把握する 「新型コロナウイルスのニュースが多いけど、今みんなはどんな気持ちですか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新型コロナウイルスがいなくなってほしい</li> <li>・感染することが怖い</li> </ul> <p>○紙芝居の1枚目を見せる 「そんなみんなを新型コロナウイルスから守ってくれるコロタイジャーがいます。今日は、コロタイジャーと一緒にウイルスを倒す方法を学ぼう」</p>		
30分	<p>展開</p> <p><b>【栄養を摂ること】</b></p> <p>○紙芝居を6ページまで読む</p> <p>○紙芝居の5ページを見せながら、コロナーの発言について生徒に考えさせる 「コロナーがたくさん子分を増やせるって言っていたのはどうしてかな？」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの良い食事をとれていないから</li> <li>・お菓子ばかり食べているから</li> </ul> <p>○全体で共有する</p> <p>○紙芝居を7ページから9ページまで読む</p> <p><b>【生活習慣・スマホ】</b></p> <p>○紙芝居を10ページから11ページまで読む</p> <p>○紙芝居の10ページを見せながら、よくない点を考えさせる 「この子たちの行動のよくない点はどこかな？」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・暗いところで携帯を見ている</li> <li>・寝なくちゃいけないのに遅くまで起きている</li> </ul> <p>○全体で共有する</p> <p>○紙芝居を12ページから13ページまで読む</p> <p>○ワークシートのポイントを確認し、普段の生活の改善点を考えさせる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コロタイジャーの動画、または紙芝居により本時のポイントを押さえる</li> <li>・各年代における望ましい就寝時間を伝える</li> <li>・ワークシートを配布する</li> </ul>	

		<p>「3つのポイントとみんなの普段の生活を比べてみてどうかな？振り返ってみよう」</p> <p>【コーピング】</p> <p>○紙芝居を14ページから15ページまで読み、14ページ見せながら、質問をし、共有する</p> <p>「こんな風にストレスを感じた時、みんなだったらどうやって行動するかな？」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽を聴く</li> <li>・友達と話をする</li> <li>・美味しいものを食べる</li> <li>・寝る</li> </ul> <p>○紙芝居の16ページを読む</p> <p>【セルフケア リラックス法】</p> <p>○紙芝居の17ページから21ページまで読みながら、紙芝居と同時進行でリラックス呼吸法・肩のリラックス法・上半身のリラックス法を実践する</p> <p>○紙芝居を最後まで読む</p>	<p>・生徒の状況に合わせて進行の調節を行う</p>
10分	まとめ	<p>○ワークシートの【ふりかえりをしよう】に、今日の授業で学んだことを踏まえて、これからの生活で活かしていきたいことを記入させる</p> <p>○チャレンジシートの説明をする</p>	<p>・チャレンジシートを配布する</p>

### 3. 準備物

- ・紙芝居
- ・紙芝居セリフ

### 4. 配布物

- ・ワークシート
- ・チャレンジシート

### 5. 参考資料

食事：<https://www.otsuka.co.jp/b240/mechanism/raise1.html>

睡眠・ストレス：<https://www.otsuka.co.jp/b240/mechanism/>

リラックス法：小林朋子ら（2010）「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」、静岡大学防災総合センター

\*資料は静岡大学小林朋子研究室 HP よりダウンロードできます

<http://tomokoba.mt-100.com/>

【ワークシート（ホワイト編）】

ねん 年      くみ 組      なまえ 名前：

ポイント

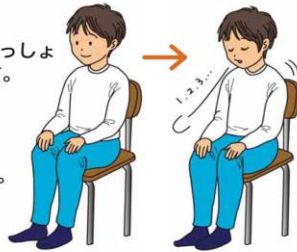
- ①早寝早起 はやね はやおき
- ②バランスの良い よい 食事を こころが 心掛け、お菓子ばかり た 食べすぎない
- ③寝る ね 1時間前にはスマホ・テレビ・ゲームなどを じかんまえ しない

リラックス法

セルフケア

● リラックス呼吸法 ●

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- 4 もう一度、吸って、1, 2, 3 ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう～。
- 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。  
…… 1分程度行う ……
- 9 ハイ、終わりです。全身でうーんと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



反応

対応

セルフケア

25

こきゅうほう じっせん  
呼吸法の実践

いきをゆっくり吐く

● 肩のリラックス法（イスに座って行う方法） ●

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えたら、ゆっくり5を数えたら、息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



反応

対応

セルフケア

26

ほう じっせん  
リラックス法の実践

せなか まる  
・背中を丸めない

いき と  
・息を止めないでゆっくり呼吸

● 上半身のリラックス法（イスに座って行う方法） ●

- 1 ひざの上で、握りこぶしを作ります。こぶしに力を入れます。  
⇒手と前腕に力を入れる。力が入っている感じに意識を向ける。
- 2 腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方に近づけます。  
⇒腕全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。
- 3 腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上に上げます。  
⇒腕と肩全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。
- 4 肩を上げたまま、少し胸を開きます。  
⇒上半身全体に力が入っている感じに意識を向ける。



反応

対応

セルフケア

27

めんえき たか  
免疫を高めるためには  
いろいろ ほうほう  
色々な方法があるこ  
とがわかったね！

- 5 そのまま、ゆっくり5数えます。この時に、息を止めないようにしましょう。力が入った感じをそのまま味わいます。
- 6 上半身に入った力を、すどんと抜きます。ふわ〜と力が抜けた感じを味わいます。力を抜いた後、しばらくは（約1分）そのまま体に意識を向けた状態です。



● スッキリ仕上げ ●

- 両手で、グー、パー、グー、パーを何度か行い、腕の曲げ伸ばしを数回します。
- 全身、背伸びをします。手や足もおもいっきり伸ばして、スッキリさせます。



👏 ワンポイント

リラックス法でかえって落ち着きがなくなる場合には、無理にやらせたりはせず、「やれそうときにやってみよう」「これならよさそうという方法が見つかるといいね」などの声をかけてあげてください。

反応

対応

セルフケア

28

【振り返りをしよう】

きょう じゅぎょう まな  
今日の授業で学んだことを踏まえて、これからの生活で活かしていきたいことを書いてみよう！

【チャレンジシート（ホワイト編）】

ねん 年      くみ 組      なまえ 名前：

自分がこれからの生活で心掛ける免疫を高めるポイントを確認し、①～③のポイントが出来たか毎日チェック

してみよう！①の時間は、自分で記入してみよう！

	めんえき たか 免疫を高めるポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
①	よる ( じ ) までに寝た														
②	寝る 1時間前からスマホ・ テレビ・ゲームをしな かった														
③	ストレスを感じた時に、 自分なりの方法ができた														

やってみた感想を書いてみよう！

おうちの人のコメント

「めんえきホワイト編」	
1	
2 ナ	今、地球の人々は新型コロナウイルスでできた「コロナー」によって苦しめられている。この謎の「コロナー」は、人間の知らないうちに体の中に入り込み、体の健康を奪っている。しかも「コロナー」はそれだけでなく、私たちの心まで攻撃しているのだ… 「コロナー」のせいで不安な気持ち、怖い気持ちになった人間たちは友だちや家族を気が付かないままに傷つけてしまったり、攻撃してしまったりして、どんどんバラバラになってしまっている…
3 ナ	そうした時に！人間がコロナーを倒すことができるよう「健康戦士コロタイジャー」が立ち上がった！コロタイジャーは、コロナーを倒すために必要な戦い方を教えてくれるぞ！
4 ホ	ぼくは「めんえきホワイト」。みんなメンエキ（免疫）って知っているかな？目、口や鼻などから、からだの中に入ったバイキンやウイルスと戦う大事な体の仕組みのことだよ。そこで今日は、みんなにこの謎のコロナーに負けない、とっておきの戦い方を教えるよ。食べること、よく寝ること、イライラしないことが、この戦い方のポイントだよ。それじゃあ見ていこう！
5 子  母  子  コ	【1. 栄養を摂ること】（モデリング-悪い例） （自宅のリビングのソファに座っている子供と、キッチンにいる母親） （手をベタベタにしてお菓子を食べている、その手を口に入れて、なめたり）  ごはんできたわよ～  えーお菓子食べたから、なんかおなかいっぱい。野菜とか食べたくないし。ごはんなんかいらないよ。  （親子の様子を意地悪く見ている）ひひひ…ちゃんとバランスの取れたご飯を食べていないな！これならたくさん子分（ウイルス）を増やすことができるぞ！
6 ホ	ちょっと待った！みんな、コロナーがたくさん子分を増やせるって言っていたけど、それはどうしてかな？考えてみて（子どもの発言を待つ）
7 ホ	そうだね、さすがだ！おやつばかり食べていて、きちんとした食事を食べていないね。野菜やお肉・おさかななどバランスの良い食事を食べることはメンエキを高めるために大事なことだよ。（メンエキはキー！と発音を少しあげる感じ）
8 子  母	わかった、よーしちゃんとごはんを食べるよ！（ムシャムシャ）  （にっこり）

9 ホ	よーし、バランスの取れた食事で強い体を手に入れると、体がパワーアップして「めんえきビーム」がでるぞ！（全身からビームがでる、みるみる強くなっていく様子）
コ	うわー！！！！健康な体には攻撃できないぞー。これはたまらん！（コロナー宇宙の果てに消える感じ、あるいは、しおしおのパーのようになってしまう感じ）
ホ	すごいぞ、みんな！おやつばかり食べるんじゃなくて、バランスの良い食事をしっかりとろう。メンエキーを高めていこう！（フィードバック） 明日から、おやつ食べすぎないように、やってみようね！（チャレンジ）
10 子	【2. 生活習慣・スマホ】 （スマホをいじっている、テレビを見ている、ゲームをしている）
コ	ふふふひひひ・・・早く寝ないで、スマホをいじったりゲームをしたりして、いつまでも起きているな・・・寝る時間が短くなって、メンエキー（免疫）が下がればどんどん、どーんどん増えていくことができるぞ・・・（にやりとほくそ笑む）
11 ホ	ちょっと待った！みんな、どう思う？よくない点はどこかな？考えてみて （子どもの発言を待つ）
12 ホ	そうだね、さすがだ！そうだね、寝る時間は大切だよ。寝ている間に、体は疲れを取って、一番いい状態になるよう働いているんだよ。睡眠時間が短くなるとメンエキー（免疫）が下がって、風邪をひきやすくなっちゃうんだ。だからしっかりと寝て、免疫を上げることが大事だよ！
13 子	はーい、早く寝よーっと
コ	うわあ！しっかり眠ると体がどんどん強くなって、これじゃあ子分を増やせないぞ～
ホ	すごいぞ、みんな！その調子だ！ 明日は、もっと早く寝られるようにチャレンジしてみよう！
14	【3. ストレスへの戦い方】2つのストレスフルな場面
子1	なんでそんな意地悪なことばかり言うんだよ！
子2	お前がわがままばかり言うからだろ！
子3	ああー一人で勉強なんかしても分かんないよ！
コ	ふふふひひひ・・・なんだかみーんなイライラしているぞ、ストレスがかかると免疫も段々下がっていくんだ...



15 ホ	<p>ちょっと待った！ みんな、なかなか自由に遊んだり、学校に行ったりできなくてストレスを感じているみたいだね。こんな時どうしたらいいと思う？考えてみて (子どもの発言を待つ)</p>
16 ホ	<p>ホワイト：そうだね、さすがだ！ イライラ～っとしたり、あーやだなあ、と思うような時は、心のメンエキーが下がってしまうんだよ。だから、ストレスを感じた時は、気持ちをゆーったり、のんびりさせてよう。お風呂にゆっくり入ってみたり、好きな音楽を聴いたり、気持ちがリラックスできることをやってみるといいかもしれないよ。じゃあここでみんなに、メンエキホワイトとおきの深呼吸の方法と肩と上半身のリラックス法を教えるよ</p>
17 ホ	<p>【セルフケア リラックス呼吸法】 まずは深呼吸の方法から！ 楽な姿勢で自然にまっすぐ座ろう。 目は閉じて、開いたままでも大丈夫だよ。 気持ちよく深呼吸をするよ。このとき、お腹からすったり吐いたりするようにしてね。 鼻から吸って、口からゆっくり吐いて… もう一度、吸って… 1, 2, 3 ハイ！ 少しとめて、また吐いて、6, 7, 8, 9, じゅう～ 全部の息を吐くと自然に息が入ってくるよ もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をしてね 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラもいっしょに出て行くように、ゆっくりと吐いてみてね 自分のペースで、しばらく続けてみよう どうかな？ 全身でウーンと伸びをして、首や肩を回したり、足を動かしたりしてからだをほぐしたら終わりだよ！</p>
18 ホ	<p>【肩のリラックス法（イスに座って行う方法）】 次は肩のリラックスをしてみるよ 椅子に座った状態で肩をぐーっと上に上げてみよう。このとき、背中が丸くならないように注意してね。 ちょっとキツいな、と思う所まであげたらそこで5秒間ストップ！ この間もゆっくり呼吸をすることを忘れないで。 そうしたら今度はゆっくり 10 秒数えながら肩をおろしていこう（カウント有り） 全身の力を抜いて楽にしてみよう。これを2～3回繰り返すよ！</p>
19 ホ	<p>【上半身のリラックス法①（イスに座って行う方法）】 最後に上半身のリラックスをしてみよう！ 背中を少しまっすぐにして座ってみよう。息は止めずにゆっくり呼吸を続けてね ひざの上でぎゅーっと手を握ってみて。手のひらと腕の前側に力が入っていることを意識してね 次はそのまま、体の方に腕を曲げていくよ。このとき、腕全体まで力が入っていることを意識しよう！ 息は止めないでゆっくり息をしようね そうしたら肩をギュッとあげていくよ。腕から肩まで力が入っているのが分かるかな？ じゃあそのまま、腕を外側に開いてみよう！ 上半身全体にぎゅっと力が入るように意識してね</p>
20 ホ	<p>【上半身のリラックス法②（イスに座って行う方法）】 ・そこで5秒間ストップ！ ゆっくり呼吸をしよう！ オッケー！ そしたら上半身から手の先まで、ストンと力を抜いてみよう。一気に体が緩んで楽に</p>

	<p>なったかな？</p> <p>緩くなった体のまま、しばらく楽にしていよう。</p>
21 ホ 子 ホ	<p>これでリラックスは終わりだよ。みんな、体の調子はどうかな？</p> <p>（リラックス法をやる）はあ・・気持ちいい～。体がほぐれると心も少し楽になっていくね！</p> <p>そうだね、寝る前にやるとぐっすり眠れるよ。昼間にやる時は、最後に手をぐーぱーしたり、背伸びをしたりして、すっきり仕上げをしよう。</p>
22 コ ホ コ ホ	<p>ううー心に攻撃する隙間が無くなっちゃったぞー… うわあああ！！（消えていく）</p> <p>その調子！ イライラしないよう、ストレスをためないように、なるべく心をリラックスさせることを心がけよう。「めんえきビーム」がもっともっと強くなるぞ！（フィードバック）</p> <p>うわわ！！！！（コロナー消えていく）</p> <p>すごい！その調子！一日の中で、こんなふうのにのんびりタイムを作ってみるといいよ（チャレンジ）</p>
23 ホ	<p>みんな、謎のコロナーとの戦い方がわかったかな？今回のポイントは「栄養たっぷりのごはんをきちんと食べること、夜更かししないでしっかり寝ること、心をリラックスさせる」ってことだよ。こうやってみんなが協力して戦えば、きっとコロナーは倒せる！だからこれからも引き続き、みんなの戦いに協力してくれ！</p>
24	