

## 1 題材設定の理由

### (1) 活動内容・項目

- ☆ 主たる内容・項目
  - 〈2)ーイ 健康や安全に関すること〉
    - 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成
- ★ 関連する内容・項目
  - 〈2)ーア 個人及び社会の一員としての在り方に関すること〉
    - 青年期の不安や悩みとその解決
    - 自己及び他者の個性の理解と尊重

### (2) 題材設定の背景及び生徒の一般的な実態と現状

ストレス社会と呼ばれ、あらゆる刺激や出来事が潜在的なストレス源となっている今日、学校においては友人関係に起因するいじめや不登校、キレる行為などさまざまな現象が出現している。ストレス源やそれに対する反応は一律ではなく、生徒一人一人異なるものである。生徒個々が自身のストレス反応に気付き、その軽減のために対処法を身に付けていくことは、問題を未然に防ぐことや日々の学校生活をより充実させることにつながっていくと考える。また、こうした取り組みは生涯にわたって必要なものであり、いかにストレスとうまく付き合いながらよりよい生活を送るかについての理解を深め、今後に役立てていく資質を育てたいと考える。

### (3) 指導法・指導上の留意点

ストレスマネジメント教育(※1)の理論と手法を用いながら、様々なストレス源に対する受け止め方(気持ちのもち方・生活全般に関する構え等)やストレスへの対処の仕方を身に付けさせるとともに、その対処法が今後の日常生活に効果的に活用されるように配慮する。

※1 ストレスを阻止・軽減するための手段・対処法の習得を目的とした健康教育である。その内容としては、ストレス概念の理解、ストレス反応に対する気付き、ストレス対処法の習得・活用等があげられる。最近は特に、予防の観点からストレスに対する自己コントロールを効果的に行えるようになることを目的として実施されている。

## 2 指導目標

- (1) 身近に様々なストレス源があることを知り、その受け止め方や対応の仕方は人それぞれであることに気付くことができるようにする。
- (2) ストレスが心や体に及ぼす影響を知り、適切な対応が必要であることを理解できるようにする。

## 3 指導計画

### (1) 事前・事後指導

- 〈事前指導〉－ 短学活；ストレスに関する事前調査を実施する。
- 《本時》－ 学級活動；授業「ストレスとその影響について」を実施する。
- 〈事後指導〉－ 学級活動；授業「ストレスへの対処法について」を実施する。

### (2) 教科指導等との関連

- 〈教科指導〉－ 授業開始時や終末において、生徒が落ち着いて授業に臨めるような工夫や配慮(呼吸法、音楽を流す等)をする。

## 4 指導案

### (1) 指導過程

本時のねらい	<p>① ストレス源に対する受け止め方や対応の仕方の多様性に気付くことができる。</p> <p>② ストレスが心や体に及ぼす影響を知り、適切な対応が必要であることを理解する。</p>		
展開	活動の内容	指導上の留意点	評価・資料
導入 (7分)	1 本時のねらいを理解する。 事前調査1をもとに、ストレスに関する教師の話聞く。	○ 事前調査1をもとに、生徒がストレスと聞いて思い浮かぶものをまとめておく。	◇事前調査1 【評価1】
展開 (35分)	<p>2 ストレスによって、心（気持ち）がどのように変化するかを体験する。</p> <p>(1) 1000から7ずつ引いていく計算を1分間実施する。</p> <p>(2) 計算中の気分を振り返る。</p> <p>(3) 振り返りを発表する。</p> <p>(4) 教師の補足を聞く。</p> <p>3 生活場面で受けたストレスとその対応の仕方を発表し合う。</p> <p>(1) 班の中で司会を決める。</p> <p>(2) 事前調査2に基づいて、一人一人発表する。</p> <p>(3) 発表の中から、印象に残ったことや感想を班の代表（司会）が全体に発表する。</p> <p>4 ストレスと心身の関係について考える。</p> <p>(1) ストレスが心身に及ぼす影響について考える。</p> <p>(2) ストレスとその対応について教師の話聞く。</p>	<p>○ 面倒な計算を継続して行うことで、ストレスがたまる場面を設定し、心の変化について考えさせる。</p> <p>○ 同じストレス源でも、心のもち方・目標のもち方等によっては、その後の経過や結果にも影響が出てくることにも触れる。</p> <p>○ 生活班で行う。発表することに抵抗感や恥ずかしさを感じている生徒がいないかどうか観察し、適宜言葉かけをする。内容等については事前調査で予め把握しておく。</p> <p>○ 教師は発表要点を板書する。</p> <p>○ 身の回りにあるあらゆる刺激がストレス源になりうることを理解させ、ストレスに対して適切に対応していくことが大切であることを補足する。</p>	<p>◇計算ワークシート、ストップウォッチ</p> <p>◇事前調査2 【評価2】</p> <p>◇ワークシート 【評価3】</p>
まとめ (8分)	5 振り返りカードに本時の授業で考えたこと、感じたことを記入する。	<p>○ 記入時の様子や内容をもとに、アフターケアの必要な生徒がいないか把握する。</p> <p>○ ストレスを予防するための対処法について学ぶことを予告する。</p>	◇振り返りカード

### (2) 評価計画（評価の観点）

評価1	関心・意欲	○ 本時のねらいを知り、意欲的に取り組もうとしているか。
評価2	知識・理解	○ ストレス源の受け止め方や対応が多様であることに気付けたか。
評価3	思考・判断	○ ストレスの影響を知り、適切な対応が必要であることを理解できたか。

## 5 プログラムの展開例

- ◆ 活動場所 教室
- ◆ 準備物 事前調査1・2、計算ワークシート、ストップウォッチ、ワークシート、振り返りカード

### □ 導入（7分）

- 1 本時のねらいを理解する。



### □ 展開（35分）

- 2 ストレスによって、心（気持ち）がどのように変化するかを体験する。

- (1) 1000から7ずつ引いていく計算
- (2) 計算中の気分を振り返る



- (3) 振り返りの発表



- (4) 教師からの補足



- 3 生活場面で受けたストレスとその対応の仕方を発表し合う。

- (1) 班の中で司会を決める。
- (2) 事前調査2に基づいて、一人一人発表する。



(3) 発表の中から、印象に残ったことや感想を班の代表（司会）が全体に発表する。



4 ストレスと心身の関係について考える。

(1) ストレスが心身に及ぼす影響について考える。



(2) ストレスとその対応について教師の話聞く。



5 再び、1000から7ずつ引いていく計算に取り組む。



□ まとめ ( 10分 )

6 振り返りカードに記入する。



## 6 生徒の反応（「振り返りカード」等から）

- (1) ストレスの受け止め方に関するもの
  - ・ 結構イライラする時が自分にもあるから、それがストレスかと思った。
  - ・ ストレスは生きている以上、少なからずあると思う。大切なのは、ストレスをどうやって発散するかだと思う。
  - ・ みんなストレスを抱えているんだなあと思った。ストレスは本当にやっかいなので、対処法を知りたいと思った。
  - ・ みんなストレスになるものをいっぱいもっているんだなあと思った。事前調査に書いていないこともたくさん思い出した。授業でやったことを日常場面でも使いたいと思った。
- (2) ストレスの心身への影響やその対応例に関するもの
  - ・ この授業をやってストレスが和らいだ。たぶん僕のストレス対処法は、笑ったり話したりすることだと思った。
  - ・ 嫌なことでストレスがたまらないようにするには、前向きに考えれば良いと思った。ストレスがたまったら、好きなことをやって少しでもストレスを減らしたいと思った。
  - ・ みんなにとっても自分にとってもストレスを感じる場面は簡単に作れると思う。だから相手のことを考えて行動しようと思う。できるだけポジティブに考えよう。
  - ・ ストレスは病気のもとになったり、心と体に影響を与えたりすることがわかった。ストレスをためるのは体に悪いことがわかったので、うまく対応していきたい。
  - ・ 自分だけでなく、みんながストレスを感じていることがわかった。先生が言っていたように別の方向から物事を見てみようと思った。
  - ・ その場に応じて考えを変えていかなければいけないということがあると思った。
  - ・ みんなと笑うのもストレス解消法の一つかもしれない。たまには散歩とかもして落ち着いた時間を取りたいと思った。みんなの対処法についても知りたいと思った。

## 7 授業者の感想（授業改善の視点から）

- 授業全般について
  - ・ 直接協力校では、2学年全クラス（6クラス）で授業を実施した。資料提示や活動方法は学級によってさまざまな工夫が見られた。授業を実施した各担任からは、「生徒は自分自身のストレスについて考えることで、周囲（友達や教師）のストレスについても理解を深めていた」「授業を計画・実施していく過程で、自分の中にあつたストレスは悪いものであるという考え方が修正された。ストレスといかに付き合うか、その対処法が必要であると実感した」「この授業を受け、次回は対人関係（親子・友人）のストレスに視点をあてた対処法を実施したい」等の感想が聞かれた。
- 演習について
  - ・ ストレス体験として計算問題を取り入れてあるが、授業後半でもう一度計算問題に取り組むという設定に変更した。アテネオリンピックの金メダリスト（陸上競技）が、プラス思考で目標達成したことを紹介するなど、ストレスが生き方や考え方に与える影響を与えることも学ばせたかった。2回目の計算では、1回目の数を上回る生徒が多く見られた。
- その他
  - ・ 事前調査を実施したことにより、生徒の実態（体験や考え等）がわかり、授業の導入や活動内容・方法を工夫することができた。

## 8 関連プログラム・参考文献等

### ◇ 参考文献

- ・ 「動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編 子どもの生きる力と教師の自信回復のために」 山中 寛・富永良喜編著（北大路書房）
- ・ 「子どものためのストレス・マネジメント教育 対処療法から予防措置への転換」 竹中晃二編著（北大路書房）

ストレスマネジメント事前調査1 2年 組 番 氏名

---

ストレスと聞いて思い浮かぶことを自由に書いてみよう。

ストレスマネジメント事前調査2 2年 組 番 氏名

---

※ 授業で使う資料ですので、具体的に、くわしく書いてください。

1 家庭や学校など、ふだんの生活の中で「いやだな」と思ったことを書いてみよう。

※ どんな場面で、どんなことがあって、そう思ったか。(最近のことでなくてもいいです)

【A君の場合】中学生のとき、居間でマンガを読んでいたら、父親に「マンガなんか読んでねーで勉強しろ！」としつこく言われた。

2 それに対してどのような行動を取ったか(どのようなことを考えたか)を書いてみよう。

【A君の場合】頭にきてマンガを父親にぶつけ、自分の部屋に行こうとしたら、背中をつかまれ庭にぶん投げられた。しばらく外でじっとしていたが、夜だったし、このままではまずいと思い、ぶつけたことを謝ってちょっとだけ勉強した。

# 計算ワークシート

2年 組 番 氏名

※ 1000から7ずつ引いていく計算を1分間行います。何番までできるか頑張ってみよう！  
(答えだけでなく、必ず計算式まで書くこと)

1	1000 - 7 =	21	41
2		22	42
3		23	43
4		24	44
5		25	45
6		26	46
7		27	47
8		28	48
9		29	49
10		30	50
11		31	51
12		32	52
13		33	53
14		34	54
15		35	55
16		36	56
17		37	57
18		38	58
19		39	59
20		40	60

計算中の気分がどんな感じだったか書いてみよう！

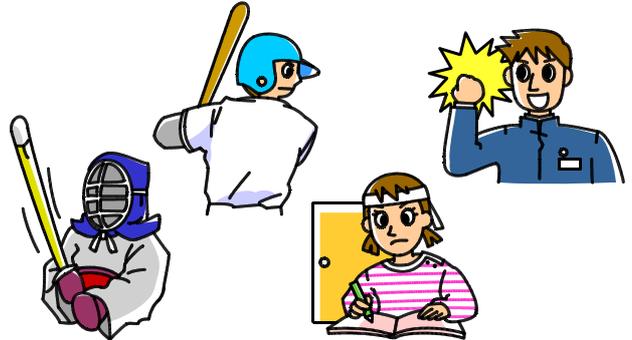
# ストレスマネジメントワークシート

2年 組 番 氏名

1, 悪いストレスがあるとなぜ良くないのか考えてみよう。

2, ストレスがないとどうなるか考えてみよう。

ストレスというと悪いものばかりのように思えますが、ストレスには良いものと悪いものがあります。



【良いストレス】

【対処】

【悪いストレス】

【対処】

# ストレスマネジメント振り返り用紙

2年 組 番 氏名

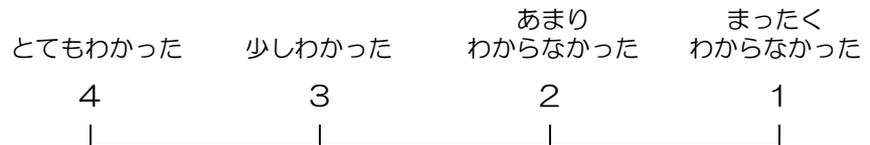
---

1 今日の授業について、あてはまる数字に○をつけてください。

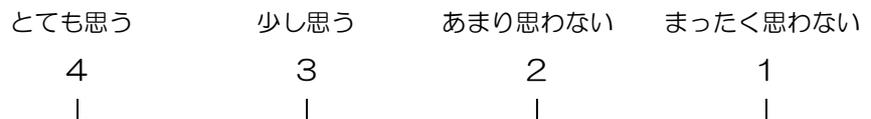
(1) ストレスとその対応について学ぶことは、自分の生活に関係が



(2) ストレスが、心と体に影響を与えることが



(3) 次の授業でストレスへの具体的な対処法を学び、日常生活で活用したいと



2 今日の授業（活動）全体を振り返って、感じたことや思ったことを自由に書いてください。