

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様ではなく、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、今後役に立っ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) 日常生活で感じるストレスに対して、その対処法を考えることができるようにする。
- (2) ストレスへの対処法を学ぶ意義を知り、日常生活に活用しようとする態度を育てる。

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。
学級活動；授業「ストレスとその影響について」を実施する。
- 《本 時》－ 学級活動；授業「ストレスへの対処法について」を実施する。
- 〈事後指導〉－ 短学活；日常場面で適切にストレスへ対応できるように、朝や帰りの短学活時に対処法を継続的に実施したり、うまくいった例・いかなかった例などを話し合ったりする。

(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	① 日常生活で感じるストレスについて、その対処法を考えることができる。 ② 様々なストレス対処法を知り、日常生活への活用を図ることができる。		
展開	活動の内容	指導上の留意点	評価・資料
導入 (5分)	1 本時のねらいを理解する。 事前調査の結果を聞く。	○ 事前調査をもとに、生徒がストレスを感じたときの場面や状況をまとめておく。	◇事前調査 【評価1】
展開 (40分)	2 生活班を作り、次のA・Bの中から一つずつ項目を選び、その対処法について話し合う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> A：家庭で感じたストレス B：学校で感じたストレス </div> (1) 教師の例示を聞く。 (2) 話し合う項目をA・Bから一つずつ選ぶ。 (3) 個人で考える。 (4) グループ内で意見を発表する。 (5) グループで話し合ったことを代表者が発表する。 3 様々なストレスへの対処法について考える。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 5px 0;"> 1 ストレスの元を取り除けないか考える 2 ストレスの元に働きかける対処法を考える 3 考え方を変える 4 気分を落ち着かせる 5 体の興奮をしずめる </div>	○ 教師の例示をもとに、「考え方を変えること」に焦点を当てて話し合いを持たせる。 ○ 対処することにより、新たなストレスを生じさせない事柄を提示する。なぜその項目を選んだかを発表させたり、その対処法によって得られるであろう結果を予想させたりすることで、話し合いに深まりをもたせる。 ○ 発表することに抵抗感や恥づ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。 ○ ストレスにはさまざまな対処法があることを補足する。 ・自己主張する、相談相手をもつ、我慢する、逃げる、避けるなど ・当たり前を考える、前向きに考える、自分を励ます ・リラクゼーション・トレーニング、腹式呼吸 ・スポーツ	◇ワークシート 【評価2】 ◇ストレスマネジメント資料 ①② 【評価3】
まとめ (5分)	4 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。	○ 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。	◇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	○ プラス思考でストレスの対処法を考えることができたか。
評価3	思考・判断	○ 様々なストレス対処法を知り、日常生活へ活用を考えることができたか。

5 プログラムの展開例

- ◆ 活動場所 教室
- ◆ 準備物 事前調査、ワークシート、ストレスマネジメント資料①②、振り返りカード

□ 導入（5分）

- 1 本時のねらいを理解する。



今日は、日常場面で感じるストレスについてその対処法を考えよう



□ 展開（40分）

- 2 生活班を作り、次のA・Bの中から一つずつ項目を選び、その対処法について話し合う。

- (1) 教師の例示を聞く。



テスト前日に家の犬が・・・勉強に身が入らないとき・・・



なるほど、プラス思考か。なかなかおもしろそうだ

A 家庭で感じたストレス

- 1 夜遅くまで起きていて、次の日に朝早く起こされた時
- 2 マンガを兄弟（姉妹）に無断で読まれた時
- 3 ゲーム中に親から「いつまでやっているの。勉強しなさい」ときつく言われた時

B 学校で感じたストレス

- 1 友達に「おはよう」と言ったのに無視された時
- 2 自分がまだ納得していないのに「はい、決定」と言われた時
- 3 部活動できつい練習をやると聞かされた時

- (2) 話し合う項目をA・Bから一つずつ選ぶ。



- (3) 個人で対処法を考える（考え方を変える＝プラス思考）



(4) グループ内で意見を発表する。



(5) グループで話し合ったことを代表者が発表する。



3 様々なストレスへの対処法について考える。

- 1 ストレスの元を取り除けないか考える
- 2 ストレスの元に働きかける対処法を考える
- 3 考え方を変える
- 4 気分を落ち着かせる
- 5 体の興奮をはずめる



□ まとめ (5分)

4 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

- ・ ストレスを感じやすい人と感じにくい人、ためやすい人とうまく解消している人など、いろいろだなと感じた。
- ・ ストレスをマイナスと考えないで、プラスに考えようと思った。
- ・ ストレスをためないようにする。ストレスに打ち勝ちたいと思った。
- ・ 自分の中の心のもち方についても気を付けていきたい。
- ・ ストレスの感じ方や考え方で、対処の仕方も変わってくるのがよくわかった。

(2) ストレスへの対処法に関するもの

- ・ 自分のストレス解消法はスポーツをすることだと思った。ストレスへの対処法を変えることで、人への接し方も変わっていくと考えた。
- ・ これからストレスにどう対処すればよいか、これからの生活にどう生かしていけばよいかなどいろいろわかった。
- ・ かつとなるところがあり、自分で自分を押しさえつけてきたが、それでもちょっと手が出てしまうことがあった。これからは自分を落ち着かせる対処法を活用したいと思った。
- ・ 上手にストレスを解消できるようにしたい。そのためにプラス思考で、前向きに考えられるようにしたい。
- ・ 日頃少しだけストレスを感じることもある。どのように対応したらよいかよくわからなかった。今度ストレスを感じたときは、今日やってみた対処法を取りたいと思った。

7 授業者の感想 (授業改善の視点から)

○ 授業全般について

- ・ 授業を実施した担任からは「生徒たちは前時の学習を踏まえ、ストレスの対処法に関する話し合いに積極的に取り組んでいた。」「展開後半のさまざまな対処法については、事前にどの程度の時間配分にするか検討したところであるが、実際には例示と説明に時間がかかってしまった。項目と具体的な例示の仕方については、工夫する必要がある。」「今後日常場面において、リラクゼーション・トレーニングを取り入れた実践を行っていきたい。」「部活動における諸問題解決の手だてとして、ストレス解消法の手だてを活用していきたい。」等の感想が聞かれた。
- ・ 参観した教師からは「学校として継続して授業及び活動が実践できるような体系化を進める必要がある。担任等が日常指導していることを少し整理してストレスマネジメントに組み込んでいければいいのではないか。」「まじめな子、こだわりの強い子ほど、今日のように考え方をえようとする授業は効果的だったと思う。」「経験はすぐ手に入らないが、今日のような活動を体験することで日常場面に役立つ対処法が身に付いていくと思う。これからは、ものの見方・考え方を揺さぶる方法を工夫し、方法・やり方を練習する場を意図的に設定していくことも考えたい。」「中学生のこの時期にストレスを前向きにとらえることはまだまだ難しいと思うが、将来大きなストレスに出会ったときに今日の授業を思い出す生徒もいるのではないか。」等の感想が聞かれた。

○ その他

- ・ 事前調査から、生徒は身近な友人や家族に関してストレスをもっており、人間関係をつ

くることの難しさを感じていることがうかがえた。調査結果をもとに、展開部の話し合いの項目を設定したことで生徒たちは授業への関心や課題意識を高め、意見を積極的に発表することができた。導入部での担任の例示も学習の見通しを立てるのに効果的であった。

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（無記名）

わたしたちは、毎日の生活の中でいろいろなストレスを感じています。ストレスとうまくつき合うことができれば、生活がもっと楽で楽しくなるはずです。そのためには、ストレスについてよく知り、ストレスを少なくしたり、じょうずに利用したりすることが必要です。

そこで、今までみなさんが家庭や学校で感じたことのあるストレスについて、どのように対処したらよいかを考えてみたいと思います。話し合いの資料では、個人名が特定できるような情報は出しませんので、ストレスを感じたときの場面や状況をくわしく書いてください。

A, 家庭で感じたストレス

B, 学校で感じたストレス

ストレスマネジメント 事前調査（無記名）

わたしたちは、毎日の生活の中でいろいろなストレスを感じています。ストレスとうまくつき合うことができれば、生活がもっと楽で楽しくなるはずです。そのためには、ストレスについてよく知り、ストレスを少なくしたり、じょうずに利用したりすることが必要です。

そこで、今までみなさんが家庭や学校で感じたことのあるストレスについて、どのように対処したらよいかを考えてみたいと思います。話し合いの資料では、個人名が特定できるような情報は出しませんので、ストレスを感じたときの場面や状況をくわしく書いてください。

A, 家庭で感じたストレス

B, 学校で感じたストレス

ストレスマネジメントワークシート

2年 組 番 氏名

【プラス思考】例にならい，次の出来事を前向きに考えて，ストレスをやわらげてみましょう。

(例) テスト前日の夜，家の犬がほえて気持ちが落ち着かず，勉強に身が入らないとき

ポチは何でほえてるのかな。もしかして，変な人がうろついているのかな。お腹がすいているのかもしれない。一匹で寂しくて鳴いているのかもしれない。よし，ポチのところに行ってなでてやろう。勉強はその後でもできるし，自分にとっても気分転換になっていいかもしれない。

A 家庭で感じたストレス

1 休みの日に夜遅くまで起きていて，次の日に朝早く起こされたとき

--

2 自分のマンガを兄弟（姉妹）に無断で読まれたとき

--

3 ゲーム中に，親から「いつまでやってるの。勉強しなさい。」ときつく言われたとき

--

B 学校で感じたストレス

1 友達に「おはよう」といったのに，無視されたとき

--

2 自分がまだ納得していないのに「はい，決定」と言われたとき

--

3 部活動できつい練習をやると聞かされたとき

--

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) ストレスへの対応法について学ぶことは、自分の生活にとって大切だと

とても思う	少し思う	あまり思わない	まったく思わない
4	3	2	1

(2) ストレスには、様々な対処法があることが

とてもわかった	少しわかった	あまり わからなかった	まったく わからなかった
4	3	2	1

(3) ストレスへの対処法を、日常生活で活用したいと

とても思う	少し思う	あまり思わない	まったく思わない
4	3	2	1

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。

ストレスマネジメント資料 【ストレスへの様々な対処法】

- 最初に、ストレスのもとを取り除けないか考える。
(例) まわりが騒がしい 「静かにして」という。
イヤなことを言われた 気にせず、そこから立ち去る。
寒い 窓を閉める。温かいものを飲む。 など
- ストレスのもとに働きかける対処法を考える。
(例) 「自己主張の方法」(アサーション)
「宿題を見せて」と言われた。 「それは困ったね。でも今回で3回目だし、このままではA君のためにはならないと思うんだ。…」
(例) 「相談相手を持つ方法」
「そういえば、あのときに 君に助けてもらったなあ。」
(例) 「我慢する方法」
「暑い、寒い」「勉強しなくちゃ」など、取り除けないもの
とりあえず我慢してみる。 慣れてくるとストレスのもとが弱くなる。
(例) 「逃げてみる・さけてみる方法」
これ以上我慢すると病気になりそうだ。 逃げてみる。さけてみる。
必ずしもいい方法ではない場合もある。逃げることによって新たなストレスが生じてしまっただけは意味がない。(学習、宿題、練習など、自分を成長させてくれるもの)
- 考え方を変える。
(例) あたり前に考える(あたり前でない考えや誤った思い込みを直す)
「あいさつしたのに無視された。」
「あいさつをしたら返すのが普通」など、「いつもこうあるべきだ」という誤った思い込みを持ちがち。誤った思い込みを直すには、思い込みに気づいて現実的な考えに変えること。(もしかしたら、あいさつの声が聞こえなかったのかもしれない。考え事をしていたのかも。体の調子が悪くて答える元気もなかったのかもしれない。)
「先生に注意された。」
みんなの前で先生に注意されたのは格好悪かったけど、先生は僕のすべてがだめだとは言っていない。僕に悪いところがあれば、注意されて当然だ。人はいつも僕のすることを笑顔で許してくれるはずはない。なぜなら、僕自身がいつも人を笑顔で許してやっているわけではないからだ。自分だけ特別扱いされるはずはない。文句を言われたら直せばいいだけだし、自分が正しいときは穏やかにそう言えばことはすむ。
(例) 前向きに考える
「テストがある」 自分の力を試すいい機会だ。
「雨が降っている」 今日は外で遊べないけど、落ち着いて読書ができる。
(例) 自分を励ますやさしい言葉を言ってみる(自分の存在感や力を信じる言葉)
「自分には自分だけの才能がある」「失敗は成功のもと」「いろんな体験ができると思うとワクワクする」「僕はそんなに悪い人間じゃない」「努力は人を裏切らない」
- 気分を落ち着かせる。
(例) リラクゼーション・トレーニング
ゲンコツ、肩、歯、足など、「力を入れた状態」と「抜いた状態」を作り、リラックスしたときの気分の変化を考える。
「あなたの特別な場所」(リラクゼーション・プログラム：練習するとうまくなる。)
(例) 腹式呼吸(上向きに寝そべて練習すると良い。)
呼吸が整い、心と体の興奮がおさまる。体に十分な酸素を送り込み、二酸化炭素を出す。内蔵の働きが良くなる。血圧が下がる。
- 体の興奮をしずめる。
スポーツ(自分の好きなもの、人と競争するのではなく楽しんでできるもの)
一人で：ウォーキング、ジョギング、縄跳び、ダンス、サイクリング、水泳 など
友達と：サッカー、野球(キャッチボール)、バスケットボール、バレーボール など

ストレスをためやすい人

【結果がすべてタイプ】

完璧にやらないと気が済まない
すぐに悪い結果を考えてしまう
何でも「良いか悪いか」を基準に考
える
すぐに結論をつける

【人を気にするタイプ】

すぐに競争したがる
周りに気を遣ってばかりいる
何でも人のせいにする

【思いこむタイプ】

いつも自分が正しいと思いこむ
何でも自分が悪いと思いこむ
人の話を聞こうとしない
「～すべき」と考える

【王様・お姫様タイプ】

自分が中心でないと気が済まない
すぐにその場を仕切ろうとする
自分から動かない

ストレスに強い人

【途中を楽しむタイプ】

自分の努力次第で結果は変わると考
える
結果を気にせず、今やっていること
に集中できる
今やっていることに楽しみを持てる
いろいろと工夫することを楽しむ

【チャレンジャー（挑戦者）タイプ】

やればできると信じて、積極的に行
動する
問題解決を楽しむ
成長したいと強く願う

【ユーモアタイプ】

少くらの失敗なら笑い飛ばせる
どんなときでも面白いことを見つけ
られる
笑いを大切にする
人を許せる

【さわやかタイプ】

一人でも楽しく過ごせる
いつまでもグループの中にいない
自分の時間を大切にする
人にベタベタしない
物事をきちんと説明できる