

## 1 題材設定の理由

### (1) 活動内容・項目

☆ 主たる内容・項目

く(2)ーイ 健康や安全に関すること

○心身の健康と健全な生活態度や習慣の確立

★ 関連する内容・項目

く(1) ホームルームや学校の生活の充実と向上に関すること

○ホームルームや学校における生活上の諸問題の解決

く(2)ーア 個人及び社会の一員としての在り方生き方に関すること

○青年期の悩みや課題とその解決

○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

私たちは、日常生活の中で様々なストレスを体験する。特に、高校三年生は進路決定の時期であり、ストレス場面を多く体験する。また、就職後においても、離職を招くような職業生活上の様々なストレス場面を経験することが予想される。したがって、ストレスについて理解を深め、ストレスと上手につきあっていくことが望まれる。

この授業では、生徒が日頃ストレスと感じているものを取り上げ、その状況を数値化したり、対処法を振り返ったりすることにより、ストレスとの上手なつきあい方について学習することを主眼とする。

### (3) 指導法・指導上の留意点

① ストレスマネジメント教育(\*1)の視点からストレスについての理解を深めさせる。

② 教師自身の体験談で生徒に興味を持たせ、意欲的に参加させる。

③ 各人が持っているストレスとの上手なつきあい方を意識化させる。

\*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) ストレスについての理解を深める。

(2) ストレスとの上手なつきあい方を考える。

## 3 指導計画

### (1) 事前・事後指導

〈事前指導〉ー 最近どんなストレスを感じるか考えさせておく。

《本 時》ー 「ストレスとの上手なつきあい方」の授業を実施する。

〈事後指導〉ー 「考え方を柔らかくする」の授業を実施する。

### (2) 教科指導との関連

保健体育の授業において、保健分野との関連を図る。

#### 4 指導案

##### (1) 指導過程

指導 目標	① ストレスについての理解を深める。 ② ストレスとの上手なつきあい方を考える。		
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。 ストレスに関する教師の話聞く。	○ 教師の進路決定時にまつわる話をする。	【評価1】
展 開 (40分)	2 ストレスについて理解を深める。 (1) どのようなストレスを抱えているのかを記入する。 (2) (1)を踏まえて、ストレス度をチェックする。 3 ストレスの対処法を記入する。 4 班ごとに話し合う。 (1) 一人一人資料の内容について発表する。 (2) 感想を述べ合う。 (3) グループで出た対処法について発表する。 5 ストレス対処法について教師の説明を聞く。	○ 数人に発表させる。 ○ 数人にストレス度を聞く。 ○ ストレスがある一方、なんとかしのいでいる自分がいるということに気付かせる。 ○ どのようにそのストレスに対処したのかを尋ねる。 ○ 生徒が述べた対処法について適宜コメントを加える。 ○ 「チャレンジする」「逃げる」「助けを求める」「いいとこ探しをする」「気分転換をする」「考え方を変える」について説明する。 ○ ストレスに対して自分なりの対処法をもって上手につきあっていくことが大切であることを補足する。	◇資料1 【評価1】  ◇資料1 【評価2】  ◇資料1 【評価3】  ◇資料2 【評価2】 【評価3】
ま と め (5分)	6 本時の活動を振り返る。 (1) 振り返りカードに記入する。 (2) 本時の感想を発表する。	○ 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かを把握する。	◇振り返りカード 【評価3】

##### (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	○ ストレスの対処法について理解できたか。
評価3	思考・判断	○ ストレスの対処法について適切に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 「資料1」「資料2」「振り返りカード」

### □ 導入（5分）

- 1 本時のねらいを理解する。

今日はストレスについて考えていきましょう。  
最初に私が高3のこの時期に悩んでいたことをお話しましょう。



### □ 展開（40分）

- 2 ストレスについての理解を深める。

(1) どのようなストレスを抱えているのかを記入する。



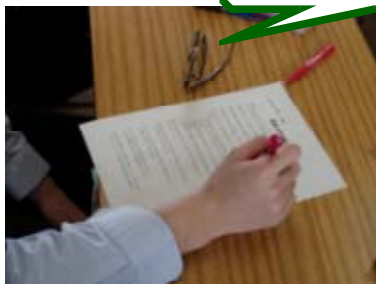
志望校が  
なかなか決  
まらなくて  
なんだか焦  
りを感じる  
なあ。

(2) (1)を踏まえてストレス度チェックをする。



ストレス度が8か……。それは  
つらい状況だね。でも2は何とか  
しのいでいるんだね。どうやって  
しのいでいるのかな……。

- 3 ストレスの対処法について記入する。



ん〜ん。こうかなあ。

4 班ごとに話し合う。

わたし、ストレス感じたら、とてあえ  
ず寝ることにしているよ。



- 5 ストレス対処法について教師の説明を聞く。



ストレスに対して皆さん方なりの付き合い方がたく  
さん出てきましたね。  
ストレスの対処法についてまとめてみましょう。

### □ まとめ（5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」から）

- ・ストレスは自分の考え次第で減らせるのがわかった。
- ・視野が広がった。
- ・ストレスの対処法にもいろいろあることがわかったので、今後は自分の生活の役に立てばいいと思った。
- ・自分の抱えているストレスと向き合えた気がした。
- ・“ストレスを感じない人間は死んだ人間だ”と本で読んだことがあるので、ストレスで生かされているのかもしれないと改めて感じた。
- ・結構、クラスみんなも自分と同じ悩みを抱えていることを知って、悲劇のヒーローを気取っていた自分が何だか恥ずかしく思えた。
- ・最終的にストレスが何なのかわからなかった。
- ・これからはプラス思考の考え方でいこうと思った。
- ・ストレスの原因・理由への対処法にあったように、「いいところ探しをする」ことは難しいけれども、自分も前に進めるから一番いいと思った。
- ・遊んだり、寝たり、歌ったりで対処をしてきたけれども、結局どれも「気分転換」という対処法だということに気づいた。もっと別の対処法も考えたいと思う。

## 7 授業者の感想

- 導入部分で教師の体験談を交えたことにより、生徒の興味関心を引くことができた。
- 生徒たちは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。
- ストレス度チェックをすることにより、生徒はストレスを捉えやすくなったようだ。
- この授業を通して、生徒たちはストレスとの上手なつきあい方を考える契機になったと思う。今後は、学校生活のさまざまな機会を捉えて生徒自らが今回の授業を日常生活に応用できるよう指導をしたい。
- 今回の授業内容は部活動においても活用できると感じた。
- 班ごとの話し合いを踏まえた最後のまとめで時間がかかってしまった。事前の例示の準備と説明の仕方については工夫する必要があるがあった。

## 8 関連プログラム

### ◇ 参考文献

- ・「ストレスマネジメント フォー キッズ 小学生用」  
ストレスマネジメント教育実践研究会 東山書房
- ・「健康とストレス・マネジメント 学校生活と社会生活の充実に向けて」  
荒木紀行・倉戸ツギオ編 ナカニシヤ出版
- ・「ホームルーム活動資料集（第2集）」  
茨城県教育庁高校教育課
- ・「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

年 組 番 氏名

### 1. どんなストレスを抱えている？

原因理由	結果(気持ち、感情)
(例)志望校がなかなか決まらな	不安

とき

を感じる。

### 2. ストレス度は？

[ 1. の時のストレス度はどのくらい？ ]

ストレス度

小

大

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 3. ストレスの対処法

Blank area for writing coping methods.

# ストレス対処法

- 1 チャレンジする。
- 2 逃げる。
- 3 助けを求める。
- 4 いいところ探しをする。
- 5 気分転換をする。
- 6 考え方を柔らかくする。
- 7 その他。

# 振り返りカード

年 組 番 氏名

---

## I 今日の授業（LHR）を振り返っての感想を教えてください。（自分の気持ちに一番近いものの数字を○で囲んでください。）

- | 1 今日のLHRについて                  | やや  あまりその  その通り |      |        |      |
|-------------------------------|-----------------|------|--------|------|
|                               | その通り            | その通り | 通りではない | ではない |
| ① 今日のLHRは有意義だった。              | 4               | 3    | 2      | 1    |
| ② 自分の中にあるストレスに気づくことができた。      | 4               | 3    | 2      | 1    |
| ③ さまざまなストレス対処法について理解することができた。 | 4               | 3    | 2      | 1    |
| ④ 自分のストレス対処法について考えることができた。    | 4               | 3    | 2      | 1    |

## II 今日の授業（LHR）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。