

ストレスマネジメント教育「体をリラックスさせて、ストレスを上手にのりこえよう。」

I 授業の構想

- (1) 指導者 担任： GT：養護教諭
 (2) 対象 年 組
 (3) 単元名 保健 心の健康
 (4) 指導日 平成20年10月20日（月） 城南区研修会
 (5) ねらい
 ・ ストレスについての理解を深めることで、自分のストレスに気づき、そのストレスをうまく乗りきろうとする意欲を育てる。
 ・ ストレス対処法であるリラクゼーションの技法を学び、ストレスに対する自己コントロール能力を高める。
 (6) 学習計画
 第一次（15分）「ストレスってなに？ストレスを感じたときの気持ちを振り返ってみよう。」
 第二次（本時：45分）「リラックス法で、心と体の変化を感じてみよう。」

II 展開

第一次 「ストレスってなに？ストレスを感じたときの気持ちを振り返ってみよう。」

ねらい

- ・ ストレスの概念を知る。
- ・ 自分のストレスに気づく。

① 指導者 担任（または、GT）

② 時間 15分 朝の会

③ 準備物 黒板掲示用「ストレスのしくみ」ワークシート「ストレスアンケート」 風船

④ 展開

学習活動	指導上の留意点（教師の働きかけ）	資料
<導入> 8分 1 学習のめあてを知る。 「ストレスってなに？ストレスを感じたときの気持ちを振り返ってみよう。」 2 ストレスの構造を知る。 ①ストレッサー（原因） ②ストレス反応（心や体、行動の変化） 3 ストレッサーやストレス反応について話し合い、発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスのしくみ①を掲示。 ・ 風船を使って、指で強く凹ました状態がストレスであると視覚的に訴える。 ・ 指の圧力が「ストレッサー」、押し返そうとする反応を「ストレス反応」と説明する。 ・ 班ごとで話し合い、具体的なストレッサーやストレス反応を発表する。 	「ストレスのしくみ①」 風船
<展開> 5分 4 自分のストレスについて考える。 ・ ストレッサー ・ ストレス反応（心・体・行動） ・ ストレス対処法	<ul style="list-style-type: none"> ・ アンケートを配布する。 ・ アンケートの集約は、次時で使用するが、そのときに発表させたり、名前を出したりしないことを伝える。 ・ ストレスをすぐにつけない児童には、悩みやプレッシャーに感じたことなどを書いてみるように声がけをする。 	「ストレスアンケート」
<まとめ> 2分 5 自分のストレスに気づくことにより、ストレスを回避したり、軽減したりすることができることを知る。 ・ 次時の学習では、リラックス法を学ぶことを伝える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスしくみ②を掲示し、自分のストレスに気づくことの大切さを説く。 ・ 人は、ストレスを乗り越えながら成長し、強くなっていくことも教える。 	「ストレスのしくみ②」

第二次（本時） 保健「リラックス法で、心と体の変化を感じてみよう。」（45分）

ねらい

- ・自分の身体に目を向けて、力を抜くという体験をすることで心が落ち着くことを実感する。
- ・ストレスの対処法であるリラクゼーションを学び、生活の中においても使えるように考える。

① 指導者 担任・GT：養護教諭

② 時間 45分

③ 準備物 黒板掲示用ストレスアンケート結果・B4とB5用紙各一枚・ワークシート「もっとリラックスしていこう。」

④ 展開

学習活動	指導上の留意点（教師の働きかけ）	資料
<p>〈導入〉 12分</p> <p>1 クラスメイトの持っているストレスを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ スレッサー ・ ストレス反応 ・ ストレス発散方法 <p>2 ストレス発散方法の一つとしてリラクゼーションを紹介する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスアンケート結果をグラフにして掲示。みんなが抱えているストレスの傾向を伝える。 ・ ストレス発散方法にも、いい方法とよくない方法があり、よくない方法では、ストレスが発散できないことに気づかせる。 	<p>ストレスアンケート結果</p>
<p>〈展開〉 25分</p> <p>3 GTからリラクゼーションを学ぶ。</p> <p>① 心が緊張すると身体に力が入ることから肩のリラクゼーションの必要性を説明する。</p> <p>② セルフリラクゼーションを体験する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ リラックスした状態をつくる。 ・ 担任をモデルにしながら説明する。 <p>③ ペアリラクゼーションを体験する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 同性でペアを組む。 ・ 体験者と援助者になる。 ・ 体験者と援助者が交代する。 ・ リラクゼーションが終わるたびに、お互いでシェアリングをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 代表者に、不安定な紙の積み重ねを渡し、リレーのように次の人に渡すように指示する。 ・ 緊張すると、肩や腕に自然と力が入っていくのに注目させる。 ・ 緊張しているときなど、いつでもひとりでもできるリラックス法として教える。 ・ 力が抜けない子には、無理をさせない。集団でやるとなかなかリラックスを感じない子もいることを伝える。 ・ 二人でペアを組むことによって、お互いがよりリラックス感が味わえることを伝える。 ・ 援助者は、相手の気持ちを聞きながら進め、相手がリラックスできるように心がけさせる。 ・ シェアリングでは、相手の意見を尊重し、批判せずに受け止めるように指導する。 ・ リラクゼーションは繰り返すことにより効果があることやストレスを予防する効果があることを伝える。 	<p>B4とB5用紙各一枚</p>
<p>〈まとめ〉 8分</p> <p>4 リラクゼーションの方法を体験した感想を書く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「もっとリラックスしていこう。」を配布。 ・ 生活のどんな場面で使っていけるかなど、実践できる方法を考えさせる。 	<p>「もっとリラックスしていこう。」</p>

「ストレスアンケート」



1 あなたにとって、ストレスに感じること（ストレッサー）は何ですか？
当てはまる数字に○をつけ、その内容を右に書きましょう。

- 1 家族のこと ⇒ ()
- 2 友達のこと ⇒ ()
- 3 環境のこと ⇒ ()
- 4 勉強のこと ⇒ ()
- 5 塾・習い事のこと⇒ ()
- 6 食事のこと ⇒ ()
- 7 自分のこと ⇒ ()
- 8 その他 ⇒ ()

2 1で答えたストレス（ストレッサー）であなたの体は、どのように変化しますか（ストレス反応）？それは、どの程度ありますか数字に○をつけましょう。

	まったくない・ときどきある・よくある		
ア やる気がおこらなくなる。.....	1	2	3
イ イライラする。.....	1	2	3
ウ 投げ出したい気持ちになる。.....	1	2	3
エ 頭が痛くなる。.....	1	2	3
オ 体の調子が悪くなる。.....	1	2	3
カ 何をしていたかわからなくなる。.....	1	2	3
キ 眠れなくなる。.....	1	2	3
ク 悲しくなる。(涙が出る。).....	1	2	3
ケ がんばろうと思う。.....	1	2	3
コ その他 ().....	1	2	3

3 あなたのストレス発散方法や、ストレスがあるときにあなたがする行動を教えてください。

○ストレス発散方法

.....

.....

.....



○ストレスがあるときにする行動

.....

.....

.....

◎ 今、あなたがかかえているストレスや悩みで先生に相談したいことはありますか？
ない ・ ある⇒ () 先生に相談したい。

「もっと、リラックスしていこう。」

今日の学習をふり返って、あてはまる内容に○をつけましょう。

(1) 力を抜くことができましたか？

できた あまりできなかった ぜんぜんできなかった

(2) ペアで行なったとき、友達にやさしい声かけをすることができましたか？

できた あまりできなかった ぜんぜんできなかった

(3) リラクゼーションについて興味を持ってましたか？

興味を持てた 少しだけ持てた 興味を持てなかった

(4) リラクゼーションを体験しての感想を書きましょう。

.....
.....
.....
.....

リラックス度は星いくつ？

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

心と体が楽になった分だけ
星に色を塗りましょう。

(5) これから、どんなときにリラクゼーションを行ないたいですか？

ひとりのリラクゼーションの場合

ペアのリラクゼーションの場合
だれと

どんなときに

もっとリラックスするためのアドバイス

ストレスは、成長に欠かせないものです。上手にストレスを乗り切るために、どんどんリラックスしましょう。リラクゼーションは、週に2・3回することをおすすめします。

また、ストレスに打ち勝つには、健康な身体が必要です。規則正しい生活を心がけ、成長期に欠かせない栄養をしっかりと取りましょう。



効果

- セルフリラクゼーション：身体の力を抜くことを体験し、すっきりした、ほっとした感覚を味わう。
- ペアリラクゼーション：自己理解と他者理解が深まる。
 体験者：ありのままの自分が受け入れられ、大切にされているという安心感。
 援助者：自分が相手のために役立つという自己有用感。

学習活動		教師の働きかけ
【セルフ】 1. いすに座る。 顎を引いて、姿勢を正す。 2. 意識を集中させる。（目を閉じる） 心もからだもしゃきとした感覚を味わう。 3. 肩を両耳につけるようにゆっくりあげる。 肩を精一杯あげる。 4. 肩を上げた状態を保つ。 両手や指先、顔に力を入れないようにする。 5. 肩の力を抜く。 6. 肩の感覚を味わう。 7. 3～6を2回繰り返す。 ストーンと一気に力を抜いたり、ゆっくり抜いたり力の抜き方を変えてみる。		「背もたれから、背を離して少し深く座ります。」 「両手は、だらんと横にたらしめます。」 「頭のとっぺんから、背骨、腰と一本の柔らかい棒が入っているようイメージで姿勢を正しましょう。」 「その棒を前後動かすイメージで体を少し傾け、一番からだがどっしりとする感じのところで止めてください。」 「こういう姿勢をとるだけで、気持ちがいしゃきとすることがあります。感じてみてください。」 「目を閉じるとさらに、よくわかります。いやでなければ目を閉じましょう。」 「両肩を耳につけるように、ゆっくりあげましょう。」 「いっばいにあげたら、肩以外に力が入ってないか確かめましょう。両肘や指先、顔に力が入っていませんか？」 「肩の力を抜きます。はい、ストーン。」 「すぐに動かないで、肩の感覚を感じてみましょう。」 「スーッとしたり、肩が温くなる感じがすると身体がリラックスしたというサインです。」 「うまく感じられなくても大丈夫です。2.3回繰り返しましょう。」
【ペア】（そっとふれる動作援助）		「今度は、二人で行ないます。」 「一人がいすに座り、一人はその後ろに立ちます。」 「立っている人は、座っている人がリラックスできるように援助していく役割をもっています。」
体験者	援助者	
8. いすに座る。	8. いすの後ろに立つ。	
9. 意識を集中させる。	9. ゆっくりと肩に手をおく。	「援助者は、小さな動物に触れるように座っている人（体験者）の肩に両手をそっと置きます。そのとき手を置くことを相手に伝えてください。」
10. 肩を両耳につけるようにゆっくりあげる。	10. 体験者の肩の動きに合わせる。	「体験者は、一人でやった時と同じように肩をあげていきます。」
11. 肩を上げた状態を保つ。	11. 体験者を励ます。	「体験者の肩に力が入ってきましたね。体験者は、肩を上げようがんばっています。援助者は、体験者を応援したり、励ましたりしてあげてください。」
12. 肩の力を抜く。	12. 体験者の肩から力が抜けるのを感じる。	「体験者は、肩の力を抜きます。ストーン。」 「援助者は、手を肩にのせたままで、体験者の肩から力が抜けていくのを感じてください。」
13. 肩の感覚を味わう。	13. 手をそっと離す。	「力が抜けたら、抜けたことを知らせ、手を話す。」 「援助者は、体験者に今どんな感じがしているかたずねてみましょう。また、お互いで気づいたことを話し合ってみましょう。」
14. 援助者と今の感覚や気づいたことを話し合う。	14. 体験者と今の感覚や気づいたことを話し合う。	「相手の意見を受け止め、尊重しながら聞いていきます。」
15. 9～13を2回繰り返す。	15. 9～13を2回繰り返す。	
16. 援助者と交代する。	16. 体験者と交代する。	