

# 人間関係学科 あいあいタイム 小学校 5年 第2パッケージ

## ストレスについて正しく知ろう

### 1. 本パッケージのねらい

全体的に落ち着いた雰囲気ですごすことのできる学年である。しかし、児童によつては、自分の考え方や気持ちをうまく表現できなかつたり、気持ちをためこんでしまう傾向がある。表向きには無口で静かにしていても心の中では不安や不満があり、安心した人間関係を築くことがなかなかできないでいる。

また、「ストレス」という言葉は知つても、「ストレス＝不満・いらだち」というような認識でとまつてあり、ストレスをマイナスイメージでのみとらえているようである。このパッケージでは、まず、ストレスについて正しく理解し、ストレスとは何か、ストレスをどう受け止めるか、ストレスにどう対処するか、を学ばせていきたい。

### 2.『ストレスについて正しく知ろう』パッケージ全体を通しての目標（ターゲットスキルとねらい）

#### \*ストレス対処

- ・ ストレスの仕組みやストレスマネジメントに関する言葉を知る。
- ・ ストレスについての正しい知識を持ち、自分のストレスについて振り返る。
- ・ ストレスの対処法を知る。

### 3.『ストレスについて正しく知ろう』パッケージ全体の流れ

第1時・・・「ストレスって何？」

アイスブレーキング：二拍子三拍子・まちがい探しパズル

メインエクササイズ：イライラアンケート

第2時・・・「ストレスって何？」

アイスブレーキング：ゴロピカドン

メインエクササイズ：ストレス調査

第3時・・・「ストレスと向き合おう」（本時）

アイスブレーキング：両手ジャンケン

メインエクササイズ：ひっぱり相撲大会をしよう

第4時・・・「心を落ち着かせる方法」

アイスブレーキング：パンパン頭

メインエクササイズ：ストレス対処法を知る

### 4. 実施時期

5年1学期 5月～6月

## 5. 本時の具体的展開例

### 第3時 「ストレスとうまく向き合おう」(本時)

#### 【本時のターゲットスキル】

ストレス対処

#### 【本時のねらい】

- 1) ひっぱり相撲大会組み合わせ抽選会を通して、ストレスが大きくかかったときの体験をする。
- 2) その時の自分の気持ちを詳しくふり返る。
- 3) ストレスをどう受け止めるか(評価するか)によって、ストレス反応や対処法がちがってくることを知る。

#### 【エクササイズ】

アイスブレーキング：両手ジャンケン

メインエクササイズ：ひっぱり相撲大会抽選会

#### 【本時の流れ】

	時間	活動の流れ(教員の教示・子どもの反応と動き)	・留意点 教具等
ウォーミングアップ	3分	両手ジャンケン	・両手同じ動きから、片手が先に動き始めるというように、少し難しいものにも挑戦してみる
インストラクション・エクササイズ	27分	ひっぱり相撲大会をします。今日は組み合わせをきめましょう! ・ひっぱり相撲のルール説明 ・くじ引き ・対戦相手の発表と握手 ワークシート ・今、どんな気持ちですか？どんな心や体の変化があったかな？ワークシートに書いてみよう。 <交流> ・おおまかなグループに分けて発表する ・一人一人が発表する中で、ストレッサー(ひっぱり相撲や対戦相手の決定)に対してどう受け止めたか(どう評価したか) どんな反応があったかをまとめていく。 ストレスの評価について ・プラスの気持ちとマイナスの気持ちがあるね。プラスの気持ちは「がんばろう！」「やるぞ！」などという前向きな気持ち。マイナスの気持ちは、「いやだなあ」「無理・・・」というような後ろ向きな気持ちだね。	・全員が参加する。 ・第1回戦の組み合わせをくじで決める。 抽選箱・くじ ワークシート ・グループごとに分けて発表し、主な意見、気持ちを板書する。

時間	活動の流れ（教員の教示・子どもの反応と動き）	留意点・教具等
エクササイズ	<ul style="list-style-type: none"> <li>同じストレッサー（今回はひっぱり相撲・抽選会）でも、とらえ方（評価）によって、ストレス反応はちがってくるよ。人によってストレス反応がちがうのは、ストレッサーに対する評価がちがうことも大きく関わっているようだね。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレス反応が評価によって変わってくることを知らせる。</li> </ul>
シェアリング 15分	<p>ふり返りシートに書く。</p> <p>&lt;交流&gt;</p> <p>ストレスをどう見していくか（評価していくか）で、ストレスの感じ方がちがってくることが分かりましたね。</p> <p>次回は、ストレスの対処について考えましょう。</p>	ふりかえりシート
〔参考文献〕 なし		