

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、児童によっては、自分の考えや気持ちをうまく表現できなかったり、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」という言葉は知っていても、「ストレス＝不満・いらだち」というような認識でとまっており、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振り返る。
- 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	<p>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！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>ワークシート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p><交流></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>ストレスの評価について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全員が参加する。 ・第１回戦の組み合わせをくじで決める。 <p>抽選箱・くじ</p> <p>ワークシート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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"> ・ 同じストレス（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、ストレス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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。
シェアリング	15分	<p>ふり返しシートに書く。</p> <p><交流></p> <p>ストレスをどう見ていくか（評価していくか）で、ストレスの感じ方がちがってくるのが分かりましたね。</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
<p>〔参考文献〕</p> <p>なし</p>			