

第3時 『ストレス』って何だろう？ ストレスのメカニズムを知ろう

【本時のターゲット・スキル】

ストレス対処法の学習

- ・ストレスのメカニズムを知る

【流れ】

活動の流れ（指導者の教示＆子どもの反応・行動）	
導入	<p>今日のHRSの目標</p> <p>以前自分にどのくらいストレスがあるかどうかパソコンでチェックして調べた。</p> <p>ストレスという言葉を知っていても、ストレスがどのようにして起こり、どんな影響を与えるのか、けっこう知らないでいる。</p> <p>今日は、ストレスのメカニズムを学習して、ストレスについて少しでも詳しくなって、ストレスさんと仲良くなろう。</p>
展開	<p>前回のストレスチェックから</p> <ul style="list-style-type: none">・ストレスが多い人・・・多くのストレスに耐えてがんばっている・ストレスが少ない人・・・ストレスをうまくコントロールしている <p>「どんな時にストレスを感じたことがあるか」を考えさせる</p> <p>自分の経験の中で、ストレスを強く感じた時のことを思い出す</p> <p>大人も子どもも、どうしていいか分からなくなったり、困り切ってしまった時にストレスを感じる。どんな時にストレスを感じるか、どれくらいのストレスを感じるかなど、ストレスの感じ方は、人によって違うけれども、ストレスが起こる筋道は、どの人も同じ筋道で起こる。これを、ストレスのメカニズムという。</p> <p>今日は、ストレスがどのような道筋をたどって起こってくるのか、そのメカニズムを学習するが、その前に、「ストレス」について、正確な用語と意味を学習しよう。</p> <p>「ストレス」についての正確な用語と意味の学習</p> <p>ストレス</p> <ul style="list-style-type: none">・何かの刺激で、自分の心や体が「どうにかしなければいけない」という状態よいストレス・・・うれしくて、うきうきして楽しい気分になる、やる気が出る悪いストレス・・・病気の原因になったり、ふつうの生活ができにくくなる <p>ストレッサー・・・ストレスを生じさせる刺激</p> <p>物理的刺激・・・暑い、寒い、痛い など</p> <p>心理的刺激・・・叱られた、いじめられた、笑われた など</p> <p>ストレス反応・・・ストレッサーによる心身への影響</p> <p>身体的ストレス反応・・・心拍数の上昇、発汗 など</p> <p>心理的ストレス反応・・・怒り、不安、喜び など</p>

展開	<p>「ストレッサー　　ストレス反応」を実際に体験してみよう 『1000から3ずつ引き算をしていこう！　ゴールは500台になるまで！！』</p> <p>方法の説明</p> <p>単純な計算テスト</p> <p>結果が500台になるまで、できるだけ早く計算する</p> <p>できた人は「はい」と手を挙げて答える</p> <p>今の気持ちチェックシートの記入</p> <p>「今から始めます。よーーい！」</p> <p>「はい、力を抜いてください。実は計算テストはしません」</p> <p>今の気持ちチェックシートの記入</p> <p>テストをする前と、実はテストをしないと言われた後の気持ちに変化があつたどうか？ 前の方がストレス反応の強かった人は？ 後の方がストレス反応の強かった人は？ どちらも変化のなかった人は？</p> <p>同じストレッサーがあっても、人によって感じ方が違う。それはなぜか？ それは、ストレスのメカニズムを学習すると分かる。</p> <p>ストレスのメカニズムの学習</p> <p>ストレッサー（いろいろな刺激）</p> <p>評価（いやだな、楽しそうといった受け止め方）</p> <p>心（こわい、不安、ウキウキ、楽しい） 体（心臓ドキドキ、体がカチンコチン）</p> <p>行動</p> <p>風船などを使い、分かりやすく説明する</p> <p>ストレスは、このような道筋をたどっていく。これは、どの人も共通して起こる反応。</p> <p>では、なぜ、同じストレッサーを受けても、人によってストレス反応に違いがあるのか。その理由は、ストレッサーを受けた後の「評価」が違うから。「引き算をしない」と聞いて、「よかった！」と思う人もいれば、「なんだ、やりたかったのに・・」と思う人もいる。この違いが、ストレス反応の違いに関係してくる。つまり、受け止め方によって、ストレス反応は強くなるし、弱くなることができる。ストレスは、決してどうしようもないものではなく、ちょっとしたことで、強まったり弱またりする。これを、ストレスマネジメントという。</p>
まとめ	<p>ストレスは、我慢するものでもなく、爆発する原因になるものでもなく、上手にマネジメント、つまり自分でコントロールすることができるもの。その方法をたくさん知っている人ほど、ストレスと上手につきあっていくことができる。これから、みんなでストレスマネジメント学習に取り組む中で、ストレスをコントロールする方法をたくさん手に入れていくこう。</p>

