

1年2学期 第7時 「100マス計算」

【本時のねらい】

ストレスが人間のどういう部分にどんな影響を与えているのかに気づき、それに対処する方法も様々であることに気づく。ストレスの流れを理解することにより、ストレスはコントロールできるものであることも気づく。

【ターゲットスキル】

ストレス対処

【エクササイズ＆準備物】

アイスブレーキング：なし

メインエクササイズ：『100マス計算』 100マス計算シート

【授業のポイント】

この授業は、アイスブレーキングとしての100マス計算のインパクトが強い。100マス計算は、子どもたちにストレスを生み出さすためのものなので、実際に実施はしない。しかし、「100マス計算をする」という刺激は的確に与えなくはないので、指導者は真に迫った演技を必要とする。

【流れ】

| | 活動の流れ | 留意点・教具等 |
|-----------|--|--|
| インストラクション | <p>『100マス計算』</p> <p>100マス計算のルール説明</p> <p>1) 縦の欄と横の欄の交点にあたるマス目に指定された四則計算の答えを計算して記入する。</p> <p>2) 四則計算は×（掛ける）である。</p> <p>3) 制限時間は5分である。</p> <p>質問を受けつける。</p> | <p>100マス計算は、現実には完成不可能な難問にしておく。</p> <p>あたかも実際に100マス計算を行うように場をもっていく。</p> |
| エクササイズ | <p>100マス計算シートが配布される。</p> <p>100マス計算のルールが説明される。</p> <p>100マス計算のスタート直前で、ストップをかける。</p> <p>「やらないんだ」と分かった時の感情を確認する。</p> <p>ストレスの流れ 板書</p> <p>→ ストレッサー（刺激）</p> <p>↑ 対処 評価（感じ方）</p> <p>↓ ストレス（反応）</p> <p> ほっとした 残念だった わかつてました 問題解決 経験・学習</p> | <p>「用意！はじめ！ません」</p> <p>こどもたち - ずっと続ける</p> <p>概して</p> <p>「ほっとした。」</p> <p>「残念だった。」</p> <p>「わかつてました。」</p> <p>という気づきが生まれる。</p> <p>子どもの「気づき」を</p> <p>ストレスの流れにあてはめていく。</p> <p>「ストレッサー」「評価」などの概念を説明する。</p> <p>ストレス ストレッサー</p> |

| | 活動の流れ | 留意点・教具等 | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|---|------|----|---|--|--|----|--|--|----|--|--|---|
| エクササイズ | <p>この部屋が40を越えたとするとどうするか。 好ましい対処「クーラーをつける」「冷たいものを飲む」等 好ましくない対処「がまんする」「イライラして物にあたる」等</p> <p>心や身体や行動にあらわれる自分自身のストレスと、それへの対処の仕方をワークシートに記入する。</p> <table border="1" data-bbox="285 572 1031 741"> <thead> <tr> <th></th> <th>ストレス</th> <th>対処</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>心</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>身体</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>行動</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>班でワークシートのなまみを交流する。</p> | | ストレス | 対処 | 心 | | | 身体 | | | 行動 | | | <p>子どもたちに「好ましい対処」と「好ましくない対処」があることに気づかせる。</p> <p>ストレスは、心と身体と行動にあらわれることを理解させる。</p> <p>どんな時にストレスが生じるかも考えさせる。</p> <p>身体へのストレスは、あまり自覚されていない。</p> |
| | ストレス | 対処 | | | | | | | | | | | | |
| 心 | | | | | | | | | | | | | | |
| 身体 | | | | | | | | | | | | | | |
| 行動 | | | | | | | | | | | | | | |
| ふりかえり・シェアリング | <p>グループで気づきを交流する。</p> <p>*自分自身がストレスの流れに気づいてどうだったのか。</p> <p>*他の人のストレス対処を知ってどう感じたのか。</p> <p>ふりかえり用紙に記入する。</p> | <p>フィードバックの視点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分のストレスと対処に気づくことが大事である。 ・ストレスは対処できるものである。 ・問題解決や経験はストレッサーを軽くすることができる。 | | | | | | | | | | | | |

〔参考文献〕

『ストレスマネジメント・テキスト』ストレスマネジメント教育実践研究会（PGS）編
東山書房

子どもの気づき

- ・ストレスって人によって評価が違うし、ストレス反応は一人ひとりちがうものなんだな~と思った。
- ・バッターボックスに入るとき、僕は震えて悪い方に考えるけど、これからは「プラス」に考えよう。
- ・ストレスのことがいろいろ分かった。対処にも種類があるって知ってよかったです。
- ・「ストレスの流れ」ってこういう風になってるんや！って言うことがわかった。

教員からのコメント

- ・今回の授業は、座学的な要素があったので、少しやりにくいところがありました。しかし、ストレスの流れを、子どもたちの気づきから拾いあげ、子どもたちの反応や、納得具合を確かめながら進めることができたので、よかったです。後半のワークシートの部分では、子どもたちの気づきが深まったようで、これまでの自分たちの好ましくない行動自体も、ストレス反応であるというところに気づいた子どももいました。ふりかえり用紙を見ると、前回のストレスゲームよりも、「楽しかった」という数値は減りましたが、「役に立つ」は増えています。

