

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にも気づく。

【ターゲットスキル】

ストレス対処

【エクササイズ&準備物】

アイスブレイキング：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、アイスブレイキングとしての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ければいけないので、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 style="text-align: center;">[ストレスの流れ] 板書</p>	<p>「用意！はじめ！ません」</p> <p>こどもたち-ずっこける</p> <p>概して</p> <p>「ほっとした。」</p> <p>「残念だった。」</p> <p>「わかってました。」</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、それぞれへの対処の仕方をワークシートに記入する。</p> <table border="1"> <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かみを交流する。</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スレッサーを軽くすることができる。 												
<p>〔参考文献〕</p> <p>『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</p>														

子どもの気づき

- ・ストレスって人によって評価が違おうし、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。
- ・バッテリ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。
- ・「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、よかったと思います。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こと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。

