１学年第５時　「ストレスチェック」支援プラン　　ストレスマネジメント

【エクササイズ（ＥＸ）＆準備物】

　　ウォーミングアップ　　　　　　　　　 　　：なし

　　メインＥＸ『ストレスチェック』 　　　 　：パソコン（一人または二人に１台）

ワークシート（全員）

【ねらい】

　日々、私たちの感情や行動はストレスの影響を受けている場合が多い。しかし、ストレスとは何なのか、ストレスがどういう影響を私たちに与えているか、ということについてはなかなか自覚できていないものである。本時はウェブ上にあるストレスチェックのサイトを活用し、自分自身のストレス度を知るとともに、どういう事柄がストレスに関係するのかを自覚する。また、結果を仲間と交流することで、他者や自分自身への理解を深める。

【概要】

　ストレスへの理解は社会の中で年々深まっていき、２０１５年１２月から厚生労働省により事業者にストレスチェックが義務化されている。そんな状況下、ウェブ上にも誰でも簡単にストレスを計ることができるものが現れてきている。（２０１５年１２月現在）

「５分でできる職場のストレスチェック」（厚生労働省）<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

「ザ・ストレスチェック」（カウンセリングサービス）

<http://www.counselingservice.jp/cgi-bin/MindTest/Stress/MindTestIN.cgi> etc

今回のストレスチェックは、「ストレスケア・コム」が提供しているストレスチェックを使用する。

　「ストレス度診断　チェックテスト　学生版」（ストレスケア・コム）

<http://www.stresscare.com/info/checksst.html>

チェック後の対処法等のフィードバックが充実しているということと、「学生版」が準備されているということが理由である。このサイトによれば「全国約９万人の学生のデータをもとに、あなたのストレス度を判定いたします。ストレスレベルに応じて対処法ページへリンクしています。」ということらしい。（結果の送信ボタンがついているので、できれば「ストレスケア・コム」へフィードバックを返してあげて欲しい。）

　　パソコンを子どもに合わせた台数を準備し、教員のパソコン使用上の注意等をしっかりと行った後、ウェブ上の指示に従って作業を進めていく。出てきたストレス度や対処法などをワークシートに記入し、作業を終える。なお、時間が余った子どもについては、

　　「エゴクラム性格診断テスト」<http://www.stresscare.com/info/ego.html>

が備えられているので、チャレンジしてもらうのも良いであろう。全員がワークシート記入後、シェアリングを行うが、グループの中で、ストレスの話で盛り上がるのである。作業を迅速に終えて、「ふりかえり・シェアリング」の時間をしっかりと取っていきたい。

　　ストレスのような人間のあり様に関することは、大人のモデル性というものが非常に重要になってくる。まず、大人からストレスチェックに取り組んでみて、適切な対処法を身につけていく努力をしていくことが必須でしょう。子どもとともに成長するという観点が特に重要な項目である。

　 「ストレス度診断　チェックテスト」（ストレスケア・コム）

<http://www.stresscare.com/info/checkstr.html>

【流れ】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 活動の流れ | 留意点・教具等 |
| エクササイズ | 『ストレスチェック』  ①パソコンの使用説明と作業の説明をする。  ②使用サイトのアドレスにハイパーリンクをつけたデータからサイトにアクセスする。  ③８０問の質問にチェックを入れて回答する。  （チェックが入るほどストレス度が高くなる。ただし、６１  ～８０は逆転項目になっている。）  ④判定結果をワークシートに記入する。  ⑤結果に合わせた対処法へ進み、ワークシートに記入する。  ＊「ストレスケア・コム」のサイトが使用不能になった場合はできる限り迅速に、代替えのサイトに合わせた支援プランをＨＰにアップできるようにいたします。出来ましたらinfo@aiainet-hrs.jpへお知らせ下さい。 | ○パソコンは一人１台又は二人に１台が望ましいが、パソコンを使えない場合はアンケートをプリントアウトして使用。  ○作業の進行が順調であるかをチェックする。必要であれば設問への質問等を受けつける。 |
| ふりかえり・シェアリング | ①グループで気づきを交流する。  　＊自分のストレス度にどう感じたか。  　 ＊対処法に関する気づき、等。  ②ふりかえり用紙に記入する。 | フィードバックの視点  ・普段感じているストレス度が実際にストレスチェックをしてみた結果と比べてどうだったか。自分が気づかなかった自分を発見できたか。 |

【ポイント】

　いつもの参加体験的なワークショップとは違った作業中心の授業なので、子どもたちの作業進行に気を配りたい。隣同士やペアで、作業方法を聴きあえる関係を促進していく。また、最初のアクセスの部分で手間取ってしまう時間が惜しいので、サーバーに直接アクセスできるデータ（Wordのハイパーリンク等）を置いておき、子どもたちがそのデータにアクセスできるようにすればスムーズに進む。

|  |
| --- |
| 子どもの気づき |
| ・普段はそんなにストレスを感じていないつもりだったけれど、意外に高くてびっくりした。自分のことをもっと知ることができたような気がした。対処法もたくさんあって、「計画を立てて実行した方がいい」というのを今度から実行したいと思った。  ・自分の心身が成長していきストレスもたまっていたので生活を改めようと思った。みんなも多い人がいたり、少ない人がいたりいろいろで、関わり方を考えた方がいいなと思った。  ・ストレスたまってるな～と思った。それはナゼ？って思った。  ・思ってもみない子がストレスを意外とためていたので驚いた。 |

|  |
| --- |
| 教員からのコメント |
| ・さすが今時の子どもたちで、慣れた手つきでパソコンに向かい楽しそうにチェックを行っていました。自分の現在の状態を客観的に知るというのはとても興味深い作業だったようです。意外な結果だった子も、それを素直に受けとめて対処法を参考にしようとする姿勢がありました。 |

＊道徳の内容項目との関連：　1-(1) 基本的な生活習慣　　3-(3) 弱さの克服

（担当：西村　勝美）