１学年第６時　「ストレス体験ゲーム」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『ブラックボックス』 ：ブラックボックス、中に入れるもの

　　メインＥＸ『パニックゲーム』 　　　 　：黒板に貼る大きい問題用紙２～３題

リハーサル用の問題用紙（人数分）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 ９インチの風船（数個）、空気入れ（１台）

ＢＧＭ（「ジョーズ」のテーマなど）

【ねらい】

　実際にストレスを受けた状況での活動を体験したり観察したりする。ストレスが心や行動にどういう影響を及ぼすのか、感じたことを共有していくことで気づきを深めていく。

【概要】

　二本立てのエクササイズで構成した授業である。『ブラックボックス』では、体験者は中が見えない箱に手を入れ、何が入っているのかを当てる。体験者以外は全員観察者である。観察者は中に何が入っているのかが見える状態にあり、体験者がどのような様子で当てるのかを観察をする。体験者は多くの場合、中が見えないので不安に感じたりする。『パニックゲーム』は、あるひとつの漢字以外の漢字を１０個探す作業を行う。平常では、そんなに難しくない漢字探しである。しかし、学級の代表としてみんなの前で漢字探しを行うのであるが、空気入れで膨らまされている風船が割れるまでに探さなくてはいけない。不安をあおるＢＧＭも流れている。どういう気持ちで体験者は課題に取り組んだのか。風船が割れる割れないは別にして、観察者とともに感じたことを共有していく。

【流れ】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 活動の流れ | 留意点・教具等 |
| ウォーミングアップ | 『ブラックボックス』  ①体験者を選び、ブラックボックスの中に手を入れて中に入っているものを当てる。  ②観察者（体験者以外）は、体験者の様子を観察する。体験者にプレッシャーを与えてもよい。  ③体験者、観察者ともに気づきを交流する。  ④３人ほど体験してもらう。 | ○ブラックボックスは、前部からはなかみが見える箱を準備する。  ○手を入れる人を励まし、勇気を与える。  ○正解・不正解ではなく、感じたことに焦点をあてる。 |
| エクササイズ | 『パニックゲーム』  ①全員に問題用紙（リハーサル用）を配布する。  ②３０秒以内に問題を解く。（「鯖」以外の漢字を１０個見つける）－班で行う。  ③班で答え合わせをする。  　　＊問題用紙はＨＰよりダウンロードできます。  ④体験者として取り組む班を選出する。  ⑤４～５人の班を想定すると・・  　　問題を解く人・風船を持つ人・空気入れで膨らませる人の選出をベースにして、応援者１人～２人にする。 | ○班で行う。  ○カウントダウンをしてストレスをかける。  ○班で答えを合わせると誰が得意なのかがわかり、問題を解く人を選ぶ基準になる。  ○体験する班は立候補が望ましい。 |
|  | 活動の流れ | 留意点・教具等 |
| エクササイズ | ⑥それぞれの役割  　問題を解く人－ひたすら解く（ふくらむ風船が見えている）  風船を持つ人－最も恐怖を感じる。解く人に風船が見えるように持つ。解く人の耳に風船を近づけない（危険である）。  　空気入れで膨らませる人－割るつもりで膨らます。  応援する人－問題を解く人に近づいてはいけない。指さしはできないが、声を出して指示することができる。  ⑦合図で問題を解いていく。  ⑧解答が完成すれば、空気を入れるのはストップするが、完成しなければ、風船が割れる。風船が割れれば終了する。  ⑨班全員に感想を言ってもらう。 | ○３人班であれば応援者はなし。４人班では応援者は１人。５人班では応援者は２人。  ○応援者が多くなるほど解答者が混乱する。  ○必ず班全員に感想を聴く。解答者には前で解いた時と机に座って解いた時の違いを述べてもらう。 |
| 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。  　＊体験した人の気づきだけでなく、観察者の気づきも出していく。  ＊体験した人と観察者の気づきの共通点も考えてみる。  ②ふりかえり用紙に記入する。 | フィードバックの視点  ・体験者と、観察者との間には、違ったレベルの気づきが起こる。その双方を交流させる方が望ましい。観察者の中にもストレスを感じて、観察できなかった人も出てくる。 |

〔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

【ポイント】

　大変盛り上がる。「楽しかった」というだけで終わらさないために、体験者から必ず感想や感じたことを聴き出し、全員で共有する。体験者に具体的に訊くことが重要である。

|  |
| --- |
| 子どもの気づき |
| ・見ている人は「普通にさわれるのに」と思うかもしれないけど、やっている人にとっては何も見えずに手だけを入れるからとても怖いんだろうなと思った。  ・風船や音楽、みんなの声があることで冷静なときにはできる簡単なことができなくなるということがわかった。見ている方は楽しかった。  ・普通にするよりも応援やミッションみたいなものがあると緊張してしまって、うまくいかない。テストや部活動の大会も同じだなあと思った。 |

|  |
| --- |
| 教員からのコメント |
| ・「バラエティー番組のよう！」と、子どもたちは興味津々でとても盛りあがりました。ただ、楽しく盛り上がる部分とその後の気づきを交流する時間を明確に区別することが大切だと感じました。体験者には「応援の声を聞いてどう思った？」「リハーサルの時と比べてどうだった？」など感想をうまく引き出すような発問を投げかけるとよいと思います。観察者の方は、体験者に共感してストレスを感じる子もいれば、テレビの視聴者のように楽しみながらゲームを見てストレス解消になったという子もいて、興味深いものがありました。 |

＊道徳の内容項目との関連：　1-(3) 自主自律　　4-(4) 役割と責任の自覚

（担当：西村　勝美）