１学年第７時　「ストレスの流れ」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『１００マス計算』 ：１００マス計算シート（全員）

　　メインＥＸ『ストレスのしくみ』 　 　：フリップ（解説用）ワークシート（全員）

【ねらい】

　ストレスのしくみを体験を通じて理解し、好ましいコーピング（対処）への理解を深める。

【概要】

　１００マス計算をやると信じ込ませ、実は・・「はじめません」。こんな刺激的な始まりなのだが、感情を起こすための手段である。起こった感情をもとに、ストレスのしくみを解説する。

【流れ】

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 活動の流れ | | | | | 留意点・教具等 | |
| ウォーミングアップ | 『１００マス計算』  ①１００マス計算のルール説明  　 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。  2)四則計算は×（掛ける）である。  3)制限時間は５分である。  ②実際には計算は行わない。  子ども「えーっ！」・・・先生「ごめんなさい」  ＊１００マス計算シートはＨＰよりダウンロードできます。 | | | | | ○１００マス計算は、現実には時間内に完成不可能な難問にしておく。  ○子どもにストレスをかける。  ○あえて表向きに配る  ○「よーい。はじめ・・ません。」 | |
| C:\Users\NEC-PC~1\AppData\Local\Temp\JSC4A1.GIF  エクササイズ | 『ストレスのしくみ』  ①「やらない」と気づいたときに心の中におこった感情をつかむ。（感情をつかむことは大人でも難しい。）  ②手をあげて発表してもらう。  代表的な回答例  「ほっとした」「残念だった」「わかってました」  「ほっとした」→いやだ  「残念だった」→ようし！やるぞ！  「わかってました」→刺激なし（感情は起こらない）  ③フリップを使って図示する。 （資料で詳しく解説） | | | | | ○感情以外の表現が出たときには追加の質問をして本人の感情に近づける。  ○必ずなんらかの感情を確定してあげる。  ○同じ感情をもった人に手をあげてもらう。  ○「いやだ」の感情はアドレナリン、「やるぞ」の感情はドーパミン由来である。どちらもストレス物質なので、「やるぞ」を「よいストレス」と呼ぶ説もあるが、ストレス反応に焦点をあてるために「いやだ」のみをストレスとして扱う。 | |
|  | 活動の流れ | | | | | | 留意点・教具等 | |
| エクササイズ | ④コーピング（対処）の例  部屋の温度が４０℃になった場合・・どうする？  ストレス―気分が悪くなる。  　 コーピング（対処）－冷たいものを飲む。  ⑤ワークシート（ダウンロード可）に記入する。 | | | | | | ○ストレスを感じない人もいる。  ○いろんなコーピングがある。  ○ストレッサ―につながるコーピングもある。 | |
|  | どんな時  ストレッサ― | ストレス（反応） | コーピング |  | |
|  |  |  |
| ⑥班で交流する。 | | | | | |
| 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。  　＊『１００マス計算』で感じたこと。  ＊『ストレスのしくみ』を知って感じたこと。  ②ふりかえり用紙に記入する。 | | | | | | フィードバックの視点  ・自分のストレスと対処に気づくことが大切。  ・ストレスは対処できる。  ・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

【ポイント】

　結果的に子どもたちをだますことになるので、教員と子どもとの信頼関係が大切である。関係性が厳しい状態であれば、『１００マス計算』を避けてストレスのしくみの図を解説するということでも可能であるが、気づきレベルは大きく後退する。コーピングの交流（ワークシート）をしっかりと行うことで、子どもたちの気づきを深めていきたい。

|  |
| --- |
| 子どもの気づき |
| ・「１００マス計算をする」と言われた時は「めんどくさい」とか「やりたくない」とか思っていたけど、やらないと言われた時は「やったー！」という思いでした。  ・ストレスはたまったら対処することができて、ずっとため続けないようにすることができるんだなと思いました。  ・ちょっとしたことでも人それぞれ違ってストレスだと感じる人もいた。みんな違う対処法で参考にできる部分がありました。 |

|  |
| --- |
| 教員からのコメント |
| ・ストレスのしくみをいかにわかりやすく伝えるために、身近な具体例をとりあげたり、イラストを準備したりしました。ただ、「１００マス計算」であの手この手でストレスをかけたので、その後の解説は実感として理解できたようです。グループの交流は、それぞれが抱えているストレスや対処法を知り、お互いの理解が深まるとともに自分自身をふりかえるよいきっかけになりました。ふりかえり用紙の数値は、「自分の生活に関係している」という項目が高く、今後に役立つ内容だったことがうかがわれます。 |

＊道徳の内容項目との関連：　1-(3) 自主自律　　3-(3) 弱さの克服

（ 担当：西村　勝美）