資料　ストレスの流れ　解説

|  |  |
| --- | --- |
| 『ストレスの流れ』  ①「やらないんだ」と分かった時、どう感じた？  「ほっとした」＝（よかった）（うれしい）  「残念だった」＝（やりたかった）→「腹立つ」  「わかってました」（いなければあとで）    ほっとした　残念だった　　わかってました  　よかった　　やりたかったのに  　うれしい　　なんや！  腹立つ  ②「ほっとした」人は「計算する」と言われた時、  　　「嫌だ」と感じた。  　「残念だった」人は「やるぞ」と感じた。  ③「嫌だ」と感じた人は何かたまったよね  　　答え　ストレスorストレス反応  ④ストレスがたまる原因はこの場合何かな？  答え　１００ます計算  ストレスがたまる原因をストレッサーor刺激という  その時感じた「嫌だ」という感じ方を「評価」と言います  ⑤ストレスがたまってきたらどうなる？  　　答え　イライラする。ものにあたる。  　胃が痛くなるetc  ⑥（たとえば）  イライラして、人を殴ったらどうなる？  　　答え　怒られる。後悔する。嫌われる。  ⑦次のストッレーサーを引き起こす事につながる。  　そうすると負のスパイラル（悪循環）に陥る。  ⑧ストレスに対する対処のことをコーピングといいます  　良いコーピングをすると、ここで、負のスパイラルは途切れますが、悪いコーピングをすると、悪循環になります。  ⑨一方、  「やるぞ」と感じた人はストレスがないね。なぜ？  　答え「いやだ」と感じない。プラス思考だから―問題解決をしようとしているということですね。  問題解決しようとしたらストレスは感じないんだ。  そのためには、計算が得意だったり、苦手でもチャレンジしよ  うという意欲があればいいのですね。  ⑩もし、１００ます計算をやらないのがわかっていたら  わかってました。  ストレスを感じない。  そのためには、一度経験したり、学習をしているといい。 | ○子どもの「気づき」をストレスの流れにあてはめていく。  ○「ストレッサー」「評価」などの概念を説明する。  ○子どもの意見を引き出し、まとめる  ○嫌だ　やるぞを貼る  ○ストレス（反応）貼る  ○ストレッサー（刺激）貼る  ○評価（感じ方）貼る  ○イライラする。ものにあたる。  胃が痛くなるetc　板書  ○ストレッサーにむけて→矢印を書き込む  ○コーピング（対処）貼る  ○図を用いて説明  ○問題解決貼る  ○わかってました貼る |