人間関係トレーニング　　「ストレスの流れ」（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】

　　アイスブレーキング：なし

　　メインエクササイズ：『１００マス計算』 　　１００マス計算シート

　　　　　　　　　　　　『コーピングを考えよう』　ワークシート

【授業のポイント】

　　この授業は、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さ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くれはいけないので、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 | 『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。  『ストレスの流れ』  ③生徒の気づきから、ストレスの流れについてまとめる。  『コーピングを考えよう』  ④心や身体や行動にあらわれる自分自身のストレス反応を思い出し、それぞれへの対処の仕方をワークシートに記入する。 | | | | | ○１００マス計算は、現実には完成不可能な難問にしておく。  ○板書・張り物  ○ワークシート |
| エクサササイズ（７分） | 『１００マス計算』  ①１００マス計算シートが配布される。  ②１００マス計算のルールが説明される。    ③１００マス計算のスタート直前で、ストップをかける。 | | | | | ○説明にしつこく時間をとる  ○フライングしている生徒に注意し、プリントを取り替える。  ○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。  ○全部できなくても、正解の数で得点をつける。などと言って…  ○「用意！はじめ！ません」  ○こどもたち－ずっこける  ○概して「ほっとした」「残念だった。」「わかってました。」  という気づきが生まれる。 |
|  | 活動の流れ | | | | | 留意点・教具等 |
| エクサササイズ（１５分） | 『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  　　Ａ．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？  　Ａ　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？  　　Ａ．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？  Ａ、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。なんでやろ？  　　Ａいややと思わんから、プラス思考やから  問題解決をしようとしているということやね  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んやな。  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  ○　　内を板書・張り物を貼る  ○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  ○経験・学習貼る |
|  | 活動の流れ | | | | | 留意点・教具等 |
|  | ストレスの流れ  コーピング  （対処）  ストレッサー（刺激）  ストレス（反応）  嫌だ  ほっとした  残念だ  やるぞ  わかってました。  やりたかったのに  なんや！腹立つ  よかった  うれしい  問題解決やるぞ  経験・学習問題解決やるぞ  評価（感じ方）  イライラする。  ものにあたる。  胃が痛くなる  ストレスに負けないためにはいいコーピング（対処）をする。ストレスを感じなくするには問題解決の力をつける、経験や学習を積むといいね | | | | | |
| エクサササイズ（１５分） | 『コーピングを考えよう』  ①この部屋が４０℃を越えたとどんなストレス反応が起こりますか？  Ａ．暑い。汗が出る。イライラする。しんどくなる。  ②そんなストレスを感じるとどんな行動をしますか？  　「クーラーをつける」「冷たいものを飲む」  「我慢する」「イライラする」  好ましい対処と好ましくない対処に分ける  ②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。 | | | | | ○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。  ○好ましい、好ましくないどちらとい言えないコーピングもある  【例】を板書  どんな時　部屋40℃  　　 ストレス しんどくなる  　　　対処　冷たいものを食べる○自分の経験を思い出させる  ○身体へのストレスは、あまり自覚されていない。  ○班で１個ずつ発表。板書して交流 |
|  | どんな時 | ストレス（反応）  （心・身体・行動） | 好ましいコーピング（対処） |  |
|  |  |  |
| ③班でワークシートのなかみを交流する。  ④発表してクラスで交流 | | | | |
| 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。  　＊自分自身がストレスの流れに気づいてどうだったのか。  　 ＊他の人のコーピング（対処）を知ってどう感じたのか。  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 | | | | | | |

|  |
| --- |
| 子どもの気づき |
| ・ストレスって人によって評価が違うし、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。  ・バッタ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ところ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。 |