

## 「心とからだの健康観察（5項目）アンケート」を活用したストレスマネジメント授業案

「心とからだの健康観察」のアンケートの②「眠れないとき、イライラしたとき、どんな工夫をしていますか？」を元に、授業を展開していくのはどうでしょうか？

「個別の5分間面接」の際に、このアンケートを用いることも一つの方法ですが、生徒のアンケートから出たアイデアを用いた授業を行うことで、「先生が、アンケートを読んでいる」という安心感につながるかもしれません。また、生徒からの自発的な相談のきっかけになるかもしれません。

場面	活動内容	留意点・予想される生徒の反応
導入	<p><b>1. 授業の目的を伝える。</b></p> <p>この前、「心の授業（絆のワーク）」をしたことを覚えていますか？その時に、「眠れないとき、イライラした時、どんな工夫をしますか？」とアンケートで書いてもらったと思います。</p> <p>そこで、みんながいろんな方法で、工夫をしていることがわかったので、今日は、それを紹介してみたいと思います。</p> <p>・それではまず最初に、皆さん、普段の生活でイライラしたりするときにはどんな時ですか？たとえば、定期テストの前に勉強がはかどらない時…とかかもしれません。少し周りの人と話し合ってみてください。</p>	<p>・勉強がうまくいかないとき</p> <p>・成績が上がらないとき</p> <p>・友達関係がうまくいかない時、ケンカしたとき、叱られたとき</p> <p>・試合で負けた時…など</p>
展開	<p><b>2. ストレスという言葉伝える。</b></p> <p>実は、こういうイライラすることには、名前が付いています…「ストレス」という言葉聞いたことはありますか？そのストレスのもとになるものを「ストレッサー」と言うのですが、皆さんがさっき上げてくれた「勉強がうまくいかない」とか、「ケンカしてしまった…」をストレッサーと言います。</p> <p>そんなストレッサーがもとで、ストレスを受けた時に出る反応を「ストレス反応」というんだけど、「イライラする」というのが、ストレス反応ということですね。</p> <p>このイライラに対する工夫が大事なんだけど、この工夫のことを「ストレス対処」と言います。</p>	

	<p>アンケートで「眠れないとき、イライラした時、どんな工夫をしますか？」というところに、みんなの工夫を書いてもらったと思うんだけど、それがみんなの「ストレス対処の方法」ということですね。</p> <p>ちょっと紹介していきたいと思います。</p> <p>(まとめ資料を参考に)</p> <p>A : やってはいけない対処 : (自傷他害・物を壊す・悪口) →やった時は、少しすつとするかもしれないけど、後で余計に傷ついたりするから、しない方が良いよね。</p> <p>B : 場合によっては良い対処 :</p> <p>C : やりすぎるとダメな対処 :</p> <p>D : 良い対処 :</p>	<p>例) 「お風呂で叫ぶ」 ちょっと近所に迷惑になるかも・・・でも場所を選べばよいね。</p> <p>例) 「我慢する」 相手のことを気遣っている証拠かも。でも、我慢のしすぎはしんどくなってしまうから、ほどほどにしたいですね。</p> <p>例) お菓子をたくさん食べる・ゲームをする やりすぎると、気持ち悪くなったり、目が疲れたり…余計にストレスになってしまうかも。</p> <p>例) 寝る・深呼吸する・相談する 気持ちが落ち着くよね</p>
	<p><b>3. ストレスを下げる方法を学ぶ前に「構えの姿勢」</b></p> <p>みんな、それぞれよい方法を持っていることがわかりましたね。人によって、合う方法・合わない方法がある…ということかもしれません。良い対処をすると、気持ちや身体が落ち着きますね。これを「リラックス」と言います。自分なりのリラックス方法を持っていると良いですね。</p>	

	<p>今日は、リラックスの方法をいくつか紹介したいと思います。その前に</p> <p>みんな、頑張るときの姿勢といわれると、どんな姿勢になりますか？</p> <p>背筋がピンとする→良い姿勢ですね。頑張るぞ！と思う時、背筋がピンとしますね。でも、その姿勢を長く続けると、10分くらいで、疲れてしまうかもしれませんね。では、一度、楽にしましょう。ダラーンとしますね。楽な姿勢と頑張る姿勢の違いがわかりましたか？</p> <p>では、ここからが大切です。物事に取り組む時に、長く頑張れたらよいですね。では、長く頑張る姿勢を作ってみたいと思います。</p> <p>① 背もたれからこぶし1個分位背中を離して、少し浅く座ります。</p> <p>② 両腕は、力を抜いてだらんと横に垂らします。</p> <p>③ そして、頭のとっぺんからお尻まで、1本のしなやかな棒が通っているように座ってください。自分の中に1本のしなやかな軸をイメージしてもよいですよ。腰が痛い人は、腰をそりすぎていませんか？</p> <p>これを「構えの姿勢」と言います。</p> <p>こういう姿勢を作るだけで、気持ちがシャキッとすることがありますし、頑張りが長続きできるかもしれません。</p> <p>では、一度、楽な姿勢になりましょう。</p>	
	<p><b>4. ストレスを下げるためのリラクゼーション：</b></p> <p><b>① セルフリラクゼーション</b></p> <p>(デモンストレーションを先にやっても良い。)</p> <p>① さっきやった、構えの姿勢をとりましょう。</p> <p>② 「頭からお尻まで、一本の軸になるように」</p> <p>③ 嫌でなければ目を閉じてみましょう。目を閉じると、さらに集中できるかもしれません。</p> <p>④ いっぱいに肩を上げてみましょう。両耳につくくらい上げましょう。肩以外に力が入っていないか確かめてみましょう。両ひじや指先に力が入っていませんか？顔はスマイルですよ。</p> <p>⑤ はい、肩の力を抜きましょう。ハイ、ストーン…抜いた後も、すぐに動かずに、肩の感じを感じてみましょう</p>	<p>(不安が高い生徒は、目をじるのが難しいことがあります。無理に目を閉じる必要はありません。)</p>

う。すると、もっと力が抜けることがあります。  
(肩上げを2～3度繰り返す。)

## ② ペアリラクセーション

次は、友だちの力を借りたいと思います。

① では、男子同士・女子同志2人でペアになってください。椅子に座っている人がリラックスを体験する人、後ろに立つ人が手伝う人です。

② では前的人是「構えの姿勢」をとりましょう。後ろの手伝うは、前的人の肩に手を置きます。手を置く時、すごく壊れやすいもの・赤ちゃん・卵を包むように肩の端っこを包んでふわっとやさしく置いくださいね。

前の人：後ろ的人の温かさ感じられるかな？その手の重みを感じたまま肩上げてみてください。後ろ的人は、前的人が頑張っているのを感じて、応援する気持ちでいてください。「頑張っているね」とか、「すごいね、肩上がってるね。もう少し頑張れるかな？」など言ってあげてもいいですね。右と左で、肩の高さが違うとか、気づいたことがあったら、それを言ってあげても良いですよ。では、肩を上げたら、前的人は肩の力を抜いてみましょう。後ろの人まだ手をおいておいてください。もうひとつ待ってたら、また抜けるかもしれません。

後ろの人：抜けてる感じがして、わかったら「抜けたね」って教えてあげてください。そして、ゆっくり手を肩から離して下さい。

前の人：置いてもらっていた手が離れた後、どんな感じですか？話した後の変化について、2人で話し合ってみてください。

- ・応援してもらうと、あたたかい気持ちになりますね。
- ・自分ひとりでわからない時や困った時は、友達の力を借りたらいいですよ。

文責：岸川加奈子