

中学校

## ストレスマネジメント

### ○目標となる資質・能力

ストレスマネジメント能力

### ○指導のねらい

ストレスの仕組みと対処について理解し、リラクゼーション体験を行うことで、ストレスに適切に向き合おうとする態度を育む

### ○準備するもの

ワークシート×生徒数

### ○教育課程、実施時期

特別活動

### ○留意点など

体験ワークは強要しないこと

### 展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1 ストレスとは何かについて考える	・ストレスという言葉のイメージを発表させる
	ストレスの対処法について考えよう	
展開 40分	2 ストレス場면을想起し、ワークシートを記入し、班内で発表する	・ワークシート(1)～(3)について発表させ、ストレスを感じる場面や状況、またその対処法は人によって違うことを見いださせる
	3 ストレスについての理論を学ぶ	・教師用資料の(1)～(3)を説明する
	4 ストレス対処法について学ぶ	・教師用資料の(4)を説明する
	5 ストレス対処の体験ワークをする ①イメージ呼吸法 ②肩のリラクゼーション ③簡易漸進性弛緩法	・動作を実演しながら解説する ・可能な生徒は目を閉じさせる
	6 ワークシート(4)を記入し、班内で感想を発表し合う	・何名かに全体に発表させてもよい
まとめ 5分	7 本時の学習を振り返る	・心をこめて人に話を聞いてもらうこともストレス対処法であることを説明し、実践を促す

## 参考

### ○「ストレス場면을想起し、ワークシートを記入し、班内で発表する」について

発表のまとめにおいて、「ストレスによる心身の反応は、心身が頑張っている大切なサインであり異常な反応ではない」ということを伝える。また、「ストレス反応は適切な対処を行うことによって、軽減・解消を行うことが可能であり、その方法について考えてみよう」と伝えて次に展開するとよい。

### ○「ストレスについての理論について学ぶ」「ストレス対処法について学ぶ」について

前者では教師用資料の(1)～(3)、後者では(4)の説明を行う。教師用資料には学術的なストレス理論をまとめているが、すべてを詳細に解説する必要はない。①ストレスは、ストレスの原因となる出来事(ストレッサー)と、それによる心身の反応(ストレス反応)からなる、②ストレス自体は有害なものではなく、頑張ろうとするエネルギー源でもある、③ストレスをなくそうとすることではなく、うまく付き合っていこうとすることが大切、④そのための対処法は下記のように分類される、⑤今日はとっておきの対処法を3つ紹介する、という5点をまとめるとよい。

<ストレス対処法の分類>

- ・問題焦点型対処…課題志向型
  - ・情動焦点型対処…感情の表出、他活動を行う、消極的試み
- ※効果的なのは問題焦点型であるが、それだけでは疲弊してしまう
- ※情動焦点型対処には「やりすぎてはいけない対処(ゲーム、睡眠、買い物等)」と「やってはいけない対処(暴力、八つ当たり等)」がある

### ○「ストレス対処の体験ワークをする」について

教師用資料の(5)を参考に、3つの体験ワークを実施する。生徒から見える位置に教師も座り、実演しながら解説をする。いずれも「可能ならば目を閉じてみましょう」と促すが、決して強要はしないこと。また、体験ワークそのものに抵抗がある生徒にも、強要せず、やらない選択を尊重すること。「肩のリラクセーション」「簡易型漸進性弛緩法」は力を抜いたときのジワーっとする感じを十分に味あわせることがポイントとなる。「『簡易型漸進性弛緩法』は眠れないときに布団の中で行って、力の抜けた感じを味わっているとそのまま眠りに入っていくやすくなるよ」と伝える。「でも今はこのまま寝るわけにはいかないから…」と言い終了覚醒動作をしっかりと行わせるとよい。

## 資料

- 教師用資料あり
- 参考文献 「心の健康教育プログラム」

# ストレスマネジメント

年 組 番 名前：

(1) あなたにとってストレスとはどんなこと？

(2) ストレスがたまったときに、あなたの体や行動にどんな反応がでますか？

(3) ストレスがたまったときに、あなたはどのように対処しますか？

(4) ストレス対処法を体験してどのように感じましたか？

## ストレスって何だろう？！

### (1) ストレスとは？

＝ある物体に外から力が加わったときに生じる物体のひずみ（物理学）

生物の体で起こるストレス（セリエ）

- ①物理化学的ストレス・・・暑さ、寒さ、騒音など
- ②生理的ストレス・・・・・・・・過労、感染など
- ③社会的心理的ストレス・・・人間関係、挫折感、不安など

＊いずれもストレッサー（外からの刺激によって起こるもの）

ストレスは必ず有害か？ → 「挑戦」のように有益な良性のストレスもある。  
適度なストレスは必要で、大切なのはそのつきあい方。

### (2) ストレスはなぜ起こるのか？

#### ①時代背景

【学歴重視による受験競争の激化、テクノロジーの進化によるテクノストレスなど】

#### ②生活環境

【育児ストレス、夫婦や親子間の不満など】

#### ③自信欠乏

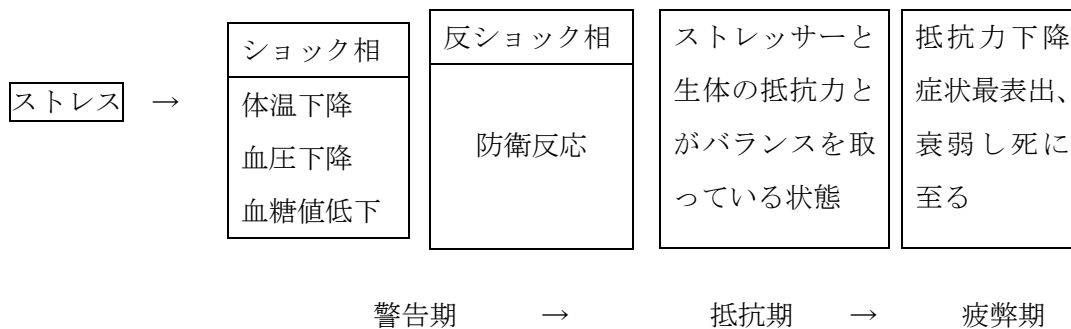
【セルフ・エフィカシー（自己効力感）の欠乏状態】

#### ④パーソナリティー（性格）

タイプAとよばれる性格特性を持つ人はストレスを受けやすい。

- タイプAの性格特性
- ・目標に向かって突き進む
  - ・認められたいという願望が強い
  - ・競争心が旺盛である
  - ・一度に二つ以上のことをする
  - ・周囲にひどく気を配る
  - ・話し方が早い

### (3) ストレスと体の関係



- \* ストレスの現れ方
- ① 心身症状的の症状・・・高血圧、潰瘍、糖尿病など
  - ② 神経症状的の症状・・・不安神経症、不眠、慢性疲労感など
  - ③ 行動・認知障害・・・注意集中困難、知能機能低下など

例 糖尿病とストレス 風邪などの体調不良や夜勤などの過重労働が食事の摂取量やエネルギーの消費量に関係なく血糖値を上げる。

### (4) ストレスマネジメント

ストレスへの対処法

- ① 課題志向型・・・原因を分析し、処置する
- ② 感情の表出・・・うっぷんばらし、アドバイスを求める
- ③ 他活動を行う・・・運動や趣味などを行う
- ④ 消極的試み・・・発生源の無視

- \* 二つの主要な働き
- 問題焦点型の対処（ストレスの元となる環境を変える）
  - 情緒を調整する（情緒的な苦痛を減少させる）

～効果的な対処法～

- ① 動作法  
自分の体の感じに気付き、なだめていく体験
- ② 問題解決的アプローチ  
具体的な解決策を考え、可能なものから少しずつ実行していく方法
- ③ 自律訓練法・イメージ療法・交流分析法・音楽療法など

## (5) 技法

### ①「イメージ呼吸法」の説明内容

吸うが緊張、吐くがリラックスです。リラックスしたいときは、吐く息を少し長めにします。息を吐くとお腹がしぼんで、息を吸うとお腹が膨らみます。

吐く息とともに、イライラや身体の疲れが身体の外に出て行く感じが出てくるといいですよ。自分のペースで、ゆっくりと息を吐いてみましょう。息を吐き切ったら、大きく、自然に、息を吸い込みます。

少し止めて、ゆっくりと細く長く息を吐いていきましょう。吐く息とともに、身体の力が抜けていく感じがいいですね。

### ②「肩のリラクゼーション」の説明内容

真っ直ぐな姿勢をします。肩を小さな力で、大きく高く上げていきます。思わず首や肘に力が入っていないか点検します。もっと高く上がるかなとメッセージを送ってみてください。そして、ストーン（ゆっくり）と力を抜いていきます。まだ、真っ直ぐな姿勢です。一仕事終えたような感じです。まだ、肩に余韻が残っているかもしれません。ふっと肩に力が入っていた自分に気付くことができるかもしれません。そして、背もたれにもたれ、休息の姿勢です。

### ③「簡易型漸進性弛緩法」の説明内容

- ・両手首をまげます。
- ・両足首をまげます。他はリラックスです。
- ・両手首に力を入れたまま、両足首の力を抜きます。
- ・両手首の力も抜きます。
  
- ・両手首をまげます。両足首もまげます。次に肩を開いて背中にも力を入れます。
- ・両手、両足は力を入れたまま、肩・背中の力を抜きます。
- ・両手首に力を入れたまま、両足首の力を抜きます。
- ・両手首の力も抜きます。
  
- ・両手首をまげます。両足首もまげます。肩・背中にも力を入れます。腰・お尻にも力を入れます。
- ・両手、両足、肩・背中の力は入れたまま、腰・お尻の力を抜きます。
- ・背中・肩の力を抜きます。
- ・両足首の力を抜きます。
- ・両手首の力を抜きます。
  
- ・両手首をまげます。両足首もまげます。肩・背中にも力を入れます。腰・お尻にも力を入れます。最後に顔に力を入れます。奥歯をかみしめて目をギュッとつぶります。これで、身体全部に力が入っています。
- ・両手、両足、肩・背中、腰・お尻の力は入れたまま、顔の力を抜きます。
- ・両手首、両足首、肩・背中の力は入れたまま、腰・お尻の力を抜きます。
- ・肩・背中の力を抜きます。
- ・両足首の力を抜きます。
- ・両手首の力も抜きます。
  
- ・全部の力が抜けました。ここからもっと力が抜けていきます。まだ、足に力が入っていたなあとか、身体の隅々まで気持ちを向けることで、さらに力が抜けて行きます。それを、じっくり味わいましょう。（この後、すぐに仕事や活動をしないといけない時は、必ず「終了覚醒動作」を行う。）

### ※「終了覚醒動作」の説明内容

リラックスした状態から、気持ちをはっきりさせるために行う。

「両手をグーパーグーパーします。次に肘をまげて伸ばして、足も伸ばせたら伸ばしましょう。両肘を前に突き出すか、高く上げて、はっきりと目を開けましょう。」