

## ストレスってなんだろう

## ○目標となる資質

ストレスマネジメント能力、セルフコントロール能力、コミュニケーション能力

## ○指導のねらい

ストレスについて体験的に学ぶとともに、自分のストレスに目を向けて、自らストレスに適切に対処しようとする態度を育む

## ○準備するもの

ワークシート×生徒数、(風船、バケツ×2、水、イラストカード、白紙など)

## ○教育課程、実施時期

自立活動、総合的な学習の時間

## ○留意点など

発達の状態や程度に応じて、身体活動等を取り入れるようにする

展開例		学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1	ストレスについて知る	・ストレスがかかる様子について、風船を使って実演し、外部から圧力がかかる様子を具体的に表現する
展開 40分	2	ストレス状態を知る ・心理面、身体面、行動面での変化について考え、言葉などで表す	・顔の表情や体の様子を、イラストや動作等を交えて考えさせる ・気持ちの重さを、バケツを二つ(水入り・水無し)を持たせるなどして違いを感じ取らせる
	3	どんな時にストレスを感じるかを考える	・具体的な場面を想起させる
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">           ストレスとうまく付き合おう         </div>		
	4	ワークシート等を用いて、今の自分の気持ちを考える	・ストレスは誰にでもあることを知らせる
	5	ストレスを解消するための方法(言葉や行動等)を考える	・発表のあったもののうち、実際にできることを体験させる
	6	体のリラックス体験(肩上げ)をする	・教師が見本を見せ、肩だけを上げ下ろしできるように支援する
まとめ 5分	7	自分の気持ちに目を向けて、ストレスから回復する自分をイメージさせる	・肩を下した時の気持ちを言葉などで表現させ、いつでもどこでもできることを伝える

## 参考

本授業案は、知的障害特別支援学校（高等部）での実施を想定しているが、実態に合わせてアレンジして実施する。また、ワークシートも3種類用意しているが、実態に合わせていずれかを選択し、適宜修正を施して利用する。

### ○「ストレスについて知る」について

ストレスは外からの圧力によって心身に影響を与える現象であることを、膨らませた風船を指で押さえることで視覚的に分かりやすく伝える。また風船は押さえても指を離すと元に戻るため、ストレスを受けても回復することができることについても発見させる。ただし、風船がこすれる音を嫌ったり風船が割れるかどうかと気になったりして授業に集中できない生徒がいる場合は、他のものに変えて指導するとよい（例えば、空気を八分目ほど入れて結んだビニル袋や、水を入れて結んだビニル袋など）。

### ○「ストレス状態を知る」について

ストレスを受けると、心理面・身体面・行動面にどんな変化が起こるかを考えさせる。下記の例のような意見が出てくるようにするとよいが、その際、実態に応じて、ストレスを受けた時の様子を描いたイラストなどを用意して選ばせたり（理解の程度に応じて二者択一にしてもよい）、動作で表現させたりといった工夫をすること。例えば、実際に水を入れたバケツとそうでないバケツを用意して、生徒に持たせて比較させてみることで、どちらがストレスがかかった時の気持ちに近い状態であるかを考えさせるなど、できるだけ体験をとおした実感が得られるようにするとよい。

例 心理面：イライラ、不安、意欲の低下

身体面：頭痛、肩こり、腹痛、下痢・便秘

行動面：ミスやけがの増加、暴飲暴食 など

### ○「どんな時にストレスを感じるかを考える」について

ストレスを感じる時はどんな時だと思いかを発表させたり、イラストカード（怒られた時、悔しかった時など）を選択させたりして、具体的な場面として振り返らせることで、ストレスの原因となる出来事（ストレッサー）を明らかにしていく。そして、①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にもなること、②ストレスは誰もが感じるものであること、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であることを伝える。

### ○「今の自分を振り返る」について

自分のストレスに目を向けさせるために、ワークシート等を用いて、今の自分の気持ち（気分の良さ）を表現させる。実態によっては「最近ストレスを感じた出来事」を想起させ、その時の気持ちの様子を表現させてもよい。その後、生徒のストレスの対処法を発表させ、様々な対処法があつていいことを伝える。

### ○「体のリラックス体験をする」について

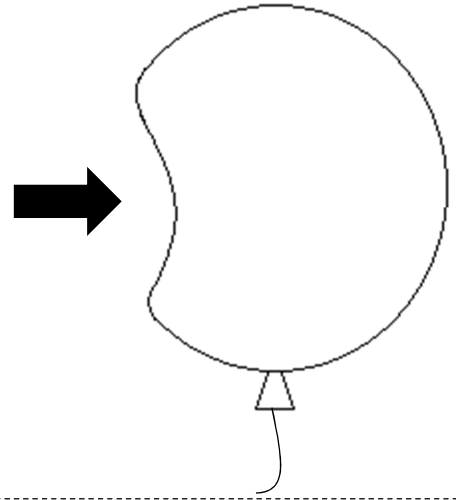
授業案では「肩上げ」を実施するようになっているが、実態に即したリラックス法を選択するとよい。まず、肩がどこであるかを、ペアで手を置き合うなどして確認させる。肩を上げる際は肩だけに力を入れるよう伝え、できていない生徒には教師が手を添えて上げていくなどの支援を行うようにする。次に、「すとーん」という合図とともに肩の力を抜かせ、その後の体の感じを味わわせる。ゆったりと椅子に腰かけた姿勢で行うことでより効果的となる。具体的な方法は、いじめ未然防止プログラム中学校授業プラン「ストレスマネジメント」を参照するとよい。

## 資料

参考文献 厚生労働省「こころの耳」<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



イメージ図



1 ストレスとは・・・

2 <sup>す と れ す</sup> ストレスをうけると、どうなるかな？

3 <sup>す と れ す</sup> どんなときに、ストレスをかんじるかな？

4 いまの、じぶんの きもちを、えらんでみよう。



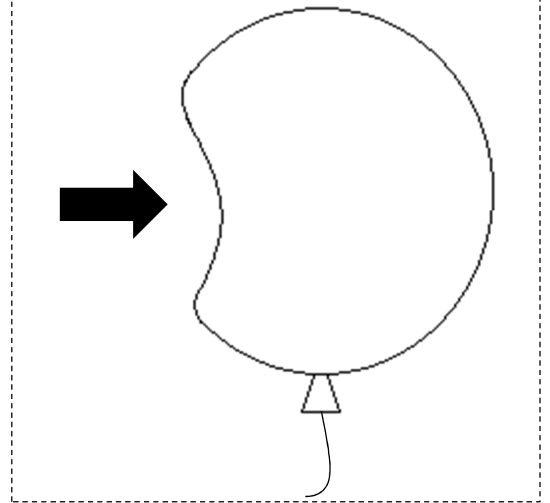
しんどい  
←

げんき  
→

2 ストレスとは・・・

- ・ からのによって、  
に 影響を与える現象。

イメージ図



2 ストレスを受けると、身体や心、行動に、どんな変化が起こるか、考えましょう。

3 どんな時に、ストレスを感じるか、具体的な場面を思い浮かべてみましょう。

4 今の自分の気分は、どんな状態でしょう。元気な時を 100%として、表現しよう。

