

こころとからだの元気のために (P. 40~P. 43)

ねらい

ストレスとの付き合い方について理解させる。

展開例

学習活動	指導上の留意点
1 導入 東日本大震災被災地での心のケアの支援について知る。	・寄り添い、話に耳を傾けることが心のケアにつながることを理解させる。
2 展開 ストレスとの付き合い方を理解する。 ①ストレスと付き合う方法を知る。 ②呼吸法を知る。 ③筋弛緩法を知る。	・ストレスとうまく付き合う方法にはいろいろな方法があり、自分にあった方法を見つけることが大切であることをおさえる。 ・呼吸法の方法とポイントについて理解させ、実践につなげる。 ・筋弛緩法の方法とポイントについて理解させ、実践につなげる。
3 まとめ 自分にあったストレスとの付き合い方についてまとめる。	・日常生活の中で、上手にストレスに対処できるようになることにつなげる。

教科等との関連

保健体育(1)エ

精神と身体は、相互に影響を与え、かかわっていること。

欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。

参 考

- ・兵庫県こころのケアセンター
<http://www.j-hits.org/>