時期	形態	主題	内容	備考
クラスの落ち着きがなくなってきたと感じたとき	授業 1	ご機嫌に過ごすための工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスの対処の仕方 	スクールカウンセラーとのTT (スクールカウンセラーを身近な存在に)
	学級会	よりよいクラスにしよう	<ul style="list-style-type: none"> ・ クラスの問題点を話し合う ・ みんなが楽しく過ごせるクラスにしよう 	まとめて授業 1 を振り返らせる
	授業 2	10秒呼吸法を使ったストレスマネジメント	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスマネジメント技法の習得 	授業 1 を振り返らせる
	授業 3	頭にきたときのよりよい対応	<ul style="list-style-type: none"> ・ 怒りを適切に表現する 	授業 1、授業 2 を振り返らせる
			(ストレスマネジメント能力) (セルフコントロール能力)	緊張やプレッシャーへの対処も

(授業の概要)

番号	授業名	授業の概要	主な資料等
授業 1	ご機嫌に過ごすための工夫	①イライラしたときの対処方法を付箋に書く ②班内で発表し、付箋を模造紙に貼る ③似た内容の付箋をグループにして、タイトルを付ける ④班ごとに発表する	
授業 2	10秒呼吸法を使ったストレスマネジメント	①緊張したりプレッシャーを感じたときのことを思い出す ②緊張する場面での工夫についてワークシートに記入 ③10秒呼吸法を学ぶ ④みんなと一緒に練習をする	<ワークシート> (1)緊張したときの体の変化 (2)そのときに行っている工夫 (3)クイズ(「息」は自分の心と書く) (4)感想を書きましょう
授業 3	頭にきたときのよりよい対応	①頭にきたときの対応をワークシートに記入、話し合い ②その対応をしたあとどうなるかをワークシートに記入 ③よりよい対応方法について学ぶ ④ロールプレイを行う	<ワークシート> (1)どんな対応をして、どうなるか (2)「攻撃」「がまん」等の対応でどうなるか (3)ロールプレイの場面 (4)感想を書きましょう