

## ストレスとコーピング（対処）を知ろう

### ○自殺予防に対する目的

自殺を防ぐために学校で行うべき教育として、子どもたちが将来、苦難に遭遇したとき、早期に心の危機に気づき、適切な対処につなげることを目指した「ストレスやコーピング（対処）の理解」が挙げられる。STEP1 では、ストレスの対処や心の健康についての基礎知識を理解し、①自らの心の危機に気づき、②ストレスへの初期対応（心の危機への気づき、相談）の重要性を知ること、③適切な思考・判断、対処につなげるなど、生涯を通じてのメンタルヘルスの基礎作りと対処法の最も有効な方法である「相談すること」につなげることが期待できる。

### ○指導のねらい

STEP1 では「早期認識」「欲求やストレスへの対処と心の健康」を柱として、ストレス反応が起こる仕組みや心の健康について理解させる。次に、心と身体は相互に影響を与えあっているため、ストレスは心身ともに影響を与えること、心の健康を保つにはストレスに適切に対処する必要があることを知らせる。そして、ストレス反応は、心の危機の警告（サイン）であることに気づかせ、対処には様々な方法があることを知らせる。本授業の重要なねらいとして、生徒が体験を通じてストレスに対処できることを実感させることが考えられる。指導の際には、T2（補助的な授業者）が観察役として生徒の様子を観察すると共に、リラクセーション体験時には T1（主な授業者）と演習を行う等、柔軟に協働するものとする。

### ○準備するもの

- ・本プログラムに付属…ワークシート、パワーポイントデータ、教師用資料、ふりかえりシート
- ・別途準備するもの……パソコン、モニター、フラッシュカードか短冊（大きめのポストイット）、マジック、BGM 用機器

### ○教育課程、実施時期

- ・特別活動（学級活動） ・保健体育（保健分野）第 1 学年
- ・環境が変わり学級に慣れはじめた頃や、長期休業日に入る前に実施できるとよい

### ○指導のポイント・留意点など

- ・「自殺」という言葉は使わないようにする。
- ・T1 は学級担任や教科担任など教職員が行い、T2 は養護教諭やスクールカウンセラー等を活用する等、常に生徒の様子を複数の目で見るよう配慮する。
- ・一方的な知識伝達のスタイルではなく、相互の学び合いを重視し、グループワークを取り入れている。グループワークで行うことにより、次のような利点が考えられる。
  - ①子ども同士のつながりが強化される
  - ②絆を強め、命の危機への気づきや対応に取り組む連帯感が高まる
  - ③他者の意見により、自身の危機に際しての問題解決能力が高まる
- ・授業内容はリラクセーション等の体験が中心となるが、教師（指導者）が「自殺予防」に生かすという意識を十分に持って取り組む必要がある。

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 5 分	<p>1. 「元気なとき」を考えてみる【2分】 T1 みなさんの、元気なときはどんなとき でしょう？ 《スライド2》</p> <p>2. 不安や嫌なことがあったときに出る からだの反応を考えてみる【2分】 T1 逆に嫌なことがあったときに体に出る 反応はどんなものがあるか考えてみま しょう。 《スライド3》</p> <p>3. 本時のねらいを示す【1分】 《スライド4》</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自由に出し合い興味を持たせる。</li> <li>・アイスブレイクのたくさんに発表さ せる、または周りと自由に話させる。</li> <li>・自由に出し合い興味を持たせる。</li> <li>・体に出るストレス反応を考えさせる。</li> <li>・「ストレスの対処法（コーピング）」に ついて学習することを意識させる。</li> </ul>
	<p>ストレスに対するコーピング（対処）について学習します</p>	
展開 40 分	<p>4. ストレス反応について理論的に学ぶ 【10分】 《スライド5》 T1 1年生の保健で学習したと思いますが、 「ストレス」ってなんでしょう。また、 ストレスは全て悪いものなのでしょうか？ T1 【理論の説明】 《スライド6・7・8》</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスを知り、対処法を学ばせる。</li> <li>・ストレスは悪いものだけではなく、う まく対処することでエネルギーにな ることをおさえる。</li> <li>・ストレス反応について図などを利用し てわかりやすく説明する。</li> <li>・ストレス反応は大切な反応であるこ と、適度なストレスは良い面もあるこ とをおさえる。</li> </ul>
	<p>それでは、コーピング（対処）について考えましょう！</p>	
	<p>5. コーピングについて【20分】 (1) ストレスが高まったときの対処法を考 える T1 自分が嫌なことやストレスに直面した ときにどうしますか。（右例を参考に） 自分が少し楽になることをワークシ ートへ書き出しましょう。出来れば10個 ぐらい出してみましょう。 《スライド9》 →個人でワークシートへ記入する。（3分）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出来るだけ具体的に出させる。 [例]</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>* ゆっくりお風呂に入る * 大好きなプリンを食べる * イヌと散歩する など</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・やってはいけない対処（暴力行為やい じめなど）をおさえる。</li> </ul>

展開 40 分	<p>(2) グループになり学習の説明を聞く</p> <p>T1 グループで意見を出し合いみんなに紹介したいものを3つに絞りましょう。絞った3つの意見を短冊にマジックで書いてください。</p> <p>《スライド 10》</p> <p>T1 次に短冊に書いたものを、黒板へ項目に分類して貼ります。どの項目になるかは、各グループで相談して決めてください。</p> <p>《スライド 11》</p> <p>T1 みなさんは、自分が「これいいな」という意見をそれぞれワークシートへ記入しましょう。</p> <p>(3) ストレスが高まったとき自分につぶやく魔法の呪文（コーピングマントラ）を知る</p> <p>《スライド 12》</p> <p>T1 例を見て、今の自分にどれが合うか○を付けてみましょう。</p> <p>T1 「私のコーピングマントラ」があれば書いてみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 4人組が望ましい。</li><li>・ 項目分けすることでコーピングを頭で整理して記憶することができる。</li><li>・ 生徒から出た意見はグループで相談して項目分けする。 [項目]</li></ul> <table><tr><td>リラックス</td><td>趣味</td></tr><tr><td>コミュニケーション</td><td>その他</td></tr></table> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 黒板から、自分にとって参考になる意見をワークシートへ記入させる。</li></ul> <p>[例]</p> <div><p>①なんとかなるさ～</p><p>②やらない後悔より、やる後悔</p><p>③過去は変わらないから、未来をかせよう</p></div> <ul style="list-style-type: none"><li>・ ポジティブになれる呪文を持っているとストレスに対する自分の武器になることをおさえる。</li></ul>	リラックス	趣味	コミュニケーション	その他
	リラックス	趣味				
	コミュニケーション	その他				
<p>6. ストレスに対するリラクゼーションを体験する【10分】</p> <p>T2（養護教諭等）による説明</p> <p>＊ 教師用資料参照</p> <p>《スライド 13～21》</p> <p>(1) 体験する</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 10秒呼吸法</li><li>・ 絆のワーク</li></ul> <p>(2) 感想を出し合う</p> <p>《スライド 22》</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ BGMをかける。</li><li>・ 同性とペアになるように配慮する。</li></ul>					
まとめ 5 分	<p>7. 授業の振り返りとまとめを行う【5分】</p> <p>T1 今日はストレスとコーピングについて学習しました。ストレス反応は脳からの警告です。まずは自分で対処するように心がけましょう。</p> <p>《スライド 23》</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 授業の振り返りシートを記入する。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 今回の授業でのポイントを整理する。</li><li>・ 自分でストレスに対処しても状況が良くならないときには、「SOSの発信」と「相談する」が大切であると、次回のキーワードへつなげる。</li></ul>				

## 参考

### ○「ストレス反応について理論的に学ぶ」について

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）からなることをおさえる。特に、ストレス自体は有害なものではなく、自分を向上させる上でのエネルギー源にもなるため、ストレスを完全になくそうとするのではなく、うまく付き合っていくことが大切であることをしっかりと伝える。

ストレス反応は、脳の下垂体がストレッサーを認知し、副腎からストレスホルモンを分泌し、自律神経がはたらくことで起きる。自律神経には交感神経（活動、緊張時）と副交感神経（休息、リラックス時）がある。この自律神経の乱れにより、心と体に影響が出る。

### ○「コーピング」について

コーピングはストレス要因や、それがもたらす感情に働きかけてストレスを除去したり緩和したりすることである。さまざまな方法のコーピングがあるが、この授業では自分が好きなことや楽しいことなどをするすることで、気持ちを楽にする方法を紹介し合う。その際、コーピングには暴力行為や反社会的行為などの「やってはいけないもの」や、ゲームや買い物などの「やり過ぎてはいけないもの」もあることを指導する。

### ○「ストレスに対するリラクセーション」について

実施においては、緊張がゆるみ気持ちが楽になるなど、心と体の変化を体験させることをねらいとする。「最初の体験が継続的な取り組みへの大きな動機づけとなる。なるべく快体験につながるように」（藤原, 2006）とあるように、10 分以上の時間を確保してゆったりと実施することが望ましい。中でも 10 秒呼吸法は、自らが主体となり簡便に行うことができる対処法であり、ストレスへの初期対応として有効である。絆のワークは、他者からの援助（手を置いてもらい、ほっとする感覚）を体験することで援助希求の高まりが期待される。

<実施上の留意点>

10 秒呼吸法 ①時間や腹式呼吸にとらわれ過ぎない

②吸う息より吐く息に重点をおく

③覚醒動作の重要性を指導者が十分に理解をしておく。

絆のワーク ①感覚を大切にするため穏やかな環境を作るよう配慮する

②同性でペアとなるよう配慮して実施する

### ○コーピングマントラについて

基本的には紹介する程度でよい。授業者自身や一流スポーツ選手のコーピングマントラを紹介することも参考になる。また、時間に余裕があれば生徒自身に考えさせるなどアレンジしてもよい。

## 資料

藤原忠雄「学校で使える 5 つのリラクセーション技法」（ほんの森出版, 2006）

富永良喜「ストレスマネジメント教育によるこころのサポート授業テキスト」

別冊「ストレスマネジメント技法集」（科学研究費補助金基盤研究(B)研究成果報告書；小中学校におけるストレスマネジメントに基づく心の健康教育プログラムの効果, 2011－2013）

小林弘幸「聞くだけで自律神経が整う CD ブック」（株式会社アスコム, 2014）