

## 知っておこう 青年期のころとからだ

### ○自殺予防に対する目的

高校生の自殺を防ぐために学校で行うべきことに、「心の危機への対処」が挙げられる。STEP1では、思春期・青年期における、心と体の様子や、心の危機とその対処方法を理解することで、①誰にでも心が苦しくなる時があることを学び、②自分の気持ちを見つめる大切さを実感する。また、リラクセーション演習を通して③自分で自分を癒す方法の一つを習得する。これらをもとに、心の危機に自分自身で対処できるようになることが期待できる。

### ○指導のねらい

STEP1 は、誰にでも心が苦しい時があること、苦しい気持ちも必ず変化していくものであることを理解させるプログラムとなっている。思春期・青年期における心や体の様子、心の危機とその対処方法について学んだ後、呼吸法などによるリラクセーション体験を通して、自分の体と心に目を向ける大切さを実感させることをねらいとする。

### ○準備するもの

- ・本プログラムに付属…テキスト、パワーポイントデータ、生徒用資料「ストレスってなあに」「ストレスとうまく付き合う」、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、BGM用CD等及び機器、ストレスアンケート※  
(※ストレスアンケートについて)

プログラム実施前に配慮が必要な生徒をスクリーニングする目的で行う「評価アンケート(こころの健康に関するアンケート)」等と、このストレスアンケートとは別の物である。  
STEP1 実施前に、予め、資料欄にあるような「ストレス反応尺度」や「ストレス対処尺度」などを用いてアンケートを実施し、自分のストレスの傾向を知っておくとともに、クラスや学年の集計結果を本授業で共有することで、理解がより深まる。

### ○教育課程、実施時期

LHR

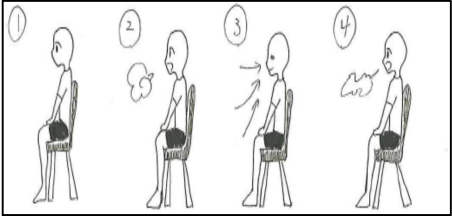
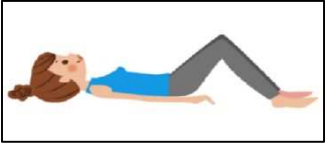
### ○指導のポイント・留意点など

- ・T1 は(主な授業者) 学級担任や教科担任などの教員が行い、T2 (補助的な授業者) は養護教諭やキャンパス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ことができるよう配慮する。
- ・テキストのメモの欄には、教員が話したことや自分で気になったこと、ポイントになる用語や大切なことなどを適宜書くように促す。
- ・後半のリラクセーションは、床に横になって行えるとより高い効果が期待できるので、それが可能な場所(体育館等)や服装(体操服等)、器具(セラピーマット等)を準備できるとよい。

展開例

|           | 学習活動   | 指導上の留意点  |
|-----------|--|--|
| 導入<br>10分 | <p><b>1. 本時のねらいと予定を示す【2分】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が今いる青年期における「心と体」について知る。</li> <li>・いろんな悩み、ストレスがあることを知る。</li> <li>・心が苦しくなったときの体の状態、対処法を知る。</li> </ul> <p>《スライド2, 3》</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・緊張しないようにリラックスした雰囲気を心がける。</li> <li>・途中で、辛くなったり、体調が悪くなったりしたら、すぐに T2 に申し出ればよいことを伝えておく。</li> <li>・申し出があった生徒への対応の仕方（別室指導等）は予め決めておく。</li> <li>・T2 は適宜教室内を巡回し、生徒の変化を見逃さず、観察する。</li> </ul>   |
|           | <p>「今の体と気持ちの感じはどうですか？」</p>   |  |
|           | <p><b>2. 椅子に座ったまま目を閉じて体を感じてみる【5分】</b></p> <p>T1 「頭、首、肩、背中、胸、背中、腰 お尻…」と、体と気持ちの感じを確かめてみましょう。</p> <p>《スライド4》</p> <p>T1 目をつぶったまま、自分の今の体の感じについて感じたままに手を挙げてください。「良好、まあまあ、しんどい」と自分の感じに当てはまるところに手をあげてみましょう。</p> <p>T1 それでは、ゆっくり目を開けて前を見てください。</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・T1 が、ゆったりとした語り口調で、自分の体に意識を集中させ、体の状態を確認できるように誘導していく。</li> <li>・BGM を流し、自分の体に集中できるようにする。</li> <li>・当てはまるものに挙手させたり、手の高さで表現させたりしてもよい。</li> <li>・T2 は教室内を巡回しながら観察を続け、生徒の気持ちに寄り添うような支援を心がける。</li> </ul>  |
|           | <p><b>3. ストレスについて知り、自分のストレス反応の傾向に注目させ、身近な問題として考えさせる【3分】</b></p> <p>《スライド5》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒用資料とスライドを使って T2 が説明をする</li> </ul> <p>T2 ストレスは人によって様々な反応を起こします。イライラしたり、落ち込んだりと心に表われる反応、頭痛、肩こり、何となくだるいなど体に表われる反応、眠れなくなる、暴れるなど行動に表われる反応などが起こり、また、それらは人によって様々です。自分には、どんなストレス反応が表れますか？</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒用資料「ストレスってなあに」を配布して、T2 がストレスについて説明する。</li> <li>・ストレス反応の分類を見て、自分の反応の傾向を考えさせる。</li> <li>・スライドにある5種のストレス反応は、資料欄にある「ストレス反応尺度」で用いられている分類である。</li> <li>・ある程度の「緊張感」がある方がうまくいたり、「ポジティブ」な気持ちにもなれたりするなど、ストレス反応は必ずしも悪いものではないということを伝える。</li> <li>・事前にストレスアンケートを実施した場合は、ここで自校の「ストレス反応」に関する集計結果をグラフ等で示して共有できるとよい。より身近な問題として捉えられる。</li> </ul> |

|                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| 展<br>開<br>35<br>分 | <div>青年期の心の危機について知ろう</div>   |   |
|                   | <p>4. 青年期とはどのような時期なのかを知る【3分】<br/>《スライド6》</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「人の心の発達」について簡単に説明する。</li> <li>・高校生は青年中期であることを伝える。</li> <li>・テキストの括弧や四角の空白に随時記入していくことを促しておく。</li> </ul>  |
|                   | <p>5. 青年期の心と体について知る【7分】<br/>《スライド7》</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・青年期の体の変化、心の変化について、その特徴を挙げ、変化が多く、大きな揺らぎが起こる時期であることを伝える。</li> <li>・スライド7を見せながらテキストに記入させる。《テキスト7・8》</li> </ul>   |
|                   | <div>「いろいろ悩むことってありますよね？」</div>   |   |
|                   | <p>T1 親や先生が色々言ってきて「うるさいなあ」って思うことがありますよね。また、自分自身の内面を見たり、客観的に見て一喜一憂したりすることもありますね。そういう時、「ストレスだ！」って感じることはありませんか？<br/>《スライド8・9・10》</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分と照らし合わせて考えさせる。</li> <li>・生徒の気持ちに寄り添うような具体例を挙げて、クラス全体で共感するような雰囲気をつくる。</li> </ul>   |
|                   | <div>「イライラした時や落ち込んだ時ってどんな感じですか？どう対処してますか？」</div>   |   |
|                   | <p>6. ストレス対処について考える【5分】<br/>《スライド11》</p> <p>・いろいろな悩みやストレスがある時の対処の仕方についてテキストに記入し、近くの生徒同士で話し合ったり、全体に発表したりする。</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スライドで例を紹介する。</li> <li>・自分の「気分の切り換え方」をテキストに記入させる。《テキスト12》</li> <li>・イライラした時や落ち込んだ時の対処方法を、近くの生徒同士で話し合わせる。</li> </ul>  |
|                   | <p>7. 色々なストレス対処法があることを知る【3分】</p> <p>・スライドを見て、ストレス対処の分類を知り、自分の傾向について考える。<br/>《スライド12》</p> <p>T2 「ストレッサー」から起こる「ストレス反応」を「ストレス対処」の在り方で変えることができます。対処の仕方もあるのですが、落ち着いて何が問題なのかを考え整理したり、他の人に話を聴いてもらうなどの望ましい対処と、不満があってもじっと我慢したり、やつあたりす</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スライドにある5種のストレス対処は、資料欄にある「ストレス対処尺度」で用いられている分類である。</li> <li>・ストレス対処には種類があり、中にはやり過ぎてはいけない対処（ゲーム、インターネットなど）や、絶対にやってはいけない対処（やつあたり、暴力など）もあることを伝える。</li> <li>・自分に合った対処法を見つけることが大切であり、それは大人になっても同様であることを伝える。</li> <li>・事前にストレスアンケートを実施した場合</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
| <p>るなどの望ましくない対処もあります。上手に対処できないと、体の調子が悪くなったり、何もできなくなったり、自分を大切にできなくなったりしてしまうことがあります。</p> <p><b>8. 青年期の心の危機について知る</b><br/>【2分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>青年期は、いろいろな悩みでストレスがたまだけでなく、様々な心の病になる場合もあることを知る。</li> </ul> <p>《スライド 13・14》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>心が疲れることは誰にでもあるが、それは一生続くものではなく、変化していくものであることを知る。</li> </ul> <p>《スライド 15》</p>   | <p>は、ここで自校の「ストレス対処」に関する集計結果をグラフ等で示して共有できるとよい。より身近な問題として捉えられる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>青年期に起こりうる精神疾患を簡単に紹介し、これらは誰にでも起こりうる病気であることを伝える。</li> <li>普段から自分の心と体の状態を気にかける習慣が大切であることを伝える。</li> <li>しんどいときは無理をせず、専門家にかかることも大切なことだと伝える。</li> <li>テキストの選択肢に○を記入させる。</li> </ul> <p>《テキスト 16》</p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>「ゆっくり呼吸してリラックスしてみよう」</b></p>  |   |
| <p><b>9. 呼吸法でリラクセーション体験をする</b><br/>【15分】</p> <p>T2 椅子にゆったりと楽な姿勢で座って(床に横になって)、目を閉じて、自分の体と気持ちに集中してみましょう。</p> <p>T2 落ち着いてきたら、体の力を抜くように意識してみましょう。</p> <p>T2 今の体を感じてください。目を閉じて…頭、首、肩、背中…自分の体と気持ちがゆったりと…ふんわりといられるところを探ってください。もし、力が入っていたら少し動かしてほぐすのもいいです。筋肉、骨、神経、細胞までがゆったりと感じられるように…(繰り返しながら落ち着くまで誘導)</p> <p>T2 呼吸は、「吸って…止めて…ゆっくり吐く…」と、自身の速さに合わせてゆっくり繰り返してみましょう。</p>  | <p>(付属の「教師用資料」参照)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆったりとしたBGMを流して、落ち着いた環境をつくる。机を移動させ、椅子だけで円形になると気分が変わり、呼吸法に入りやすくなる。</li> <li>BGMに合わせて、呼吸法を教師が誘導しながら体験させる。ゆったりとした雰囲気を心掛け、落ち着くまでできるだけ待つ。</li> <li>目を閉じることを強制しない。</li> <li>可能ならば床に横にならせるとよい(横になることに抵抗感のある生徒には無理強いせず、生徒が落ち着いていられる姿勢と場所で体験できるよう支援する)。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>落ち着いた雰囲気ができたら、呼吸法に入らせる。呼吸は、できるだけ生徒自身の速さに合わせて行わせる。</li> <li>教師の誘導の言葉に合わせて、自分の体の感じに意識を集中させる。</li> <li>ゆっくり呼吸をさせて、体のリラックス感を自分で感じられるように支援する。</li> </ul> |

|       |  |   |
|-------|--|---|
|       | <p>(何回か誘導した後)</p> <p>T2 自分の楽な速さで呼吸を深く…深く…繰り返してください。しばらくゆったりゆっくりしてみましょう。</p> <p>(落ち着いたら)</p> <p>T2 静かに起きあがってみましょう。</p> <p>T2 今のゆったりとした自分を感じてください。自分が自分として落ち着いていられる感覚、それを保ったまま目を開けて、ゆっくりと起きてください。(横になって行っている場合)できるだけ自分の体が落ち着いたままゆっくり立ち上がって、席につきましょう。</p>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・しばらくゆったりした時間を過ごさせる。</li> <li>・落ち着いたら、ゆっくり起きることを促す。</li> <li>・最後に肘の曲げ伸ばしを行い、体に力を戻させる。</li> <li>・呼吸法を体験した感想を何名かに発表させてもよい。</li> </ul>    |
| まとめ5分 | <p>10. 学習のまとめをして、ふりかえりシートを記入する。【5分】</p> <p>T1 心や体の変化の多い青年期です。今日学習したことや体験したことを大切にしてください。心がしんどくなっても自分を大事にする方法があるということを覚えておいてください。一人で抱えずに誰かに話すことも大切なことを知っておいてください。</p> <p>《スライド16》</p> <p>T1 心が苦しい時は、今日学習した対処法もありますが、誰かに相談することも大切なことです。かけがえのない大切ないのちを、一人一人が守りながら生活していきましょう。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スライドを見せながら本時の学習をふりかえる。</li> <li>・今日学習した対処法以外にも、誰かに相談するなど、他者に援助を求めることも大切なことであると伝え、今後の生活に生かすように促す。</li> <li>・ふりかえりシートを記入させる。</li> </ul> |

## 参考

### ○事前のストレスアンケートについて

可能ならば、ストレスに関する事前のストレスアンケート（「ストレス反応尺度」や「ストレス対処尺度」等）を実施して、予め、個々の生徒に自分のストレスの様子を見つめさせるとともに、結果を集計して、クラスや学年の生徒のストレス反応や対処の傾向を、生徒に還元できると良い。その場合、スライド番号5と12の説明時に提示するとよい。必ずしもストレスアンケートを実施する必要はない。

### ○ストレス対処について

ストレス対処については、「過度の我慢や気持ちの押し込め、暴力等の対処はいけない」というメッセージで終わるのではなく、「暴力的に対処してしまうのは何故か」「本当はどうしたいと思っているのか」と考えさせるようにしたい。教員の一方的な否定より、どうしてそうなるのかを教員も生徒も一緒に考えていこう、というメッセージを盛り込んでいくとよい。また、自分なりの対処法を大事にしながら、更に、信頼できる人に相談する対処法も加えていこうというメッセージを伝えるようにする。

### ○「体に向き合うこと」について

心身は相互に反映しあいながら変化をとげて行くものであり、心身の連鎖に焦点をあてたアプローチは心と体そして全体的な変化をもたらす可能性を持つ（シルダー、P. 1983）ことから、多くの臨床心理学や心理療法等の場で体へのアプローチが実践されている。一方、青年期は、身体的発達の特徴とそれに伴う心理的動揺から自己とのズレが生じやすい時期である。

そこで、呼吸法等のリラクセーションを行うことで、体に起こる「感じ」に意識を向ける体験をさせる。リラックスして自己の身体感覚と呼吸や気持ちを合わせていく体験そのものが、本来の自己を取り戻し、気持ちの解放につながる。

呼吸法は、どこでも、誰でも実施しやすく、生徒も比較的受け入れやすい方法である。横になることで、自己の体にむきあい易く、リラックスできるが、教室環境や抵抗感のある生徒もいると思われるため、椅子に座って行う方法でもよい。生徒が安心できる雰囲気づくりを心がけることが大切である。指導者が落ち着き、リラックスしていること、生徒たちが醸し出す体や言葉の様子に自身の感覚を研ぎ澄ませ寄り添うこと、中立的な立ち位置を保つことが肝要である。そうすることで「安全な空間」が創られていく。

<呼吸法実施上の留意点>

- ・導入に「体を感じてみましょう」を取り入れると、教室の雰囲気が落ち着き、生徒が自分の心と体を意識して気持ちを向けやすくなる。
- ・BGMは、ゆったりとしたヒーリング音楽等がよい。
- ・呼吸法の誘導は、できるだけゆっくり、語りかけるようにする。

## 資料

窪田由紀編／窪田由紀・シャルマ直美・長崎明子・田口寛子 「学校における自殺予防教育のすすめ方―だれにでもころが苦しいときがあるから―」（遠見書房、2016）

富永良喜 「ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集」（あいり出版、2014）…「**ストレス反応尺度**」「**ストレス対処尺度**」掲載

永浦弘・山口晃・富永良喜 「学校教育で活用するための子どものストレス反応尺度作成の試み」（ストレスマネジメント研究 10(2),121-132,2014）

富永典子・富永良喜 「ストレスマネジメント教育で活用できる子どものストレス・コーピング尺度の作成」（発達心理臨床研究 15,75-84,2009）

P.シルダー(著)・北条敬(訳) 「身体図式―自己身体意識の学説への寄与」（金剛出版、1983）

山中康裕（編著）「表現療法」（ミネルヴァ書房、2003）