

TNBだより



令和6年10月号

2学期は、運動会や発表会、中学3年生は受験準備と、自分を表現する緊張場面や、児童生徒、家族、教員との人間関係でストレスを感じる場面が増える時期でしょう。自分のストレスを知り、よい対処を考える「WEBストレスチェック」と対処法を学ぶ「心のサポート授業」を紹介します。

「Web ストレスチェック」と「心のサポート授業」

Web ストレスチェックの小5～中3版では、児童生徒は次の項目をタブレットで回答します。



○ストレスチェック26

「なかなか眠れないことがある」などストレス反応22項目

「友だちと遊んだり話したりするのが楽しい」などポジティブ体験4項目

○発表・試合・テストの対処、「いやなことを言われたり、されたりした時」の対処を記述

○ストレスチェックの感想 等

各自に応じたコメントの個票を印刷できます。ストレスをどうしたいか考えてもらいます。

ストレスチェック26アドバイスシート															これはあなたのストレスについて大切なことが書かれています。ほかの人のアンケート結果をみようとはいけません。										ストレス反応26								
小6年2組11番		反応	ねむれない	体調	いかり	やる気しない	思い出す	さける	ネガティブ考え	ストレス合計点	ポジティブ体験	学校楽し	友達楽し	目標夢	ゲームコントロール	聞いて	話をきいて！	問1眠り	1														
兵庫太郎さん		あなたのストレスレベル	2	0	2	5	4.0	4.0	1.2	25	2	0	0	2	1	0		問2集中	3														
性別 男性		高い	2	3	3	3	3	3	3	24	低い	1	1	1	0	0		問3イライラ	2														
		平均	1	1	1	2	1	1	1	11	平均	2	2	2	1	1		問4達成	1														
ストレス合計点																						問5寝る前 2 問6寝る中 1 問7夜更眠 1 問8思い出す 3 問9本音が 0 問10考えない 1 問11はしゃぎ 3 問12話さない 2 問13得意 3 問14不慣 0 問15準備 0 問16満足 0 問17不安 0 問18自信 2 問19不慣 0 問20気分 2 問21集中 0 問22得意 2 問23ゲーム 1 問24満足 0											
ストレスがとてまたまっているようですね。でもだいじょうぶ。「ねむり、いかり、やる気、思い出す、さける、マイナスの考え」などのコメントを読んで、これが小さくなるといいな—というのをみつけて、スクールカウンセラーや信頼できる人に相談するといいてすよ。さっとコントロールできるようになりますよ。		いやなこと一つないこと 思い出す 思い出してしまうと、夢を見て気分が良くない時は、今は安全なら、だいじょうぶ、それはおわたこととつぶやいてみるといいてすよ。またはカウンセラーに相談してよい方法がないかたずねてみるといいてすよ。今は安全でないなら、先生や信頼できる人に相談してましよう。										人からの事 思い出してしまうと、夢を見て気分が良くない時は、今は安全なら、だいじょうぶ、それはおわたこととつぶやいてみるといいてすよ。またはカウンセラーに相談してよい方法がないかたずねてみるといいてすよ。今は安全でないなら、先生や信頼できる人に相談してましよう。										好きな事がはつ てる事チャレンジ したい事？ 卓球地区大会優勝するぞー											
ポジティブ得点 学校楽し 友達楽し ゲームコントロール 目標夢		学校楽し 学校で楽しいことはないですね。いやなことつらいことが今もあるのなら、先生や信頼できる人に相談してみたいといいてすよ。										友達楽し 友だちと遊んだり話したりすることが楽しくないですね。もしいやな事をされたりしていると楽しくないですね。先生や信頼できる人に相談するといいてすよ。										発表・試合・テストの 1週間前は勉強練習 発表・試合・テストの 1週間前は勉強練習											
さける(避ける) いやなことつらい事があった場所や人や物が、今も危険ならさけることは身を守る対処になりますよ。でも安全なら少しずつチャレンジするといいてすよ。		ネガティブ考え 自分をせめることがとてもあるようですね。ふりかえることは次の活動に役に立ちますが、責(せ)めなくていいのにせめてしまっている時は、ほかの考え方がないかさがしてみましよう。										目標夢 将来の夢や目標がかなりあるんですね。その夢や目標をもつことは、それが実現するよう、日々行動を自然にできるかもしれませんね。										ゲームコントロール ゲーム・携帯電話・インターネットをもう少しコントロールできるといいですね。たまに、睡眠時間が短くなるほど、夢中になっているのかもしれないですね。こんな生活リズムをつくりたいと思うことや、それを応援してくれる人がいるといいてすよ。										いやな事を言われた 時対処は？ いやな事を言わなくて、傷つくよ、なんかいやな事でもあったの言う	
マイナスの考え 自分の気持ちをわかってくれるひとがいまですね。こまなこと、いやなことがあったとき、話をきいてもらえる人がいるのは、ストレスをコントロールするためにいいですね。		感想 いろんなストレス対処法がわかってよかった										数値データ・対処 感想の活用可否 ぜんぶだめだよ																					

自分のストレスどうしたい&ストレス対処22では、次の項目を入力して個票にします。

「プレッシャーには、とことん練習(勉強)や準備をする」など問題に立ち向かう対処、「息をゆっくりはいたり、力をいれたりぬいたりして、リラックスする」など心とからだのケア対処、「人に相談する」など相談対処、「やけ食いをする」などの傷つけ発散、「ぐっとながまんする」など気もち押込め。

小3～小4版では、心とからだのけんこうアンケート12を使い、個票にします。

「なかなか、ねむれないことがある」など心とからだ10項目、「学校ではたのしいことがいっぱいある」などポジティブ体験2項目、イライラするできごと、イライラしたときの行動、いやなことをいわれたときの「たたいたりけったりする」「がまんする」など4項目などを、タブレットで回答します。

児童生徒にみてもらった個票は回収し、学校で保管し、教育相談などで活用するとよいでしょう。

Web ストレスチェックは1コマの「心のサポート授業」で実施することが望ましいです。授業案は、パワーポイントで構成しています。担任とスクールカウンセラーが協働で授業をするとよいでしょう。

小5～中3心のサポート授業の主なスライド

めあて

ストレスについて学び、自分のストレスを知り、どう対処したらいいか考えよう！

たいしょ

試合や発表できちんちょうした時、いやなことを言われてイライラした時どうしたらいいか学ぼう！

小：体育 内臓の心の健康
中：保健体育 運動分野2の心身の機能の発達と心の健康 他

この授業のめあてをみんなで読んでみましょう！せーの。

眠りのためのリラックスの姿勢(しせい)では、発表・試験、リラックスすぎて、がんばれません

発表・試験・試験では、ちょうどいい緊張感(きんちょうかん)が必要です。両足をしっかり床につけましょう。背筋を立てて、手は腰にぶらんとします。

それでちょうどいい緊張感がえられます。

緊張(きんちょう)の軸

100
おちつく
10
やるき
0
ねむり

親子劇場、はじまり、はじまり ③

ゲームやめて、はやくべんきょうしなさい！

トミー(おだやかさん)
(呼吸法で落ち着く)
「あとすこしでやめようとおもってたんだ。

あら、そうなの。がみがみいってごめんね。トミーのこと心配だったの。

ぼくのことしんぱいしてくるのは、うれしんだけど、そんなにおこらないでよ。

作：富永良喜

タブレットでストレスチェックをし、緊張した時の対処法やいやなことを言われた時の対処法を考え発表し、リラックス法やロールプレイ(子ども役のせりふを声をだして読む)を体験します。

小3・小4心のサポート授業の主なスライド

とくべつ・じゅぎょう

心のサポートじゅぎょう

いらいらしたときどうする？

「今日の授業のテーマは？みんなで読んでせーの！」みましょう！

いかりの「おんど計」

70度以上のおゆなら1秒でやけどをします。

あなたのいかりは、あなたがじょうずにつかえば、よいエネルギーになるんだよ。

いかりをじょうずにひょうげんしましょう！

出典：イラスト「いらすとや」

あついおゆも、じょうずにつかえばいいのとおなじ、いらいら・いかりもじょうずにつかきましょう！そのためには、いまのいかりはなんかなと考えるといいですよ。

かえりのあいさつがわかりました。..Aさんはさんずうのもんだいをやっています

Aさん

Bさん ③さわやかさん

Aさんいっしょにかえろ！

うるさいなー、あっちいって！

あっちにいけ！はきついな。なんで？

もんだいがむずかしいの！

わたしも、きつくいてごめん。

ごめん、はなしかけたらしゅうちゅうできないんだね。

作：門野明子

5) いやなことをいわれたり、されたとき、つぎのことで、「やっていいとおもうこと」は○、「やっではダメとおもうこと」は×にチェックをいれてください	やっていいとおもう	やっではダメとおもう
1 たいたたり、けったりする	○	×
2 「どうしてそんなことをいうの？そんなこといわれたらいやだよ」と言う	○	×
3 がまんする	○	×
4 せんせいや おうちのひとに言う	○	×

タブレットに、やっていいと思えば、○の□に○を、ダメと思えば、×の□に×

タブレットのチェックが全員おわたら、

「たいたたり、けったりする」、○×どっち？せーので、○の人は、

「たいたたり、けったりする」、○×どっち？せーので、×の人は、

いやなことを言われた時、「たいたたりけったりする」「がまんする」「せんせいやおうちのの人に言う」「どうしてそんなことをいうの、いわれたらいやだよ」の程度を回答してもらいます。次に、それはやってよいこと(○) かやっではいけないこと(×) のどちらか回答してもらいます。

これまでに実施した管内の学校では、「がまんする」に ○ と回答する児童が多く、自分が傷ついた時も「がまんする」がよい対処だと思い込んでいる児童が多いようです。このがまん対処を続けていくと、思春期にストレス障害のリスク(登校できない、ストレスによる心身の不調、うつなど)が高くなります。

※兵庫県教育委員会から各市町教育委員会に、WEB ストレスチェック式が配信されています。活用にあたっては、学校問題サポートチームまで気軽にご相談ください。