

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ょうとはいけません。

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	ポジティブ思い	学校楽し	友だち楽し	目標夢	ゲームコントロール	聞いて	話をきいて!	ストレス反応26
兵庫太郎さん	あなたのストレス得点	2	0	2	5	4.0	4.0	1.2	25	24	0	0	2	1	0		問1眠り 1
性別 男性	高い	2	3	3	3	3	3	3	24	低い	1	1	1	0	0		問2集中 3
	平均	1	1	1	2	1	1	1	11	平均	2	2	2	1	1		問3イライラ 2

ストレス合計点 60 (あなたのストレス得点: 25)

ストレス反応 (あなたのストレス得点: 25, 高い: 5)

ポジティブ得点 (学校楽し: 0, 友だち楽し: 0, 目標夢: 2, ゲームコントロール: 1)

感想 いろんなストレス対処法がわかってよかった

2024/7/20 Produced by Tominaga Yoshiki tominagayoshiki@gmail.com

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、リラクセスする」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、「ぐとがまんする」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
たいしょ
知り、どう対処したらいいか考えよう！**

**試合や発表できんちょうした時、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 内閣府心の健康
中：保健体育 環境分野21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、リラックスしすぎて、がんばれません

発表・試合・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、手胸はよこにぶらんとします。

それでちょうどいい緊張感がえられます。

100
おちつく
10
0
やるき
おむり

緊張(きんちょう)の軸

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。」

ぼくのことしんばいしてくるのは、うれしんだけど、そんなにおこらないでよ。

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。

作：高永良香

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」

いかりにふりまわれないで、いかりをじょうずにつかきましょう。

あなたはいかりをひやすこともできるよね。

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ど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

うるさいなー、あっちいって！

あっちにいけ！はきついな。なんですか？

もんだいがむずかしいの！

わたしも、きつくいってごめん。

Bさん ③さわやかさん

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 たたいたり、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ったら、

「たたいたり、けったりする」、○×どっち？せーので、○の人は、

「たたいたり、けったりする」、○×どっち？せーので、×の人は、

11

いやなことを言われた時、「たたいたりけったりする」「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(○)かやってはいけないこと(×)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。