

学級活動学習指導案

指導者 音戸西中学校 養護教諭 本川千恵子
担 任 児玉ミチエ

1. 日 時 平成14年11月20日(水), 11月27日(水), 12月4日(水)

2. 学 年 第3学年

3. 単元名 ストレスマネジメント指導
- 受験期のストレスの対処 -

4. 単元について

3年生は、受験を控えての学習や成績、親の期待、不安や自己葛藤、また、学校生活での人間関係などストレスの多い環境にある。体調不良を訴えて保健室に来る生徒の多くが、何らかのストレスを抱えていると思われる。また、ストレスから身体の異常が長期に渡り、授業に集中できないと訴える生徒もいる。

ストレスへの適切な対処の仕方を学び、自分にあったストレス解消法を見つけさせたい。

5. 指導計画

時 間	小単元名	学習内容
第1時	ストレスって何だろう	「ストレスがたまっちゃってさあ〜！」というとき、心や身体はどんな状態？ ストレス、ストレッサー、ストレス反応とは？ ストレス日記を書こう。
第2時	心と体をリラックスさせる方法を知ろう	ストレスを感じる人と感じない人がいる。 ストレス日記から、ストレスの感じ方を考える。 リラクゼーション法を練習する。
第3時	ストレス対処法を考えよう	いろいろなストレス対処法を考える。 自分のストレス対処法を実行する。

6. 授業の実際

第1時 「ストレスってなんだろう」

11月20日(水)4校時

(1) 本時の目標

ストレスを感じたときの状態を知ることによって、自分のストレスに気づく。

誰にもストレスがあり、心や身体に変化が起こることを知る。

(2) 学習の展開

	学習内容と活動(発問)	指導上の留意点	資料 評価
導入 5分	1. 事前アンケートの結果や学級の様子を話す。ストレスの授業の目的と流れを説明する。 約束ごとを確認する。 人の意見を笑わない ふざけない 恥ずかしがらない	誰もが気軽に言いやすいクラスの雰囲気を作る。自分のこととして捉えさせる。	生活アンケート結果 約束カード
展開 40分	2. ストレスの経験を発表する。(30分) 「ストレスという言葉からどんなことをイメージしますか?」発表する。 「ストレスを感じる時はどんなとき?」2~3人1組で用紙に書き黒板に貼る。 「日常ちょっとした時に、ストレスを感じているようですね。その時、身体や気持ちはどうだったですか?」発表する。 ストレスによって、心だけでなく、身体にも変化が出る。そのため、病気になることもある。 そこで、ストレスを溜めないように軽くしたり、なくしたりすることが大切であることを説明する。 3. 日記を書く。(10分) ストレス日記について説明をし、日記を書く。	書くことができない生徒がいるようだったら、例を話す。ストレスは自分にとって身近で、誰にでもあることに気づかせ、関心を持たせる。 ストレスによる心身の変化を理解させる。 イライラ、機嫌が悪い、腹が立つ 気分が悪い、落ち込んだ不安、心配 やる気が起こらない、うまく考えがまとまらない 頭痛、胃痛、腹痛、吐き気、眠れない 学活の時間などを使い、第3時まで書かせる。	ワークシート 発表記入用紙 マジック 友だちと協力して考えをまとめ、発表しようとしている。 ストレスによって、心身の変化があることを理解できる。 日記記入用紙 自分のストレスに気づくことができる。
まとめ 5分	4. まとめ ストレスは、原因となるストレスによって、心や身体が変化(ストレス反応)することを言う。	日常のちょっとした出来事や会話にもストレスを感じることに気づかせる。	

第2時 「心と身体をリラックスさせる方法を知ろう」

11月27日(水)4校時

(1) 本時の目標

いろいろなリラックスする方法を知る。

リラクゼーションの心地よさを体験する。

(2) 学習の展開

	学習内容と活動(発問)	指導上の留意点	資料 評価
導入 5分	1. 先週の授業を確認する。 先週の授業やストレス日記から, ストレスを日常的に感じており, ストレスから心や身体に変化が起こることを確認する。	前時の態度や発表の気づきと併せて確認する。	約束カード ストレス日記
展開 35分	2. 自分のリラックス法を紹介する。 (10分) 「自分がリラックスするということはどんなとき?」を発表する。 リラックスすることで, ストレスを減らすことができる。 3. リラクゼーション法を練習しよう。 (25分) リラクゼーション法の効果と方法を説明する。 リラクゼーション法を練習する。 腹式呼吸 腕・足・顔・全身のリラクゼーション練習後, 気持ちがどうだったか発表する。	横になり, 暗くできる部屋で実施する。最初に, 教師が自分のリラックス法を話し, 話しやすい雰囲気を作る。 みんなそれぞれが, いろいろな方法を用いていることに気づかせる。 リラクゼーション法を毎日すると, ストレスに強くなり, テストや試合前の緊張や不安をコントロールできることを知らせ, 意欲を持たせる。	ストレス日記 ワークシート リラックス法について, 仲間の考えを聞き, 自分の意見を発表しよとしている。 リラクゼーション法の心地よさを体験することができる。
まとめ 10分	4. まとめ ストレスの対処法を知り, 心や身体を軽くすることができることを学んだ。このことをこれからの生活に生かしていく。	リラクゼーションを毎日実施するよう確認する。	

第3時 「ストレス対処法を考えよう」

12月4日(水)4校時

(1) 本時の目標

いろいろなストレス対処法があることを知る。

いろいろなストレス対処法を実施することができる。

(2) 学習の展開

	学習内容と活動(発問)	指導上の留意点	資料 評価
導入 5分	1. 先週の授業を確認する。 ストレス日記の感想を発表する。	前時の態度や発表の気づきと併せて確認する。	約束カード ストレス日記
展開 35分	2. ストレスどうやってやっつける? (30分) 「こんな時あなただったらストレスを小さくするために、どのようなことを考えたり、行ったりしますか?」 <u>(1) 期末テストはあまり満足のいく点でなかった。受験勉強しないといけないのにやる気がしない。どうしよう。</u> 自分の対処の方法を書き、その結果すぐ後 結局どうなったかを書かせる。 3. 5つの対処法についてそれぞれ考えよう。 ・自分の方法はどれにあてはまるのか。 ・どの方法がうまくいきそうか? ・うまくいきそうなのは1つか?他にもあるか? ・1つの方法がダメだったら、次はどうしよう? 時間があれば次のストレスについて、対処法を考える。 <u>(2) 仲の良かった友だちの態度が変わる。話しかけても何か冷たい気がする。何か気にさわることを言ったかな。</u> 4. 3時間のまとめをする。(5分) (1)自分のストレスに気づく。 (2)ストレスの原因を考える。 (3)ストレス対処法を考える。	例題を提示し、対処法について考えさせる。 対処の方法について、すぐ後がよくても、時間がたつとさらに悪くなる結果になる場合があることに気づかせる。 ストレス対処法は、いろいろあることに気づかせる。 積極的対処法 逃避的対処法 人に援助を求める いやな出来事のいいところを思い出す 気分転換などの方法	ワークシート 問題が発生したときにストレスの対処法について考えることができる。 自分のストレスの対処法が良い方法だったかどうか考えることができる。 自分自身のストレス対処法を考え、生活に生かそうとする。
まとめ 10分	5. まとめ これから、自分の心や身体のストレスサインに早く気づいて、上手に対処しましょう。 6. 授業の評価を書く。		評価記入用紙

ストレス日記

名前()

ストレス度 0点「全然ストレスじゃない」～10点「ものすごくストレス」

ストレッサー (原因となったできごと)	ストレス反応		どんなことをしましたか？ (自分のとった行動)	ストレス度 何点？
	心の変化	体の変化		
いやだったこと つらかったこと 苦しかったこと 悲しかったこと 寂しかったこと 気になること	がっかりした 腹がたった いらいらした むかついた はずかしかった 不安になった	心臓がドキドキした 顔が赤くなった 涙がでた 汗が出た お腹が痛くなった 言葉がでなかった	大声をあげた 物にやつあたりした 言い返した やけ食いをした ふて寝した がまんした	0点～ 10点まで
(例) 母から勉強しろといわれた	腹がたった	体に力が入った	しようと思っていたのにと文句言った	8

生活アンケート

下に書いてある気持ちや体の調子は、このごろのあなたにどのくらいあてはまりますか？一番よくあてはまるところの数字に、1つ をつけてください。

		とても ある	わりと ある	少し ある	ほとん どない
1	悲しい	4	3	2	1
2	頭の回転がにぶく、考えがまとまらない	4	3	2	1
3	心が暗い	4	3	2	1
4	頭痛がする	4	3	2	1
5	泣きたい気分だ	4	3	2	1
6	頭が重い	4	3	2	1
7	根気がない	4	3	2	1
8	体がだるい	4	3	2	1
9	腹立たしい気分だ	4	3	2	1
10	むずかしいことを考えることができない	4	3	2	1
11	頭がくらくらする	4	3	2	1
12	誰かに怒りをぶつけない	4	3	2	1
13	いらいらする	4	3	2	1
14	怒りを感じる	4	3	2	1
15	不愉快な気分だ	4	3	2	1
16	体が熱っぽい	4	3	2	1
17	不安を感じる	4	3	2	1
18	さみしい気持ちだ	4	3	2	1
19	ひとつのことに集中することができない	4	3	2	1
20	勉強が手につかない	4	3	2	1
21	学校で友達に気をつかう	4	3	2	1
22	自分が人からどう思われているか気になる	4	3	2	1
23	毎日が忙しいので疲れる	4	3	2	1
24	ストレスを感じる	4	3	2	1
25	自分の家にはいやなことが多い	4	3	2	1
26	学校でいやなことが多い	4	3	2	1
27	自分はいじめられやすいタイプだと思う	4	3	2	1
28	親は勉強しなさいとよくいう	4	3	2	1
29	自分が失敗すると親はおこる	4	3	2	1
30	学校に行きたくないと思う	4	3	2	1

ストレスアンケート結果

	特 徴	該当項目	合計 - 5	比較的 高い
抑うつ 不安	気分の落ち込み 寂しさ、不安感 心配	1・3・5 17・18	+ + + + = 合計 - 5 = ○ 点	6 点以上
無気力 感	集中できない やる気や気力が わからない	2・7・10 19・20	+ + + + = 合計 - 5 = ○ 点	7 点以上
身体の 反応	頭痛や腹痛など の身体のストレ ス症状	4・6・8 11・16	+ + + + = 合計 - 5 = ○ 点	5 ~ 6 点 以上
イライラ 怒り	イライラ、不機嫌 攻撃性、怒りっぽ さ	9・12・13 14・15	+ + + + = 合計 - 5 = ○ 点	7 ~ 9 点 以上

生活アンケートの項目 1 ~ 20 の結果を集計する。