

ストレスと上手につきあおう Part2

ねらい: ストレス反応は人によって違うことを知るとともに、適切な対処方法について学ぶ。

所要時間: 50分程度

準備物: 前回実施した「こころとからだのアンケート」、アンケートの集約結果

すすめ方

時間	内容	留意点
導入	学級の仲間のストレス反応の状況を知る	・アンケートの28項目を「からだ」「気持ち」「行動」「考え方」にわけて整理し、学級の児童生徒のチェック数を示す。
主活動	<p>ストレスに対する対処方法を学び</p> <p>・強いストレスがあるとき、どのようにすればよいかを考える。</p> <p>自分のストレスへの対処方法を考える。</p>	<p>・自分のストレス反応を意識しながら、どのように対処しているかを各自で考える。</p> <p>・ペアやグループで発表しあい、対応の仕方がいろいろな方法があることを知る。</p> <p>・全体で交流し、「気持ちについての対処」「人と人とのよいつながりによる対処」「問題に立ち向かう対処」にわけて指導者が整理する。</p> <p>参考: 森川澄男監修、菱田準子著「すぐ始められるピア・サポート指導案&シート集」(ほんの森出版)P123</p> <p>・前回実施した「こころとからだのアンケート」の余白に記入する。</p>
まとめ	・次回、なかまとのつながりづくりのコツを学ぶ。	・「人と人とのよいつながり」がストレスを和らげる。なかまづくりの大切さを意識する。

事後対応

- ・朝の学級活動や、終わりの学級活動で、リラクゼーションを行う。日々の生活の中で上手にストレスに対処できるように働きかけてください。
- ・児童生徒、それぞれが決めたストレスへの対処方法の実践が継続できるように、進捗状況を確認しあったり、実践してみた感想を聞きあったりして、モチベーションを高めましょう。