

ストレス対処25

きょうは... 今日... 年 月 日

なまえ 名前: 年 組 番 おとこ 男 ・ おんな 女

ストレスを感じた時(つらいことがあったり、プレッシャーを感じる時)、あなたは、どうしていますか？一番あてはまる数字に○をしてください。

(今はストレスがなくてもあったとしたらどうしますか?)	まったくしない	ほとんどしない	あまりしない	少しする	かなりする	すごくする	A	B	C	D	E
1 これからどうするか対策を考える。	0	1	2	3	4	5					
2 プラスのメッセージを自分に送る。	0	1	2	3	4	5					
3 友人に話す。	0	1	2	3	4	5					
4 こわしてはいけないものをこわす。	0	1	2	3	4	5					
5 自分の気持ちをおもてにださないようにする。	0	1	2	3	4	5					
6 つらいことが解決するようにいろいろやってみる。	0	1	2	3	4	5					
7 肩や指などの力をぬき、リラックスする。	0	1	2	3	4	5					
8 誰かにグチを聞いてもらう。	0	1	2	3	4	5					
9 やけ食いをする。	0	1	2	3	4	5					
10 ぐっと、がまんする	0	1	2	3	4	5					
11 どのようなことなのかを落ち着いて考える。	0	1	2	3	4	5					
12 これもいい経験だと思う。	0	1	2	3	4	5					
13 人に相談する。	0	1	2	3	4	5					
14 暴れる。	0	1	2	3	4	5					
15 自分の心とは反対に明るくふるまう。	0	1	2	3	4	5					
16 自分がやるべきことや言うべきことを考え実行する。	0	1	2	3	4	5					
17 成功したり、解決した時のことをイメージする。	0	1	2	3	4	5					
18 つらいことについて身近な人に話す。	0	1	2	3	4	5					
19 やつあたりをする。	0	1	2	3	4	5					
20 つらいことは自分の心の中にしまい込む。	0	1	2	3	4	5					
21 プレッシャーには、とことん練習(勉強)や準備をする。	0	1	2	3	4	5					
22 がんばる時と休む時をうまく切りかえる。	0	1	2	3	4	5					
23 信頼できる人に話をきいてもらう。	0	1	2	3	4	5					
24 TVゲームやインターネットでの遊びを長い時間する。	0	1	2	3	4	5					
25 自分の怒りや悲しみは人に知られないようにする。	0	1	2	3	4	5					

問題に立ち向かう対処、プラスの気持ち対処、相談は、得点が高いほど、ストレスをコントロールする良い対処です。傷つけ発散は、高すぎるとストレスを他人に与えてしまい、自分のストレスも増えてしまうよくない対処です。気持ち押し込めは、高すぎると、身体の不調などを引き起こしますので、低い方がいいでしょう。

程度	割合	A.問題に立ち向かう	B.プラスの気持ち	C.相談	D.傷つけ発散	E.気持ち押し込め	問題に立ち向かう	プラスの気持ち	相談	傷つけ発散	気持ち押し込め
とても低い	0-20%	0~4	0~4	0~4	0~1	0~5					
低い	21-40%	5~8	5~8	5~9	2~4	6~9					
中くらい	41-60%	9~11	9~11	10~14	5~7	10~13					
高い	61-80%	12~15	12~15	15~18	8~11	14~17					
とても高い	81-100%	16~	16~	19~	12~	18~					

ストレスマネジメント指導計画

教材：「ストレスマネジメント～ストレスについて～」

- 活動の目標：
- ・ストレスについて考え、ストレスとは何かを知る。
 - ・各自が自分のストレスの対処法について、意見を交換し、いろいろな対処法があることを知る。
 - ・10秒呼吸法でリラックスできることを知る。

対象： 第2学年

日時： 平成29年6月16日（金） 各クラス1時間

学習活動	指導上の留意点
導入（10分） ・ストレスって何？	・ストレス反応やストレッサーについて知る。
展開（30分） ・ストレスの仕組み、ストレス反応による身体の変化を知る。 ・ストレス反応には個人差があることを知る。 ・ストレスの対処法を考え、発表し合う。 ・いろいろな対処法があることを知る。	・どのようなストレッサーやストレスの反応があるか、またどのように対処しているかを考えさせる。 ・自分のストレス対処法をできるだけ多く挙げさせ、自分の対処法を確認させる。 ・いろいろな対処法を聞き、良い対処法と悪い対処法があることを気付かせる。
まとめ（10分） ・10秒呼吸法をする。	・やりたくないものには無理強いしない。

2017 ストレスマネジメント指導計画

2 時間目 指導案

対 象 : 2 年生
 時 間 : 学級活動
 場 所 : 教室

エクササイズ: 「**欠点も見方を変えればよいところ**」

ねらい: ・学習した 10 秒腹式呼吸法を練習することによって、定着を図る。
 ・見方を変えることで物事の受け止め方が変わり、自分や友だちのよさに気付くことが出来るようになる

段 階	学 習 活 動	形 態	指 導 上 の 留 意 点	
導入① (10分)	1、10 秒腹式呼吸法をする。 ①みんなと一緒に 2 分間練習してみよう。やりたくない人は静かに待っておく。 ②まず、息を吐いてから始める。 ③みんなと一緒に 10 秒呼吸法の練習をする。 ④各自、自分のペースで 2 分間する。 ⑤消去動作をする。 ⑥家でも、朝晩自分でやると効果が出ることを伝える。	一斉	・やりたくない者には無理強いない。 ・息を吐いてから始める。 ・消去動作を行うように指示する。 ・自分で練習するように促す。	
導入②	2、活動のねらいを知る。 ・先生を例に欠点を良いことに変えてみる。 「がんこ」→「意思が強い」 「忘れっぽい」→「切り替えが早い」 など		・ものの見方は、視点が変わると違うことを押さえる。	
展 開 (20分)	3、活動の流れ（やり方・内容を知る） ①ワークシートに自分の欠点と書くことを書く。 ②欠点の書いたワークシートをグループ内でまわし、他のメンバーが見方を変えてよいところになるような言葉を書く。 ③最後に自分のワークシートが戻ったら、書かれている言葉を読む。	一斉	・考えるヒントを例示すると良い。 ☆ 約束を知る ・前向きで肯定的なことだけ書く。 ・「～すればもっと良くなる」等のアドバイスのようなことは書かない。 ・学級の状況によっては、事前にワークシートに書かれた内容を点検する。	筆記 用具 ワーク シート

<p>終結</p>	<p>4、ふり返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分が温かい言葉をもらって、また相手にあたたかい言葉を贈って、感じたことや気付いたことを発表する。 		<ul style="list-style-type: none"> ・グループ内で今日の感想を話し合う。(シェアリング) ・感想を記入する。 	
<p>・あたたかい言葉によって自分や友だちへの見方が変わったという発言があれば賞賛する。</p>				
<p>配慮事項</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートは活動後に回収し、自尊感情を傷つける内容がないかを確認し、傷つきの可能性がある場合は、個々にケアする。 			

リフレーミングの文例

欠 点	見方を変えれば	欠 点	見方を変えれば
目立ちたがり屋	明るい	頭がかたい	まじめ
あわてんぼう	行動的	うるさい	元気が良い
あきらめが悪い	努力家	いいかげん	おおらか
怒りっぽい	熱血・熱	気が弱い	繊細
口がうまい	話し上手	だまされやすい	素直
反応が鈍い	おだやか	おとなしい	聞き上手
負けず嫌い	がんばりや	優柔不断	柔軟
強引	頼りがいがある	物事に細かい	しっかりしてる
飽きっぽい	好奇心が旺盛	言い方がきつい	はっきりしている

〈欠点も見方を変えればよいところ〉 ふり返りシート

年 組 番 名 前 ()

1 友達が欠点と思っているところを言い換えることができましたか。

4
よくできた3
まあまあできた2
あまりできなかった1
できなかった

2 友達を書いてくれた シートを見て、自分についての考えが変わりましたか。

4
とても変わった3
まあまあ変わった2
あまり変わらなかった1
変わらなかった

3 今日の活動をふりかえて気づいたことや感じたことを書きましょう。

〈欠点も見方を変えればよいところ〉ワークシート

年 組 番 氏名()

私(ぼく)の気になるところ(欠点)は…

☆

☆

☆

_____ よし

_____ よし

_____ よし

_____ よし

_____ よし

_____ よし



資料6

ストレスマネジメント指導計画

教材：「ストレスマネジメント～心のメッセージを変えて気持ちの温度計を上げよう～」

活動の目標：・人の考えにはマイナスのメッセージ（考え方）とプラスのメッセージ（考え方）があることを知る。

・気持ちを高めるためには、プラスのメッセージ（考え方）が良いことを知る。

対象： 第2学年

日時： 平成29年10月2日（月） 6時間目

学習活動	指導上の留意点
<p>導入（10分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10秒呼吸法を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス反応やストレッサーについて振り返りをさせる ・やりたくない人はやらなくても良いことを伝える
<p>展開（30分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人1組になってメッセージを送る。交代してメッセージを伝える ・メッセージは受け取る側の心の状態や心の持ちよう、相手との関係性で違ってくる ・メッセージ（考え）にはプラスとマイナスの伝わり方・考え方があることに気付く ・ユガミンシートを配布 ・自分の心の中を考える 「ユガミン」を知り、理解する ・マイナスのメッセージをプラスに変える練習をしてみよう ワークシート①を配る 自分で考えてみる→グループで考える ・時間があれば他の例でも考える。（約束をしていたのにすっぱかされた等） 	<ul style="list-style-type: none"> ・メッセージの内容を伝える時、伝えられる人に目を閉じさせる（交代時も同じように） ・メッセージは声に出さないことを伝える ・1～2組に発表させる 「ジャンパー」・・・考えの邪魔をする 「ジープン」・・・何でも自分がと考える 「ラベラー」・・・人にレッテルをはる 「ベッキー」・・・何でもこうあるべきだと考えるが「ユガミン」だと理解させる ・相手の考えたメッセージにはマイナスのメッセージを言わない ・1～2組の発表させる
<p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・考え方にはマイナスとプラスがある。マイナスばかりを考えていると心の温度計は下がる。困った時などはプラスのメッセージのキャラクターを思い出し、心の温度計が上がるようにする ・感想をワークシート②に記入する 	<ul style="list-style-type: none"> ・導入で行った呼吸法もストレス対処法として使えることを確認させる

ストレスマネジメント指導計画

教材：アサーション「自分と相手を大切にせる表現技法」

活動の目標：・相手の思いや意見も聞き、自分の思いや意見を正直に伝える。
・自分も相手も大切にせる表現方法を学ぶ。(自他尊重のコミュニケーション)

対象： 第2学年

日時： 平成29年11月24日(金)

学習活動	指導上の留意点
<p>導入(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アサーションとは何か 	<ul style="list-style-type: none"> ・アサーションは自他尊重のコミュニケーションであることを伝える。
<p>展開(35分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・より良い自己表現のためのコツ ・事例をもとにアサーションの確認 (事例1～4) ・3人1グループを作り、当人・相手役・オブザーバーを決め、テーマについてロールプレイングをする。 ・感想発表 	<ul style="list-style-type: none"> ・I(アイ)メッセージ、言葉以外のアサーション、3つの「きく」ことを伝える。 ・事例を挙げて3つのタイプのコミュニケーションを伝える。 ・3人1グループを作る。(話のしやすいように分ける。) ・テーマ1とテーマ2では役割交代させる。 ・当人「やってみてどう感じたか」相手役「3タイプ、言われてみてどう感じたか」オブザーバー「実際のやり取りを見て気づいたことを発表させる。 ・自分の思いや意見を正直に伝える、相手の思いや意見も聞く、I am ok.You are ok.の提案。
<p>まとめ(5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振り返りシートの記入 	<p>I am ok.You are ok. の考えを意識して書かせる。</p>

資料 8

ストレスマネジメント指導計画

○教 材 「ストレスマネジメント ～ストレスを知ろう～」

○活動の目標

- ・日常生活でのストレスについて考え、ストレスとは何かを知る。
- ・自分のストレス反応を考え、お互いの意見を交換し、だれでもストレスがあることを知る。
- ・自分のストレス対処法や友だちの対処法について意見を交換し、いろいろな対処法があることを知る。

○対 象 第1学年 (男子7名・女子1名)

○日 時 平成29年 4月28日(金) 1限目

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
<p>導 入 (10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10秒呼吸法を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・何のために行うかを説明し、行いたくない生徒には無理にさせない。 <p style="text-align: right;">(CDを使用)</p>
<p>展 開 (30分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスについて理解する ストレッサーとストレス反応の関係を 知る ・ストレスアンケートをする。 ・自分のストレス反応を知る。 自分にとってのストレッサーは何か を知る・発表する 自分のストレス反応を知る・発表す る ・ストレス発散や軽減の方法につい て、どのようなものがあるかを、各 自の体験を通して考え、発表する 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の体験の中から、例を出しながら考 えさせる。 ・生徒にとってどのようなストレッサーやスト レス反応があるか考えさせる。 ・生徒がストレスを感じたとき、どのように対 処してきたかについて意見交換をさせる。
<p>ま と め (10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人それぞれにはストレスがあり、自 分なりの対処法を行っていることを 知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・導入で行った呼吸法もストレス対処法として 使えることを確認させる。

資料 9

ストレスマネジメント指導計画

○教材 「ストレスマネジメント ～Iメッセージ～」

○活動の目標 ・他者を思いやりながら、自分の考えを伝えることができる。

○対象 第1学年 (男子7名・女子1名)

○日時 平成29年10月20日(金) 4限目

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
<p>導 入 (5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10秒呼吸法を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・何のために行うかを説明し、行いたくない生徒には無理にさせない。 <p>(CDを使用)</p>
<p>展 開 (35分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3通りの自己表現方法について知る。 A：攻撃的(ケンカごし) B：受け身的(相手のいいなり) C：Iメッセージ (私は○○と思うよ) <ul style="list-style-type: none"> ・例題を見て自分はどのような対応をするか考える。 ・例題の対応をロールプレイをして考える。 ・ワークシート②～④について対応を考える。何組かに発表してもらおう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・話し方には大きく3つのパターンがあることを伝える。 A：自分の主張を一方的にし、相手のことを考えない。 B：相手の主張だけ聞いてしまう。 C：相手のことも考えながら、自分の主張もする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>普段の自分の表現パターンを考える。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・考えたものをワークシート①に記入 自分は3通りのどれにあてはまるかを考えさせる。 A：「ぼくの体操服だ。返せ。」 B：「わかったよ」 C：「ちょっと待って。お互いのロッカーとかばんを探してみよう」 ・ワークシートに記入させる。書けたら、2人1組になってロールプレイをさせる。
<p>ま と め (10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振り返りを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・Iメッセージを使うことの良さに気づかせる。(言葉だけではないことにも気づかせる)) ・振り返りシートに記入させる。

《 I メッセージで伝えよう 》

氏 名

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| ①攻撃的な話し方 | ～自分の気持ちだけを主張する |
| ②受身的な話し方 | ～相手の主張を受け入れながら、自分の気持ちを抑える |
| ③ I メッセージ (^o^) | ～相手を思いやりながら、自分の考えを言う |

ワークシート① (例題)

自分が持ってきたはずの体操服がない。ロッカーに体操服があり、取ろうとすると同じクラスの友だちが「おれの体操服だ」と言って取ろうとした。

	どのタイプ ?
--	---------

ワークシート②

給食の時間、あなたはカレーの配膳をしています。その時Bさんが「カレー大盛りにしてよ」と言ってきました。あなたは、なんと言いますか。

攻撃的	受身的	Iメッセージ (^o^)
-----	-----	--------------

ワークシート③

ここ2, 3日毎日同じクラスの友だちC君が鉛筆を借りにきます。今日も1日が始まり、授業前にC君があなたのところに来ました。あなたはなんと言いますか？

攻撃的	受身的	Iメッセージ (^o^)
-----	-----	--------------

ワークシート④

授業後、教卓の横に消しゴムが落ちていた。先生が「これ誰の？」と聞きました。あなたはどうしますか？

攻撃的	受身的	Iメッセージ(^o^)
-----	-----	-------------

☆ まとめ

あなたはIメッセージがどんな言葉だと思いますか？

Iメッセージは…

--

な言葉

☆ 今日の授業を振り返って

<p style="text-align: right;">氏名 _____</p>
--

資料11

ストレスマネジメント指導計画

○教材 「ストレスマネジメント ～心のメッセージを変えて
気持ちの温度計を上げよう～」

○活動の目標 ・人の考えにはマイナスのメッセージ（考え方）とプラスのメッセージ（考え方）があることを知る。
・気持ちを高めるためには、プラスのメッセージ（考え方）が良いことを知る。

○対象 第2学年 10名（男子6名・女子4名）

○日時 平成29年 6月16日（金） 6限目

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
<p>導 入（10分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10秒呼吸法を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス反応やストレッサーについて振り返りをさせる。 ・やりたくない人はやらなくて良いことを伝える（CDを使用）
<p>展 開（30分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人1組になってメッセージを送る交代してメッセージを伝える ・初めと後の違いを感じる ワークシート①に記入する 違いを発表する ・メッセージ（考え）にはプラスとマイナスの伝わり方・考え方があることに気づく ・自分の心の中を考える 「ユガミン」を知り、理解する ・具体的な例でプラスのメッセージを考えるワークシート②に記入する。 自分で考えてみる→隣の人と考える 	<ul style="list-style-type: none"> ・メッセージの内容を伝えるとき、伝えられる人に目を閉じさせる。（交代時も同じように） ・メッセージは声に出さないことを伝える。 ・1～2組に発表させる。 <p>「ジャンパー」… 考えの邪魔をする 「ジーブン」… 何でも自分がと考える 「ラベラー」… 人にレッテルをはる 「ベッキー」… 何でもこうあるべきと考えるが「ユガミン」だと理解させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手の考えたメッセージにはマイナスのメッセージを言わない
<p>ま と め（7分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・考え方にはマイナスとプラスがあるマイナスばかりを考えていると、心の温度計は下がる。困った時などはプラスのメッセージのキャラクターを思い出し、心の温度計が上がるようにする ・感想をワークシート③に記入する 	<ul style="list-style-type: none"> ・導入で行った呼吸法もストレス対処法として使えることを確認させる。

氏 名 _____

ワークシート①

1回目
2回目
どんな感じ?

ワークシート③



資料13

ストレスマネジメント指導計画

○教 材 「ストレスマネジメント ～私はわたし～」

○活動の目標 ・クラスの友だちが知らない自分を出すことにより、違う一面を知ってもらい、より仲間とのつながりを深める。
・自分を振り返る。

○対 象 第2学年 9名 (男子6名・女子3名)

○日 時 平成29年10月20日(金) 5限目

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
導 入 (5分) ・10秒呼吸法を行う	・やりたくない人はやらなくて良いことを伝える (CDを使用)
展 開 (40分) ・今日の目標を知る ・ワークシートに「私は…」に続く、自分に関する情報を書く。 ・ワークシート①を回収し、「私は誰でしょう」の言葉のあと、読み上げる。それが誰のことかを考える。(時間がある限り、全員のを読む) ・ワークシートを書いた本人が感想を言う。	・友だちが知らないと思う情報を書かせる。 ・過去、現在、将来のことが入っているとよいことを伝える。 ・発表したくないことは書かない。 ・SCにワークシートを読んでもらう。 ・2, 3人が答えて当たらない場合は、次の記述を読む。 ・友だちの発表を聞いて、批判したり、笑ったりしないことを伝える。 ・書いたことを補足してもらおう。
まとめ (7分) ・本時の振り返りを行う。	・振り返りシートに記入させる。

「私はわたし」

氏 名

過去・現在・将来のこと（みんなが知らないこと）

1. 私は

2. 私は

3. 私は

4. 私は

5. 私は

今日の授業を振り返って…

氏名 _____



資料15

ストレスマネジメント指導計画

○教材 「ストレスマネジメント ～立ち直り曲線～」

○活動の目標 ・人は困難のあったときでも、時間が経つと立ち直ることができる。
 そんな力を誰もが持っていることに気付く。

○対象 第3学年 (男子5名)

○日時 平成29年5月26日(金) 4限目

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
<p>導 入 (10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスについての振り返りを行う ・ 10秒呼吸法を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレス反応やストレスラーについて振り返りをさせる。 ・ やりたくない人はやらなくても良いことを伝える。(CDを使用)
<p>展 開 (35分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 立ち直り曲線を描く (3本) ① 5月を振り返る <ul style="list-style-type: none"> ・ 落ち込んだことをワークシート1-①に1つ書く。 ・ ハッピーだったことをワークシート1-②に1つ書く ・ ワーカーシート1-③の曲線に入れる。 ② 中学校に入ってからを振り返る <ul style="list-style-type: none"> ・ 落ち込んだことをワークシート2-①に1つ書く。 ・ ハッピーだったことをワークシート2-②に1つ書く ・ ワーカーシート2-③の曲線に入れる。 ③ 産まれてからを振り返る <ul style="list-style-type: none"> ・ 落ち込んだことをワークシート3-①に1つ書く。 ・ ハッピーだったことをワークシート3-②に1つ書く ・ ワーカーシート3-③の曲線に入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ゴールデンウイークがあつたり、テストがあつたりと記憶を出せるような声かけをする。 ・ 3年間の記憶をじっくり考えさせるが、あまり細かくなならないように配慮する。 ・ 14～15年間で振り返らせる。
<p>ま と め (5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 人それぞれ、短い期間であっても浮き沈みがあり、底がずっと続かないことに気付く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「成長」があつたことに気付かせ、必ず人は立ち直ることができることに気付かせる。

ワークシート①

落ち込んだこと

ハッピーだったこと

5月

ワークシート②

落ち込んだこと

ハッピーだったこと

中学校

ワークシート③

落ち込んだこと

ハッピーだったこと

産まれてから

名 前



名 前



資料17

ストレスマネジメント指導計画

- 教材 「ストレスマネジメント ～いいところ探し～」
- 活動の目標
- ・友達が自分の良いところをどう感じているかを知ること、自己理解を深める。
 - ・友達の良いところを見つけることで、他者理解を深める。
- 対象 第3学年 (男子 5名)
- 日時 平成29年10月20日(金) 6限目

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
導 入 (5分) ・10秒呼吸法を行う。	・行いたくない生徒には無理にさせない。 (CDを使用)
展 開 (40分) ・長所を表す言葉を出し合う。 ・自分の長所をワークシート①に記入する。 ・「いいところ探し」を行う。 ・自分が思っていた長所と比べて、みんながどう思っていたかを確認する。 ・感想を発表する。	・出た言葉を板書する。 ・長所を書けない生徒には無理に書かせない。 ・クラスメートの長所を書かせる。 長所が出にくい生徒には、黒板に板書したものを参考にしよう助言する。 ・それぞれが長所を書いた紙を切り、本人に渡す。 ・近くの生徒同士で話し合う。 ・発表できる生徒に発表させる。
まとめ (10分) ・振り返りを行う。 ○今日の授業の振り返りをワークシート②に記入し発表する。	・ワークシート②に記入させる。

資料18

ワークシート①

氏 名 _____

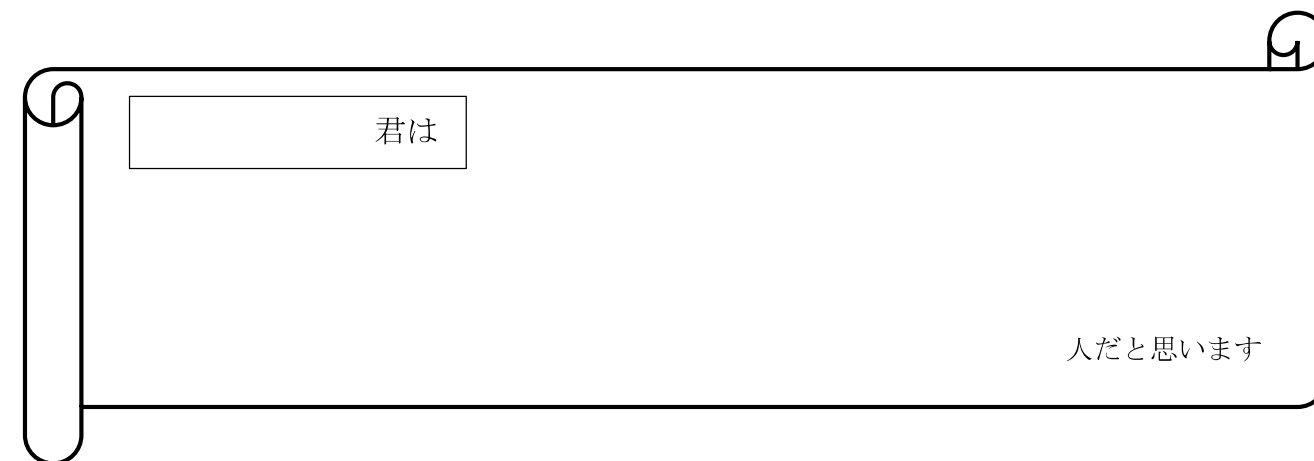
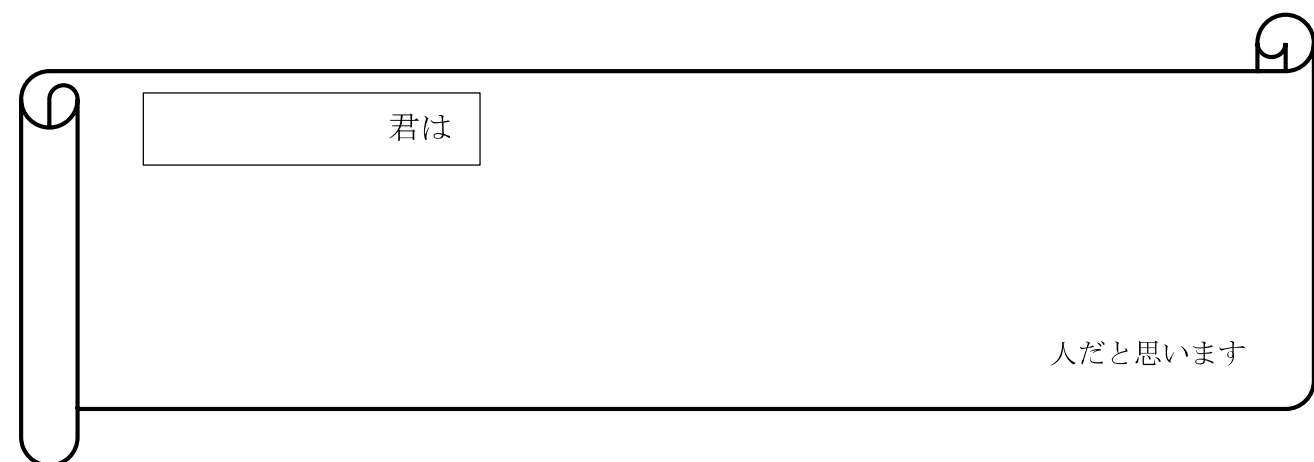
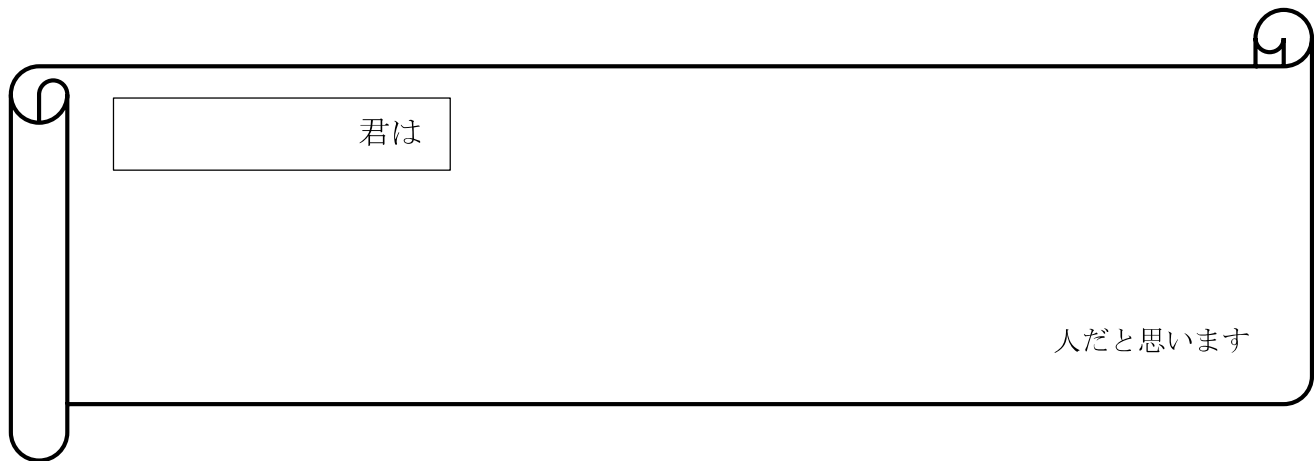
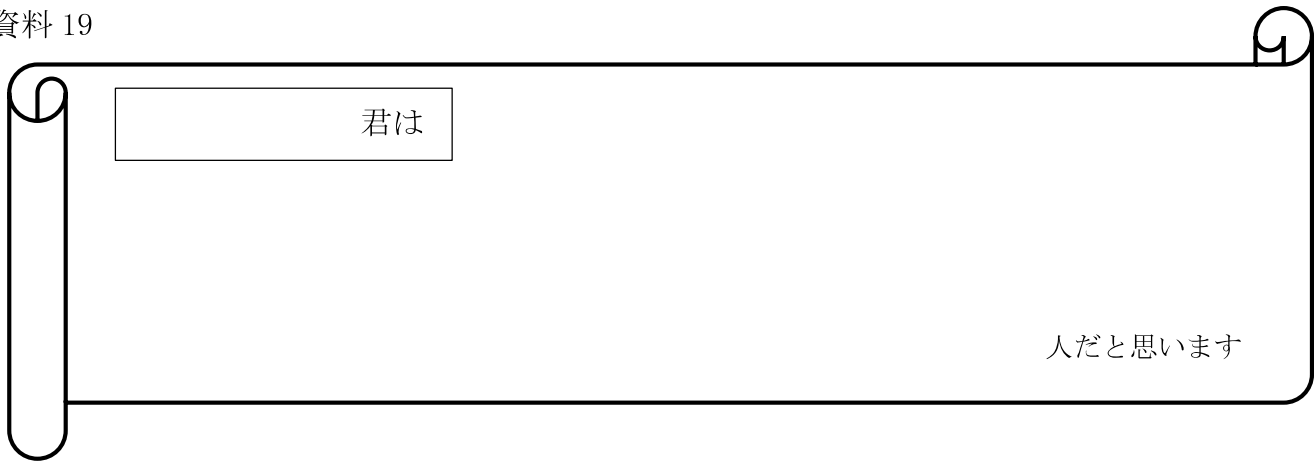
自分の長所は？

「こんないいところがあるよ」 をアピールしよう



ワークシート②

今日の授業を振り返って…



- 教材 「ストレスマネジメント ～4本の木～」
- 活動の目標 4本の木の生き方を通して自己を見つめ、自らの向上を目指そうとする気持ちを高める。
- 対象 全学年 (男子18名・女子4名)
- 日時 平成29年11月13日(月) 全校朝会～1時間目

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
導 入 (15分) <ul style="list-style-type: none"> ・10秒呼吸法を行う。 ・「四本の木」の読み聞かせをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・やりたくない人はやらなくて良いことを伝える。(CDを使用) ・PPで映像を見せながら、教師で読み聞かせをする。
展 開 (45分) <ul style="list-style-type: none"> ・自分はどのタイプの木が好きかをワークシート①に記入する。 好きな理由も書く。(5分) ・自分の書いたタイプに分かれ、「理由」の意見交換を行う。(30分) ・初めにグループのリーダーを決める。 ・リーダーはグループの意見を、まとめる。 ・各グループの意見を発表する。 (10分) 	<ul style="list-style-type: none"> ・プリントを配布する。 4タイプの内訳 「一樹・大樹・優樹・友樹」 ・ワークシート①を見ながら、意見を出し合う。 ・グループのリーダーになった人は、グループが固定されることを伝える。 ・簡潔にまとめさせる。 ・各グループのリーダーに発表させる。
ま と め (10分) <ul style="list-style-type: none"> ・各グループの発表を聞いて、感じたこと思ったことをワークシート②に記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心に残った言葉などもあれば、記入させる。 ・授業の感想も書かせる。

「4本の木」

名 前 _____

ワークシート①

好きな木の名前	理 由

ワークシート②

