

# ストレス反応20

きようは... 年 月 日

なまえ: 年 組 番 男 ・ 女

あなたの最近の心とからだのストレスについておたずねします。この1週間で、つぎのようなことがどれくらいありましたか？いちばんあてはまる番号に○をつけてください。

アンケートをみて、やりたくないと思った人は、やらなくてもいいです。途中でやめてもかまいません。自分のストレスを知ることは、ストレスをコントロールする第一歩です。なるべくチャレンジしてみましょう。

① 1から20までの質問を読んで、1から順番に、いちばんあてはまる番号に○をつけます。

まったくない	少しある	かなりある	非常にある
--------	------	-------	-------

② 左の番号を、右の□のなかにかきうつしていきます。

1	きんちょうする	0	1	2	3
2	腹が立つ	0	1	2	3
3	かなしい気持ちだ	0	1	2	3
4	やる気がおきないことがある	0	1	2	3
5	わくわくする	0	1	2	3
6	からだがかたくなる	0	1	2	3
7	人やものに、いかりをぶつけない	0	1	2	3
8	消えてしまいたいと思う	0	1	2	3
9	からだがおもく、だるい	0	1	2	3
10	笑ったり、えがおになる	0	1	2	3
11	手や足がふるえる	0	1	2	3
12	イライラする	0	1	2	3
13	ひとりぼちな気分だ	0	1	2	3
14	よく眠れないことがある	0	1	2	3
15	うれしい気持ちだ	0	1	2	3
16	心臓がドキドキする	0	1	2	3
17	おこりっぽい	0	1	2	3
18	自分を責めてしまう	0	1	2	3
19	落ち着いて勉強ができないことがある	0	1	2	3
20	すっきりした気持ちだ	0	1	2	3

A B C D E

程度	割合	A.きんちょう	B.怒り	C.かなしい	D.生活不調	E.ポジティブ	ストレス得点
とても低い	0-20%	0	0	0	0	0~2	0~2
低い	21-40	0	1	0	1~2	3~4	3~6
ふつう	41-60	1	2~3	1	3	5~6	7~10
高い	61-80	2~3	4~6	2~3	4~5	7~8	11~16
とても高い	80-100%	4~	7~	4~	6~	9~	17~

ストレス得点

A+B+C+D

A B C D E

# ストレス対処25

きょうは..	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 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教育 指導計画

- (1) 題材名 「ストレスについて考え、ストレスとの良い付き合い方を身につけよう」
- (2) 目標 ストレスの概念を知り、自分のストレス特性を自覚して上手に付き合っていくとする実践的態度を育てる。
- (3) 内容 様々なストレス状況においても、自分のストレスを自己コントロールすることが出来る「たくましい心」をもった生徒を育成するための支援の在り方を、「ストレスチェック」を活用し、ストレスマネジメントとしての「構成的グループエンカウンター」の実践を通して明らかにしていくものである。
- (4) 対象生徒 第1学年174名（男子77名 女子97名）
- (5) 1時間目指導案（1時／全2時間）
- 時 間： 学年集会
- 場 所： 体育館
- ねらい： ストレス状態にある心と身体の変化に気づき、対処法の1つとして、リラクゼーションの基礎技法である10秒呼吸法を習得する。
- 準備物： 筆記用具・「ストレスチェック質問紙」

段 階	学習活動	形態	指導上の留意点
導 入 (5分)	(1) 本時の学習課題を知る。 「ストレスについて考える」	一斉	・学習課題が明確に理解できるようにわかりやすく説明する。
展 開 前 半 (20分)	(2) ストレスの概念を知る。 「ストレスって何だろう」 ①「ストレスとは何んだと思いますか。」 ・「イライラすること」「心の疲れ」 「怒り」 ②「あなたはどんな時にストレスを感じますか。」 ・「うまくできなかった時」「嫌な気もとになった時とき」「勉強が分からない時」 ③「入学式の入場や授業で発表する時など、あなたの心や体はどんな感じでしたか。」 ・「不安な気持ちになった」「緊張した」「足が震えた」「汗をかいた」 ④教師の演示を見ながら10秒呼吸法の説明を聞く。 ⑤10秒呼吸法の練習をする。	一斉	・ストレスの概念を理解しストレスの状況を想起できるように実生活に即した具体例を提示しながら説明する。  ・ストレスの効能について理解させるためにストレスを抱えることは自然なことであり様々な効果があることを説明する。  また、ストレスを抱えることは自然なことなので、ストレスを解消することよりも、むしろ上手に付き合っていくことが大切であることを説明する。  ・ストレスを抱えることで体や心に何らかの反応が現れることを理解させる。  ・呼吸法はいつでもどこでもできる

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなと一緒に10秒呼吸法の練習をする。</li> <li>・各自、自分のペースで2分間練習する。</li> </ul> ⑥消去動作をする。		ことを強調する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・行いたくないものには無理強いしない。</li> <li>・目を閉じさせ（強要しない）ゆっくりとした気分を味わえるように配慮する。</li> <li>・号令をかける。</li> <li>・消去動作の必要性を説明する。</li> </ul>
展 開 後 半 (20分)	(3) 自分のストレス特性を確認するために「ストレスチェック」を行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な出来事や問題に対する自分の見方や考え方について考える。</li> </ul>	各 教 室 に て (個人)	・「チェックシート」で普段の出来事や問題に対する自分の見方や考え方を典型例にあてはめさせながら、自分のストレス特性を探らせる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・主なストレス特性のパターンを提示することにより、自分のストレス特性を分類させ自分のストレス特性の傾向や特徴について気付かせる。</li> </ul>
終 結 (5分)	(4) 本時の学習のまとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の授業を振り返り、自分のストレス特性に気付くことの大切さを理解する。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスを感じる行為には、自分のストレス特性が深くかかわっていることを詳しく説明する。</li> </ul>

(6) 2時間目指導案 (2時/全2時間)

時 間： 学級活動

場 所： 教室

内 容： 構成的グループエンカウンター 『いいところ探し』

ねらい： ① 学習した10秒呼吸法を練習することによって、定着を図る。

② 他者が自分の良いところをどう感じているのかを認識することで、自己理解を深める。

③ 他者の良いところを見つけることで、他者理解を深める。

準備物： 筆記具 ワークシート「いいところ用紙」

段 階	学 習 活 動	形 態	指 導 上 の 留 意 点
導 入 (5分)	(1) 10秒呼吸法を行う。 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いてください。 ②10秒呼吸法の練習をする。 ・みんなと一緒に10秒呼吸法	一 斉	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行いたくない者には無理強いしない。</li> <li>・目を閉じさせ（強要しない）ゆっくりとした気分を味わえるように配慮する。</li> <li>・号令に合わせて行う。</li> </ul>

	<p>の練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自、自分のペースで2分間練習する。</li> <li>③消去動作をする。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で練習するように促す。</li> <li>・消去動作を行うように指示する。</li> <li>・家でも、朝晩自分でやると効果が出ることを伝える。</li> </ul>
展開 (25分)	<p>(2)『いいところ探し』を行う。</p> <p>①目的、やり方を説明する。</p> <p>②最初に教師のモデルを見せる。</p> <p>③班に分かれ、自分の班のメンバーの「いいところ」を探し、「いいところ用紙」に記入する。</p>	一斉      班別	<ul style="list-style-type: none"> <li>・モデルを見て、やり方を理解する。</li> <li>・「いいところ用紙」に班の人の良いところを記入する。</li> <li>・各班で司会を決める。</li> <li>・順番に主役の良いところを発表し、「いいところ用紙」をその人に渡す。</li> <li>・「いいとこさがし」で適切な言葉が出てこない生徒には、「いいとこさがし言葉表」(表1)からも選べると助言する。</li> </ul> <p>※時間に余裕のある生徒は、その人に一言メッセージを書く。</p>
終結 (20分)	<p>○ふり返しをする。</p> <p>①班ごとにふり返しをする。(感想を出し合う。)</p> <p>②各班で出た意見をクラスで発表する。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・各班で今日の感想を話し合う。(シェアリング)</li> <li>・「いいところ用紙」感想を記入させる。</li> <li>・「いいところ用紙」は各自持ち帰る。</li> </ul>

表1 いいとこさがし 言葉表

かっこいい	ほっとできる	ひかえめな
活発な [明るい]	正直な	もの知りな
元気がいい	親切な	かわいい
おだやかな	しっかりしている	センスがいい
責任感がある	がんばる	ユーモアがある
意志が強い	すなおな	ひかめな
粘り強い	やさしい	社交的な
頭がいい	まじめな	おおらかな
さわやかな	あたたかい	

## ストレスマネジメント指導計画

- (1) 題材 「ストレスマネジメント ～ストレスを知ろう～」
- (2) 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、だれでもストレスを抱えていることを知る。
  - ・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。
- (3) 対象 第1学年 (男子6名・女子4名)
- (4) 本時の学習計画

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
導 入 10分	(1) 10秒呼吸法を行う。 (保健委員会の生徒がモデルを提示。)	○実施目的を説明し、行いたくない生徒には無理にさせない。(CDを使用) ○目を閉じさせ(強要しない)ゆったりとした気分を味わえるよう配慮する。 ○覚醒動作をしっかりとしておく。
展 開 30分	(2) 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について考える。 (3) ストレスチェックを実施する。 (4) 自分のストレスに対する反応と対処の特性を知る。 自分にとってのストレッサーは何かを考え、発表する。 (5) 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。	○日常生活の体験の中から例を出しながら考えさせる。 ○わからないところがあれば、手を挙げて質問して良いことを伝える。 ○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。 ○ストレスの望ましい対処法には何かがあるか考えさせ、自分の行ってきたストレス対処が望ましいものであったかどうかを考えさせる。 ○導入で行った10秒呼吸法も望ましいストレス対処であることを確認する。
まとめ 10分	(6) ストレスと適切に付き合っていくことが大切であることを確認する。	○望ましいストレスの対処を日常生活の中に取り入れていくように伝える。

## ストレスマネジメント指導計画

- (1) 題材 「ストレスマネジメント ～ストレスを知ろう～」
- (2) 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、誰でもストレスを抱えていることを知る。
  - ・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。
- (3) 対象 第2学年 (男子5名)  
第3学年 (男子3名 女子5名) (2, 3年生共通)
- (4) 本時の計画

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
導 入 10分	(1) 10秒呼吸法を行う。 (保健委員会の生徒がモデルを提示。)	○実施目的を説明し、行いたくない生徒には無理にさせない。(CDを使用) ○目を閉じさせ(強要しない)ゆったりとした気分を味わえるよう配慮する。 ○覚醒動作をしっかりとしておく。
展 開 30分	(2) ストレスについて理解する。 ストレスとストレス反応の関係について考える。 (3) ストレスチェックを実施。 (4) 自分のストレスに対する反応と対処の特性を知る。 自分にとってのストレスは何かを考え、発表する。 (5) 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。	○日常生活の体験の中から例を出しながら考えさせる。  ○わからないところがあれば、手を挙げて質問して良いことを伝える。 ○生徒にとってどのようなストレス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時、どのように対処してきたかについて意見交換をさせる。 ○ストレスの望ましい対処法には何があるか考えさせ、自分の行ってきたストレス対処が望ましいものであったかどうかを考えさせる。 ○導入で行った10秒呼吸法も望ましいストレス対処であることを確認する。
まとめ 10分	(6) ストレスと適切に付き合っていくことが大切であることを確認する。	○望ましいストレスの対処を日常生活の中に取り入れていくように伝える。 (受験や部活動の試合等)

## ストレスマネジメント指導計画

- (1) 題材           アサーショントレーニング 『上手に断る』
- (2) 活動の目標   断りたいとき、我慢することなく、また一方的に断るのではなく、適切な言い方で断ることができる。
- (3) 対象           第1学年（男子6名 女子4名）
- (4) 本時の学習計画

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
導 入 10分	<p>(1) 10秒呼吸法を行う。</p> <p>(2) 前時の振り返りを行う。</p>	<p>○行いたくない生徒には無理にさせない。(CDを使用)</p> <p>○目を閉じさせ(強要しない) ゆったりとした気分を味わえるよう配慮する。</p> <p>○覚醒動作をしっかりとしておく。</p> <p>○ストレスと適切に付き合うことの大切さを確認する。</p>
展 開 30分	<p>(3) 日常生活の中で、断りたくても断れなくて困った体験について考え、発表する。</p> <p>(4) 「不適切な断り方」と「適切な断り方」のロールプレイ1～3を見る。</p> <p>(5) 三つの断り方の違いや、感じたことをワークシートに記入し、発表する。</p> <p>(6) 2人1組になって、ワークシート問2について考え記入する。</p> <p>(7) 全員がロールプレイを行い、その感想を発表する。</p> <p>(8) 実際の場面でどのように活用できるか話し合う。</p>	<p>○本時の目的を話しながら、例を出して具体的な場面を考えさせ、自分が普段どのような話し方をしているかに気づかせる。</p> <p>○教員がロールプレイを演じる。</p> <p>○ワークシートの問1について、記入方法を説明をする。(良い…○ 悪い…×)</p> <p>○役割を交代して、それぞれの立場での気持ちを考えさせる。</p> <p>○全員がロールプレイを体験できるようにする。</p> <p>○感想をワークシートの問3に記入させる。</p>
まとめ 10分	<p>(9) 本時の学習を振り返る。</p>	<p>○相手の立場を尊重しながら自分の気持ちをきちんと伝えることの大切さや、きちんと伝えることで自分のストレスが軽減されることに気付かせる。</p>



## ロールプレイ1のセリフ

ヒロミさん 「シンイチ君、お昼休みバスケットしに行こう。」  
マサヒロくん 「ええ、バスケット、あんまりしたくないんやけど。」 (小さい声で)  
ヒロミさん 「そんなこと言わんとやろうよ。」  
マサヒロくん 「……………うん。わかった。」 (気が弱くオドオドした感じで)

## ロールプレイ2のセリフ

ヒロミさん 「ユウキちゃん、お昼休みバスケットしに行こう。」  
ユウキさん 「なんでバスケットなんしやなあかんの！」 (怒りながら)  
ヒロミさん 「そんなこと言わんとやろうよ。」  
ユウキさん 「いらん。じゃあね。」

## ロールプレイ3のセリフ

ヒロミさん 「なあカナちゃん、お昼休みバスケットしに行こう。」  
カナさん 「ごめん。いいわ。」  
ヒロミさん 「そんなこと言わんとやろうよ。」  
カナさん 「バスケット苦手やから行かんとかわ。バレーボールの方が好きやからその時また誘ってな。」 (にこやかに言う)

## ワークシート「上手に断る」

名 前

問1 先生が演じる「断り方の3つのタイプ」を見た感想を書こう。(気持ちは○か×で)

ロールプレイ1の感想	マサヒロの気持ち	ヒロミの気持ち
ロールプレイ2の感想	ユウキの気持ち	ヒロミの気持ち
ロールプレイ3の感想	カナの気持ち	ヒロミの気持ち

問2 次のような場面ではどのように断ったらよいかでしょうか。相手も自分も大切にしたい言い方を考えましょう。

ヒロミから休みの日の「花の水やり当番」を代わってほしい、と何度も頼まれる。今日も頼まれたが、あなたは今日は家でゆっくりしたいと思っていたので、断りたいと考えている。しかし、ヒロミはピアノの習い事があり、日曜日ごとに練習があるので大変そうだと断りにくい、とも考えている。

ヒロミ「ねえ、ユウキ。明日の花の水やり、また私の代わりにやってくれへんかな。明日も朝の8時から12時までピアノ行かないといけないねん。」

ユウキ「

」

問3 今日学んだことはどのような場面で使えると思いますか。また、授業の感想も書きましょう。

## ストレスマネジメント指導計画

- (1) 題材 構成的グループエンカウンター『共同絵画を作成しよう』
- (2) 活動の目標 言葉を使わない作業を通して、友だちの思いを察したり、自分の気持ちをどう伝えるのか、また、どう伝わるのかを感じることができる。
- (3) 準備物 模造紙・クレヨン・マジック
- (4) 対象 第2学年 (男子5名)
- (5) 本時の計画

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
導入 10分	(1) 10秒呼吸法を行う。  (2) 前時の振り返りを行う。	○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。(CDを使用) ○目を閉じさせ(強要しない)ゆったりとした気分を味わえるよう配慮する。 ○覚醒動作をしっかりとしておく。 ○ストレスと適切に付き合うことの大切さを確認する。
展開 30分	(3) 模造紙と筆記具を配布。 (4) 目的と手順を説明する。  (5) 作品完成後、ワークシート①に作品について感想を記入し発表する。 (6) 言葉を使わず、友達の思いを察したり、自分の気持ちをどう伝えたかをワークシート②に記入し発表する。	○模造紙は5人で1枚を使用する。 ○注意事項の確認 <ul style="list-style-type: none"> <li>・言葉は使わない。 (どうしてもしゃべってしまうと思う生徒にはマスクを渡す。)</li> <li>・時間は20分間。 交代の合図も工夫させる。</li> <li>・時間内に必ず一人につき3回は描く。</li> <li>・グループの作品なので、他の人が描いた絵の続きを描き足してもよい。また、空いている所に別の絵を描いてもよい。</li> </ul> ○他の人の描いたものを批判しないように注意する。 ○それぞれの思いに共感できる雰囲気づくりができるよう声かけを行う。
まとめ 10分	(6) 本時の学習を振り返る。	○言葉を使わなくても相手の気持ちを察しようとすれば、お互いにわかり合える喜びを感じさせる。

## ワークシート① (作品について)

自分はどんなことに気を付けて描いたか、何を描きたかったのか、などを書こう。

## ワークシート② (感想)

言葉を使わない作業を通して感じたことを書こう。

## ストレスマネジメント指導計画

- (1) 題材 構成的グループエンカウンター『いいところ探し』
- (2) 活動の目標
- ・友達が自分のよ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。
  - ・友達のよいところを見付けることで、他者理解を深める。
  - ・人前で自分の思ったことを話すことができ、話し合いに参加できる。
- (3) 対象 第3学年（男子3名 女子5名）
- (4) 本時の計画

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
導入 10分	<p>(1) 10秒呼吸法を行う。</p> <p>(2) 前時の振り返りを行う。</p>	<p>○行いたくない生徒には無理にさせない。(CDを使用)</p> <p>○目を閉じさせ(強要しない) ゆったりとした気分を味わえるよう配慮する。</p> <p>○覚醒動作をしっかりしておく。</p> <p>○ストレスと適切に付き合うことの大切さを確認する。</p>
展開 30分	<p>(3) エクササイズ「いいところ探し」についての説明を聞く。</p> <p>(4) 長所を表す言葉をみんなで出し合う。</p> <p>(5) 自分の長所をワークシート①の1番目に記入する。</p> <p>(6) 同じグループの友達のよいところを探し、ワークシート①の空いている所に記入する。</p> <p>(7) グループの各メンバーについて書いた部分を切り取り、本人に渡す。</p> <p>(8) 自分が思っていた長所と、グループのメンバーが書いてくれた自分の長所とを比べて、感じたことをワークシート②に記入する。</p>	<p>○ エクササイズのねらいや手順を説明し実施方法を理解させる。</p> <p>○生徒が出した言葉を板書しておく。</p> <p>○自分の長所を書けない生徒には無理に書かせない。</p> <p>○他の人の良いところが出にくい生徒には、前の黒板を参考にしよう助言する。</p> <p>○自分で感想を発表できる生徒には発表させ、それ以外の方はグループの他のメンバーの長所を紹介する。</p> <p>○ワークシート②に記入させる。</p>
まとめ 10分	<p>(9) 本時の学習を振り返る。</p>	<p>○自分では気付かなかった自分自身のよいところを発見させる。</p>

# ワークシート①

△

人だと思えます(\*^\_^\*)  
より

---

△

人だと思えます(\*^\_^\*)  
より

---

△

人だと思えます(\*^\_^\*)  
より

---

△

人だと思えます(\*^\_^\*)  
より

---

△

人だと思えます(\*^\_^\*)  
より

---

## ワークシート②



## ワークシート②



## ストレスマネジメント指導計画

- (1) 題材 構成的グループエンカウンター『人間知恵の輪・インパルス』
- (2) 活動の目標
- ・入り組んだ状態から一つの大きな輪になることを体験することで、連帯感や達成感・成就感を感じることができる。
  - ・お互いに協力し合いながら、一つの輪を完成することができる。
- (3) 対象 全学年23名（男子14名・女子9名）
- (4) 本時の計画

	学 習 活 動 (全校朝会)	指 導 上 の 留 意 点
導 入 3分	(1) 10秒呼吸法を行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○実施の目的を説明し、行いたくない生徒には無理にさせない。(CDを使用)</li> <li>○目を閉じさせ(強要しない) ゆったりとした気分を味わえるよう配慮する。</li> <li>○覚醒動作をしっかりとしておく。</li> </ul>
展 開 8分	(2) 5人1組のチームに分かれる。 (3) 手順を説明する。 ①それぞれのチームで、まずはそれぞれ右手を挙げ、隣り合わない人と手を組む。 ②次に左手を挙げ、右手と同じ人ではなく、隣り合わない人と手を組む。 ③残りの手をつなぐ。 ④「始め」の合図で、各チームで相談しながら一つの円になるよう腕をほどいていく。 (4) 人間知恵の輪がほどけて一つの円になった時に、一人ずつ順番に握手のように隣の人の手を強く握っていく。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○事前にくじ引きで引かせておく。</li> <li>○つなぐ手を間違わないように説明を行う。</li> <li>○手を組み替えてもよいが、離してはいけない。</li> <li>○一つの円ではなく、二つになることもあることを知らせておく。</li> <li>○一つの円で全員が繋がっていることを実感できるようにする。</li> </ul>
まとめ 5分	(5) 本時の振り返りをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○みんなで一つのことを達成するにはどういうことに気がつけたか、また、できた時どんな気持ちだったかを出し合う。</li> <li>○全員で協力することの良さや一体感を味わわせる。</li> </ul>