

心理教育授業プログラム 「ストレスについて考えよう」

対象学年 中学1年生～中学3年生

ねらい ストレスについて考え、コーピングの知識を得る

事前の準備

- ・ワークシートを印刷しておく

授業の展開例

この授業のねらいの説明

ストレスについて少し深く考えてもらおうと説明

導入

- ・資料1を配布
- ・内容について解説

作業1 「こんな場合を考えよう」とある四角の枠囲みの場面について取り組む

- ・場面Aのワークシートを配布 場面を読み上げて気持ちの想像を促す
- ・ストレスのもと（ストレッサー）は？という質問について考えさせる
解答：AさんとBさんがしっくりいっていないこと
- ・「では、ストレス反応（心の反応）について考えてみましょう」と促す
- ・資料2を配布
- ・レーダーチャートの書き方について説明
レーダーチャートを板書し、「腹が立つ気持ちがすごく強いときには100に近い所に印を付けて…」といくつかの感情について具体的に説明し、レーダーチャートの作り方を解説
- ・気持ちの感じ方には良い悪いがないことについて、表現を変えながら何度か説明
- ・後でグループで話し合いをすることを言うしておく
- ・レーダーチャートを記入
- ・自分自身がどんなストレスコーピングを行うかは簡単に記入

作業2 小グループでの話し合い

- ・レーダーチャートをざっとグループ内で見比べる
- ・ひとり一人が、自分はなぜそういう気持ちになるかについて順番に解説
レーダーチャートをグループメンバーに見せながら話す
- ・次に、自分のストレスコーピングについて紹介する

まとめ

- ・あらためて、気持ちの感じ方には良い悪いがないことについて説明
- ・資料3を配布
- ・資料3の内容を簡単に解説
- ・自分やメンバーのストレスコーピングがどれに当てはまるかを考えさせる
- ・リラクゼーションの意義を伝える

リラクゼーション実習

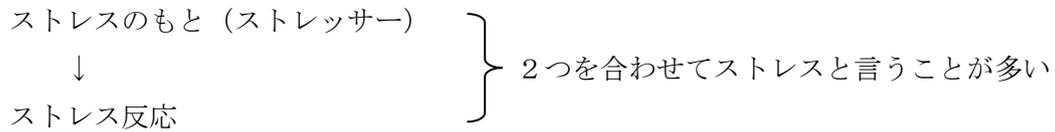
- ・筋弛緩法または、10秒呼吸法の練習を行う。
- ・授業実施者がデモンストレーションを行う
- ・ひとり一人で、実際に行ってもらう

まとめ

- ・ストレスの元とストレス反応をまとめてストレスと呼ぶことが多い
- ・ストレス反応は行動や考え、気持ちに表れる
- ・気持ちの感じ方には良い悪いがない
- ・良いストレスコーピングを行うことが大切
- ・良いストレスコーピングとしてはリラクゼーション

ストレスについて考えよう

ストレスって何だろう？



詳しく見ていくと

ストレスのもと（ストレッサー）＝出来事、原因、きっかけ

ストレス反応 { 心の反応：嫌な気持ち
身体反応：眠れない、食欲がでない、頭痛、腹痛、体がだるい
他にも、考えや行動にも反応が表れます。

こんな場合を考えてみよう

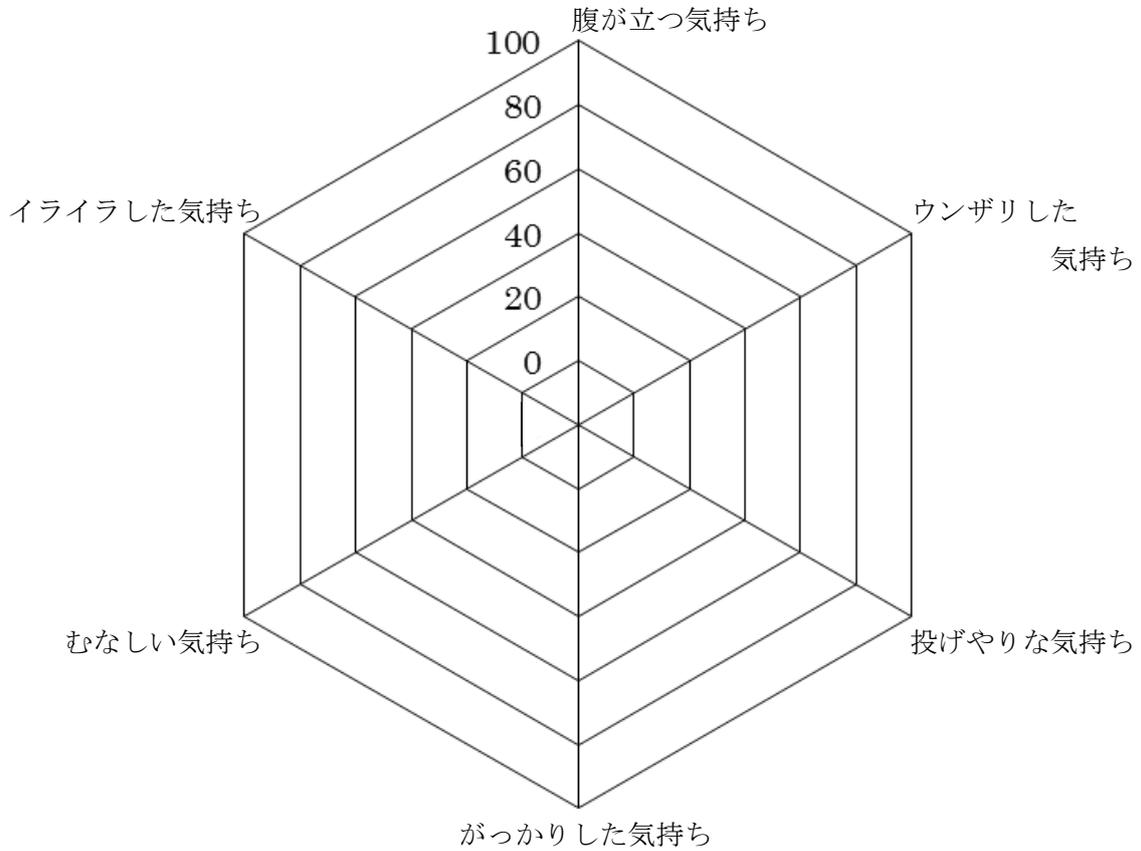
Aさんは中学1年生です。Aさんには、以前から仲の良かったBさんとCさんがいます。3人は、とても仲が良かったのですが、先日、BさんとCさんがささいなことでもめましました。仲直りはしたのですが、どうも二人はしっくりいっていないようです。Aさんは、二人とも仲良くつきあえるのですが、お互いの仲を考えると、放課後遊ぶにしても、休み時間話すにしても気をつかってしまいます。Aさんはすっかり疲れて、気をつかうのがストレスに感じてきました。

ストレスのもと（ストレッサー）は？（_____）

自分がAさんだったら、どんなストレス反応が出るでしょうか？

次のプリントで、心の反応について感じ取ってみよう

資料2 自分だったら、心はこんなふうに反応する（想像）



ストレスの解消法（ストレス対処法・ストレスコーピング）を考えよう

グループの他の人のストレスの解消法で気に入ったものを記入しよう

資料3 5種類のストレス解消法（ストレスコーピング）

- ①相談 効果：☆☆☆☆☆ 副作用：▼
友だちや家族に話を聴いてもらう
誰かにグチを言う
- ②問題解決・問題対処 効果：☆☆☆☆ 副作用：▼▼
どうしたら良いか考える
自分にできることを実行する
- ③リラックス 効果：☆☆☆☆☆ 副作用：
リラクゼーション法をする
身体の緊張をやわらげて、心もリラックスさせる
- ④感情抑圧 効果：☆ 副作用：▼▼▼▼
自分の気持ちとは反対に明るくふるまう
嫌なことはなかったことにする
- ⑤傷つけ発散 効果：☆ 副作用：▼▼▼▼▼
暴れたり、やつ当たりしたりする
やけ食いをする

※自分の考えたストレス解消法は、どれにあてはまるでしょうか？

次は、リラックスの体験（練習）をします

リラックスするとなぜ良いのでしょうか？
身体（筋肉）の緊張をとってリラックスする
↓
心（脳）がリラックスする
↓
心（脳）が休まって、元気になる
↓
現実の場面で、自分の能力を十分に発揮できる