

中学校 特別活動 部会

部会長 糸田中学校 校長 行徳 昭彦
実践者 大任中学校 教諭 中原 佐知子

1 研究主題

ストレスの対処法を身につけた生徒の育成

2 主題設定の理由

(1) 今日の課題から

現代はストレス社会といわれるほど、社会システムや人間関係が複雑化している。自殺者もここ十数年、年間3万人を下回らない状況である。生徒を取り巻く状況を見ても、ストレスがその1つの要因と考えられる不登校や様々な問題行動も依然として多く発生している。このような中で、ストレスの対処法を身につけることは、心身ともに健康で豊かな人間形成のために、生涯にわたって必要不可欠である。

(2) 生徒の実態から

中学生期は、体の著しい成長とともに、自己の形成に向けて心の面でも大きく揺れ動く時期である。欲求も複雑多様化し、不満やストレスを感じるが多くなっていく。このような中で、心身の健康を保つには、ストレスとは何か、また、様々なストレスの対処法について知り、困難な場面に出会ったときや自分の欲求が満たされないとき、自分の気持ちをコントロールし、ストレスに適切に対処する力を身につける必要がある。また、身につけた対処法を、日常生活の中で生かそうとする気持ちを育てていくことが極めて重要である。

3 主題の意味

「ストレスの対処法を身につける」とは

心身ともに健康で豊かな人間形成のために、ストレスの対処法について知り、自分にあった対処法を日常生活に活かそうとする力を獲得することである。

4 研究の目標

- ・ストレスの感じ方、ストレスの対処法は多様であることを理解する。
- ・自分に合ったストレスの対処法について考え、日常生活に活かそうとする態度を育てる。

5 研究の仮説

学習にあたって、実際にストレス場면을体験させ、ストレスの対処法を考えさせることにより、自分に合ったストレスの対処法を日常生活の中で生かそうとするきっかけとすることができるであろう。

6 指導の実際

(1) 題材 「ストレスとその対処法について学ぼう」

(2) 指導観

ストレス社会と呼ばれ、あらゆる刺激や出来事が潜在的なストレス源となっている今日、学校においては友人関係に起因するいじめや不登校、キレる行為などさまざまな現象が出現している。ストレス源やそれに対する反応は一様ではなく、生徒一人一人異なるものである。生徒個々が自身のストレス反応に気付き、その軽減のために対処法を身に付けていくことは、問題を未然に防ぐことや日々の学校生活をより充実させることにつながっていくと考える。また、こうした取り組みは生涯にわたって必要なものであり、いかにストレスとうまく付き合いながらよりよい生活を送るかについての理解を深め、今後に役立てていく資質を育てたいと考える。

本学級の生徒に事前アンケートをしたところ、「ストレス」と聞いて思い浮かぶことには、「イライラする、ものにあたる、なぐる」などの不機嫌や攻撃性を表す言葉が多かった。気持ちや体の調子に関する質問「腹立たしい気分だ」「だれかに怒りをぶちまけたい」「イライラする」「怒りを感じる」「不愉快な気分だ」などには、40%の生徒が「とてもある」「わりとある」と感じていることが分かった。

中学生の思春期の時期のストレスの特徴は他にも、不安や気分の落ち込み、集中力ややる気がない、頭痛や腹痛などいろいろな症状が出るが、生徒はさまざまなストレスに対処する方法を見つけられず、体調を崩して休んだり、友達とトラブルになったりすることがある。また家庭の教育力が低く、思春期の子どもの支えになれていない家庭もあり、家でも学校でもストレスを抱え、発散できずにいる状態の生徒もいる。

さらにアンケートから、あまりストレスを感じていない生徒がいることも分かった。それらの生徒は性格、家庭環境、考え方などで自然とストレスに対処する方法を身につけていると考えられる。ストレスに対するいろいろな生徒の反応があることを知り、学級指導を行っていくことが大切である。

これらの実態から指導にあたっては、ストレスとは何かを知り、ストレスが日常生活の中にたくさんあってそれに対応しながら生活していることを確認させる。いろいろなストレス対処法があることを知らせ、今までの自分の対処の仕方がよい方法だったかを考えさせる。様々なストレス源に対する受け止め方（気持ちの持ち方・生活全般に関する構えなど）やストレスへの対処の仕方を身につけさせるとともに、その対処法を今後の日常生活に生かそうという気持ちを養う。

また、人それぞれにストレスへの対処法が違うことを知り、いろいろな考えを認め、学級として支え合うことが大切であることも押さえたい。

(3) 本時 平成23年12月12日(月) 第5校時 2年2組教室

本時の主眼

- ・ストレス源に対する受け止め方や対応の仕方の多様性に気づくことができる。
- ・ストレスが心や体に及ぼす影響を知り、適切な対応が必要であることを理解する。

準備

教師・・・アンケート結果、計算ワークシート、ストップウォッチ、ワークシート

展開

	学習活動・内容	指導上の留意点	評価方法
導入	<p>1 生活アンケートの結果から、ストレスに関する話を聞く。</p> <p>2 本時のねらいを理解する。</p>	<p>「ストレスと聞いて思い浮かぶもの」をまとめた資料を提示する。</p>	様相観察
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> ストレスとその対処法について学ぼう </div>		
展開	<p>3 ストレスによって、心（気持ち）がどのように変化するかを体験する。</p> <p>(1) 1000から7ずつ引いていく計算を1分間実施する。</p> <p>(2) 計算中の気分を振りかえる。</p> <p>(3) 振り返りを発表する。</p> <p>4 生活場面で受けるストレス場面を想起し、その対応の仕方を考える。</p> <p>(1) 「期末テストはあまり満足のいく点ではなかった。試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。」 こんな時の自分の行動と、その後の結果がどうなると思うかを書かせる。</p> <p>(2) 発表させる。</p> <p>(3) 自分がどの対処法をしているか振りかえらせる。</p>	<p>面倒な計算を継続して行うことで、ストレスがたまる場面を設定し、心の変化について考えさせる。</p> <p>同じストレス源でも、心の持ち方、目標の持ち方等によっては、その後の経過や結果にも影響が出てくることにも触れる。</p> <p>発表することに恥ずかしさや抵抗感を感じないように、教師が言葉かけをしながら自分の意見を言わせる。</p> <p>ストレスの対処法は、いろいろあることに気づかせる。</p> <p>積極的対処法 逃避的対処法 人に援助を求める 気分転換などの方法</p>	<p>計算ワークシート</p> <p>ワークシート</p>
	5 ストレスと心身の関係について	身の回りにあるあらゆる刺激がス	

ま と め	<p>て考える。</p> <p>(1) ストレスが心身に及ぼす影響について考える。</p> <p>(2) ストレスとその対応について教師の話聞く。</p> <p>6 振り返りカードに本時の授業で考えたことを書く。</p>	<p>ストレス源になりうることを理解させ、ストレスに対して適切に対応していくことが大切であることを説明する。</p> <p>スポーツ選手の例を用いて、ストレスをいいストレスに変えていくと大きな目標を達成できることを紹介する。また、人はがんばれば疲れるものであり、休んだり、気分転換したりしながら疲れを癒すことが、次の頑張りを引き出すことも補足する。</p>	振り返りシート
-------------	--	--	---------

7 研究のまとめ

(1) 本時の生徒の感想

ストレスはマイナスのことだけでなく、プラスのこともあるんだと思いました。ストレスのことについていろいろ知れてよかったです。これから嫌なことがあっても、プラスに考えたいと思います。

ストレスを感じたときの対処法がよくわかった。

ストレスを感じたら、人を傷つけるんじゃないくて、気持ちを切り替えたり音楽を聴いてリラックスすることを学んだ。

ストレスの解消法が分かった。できるだけストレスをためないようにしたい。

(2) 参観した先生の感想

生徒の実態をよく見て内容を設定していることが分かりました。ストレス場面の設定については他の選択もあったかもしれないと思いました。

ストレスがない人はいないと思うので、「ストレスを感じたりすることは悪いことではなく当然のことである」ということを確かめ合う方がよいのではないのでしょうか。

ストレス体験をすることによって、プラスとマイナスの両方を知ることができていた。テーマがストレスということなので、スクールカウンセラーなど専門的な人からの意見を聞いたり、ゲストティーチャーとして招くことによって、より深いものになると考えられます。

「話を聞く」活動だけでは集中が続かないので、「見せる」「やらせてみる」がよいのかなと思いました。具体的には、ビデオ教材や自作のVTRなどを利用、役割演技・ロールプレイング、場面絵で吹き出しの内容を考える、悩み相談へのアドバイスの場面設定などです。めあてとまとめはドーンと板書した方が、何を勉強しているかがよく分かったと思います。

(3) 成果と課題

成果

- ・思春期のこの時期はみんながストレスを抱えていることを知り、悩みや気持ちを共有できた。
- ・人によってストレスの感じ方や、発散する方法が異なっていたので、友達の見意見を聞いて、自分もマイナスじゃなくプラスで考えたいと思う生徒がいた。

課題

- ・説明を聞くことに集中が続き、ストレス場面を想定するところで考えられない生徒がいた。想定の方法を、映像や寸劇など何か工夫する必要があった。
- ・課題の多い生徒には、ストレスを爆発させてキレてしまったり、間違ったストレスの解消法(タバコ・シンナーなど)をしてしまったときの場面設定の方が考えやすかった。
- ・学習したことを日常生活の中で振り返る機会を設定する必要がある。
- ・保健体育科との連携を考えた取組の工夫をする必要がある。

参考文献

- ・「中学校学習指導要領解説 特別活動編」 文部科学省