

ストレスに打ち勝て

～レジリエンスを高めよう～

中学校・2～3年生

I プログラムについて

1 人権教育上のねらい（普遍的な人権課題「自己尊重の感情」）

＝【人権感覚育成のための視点】

「レジリエンス（心の回復力）」について知り、ストレスやネガティブな感情から抜け出す自己コントロールの方法や困難などに対する自分なりの解消法を考えることを通して、自分自身に誇りをもち、自分を価値ある存在として肯定的に認めて受け入れることができるようにする。

2 関連する教科等について

○学級活動

内容（2） 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
（エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成）

3 人権教育上の視点

- （1）よいところや不完全なところも含めて、自分自身を大切な存在と受け止めようとする。（価値・態度）
- （2）自分自身を肯定的に受け入れる方法を考え、実践することができる。（技能）

II アクティビティーについて

1 概要

○活動1

ストレスを受けた時に跳ね返す力である「レジリエンス」や科学的根拠のあるストレス解消法を知り、自分なりのストレス解消法を考える。

○活動2

ストレス解消法の一つである呼吸法を体験した後、レジリエンスを構成する六つの要素について振り返り、自分自身のよさを見つめ直す。

2 準備するもの

- ワークシート
- 学習資料1、2

3 アクティビティーの進め方

○活動1 「レジリエンスについて知ろう」

- ① 日頃、ストレスを感じたときの解消法をグループで話し合う。
- ② レジリエンスについて説明を聞き、内容を理解する。

○活動2 「話し合い活動・体験活動」

- ① 「レジリエンスに関係する六つの要因」について、グループ内でお互いに当てはまるものはどれかを話し合う。
- ② 「科学的根拠のあるストレス解消法」を理解し、自分なりのストレス解消法を考えた後、グループで話し合い、ストレス解消法リストを作る。
- ③ 「科学的根拠のあるストレス解消法」のうち、誰でも手軽にできる「リラックス呼吸法」を体験する。

○活動3 「振り返り」

- ① 「レジリエンスに関係する六つの要因」について振り返り、自分のよさを見つめ直す。
 - ・ストレスやネガティブな感情から抜け出し、自分自身を肯定的にとらえることの大切さを理解する。

4 アクティビティーを指導する際のポイント

- レジリエンスについての理解やその力を高めることが目的ではなく、ストレス解消法を考えるアクティビティーを通して、生徒が自分自身を冷静に見つめ、ストレスやネガティブな感情をコントロールし、自分自身を肯定的にとらえられるようにすることが大切である。
- 四つのストレス解消法（音楽系、運動系、筆記系、呼吸系）は、脳の働きやホルモン分泌などを踏まえた科学的根拠や効果のあるものだが、この四つの中から選ばなくてはならないものではない。
- どのようなストレス解消法が合っているかは人それぞれであり、自分に合った方法を考えられるよう配慮するとともに、必ずしもストレスに打ち勝たなければいけないわけではなく、回避することなどもあり得ることを念頭に置いて指導する。
- 例えば、ゴールデンウィーク等の連休後や3年生の受験期前などに取り組むと効果的である。

Ⅲ 授業の実際

時間	学習活動 発問 (T) 生徒の反応例 (S)	教師の働きかけ (・) 人権教育上の配慮 (◎)
5分	<p>1 ストレスを感じたときの体験の発表</p> <p>T 最近ストレスを感じたことはありますか。</p> <p>S 友達とケンカしたとき、親に怒られたとき、部活で試合に負けたとき、成績が下がったときなど。</p> <p>T そんなときどうしますか。</p> <p>S 友達に相談する、SNS、カラオケ、やけ食い、ゲームなどをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3～4人のグループで、話し合わせる。 ・ 学校生活だけでなく、家庭生活など様々な場面を想起させる。 ・ 友達の発表を聞き、自分の生活や自分自身を振り返らせる。 ・ 教師自身が行っている例を話すなどし、ストレスを解消する方法について関心を高めさせる。
35分	<p>2 「レジリエンス」とは</p> <p>T レジリエンスという言葉を知っていますか。</p> <p>T 有名人でレジリエンスを感じられる人は誰ですか。</p> <p>S スポーツ選手や芸能人の○○○さんなど。</p> <p>3 話し合い活動・体験活動</p> <p>T 学習資料1の2「レジリエンスに関係する六つの要因」のうち、自分に当てはまるものはどれでしょうか。</p> <p>S 楽観性は当てはまりそうだ。</p> <p>S 君は適応力もあると思う。</p> <p>T 自分のストレス解消法を考えてワークシートに書きましょう。</p> <p>T 学習資料1の2・3を参考にしながら、グループで話し合い、お勧めのストレス解消法のリストを考えましょう。</p> <p>S 好きな音楽を聴くのが一番だ。</p> <p>S 体を動かしてダンスなどをするとう気分がいい。</p> <p>T 学習資料2のリラックス呼吸法をみんなでやってみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学習資料1の1・2を使ってレジリエンスについて説明し、トレーニング等により誰でも高めることができることも知らせる。 ・ 映画やアニメの主人公などを想起させてもよい。 ◎自分自身のよさや価値に気付けるように、当てはまるものをグループ内でお互いに伝え合うように助言する。(価値・態度) ・ 学習資料1の3を示して、四つのストレス解消法には、効果について科学的根拠があることを伝える。 ◎自分を肯定的に受け入れる方法を見付けられるように、互いのストレス解消法とその理由について意見交換するように助言する。(技能) ・ SNS、やけ食い、ゲームなどはリスクが伴うことを理解させる。 ・ ストレス解消法のうち、手軽にできるリラックス呼吸法(学習資料2)を説明し、実際に体験させる。

10分	<p>4 振り返り</p> <p>T 今日の学習について振り返り、自分のよさを見つめ直しましょう。</p> <p>S 周囲に左右されないことは、自分のよさだ。ストレスを感じても早めに解消法を行い、ネガティブな感情から抜け出したい。</p> <p>S 自分は、思ったよりも楽観的なことに気付いた。これからは、自分はダメなんだと落ち込み過ぎないようにしたい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「レジリエンスに関係する六つの要因」のうち自分に当てはまるものや、自分のストレス解消法から、自分のよさについて考えたことをワークシートに記入するように助言する。 ・ねらいに沿った感想を紹介し、学級全体で共有できるようにする。
-----	---	--

IV 資料

(1) ワークシート

ストレスに打ち勝て ～レジリエンスを高めよう～

()年 ()組 氏名()

- 1 ストレスを感じたときの体験

(1) どんなとき

(2) そんなときどうしていますか。
- 2 ストレス解消法を考えましょう。

(1) 自分のストレス解消法

	解 消 法	理 由
1		
2		
3		

(2) グループで考えたストレス解消法

	解 消 法	理 由
1		
2		
3		
- 3 今日の学習を振り返り、自分自身のよさについて、考えたことを書きましよう。

(2) 学習資料 1

ストレスに打ち勝て ～レジリエンスを高めよう～

1 「レジリエンス (resilience)」とは

「深刻な状況下によく適応していく過程」「深刻な状況に一時的に適応できなくなっても、そこから立ち直る能力」「深刻な状況によく適応する結果」のことで、「ストレスを受けた時に跳ね返す力」として心理学の世界でも用いられるようになった。周囲の関わり方やトレーニングによって高められるものであることも分かっている。

2 「レジリエンスに関係する六つの要因」(これらが高めることが大切)

(1) 自尊心

自分が価値ある存在であると思うことができる気持ち。自己に対しての評価が高く、自分のことが好きだと思えること。

(2) 適応力 (感情のコントロール)

周囲の状況に左右されない力。物事を多面的にとらえ、大局的見地から対処すること。その時々状況に応じて自分の感情や思考、行動を律すること。

(3) 楽観性

物事がうまくいくはずだという明るい見通しをもち、心配しないこと。未来はよりよいものになる、よくすることが自分にはできるという確信をもつこと。

(4) 良好な人間関係

互いに信頼して心の内を話し合える関係。支えてくれる他者がいること、日頃から信頼できる仲間をつくっておくこと。

(5) 自己効力感

課題を乗り越えられるという期待や自信。問題を解決したり、外部の世界を自分でコントロールしたりできる、「やればできる」という自信のこと。

(6) 生活習慣の改善

生活リズムを整える。朝起きて夜寝るという生活リズムを維持し、毎日3回、同じ時間に食事をとって、適度な運動をすること。

3 「科学的根拠のあるストレス解消法」

(1) 音楽系 楽器の演奏・音楽鑑賞・カラオケ・コンサートに行く など

(2) 運動系 エクササイズ・ダンス・ジョギング・水泳・ウォーキング など

(3) 筆記系 日記・手紙・習字・俳句 など

(4) 呼吸系 深呼吸・ヨガ・瞑想 (めいそう)・早足で散歩 など

(3) 学習資料 2

リラックス呼吸法（どこでもできる！簡単リラクゼーション法）

1 はじめに（留意点）

- ・無理はしないでください。（自分のペースで楽にゆっくりと）
- ・服装などはそのまま大丈夫です。（気になる人はメガネ・ベルトなどを外す）
- ・目を閉じて呼吸に意識を向けましょう。（立って行う場合などは目を開いても OK）

2 ポイント

- 1 吸うときは鼻で（鼻のフィルターを活用する）
- 2 吐くときは口で（鼻で吐く呼吸の方がやりやすい場合は鼻で OK）
- 3 吐く息を長めに意識（吸う息よりも吐く息を意識する）

3 姿勢（座っていても、立っていても、横になりながらでもできます）

・座っている場合

いすに浅く腰かけ、背筋は伸ばし、両足を床につけて行いましょう。

手の位置は両手をおへその辺り（お腹の動きを実感しやすい）でも、ももの上でも（手のひらは上下のどちらに向けても）OK です。

・立っている場合

立ちながら行う場合は目を開けて行うか、何かにつかまりながら（電車等なら手すりやつり革など）、安定した状態で行いましょう。

4 やり方

- 1 口をおちょぼ口にし、5～10秒程度、細く遠くに、下腹をへこます感じで息を吐き出します。
- 2 3秒くらいかけて下腹をふくらます感じで鼻から息を吸います。
- 3 2秒くらい息を止めます。
- 4 1～3を3分ほど繰り返しましょう。

5 解除の動作

深いリラックス状態が得られた場合、まれに頭がぼうっとしたり、身体がフラフラしたりすることがあり、次の動作で解除することができます。

- 1 両手を軽く握り、ひじを曲げて後ろに引く。
- 2 両手を開くと同時に前に伸ばす。（1と2をセットで2～3回行う）
- 3 腕を上にあげて（伸びをして）深呼吸する。