

## 育Me科 学習指導案 「ストレスの種類」

## ○ねらい

不安や緊張の感情の強さとパフォーマンスとの関係を理解し、感情をコントロールする重要性を理解する。また、自分が不安や緊張を感じる状況や、そのときの身体的な特徴を自覚することができる。

	活動内容	進め方・支援	育Me科の視点
導入	<p>事前課題：ワークシートに、自分が不安や緊張を感じる場面を記入しておく。(授業日1週間前に配付済み)</p> <p><b>1 あいさつ</b>  <b>2 学習内容の理解</b>            ・保健体育での既習事項を確認する。</p> <p>適度なストレスは心の発達に必要なだが、過度なストレスは心身の健康に影響を与えるため、対処が必要。</p> <p>・グラフ「ヤーキーズ・ドットソンの法則」を示し、不安や緊張の程度を自覚することの重要性を確認する。</p> <p><b>3 本時のめあての掲示</b></p> <p>適度なストレスを感じているときの身体的特徴を自覚できるようになろう</p>	<p>・全体で確認する。</p>	<p>・「わかりやすく伝える」「集団における最善の意思決定」のスキルを使いながら、学習内容を思い起こさせる。</p>
	<p><b>4 活動</b>            ・事前課題のワークシートには「①ソワソワする②少し緊張する③緊張する④とても緊張する」の4段階にわけ、それぞれの場面を記入する。            ・事前課題のワークシートを使用する。不安や緊張を感じたそれぞれの場面に応じた自身の身体的な特徴を書き出す。</p> <p>顔が赤い、汗をかく、何度もため息をつく、息苦しい、鼓動が早い、手足が震える、のどが渇く、落ち着きがない、早口</p> <p><b>5 全体交流</b>            ・お互いの記入結果を見て、不安・緊張を感じる場面が違うことや、似た場面でも不安・緊張の程度はそれぞれ違うことを理解する。            ・仲間の不安や緊張を感じたときの身体的特徴を伝え合い、補足する。            ・適度な不安・緊張は、自分のパフォーマンスが高まる良い状態であるということを、実体験を想起させ理解させる。そこから、自分にとっての適度/過度の境界線を探る。(境界線は授業内で決められなくても問題なく、今後の生活で探していけばよい)</p>	<p>・事前に教師のワークシートを示し、生徒が4段階の場面を書き出せるようにする。            ・教師が日頃見ている生徒が緊張しているときの姿を伝えてもよい。</p> <p>・教師のワークシートを示しながら、実体験について語る。</p>	<p>・自己理解を促すため、普段からよく知る仲間からアドバイスをさせてもよい。</p> <p>・「適度な不安・緊張」は、血流がよくなり、脳も筋肉もよく働いている状態。            ・「上手な話の聴き方」のポイントを確認する。</p>
まとめ	<p><b>6 まとめ</b>            ・過度な不安・緊張があるときは、保健体育の既習事項を参考に対処し、不安や緊張に対処する必要があることを確認する。            ・本時の学習を振り返る。</p> <p><b>【出口での生徒の意識】</b>            「緊張が強すぎるときに現れる自分の特徴が自覚できたので、そんなときは対処法を実践してコントロールしたいと思いました。」</p>		