

育Me科 学習指導案「ストレス対処法」

○ねらい

自分のストレス解消法とその効果を把握し、仲間が行っているストレス解消法も知ることで、ストレスを緩和するためのレパトリーを増やすことができる。

	活動内容	進め方・支援	適応力向上の視点
導入	1 あいさつ 2 学習内容の理解 ・保健体育または育Me科『ストレス』の既習事項を確認する。 〈前年度の学習内容〉適度なストレスは心の発達やパフォーマンスの向上に繋がるが、過度なストレスは心身の健康に影響を与える。過度な不安や緊張を感じているときの自分の身体的特徴を自覚し、対処することが必要。	・全体で確認する。	・「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。
	3 本時のめあての掲示 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> ストレス解消法のレパトリーを増やそう </div>	・全員に焦点が当たるようする。ストレスサーの要素を網羅できるように具体的な場面を提示して思い起こさせる。	
展開	4 全体活動 ・保健体育既習事項のストレス対処法の例、ストレス解消法4分類、教師の対処法を提示し、対処法をより多く思い起こさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 4 分類: A 言語型 B 運動型 C リラックス型 D 気分転換型 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 【ストレス対処法の例】 深呼吸する・楽しいことをする・気持ちが落ち着くことをする・運動をする・誰かに話す・考え方をかえる </div>	・黒板に書き出す ・解消法の約束を確認 ・人や自分を傷つける方法は避ける ・酒、たばこ、薬物など法に触れるものの使用は× ・ゲームをやり続けるなど自分の心身の健康を害するものも避ける	・「リフレーミング」「発想の転換」のスキルで考え方をかえることも対処法の1つであることを確認する。 ・「わかりやすく伝える」「非言語コミュニケーション」「上手に話を聴こう」などのスキルを用いて交流する。
	5 個人活動 ・ストレスを感じた際にとっている対処法(黒文字)や取り入れるかと思っている対処法(青文字)などを書き出す。 6 全体交流 ・仲間の解消法を聴きながら、やってみたいものがあれば赤文字で書き足していく。 ・交流後、赤文字でワークシートに書き足した解消法の中から、今後1週間で試してみたい解消法を選択する。	・ワークシート配付 ・全体交流に加わり、生徒と一緒に交流する。	
まとめ	7 まとめ ・各々が試してみたいストレス解消法を交流する。 8 事後課題 ・1週間後、朝の会等で取組の成果を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 【出口での生徒の意識】 (例)「僕は緊張するとき、いつもは自分で深呼吸したり運動したりすることで解消してきたけれど、ペアの〇〇さんは誰かに話すとなると言っていて、試してみたいと思いました」 </div>	・教師も発表する。	・「わかりやすく伝える」「非言語コミュニケーション」「上手に聴こう」などのスキルを用いて交流する。