

ストレスと上手につきあおう Part 1

ねらい:大地震の恐怖や大切な人を亡くした喪失感などによって、さまざまなストレス反応は自然な反応です。自分のストレスに対する反応状況に気付き、ストレスを軽減する簡単にできるリラクセス法を体験します。

所要時間: 50分程度

準備物: EARTHハンドブック「こころとからだのアンケート」
(<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/bosai1.html>)

すすめ方

時間	内容	留意点
導入	<p>ストレス反応について知る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレス反応は、いつもと違うショックを受けた時の自然な反応であることを伝える。 <p>「こころとからだのアンケート」の実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・被災の状況や、被災地からの転入生の状況など、学校の実態によって、伝える内容を工夫する。 ポイント: かなしいこと・こわいことがあったとき、おちつかなくなったり、からだがかちこちになったり、今まで体験したことがなかったような心や身体の反応があります。これはごく自然な反応です。 ・アンケート: EARTHハンドブック P108 災害後、学校が再開されてしばらくして、安全な環境の中で実施する。
主活動	<p>リラクセス法を体験する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こころと身体をゆるめましょう! (1) 複式呼吸 (2) 動作によるリラクセス法 (3) ペア・リラクセーション 	<ul style="list-style-type: none"> ・「ストレスを受けると心身は緊張します。身体はかたまっていませんか?」 参考資料: EARTHハンドブック P110
まとめ	<p>ストレスを上手につきあうには、まずは、気付くことから</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次回は、ストレスへの対応方法について学ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分ではなかなか気付かないことが多い。なかまの様子や身近にいる人にも、気づいたら、「疲れているみたいだね」などと声かけしていくように伝える。

事後対応

・回収した「こころとからだのアンケート」を確認してください。ストレスチェック項目の高い児童生徒や、気になる記述が見られる児童生徒には、養護教諭やスクールカウンセラー等の専門家に相談するなどし、個別で関わりケアを行ってください。また、学級のストレス反応の状況を他の教員とも共有し、普段の授業やかかわり中での対応を検討しましょう。

(留意事項)

「こころとからだのアンケート」実施にあたっては、学級の子ども・保護者の実態をふまえ、養護教諭やスクールカウンセラーなどの専門家と事前に相談のうえ、実施してください。