

## (5) 心身の状態を高める具体的な手だて

心身の状態を高めるには、児童生徒が健全な状態と心身に不調がある状態を認識することと、不調の際にその対処法について理解しておくことが大切である。

### ア 心身の状態を高めるポイント

- ◇ 現在の心身の状態について自己理解を深めさせる。
- ◇ ストレスマネジメント教育を行い、心身の不調の予防と健康の維持増進を図る。
- ◇ 健全な肉体と精神を保つために規則的な生活習慣を確立させる。
- ◇ 自分で緊張をほぐせるリラクゼーションを獲得させる。
- ◇ 物事に対してポジティブな志向になるよう自己効力感の向上を図る。

### イ 心身の状態を高める場や機会にするために

#### 授業

- 自分の心身が不調になる状態について理解する場や機会を設ける。
- 児童生徒相互で話し合う中で、共感的人間関係を築く場や機会を設ける。
- 欲求不満が攻撃性を引き起こすきっかけになることを理解し、発達の段階に応じた適度な欲求不満を経験させる場や機会を設ける。
- 力をゆるめたり、休んだりする場や機会を設ける。
- ストレスの耐性を強化させるために、ソーシャルサポートにより他者とのかかわる場や機会を設ける。

#### 日常の場面

- 前向きな自己評価や自己認知を高める場や機会にする。
- 学習面のみ、生活面のみといった偏った話題にならないように配慮する場や機会を設ける。
- 興奮や怒りなど自分の情動を押さえる方法を提示する場や機会を設ける。
- 喜怒哀楽を表現できるように手伝う場や機会にする。

#### 学年・学校行事

- ストレスの本質を知る場や機会を設ける。
- 生徒相互で学校ストレス（友人関係、教師との関係、学業・進路、部活動、その他）を知る場や機会を設ける。
- 自分にあったコーピング及びストレスを緩和する方法を探る場や機会を設ける。
- 簡単にできるリラクゼーションの方法を獲得する場や機会を設ける。
- ストレスの対処法を活用する場や機会を設ける。

- ◆ ストレッサーとは、権威的あるいは脅威的と感じる刺激や出来事のこと、ストレス反応の原因となるもの。
- ◆ ストレス反応とは、ストレッサーによって引き起こされる生理的・心理的・行動反応のこと。
- ◆ ストレスとは、「ストレッサー」と「ストレス反応」の療法を含む言葉。
- ◆ コーピングとは、ストレスに対して軽減するためにとる対処行動のこと。
- ◆ リラクゼーションとは、心や体をゆるめることで、呼吸法や緊張—弛緩練習のこと。

### ウ 心身の状態を高める教師のかかわり

- おなかや頭が痛い児童生徒はいませんか？
- 顔色の悪い児童生徒はいませんか？
- 授業中、よそ見をしたり手遊びをしたりしている児童生徒はいませんか？
- 教師の目を避けようとしている児童生徒はいませんか？
- 休み時間、ひとりぼっちになっている児童生徒はいませんか？
- イライラしている児童生徒はいませんか？
- 机に傷をつけたり、落書きをしたりする児童生徒はいませんか？
- よく保健室へ行く児童生徒はいませんか？
- 保健室へ行った児童生徒の様子を必ず確認して声を掛けていますか？
- 気になる児童生徒について教師間で情報交換を行っていますか？
- 児童生徒の言い分を聞かずに一方的に注意したり、叱ったりしていませんか？
- しつけどと言ってクラスを厳しく管理していませんか？
- 自分のクラスは何でも自由に意見を言える雰囲気ですか？
- 児童生徒が何気なく話す内容を受け止めていますか？
- 心の状態を尋ねる教育相談をしていますか？



エ 心身の状態を高めるための教育活動例（高等学校2年・合同LHR）

(ア) 題材名「受験の心構え」（就職・進学）

(イ) ねらい

身体の不調の要因とその対処法について、自己と他者との共通点・相違点を探り、互いによりよい対処法を考える。

(ウ) 留意点

身体の不調を引き起こすストレスについて理解し、その対処法について生徒間で話し合い緊張をほぐす。

(エ) 活動の実際

過程時間	主な学習活動	留意点
導入 (5分)	1 最近の心身の状態について考える。	○ 生徒が緊張しない雰囲気をつくる。
展開 (40分)	2 ストレスに関するチェックリストを基に自己診断を行い、自己のストレス状態を確認する。	〈個人で考える活動〉 ○ 自分の対処法を確認させる。
	3 ストレッサーについて考える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     受験を間近に控え、先生から添削指導を受けている。今日の午前中までに提出しなければならなかったが、課題をすますことができなかった。先生に、「これでは受験に間に合わないよ。」と、言われた。                 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     Q1 その時、あなたはどんな気持ちになりましたか？                 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     Q2 そんな気持ちになったとき、あなたなら、どのようなことをしますか？                 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     Q3 その方法でよかったと思いますか？                 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     Q4 グループで相談して、他にもっとよい方法はないか考えましょう。                 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     Q5 その他に学校でのストレッサーにはどのようなものがありますか？                 </div>	○ 自分の考えを発表させる。 ○ 他者の考えを受容させる。 ○ グループで話し合った結果のベストの対処法を考えさせる。
	4 学校における様々なストレッサーに対して、ストレス対処法を考える。	〈グループ活動〉 ○ 自己と他者とのストレスへの対処法の共通点・相違点を確認させる。 心身の不調は、自分だけではない、他の生徒も同じであることを共有させる。
	5 それぞれのストレッサーとコーピング法についてグループで話し合う。	○ グループで話し合ったことについて振り返らせる。
	6 話し合ったことを、発表する。	
	7 ストレス反応の対処法として、リラクゼーションの技法を身に付ける。 ・「10秒呼吸法」 ・「さわやかイメージ法」 ・「漸進性弛緩法」 (参考：藤原忠雄著「学校で使える5つのリラクゼーション技法」ほんの森出版)	○ 呼吸法により心身がリラックスした状態になることを理解させる。 ○ 余裕をもって自己をコントロールできるようになることを体感させる。 ○ ストレッサーに過剰反応しないで対処できるようになることに気付かせる。
終末 (5分)	8 次時の予告を聞く。	○ 本時の活動を振り返らせる。 ○ コーピングを具体化させるように指示する。