

# ストレスマネジメントのわーく

「癒し」が流行っています。  
 人々は癒されがっています。  
 ということは、それだけストレスが多いのです。  
 このワークでは、ストレスを正しく理解し、  
 他の人やものに癒されるのではなく、  
 自分でストレスを解消する方法を見つけしていきます。

| Lesson 1 ストレス |   |
|---------------|---|
| ねらい           | 自分のストレスとストレスの仕組みを理解する。  |
| アウトライ<br>ン    | 自分のストレスを質問紙でチェックしたり自分のストレスを書き出し、ス<br>トレスの仕組みと種類を学び、自分のストレスを判定する。  |
| ストレスの<br>仕組み  | <p>現代とストレスの時代というが、ストレスはストレスの原因になる「スト<br/>レッサー」と、ストレスによって起こる「ストレス反応」に分けることが<br/>できる。</p> <p>ストレスも、物理的な刺激と心理的な刺激、人生の中で起こる大小の出<br/>来事である「ライフイベント」とこれといった理由はないがいろいろなことが<br/>積み重なって日常的に起こる「デイリーハッスル」に分類できる。</p> <p>ストレス反応は、気持ちの面に表れる「心理的ストレス反応」、身体的な<br/>変化となって表れる「身体的ストレス反応」、行動面の変容として表れる「行<br/>動的ストレス反応」に分類できる。ストレス反応には、うれしくてワクワクし<br/>たり、試合が近づいて集中力が高まるなどのよいものもある。</p> <p>また、ストレスが直接ストレス反応になるのではなく、その間にスト<br/>レッサーをどのように感じるかという「評価」が入る。同じストレスがあっ<br/>ても、評価が違えば反応も変わる。マイナスに評価すれば悪玉ストレスに<br/>なるが、プラスに評価すれば善玉ストレスになるし、何も評価しなければス<br/>トレス反応すら起こらない。</p> <p>このように考えると、現代はストレスの多い時代というが、まったくス<br/>トレスがなくなれば幸福なのかといえそうではなく、ある程度のストレスは必<br/>要だと言える。ストレスとうまく付き合っていく方法が「ストレスメン<br/>ト」である。</p> |
| ワークシ<br>ート    | <p><b>Work 1</b> ストレス・チェックは、Ⅰがストレスに当たるもので、①～⑪は<br/>「ライフ イベント」、⑫～⑮は「デイリーハッスル」に関する項目。これら<br/>の項目は、下記の参考文献の中から、高校生によく起こりがちなものを選び、<br/>カテゴリー的にまとめた。例えば、結婚や転勤や失業などは高校生に起こら<br/>ないし、入学や転校は特定の時期や状況で起こるものなのでカットした。また、<br/>「成績がよくなった」「試験の点数が悪かった」「塾に行くようになった」は<br/>「勉強や成績」というカテゴリーにまとめた。Ⅱはストレス反応に当たるも<br/>ので、①～⑤が身体的ストレス反応、⑥～⑩が心理的ストレス反応、⑪～⑮が<br/>行動的ストレス反応。結果は、ⅠとⅡをそれぞれ3段階に分けて、合計9つのゾ<br/>ーンで相関的に判定する。</p> <p>ストレスについて考える前に、心理テスト風のチェックをすることによ<br/>って、生徒の興味を引きつけ動機づけるようにしたが、チェックリストの項目が</p>  |

|      |   |  |
|------|---|--|
|      | <p>仕組みの具体例として理解に役立つように作ってある。また、最近感じたストレスを出させて分類することで、<b>Lecture</b>ストレスの仕組みの予習や復習になる。その方法として全体でブレinstーミング法とKJ法をすることで、次回、<b>Work 2</b>さまざまなコーピングでグループでブレinstーミング法などをする練習になる。</p>   |  |
| 展開   | <p>①<b>Work 1</b> ストレス・チェック 自分のストレスをチェックする。<br/>         ②<b>Lecture</b> ストレスの仕組み ストレスの仕組みを理解しチェックの判定をする</p>  |  |
| 基本図書 | <p>『ストレスマネジメント教育 基礎編』山中寛 富永良喜（北大路書房）2000</p>  |  |
| 参考文献 | <p>『ストレスマネジメント テキスト』ストレスマネジメント教育実践研究会（東山書房）2002<br/>         『ストレスマネジメント ワークブック』ストレスマネジメント教育実践研究会（東山書房）2002<br/>         『ストレスしのぎ辞典』GAS研究会（関西健康管理システム研究所）2000<br/>         『自分さがしの心理学』川瀬正裕 松本真理子（ナカニシヤ出版）1993<br/>         『ストレスマネジメント教育 基礎編』山中寛 富永良喜（北大路書房）2000<br/>         『ストレスマネジメント教育 展開編』山中寛 富永良喜（北大路書房）1999<br/>         『教師とスクールカウンセラーでつくるストレスマネジメント教育』松木繁 宮脇宏治 高田みぎわ編著（あいり出版）2004<br/>         『楽しく学ぶこころのワークブック』窪内節子（学術図書出版社）1997<br/>         『ワークショップ心理学』藤本忠明 栗田喜勝ほか（ナカニシヤ出版）1993</p> |  |
|      | 教師の指示   | 留意点  |
|      | <p>【導入】<br/>         ①（表紙の言葉を読む。）</p>   | <p>①表紙を配布する。</p>   |
|      | <p>【work】<br/>         ②まずは、みんながどんなストレスを感じているのかチェックしてみましよう。<br/>         ③□□□の質問について、それぞれ「3～0」の4段階で答えます。□は最近のその項目に関する出来事や変化を思い浮かべます。最近というのは、半年から3カ月以内ぐらいです。悪いことでもいいことでもいいです。例えば、「勉強や成績」なら、「成績が上がった」とか「テストの点数が悪かったとか」「塾に行き始めた」などです。<br/>         ④集計します。□□は小計と合計をします。<br/>         ⑤結果については後で判定してもらいますので、楽しみにしておいてください。<br/>         ⑥また、右側には最近あなたがストレスに感じたことを具体的に書きます。また、その時どうしたかも書きます。</p>   | <p>②<b>Work 1</b> ストレス・チェックを配布する。<br/><br/>         ⑥できなければ宿題にしてもよい。</p> |
|      | <p>【lecture】<br/>         ⑦それでは、ストレスについて考えていきましょう。試験が近づくとストレスになってイライラします。「試験が近い」という原因で「イライラする」とい</p>  | <p>⑦<b>Lecture</b> ストレスの仕組みの1～3を配布する。</p>                                |

う反応が起こるのです。このストレスの原因を「ストレッサー」、反応を「ストレス反応」といいます。

- ⑧ (ストレッサーについて、プリントを読みながら、物理的の刺激、心理的の刺激、ライフイベント、デイリーハッスルを説明する)。
- ⑨ **Work 1** ストレス・チェックを見ながら、ライフイベントとデイリーハッスルについて具体的に考える。
- ⑩ (ストレス反応についてプリントを読み、心理的のストレス反応、身体的のストレス反応、行動的のストレス反応、悪玉ストレス、善玉ストレスを説明する。)
- ⑪ **Work 1** ストレス・チェックを見ながら、心理的のストレス反応、身体的のストレス反応、行動的のストレス反応について具体的に考える。
- ⑫ (ストレスの仕組みについて、プリントを読み評価という概念を加えて説明する。)
- ⑬ だから、同じストレッサーでも、マイナスの評価をする場合とプラスの評価をする場合でストレス反応は変わってきます。また、評価しなければストレス反応は起こりません。刺激に過敏になって、過剰なストレス反応を起こすことはありませんが、全くストレス反応を起こさないのも問題です。適度の刺激を受け、適度に反応することが、充実感を持って生きていく上で必要なことです。
- ⑭ それでは、さっきしてもらった**Work 1**の判定をしてみましよう。□□□の合計から自分のゾーンを探して読んでみます。
- ⑮ □の低い人は、特にストレスを解消する必要があります。その方法をコーピングと言います。(プリントを読む。)詳しくは次のレッスンで学びます。
- ⑯ このように、ストレスの仕組みを理解して、うまく付き合ったり、上手にしのいんだり、解消したりすることを「ストレスマネジメント」と言います。

- ⑧ それぞれの言葉と定義を板書しながら説明する。

- ⑬ ストレスがない状態がベストではなく、適度のストレスの必要性を確認する。

- ⑭ **Lecture** ストレスの仕組みの4~6を配布する。

- ⑯ 図を板書して学んだことを整理する。

【work】

- ⑰ それでは**Work 1**書いた「あなたが最近ストレスを感じたこと」を発表してもらいます。
- ⑱ (発表したことをB5の紙に書いて、マグネットで黒板に張り付けていく。)
- ⑲ いろいろなストレスが出てきました。次は、これを似た者同士グループ分けます。
- ⑳ (生徒の意見を聞きながら紙を移動し、グループごとにまとめていく。)
- ㉑ それでは、グループごとに名前をつけます。
- ㉒ (生徒の意見をまとめて、黒板に名前を書く。)
- ㉓ 黒板を見て何かわかることがありますか。
- ㉔ 気づいたことを**Work 1**に書きます。

- ⑱ B5の紙とマグネットを用意しておく。