

# ストレスマネジメント (5H)

## 指導の計画とねらい

- 第1時 自分を知らう(動物エゴグラム)・・・自分の性格の長所や短所を知る。
- 第2時 目指せ！言い替えスペシャリスト①・・・リフレーミングすることで物事の見方を変えることができることを知る。
- 第3時 目指せ！言い替えスペシャリスト②・・・リフレーミングゲームを通して様々な場面でのリフレーミングを体験する。
- 第4時 いやなことと上手にお付き合い・・・ストレスコーピング法について知り、ストレスを主体的に軽減、解消する気持ちを持つ。
- 第5時 アドバイスしてみよう・・・様々な場面でのストレスコーピング法を考え、自分の生活に生かそうとする気持ちを持つ。

## 各時の指導の流れおよび指導用資料

### ☆第1時

#### ねらい

- ・【動物エゴグラム】を通して自分の性格の長所や短所を知る。

<http://www.nifty.co.jp/csr/edu/eg/>

	○活動 ・発問例	・留意点
導入	○本時の活動でのねらいとターゲットスキルを確認する。  ・あなたの得意なことと苦手なことは何ですか。 ・自分では気づきにくい、自分の長所と短所を調べてみましょう。	・本時は“ミッションカード”を使用しません。 ・長所や短所を自分で話せた場合は大いに褒め、以後の活動に意欲を持つことができるようにする。
活動A	○【動物エゴグラム】に取り組む。	・質問項目が50問あり、まれに解釈に戸惑うことがあるかと思われるので、必要に応じて対象児童の分かりやすい言葉への言い替えを行う。
活動B	○回答後、示された【動物のタイプ】から、自分の長所と短所を知る。	・可能であればプリントアウトしておく。 <div>(第2時につながります)</div>
まとめ	○次回からは「イヤなことのやっつけかた」を学ぶことを知る。	

## ☆第2時

ねらい

- ・ゲームを通して、各自のターゲットスキルを身に付ける
- ・リフレーミングゲームを通して様々な場面でのリフレーミングを体験する。

	○活動	・留意点
ふりかえり	○学級や家庭のどのような場面で、学んだスキルを用いることができたかを話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【褒める】ための活動です。</li> <li>・“ミッションカード”に記したスキルを使用した場面で、相手の反応がどのようなものであったかを想起させるようにする。</li> </ul>
教示	○本時の活動でのねらいとターゲットスキルを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・“ミッションカード”に上記スモールステップの内容を記入し、活動中にスキルを使用した場合も色を塗ることができるようにする。</li> </ul>
モデリング	○ワークシート“気持ち線つなぎ”に取り組む、嫌な感情のリフレーミングの仕方について知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導者がリフレーミングしてみせ、色々なリフレーミング方法があることに気づけるようにする。</li> </ul>
リハーサル	○ <u>リフレーミングゲーム</u> に取り組む。 (メンバーと対戦する形式)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リフレーミングしやすそうなものから取り組みばよいことに気付くようにする。</li> <li>・活動の中で、児童自身の気付きや主体的に取り組む姿があった場合はその都度褒めるようにする。</li> </ul>
フィードバック	○児童の良かったところを振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・可能であればカードの場面を実際にロールプレイしてもよい。</li> </ul>
般化	○学んだスキルを活用できそうな日常生活場面を想起する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキル使用の目標回数を決め、意欲的に取り組めるようにする。</li> </ul>

リフレーミングゲーム カードとリフレーミング例

いじわるされた仕返しをした。 <b>なのにあんまりすっきりしない。</b>	・仕返しをしたんだから、すっきりしたはず。もう忘れよう。 ・仕返しをしなければよかった。今度謝って仲直りしよう。
ぼくは何てバカなやつなんだ。 <b>ばかばか。</b>	・バカだと気付くだけのかしこさはあるんだ。結構かしこいな、僕。 ・でも走るのはとっても早いからまあいいか。
病気でもう何日も寝てばかりだ。 <b>このまま死んじゃうかも。</b>	・一人だけ夏休みだと思えばいいや。のんびりしよう。 ・食べたいものをいっぱい食べて忘れよう。
友達と約束していたのに遊べなかった。 <b>がっかり。</b>	・何か用事ができたのかもしれないな、他の友だちと遊ぼう。 ・明日また誘ってみよう。
虫歯になったので 歯医者さんに行かないといけな <b>いざだぐないい〜。</b>	・でも行かなかったらもっと虫歯が増えるかも。我慢しよう。 ・小学生のあいだは無料で治してもらえる。ラッキー！得した。 ・歯医者さんで死んだ人はいない、それなら大丈夫だ。
公園に行ったけど誰もいなかった。 <b>たいくつだあ。</b>	・公園独り占めだ！貸切り遊びヤッター！！ ・ま、そのうちだれか来るでしょ、しばらく待ってみよう。
大好きなおもちゃがこわれてしまった。 <b>ショック。</b>	・よし修理屋さんごっこスタート。直すぞー！ ・壊れるまであそんだんだから、しょうがないか。
お小遣いを全部使った。 <b>明日からどうしよう。</b>	・人は水だけで何日も生きられる。何とかなる。 ・お手伝いをしまくってお小遣いを補充しよう。
明日は日直だ。 <b>号令かけるの苦手なんだよなあ。</b>	・でもみんなやってるんだから僕にもできるはず！ ・1度練習しておけば大丈夫、練習しよう。

## リフレーミング

認知の「枠組み(フレーム)」を変えること。主として肯定的言い換えを行う。事象の捉え方によって、同じ状況であってもそこから受ける印象が変わり、否定的な認知的評価の改善につながる。

リフレームの目的は、今までの考えとは違った角度からアプローチしたり、視点を変えたり、焦点をずらしたり、解釈を変えたりと、誰もが潜在的に持っている能力を使って、意図的に自分や相手の生き方を健全なものにし、ポジティブなものにしていくこと。※

本時で取り上げたような、物事に対するリフレーミングだけでなく、下のように単語レベルのリフレーミングが行われることも多い。

※「リフレーム 一瞬で変化を起こすカウンセリングの技術」西尾知美 p.32

	リフレーミングすると		リフレーミングすると
興奮しやすい	情熱的な	人をうらやむ	理想のある
こだわりやすい	ものを感じ取る能力が強い	ふざける	陽気な
ことわれない	相手の立場を考える	プライドが高い	自分に自信がある
〃	人のために尽くす	ぼうっとしている	細かいことにこだわらない

# 気持ち線つなぎ

○生活していると色々な気持ちになることがあります。次のような時、どんな気持ちになりますか。線でつなぎましょう。

ゲームで負けてしまった ・ きんちょう

仲良しの友達が転校した ・ かなしい

大勢の前で作文を読む ・ くやしい

友だちが病気で学校を休んだ ・ はずかしい

スゴロクでなかなかあがれない ・ イライラ

顔にご飯つぶがついていた ・ しんぱい

面白いテレビがやっていない ・ たいくつ

# 気持ち線つなぎ

○生活していると色々な気持ちになることがあります。次のような時、どんな気持ちになりますか。線でつなぎましょう。

リフレーミング例

ゲームで負けてしまった

きんちょう

・みんなも緊張してるはず、きっと僕だけじゃないよ。

仲良しの友達が転校した

かなしい

・きっといつかまた会えるから大丈夫。  
・新しい友達を作ろう。

大勢の前で作文を読む

くやしい

・負けても騒がないぼくって素敵！  
・運動神経では負けてないよ。

友だちが病気で学校を休んだ

はずかしい

・ちょうどお腹すいてたんだ。こういう時のためにとっておいたんだよね、ごはんつぶ。

スゴロクでなかなかあがれない

イライラ

・まったく、なんて意地悪なサイコロなんだ。  
・所詮ゲームだ、つぎ勝てばいいや。

顔にご飯つぶがついていた

しんぱい

・ま、そのうち元気になるさ。  
・学校に来たら一緒にたくさん遊ぼう。

面白いテレビがやっていない

たいくつ

・よし、ニュースを見てさらに賢くなってやる。  
・外に遊びに行こうっと。

他の正解パターンもあるかもしれません

## ☆第3時

ねらい

- ・ゲームを通して、各自のターゲットスキルを身に付ける
- ・リフレーミングゲームを通して様々な場面でのリフレーミングを体験する。

	○活動	・留意点
ふりかえり	○学級や家庭のどのような場面で、学んだスキルを用いることができたかを話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【褒める】ための活動です。</li> <li>・“ミッションカード”に記したスキルを使用した場面で、相手の反応がどのようなものであったかを想起させるようにする。</li> </ul>
教示	○本時の活動でのねらいとターゲットスキルを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・“ミッションカード”に上記スモールステップの内容を記入し、活動中にスキルを使用した場合も色を塗ることができるようにする。</li> </ul>
モデリング	○前時リフレーミングについて学習したことを思い出す。 『嫌なことをいいことに変身させること』	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導者が経験した嫌なこととそれに対するリフレーミングを話して聞かせ、それにより気持ちが落ち着いたり安心したりしたことを伝えるようにする。</li> </ul>
リハーサル	○ <u>リフレーミングゲーム</u> に取り組む。 (メンバーと対戦する形式)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リフレーミングしやすそうなものから取り組めばよいことに気付くようにする。</li> <li>・活動の中で、児童自身の気付きや主体的に取り組む姿があった場合はその都度褒めるようにする。</li> <li>・可能であればカードの場面を実際にロールプレイする。</li> </ul>
フィードバック	○児童の良かったところを振り返る。	
般化	○学んだスキルを活用できそうな日常生活場面を想起する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキル使用の目標回数を決め、意欲的に取り組めるようにする。</li> </ul>

## ☆第4時

### ねらい

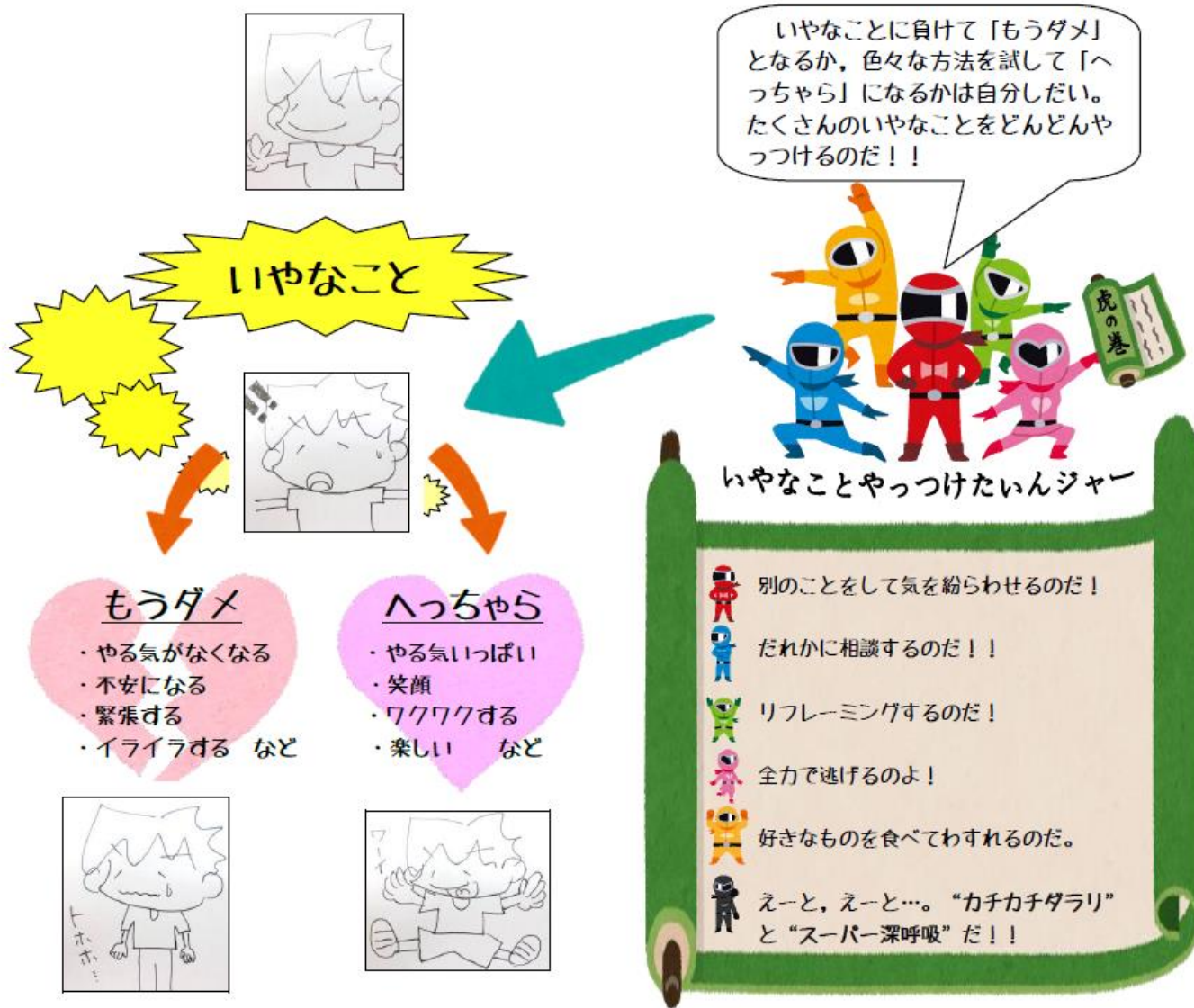
- ・身の回りにある「いやなこと（ストレッサー）」やストレス反応を解消，軽減する方法として“漸進的筋弛緩法（カチカチダラリ）”と“カウント呼吸法（スーパー深呼吸）”を知る。

	○活動 ◆指導者の声かけ	・留意点
ふりかえり	○学級や家庭のどのような場面で，学んだスキルを用いることができたかを確かめる。	・【褒める】ための活動です。 ・“ミッションカード”に記したスキルをどのような場面で使用したのか想起させるようにする。
教示	○本時の活動でのねらいとターゲットスキルを確認する。 別添ワークシート「いやなことと上手におつきあい」	・“ミッションカード”新たに作成。 MISSION達成賞状
モデリング①	○“カチカチダラリ”の方法を知る。	・リフレーミングを行ってもうまいかないときに用いればよいことを演示する。
リハーサル①	○“カチカチダラリ”をやってみる。 ①体の一部分に思いきり力を入れる（5秒ほど） ②一気に脱力する。 ③力を入れていた部分の感覚をじっくり味わう。（10秒以上） ※じわっと緩んで，温かくなる感じ	・筋肉が緩み，血流により暖かさを感じる感覚に気づかせるようにする。 ・脱力している時の感覚＝リラックスしている状態であることを知らせる。 ・リフレーミングカードの場面を実際にロールプレイしてもよい。
モデリング②	○“スーパー深呼吸”の方法を知る。	・リフレーミングを行ってもうまいかないときに用いればよいことを演示する。
リハーサル②	○“スーパー深呼吸”をやってみる。 ①鼻から大きく息を吸う。「1.2.3」 ②少し止めて「4」 ③口からゆっくり息を吐く。 「5.6.7.8.9.10」 ①～③を数回繰り返す。	・へそのあたりに手を当ててお腹が膨らむのを感じながら行うようにする。 ・吐くときは音を出す感じにするとよい。 ・実施後，児童に体の感じを聞き，その状態がリラックスしている状態であることを知らせる。
フィードバック	○児童の良かったところを振り返る。	
般化	○学んだスキルを活用できそうな日常生活場面を想起する。	・スキル使用の目標回数を決め，意欲的に取り組めるようにする。



# いやなことと上手におつきあい

○いやなことがあると、なんだか元気がなくなることがあります。だけど、うまくやればイヤなことにも負けずにいつも通り元気に過ごせる方法があります。いくつかの方法を試してみましょう。



できるようになったら ○ をつけましょう。

カチカチダラリ

スーパー深呼吸



## ☆第5時

### ねらい

- ・様々な場面でのストレスコーピング法を考え、自分の生活に生かそうとする気持ちを持つ。(ロールプレイを通じて “リフレーミング” “漸進的筋弛緩法 (カチカチダラリ)” “カウント呼吸法 (スーパー深呼吸)” の日常場面での用い方を体験する。)
- ・“ロールプレイ” 導入

	○活動 ◆指導者の声かけ	・留意点
ふりかえり	○学級や家庭のどのような場面で、学んだスキルを用いることができたかを確かめる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【褒める】ための活動です。</li> <li>・“ミッションカード” に記したスキルをどのような場面で使用したのか想起させるようにする。</li> </ul>
教示	○本時の活動でのねらいを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでに進めてきたミッションを応用した形であることに気づくことができるようにする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ミッション達成賞状</div>
モデリング	○いやな出来事によってネガティブな気分になっている人に “リフレーミング” “カチカチダラリ” “(スーパー深呼吸)” を使ってアドバイスするというねらいを知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導者が演示 (ロールプレイ) することで、身振りや言葉かけなどを実際にやってみる活動であることに気付かせる。</li> </ul>
リハーサル (ロールプレイ型)	○W. S. 「アドバイスしてみよう」の事例に取り組む。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールプレイすること自体に抵抗がある場合もあるので、その場合は言動を細分化し、指導者が声掛けをしながら進めるようにする。</li> <li>・アドバイスされる側を演じるところから始めてもよい。</li> </ul>
フィードバック	○児童の良かったところを振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間に余裕があれば “カチカチダラリ” と “スーパー深呼吸” に取り組む。</li> <li>・学習の中で用いることのできたスキルをミッションカードに記録する。</li> </ul>
般化	○学んだスキルを活用できそうな日常生活場面を想起する。	