

中学校1年（第4時） セルフマネジメント

自分のなりたい姿に 「コーピング」

1 ねらい

ストレスに対処するためにとる行動（＝コーピング）について理解するとともに、自分に適した対処法を増やすことで、ストレスに対処していく。

2 本時で目指す生徒の姿

- (1) ストレスとはどのようなものか理解している。
- (2) ストレスに対する自分なりの対処を理解している。

3 準備

- (1) 使用するシート
 - ア 「セルフケア」台本【p. 171】
 - イ 挿絵【p. 138～140】
 - ウ ワークシート【p. 137】
- (2) その他
机を片付け、空いたスペースに椅子を用意する。

4 展開

学習活動	留意点
1 「セルフマネジメント」について確認する。 【2分間】 2 本時のねらいを理解する。【5分間】 ○ストレスを感じた時の対処法について発表する。 ・音楽を聴く。 ・考えないようにする。 ○さまざまなストレスに備えて、自分に合った対処法を増やすというねらいを確認する。 ・自分の対処法と違う経験をしてみたい。 ・対処法をもっと増やしてみたい。 ・友達のコーピングが自分にも合うかも。	○「ストレス」、「ストレッサー（＝ストレスの原因）」という言葉の意味を確認する。 ○ストレスに対する身体反応にも目を向けられるようにする。 ○人それぞれ対処法が違うことに着目できるようにする。 ○「ストレスに対処するための行動＝コーピング」ということをおさえる。
3 ストレスチェックをする。【5分間】	○対人関係、親との関係、勉

自分に適したコーピングは、どのようなものだろう。

<p>○「ストレスチェック」を体験する。</p>	<p>強、習い事等について、現状のストレスを可視化する。</p>
<p>4 コーピングを共有して、できそうなものを体験する。【8分間】</p>	<p>○個人情報に配慮し、自分で自分の心の状態を知る機会となるようにする。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・「本を読む」はいいかもしない。 ・友達と話すと、ストレスを忘れられそうだな。 	<p>○気軽に試してみたいものを選択できるようにする。</p>
<p>5 リラクセーション法を体験する。【16分間】</p>	<p>○呼吸法と筋弛緩法は小学校の復習として、共通で体験する。</p>
<p>○「リラックス呼吸法」を体験する。【8分間】</p>	<p>○中学校1年保健体育保健分野と関連させる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・おなかがふくらんだり、へこんだりするのが分かるよ。 ・自分のペースで進めよう。 	<p>※リラクセーション法は、朝の会や帰りの会など、毎日継続することが望ましい。</p>
<p>○「肩のリラックス法・上半身のリラックス法」を体験する。【8分間】</p>	<p>○対人関係、親との関係、勉強、習い事等について、怒り、悲しみ、不安等を明確にさせ、コーピングの選択の仕方を理解させる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・力が抜けていく感覚が分かったよ。 ・気持ちが落ち着いてきたよ。 	<p>◇（ねらいにせまったく姿） ストレスに対する自分なりの対処を理解している。</p>
<p>6 コーピングを選択する。【10分間】</p>	<p>○対処法を複数もつることが大切であることを伝え</p>
<p>○場面①～③で、どのコーピングが自分に合っているか話し合う。</p>	<p>る。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・□□の時は、「呼吸法」をするといいな。 ・私は、「リラックスたいそう」をしたいな。 ・わたしは音楽を聞くかな。 ・△△の時は、友達に相談するかも。 ・わたしは、何も考えないようにするよ。 	<p>○対処法を複数もつることが大切であることを伝え</p>
<p>○自分に合った解決策をもち、ストレスを感じた時に実践することの大切さを確認する。</p>	<p>る。</p>
<p>7 振り返りをする。【4分間】</p>	<p>○対処法を複数もつることが大切であることを伝え</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・家でもやってみたい。 ・これからストレスを感じた時に試してみて、自分のコーピングを見つけていこう。 ・その時その時の気持ちによって、コーピングを変えてみよう。 	<p>る。</p>

年 組 番 名前

■次の項目は、今の自分の心にどれぐらいストレスになっているだろう。

ストレスが高いものほど、○を塗りつぶしてみよう。

○○○○○ 【対人関係】

○○○○○ 【親との関係】

○○○○○ 【勉強】

○○○○○ 【習い事】

○○○○○ 【その他】



みんなに発表したり友達に見せたりしないから安心してね。今の自分の心の様子を知ろう。

■コーピングの例を見て自分に合っていそうだと感じたものをメモしよう。

■学習のふりかえり

場面①

なんだかわたしだけ仲間はずれになっているみたい。

明日からうまくやっていけるかな。



【挿絵】 悲しみ

場面②

この問題は難しい。こまったなあ。



【挿絵】 不安

場面③

毎日ささいなことで、口げんかになってしまう。正しいことを言わ
れているのは分かるのに、なんかイライラしちゃう。



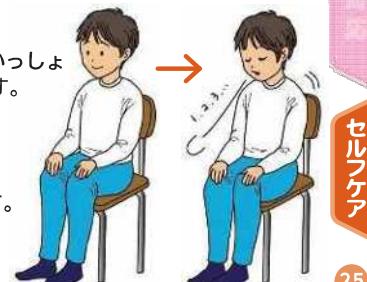
【挿絵】

怒り

セルフケア

● リラックス呼吸法 ●

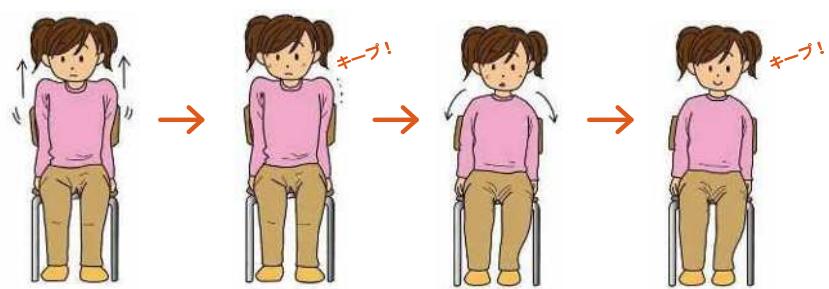
- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じても、開いたままでもいいです。
 - 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
 - 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
 - 4 もう一度、吸って、1, 2, 3 ハイ、少しうでて、吐きます、6, 7, 8, 9, ジュウ～。
 - 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
 - 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸します。
 - 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
 - 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。
- …… 1分程度行う ……
- 9 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



25

● 肩のリラックス法（イスに座って行う方法）●

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまままで、力がゆるんだけ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



26

● 上半身のリラックス法（イスに座って行う方法）●

- 1 ひざの上で、握りこぶしを作ります。こぶしに力を入れます。
 - 2 腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方に近づけます。
 - 3 腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上に上げます。
 - 4 肩を上げたまま、少し胸を開きます。
- ⇒ 上半身全体に力が入っている感じに意識を向ける。
- ⇒ 手と前腕に力を入れる。力を入れている感じに意識を向ける。



27

- 5 そのまま、ゆっくり5数えます。この時に、息を止めないようにしましょう。力が入った感じをそのまま味わいます。
- 6 上半身に入った力を、すとんと抜きます。ふわ～と力が抜けた感じを味わいます。力を抜いた後、しばらくは（約1分）そのまま体に意識を向けた状態でいます。



28

ワンポイント

リラックス法でかえって落ち着きがなくなる場合には、無理にやらせたりはせず、「やれそうなときにやってみよう」「これならよさそうという方法が見つかるといいね」などの声をかけてあげて下さい。

● スッキリ仕上げ ●

- 両手で、グー、パー、グー、パーを何度も行い、腕の曲げ伸ばしを数回します。



- 全身、背伸びをします。手や足もおもいっきり伸ばして、スッキリさせます。

