

ストレス対処スキルとトレーニング

1 ストレス対処スキルとは

現代の子どもたちは、変化の激しい社会の中で、様々なストレスを抱えながら生活しています。そのストレスは、人それぞれ種類も違うし、大きさも違います。

わたしたちにとってストレスは、適度なものであれば心身の活動性を高め、健康にとって有益なものとなります。しかし、過度のストレスは、わたしたちの健康を害し、心に悪影響を与えます。子どもたちは誰もが、多かれ少なかれ、ストレスを受けています。そのストレスをうまくコントロールし、ストレスを発散できる生徒に育てていけば、様々な問題も少なくなると考えます。

そこで、わたしたちの生活の中で受けるストレスをセルフコントロールし、悪影響を受けるストレスを軽減する、ストレス対処スキルを、教育相談に役立てたいと考えました。

2 ストレス対処スキルトレーニングの展開

次に、3回で行うストレス対処スキルトレーニングの方法を紹介します。

このトレーニングは、学級活動、総合的な学習の時間などを利用して、短期間に集中して行うとより効果的です。時間がとれなければ、帰りの短学活に短時間で行うことも可能です。短学活の内容がマンネリ化して、何かよいアイデアはというとき、「今週は、ストレス発散週間だよ」と始めてもよいと考えます。

また、職員会などで、先生方を対象に行っても、とても面白い研修になると考えます。

(1) 第1時間目

① トレーニング目標

自分だけでなく、他の人も同じようなストレスをもっていることが分かる。

② 準備するもの

・ ストレスカード1

① 最近、「イライラ」「くよくよ」したことがありますか。あったらそれを書いてください。

② その時、どんな体や心の変化がありましたか。

・ ストレスカード2

① 最近、「ドキドキ」「わくわく」したことがありますか。あったらそれを書いてください。

② その時、どんな体や心の変化がありましたか。

③ 活動展開

(1) 生徒を4～5人の小グループに分けます。生活グループでもよいですし、教師の意図によって分けたグループでもよいです。グループが決まったら、リーダーを決めておきます。生活グループであれば班長、その他のグループであれば、教師が決めておいても、生徒同士で決めてもよいです。

(2) それぞれのグループのテーマを決めます。あらかじめ、テーマ1とテーマ2を半々にしたカードを用意して、リーダーにくじ引きさせてもよいです。決まったら、テーマに合わせて、ストレスカードを配布します。

(3) ストレスカードに記入します。成績には関係ないことを伝えてから記入します。何を書いてよいのか分からない生徒が多いときには、例を示すとよいでしょう。

- (4) グループで交流をします。リーダーが司会者となって、①と②について交流をします。話すことが苦手な生徒は、書いたことを読むだけでもよいでしょう。教師は、楽しい雰囲気の中で交流ができるように配慮しましょう。
- (5) 交流が終わったら、仲間の意見を聞いて、どんな思いをもったか、どんな感じを受けたかをもう一度交流しましょう。この時、教師は、マイナスのストレスに対して効果のあった生徒をつかむようにしましょう。
- 例「こんな思いをもっているのは自分だけだと思っていた。みんなと交流をしたら、他の子も自分と同じ思いをもっていたことが分かった。何か安心した。」
- (6) 効果があった生徒を指名し、発表させます。
- (7) 教師が、今日の活動の意味を説明します。

例

今日話し合ったのは、実は、ストレスのことについてです。ストレスには、人間にとってプラスになるストレスとマイナスになるストレスがあります。「イライラ」「くよくよ」したことはマイナスになるストレスです。「どきどき」「わくわく」したことはプラスになるストレスです。

ストレスになった出来事や刺激を、ストレス要因と呼びます。同じストレス要因でも、ある人にはとても大きなストレスに感じたり、ある人にはほとんどストレスを感じなかったり、人によって感じ方は違います。

例えば、体育祭の100m競争もストレス要因になります。足の速い人は、1位になって、誰からも誉められ快くなります。足の遅い人は、走っても最下位になり、走ることがとても苦痛になります。

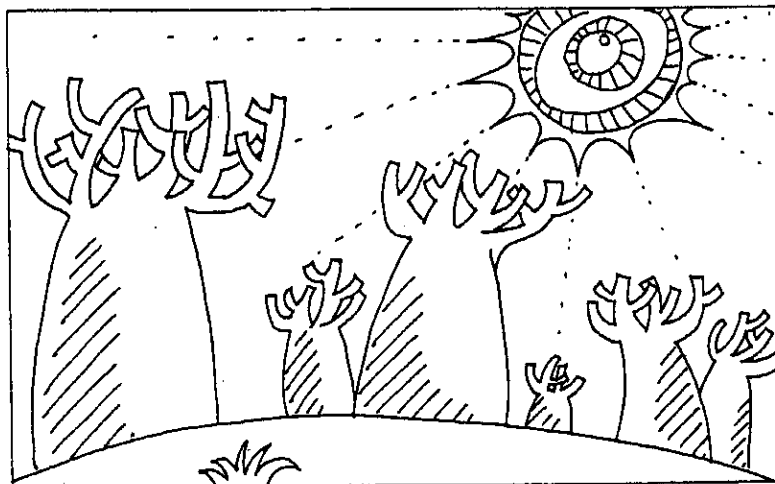
次の、ストレスに対する反応の話です。ストレスを感じたとき、体や心の変化がありましたか。「イライラ」したとき、頭にカーッと血が上って自分を見失ったり、何でもよくなって、投げやりな気持ちになったりすることがありますね。このような、体や心の変化をストレス反応と呼んでいます。

みんなは、ストレス反応が起こったとき、どうしますか。

(一人か二人指名して聞いてみる。)

そうですね。みんなストレス反応を静めるために、音楽を聴いたり、何か好きな物を食べたりしています。中には、弟や妹に八つ当たりして、自分の気持ちを落ち着かせている人もいますね。

次回は、ストレスが起こったとき、うまくそのストレスを解消していく方法について、考えていきたいと思いません。



(2) 第2時間目

① トレーニング目標

ストレスに対処するスキルを知ることができる。

② 準備するもの

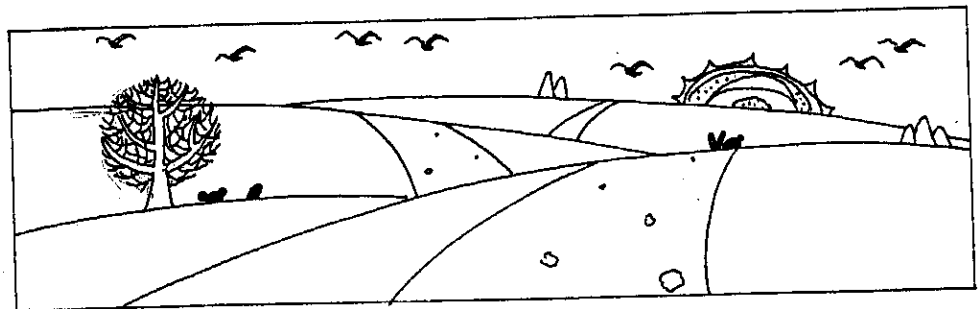
- ・ ストレス対処スキルカード「ストレスを減らそう。」

③ 活動展開

- (1) 生徒を4～5人のグループに分けます。第1時間目に使ったグループをそのまま使っても、違ったグループを作っても、教師の意図で作ればよいです。前回と同じように、リーダーも決めておきます。
- (2) 教師が、ストレススキルカードを配り、個人で記入します。
- (3) 記入後、グループごとに交流をします。リーダーは、一人一人ストレスの感じ方が違って、「そんなことで。」などと言わず、共感的な立場で話を聞くように働きかけましょう。発表者のストレスに対してどのような解消法があるか、他の仲間からも意見を聞きながら進めます。後ほど、ストレスを減らす方法を交流することも知らせておき、後で発表がしやすいように準備しましょう。
- (4) 全体場で、交流をします。リーダーは、どんなストレスに対して、どんなストレス反応があり、どのような方法でそのストレスを減らしたかを発表します。教師は、生徒が発表したストレスを減らす方法を板書してまとめます。板書するときには、前向きな方法とそうでないものに分けるようにします。
- (5) 交流が終わったら、仲間の意見を聞いて、どんな思いをもったか、どんな感じを受けたかをもう一度交流します。この時、教師は効果のあった生徒の感想をつかんでおきましょう。
例「みんなと交流をしたら、面白いストレス解消法をしていた。今まで、ストレスを解消することができなかったけど、今度自分もやってみようと思う。」
- (6) 全体で感想の交流をします。2名ほど指名して締めくくります。教師は、今日のまとめをして、次回の予告をします。

例

今日は、ストレスを少なくする方法の学習をしました。○○君の△△方法、◎◎さんの□□方法が、とても面白い方法でしたね。今度先生も試してみたいと思います。友達の方法を参考にして、自分にもできそうなストレス解消法を見つけていきましょう。ストレスを自分でうまくコントロールできるようになるといいですね。
次の時間には、ストレスを解消する方法について学習をしていきましょう。

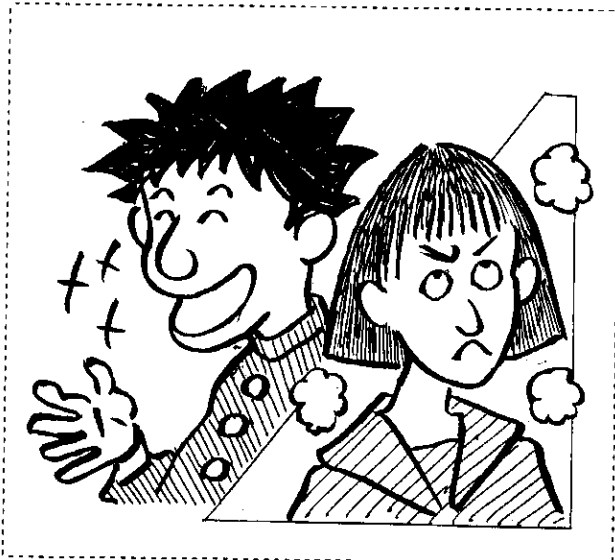


ストレスを減らそう

あなたのストレスは、どんなものかな。ストレスを減らしていく方法をみんなで考えてみよう。



あなたが最近感じたストレスはどんなものですか。

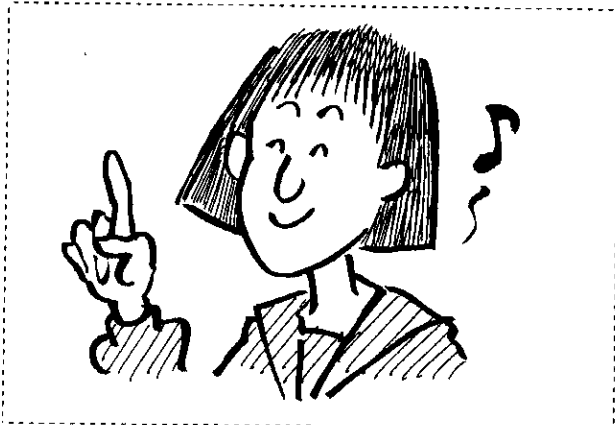


そのとき、あなたの体や心や行動に、どんな変化がありましたか。

<体の変化>

<心の変化>

<行動上の変化>



このストレスを減らすためには、どうしたらよいたろうか。考えてみよう。

(3) 第3時間目

① トレーニング目標

ストレスに対処するスキルの方法を知ることができる。

② 準備するもの

メモ用紙 (A 6 用紙)

呼吸法のプリント

ストレス解消法の一覧表

③ 活動展開

- (1) 生徒を4～5人のグループに分けます。第1・2時間目に使ったグループをそのまま使っても違ったグループを作っても、教師の意図で作ればよいです。前回と同じように、リーダーも決めておきます。
- (2) 教師が、メモ用紙を配ります。配布後、「最近、感じたストレスとその原因、それに対する心や体の変化を記入してください。名前は書かなくてもいいです。」と指示を与えます。生徒が全員記入し終わった頃に回収します。
- (3) 回収したメモの中から、生徒がその対処法を是非考えてほしいものをグループの数分ピックアップします。
- (4) それぞれのリーダーを呼び、その中から1枚ずつ選ばせ、そのストレスに対する解消法をグループみんなで考えます。考えた方法は、次に発表してもらうことを伝えておきます。時間は、約8分程度とします。
- (5) 話し合いが終わったら、リーダーがストレスと自分たちが考えた解消法を発表します。
- (6) 教師が、ストレス解消法の例を生徒に示します。できれば、簡単に分かりやすく説明するとよいでしょう。

<ストレス解消法の例>

- | | |
|------------|--|
| ○ リラクゼーション | 呼吸法, ストレッチング, 自律訓練法, 音楽リラクゼーション
筋弛緩訓練法, イメージトレーニング (ヨガ, メディテーション) |
| ○ 運動 | ジョギング, サイクリング, 水泳, ダンス, ウォーキング, テニス |
| ○ 趣味 | 読書, 絵画, 自然体験, コンピュータゲーム, 楽器演奏 |
| ○ 認知的技法 | 自分への語りかけ, 確言, 視覚化, 積極的態度の維持 |

- (7) 最後に、呼吸法を練習します。生徒には、心を開放的にして、真剣に取り組むことを伝えます。

<呼吸法>

- ① ただゆっくり息を吐きます。
- ② 鼻から息を少し吸って、肩の力を抜いて、ゆっくり口から吐きます。
- ③ 姿勢を正して、天井を見上げ、息を鼻から少し吸って、ゆっくり口から吐きます。
- ④ 姿勢を正して、両手を組んでおなかにあて、天井を見上げ、息を鼻から少し吸って、おなかに空気を入れ、力を抜いてゆっくり口から吐きます。
- ⑤ もう一度、「1, 2, 3, 4」と数えて吐きます。気持ちが楽になりますと自分に暗示をかけることを伝えます。
- ⑥ 目をつむって今のストレスについて、悪く考えずに、プラス思考をしてみてください。力を抜いてゆっくり息を吐きます。

- ⑦ 目をつむって今のストレスを、見方を変えて考え、力を抜いてゆっくり息を吐きます。
- ⑧ 気持ちが楽になったら、この方法も一つのストレス解消になることを自分に伝えます。

- (8) 教師は、呼吸法だけがストレス解消法でなく、他にもストレスの積極的な対処法があることを話します。自分にあった、ストレスにあった方法で、ストレスを解消してみてください。
- (9) これで、ストレス対処スキルのトレーニングは終わりです。ストレスはなくすことはできません。ストレスを自分でコントロールし、上手に付き合っていくことが大切なのです。みなさんも、今回みんなで学習したことを是非試してみてください。きっと、今までより気持ちを楽にして生活ができますよ。

参考文献

「総合的学習でするライフスキルトレーニング」 皆川興栄著 明治図書 p110～121