

## 研究ノート

### 小中学校におけるストレス・マネジメント教育の 指導案開発に関する実践的研究(3)

—小学校における実践報告—

寺嶋繁典<sup>1)</sup>、日高なぎさ<sup>1)</sup>、宮田智基<sup>1)</sup>、田中英高<sup>2)</sup>

### A Practical Study about Developing the Curriculum of the Stress Management Education for Japanese Children (3):

The Experiences in elementary school

Shigenori TERASHIMA<sup>1)</sup>, Nagisa HIDAKA<sup>1)</sup>, Tomoki MIYATA<sup>1)</sup>, Hidetaka TANAKA<sup>2)</sup>

#### Abstract

Recently, approaches for the problems of mind have changed to "salutogenic orientation" from "pathogenic orientation". From these view points, Terashima et al. (2002) developed the Education Program for Integrated Stress Management in Children with four stages. The 11 lessons based on this program were carried out with third grade elementary school students. The purpose of this study is to consider the usefulness of this program, and how to improve it.

After these lessons, several students were used to converse using many words on stress, and exercised the relaxation method during recess. A home-room teacher reported that she was more easily able to manage her classes than previously. When stress management education is carried out in low grade schoolchildren, it is necessary to pay attention to the following points. First, it is difficult for them to learn sensitivity training because it is so complicated that they are not able to understand how to exercise. Second, techniques which promote friendship, like the group collage technique, are useful to practice and affirm the basic social skills learned in previous lessons.

Key words: Stress management education, Social skill training, Health education, Health promotion

#### 抄 録

近年、こころの問題に対する接近法は『疾病生成志向』から『健康生成志向』への転換がはかられている。この観点から、寺嶋ら(2002)は子どもの不適応行動の予防に有用な健康教育の方法について検討し、統合的ストレス・マネジメント教育の指導案の開発と実践を行ってきた。本研究では小学校3年生を対象に、11週間にわたって本指導案の実践を行ったので、経過を報告するとともに本指導案の有用性や改善点について検討した。

本授業終了後、ストレスの用語を用いて話をしたり、休み時間にリラクゼーション法の練習をしたりする児童がみられるようになった。またリラクゼーション法を利用すると、児童が騒いでいても短時間のうちに、クラスの落ち着きを取り戻すことができ、クラス運営の円滑化にも寄与する傾向が認められた。なお感受性訓練では、実施方法の説明が抽象的で技法も複雑であり、低学年の児童には不向きであった。また学習したソーシャル・スキルの定着をはかるためには、適度な退行により児童相互の交流が活性化しやすい技法、例えばグループ・コラージュなどを、今後、導入するのがよいと考えられる。

キーワード：ストレス・マネジメント教育、ソーシャル・スキル・トレーニング、健康教育

1) 関西大学、2) 大阪医科大学小児科学教室

1) Kansai University, 2) Department of Pediatrics, Osaka medical college

## I 日本型ストレス・マネジメント教育の開発とその概要

かつてドイツの医療社会学者Antonovsky, Aは、その著書『Health, Stress, and Coping』(1979)や『Unraveling the Mystery of Health』(1987)で、心身の不調に対する接近方法を従来の疾病生成志向(pathogenic orientation)から健康生成志向(salutogenic orientation)へと早期に転換すべきであると指摘している。これは健康を生成している要因を明らかにし、健康増進を積極的に推し進めようとするものである。この理念は近年、心身医学の領域を中心に、健康増進や疾患予防を志向した研究に取り入れられるようになってきている。我々も、このような視座に立ち、小児ストレス性疾患の予防を目的にした健康教育の開発に取り組んできた。この一環として、寺嶋ら(2002)は子どものストレスに関する調査を行い、この結果に基づいた日本型ストレス・マネジメント教育の指導演を作成し、小中学校で実践してきた。

本指導演は、不必要なストレスの増加を抑制するための『能動的ストレス・マネジメント教育(Active Stress Management Education:以下ASME)』と不快なストレス状態を速やかに緩和するための『受動的ストレス・マネジメント教育(Passive Stress Management Education:以下PSME)』を組み合わせながら、ストレスに関する知識教育と対人関係ストレスのマネジメントを目的にしたものである。

表1に示したとおり、本指導演は4つの段階、すなわち①ストレス全般にわたる知識教育、②ストレス緩和技法の習得、③基本的ソーシャル・スキル・トレーニング、④グループ・ワークの4期から構成されている。①ストレス全般にわたる知識教育では、ストレスとストレス反応の違いや、ストレス状況における心身の反応などの理解を目的としている。②ストレス緩和技法の習得では、ストレスの緩和をはかるリラクゼーション技法の習得を目的にし、③基本的ソーシャル・スキル・トレーニングでは、不必要な対人関係ストレスを予防するための基本的ソーシャル・スキルの習得を目的にし、④グループ・ワークでは、これまでの授業で練習したソーシャル・スキルの実践と定着を目的に、各々の授業が構成されている。

本研究では、小学校3年生を対象に、本指導演に基づくストレス・マネジメント教育の実践を行ったので、この経過を報告するとともに、本指導演の有用性や改善点について検討する。

## Ⅱ 対象ならびに実施期間

本指導案に基づくストレス・マネジメント教育の授業は大阪府内の公立小学校3年生の3クラス、100名(男子48名、女子52名)を対象に、平成13年5月～7月にわたり、毎週1回1時間(45分)、合計11回の授業を行った。

当初、本指導案を作成した時点では、中学校と同様に、小学校でも通年の授業を想定していた。しかし授業時間数について協力校と協議を重ねた結果、『学校週5日制』が完全実施されたことや、昨今、懸案となっている『児童の基礎学力の低下』の問題などから、11週間の授業を行うのが妥当であるとの結論に達した。このために小学校では、本指導案の特色であるASMEとPSMEの組み合わせや、対人関係ストレスの緩和などの骨子をできるだけ損なわないように配慮して、表1ならびに資料に示した11回の指導案に再編成した。なお、授業は本指導案の構成と技法を十分に理解した実施者が、担任教諭の指導ならびに陪席のもとで慎重に実施し、授業終了後に毎回、授業の様子を記録するとともに、担任教諭との話し合いの機会をもった。

調 査 ①	①ストレス関連尺度実施(1回目)
ストレス全般にわたる知識教育	②ストレス反応とストレスラーについて(知識教育)→P
ストレス緩和技法の習得	③リラクゼーション(10秒腹式呼吸法)→P
基本的ソーシャル・スキル・トレーニング	④あいさつの練習 ⑤自己紹介の練習 → いずれもA ⑥人の話を聞く練習 ⑦上手に質問する練習
グループ・ワーク	⑧CGコラージュ ⑨グループ・コラージュ(1) → いずれもA ⑩グループ・コラージュ(2)
調 査 ②	⑪ストレス関連尺度実施(2回目)

注：AはActive Stress Management Educationを、PはPassive Stress Management Educationを表す

## Ⅲ 指導案の実施要領

各授業時間の具体的な実施手順を示す(指導案の詳細については資料1～9を参照)。

【第1回目：ストレス関連尺度実施(1回目)とオリエンテーション】

児童のストレス状況を測定するための質問紙をクラスごとに集団形式で実施する。小学校3年生の児童を対象としているために、各自で質問項目を黙読させながら回答するのではなく、実施者が一問ずつ読み上げながら回答するという方法を採用する。

【第2回目：ストレス反応とストレスラーについての知識教育】

ストレスラーとストレス反応の違いを学習し、前回の質問紙の結果にあらわれた各児童のストレス反応やストレスラーの状態を参考にしながら、ストレスの緩和についての理解を深めることを目的としている。この授業ではストレスラーやストレス反応の概念を説明した後に、「どのようなストレスラーやストレス反応があるのか」「どのようなストレス軽減方法があるのか」などの質問に対する回答を用紙に記入し（資料10）、その後、各児童が発表するといった集団参加型の授業を行う。

【第3回目：10秒腹式呼吸法によるリラクゼーション技法の習得】

リラクゼーション技法の必要性を理解し、10秒腹式呼吸法によるリラクゼーションの習得を目的としている。この授業では最初にストレス状況での身体的反応についての理解を深めるために、児童は「友達と喧嘩をしたとき」「仲間はずれにされたとき」などに、自分がどんな表情をしているのかを、竹中（1998）が使用した表情の絵を用いた気分評定（図1、資料11）を用いて評定し、その後、モデルとなる児童がストレス状況での表情を実際に演じる。この評定やロール・プレイングを通じて、ストレス状況で顔や身体の筋肉が硬直して呼吸が浅くなり、精神的に緊張するといった過程の理解が深まり、リラクゼーション技法の導入が容易になると考えられる。

次に配布したプリント（資料11）のイラストを用いて10秒腹式呼吸法の実施方法を十分に説明した上で、練習を開始する。呼吸法終了後は、リラックスしすぎてぼんやりしたり眠そうになる児童も見られ、危険防止への配慮から、手を動かしたり、腕の曲げ伸ばしを行う消去動作を必ず実施した。最後に、呼吸法を体験したときの身体を感じと気持ちを話

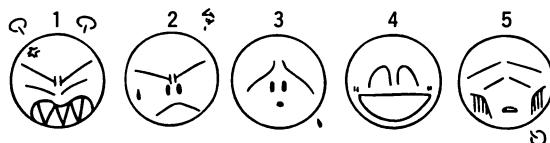


図1 表情の絵を用いた気分評定

し合い、その内容をプリントに記述するように促して授業を終了する。

**【第4回目：基本的ソーシャル・スキル・トレーニング①「あいさつの練習」】**

「あいさつ」は良好な人間関係を形成する第一歩であり、モデリングなどを通じて「気持ちのよいあいさつ」の方法の学習を目的とする。実施方法は、最初に実施者がロール・プレイングによって「よいあいさつ」と「悪いあいさつ」の例を示し、プリントに記載されている「気持ちのよいあいさつ」を行うにはどのようにすればよいのかを考えて、発表するように促す。その後、ペアに分かれて「気持ちのよいあいさつ」についてのロール・プレイングを行い、さらに5～6人のグループに分かれて輪になり、隣の児童に「気持ちのよいあいさつ」を順次していく「あいさつリレー」(國分, 1999)を行う。最後に「気持ちのよいあいさつ」をしたときの気分を記述するように促して授業を終了する。

**【第5回目：基本的ソーシャル・スキル・トレーニング②「自己紹介の練習」】**

「自己紹介」は、自己を把握し、それを相手に伝え、お互いの理解を深めるための重要なソーシャル・スキルである。本授業も「あいさつの練習」と同様に、実施者がロール・プレイングによって自己紹介の「よい例」と「悪い例」を示し、両者の違いを考えて発表するように促す。その後、各自が自己紹介をするときに話したい内容(自分のよい点)をプリントに記述し、ペアに分かれて自己紹介のロール・プレイングを行う。また相手の理解を深めるために、ペアの相手が発言した内容を書き留める。次に5～6人のグループに分かれて輪になり、最初の児童が自分の名前を言うと、次の児童が「〇〇さんの隣の××です」と、前の児童の名前を順次加えながら自己紹介を続けていく、「自己紹介ゲーム」を行い、最後に実施後の気分を記述するように促して授業を終了する。

**【第6回目：基本的ソーシャル・スキル・トレーニング③「人の話を聞く練習」】**

相手の話をよく聞くことは、会話を促進させ、人間関係を円滑にする重要なソーシャル・スキルである。このスキルの学習にあたり、特に児童の年齢を考慮して「傾聴に必要な基本姿勢と言葉のかけ方」に重点を置いて学習を進める。最初に傾聴の重要性を説明した後、ペアに分かれて適切な聞き方と不適切な聞き方を対比しながらロール・プレイングを行う。例えば、相手を見て話を聞くのと目を背けて聞く、のけぞった姿勢で聞くのと前屈みで聞く、相づちを打ちながら聞くのと無視しながら聞く、会話を促進する言葉を用いながら聞くのと拒否的な言葉を用いながら聞くなどである。これらの体験学習を行った後で、

クラス全体で適切な話の聞き方について話し合い、授業内容の整理を行う。

**【第7回目：基本的ソーシャル・スキル・トレーニング④「上手に質問する練習」】**

適切な質問は不安を解消したり危険や不利益を回避したりすることができ、社会生活を営むにあたり、きわめて有用である。またこのスキルは、声をかけて遊びに参加したり、仲間に入ったりする場合にも応用でき、円滑な友人関係を形成する際にも役立つものである。本授業では最初に、質問することの重要性を説明した後に、配布したプリントに自分が質問するために必要な手順（例えば、①あいさつをする、②相手の様子確かめる、③質問する、④お礼を言う）を各自で検討し、思いついた児童に発表するように促す。その後、実施者がモデルを示し、ペアに分かれて各自が考えた質問の手順に従って、相互に質問するように促す。

なお、本授業がソーシャル・スキル・トレーニングの最後になり、次週からグループ・ワークが予定されていることから、前3回の授業で学習したソーシャル・スキルの復習と集団活動の活性化を目的にゲームを導入した。ゲームの内容は、各児童が新聞記者役になり「3月生まれの人」「きょうだい3人以上の人」など、実施者が指定した条件に合致した児童を前3回の授業で学んだスキルと「上手な質問の仕方」を用いて探し、どれだけ多くの人に質問できるかを競うものである。最後に実施後の気分を記述するように促して授業を終了する。

**【第8回目：グループ・ワーク① CGコラージュの作成】**

グループ・ワークを活用して、これまでに学習したソーシャル・スキルの定着をはかることが目的である。ただ集団活動の苦手な児童に配慮して、最初にペア・ワークを適用した。この課題としては、2人1組の作業に適し、次回のグループ・コラージュへの導入を考慮してCGコラージュ技法（寺嶋ら、2001）を用いる。その手続きは、児童が2人1組で1台のパソコンを使用してディスプレイ上にコラージュを制作し、完成した作品のタイトルと説明を記入する。続いて、ペアごとに作品を提示し、作品のタイトルを当てる「タイトル当てゲーム」を行う。CGコラージュ技法は既成の絵を貼り付けて作品を制作するものであり、導入が容易で、非言語的なコミュニケーションによる心理的退行や感情の発散が促されやすい。このために他児との自然な交流が活発化し、作品の制作を通じて基本的なソーシャル・スキルを実践する機会が増すと考えられる。最後に、CGコラージュ技法を体験した後の気分を記述するように促して授業を終了する。

**【第9回目：グループ・ワーク② グループ・コラージュの作成（1）】**

以後、2回の授業でこれまでに学習したソーシャル・スキルを実践する機会を提供し、スキルの習熟と定着をはかる目的で、グループ・コラージュの制作を行う。グループ・コラージュとは、雑誌や写真の切り抜きを画用紙に貼り付けながら、グループで1つの作品を制作するものである。グループ・コラージュではハサミやのりなどの数量を制限することで、用具の貸し借りの場면을意図的に増やして、ソーシャル・スキルを応用する場面が生じやすいように配慮している。

コラージュの具体的な実施方法は、最初にハサミを使用するのでふざけてはならないことを十分に説明し、5～6人のグループに分かれる。各グループでは、最初に話し合いによって、台紙になる画用紙の色彩と作品のタイトルを決定し、持参した雑誌や広告に掲載されている絵や写真を切り抜きながら作品の制作を開始する。次回の授業で作品を完成させる。

**【第10回目：グループ・ワーク③ グループ・コラージュの作成（2）】**

前回の授業で制作を開始したグループ・コラージュの作品を完成させ、グループ対抗で作品のタイトル当てゲームを行い、作品に関する感想などを尋ねて、児童の自由な交流の機会を増やすように配慮する。最後に、グループ・コラージュが完成したときの気持ちを記述するように促して授業を終了する。

**【第11回目：ストレス関連尺度実施（2回目）とまとめ】**

本授業では、これまでの復習と、ストレス・マネジメント教育の効果を調査するための質問紙（第1回目で使用した質問紙と同様のもの）を実施する。

## **IV 実施経過**

先の指導案に基づいて実施したストレス・マネジメント教育の経過を、前期（第1回目～第3回目）、中期（第4回目～第7回目）、後期（第8回目～第11回目）の3期に分割して検討する。

### **（1）実施者の行動観察記録による実施経過**

**【前期：第1回目～第3回目：ストレス全般にわたる知識教育およびストレス緩和技法の**

習得期】

第1回目の授業は、担任教諭以外の授業であったためか、3クラスともに児童は緊張気味で、静かに授業を聞いていた。第2回目の授業では、大半の児童がストレスという言葉を知っていたにもかかわらず、自分のストレスの状態について尋ねると「わからない」と回答する児童が多く、小学校3年生の児童はストレスという言葉は知っていても、その内容が抽象的で十分に理解できていない印象を受けた。このために今回の授業ではソーシャル・サポートやコーピングなどの詳細なストレス軽減要因にはあえて触れず、ストレス反応とストレスの相違の理解を目標にしたが、この学年の児童には適切であったと考えられる。

第3回目のリラクゼーションの授業では、最初、数名の児童がふざけて騒がしくなる場面がみられたが、10秒腹式呼吸法を数回繰り返すうちに真面目に取り組み始め、技法の導入は概ね容易であった。授業実施後、この方法についての感想を尋ねたところ、「気分が落ち着いた」など良好な感想が聞かれた。ただ、秒を数える実施者のペースにこだわりすぎて「息が長くてしんどかった」「苦しくなった」という感想を述べる児童もいたために、今後は実施者のペースにこだわりすぎず、各自のペースで行うことの重要性を実施前に強調しておく必要がある。また授業時間数の関係から、リラクゼーションの授業が1回のみとなったが、リラクゼーション技法を習熟し、実社会で用いるためにはさらに継続して練習を行う必要があり、各授業の最初などに短時間の反復練習を行うのもよいかと考えられる。

授業の初期ではストレスの意味を正確に理解していなかった児童も、第3回目の授業が終了する頃には、休憩時間に「今日は塾がストレスだ」「先生、今日はストレスじゃないの？」など、日常会話でストレスのことを話題にしている場面がよくみられるようになった。また自分のストレスやストレス反応についての意識が低かった児童も「先生、僕は、今日はすごくストレスがたまってイライラする」など、自分のストレス状態を認識するようになった。

【中期（第4回目～第7回目）：基本的ソーシャル・スキル・トレーニング期】

基本的ソーシャル・スキル・トレーニングの初回授業となる第4回目では、ロール・プレイングや、ゲームを用いた体験学習により、クラス全体が活性化し、児童相互の会話が活発になった。特に第5回目の「自己紹介ゲーム」によるスキル・トレーニングでは、クラス全体のコミュニケーションが盛んになった。ただ、この授業では児童の集中力が途切



れがちで、一時的にクラスの統制がとりにくくなる場面が生じた。近年は学級崩壊による教員の心理的負担の軽減のために、毎年クラス替えを行っていることと、本授業を実施したのが6月上旬であったことなどから、児童同士の面識が十分にできており、自己紹介でふざける児童が目立ったと考えられる。今後「自己紹介の練習」は時期や対象を考慮して行う必要があると考えられる。

第6回目の「人の話を聞く練習」では、ふざける児童もなく、楽しい雰囲気での授業が進んだ。ただ2人1組で話し手と聞き手に分かれて、いっせいにロール・プレイングを開始したために、全体が騒がしくなり、相手の話を聞き取りにくい状況が発生した。今後は3人1組で1名を観察者とするなどして、騒がしくならないように配慮する必要がある。

第7回目の「上手に質問する練習」では、児童の年齢を考慮すると、相手の様子を確かめたり、質問する際の言葉を考えたりする課題はやや難しかったようである。しかし新聞記者のゲームでは、ペアやグループ以外の児童とも会話する必要があったことから、これまで以上に児童相互の交流が活発化し、グループ・ワーク期への導入としても有用であったと考えられた。

#### 【後期（第8回目～第10回目）：グループ・ワーク期】

第8回目の「CGコラージュ」では2人1組でお互いの作品を鑑賞したり説明したりしながら楽しそうに制作しており、適度な退行現象により集団の苦手な児童も徐々に慣れてきた様子であった。また第9回目のグループ・コラージュでは、自分の気に入った切り抜きがない児童が、他児に雑誌や切り抜きをくれるように頼んだり、ハサミやのりを忘れた児童が他児の使用状況に配慮しながら借りたりする場面がみられ、これまでに学習したソーシャル・スキルの実践が自然に行われていたようであった。第10回目のグループ・コラージュでは、集団成員間の相互作用がさらに活発化し、まとまりのよいグループでは自然発生的にリーダーシップを発揮する児童があらわれ、「切る係」「貼る係」などの役割分担を行うなど、協調的な人間関係が発展していた。ただ、このような役割分担が円滑に進んでいないグループでは、成員の意見がまとまらず、時として言い争いになる場面もみられた。このような状況では互いに感情的になって「謝る」ことができなくなり、コミュニケーションが途絶えがちであった。今後は、葛藤場面を想定して、「協調的な対人交流に戻すためのソーシャル・スキル・トレーニング」をカリキュラムに取り入れる必要性が感じられた。

## (2) クラスの担任教諭への聞き取り調査による授業経過

5月から7月の3ヶ月間のクラスの様子について、ストレス・マネジメント教育終了後に、担任教諭に聞き取り調査を行った。担任によると、11回という短期間の授業であったが、普段の授業でストレスについての話題が増えたり、時折、呼吸法を自発的に行う児童がみられたりするようになった。また個別の児童について「以前よりも意見が言えるようになった」などの報告があった。また興奮しやすい児童に対して、従来は「落ち着きましょう」という指導を行っていたが、ストレス・マネジメント教育を実践してからは「呼吸法をやって、気分を落ち着かせてみましょう」などの指導が行えるようになり、クラス運営が楽になったとの感想が聞かれた。

最後に、担任教諭からは「(本研究の実施者が授業をしていて)自分が直接授業をしていないので、自分のクラスを客観的にみることができ、子どもの意外な面を発見することができてよかった」との感想もあった。

## V 小学生におけるストレス・マネジメント教育の留意点および改善点

小学校におけるストレス・マネジメント教育の実践経過を検討し、留意点および今後の改善点を以下に示す。

### ①PSMEとASMEの配分について

ストレス全般にわたる知識教育など、PSMEの効果は多くの研究で報告されている。しかし、小学校低学年の児童を対象とする場合、ストレスの概念を平易に説明し、ストレスやストレス軽減要因についての理解を深めようとしても、高学年の児童ほど深いレベルでの理解にはつながりにくい。この点でASMEは体験学習が中心で、児童は楽しみながら自然にストレス耐性を向上させることができると考えられる。したがってストレス・マネジメント教育を小学校で導入する場合、認知構造や発達段階を十分に考慮しながらPSMEとASMEの配分を行う、つまり低学年ではASMEに重点を置き、高学年になるにつれてPSMEを増やすのが望ましいと考えられる。

### ②基本的ソーシャル・スキルの習得

寺嶋ら(2002)の報告によると、我が国でストレス・マネジメント教育を行う場合、ソーシャル・スキル・トレーニングの導入が必要であるとの指摘があり、本指導案では

ASMEとしてソーシャル・スキル・トレーニングを多く用いている。この場合、当初、実施を検討していた「相手の会話を黙って傾聴する」「相手の感情を汲んで、言葉を投げかける(感情の反射を行う)」などの感受性や共感性の練習は、児童への指導に具体性を欠くために実施が難しく、低学年の児童には不向きである。これに対して「人の話を聞く方法」で実施した様々な基本姿勢(例えば、視線、前屈みになるなど)や相づちの打ち方などは実施方法が明確で、実施者がモデルにもなりやすく、低学年にも適用しやすいと考えられる。また集団活動が活発化する小学生の場合、「集団に参加するためのソーシャル・スキル」や、葛藤場面を想定して「協調的な関係に戻すためのソーシャル・スキル」の練習なども必要であろう。

### ③グループ・ワークの段階的導入

グループ・ワークを行う場合、集団になじみにくい児童も少なくないことから、個人で行う課題、2人で共同して行う課題、そしてグループ・ワークというように、段階的に導入するのが望ましいと考えられる。今回はこの点に配慮した結果、当初は集団になじみにくかった児童も、あまり混乱することなく集団活動に参加することができたと考えられる。

### ④図や絵など視覚的教材の使用

ストレスという抽象的な事象を小学校の低学年に教育する場合、文字や言語などのverbal communicationでは限界があり、絵や写真など、いわゆるgraphic communicationを利用した教育方法がより効果的であることが知られている。本授業でも図や絵などの視覚教材を多く用いて、イメージを重視した授業を行うように配慮したことで、児童の興味や関心を引き、ストレスへの理解がより深まったようである。

### ⑤「振り返り」の導入

相川(1999)も指摘しているように、小学校低学年の場合、特に習得した知識の定着が困難な場合が多い。今回は11回と期間が限られていたために、各授業の最初と最後の5分間に前回あるいは当日の授業内容を、児童が振り返えるための時間を設け、教育内容の定着を意図した。「振り返り」に関しては本プログラムの初期の検討段階で、小学校の45分間授業で5分もの時間をこのために使用するのとは非効率的であるとの見方もあった。しかし、実際には「振り返り」によって前後の授業の継続性が増すためか、当日の学習課題に進みやすかったと考えられる。

#### ⑥退行を促進するための技法

体験学習において、適度な退行は、それを円滑に運ぶ重要な要素となる。本プログラムでも、ロール・プレイングやグループ・ワークによる、ソーシャル・スキルの実践を意図しており、当初、危険性が少なく適度な退行を促すための課題について検討した。この点でコラージュ技法は、使用される素材や主題を実施者が適切に統制することが可能であり、今回の授業でも退行により、児童相互のコミュニケーションが活発化する傾向があった。ただ退行の程度によっては、集団の統制が困難になることも予想されることから、現場でこれを実施する場合には教員の配置などに、十分に配慮する必要があると考えられる。

## VI まとめ

冒頭でも述べたとおり、本指導案を作成した時点では中学校と同様に、小学校でも通年の授業を想定していた。しかし授業時間数について協力校と協議を重ねるなかで、最終的には11週間の授業を行うことになった。このために、本プログラムの主旨をできるだけ損なうことのないように、11回という短期間の指導案を作成して実践することになった。その結果、知識や技法に関する反復授業が十分に行えず、計画通りにプログラムを進行させることが可能かどうか、あるいはどの程度の教育効果が期待されるのかなどが危惧された。しかし、視覚教材を多く用いたり、各授業の最初の数分に前回の授業の復習を行ったりしたことで、短期間でも比較的円滑に授業を進めることができた。

現状では小学校のカリキュラムに、中学校のような選択授業が設置されておらず、ストレス・マネジメント教育を長期間にわたり実施することはきわめて困難である。したがって、小学校では短期間に実施可能な効率のよいプログラムを作成すると同時に、ストレス・マネジメント教育終了後でも、ストレスに関する知識や技法の定着を促進するために、普段の授業で利用できるごく短時間の反復練習プログラムなども開発する必要がある。

また今回の実践では、「あいさつの練習」「自己紹介の練習」「人の話を聞く練習」「上手に質問する練習」などの基本的なソーシャル・スキルの習得を主に行った。しかしグループ・ワーク期では集団活動ができにくい児童もみられ、集団活動自体が不活発になってしまいうグループもみられたことから、グループ・ワーク期の前段階で、集団参加のための技法（「仲間に入る練習」）などを多く取り入れる必要がある。またグループ・ワークの効果を引き出すためには、授業時間を増やすことも必要となろう。

本プログラムは、当初からスクールカウンセラーのような専門家が行うのではなく、担

任教諭が容易に実施できることを意図して作成されている。今後は、これらの実践をもとに指導案をさらに改訂しながら、学校現場で実施するための詳細な実施手引きを作成していきたいと考えている。

\*本研究は文部科学省学術フロンティア「学校現場における包括的ストレス・マネジメントに関する臨床心理学的実践研究」の一環として行われたものである。

## VII 引用文献

- Antonovsky, A. 1979 Health, Stress, and Coping . Jossey-Bass, San Fransisco.
- Antonovsky, A. 1987 Unraveling the Mystery of Health. Jossey-Bass, San Fransisco.
- 相川 充 1999 ソーシャル・スキル教育とは何か 國分康孝監修 ソーシャル・スキル教育で子どもが変わる—小学校—、11-30 図書文化社
- 國分康孝監修 1999 ソーシャル・スキル教育で子どもが変わる—小学校— 図書文化社
- 竹中晃二 1998 授業としてのストレス・マネジメント教育 竹中晃二編 子どものためのストレス・マネジメント教育—対症療法から予防措置への転換—、94-104 北大路書房
- 寺嶋繁典・二宮ひとみ・朝比奈裕・要正子 2001 CGコラ-ジュ療法の小児・青年期心身症患者への適用可能性 関西大学社会学部紀要、32(3)、225-236
- 寺嶋繁典・日高なぎさ・宮田智基・岡田弘司・田中英高 2002 小中学校におけるストレス・マネジメント教育の指導案開発に関する実践的研究 関西大学社会学部紀要、33(3)、137-171

資料1 ストレス全般にわたる知識教育：ストレス反応とストレッサーについて

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
<p>〈導入〉5分</p> <p>1. ストレス・マネジメント教育の紹介 「ストレスという言葉聞いたことがあるかな？」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレス・マネジメント教育を行うにあたり、グループ分けを行う。</li> <li>・ ストレスという言葉聞いたことがあるかを問い、ストレスについてのイメージをたずねる。これからの授業の内容を簡単に説明する。</li> </ul>
<p>〈展開〉35分</p> <p>2. 「ストレス反応」と「ストレッサー」の違いを知る。</p> <p>・「ストレス反応」の理解 「ストレスという言葉をよく聞くよね。ストレスがたまるとどんな感じだと思う？」</p> <p>・「ストレッサー」の理解 「みんながイライラしたり、ムカムカする時はどんな時かな？」</p> <p>3. ストレス反応が生じる仕組みを知る</p> <p>4. 自分にとっての「ストレッサー」「ストレス反応」を知る</p> <p>5. ストレスへの対処方法の必要性を知る</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 配布資料を配る。</li> <li>・ 一般的に、ストレスと聞くと、ストレス反応とストレッサーの両方が混合されがちであるが、別々のものであることを理解させる。</li> <li>・ 「ストレッサー」と「ストレス反応」について、日常生活での例を挙げて説明する。</li> <li>・ ストレス反応の具体例を 2-3 例挙げ、あとは子どもが自由に発言できるように心がける。例を板書する。</li> <li>・ ストレス反応の具体例             <ul style="list-style-type: none"> <li>○不機嫌：イライラする。不機嫌で怒りっぽい。</li> <li>○身体的反応：頭が痛い。体がだるい。気分が悪い。</li> <li>○不安：悲しい気持ち、さみしい気持ちになる。</li> <li>○無気力：根気・やる気がない。勉強が手につかない。</li> </ul> </li> <li>・ ストレッサーの具体例を 2-3 例挙げ、あとは子どもが自由に発言できるように心がける。例を板書する。             <ul style="list-style-type: none"> <li>○学 業：試験や発表があって緊張した。勉強がわからない。</li> <li>○友人関係：友達から無視をされた。友達からいじめられた。</li> <li>○家族関係：親と口けんかをした。弟ばかり得をしている。</li> <li>○先生との関係：自分は悪くないのに先生にしかられた。</li> <li>○部活動：クラブの練習が大変だった。先輩が厳しかった。</li> </ul> </li> <li>・ 「ストレッサー」→「ストレス反応」の流れを大まかに説明する。</li> <li>・ 配布資料に「自分にとってのストレッサーは何か?」「自分はどのようなストレス反応を出しているか?」を各自で書いてもらう。自分のストレッサーとストレス反応に気づかせるとともに、他の生徒も自分と同じようにストレッサーやストレス反応を有していることを理解させる。そして互いに共感しあい、互いのストレス反応を見落とさないように配慮することが大切と伝える。</li> <li>・ 「ストレッサー」→「ストレス反応」→「ストレスへの対処(リラクゼーション等)」の流れを大まかに説明し、ストレスへの対処方法の存在と必要性を伝える。</li> <li>・ 「ストレスを感じたときにどんなことをする?」と質問して、配布資料に記入させ、その後、発表してもらう。生徒から出た対処法を尊重し、コメントをつけるようにする。例えば「寝る」といった場合、睡眠の大切さを話し、翌日気分が切り替えられるなど、プラスの面を強調する。</li> <li>・ 次週のために「リラクゼーション」という言葉の紹介だけを行う。</li> <li>・ また、配布資料にあるストレス反応を防ぐ仕組みの図を完成させ、色を塗らせ、定着化を図る。</li> </ul>
<p>〈まとめ〉5分</p> <p>6. 今回説明したストレス・マネジメント教育のまとめを行い、今後の予定について説明する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分自身のストレッサーやストレス反応に気づくことの重要性を説明する。また、他の生徒も同じようにストレスを感じていることを理解し、共感性を高める。</li> <li>・ 次回は、ストレス反応の軽減・対処方法を学習することを予告する。</li> </ul>

資料2 ストレス緩和技法の習得：リラクゼーション「10秒腹式呼吸法」

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
<p>〈導入〉5分 1. 前回説明した内容について復習する</p>	<p>「ストレス」および「ストレス反応」の違いについて復習する。</p>
<p>〈展開〉35分 2. ストレッサーにあった時の表情の理解 「じゃあ、『先生が〇〇の時ってどんな顔?』って聞くからみんなは番号で答えてね」「じゃあ、今度はその顔をまねてみましょう。こんな顔で長い間いると、顔の筋肉はどうなるかな?」</p> <p>3. リラクゼーションの必要性と「10秒腹式呼吸法」実施</p> <p>①姿勢を整えて、静かに目を閉じる。 ②「1, 2, 3」で鼻から息を吸いながら、お腹をふくらませる。 ③「4」でいったん止める。 ④「5, …9, 10」で、口から息を吐き出しながら、お腹をへこませる。後は自分のペースでいいことを伝える。 ⑤②～④を3分間繰り返す。 ⑥消去動作を行う。ジャンケンの「グー」「パー」を繰り返し、ひじの屈伸、伸びなどを行う。</p> <p>・右記の注意点を押さえた上で、もう一度、3分間実施する。</p> <p>4. 最後に全体に感想を聞く</p>	<p>・配布資料を配る。 ・竹中(1998)による表情を用いた気分評定を用いて、例に挙げたストレス場面での表情を尋ね、心の動きが表情や体にどのような影響を及ぼすのかについて理解を深める。</p> <p>・また別の対処法として、ストレスを感じている時は体が堅くなっているために、リラクゼーションにより、体をゆるめることの必要性を説明する。 ・勉強や試験、人間関係など、緊張の伴うストレス場面では、浅い胸での呼吸になるのに対して、お腹での呼吸は安らぎを得ることができ、リラックス効果があることを説明する。また、いつでも・どこでも・1人でできる方法であることを話す。</p> <p>・「体を締めつけるものはゆるめ、めがねや時計ははずしましょう。背もたれから背を離して、少し浅く座るようにしましょう」</p> <p>・10秒という時間にとらわれすぎると、かえって緊張が増すために、自分にとって無理のないペースでいいことを伝える。安ん静感が深まるようにゆっくりとした呼吸を心がける。 ・息を「吸う」時は腹がふくれて身体が緊張し、「吐く」時には腹がへこみ緊張が解けることに注意を向ける。 ・「吸う」ことより「吐く」ことに重点を置く。吐く時は、口から細く、長く、遠くに吐き出すようにする。また、吐く時に「体の中の悪いものを全て吐き出している」というイメージを持つ。 ・参加しない子には無理に強制しないように注意する。少し声かけをす程度にとどめる。不参加の者にはその場での協力(邪魔をしない)を求める姿勢が大切。 ・閉眼することに極度に不安を感じる者には、無理をさせない。</p>
<p>〈まとめ〉5分 5. 本日の授業を振り返り、リラクゼーションの必要性を理解する</p>	<p>・呼吸法は繰り返し練習することが大切であることを伝える。はじめはうまくできない場合もあるが、次第に慣れてくることを伝える。</p>

資料3 基本的ソーシャル・スキル・トレーニング① (あいさつの練習)

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
<p>〈導入〉10分</p> <p>基本的ソーシャル・スキル・トレーニングについての説明</p> <p>1. 対人関係の重要性について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の周りの人間関係</li> <li>・対人関係のトラブルとソーシャル・スキルの重要性について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的ソーシャル・スキル・トレーニングが、対人関係のストレス軽減に重要であることを説明する。</li> <li>・自分の周りの人間関係を例に挙げながら振り返り、人間関係の重要性について説明する。 (例) 本人→家族(親、きょうだい、祖父母)、友人(学校・塾)、先生(学校・塾・習い事)など、様々な人に支えられていることを理解する。</li> <li>・身近にある対人関係のトラブルを例に挙げ、そのほとんどがお互いの理解不足から生じていることに気づかせる。 (例) 親や友人との喧嘩 →どのような気分になるのか、何が原因でそうなったのか考える。</li> <li>・対人関係のトラブルを回避する方法として、ソーシャル・スキルの必要性を伝える。</li> </ul>
<p>〈展開〉30分</p> <p>2. 「あいさつ」の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あいさつの重要性</li> <li>・あいさつのモデリング →ペアに分かれて実施</li> <li>・気持ちのよいあいさつの検討</li> </ul> <p>3. 「あいさつリレー」の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・輪になって「あいさつリレー」を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あいさつは良好な人間関係を形成する第一歩であることを説明し、「あいさつの方法」についての問題意識を持たせる。</li> <li>・実施者がよい例と悪い例を示し、どちらがよいか子どもたちに答えてもらう。その後、よい例をペアに分かれて交互に練習する。</li> <li>・よくできたペアに前で実施してもらい、よかった点を検討し、「気持ちのよいあいさつ」の理解を深める。 →視線、表情、声の大きさ、はっきりいっている、心がこもっているなど。</li> <li>・簡単なウォーミングアップを行った後に、順番に横の人に「気持ちのよいあいさつ」をしていき、一巡する。その後、逆回りに一巡する。再度、スムーズに流れるように考えさせ、今度は左右一度にあいさつをして回してゆく。スムーズに流れるようになれば、今度は自己紹介をして一巡する。</li> </ul>
<p>〈まとめ〉5分</p> <p>4. 本授業のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本日のまとめ</li> <li>・次回の授業の予告</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日の授業で学んだことを振り返り、重要なポイントを繰り返し、理解を深める。また、次回の授業内容について予告する。</li> </ul>



資料4 基本的ソーシャル・スキル・トレーニング②(自己紹介練習)

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
<p>〈導入〉5分</p> <p>1. 前回の復習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ソーシャル・スキルとあいさつの重要性について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前回の授業を振り返り、対人関係の障害がなぜ生じるのかについて復習し、ソーシャル・スキルとあいさつの重要性について再確認する。</li> </ul>
<p>〈展開〉35分</p> <p>2. 自己紹介の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自己紹介の重要性</li> <li>・ 自己紹介のワークシートに記入する。</li> <li>・ 自己紹介のモデリング</li> <li>・ 自己紹介のリハーサル</li> </ul> <p>3. 「自己紹介ゲーム」の実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自己を把握し、それを相手に伝え、お互いに理解することは良好な人間関係をつくる基礎となることを説明する。</li> <li>・ 自分の何を紹介するのか、ワークシートを使って自己紹介の原稿を作る(いいところを探すようにする)。その後、自己紹介したい項目を3つ選ぶ。</li> <li>・ 実施者が自己紹介のよい例と悪い例を示し、どのような自己紹介がよいか子どもの意見を聞き、そのポイントを「上手な自己紹介の方法」として板書し検討する。</li> <li>・ ペアに分かれて、「上手な自己紹介の方法」を参考にしながら、自己紹介を行う。その際、友人のよいところをメモする。終了後、友人にフィードバックを行う。</li> <li>・ グループに分かれて円になり、1人が自分の名前を言う(「○○です」)。その横の者が「○○さんの隣の△△です」と自己紹介し、さらにその横の者が「○○さんの隣の△△さんの隣の××です」と言い、自分の前の人の名前を組み入れながら自己紹介をしていく。終了したら、今度は逆に一番最後の者から順番に同じ手順で自己紹介を回していく。</li> </ul>
<p>〈まとめ〉5分</p> <p>4. 本授業のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本日のまとめ</li> <li>・ 次回の授業の予告</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本日の授業で学んだことを振り返り、重要なポイントを繰り返し、理解を深める。また、次回の授業内容について予告する。</li> </ul>

資料5 基本的ソーシャル・スキル・トレーニング③ (人の話を聞く練習)

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
<p>〈導入〉5分 1. 前回の復習 ・自己紹介の重要性について</p>	<p>・前回の授業を振り返り、自己紹介が良好な人間関係を築くときの基礎となることを再確認する。</p>
<p>〈展開〉35分 2. 傾聴の練習 ・話を聞くことの重要性</p> <p>・基本的姿勢の検討 ①のけぞる vs 前屈みになる ②距離：近すぎる vs 遠すぎる ③視線をそらす vs 相手を見る ④無視 vs 相づちをうつ</p> <p>・言葉のかけ方 ①よい言葉かけ ②悪い言葉かけ</p> <p>・傾聴のロールプレイング * 「よい話の聞き方」と「悪い話の聞き方」とでお互いに役割を交代する</p> <p>3. グループ発表 ・グループに分かれて、話し方の違いによってどのような印象を受けたかを検討し、発表する。</p>	<p>・人の話をうまく聞くことは、会話を促進させ、人間関係を円滑にすることを説明する。また以下の実習を通して、人に話を聞いてもらう心地よさを体験し、その大切さを理解する。</p> <p>・まず、実施者と担当教員が以下のようなよい例と悪い例等いくつかのモデルを示し、どこが悪かったのか、どのように改善すべきかを検討させ、発表させる。 ①のけぞる vs 前屈みになる ②距離：近すぎる vs 遠すぎる ③視線をそらす vs 相手を見る ④無視 vs 相づちをうつ</p> <p>・言葉のかけ方 会話を促進させる言葉かけについて実施者と担当教員がよい例と悪い例を示し、悪かった点、改善点などについて検討させ発表させる。 * よい言葉のかけ方 (例) うんうん、それで?、それから?、そうなんだ、もっと教えて * 悪い言葉のかけ方 (例) 無視、うるさい、黙れ、しょうもな～</p> <p>・隣の席同士でペアを組み、「よい話の聞き方」と「悪い話の聞き方」のロールプレイングを行い、話し方の違いによってどのような気分になるかを体験する。</p> <p>・グループに分かれて検討し、グループ発表を行う。</p>
<p>〈まとめ〉5分 4. 本授業のまとめ</p>	<p>・本日の授業を振り返り、座り方によって相手の話を聞く時の印象が異なることを学ぶ。</p>

資料6 基本的ソーシャル・スキル・トレーニング④(上手に質問する練習)

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
<p>〈導入〉5分 1. 前回の復習 ・傾聴の重要性について</p>	<p>・前回の授業を振り返り、人の話を上手に聞くことの重要性を再確認する。</p>
<p>〈展開〉35分 2. 質問の練習 ・質問の重要性  ・質問する「ワークシート」の記入  ・質問の順番  ・質問のリハーサル  ・質問練習ゲーム  3. グループ発表 ・どのような質問をすればよいか、グループに分かれて検討する。 ・グループの意見を発表する。</p>	<p>・質問ができること、危険を免れたり不安を解消したり不利益を回避することができることを説明し、適切な質問の仕方を身につけることを目指す。</p> <p>・ワークシートに質問する手順を記入してもらう。</p> <p>・1人あてで、例を挙げてもらい質問の順番を板書する。その後、質問をする際に重要なことを検討し、理解を深める。 ①あいさつをする ②質問をしてよいか相手の都合を確認する ③質問する ④お礼を言う</p> <p>その後、実施者がモデルを示す。</p> <p>・ペアになって、先に挙げた4点に注意しながら質問のリハーサルを行う。1人が終われば交代して行う。</p> <p>・各自がインタビュアーになり、以下のような項目に該当する人物をできるだけ多く探し、紙の裏に該当者の名前を記入する。一定時間内で、上記のポイントを押さえた質問方法を用いて、できるだけ多く人にインタビューをして該当者を見つけるようにする。</p> <p>・本日の授業の感想などを通して、適切な質問の仕方を検討した後、グループの意見をまとめて発表する。</p>
<p>〈まとめ〉5分 4. 本授業のまとめ ・本日の授業のまとめ ・次回の授業の予告</p>	<p>・本日の授業で学んだことを振り返り、重要なポイントを繰り返し理解を深める。また、次回の授業内容について予告する。</p>

資料7 グループ・ワーク① (CGコラージュ)

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
<p>〈導入〉5分</p> <p>1. 本日の授業内容の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今までの授業を振り返り、グループ・ワークの意義について説明する。</li> <li>・ ペアに分かれてパソコンの前に座る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本的ソーシャル・スキル・トレーニング期で学んだ技術や技法を実際に生かす練習の場として、グループ・ワークが重要であることを説明する。</li> </ul>
<p>〈展開〉35分</p> <p>2. CGコラージュの実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ CG コラージュの実施方法を説明する。</li> </ul> <p>① 「オーサーノート」内の「アニメペイント」を選択</p> <p>② 「白紙」「海の中」「海辺」「花壇」「宇宙」「砂漠」「地面」「水槽」「草原」「草原の道」「テーブル」「教室」など、あらかじめ用意されている19の背景から1つの背景を選択する。</p> <p>③ 動物、人物、乗り物など483の用意されたスタンプの中からいくつかを選択し、マウスを用いてこれらを背景上に貼り付けて作品を制作する。スタンプのサイズは大小8段階の設定ができ、左右の向きも変更することが可能であることも説明する。</p> <p>④ 作品完成後に、作品名を考えてもらい、作品の内容について記入してもらう。</p> <p>3. 作品発表会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 希望者の作品を掲示し、作品鑑賞会をかねて、グループに分かれて、作品のタイトルを当てるゲームを行う。</li> <li>・ 作品を作った時の感想を各自記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 操作方法が分からない子どももいるので、画面の拡大コピーなどを提示しながらゆっくり実施方法を教える。</li> <li>・ テーマを決めず、子ども達が好きなように自由に作品を制作できるような雰囲気を作る。</li> <li>・ 実施中にはぎやかになっても、子ども同士の交流は妨げない。また、作品について話し合ったり、実施方法を尋ねたりする際には、基本的ソーシャル・スキル・トレーニング期で学んだ技術などを思い出しながら応用することを伝える。</li> <li>・ 但し、ふざけて他人の作品をけなす行為については、禁止する。</li> </ul>
<p>〈まとめ〉約5分</p> <p>4. 本授業のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本日の授業のまとめ</li> <li>・ 次回の授業の予告</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本日の授業で学んだことを振り返り、重要なポイントを繰り返し理解を深める。また、次回の授業内容について予告する。</li> </ul>

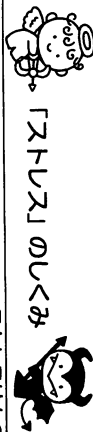
資料8 グループ・ワーク②(グループ・コラージュ①)

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
<p>〈導入〉5分</p> <p>1. 本日の授業内容の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループに分かれて、座席に座る。</li> <li>・本日のコラージュの意義について質問する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・担任教員に依頼し、あらかじめ5～6人程度のグループを決めてもらう。決めたグループに分かれる。</li> <li>・話し合う際に基本的ソーシャル・スキル・トレーニング期で学んだ技術などを思い出しながら応用することを伝える。</li> </ul>
<p>〈展開〉35分</p> <p>2. グループ・コラージュの実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ・コラージュの方法を説明する。</li> </ul> <p>①テーマの決定</p> <p>②画用紙の選択および材料の切り取りと貼り付け</p> <p>③実施上の注意事項</p> <p>*できるところまで制作し、残りは次週に実施する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループでコラージュのタイトルやテーマを討議して決定する。なかなか決まらないグループは画用紙の色から決定してもよいことを伝える。</li> </ul> <p>・実施上の注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①切り取りおよび貼り付けはグループのメンバーが全員参加できるように伝える。</li> <li>②ハサミを振り回したり、他人や物などを切りつけないように注意する。</li> <li>③欲しい切り抜きがない場合は、他のグループにもらいに行ってもよいが、基本的ソーシャル・スキル・トレーニング期で学んだ技法を用いて依頼する。</li> <li>④各グループともに自分のグループのテーマは内緒とし、他のグループから質問されても言わないようにする。</li> </ol> <p>・実施中にはぎやかになっても、子ども同士の交流は妨げない。また、作品について話し合ったり、実施方法を尋ねたりする際には、基本的ソーシャル・スキル・トレーニング期で学んだ技術などを思い出しながら応用することを伝える。</p> <p>・但し、ふざけて他人の作品をけなす行為については、禁止する。</p>
<p>〈まとめ〉5分</p> <p>3. 本授業のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本日の感想を記入する。</li> <li>・次回の授業の予告</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日の授業の感想を記入する。また、次回の授業内容について予告する。</li> </ul>

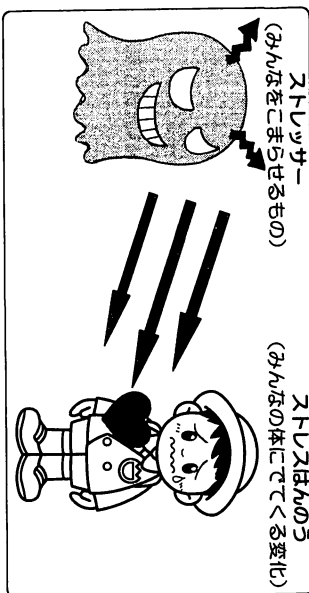
資料9 グループ・ワーク③ (グループ・コラージュ②)

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
<p>〈導入〉5分</p> <p>1. 本日の授業内容の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループに分かれて、座席に座る。</li> <li>・本日の授業内容を説明する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前回と同じグループに分かれる。</li> <li>・本日の授業の概要を説明する。</li> </ul>
<p>〈展開〉35分</p> <p>2. グループ・コラージュの実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前回の作品制作の続きを行う。</li> <li>・実施上の注意事項を再度確認する。</li> </ul> <p>3. 作品鑑賞会・タイトルあてゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・作品完成後に、最終の作品名を考 えてもらい、作品内容について記 入してもらう。</li> <li>・各グループごとに発表者を決め、 コラージュの作品名や内容、工夫 した点などについて発表し、他の グループの作品を鑑賞する。</li> <li>・授業の感想を各自記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実施上の注意事項</li> <li>①切り取りおよび貼り付けはグループのメンバーが全員参加で できるように伝える。</li> <li>②ハサミを振り回したり、他人や物などを切りつけないように 注意する。</li> <li>③欲しい切り抜きがない場合は、他のグループにもらいに行っ てもよいが、基本的ソーシャル・スキル・トレーニング期で 学んだ技法を用いて依頼する。</li> <li>④各グループともに自分のグループのテーマは内緒とし、他の グループから質問されても言わないようにする。</li> <li>・実施中にはぎやかになっても、子ども同士の交流は妨げない。 また、作品について話し合ったり、実施方法を尋ねたりする 際には、基本的ソーシャル・スキル・トレーニング期で学ん だ技術などを思い出しながら応用することを伝える。</li> <li>・但し、ふざけて他人の作品をけなす行為については、禁止す る。</li> <li>・各グループとも、タイトルについてのヒントも考える。他の グループからタイトルについてヒントを求められれば、その ヒントを伝える。</li> <li>・実施者は各グループの作品のよい点を取り上げてほめるよう にする。</li> </ul>
<p>〈まとめ〉5分</p> <p>4. 今までの授業のまとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今までの授業を振り返って、印象に残ったものは何か、授業 全体はどうだったかについて感想を書いてもらう。</li> </ul>

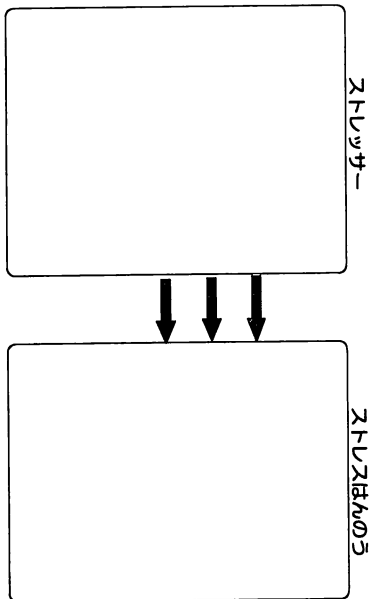
3年( )組( )番 名まえ( )



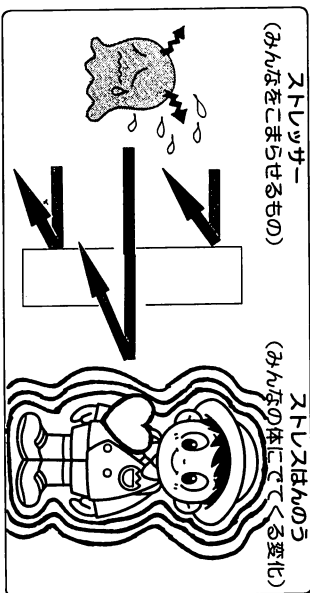
資料10



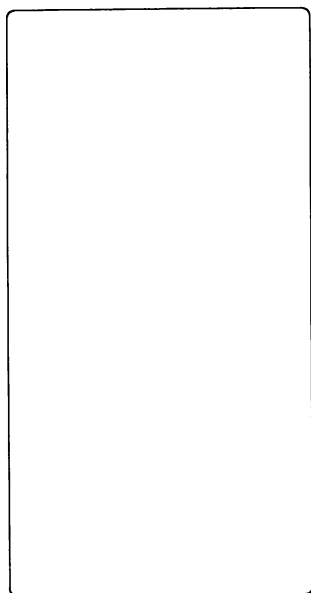
\*みんなのはあいはどうかな?



\*ここがしんどくなるど、体もしんどくなっちゃうんだね。じゃあ、ここが元気になるにはどうしたらいいかな? ストレスサーをややっつけるには、どうしたらいいかな?



\*みんなだったら、どんなことをするかな? 下に書いてみよう!



資料11

3年 ( ) 組 ( ) 番 なまえ ( ) )

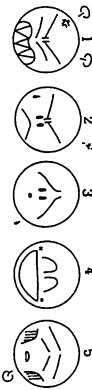


「リラクセーション」ってなんだろう？



\* こんなとき、みんなはどんなかおをしているかな？、「あつてる」とか「問題い」とかはないから、みんなのあてはまるかおに○をつけてね！。

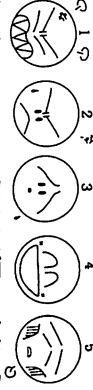
① 友だちとけんかしたとき



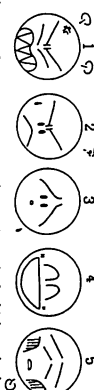
② 友だちからなかまはずれにされちゃうとき



③ がんばっているのに、お父さんやお母さんから「あそんではかりいなくて、もっと勉強しなさい」と言われたとき



④ 自分はずいぶん悪くないのに「あなたが悪い」とおこられたとき

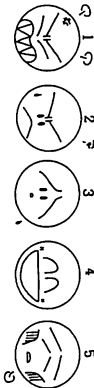


⑤ 習い事がいそがしくて、のんびりしたいなとおちったとき



\* じゃあ、こんなときはどんなかおをしているかな？

① いっしょにけんめい勉強したら、テストでいいんかおとれてほめられた



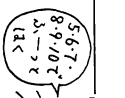


② 友だちや先生とすごく楽しいおしゃべりをしているとき



\* いやなことやこまったことがあると、みんなのかおち体もこころもカッチン・コッチンになっちゃうたり、元気がなくなっちゃうね。リラクセーションをしてほぐしてあげよう！。

\* リラクセーションをしたときの体と気持ちはどうだったかな？。下に書いてみよう！。

* 体はどんな感じ？	* 気持ちはどうか？
 <p>1.2.3.4.5 いきま あ、てい</p>	 <p>4.7. いいかん てあて</p>
 <p>5.6.7. 8.9.10.11. あーさ はく</p>	