

学年「単元名」	第1学年「心身の発達と心の健康」
本時のねらい	自己のストレスチェックやリラクゼーションの実習を通して、ストレスへの対処について理解し、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法を身に付けることができる。

【授業場面】ストレスチェックをしてリラクゼーションのプログラムを実習する

教師の働きかけ ・ 発問等		児童の活動 ・ 発言 ○活動	
【これまでの学習内容と準備物等】 ・精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることを学習している。 ※ストレスチェックシート（エクセルシート又はスプレッドシート） ※厚生労働省 HP からだとこころのリラクゼーション・プログラム（QRコード） https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/relaxation/symptoms.html ※青森県教育委員会「運動プログラム」（QRコード） https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/exerciseprogram.html			
1 ストレスチェックシートを活用し、一人一人のストレスの状況を把握させる。 ・教師のチャートを見せる。 ・現在の自分のストレスについて、状況を把握してみましょう。結果を発表することはないので、素直に答えてください。 （シートを事前配付） ・ストレスチェックシートの症状を読んで当てはまるところをチェックしましょう。		○自分のストレスの状況をストレスチェックシートで把握する。	
2 自分のストレスチェックチャートを確認させる。 ・自分のチャートの特徴はどんなところですか。 ※ストレスの特徴がない生徒は教師のチャートを参考にさせる。		・心の平均値が、2.2だから、心の面でストレスが少しあるみたい。 ・全体的に値がやや高い。少しストレスが表れているのかな。 ・ストレスは、ほぼないと言っていいかな。	

3 対処方法にどのようなものがあるか予想させる。

4 体ほぐしや呼吸法などのリラクゼーションについて、動画を視聴しながらプログラムを実習させる。

・今の自分の状態から、「からだのリラクゼーション」と「こころのリラクゼーション」のどちらかを選び、やってみましょう。



5 実習して感じたことを発表させる。

・実習して感じたことを伝え合いましょう。

6 他の人の意見をもとに、自分の対処方法を選択させる。

他の人の意見を参考に、自分に合った他の対処方法を選択させ試させる。

・汗をかいて運動する。

・歌う。

・寝る。

○動画を視聴しながらリラクゼーションのプログラムを実習する。

・このごろ目が疲れているから、「からだ3」のプログラムをやってみよう。

・次は、集中力を高めたいから「こころ5」のプログラムをやってみよう。



○実習して感じたことを発表する。

・「からだ2」のプログラムが私にはとてもよく効いた。疲れがとれた感じがした。

・頭や体が少し軽くなった感じがする。

・気持ちが穏やかになって、すごく落ち着きました。

・少しの時間でできるので、休み時間とかにもやりたいです。