

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。 ・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。結果は発表することはないので、素直に答えてください。 ・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にチェックしましょう。（シートを事前配付） ・ストレスチェックチャートを確認してください。	○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 教師のストレスチェックチャートを見せ、生徒の結果と比較させる。	・先生の心のストレスが高くなっているね。



3 対処方法にどのようなものがあるか予想させる。

- ・ストレスを軽くするためにはどのような方法があるでしょうか。

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。

○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。



○実習して感じたことを発表する。

MEMO