

7 ストレス軽減法を学ぼう

指導案

ねらい	ストレスと言っても、適度なストレスは「益」や「エネルギー」になるが、過度のストレスは心の健康を害してしまうこともある。ストレス軽減して、前向きに生きる方法を探る。
準備	5～6人のグループに分け、机を合わせ、対面形式にしておく。 ワークシート1・2・3、資料、風船（必要であれば人数分）「イライラした気持ちを風船の中に吐き出そう」と言って、開始してもよい。

時間	活動内容	留意点
5分	本時のねらいの確認 「視点を変えてストレスを減らし、前向きに生きる方法を探ろう。」 ◆風船を使って、爆発寸前のストレス状態を知る。	◇全ての人が何らかのストレスを抱えている。苦悩しながらも、視点を変え、前向きに立ち向かうことの大切さを伝える。 ◇「ストレス」とマジックで書いた風船を少しずつ膨らませていく。過度に膨らむと破裂の危険があることに気付かせる。 ◇小さいうちは弾力があり破裂する可能性は低い。膨らみ過ぎると、ほんの少しの刺激で破裂してしまう。いかに、日々のストレスマネジメントが重要であることに気付かせる機会とする。
10分	ワークショップ [ワーク1] ◆ワークシート1を使って、ストレス度をチェックする。	◇シート1を使い、この1週間の出来事をふりかえりながらセルフチェックをする。 ◇同じような辛い出来事でも、早く立ち直れる人と、いつまでも引きずっている人の違いに気付くことができるよう助言する。
10分	[ワーク2] ◆ワークシート2を使って、とらえ方・考え方の癖を知り、自分はどのように対応するかを考える。	◇とらえ方・考え方の癖に気が付くと、ストレスは軽減されることを体感する。
10分	[ワーク3] ◆ワークシート3を使って、自己表現の方法を学ぶ。	◇自分も相手も尊重した会話を考え、それぞれの会話文を参考にグループで交流する。
10分	[ワーク4] ◆ワークシート4の様々なストレス解消法を参考に、それぞれのストレス解消法を交流する。	◇人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法を探ったり、ストレス解消法を交流したりして、今後の生活に生かせるよう助言する。
5分	振り返り ◆感想やグループ毎の意見交換を行う。 ・今までは、相手の状況や気持ちを考えず、自分の思いだけで判断していた。 ・考え方やとらえ方を変えるだけで、気持ちが変わってくるのが分かった。イライラするのは自分自身にとってもマイナスになるし、周りにも悪影響を及ぼしてしまう。	◇グループの代表1名を指名し、交流内容を全体に広める。 ◇新たなとらえ方や考え方に気づき、自分に取り入れようとする姿を価値付ける。

<親になったときに生かしてほしいこと>

考え方やとらえ方を変えたり、自分に合った方法でストレスを解消したりすることで、家族や地域の人とよりよい関係を築くことができる人になってほしい。また、身近に悩みを抱えている人がいたら、ストレス解消法をアドバイスできる人になってほしい。

ストレス反応20 きょうは... 今日... 年 月 日

名前: 年 組 番 男 ・ 女

あなたの最近の心とからだのストレスについておたずねします。この1週間で、つぎのようなことがどれくらいありましたか？いちばんあてはまる番号に○をつけてください。

アンケートをみて、やりたくないと思った人は、やらなくてもいいです。途中でやめてもかまいません。自分のストレスを知ることは、ストレスをコントロールする第一歩です。なるべくチャレンジしてみましよう。

① 1から20までの質問を読んで、1から順番に、いちばんあてはまる番号に○をつけます。

まったくない 少しある かなりある 非常にある

② 左の番号を、右の□のなかにかきうつしていきます。

		ま	少	か	非	A	B	C	D	E
		った	し	な	常					
		く	あ	ら	に					
		ない	る	あ	あ					
				る	る					
1	きんちょうする	0	1	2	3					
2	腹が立つ	0	1	2	3					
3	かなしい気持ちだ	0	1	2	3					
4	やる気がおきないことがある	0	1	2	3					
5	わくわくする	0	1	2	3					
6	からだがかたくなる	0	1	2	3					
7	人やものに、いかりをぶつきたい	0	1	2	3					
8	消えてしまいたいと思う	0	1	2	3					
9	からだがおもく、だるい	0	1	2	3					
10	笑ったり、えがおになる	0	1	2	3					
11	手や足がふるえる	0	1	2	3					
12	イライラする	0	1	2	3					
13	ひとりぼっちな気分だ	0	1	2	3					
14	よく眠れないことがある	0	1	2	3					
15	うれしい気持ちだ	0	1	2	3					
16	心臓がドキドキする	0	1	2	3					
17	おこりっぽい	0	1	2	3					
18	自分を責めてしまう	0	1	2	3					
19	落ち着いて勉強ができないことがある	0	1	2	3					
20	すっきりした気持ちだ	0	1	2	3					

程度	割合	A	B	C	D	E	ストレス得点
とても低い	0-20%	0	0	0	0	0-2	0-2
低い	21-40	0	1	0	1-2	3-4	3-6
ふつう	41-60	1	2-3	1	3	5-6	7-10
高い	61-80	2-3	4-6	2-3	4-5	7-8	11-16
とても高い	80-100%	4-	7-	4-	6-	9-	17-

【出典】永浦 敏・山口 晃・富永 良喜(2013)

とらえ方・考え方の癖を知り、ストレス軽減を

実際、ストレスをゼロにすることは難しいと思われませんが、とらえ方・考え方の癖を直せば、「ストレス軽減」に繋がります。例えば、同じような出来事に遭遇しても、人によってとらえ方は様々で、ひどく落ち込んでしまう人もいれば、それほど深刻にならず「なんとかなる」と前向きに考え困難に立ち向かって行く人もいます。人それぞれに、とらえ方・考え方の癖があるようです。落ち込み癖を修正する方法「認知(行動)療法」を学んで、問題解決能力をアップしてみましょう。

ワーク 2

次(ケース①)のような場合、人によってとらえ方も様々です。例1～例4のようなとらえ方をすると、その時のあなたの気分はどれでしょう、最も適切なものを一つ選びましょう。また、嫌な気分の度合いを数字で表してみましょう。(最高に強い場合を100とし、気分が全く悪くない場合を0とします。)さらに、こんなケースの場合あなたなら、どのように対処しますか?グループで交流してみましょう。

ケース① :今朝、仲よしのA子と廊下ですれ違ったので「おはよう」と声をかけたが、A子は挨拶を返してくれなかった。

例1 エッ、無視かよ!! 何様のつもり!! 調子に乗るなよ!!

・その時のあなたの気分は→ ① 怒り ② 悲しみ ③ 不安 ④ 気遣い

・その時のあなたの嫌な気分の度合いを100(強)から0(弱)で表すと→ () 100~0の数字で記入

例2 わたしは、何かあの人を怒らせるようなことをしたのかな? どうしよう。

・その時のあなたの気分は→ ① 怒り ② 悲しみ ③ 不安 ④ 気遣い

・その時のあなたの嫌な気分の度合いを100(強)から0(弱)で表すと→ () 100~0の数字で記入

例3 誰もわたしのことなんか気にもとめてくれないのかな。さみしいな。

・その時のあなたの気分は→ ① 怒り ② 悲しみ ③ 不安 ④ 気遣い

・その時のあなたの嫌な気分の度合いを100(強)から0(弱)で表すと→ () 100~0の数字で記入

例4 忙しそうだけど、大丈夫かな。 / 声が小さくて聞こえなかったかな。後でまた声をかけてみよう。

・その時のあなたの気分は→ ① 怒り ② 悲しみ ③ 不安 ④ 気遣い

・その時のあなたの嫌な気分の度合いを100(強)から0(弱)で表すと→ () 100~0の数字で記入

ケース①のような場面では、あなたなら、どう対応しますか?グループで交流してみましょう。

【こころが晴れるノート： うつと不安の認知療法自習帳(大野裕著 創元社)】を参考に作成



解答と解説

【解答例】例1→① 例2→③ 例3→② 例4→④ 色々な感情が複雑に絡み合っているため、答えを一つに絞ることは難しいかもしれませんが、あえて一つに絞ると上記のような解答になります。ここで大切な事は、ある一つの出来事が、認知(それぞれの人の考え方やとらえ方)の仕方次第で、人の気分大きな影響を与えているということです。視点を変えて、少しあなたの考え方・とらえ方を見直したら、落ち込み度はどうなりましたか。きっと落ち込み度は下がって、気持ちが楽になったのではありませんか。ストレス軽減のために、視点を少し変えてみてはどうでしょうか。

さらに、もう一つ、立命館大学教授の野田正人氏は、「心は折れることもある。折れちゃいけないという思い込みが、かえって転んだ時に大ケガをする。そういう時はすでに体が硬直状態や緊張状態にあるのだから。着眼点を変えてみる必要があります。心は自由でいいのです。『ムカつくなあ。こういう言い方する人嫌いだなあ』など。お腹の中でどんなことを感じてオッケーなのです」と言っています。もっとしなやかで柔軟な心を持てたらいいと思いませんか。

ドラえものの「しずかちゃん」に学ぼう! 参考文献: 「動ける子」にする育て方 川合正著 品文社

ワーク 3 ~適切な自己表現法(アサーショントレーニング)で、友達関係を円滑にしてストレス軽減を!~

日本アニメの代表作である藤子・F・不二雄氏の「ドラえもん」の登場人物は、みな個性的で魅力に溢れています。以下に、その3人の特徴を挙げてみます。

	「のび太」タイプ 引込み思案、卑屈、 服従的、自己否定的	「ジャイアン」タイプ 強がり、尊大、支配的、 他者否定的	「しずかちゃん」タイプ 正直、率直、歩み寄り、 自他尊重
自分を大切にする	×	○	○
相手(他者)を大切にする	○	×	○

演習① 君は上の中からあえて一つ選ぶとしたら、どのタイプ ⇒ () タイプ

演習② あなたは、今日、家でゆっくりしようと思っていたところ、クラスのボス(ジャイアンタイプの人物)から次のような誘いを受けました。あなたならどう返事をしますか。記入後交流してみましょう。

クラスのボス

おい!今から学校のグラウンドでドッジボールをやるから、すぐに来いよ!!絶対来いよ!

[A] 今までの「あなた」で対応すると・・・

[B] しずかちゃんタイプ(相手も自分も大切に)で対応すると・・・

(注) 人により[A]も[B]同じ会話になることもあります。

様々なストレス解消法!!あなたならどう対処する?? ワークシート 4

ワーク 4 ~ 症状に改善が見られない時には、早目に専門医にかかりましょう ~

「圧力鍋」をイメージしてみてください。鍋の中の圧力が高まると、かなり危険な状況になり爆発することも。それを避けるために、少しずつガス抜きをする必要があります。下記にストレス対処法の一例を載せました。みなさんのストレス対処法は?交流してみましょう。

ストレス解消法(一例)	① 信頼できる人に相談。話すことは悩みを“ 放す ”ことに繋がり、落ち着きを取り戻し考えを整理できる。
	② 気分転換をする。(音楽を聴く・ぬるめの風呂に入る・ぐっすり眠る・体を動かす など)
	③ 口角を上げ、ニッと微笑んでみる。(フランスの哲学者アランの名言:「幸せだから笑っているのではない、笑うから幸せなのだ」) 実際に、少し微笑むだけで、気分は変わったように感じませんか?
	④ 腹式呼吸法で、呼吸を整え全身をリラックスさせる。
	⑤ 筋弛緩トレーニング (足先~指先までの) 筋肉にギュッと力を入れてから一気に力を抜き、筋肉の緊張と緩みを体感し、リラックスした心地よい状態にする。(詳細はネット等で検索!)
	⑥ セルフカウンセリング(一人二役法) 落ち込んでいる自分に、もう一人の冷静な自分が語りかける手法。「大丈夫、大丈夫。」「雨の日ばかりではない。やがて晴れになる。」自身に問いかけ、問題を客観視する。

あなたの対処法は?

.....