

平成 15 年度

学校体育長期研修研究報告

資料編

ストレスについての理解を深める保健学習

～参加型学習を取り入れた保健と「体ほぐしの運動」とを関連させて～



目 次

学習ノート	1
自己評価票	9
ストレス反応測定用紙	15
気分評価尺度用紙	16
事前アンケート	17
事後アンケート	19

神奈川県立体育センター

学校体育長期研修員

寒川町立寒川東中学校 大野 正明

オリエンテーション（1時間目）

- 単元の目標：欲求やストレスに関する様々な問題について、自ら考え、自ら体験して、理解することで、適切な行動がとれるようになるろう！

● 6時間の流れ

日付	授業タイトル
①11/5 (水)	オリエンテーション
②11/7 (金)	欲求についての理解 (グループディスカッション)
③11/11 (火)	ストレスについての理解 (ブレインストーミング)
④11/13 (木)	ストレス反応への気付き (プレッシャー体験ゲーム)
⑤11/17 (月)	「体ほぐしの運動」でリラックスして実感しよう!1
⑥11/20 (木)	「体ほぐしの運動」でリラックスして実感しよう!2

● グループワーク役割分担 (男子20名 女子19名 合計39名)

班	グループ名	班長 (誼)	副班長	記録担当	発表担当	発表担当	発表担当
1							
2							
3							
4							
5							
6							

1 <欲求について> 今、自分がしたいことをいくつか思い浮かべてみよう。そして、一番実現したいことベスト1を考えてみよう

*グループの仲間はどうなことをしたいのかな？聞いて書こう。

- () さん .

欲求不満への対処行動について考える (2時間目)

☆ モデルケースについて考えてみよう

『あの子と付き合いたい』

* A君 (A子さん) はB子さん (B君) のことが、大好きになりました。なんとかして付き合いたいと思っていたのですが、なんとB子さん (B君) にはすでに付き合っているC君 (C子さん) がいたのです。

- A君がとる行動として予想されるカードがあります。もし、あなたがA君なら... ?
あなたが自分を高めていく上で、この対処行動は「OK」「どちらともいえない」「NO」と思えるものを選びましょう。(他にあれば、⑩のオリジナルカードを作って見てください。)

「OK」行動ベスト1

これを選択した理由はなんですか？
また、なぜ1番にしたのですか？

「どちらともいえない」行動

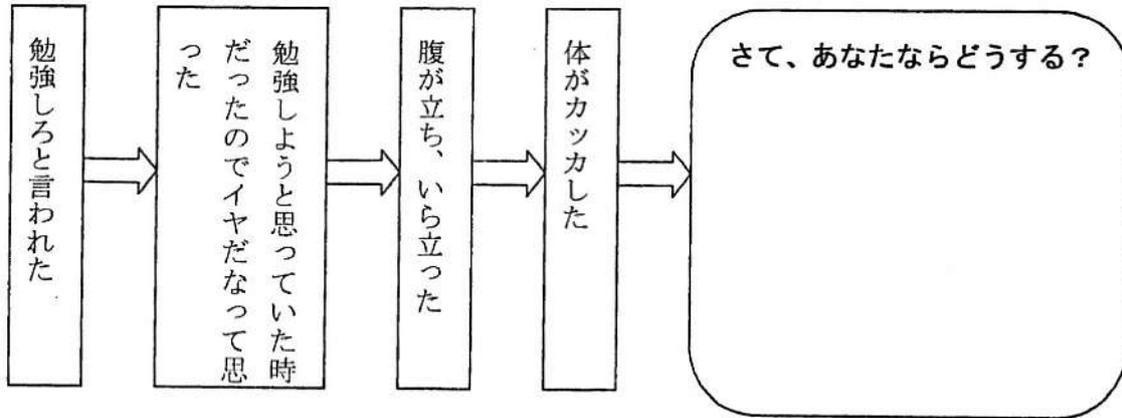
「NO」行動ワースト1

なぜワースト1に選びましたか？

①その恋人以上に、自分がすてきな男性(女性)になろうと勉強や部活を一生懸命がんばった。	②どうしてもあきらめきれず、彼女(彼)のあとをつけ回した。	③「しょうがない。まあ、明日があるさ・・・」と前向きに考え、友達と遊んで気分転換した。
④「そもそもこのオレ(私)が必死になるほどいい子ではない・・・」と自分に言い聞かせた。	⑤その恋人を呼び出して、彼女(彼)と別れてくれと頼んだ。	⑥彼女(彼)のことを考えると眠れず、朝までボーと窓の外を見ていた。
⑦あまりにもむかついたので、ついやつあたりして弟の頭を殴ってしまった。	⑧自分の好きなビデオやマンガをずっと観ていた。	⑨いつも仲良くしている友達に今の気持ちを打ち明けて相談した。
⑩		

ブレインストーミングでストレスについて考える（3時間目）

ストレッサーで気分が高ぶり体も興奮すると、次は行動に出てストレスをしのごうとします。



*ストレスを大きく3つの場面に分けると、「プレッシャー」、「人間関係」「危機」などが考えられます。

このごろ、何もやる気がおきない。だるい。家でも学校でもイライラすることやむかくことばかりだ。勉強や将来のことを考えると、急に不安になることもある。自分もいつ切れるかわからない。時々、夜中に起きて、家出したいと思い、出かけることもある。何もかもが嫌になってきた。

*自分の体験を振り返って、このような不安や緊張が続けば心や体はどんな状態になるでしょうか。また、どんな行動をとるでしょうか。(ブレインストーミング)

心	
からだ	
行動	

*こんな時、どうしたらリラックスできるか、また元気が出るかを考えよう（自分のストレス解消法）(ブレインストーミング)

*今回行ったブレインストーミングの中で「ストレスの解消法」として、よかったと思ったもの、よくないと思ったものを書いてみよう。

ストレスの解消法としてよかったもの	ストレスの解消法としてよくないもの

ストレス反応への気付き（4時間目）

ストレッサーを受けると、まず気分（心）が変わります。どんな気分があるかな？

1 良い気分の表現（楽しい・うれしい・安心した・落ち着いた）

2 悪い気分の表現（さびしい・かなしい・つらい・不安な）

3 気分がどう変わるか体験してみよう

- 脈拍を測ってみよう（20秒×3）

体験ゲーム	(前)	(後)
乱数表ゲーム		
風船割り		

*乱数表ゲームの結果

平常心	外的雑念	外的プレッシャー

- 今日のゲームでの気分はどうでしたか？

・乱数表… ・風船割り…

- 自分の過去の経験で一番のプレッシャー体験は？

--

- その時、あなたの心と体はどんな状態でしたか？

心	体

- 自分の過去の経験で書いてみよう

一番ドキドキした	
一番ムカついた	
一番気持ちよかった	
一番ショックだった	

リラックスの秘訣

☆ホッととしてリラックスできるあなただけのとおきの方法を教えてください。

- 1 心と体の関係について自分の体験を振り返ってみよう。
- 2 心と体のバランスによって、心や体にはどんな反応が起こるのだろうか？

	バランスを崩したとき	バランスがとれているとき
体		
行動		

* 心と体は相互に関連している

心の健康を保つためには () と () の調和を保つことが大切

- 3 心の健康を保つためには？（今までの授業を振り返って作文してください。）

(1) 時間目自己評価票

授業タイトル

オリエンテーション

① 夢中になって勉強することができましたか	(はい いいえ どちらでもない)
② 今日の勉強は楽しかったですか	(はい いいえ どちらでもない)
⑧ 友達と力を合わせて仲良く勉強することができましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑨ 自分から進んで勉強することができましたか。	(はい いいえ どちらでもない)
⑩ 授業中、わからないことや疑問に思うことがありましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑪ 自分の意見を持つことができましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑬ 今日の勉強は、大切なことがらだと思いましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑭ 今日の勉強で、これからの生活に役に立つことがあると思いましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑮ 「あっ、わかった」とか「ああ、そうか」と思ったことがありましたか	(はい いいえ どちらでもない)

きょうの授業の感想を書こう

今日の授業を振り返って一言・・・

先生からのコメント

(2) 時間目 自己評価票

授業タイトル

欲求不満への対処行動について考える

① 夢中になって勉強することができましたか	(はい いいえ どちらでもない)
② 今日の勉強は楽しかったですか	(はい いいえ どちらでもない)
③ 「もっと知りたい、もっと調べたい」と思うことがありましたか。	(はい いいえ どちらでもない)
④ もっと続けて勉強したいと思いましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑤ 友達と助け合って学習できましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑥ 友達の意見を聞いて、いっしょに考えることができましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑨ 自分から進んで勉強することができましたか。	(はい いいえ どちらでもない)
⑩ 自分の意見を持つことができましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑬ 今日の勉強は、大切なことがらだと思いましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑭ 今日の勉強で、これからの生活に役に立つことがあると思いましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑮ 「あっ、わかった」とか「ああ、そうか」と思ったことがありましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑯ 新しい発見や驚きがありましたか	(はい いいえ どちらでもない)

きょうの授業の感想を書こう

今日の授業を振り返って一言・・・

先生からのコメント

(3) 時間目自己評価票

授業タイトル

ストレスについて理解しよう

① 夢中になって勉強することができましたか	(はい いいえ どちらでもない)
② 今日の勉強は楽しかったですか	(はい いいえ どちらでもない)
③ 「もっと知りたい、もっと調べたい」と思うことがありましたか。	(はい いいえ どちらでもない)
④ もっと続けて勉強したいと思いましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑤ 友達と助け合って学習できましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑥ 友達の意見を聞いて、いっしょに考えることができましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑨ 自分から進んで勉強することができましたか。	(はい いいえ どちらでもない)
⑪ 自分の意見を持つことができましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑬ 今日の勉強は、大切なことがらだと思いましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑭ 今日の勉強で、これからの生活に役に立つことがあると思いましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑮ 「あつ、わかった」とか「ああ、そうか」と思ったことがありましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑯ 新しい発見や驚きがありましたか	(はい いいえ どちらでもない)

きょうの授業の感想を書こう

今日の授業を振り返って一言・・・

先生からのコメント

(4) 時間目自己評価票

授業タイトル

ストレス反応への気付き

① 夢中になって勉強することができましたか	(はい いいえ どちらでもない)
② 今日の勉強は楽しかったですか	(はい いいえ どちらでもない)
③ 「もっと知りたい、もっと調べたい」ということがありましたか。	(はい いいえ どちらでもない)
④ もっと続けて勉強したいと思いましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑧ 友達と力を合わせて仲良く勉強することができましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑨ 自分から進んで勉強することができましたか。	(はい いいえ どちらでもない)
⑬ 今日の勉強は、大切なことがらだと思いましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑭ 今日の勉強で、これからの生活に役に立つことがあると思いましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑮ 「あっ、わかった」とか「ああ、そうか」と思ったことがありましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑯ 新しい発見や驚きがありましたか	(はい いいえ どちらでもない)

きょうの授業の感想を書こう

今日の授業を振り返って一言・・・

先生からのコメント

(5) 時間目 自己評価票

授業タイトル

体験リラクゼーション 1

① 夢中になって勉強することができましたか	(はい いいえ どちらでもない)
② 今日の勉強は楽しかったですか	(はい いいえ どちらでもない)
③ 「もっと知りたい、もっと調べたい」ということがありましたか。	(はい いいえ どちらでもない)
④ もっと続けて勉強したいと思いましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑤ 友達と力を合わせて仲良く勉強することができましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑥ 自分から進んで勉強することができましたか。	(はい いいえ どちらでもない)
⑬ 今日の勉強は、大切なことがらだと思いましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑭ 今日の勉強で、これからの生活に役に立つことがあると思いましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑮ 「あっ、わかった」とか「ああ、そうか」と思ったことがありましたか	(はい いいえ どちらでもない)
⑯ 新しい発見や驚きがありましたか	(はい いいえ どちらでもない)

きょうの体ほぐしの運動の感想を書こう

運動してみて思ったこと・気づいたこと・友達のこと・楽しかったことなど～

わかったこと・・・

今日の授業を振り返って一言・・・

先生からのコメント

事前アンケート

アンケートのお願いです。個人の回答内容が公表されたり、評価に関係したりすることはありませんので、正直に回答してください。(番号に○印を付けてください)

1年 組(男・女) 番 氏名

保健の学習に関するアンケート

- (1) 保健という科目は好きですか？
1 好き 2 まあまあ好き 3 あまり好きでない 4 すきではない
- (2) 保健の学習の中で夢中になって勉強することがありますか？
1 よくある 2 ときどきある 3 あまりない 4 全然ない
- (3) 保健の学習の中で「もっと知りたい」と思うことがありますか？
1 よくある 2 ときどきある 3 あまりない 4 全然ない
- (4) 保健の学習の中で「もっと続けて勉強したい」と思うことがありますか？
1 よくある 2 ときどきある 3 あまりない 4 全然ない
- (5) 保健の学習の中で「なぜ」「どうして」と疑問をもつことがありますか？
1 よくある 2 ときどきある 3 あまりない 4 全然ない
- (6) 保健の学習の中でこれからの生活に役立つことはありますか？
1 よくある 2 ときどきある 3 あまりない 4 全然ない
- (7) 保健の学習の中で新しい発見や驚きがありますか？
1 よくある 2 ときどきある 3 あまりない 4 全然ない
- (8) 保健の学習の中で「あっ、わかった」とか「ああ、そうか」と思うことがありますか？
1 よくある 2 ときどきある 3 あまりない 4 全然ない
- (9) 保健の学習の中で自分の意見や考えをもつことができますか？
1 よくできる 2 ときどきできる 3 あまりできない 4 全然できない
- (10) 保健の学習の中で友達の意見や考えを知って、自分と同じところや、違うところに気付くことがありますか？
1 よくある 2 ときどきある 3 あまりない 4 全然ない
- (11) 心の健康について、自分の意見や考えを述べることができますか？
1 できる 2 たぶんでできる 3 たぶんでできない 4 できない
- (12) ストレスについて、自分の意見や考えを述べることができますか？
1 できる 2 たぶんでできる 3 たぶんでできない 4 できない
- (13) 次にあげる言葉をA B C Dの四つに分類して番号を書き入れてみましょう。
1 欲求 2 ストレス 3 グループワーク 4 対処行動 5 ストレッサー 6 リラクゼーション 7 体ほぐしの運動 8 ブレインストーミング 9 漸進性筋弛緩法
10 リラックス 11 ストレス対処 12 腹式呼吸法
13 悪玉ストレス 14 善玉ストレス 15 ひきこもり 16 非行

- A わかる(ひとに説明できる)
B だいたいわかる(ひとには説明できないが、自分では理解している)
C あまりわからない(あまり理解していない)
D わからない(全然理解していない)

- 14) ストレスはあったほうがよいと思っていますか？
1 ときには必要 2 あまり必要でない 3 必要でない 4 わからない
- (15) よくイライラすることがありますか？
1 毎日 2 週に1度 3 月に1回 4 あまりない

- (16) 自分はダメな人間だと思えますか？
 1 毎日 2 週に1度 3 月に1回 4 あまりない
- (17) 自分にはよいところがたくさんあると思いますか？
 1 いつもそう思う 2 たまにそう思う 3 そう思わない
- (18) 不機嫌で怒りっぽくカッとなることがありますか？
 1 毎日 2 週に1度 3 月に1回 4 あまりない
- (19) 普通の学校生活において、理由はないが、なんとなく不安なことがありますか？
 1 毎日 2 週に1度 3 月に1回 4 あまりない
- (20) 今まで受けた保健の授業は大切なことがらだとおもいましたか？
 1 とても大切なことがらだと思った 2 まあまあ大切なことがらだと思った
 3 あまり大切ではないと思った 4 全然大切なことがらでないと思った
- (21) 普通の学校生活において自分から進んで行動していますか？
 1 常に積極的で主体的に行動している 2 比較的積極的なほうである
 3 比較的消極的で受け身なほうである 4 常に消極的で受け身で行動している
- (22) 普通の生活において、どのようにすごしていますか？
 1 常に自分の考えをもって行動している 2 ときどき自分の考えをもって行動する
 3 ときどき人に流されて行動する 4 常に人に流されて行動している
- (23) 保健の学習をどういう方法でやりたいですか？
 1 一斉学習 2 討論形式 3 課題学習 4 ビデオ教材 5 その他
- (24) 保健の学習はどのような形態でやりたいですか？
 1 グループ 2 個人 3 どちらでもよい
- (25) 「欲求やストレス」について知っていることや考えていること、感じていることなど何でも結構ですので、書いてください。

ストレス反応を測ってみよう () 年 () 組氏名 ()

* 次の症状がこの半年の間にどの程度あったかを答えてください。

	ストレス尺度	いつもあ る	1日に何度 かある	1週間に 何度かあ る	1ヶ月に何 度かある	ほとん ど ない
1	とても疲れている	5	4	3	2	1
2	頭痛がする	5	4	3	2	1
3	首筋や肩がこる	5	4	3	2	1
4	体が緊張している	5	4	3	2	1
5	胸が痛む	5	4	3	2	1
6	物事に集中できない	5	4	3	2	1
7	眠れない	5	4	3	2	1
8	気分が暗い	5	4	3	2	1
9	胃腸の具合が悪い	5	4	3	2	1
10	食べすぎ、飲みすぎ	5	4	3	2	1
11	家に帰ってもゆううつ	5	4	3	2	1
12	怒りっぽくなる	5	4	3	2	1
13	イライラする	5	4	3	2	1
14	小さな音にビックリする	5	4	3	2	1
15	キレた	5	4	3	2	1

1番から15番までの合計点を出しましょう

合計点

	少ない	普通	多い
男子	18点以下	19～41点	42点以上
女子	20点以下	21～41点	42点以上

感想・思ったこと

今のあなたの気分はどうか？（気分評価尺度）

「ストレスとじょうずにつきあおう」

リラクゼーション前

年 組氏名 ()

1 今の30秒間の脈拍 () 回 2 血圧は ()

☆今のあなたの気分は、どうですか？自分に正直に、あてはまるところに○を記入。

		まったく そうだ	少しそうだ	どちらとも いえない	あまりそう でない	まったく ちがう
1	緊張している					
2	気分が暗い					
3	イライラしている					
4	元気がある					
5	疲れてやる気が起こらない					
6	集中しにくい					

..... 山折り線（記入する前に折って下さい）.....

リラクゼーション後

1 今の30秒間の脈拍 () 回 2 血圧は ()

☆今のあなたの気分は、どうですか？自分に正直に、あてはまるところに○を記入。

		まったく そうだ	少しそうだ	どちらとも いえない	あまりそう でない	まったく ちがう
1	緊張している					
2	気分が暗い					
3	イライラしている					
4	元気がある					
5	疲れてやる気が起こらない					
6	集中しにくい					

1 今回のリラクゼーション () は、今後役に立つと思いますか？
役に立つと思う 役に立たないと思う わからない

2 今回の授業について、わかったことや感想を書いてください。

最後に保健の学習に関するアンケート

1年 組(男・女) 番 氏名

- (1) 保健という科目は好きですか？
 1 好き 2 まあまあ好き 3 あまり好きでない 4 すきではない
- (2) 今回の保健学習の中で、夢中になって勉強することがありましたか？
 1 よくあった 2 ときどきあった 3 あまりなかった 4 全然なかった
- (3) 今回の保健学習の中で、「もっと知りたい」と思うことがありましたか？
 1 よくあった 2 ときどきあった 3 あまりなかった 4 全然なかった
- (4) 今回の保健学習の中で、「もっと続けて勉強したい」と思うことがありましたか？
 1 よくあった 2 ときどきあった 3 あまりなかった 4 全然なかった
- (5) 今回の保健学習の中で、「なぜ」「どうして」と疑問をもつことがありましたか？
 1 よくあった 2 ときどきあった 3 あまりなかった 4 全然なかった
- (6) 今回の保健学習の中で、これからの生活に役に立つことはありましたか？
 1 よくあった 2 ときどきあった 3 あまりなかった 4 全然なかった
- (7) 今回の保健学習の中で、新しい発見や驚きがありましたか？
 1 よくあった 2 ときどきあった 3 あまりなかった 4 全然なかった
- (8) 今回の保健学習の中で、「あっわかった」とか「ああ、そうか」と思うことがありましたか？
 1 よくあった 2 ときどきあった 3 あまりなかった 4 全然なかった
- (9) 今回の保健学習の中で、自分の意見や考えを持つことができましたか？
 1 よくできた 2 ときどきできた 3 あまりできなかった 4 全然できなかった
- (10) 今回の保健学習の中で、友達の意見や考えを知って、自分と同じところや違うところに気付くことがありましたか？
 1 よくあった 2 ときどきあった 3 あまりなかった 4 全然なかった
- (11) 心の健康について、自分の意見や考えを述べることができますか？
 1 できる 2 たぶんできる 3 たぶんできない 4 できない
- (12) ストレスについて、自分の意見や考えを述べることができますか？
 1 できる 2 たぶんできる 3 たぶんできない 4 できない
- (13) 次にあげる言葉をA B C Dの四つに分類して番号を書き入れてみましょう。
 1 欲求 2 ストレス 3 グループワーク 4 対処行動 5 ストレッサー 6 リラクゼーション
 7 からだほぐしの運動 8 ブレインストーミング 9 漸進性筋弛緩法
 10 リラックス 11 ストレス対処 12 腹式呼吸法
 13 悪玉ストレス 14 善玉ストレス 15 ひきこもり 16 非行
- A わかる(ひとに説明できる)
 B だいたいわかる(ひとには説明できないが、自分では理解している)
 C あまりわからない(あまり理解していない)
 D わからない(全然理解していない)
- (14) ストレスはあったほうがよいと思っていますか？
 1 ときには必要 2 あまり必要でない 3 必要でない 4 わからない
- (15) よくイライラすることがありますか？
 1 毎日 2 週に1度 3 月に1回 4 あまりない
- (16) 自分はダメな人間だと思えますか？
 1 毎日 2 週に1度 3 月に1回 4 あまりない
- (17) 自分にはよいところがたくさんあると思いますか？
 1 いつもそう思う 2 たまにそう思う 3 そう思わない

- (18) 不機嫌ふきげんで怒りっぽくカッとなることがありますか？
1 毎日 2 週に1度 3 月に1回 4 あまりない
- (19) 普段の学校生活において、理由はないが、なんとなく不安なことがありますか？
1 毎日 2 週に1度 3 月に1回 4 あまりない
- (20) 今まで受けた保健の授業は大切なことがらだとおもいましたか？
1 とても大切なことがらだと思った 2 まあまあ大切なことがらだと思った
3 あまり大切ではないと思った 4 全然大切なことがらでないと思った
- (21) 今回の保健学習の中で、自分から進んで勉強することがありましたか？
1 よくあった 2 ときどきあった 3 あまりなかった 4 全然なかった
- (22) 今回の保健単元の中で、学習中以外に考えたり調べたりすることはありましたか？
1 よくあった 2 ときどきあった 3 あまりなかった 4 全然なかった
- (23) 今後、保健の学習をどういう形でやりたいですか？
1 一斉学習いっせいがくしゅう 2 討論形式とうろんけいしき 3 課題学習かだいがくしゅう 4 ビデオ教材 5 その他
- (24) 今後、保健の学習はどのような形態でやりたいですか？
1 グループ 2 個人 3 どちらでもよい
- (25) 「欲求やストレス」についてわかったことや考えていること、感じていることなど何でも結構ですので、書いてください。また、今回の保健学習の中で、一番わかったことは何ですか？

- (26) 今回の保健の学習は楽しかったですか？その理由は具体的には何ですか？
1 とても楽しかった 2 まあまあ楽しかった
3 あまり楽しくなかった 4 全然楽しくなかった

理由

- (27) 今回の学習を通して感じたことや自分がもった意見や考え、感想などを自由に書いてください