

研究のまとめ

1 教科領域研究テーマ

ストレスに自分で対処できる生徒の育成を目指した指導の工夫

2 成果（○）と課題（●）

(1) 1年生保健体育「欲求不満やストレス対処」授業内容の工夫

- 単元を通して課題意識を継続させるため、実際の生徒の悩みに基づいたパフォーマンス課題を最初に提示した。何が分かれば悩んでいる友達に声を掛けられるのか、考えながら学習を進めることで、課題意識を継続させるようにした。授業後、パフォーマンス課題のページを開いて、学習内容をメモしている生徒もあり、友達の相談に応えようとする中で自分に合った対処方法について考えられていると感じた。
- 今までの自分のストレス対処の方法を見直し振り返らせることで、よりよいストレス対処方法を見いだすことに繋がると考え、深呼吸法や漸進的筋弛緩法を全員で実施したり、グループワークで出た対処方法を種類別に分類して板書したりした。リラクセーションの実施では、実施前後での心身の変化を感じていた生徒が多くいた。対処方法を種類別に分類して板書したことで、「対処方法にも種類があり、この方法が合わなかったら別の方法を試してみたい」という意見が聞かれた。自分に合った対処方法を見いだすことに繋がったと考えられる。
- 学級担任は主に授業の進行、養護教諭はストレスを感じるメカニズムの説明や正しいリラクセーション方法の実施等と役割を分担することで、養護教諭の専門性を生かしたチームティーチングになるよう工夫した。生徒からは、「特に大切な部分は、養護の先生が話したのだと思った。聞いておかなければと思った。」「一人の先生より二人の先生の授業の方が、会話も多くなってメリハリがあったと思う。」との発言が聞かれた。養護教諭が授業に参加することで、心の健康についての重要性に気付くきっかけになったと考える。
- パフォーマンス課題について取り組む第5時まで、パフォーマンス課題があることを失念していた生徒もいた。第4時までで、パフォーマンス課題について触れる機会を設ければ良かった。
- 多くの生徒が自分の経験を振り返った一方、対処方法を話し合う際、「自分はしたことがないけれど、この方法があると思う」等、実践を伴わない発言も聞かれた。より自分事として考えられるような工夫が必要である。
- ストレス対処の方法について全体で考える場面では、どの程度養護教諭が意見交換に参入すればよいかの判断が難しかった。また、スムーズな授業展開のためには綿密な打ち合わせが必要であるが、その時間の確保にも課題があると感じた。

(2) 他教科との関連

- 今年度は、学級活動と保健の授業でストレス対処について扱った。学級活動で自分のストレス対処方法を出してグループで話し合ったあと、保健の授業で、改めて自分に合った対処方法について考え対処方法を体験することで、より自分に合ったストレスへの対処方法を見付けて実践しようという生徒の意識を高めることに繋がったと考える。ストレスへの対処は、繰り返し学ぶことで身に付いていくものであるため、複数回にわたってストレス対処について考える機会をもったことは、生徒がストレスに自ら対処していこうという意識を高めるうえで有効であったと考える。
- 一学期の学級活動から三学期の保健の授業まで期間が空いてしまったため、学級活動の内容を覚えていない生徒もいた。年度当初に、取り扱う内容と時期を決め、計画的に進めていきたい。

3 次年度に向けて

来年度の1年生で授業を行うときには、今回の授業での反省点を生かして改善していきたい。特に今回は、対処方法についての意見交流が活発で時間がかかり、リラクセーション方法等の対処方法を実践する時間が短くなってしまった。次回は、対処方法を考えて意見交換するのに1時間、実践を交えながら自分に合った対処方法について考えるのに1時間取り、対処方法を実践する時間を確保する。対処方法を実践する時間を十分取ることで、自分や状況に合う対処方法か考え、今後の適切な対処方法の選択と実施に繋がると考える。

また、対処方法について意見を交流させる場面では、教員と生徒だけでなく、生徒同士による意見の深め合いについて、教員のファシリテート力を磨く必要があると感じた。生徒同士で意見

を深め合うことができれば、生徒はより自分事としてストレス対処の方法を考え、実践の意欲を高めることに繋がるであろう。授業を実践したり、教科の授業を参観したりする機会を積み重ね、ファシリテートする力を高めていきたい。

今回の研究全体を通して、自分のストレスに適切に対処していくためには、まず自分が自分を正しく知る必要があると感じた。自分がどのようなことにストレスを感じるのか整理し、自分にはどんな対処方法が合うのか実践しながら知っていくことで、自分に合った適切な方法でストレスに対処する力を付けられると考える。自分を正しく知ることは、ストレスへの対処方法を身に付けることと同じく、一朝一夕でできるものではない。自分を振り返る場を設定すること、他者との関わりの中で自分について知り考えること等を、教育活動全体を通して継続して行っていく必要があると考える。