

## 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 研究テーマ設定の理由

学習指導要領において、保健体育科の保健分野では、「(1)個人生活における健康安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする、(2)健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う、(3)生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う」ことを目標としている。特に「心身の機能の発達と心の健康」の領域では、ストレス対処の方法理解や実践が目標に設定されている。

保健室には、様々なことにストレスを感じ、それが身体症状にも表れていると思われる生徒が多く来室する。そのような生徒は、物事をネガティブな面のみで捉えていたり、ストレスを感じても何も対処していなかったり、誰にも相談していなかったりすることが多い。

生徒一人一人が責任を持って主体的に行動し、「エージェンシー」を発揮するためには、まず生徒の心が健康でなければならない。ストレスが多い現代において、自らのストレスに適切に対処する方法を知り、実践し、乗り越える経験を通して、心を健康に保つことで、生徒は「変革を起こす」力を付けていくだろうと考えた。また、自分がストレスを感じる場面やその理由、自分に合ったストレス対処の方法を考えたり、話し合いの中で気付いたりする経験を通して、自己を客観的に捉えたり、自分の今の状態を把握したりするなど、「メタ認知」する力を伸ばせるだろうとも考え、本研究テーマを設定した。

## 3 具体的な研究内容・方法

### (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

筋肉を意識したリラクセーション（漸進的筋弛緩法）の実践を取り入れる。筋弛緩法は、筋肉の緊張と弛緩を繰り返し行うことで心身をリラックスさせる方法で、時間や場所を選ばずに実践できるため、生徒にも習得してほしいと考えている。

また、「相談する」ことにも焦点を当てて取り扱いたい。他者に相談するスキルを身に付けさせるため、なぜ相談することが大切なのか考えたり、相談するときの言葉や場の選び方を話し合ったり、実際に相談する場面を設定して練習したりする。

### (2) 他教科との関連

1年生の総合的な学習の時間「行く河」では、「社会性と感情を育てる」ための授業を16時間行う。その中で、ストレス対処（自己の感情コントロール）について取り扱う時間もある。保健の授業では、ストレスを感じたとき心の様子や、ストレスを解消することが大切な理由を専門的な観点から学ぶことで、ストレスに対処することの重要性を理解して実践できるようにしたい。

## 4 校内授業計画

○「ストレスについて理解し、対処方法を身に付けよう」（1年，10月，松岡小百合）