５．生徒２年生プログラム

「ストレスの反応と対処法」

１）　位置づけと目標

この時間は、ストレスによるこころの反応について説明し、ストレスの対処法を紹介します。

この講義での目標は、主として

① １年次の内容を復習とともに、深めること

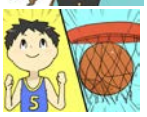
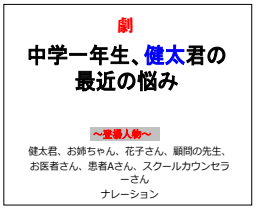
② ストレスによってこころがどのように反応し、どのようなサインを送ってくれるかについての理解

③ 怒りのコントロール

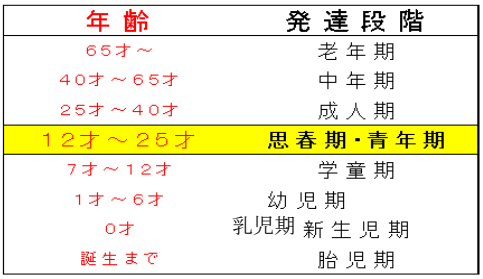
④ ストレス対処法の理解

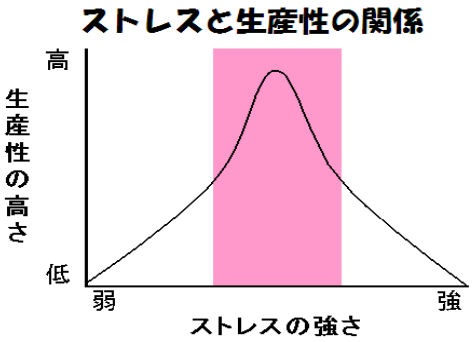
があります。

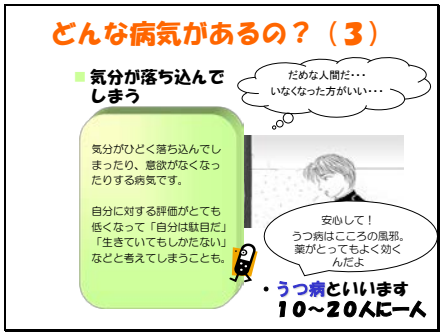
2 年生プログラムは 1 年次の復習も兼ねており、内容が盛り沢山なので、生徒たちの集中力が途切れないような工夫が必要であると考えられます。

「ストレスの反応と対処法」		
授業時間：50 分 **授業のながれ**： 一年次の教育内容を発展させ、学校や社会のニーズが高いテーマを取り入れながら、こころの反応をさらに分かりやすく説明するために風船を用いて説明します. **授業の主なねらい**： 精神健康を害しやすい２年次の中学生に対して、ストレスによる反応を１年次よりも深く学びます。さらにうつ病や自殺などの社会問題についても触れ、心の健康について広く関心を呼びかけます。主に精神的不調の自覚などを強化していきます。		
構成内容	**用いるスライド・実施時の写真**	**説明内容**
a １年次教育内容の振り返り	 	

b ストレスによる身体へのサインの説明		内容にはストレスがかかった際に,正常に起こるこころの反応として「不安」,「抑うつ」,「燃え尽き」,「心身反応」,「怒り」を,風船を用いて説明した.
c 怒りのコントロール	もしもこんなことがあったら・・ 私の大好きなケーキを後で食べようと思ってとっておいた。知らない間にお兄ちゃんが食べてしまった。あなたは腹が立ってきた。これからどうする？ 1 その場は何も言わずに怒りをおさえる（でもあとで復讐する） 2 直ちにキレる 3 なぜ食べたのか兄と話をする	また,学校からニーズのあったテーマとして,最後に「怒り」のコントロールについて,中学生の事例を用いて説明した. 日常の「怒り」を引き起こしやすい場面を事例の体験として記述し,怒りが高じてコントロールできなくなった状態を提示した. そして怒りは抑圧するものではなく正常な反応であること,早期にコントロールをして建設的に怒ること,対処ができないほどの怒りを慢性的に抱えた際には,専門の相談機関を含めて周囲に「相談すること」の選択肢があることを説明した.
d ストレスマネジメント「呼吸法」	対処（コーピング）の例 リラクゼーション ・体をリラックスさせることでこころもリラックスさせる方法	ストレス対処の一つとして深呼吸による「呼吸法」のリラクゼーションを実践した.
e 相談資源の特徴と内容	専門的な相談機関がすること ■相談の秘密は守られる　安心して話せる ■悩みに応じた対応をする　画一的な対応ではない ■時間をしっかりと取る　最後まで語れる ■ずーっと通うわけではない　一時的な援助（解決力を引き出す拡） ■相談相手にはいろいろな（職種、年代、性別）がいて選択ができる 相談相手として合わないときもある程度選べる	専門的な相談機関の特徴と内容について説明した.
f 思春期の発達段階	n	人生の発達段階や,心理的な特徴を説明した. また中学生の時期はそもそも悩みやすい時期であることを「思春期危機」

<table>
<tr><td>の説明</td><td>


</td><td>という言葉で説明した.</td></tr>
<tr><td>g
ストレスと生産性の説明</td><td>


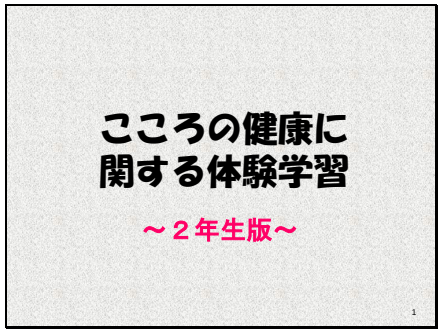
</td><td>ストレスはネガティブなものとして捉えられがちであるが、生活するうえで避けられないこと、対処することで生産性が向上することを説明した.</td></tr>
<tr><td>h
うつ病の増加の説明</td><td>


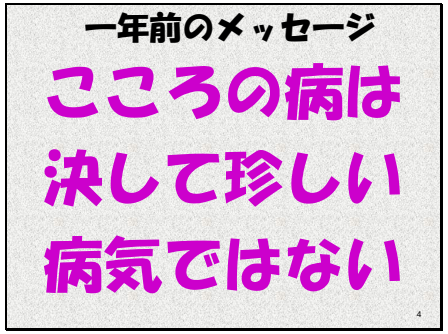
</td><td>社会問題化しているうつ病を、自殺の話題とともに触れながら. その対応方法の原則について説明した.</td></tr>
<tr><td colspan="3">使用する教育ツール：
スライド,ハートのクッション,風船,風船を入れるハートの袋,矢印様の棒

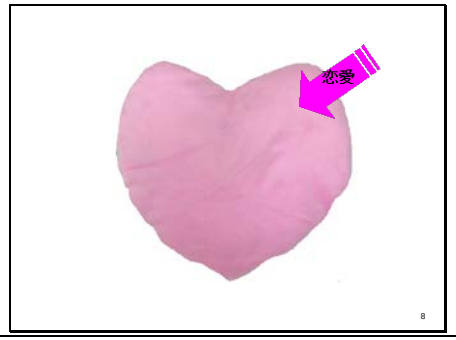
授業を行う講師と運営について：
1年次の内容を発展させて、そのほかは1年次とほぼ同様の準備になります.</td></tr>
</table>

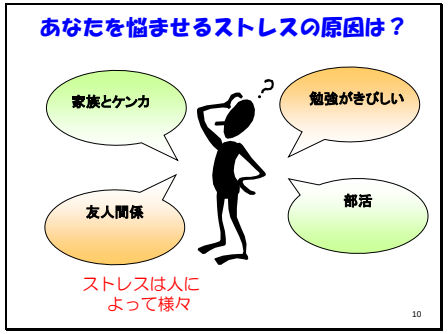
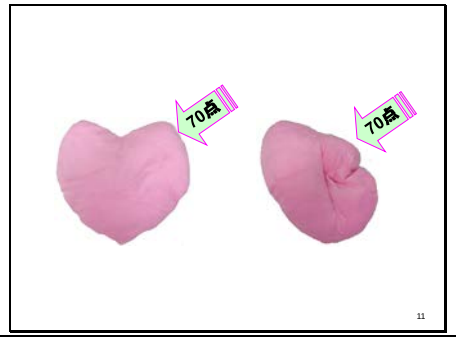
それでは、具体的な進め方を見てみましょう。

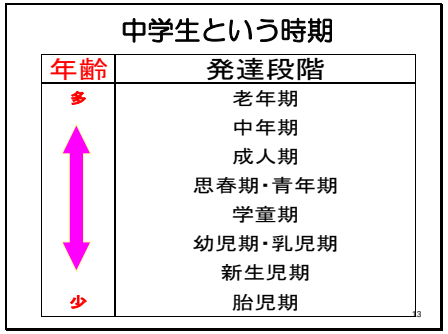
２）　実施マニュアル

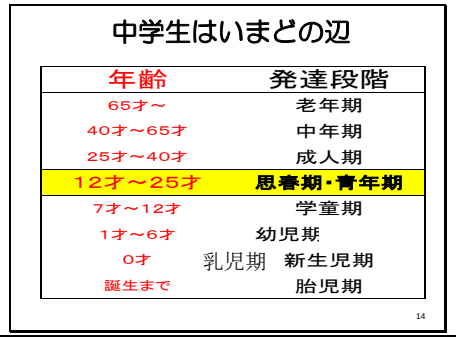
	スライド	説明するポイント	読み原稿（例）
1		導入	昨年にひきつづいて、やります。
2		昨年の勉強を振り返りながら、さらに深めていきましょう。	昨年いろいろなテーマの話をしました。それを振り返りながら、一年たってみなさんも成長しました、それをもう一度確認して、さらに深めていきましょう。 時間があれば最後にはクイズをします。しっかりと聞いてください。
3		私が一生のうちに一度でもこころの病にかかる確率は2割である。	これは何の絵でしょうか？この絵をみて、思いだされた人もいるかもしれませんが、 答えは、私が一生のうちに一度でもこころの病にかかる確率です。生涯有病率といいます

4		こころの病は決して珍しい病気ではない。	1年前のメッセージとしてこころの病は決して珍しい病気ではないとのことを学びました。
5		こころの病とかかわりの深いもの、それがストレスだ。	こころの病とかかわりの深いもの、それがストレスです。これは昨年お話しましたことの、復習版です
6		『ストレス』の言葉の意味 ・・外から力が加えられたときに生ずる物体の歪みを意味する。	こころをこのハート型クッションにたとえてみましょう。 本来ストレスという言葉は何を意味していたのだろうか．これも広く知られているように，外から力が加えられたときに生ずる物体の「歪み」を意味するといわれている，セリエはこれを生体に当てはめて，生物学的ストレスと呼ぶことにしました。

7		① 「ストレス」とは、こころやカラダがひずんだような状態になっていることをいう。 ② このゆがんだ状態を引き起こす要因を「ストレッサー」という。	「ストレス」とは、この、クッションに圧力がかかってひずんだようになった状態 、そうなる迄のプロセスのことです。こころやカラダがひずんだような状態になっていることをいいます。このとき、このゆがんだ状態を引き起こす要因を「ストレッサー」といいます。ちょっと難しい言葉だけど、 私にとってのストレッサーは、たとえば「人間関係」や「仕事の忙しさ」「子育てによる忙しさ」などが「ストレッサー」に当たります。〇〇さんにとってのストレッサーはいったいなんですか？
8			彼女のストレッサーは恋愛、たとえば彼氏との関係に悩んでいる
9		悩んで悩んでこころがひずんだ状態、ひずむまでのプロセスのことをストレスという。	彼女が悩んで悩んでこころがひずんだ状態のこと。ひずむまでのプロセスのことをストレスといいます。

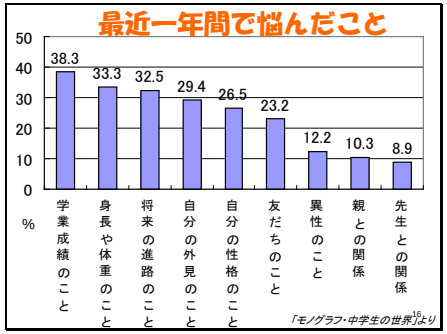
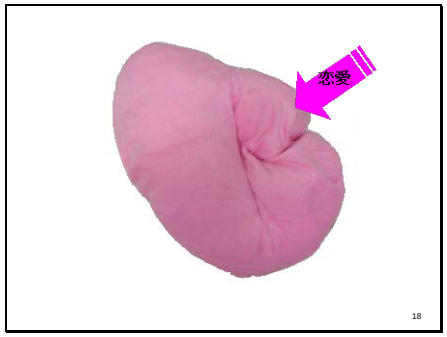
10		一人ひとりストレスは違う。	一人ひとりストレスは違います。皆さんが1年前に答えてくださった内容にはこんなことがありました。
11			また、こうしたストレスには実はいくつかの特徴があると説明しました。 今あげて（話し合って）いただいたもの中で「え、そんなことがストレスになるの？」とか「そんなのあんまり自分はストレスに感じないな」など、不思議に思うものも、もしかしたら、あったかもしれませんね。もし、そう思ったとしても、ある意味ではすごく当然のことなのですね。
12		① ストレスの感じ方には個人差がある。 ② 人が大丈夫でも、自分には大丈夫ではない、自分が大丈夫でも、人は大丈夫ではないことがある。	ストレスは、同じように同じことを体験しても個人差があるということ。 当たり前の話ですが、あるひとつのできごとがストレスになるかは、人によってさまざまです。こころの事情は一人一人違いますので、たとえばテストで70点をとった僕は「やったー」と感じても、狩野さんには「ちぇっ」と思うかもしれない 人が大丈夫でも、自分には大丈夫ではない、自分が大丈夫でも、人は大丈夫ではないことがあります

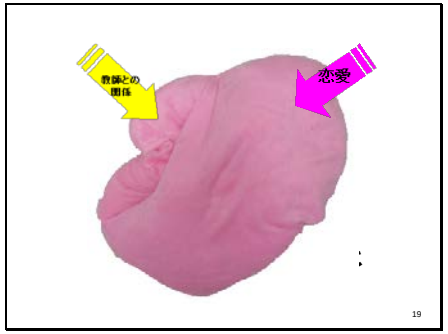
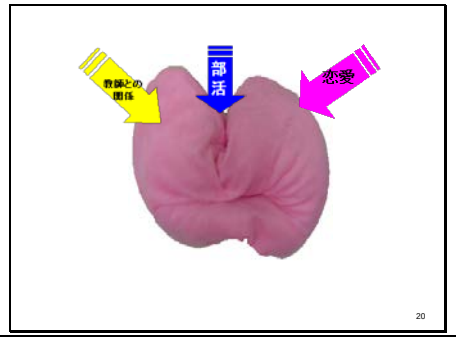
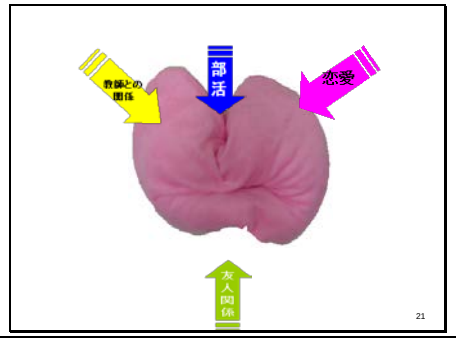
<table>
<tr>
<td>13</td>
<td>


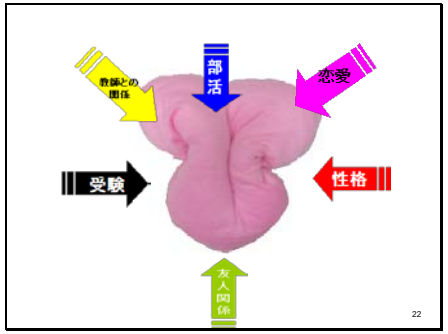
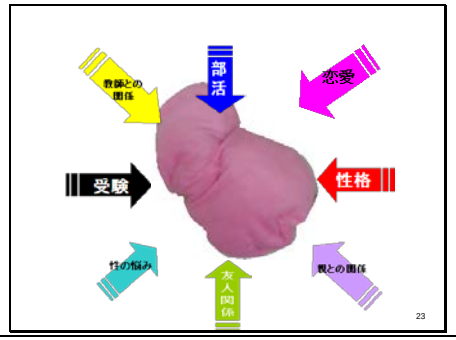
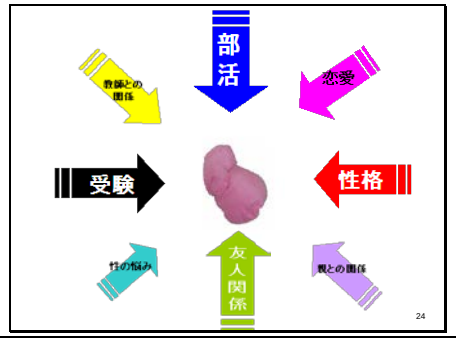
</td>
<td>① 発達段階の説明
② 中学生は『思春期』である</td>
<td>そしてもうひとつですが、中学生という時期を人生を8つに分けて考える考え方があります。中学生は</td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>


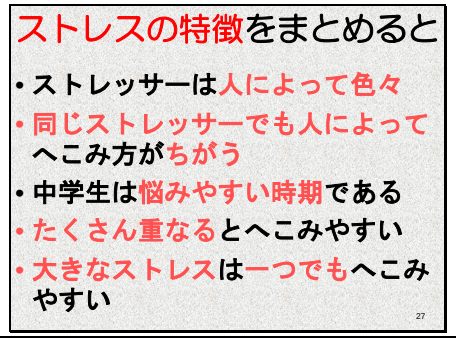
</td>
<td></td>
<td>長い人生を考える。人生の中で、いまどのくらいの時期にあたるのか、いま皆さんが経験しておられる発達段階は、じつは皆さんこの位置にいます。</td>
</tr>
</table>

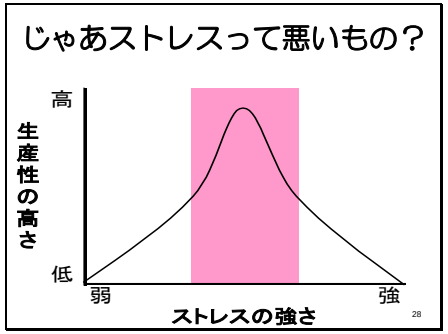
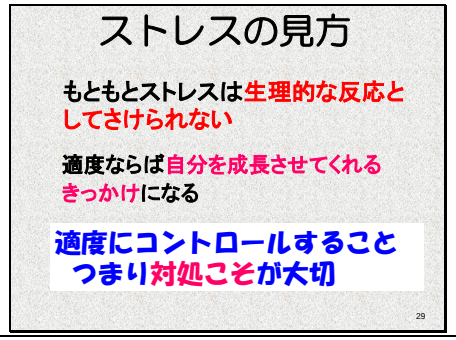
15	**思春期・青年期の特徴** • 迷いやすい年齢 • 悩みが次々にやってくる • いわゆる思春期危機と言われる • 発達課題には自我同一性の達成がある（エリクソン） 15	思春期・青年期の特徴 ① 「子どもから大人へ」変わる思春期には、自分が変わることが結構ストレスになる。 ② 自分は一体何者なのか、そしてどこに行こうとしているのか発見するその過程では傷つきやすく、自信過剰になったり、自信を失ったり揺らぎを経験する。	麗しい惑いの年　成長してあとで考えたらあの悩みは一体なんだったんだ、いま私はそう思いますが、それだけ戸惑いを覚える時期である。独立と依存の中で戸惑う時期 あと特にね、みなさんくらいの年齢だと「子どもから大人へ」変わっていく時期なんです、だから考え方もかわってくるし、自分がかわるっていうことが結構ストレスになるんですね。 家族との関係もこれまで「子ども」だったのが、「大人」として自覚が出てきて、すこし変わってちょっと自立してみたくなったりする。あと、友達との関係がすごく重要になるけど、その反面友達との付き合いで悩むことも出てくる。そうした成長によるものというのもあります。 疾風怒濤といわれるように、身体が成長するのと同様に、その勢いはとても早く、そして、次々に悩みの種がやってくる。 加えて社会的な状況、過激な受験競争や，その影響をも受けた子ども社会の変容などが，その主たる原因となっている．その結果うまくストレスを処理できない子ども達が現すこころ身症状や問題行動は，大きな社会問題ともなっている 友達との関係がとても重要で会ったりするけど、裏切られたり、仲がわるくなることで大きく傷つく 成長を眺める専門家自我同一性の確立「自分が自分であって他の何者でもない」という観念。個人の自覚といってもよい。それを見つけるまでが今は大変な時代。青年期が昔に比べて10年くらい遅くなっているといわれる。自分は一体何者なのか、そしてどこへ行こうとしているのか発見する その過程には、傷つきやすく、自信過剰になったり、自身を失ったり揺らぎを経験する

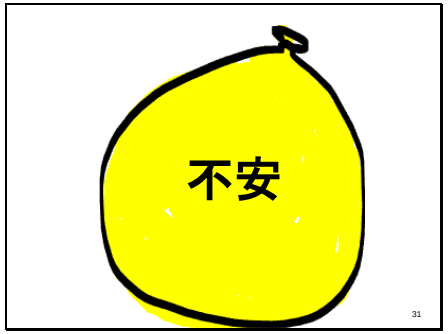
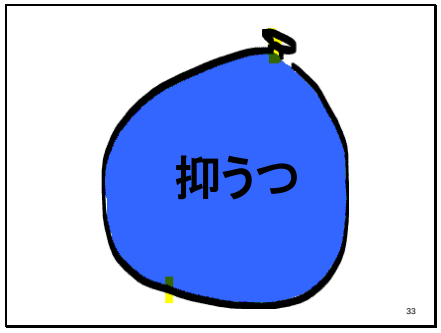
16		ほとんどの人が過去一年間に何らかの悩みを抱えている。	実際に、ある調査から言われている皆さんの悩みの状態です。これは皆さんと同じ年齢の子どもたちを対象にした調査です。ほとんどの人が過去一年間に何らかの悩みを抱えています。
17		自分を成長させていくストレスもある。	これらは成長させていくストレスもあるということです。
18		① 健康なこころは元に戻ろうとする。 ② 元気であれば、こころは、ストレスをはねかえす力をもっている。	ストレスについてさらに詳しくお話します。 〇〇さんのこころがこんな形だとします。彼女が、いろいろなことで悩んでいる。こころの健康がどんどんと、形をかえていくわけです。しかし健康なこころは元にもどろうとします。 それで、「ストレッサー」が加わってもこころのボールはつぶされっぱなしというわけではないんですね。こころのボールはなんとか元の形をとりもどそうと、がんばります。 元気であれば、はねかえす力をもっています。 戻りました。

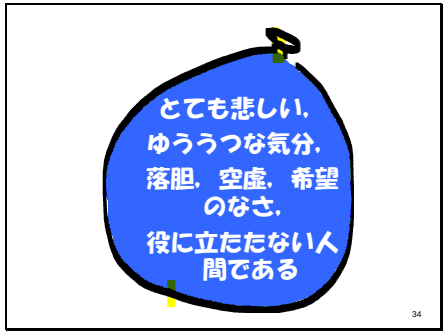
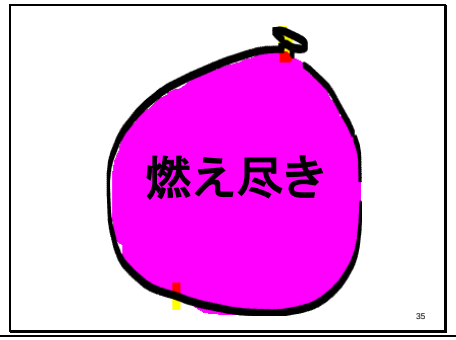
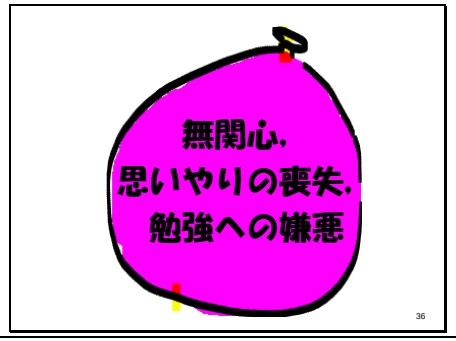
19		**悩みは、いわば「ストレスがちょっとかかりすぎていて」それをなんとかしようとしている状態である。**	だけど、またひずんでくる。いわゆる悩みというのは、いわば「ストレスがちょっとかかりすぎていて」それをなんとかしようとしている状態、と言えるでしょう。 ストレッサーが重なるとどうなるでしょうか？
20		**プレッシャーが重くなってくると何とかしようと「悩み」という形であらわれてくる。悩みが深くなってくる。**	部活の先輩のことが嫌い、あるいは、練習がきびしい。 皆さん、ストレスがたまってくるとどういうことが起こるのかについて説明をします ちょっとした圧力だと簡単に押し返せますが、プレッシャーがちょっと重くなってくるとだんだん何とかしようと「悩み」という形であらわれてくるのですね。悩みが深くなってくる
21		**悩みが深くなる例**	友人に絶交だといわれた。大切な友人をなくしてしまった。もう生きていけないと感じることがある。

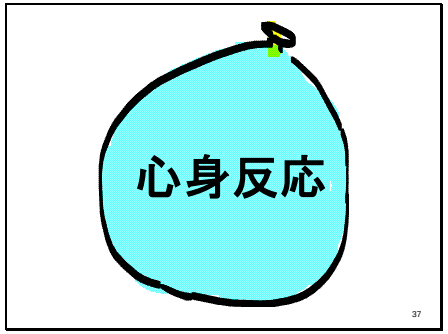
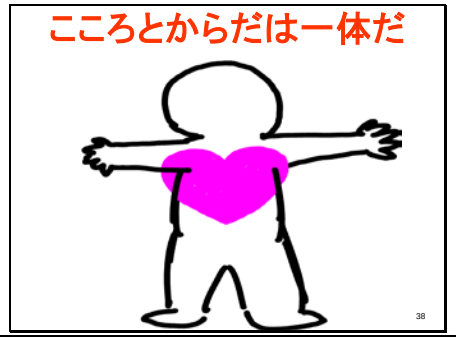
22		悩みが深くなる例	受験が気になる、性格が自分できらい。
23		ストレスが重なって、うまくストレス解消ができないとどうなるか、生徒に意見を求める。	こうしたストレスがかさなって、さて、もし、うまく、ストレス解消ができなくて、「こころの健康」のボールに、ぎゅうぎゅう圧力がかかりすぎるとどうなるでしょう？。 【生徒に意見を求める】ちょっとあげてみていただけますか。
24		つぶれてしまって形がもとに戻るのに時間がかかる。	そうですね、つぶれてしまってちょっと形がもとに戻るのに時間がかかったり

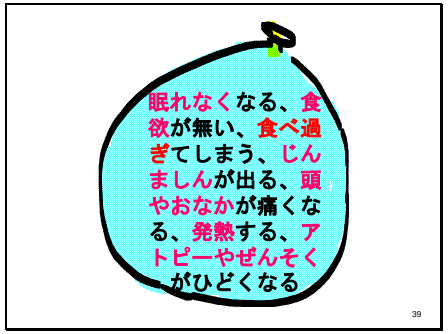
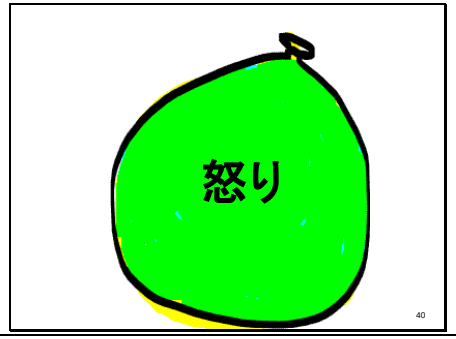
25		こころはストレスの力を受けすぎると、悲鳴をあげる。	張り裂けそうになる、あるいはパンクしそうになってしまうかもしれませんね。 ストレスの力を受けすぎると、こころは悲鳴をあげます。 こころがストレスでいっぱいいっぱいになってしまった状態といえるかもしれません。
26		ひとつでも、大きなストレッサーだとこころは悲鳴をあげる。	もう一つ追加です。ストレッサーがいっぱいだとこころがひめいをあげるといいましたが、ひとつでも大きなストレッサーだとひめいをあげます。
27		ストレスの特徴を伝える。	これまでいいましたストレスの特徴です。（よみあげる）

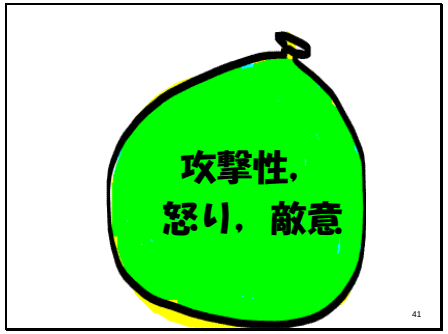
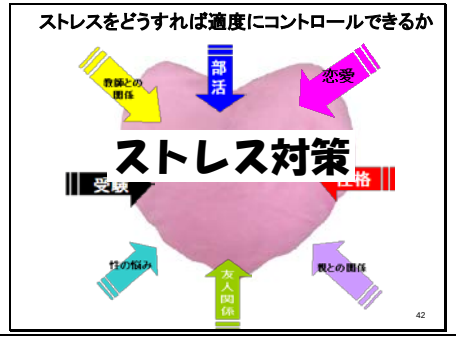
28		適度なストレスは自分を成長させてくれるきっかけになる。	悪いイメージばかりもたれがちなストレスですが、こうしたストレスと生産性との関係をみてみます。たとえば勉強のことを思い出してください。親が「勉強しなさい」といったとします。みんなはそれを「うるさいな」とストレスになるかもしれない。 ストレスの量と生産性の関係を見てみますと、下図のように、**ストレスレベルが高すぎても、低すぎても生産性は落ちる**ということがわかっています。ですから、人生には適度なストレスが必要と言えます。 適度ならば自分を成長させてくれるきっかけになります
29		① ストレスは悪いイメージばかりではない。 ② ストレスをさけて生活するのは無理である。。 ③ ストレスの見方を伝える。	もともと、ストレスをさけて生活しようというのは実は無理なおはなしです。ストレッサーによる反応は実は、私たちに備わった重要な生態防御機能のひとつです。
30		これから話す、ストレッサーに対する反応は正常な反応だ。 決してそれらが悪いものであるということではない。	ここまでは昨年のお話をさらに進めたものでした。 これからストレッサーが加わるとこころがどのように反応するのかを詳しく説明していきたいと思います。これからお話しする反応は正常な反応です。決してそれらが悪いものであるということではありません。 ストレッサーからの攻撃をうけると人はいろいろな反応をします。

31		**不安は、みんなが体験している感情だ。**	いろいろな考え方がありますが・・・この風船は一体なんなのか？ （風船の一面に不安そうな顔を、その向かい側に「不安」と書く） 不安は，ここにおられるかたすべてが体験していると思います。
32		**風船の中の具体的な不安反応を伝える。**	不安反応は，いらいら，緊張感，集中困難　そのほか過呼吸，動悸，目の渇き，吐き気，筋肉の緊張や痛み、トイレが近くなったりします。 （自分の体験を語る）
33			それではほかにどんな反応があったでしょうか。 （青い風船をみせる） （風船の一面に抑うつそうな顔を、その向かい側に「抑うつ」と書く）

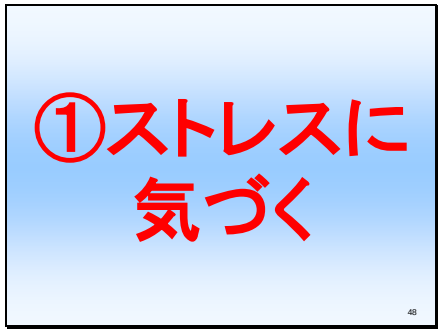
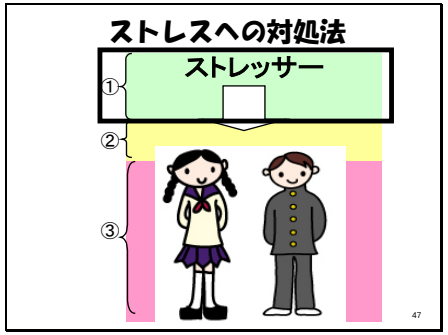
34		① おおきな失敗、大切な人の死、悲劇的なでき事に直面した時に抑うつ感情を抱くことは極めて自然なことだ。 ② 風船の中の具体的な反応を伝える。	抑うつですね。 おおきな失敗、大切な人の死、悲劇的なでき事に直面した時に抑うつ感情を抱くことは極めて自然なことであります。男性よりも女性に多いと言われます。また、日照時間の短いどんよりとした冬に感じやすいといわれます。日光にあたれないことがストレッサーとなり、憂うつ気分、興味や関こころの減退、高カロリーの食べ物や甘いものの摂取量が増える傾向があります。
35		燃え尽きとはこころが疲れ果てた状態だ。	では、これはなんでしょう。 （風船の一面に燃え尽きそうな顔（例、あしたのジョー）を、その向かい側に「燃え尽き」と書く） いわゆるこれはこころが疲れ果てた状態
36		風船の中の具体的な反応を伝える。	燃え尽きとは，看護師，教師，ソーシャルワーカー，保育士，こころ理療法家などの対人援助専門職によく見られる精神的健康状態です。 このような職業においては，その努力に比べて満足度や成功体験が得られにくいと言われます。 この職業的ストレスにおける極度のこころ身の疲労と感情の枯渇状態が「燃え尽き」であり，無関こころ，思いやりの喪失，仕事への嫌悪に特徴づけられます

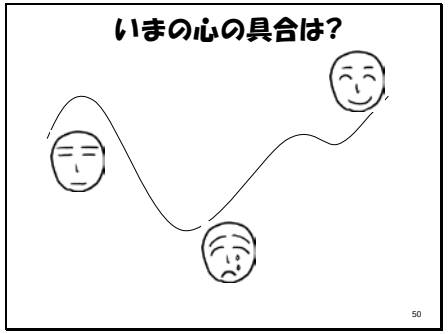
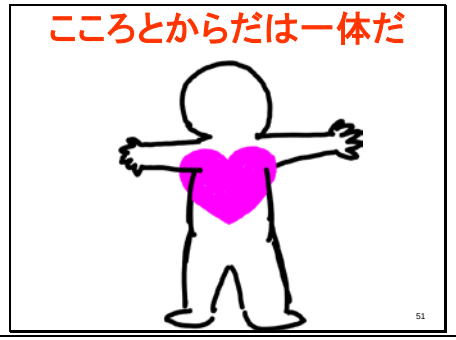
37			緑の風船を見せる】
38		こころと体は一体である。わたしのこころが苦しいとき、体も苦しくなるし、体が苦しいときにはこころも苦しくなる。	ところでストレスがたまるとどういうことが起こるのかについて説明をします。 その前にお話をしておかなくてはならないことですが、こころと体、これは別々のようでいても一体であるということです。わたしのこころが苦しいとき、体もくるしくなるし、体が苦しいときにはこころも苦しくなるということです。ここで一つ言っておかなくてはならないことがあります。

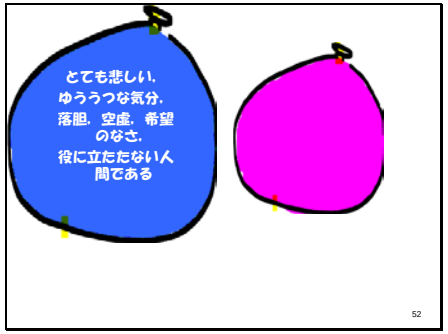
39		**体への変化・** **気分の変化・** **行動の変化を具体的に伝える。**	それを詳しく説明します。 一つは体への変化です。眠れなくなる・食欲が無い・食べ過ぎてしまう・じんましんが出る・頭やおなかが痛くなる・発熱する・アトピーやぜんそくがひどくなるなどのことが起きてきます。 そして、気分の変化も起こります。 どんな気分になると思いますか？ なんとなく落ち込む・過度にいらいらする・やる気が無くなる・今まで気にならなかったことにすごくこだわってしまったりします。 あるいは、行動の変化として、ストレスをさけようとして、学校にいきたくなくなったり、部屋に閉じこもりたくなったりするかもしれません。これはストレスが、内側に向いている場合です。あるいは、イライラを解消しようとして自分で自分を傷つけてしまう（多くのの学生が体験する非効果的な対処の方法）・万引きをしたくなる・暴力をふるいたくなることがあるかもしれません。
40			これはなんでしょう。 （風船をみせる） 怒りですね。

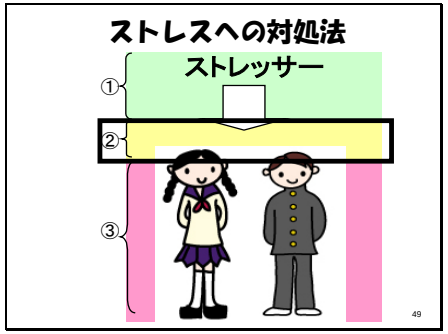
41		① ストレス状況においてよく見られる精神的反応は怒りであり，怒りは攻撃性へつながって行く。 ② 風船の中の具体的な反応を伝える。	ストレス状況においてよく見られる精神的反応は怒りであり，怒りは攻撃性へつながって行く。帰省ラッシュにおける渋滞の高速道路で，割り込みをした車の運転手を殴り，大怪我をさせた男，通勤の満員電車でぶつかってきた人を殴り殺した男の事件が例として挙げられます。 幸い，攻撃性は身体的行動よりも言葉で表現されることが多く，殴り合いになることは珍しいが，口論，怒鳴り合い，侮辱や嫌がらせの応酬となりやすいです。 ※例）会社でのストレスを家族への暴力で晴らしたり，学校でいじめに遭っている子が母親に暴力を振るったり，学校で飼育されている兎が傷つけられたり，近所のもめ事に巻き込まれた主婦がお皿を割ったりといくらでも例を挙げることができる。
42		ストレスの３つの対策を説明する。	それではストレスの対策について説明します。段階別にみるとこの3つが考えられます。

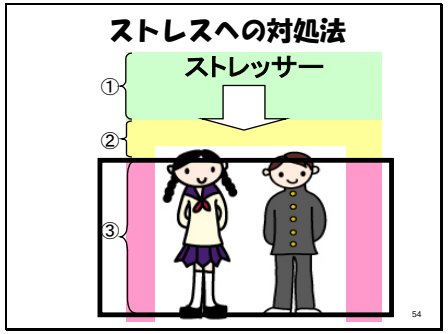
44	**ストレスへの対処レベル** ①ストレスに気づく ②原因に働きかける ③ストレスに強くなる 43	よみあげる	よみあげる
43	**ストレスへの対処レベル** ①ストレスに気づく ②原因に働きかける ③ストレスに強くなる 44	よみあげる	よみあげる
45	**ストレスへの対処レベル** ①原因に働きかける ②ストレスに気づく ③ストレスに強くなる 45	よみあげる	よみあげる

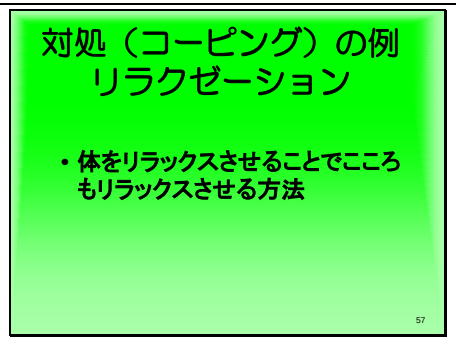
46		ストレスに気づくこと	まずは、ストレスに気づくことです。
47		ストレスに気づくこと。 自分自身の膨らみやすい風船・その反応をを知っておくことが大切。	ストレスに気づくこと。 先ほど言いた自分自身の膨らみやすい風船をしっておいてその反応に気づくこと、などが気付く際の役にたちます。

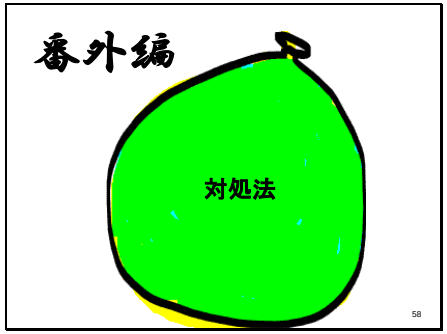
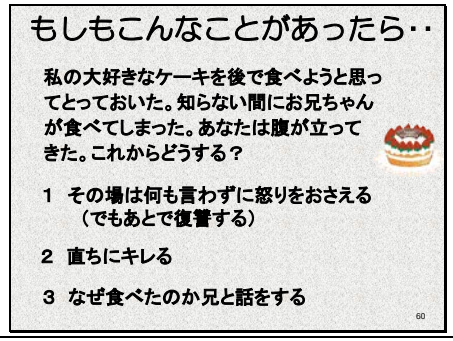
48		生徒のこころの具合を尋ねる。	今、皆さんのこころの具合はどのぐらいでしょうか。このくらいだという人？今私このくらいだという人？（示しながら）
49		自分の体の異変に気付くことも大切。	あれ？おかしいな。なんでこんなに朝になるとおなかが痛くなるのかな？どうして眠れないのかな？など、自分の体の異変に気付くことも役にたちます。

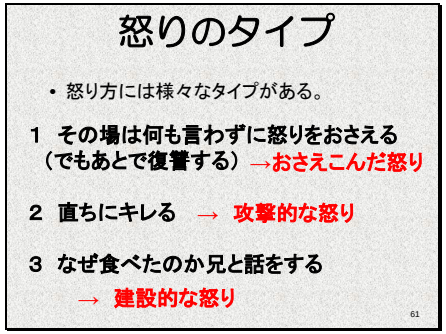
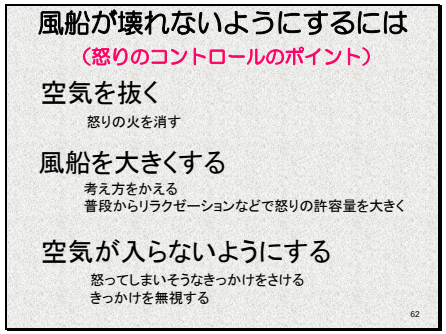
50		① こころの反応が出ることは悪いことではなく当たり前のことである。 ② こころの反応の大きさは人によって違う。 ③ そして自分の膨らみやすい風船がどの風船なのかを知っておいて膨らんだことに気づき、気付いたら早めの手当てにつなげることが大切だ。	こころの反応の大きさは、それぞれ個人差があります。知ってほしいことはこうしたこころの反応が出ることが悪いことではなく、当たり前にあること、そしていろいろな大きさが人によってあることを知っておかれるといいと思います。そして自分にとって膨らみやすい風船がどの風船なのか？知っておいてふくらんだことに気づく、気付いたら早めの手当てにつなげる、それが大切なことのように思います。
51		原因に働きかける方法	次は、原因に働きかける方法を見ていきましょう

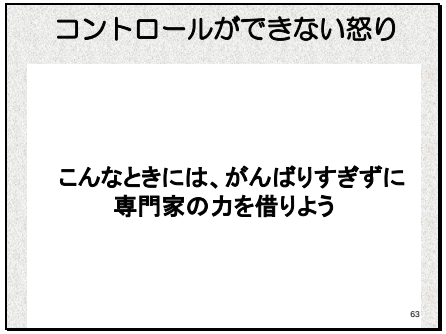
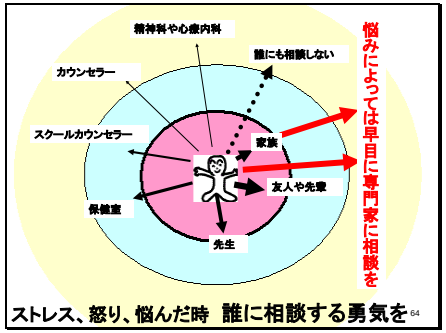
52		対策 ① ストレスを避ける。ただし避けてばかりいると体験も幅の狭いものになる。 ② ストレスに積極的に挑む。ただし極端になるとこころ身の状態に危機を招く恐れがある。 ③ ストレス対策はいろいろな方法を組み合わせることが大切。	対策のひとつは避けることです。ただし避けることばかりをすると体験もそれだけ幅狭いものになります。 もう一つはストレスに積極的に挑むことです。たとえば人前に出るのが苦手な人はそれを克服するために大勢の人前で話をする。ただし、これもあまりそれが極端になると、こころ身の状態に危機を招く恐れがあります。 人間関係は特にそうです。人間関係がうまくいかないから積極的に人に対して働きかけるのだけど、必ずしもうまくいくことばかりではないですね。 つまりほかの方法と組み合わせることが大切です。
53		ストレスに強くなること	もう一つの対処レベルがあります。それはストレスにつよくなることがあります。

54			つまりこの段階
55			
56		ストレスの対処法はいろいろな方法があるが、自分に合った方法を選べたらよい。	ストレッサーがたくさんあっても、そのストレッサーに対処する方法を見つけられたらいいでしょう。方法はいろいろありますが、自分に合った方法を選べたらよいと思います。

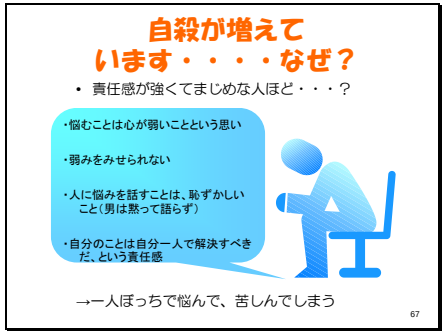
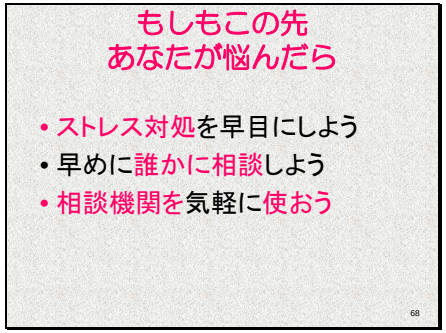
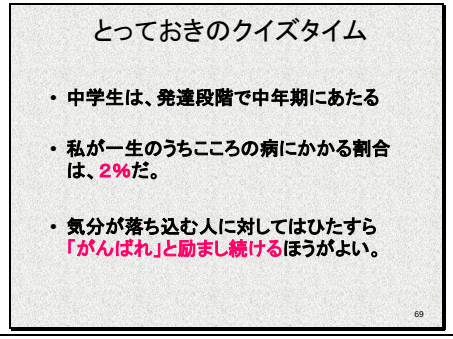
57		コーピングの具体例をいくつか示す（時間があったら）。	リラクセーション 1　リラクセーション（メディテーション） ●静かなところて、部屋を暗くしてから行うと、より効果的です。 ●ただし、身体のどこかが痛いという人や、強い不安がある人は控えて下さい。 　瞑想することによって、痛みの部分に意識が集中してしまって、からだの痛みが強くなってしまったり、不安がかえって強くなってしまうことがあります。 眠ってしまうのは本当の瞑想ではありませんが、瞑想することが目的ではなく、リラックスすることが目的ですから、リラックスしたのであれば、眠ってしまっても結構です。 自分の好きな音楽などをかけてもかまいません。波の音や水の音などを録音して、流してみるのもいいでしょう。 　時間も3～5分程度で、自由に設定してみて下さい。 　やり方は簡単です。軽く目を閉じて、深呼吸を繰り返しながら、呼吸の数を数えてみる。それだけです。しばらくすると、ボーっとしてきます。 　難しく考えず、あくまでも自由にやって下さい。 　既成のやり方をするよりも、自分に合ったやり方を作り出す方が、いっそう効果的です。 1　椅子にすわって軽く目を閉じます。 2　深い呼吸を繰り返して下さい。 ゆっくりと、長ーく、大きく息を吸って下さい。 次に、吸った息をゆっくりと吐き切って下さい。　息を吐ききると、吸わなくても自然に空気が入ってきます。 3　深呼吸の数を数えて下さい。　呼吸にそっと意識を向けてみて下さい。 　そして、呼吸の数をひとつ、ふたつとゆっくり数えてみてください。 　だんだん、ボーっとしてきます。 　そのまま、その状態を楽しんで下さい。 　（5分間くらい　目を閉じたままボーっと） 4　終了動作に入ります。目を閉じたまま、伸びをします。 　目を閉じたまま、大きく伸びをします。 5　ゆっくりと、目を開けます。 　ゆっくりと、目を開けます。 　目を開けたあとは、からだを少し動かしてから、活動を始めて下さい。 　オフとオンの切り替え（伸びをするなど）をしっかりした方が、スッキリします。 　<u>→リラクセーション（ストレッチ編）に戻る</u> ストレッチ体操 手を組んで伸ばす　→　肩をまわす　→　体をそらす曲げる　→　首　→　また伸ばす

58			では、番外編です。
59		怒りについて考える。	怒りについてみてみましょう
60		『もしもこんなことがあったら』を読み上げる。	もしもこんなことがあったら（よみあげる）

61		怒りにはいくつかのタイプがある。 ① よみあげたあと、生徒にもし自分ならどうするか聞いてみる ② 3の建設的に怒るのはなかなか難しいができるだけ3のほうが望ましいと伝える ③ 怒ることについても上手に怒ることが大事であると伝える	怒りのタイプにはいくつかあって、 たとえば、1．2．3．（よみあげる）がある。 私も含めてなかなか建設的には怒れませんが、なるべくなら建設的な怒りに変えてほしいと思います。
62		① 『風船が壊れないようにするには』を伝える。 ② 具体例を示す。	怒りがたまって、風船が爆発してしまいそうになるとき。 怒りがたまって、どうしようもないとき、どうすればよいのか。ということをお話します。 怒りの火を消すために気を静めましょう。これも実はそれぞれなのですが、思い切り発散する。叫んでみる、なにかに打ち込む。身体を使って発散する方法。 リラックスする。その場で行動を起こす前に深呼吸をする方法もあります。 考え方を変える→ケーキが食べられてよかった。ケーキを食べていたら、私はカロリーをとりすぎていたかもしれない。お兄ちゃんを喜ばせることができてよかった。 先ほど行った、リラクゼーションの実施などで、普段から風船を大きくすることができます きっかけをさける、この場合には避けられなかったのですが、たとえば自分が起こりやすい状況をさける。（タバコのにおいが嫌い→そこにいかない） きっかけを無視する→ないものとして扱う

63		コントロールできない怒りを感じるときは、がんばり過ぎずに専門家の力を借りよう。	だけど、怒りがこみ上げてきて、ケーキを食べられたことを僕は忘れることができない。そのことがきっかけで誰も信じられなくなり、以前は楽しんでいたテニスや、映画鑑賞などの趣味をやめてしまった。夜も眠れなくなり、成績もがくんと落ちてしまいました。つらさを忘れるために何かめちゃくちゃな行動（万引き、破壊的）をしてしまいたくなります。 こんなときには専門家の力を借りましょう。
64		①　皆さんの周りにはいろいろな相談場所がある。どこか、だれか、皆さんの悩みを理解してくれる人がいるはずである。 ②　悩んでいる内容によっては、一人でがんばりすぎずに専門の相談場所を気軽に利用するのも一つの対処法だ。 ③　ストレスを感じたとき、怒りがたまりすぎてしまったとき、悩んだときなど誰かに相談する勇気を持ち、上手にそれを利用してほしい。	幸いなことに、皆さんの周りにはいろいろな相談場所があります。保健室の先生、SCなど身近にいる人から学校の外にいる人まで。どこか、だれか、皆さんの悩みを理解してくれる人がいるはずです。悩んでいる内容によっては、一人でがんばりすぎずに専門の相談場所を気軽に利用するのも一つの対処だと思います。ストレスを感じたとき、怒りがたまりすぎてしまったとき、悩んだときなど誰かに相談する勇気を持ち、上手にそれをご利用下さい。

65	**専門的な相談機関がすること** ■相談の秘密は守られる　安心して話せる ■悩みに応じた対応をする　画一的な対応ではない ■時間をしっかりと取る　最後まで語れる ■ずーっと通うわけではない　一時的な援助（解決力を引き出す迄） ■相談相手にはいろいろな（職種、年代、性別）がいて選択ができる 相談相手として合わないときもある程度選べる 65	①　『専門的な相談機関がすること』を伝える。 ②　たまたま相談に行った相手と相性が合わないこともあるが、自分のこころの支えになるようなところがあると思うので希望を失わないことが必要だ。	相談の秘密は守る　相談した内容、誰が相談に来たかなど、細かな内容については秘密が守られるようになっています。 悩みに応じた対応をする　ストレスの内容や対処方法がそれぞれであったように、対応方法はそれぞれ違います。 協力できる人の力を借りることがある　一人で解決することもありますが、回りの人と一緒に解決方法を探していく事があります 時間をとって聞いてくれる　時間は決められていませんが、大体時間をまとめてとって、話をききます ずーっと通うわけではない　相談したからといって、ずーっと通い続けなくてはならないわけではない 相談相手としていろいろな人がいる　たまたま相談に行った相手と相性があわないこともあります。そういうときには、相談ってこんなものかと思わずに、自分のこころの支えになるようなところがあると思いますので、希望を失わないことが必要です。
66	こころの病　最近のトピックから 自殺者数の推移 NPO法人地域神保健福祉機構コンボ学校MHL　厚生労働省HPより	自殺者の推移	自殺死亡数の年次推移をみると、明治32年の5,932人から昭和11年の15,423人までは増加傾向を示しているが、昭和12年から戦時中まで減少傾向となっている。 　戦後は、再び増加傾向となるが、戦前と異なり、増減を繰り返し、過去2回の高い山があり最近も1つの山を形成しています。1番目の山は毎年2万人を超えた昭和29年～35年であり、2番目の山は毎年2万3千人を超えた昭和58～62年である。最近の山は3万人前後で推移しています。（図1、表1、統計表第1表）

67		自殺者のなかには誰にも相談できずに一人で悩んで苦しい思いをした人が多いようだ。	このように自殺が増えています。なぜ？理由はいろいろあります。うつ病が増えたのも原因です。特に30台～50台の自殺者が増えています。この多くの自殺者のなかにはが誰にも相談できずに一人で悩んでくるしい思いをした人が多いようです。
68		『もしもこの先あなたが悩んだら』を伝える	もしもこの先、みなさんに悩みがあったら、ストレス対処を早めにしましょう。あと、早めに相談すること、相談機関を気軽に使ってみましょう。
69			では、クイズです。●か×か答えてください。 1. 中学生は発達段階で中年期にあたります 答えは×です。 2. 私が一生のうちこころの病にかかる割合は、2%だ。 答え、× 3. 気分が落ち込む人に対してはひたすら「がんばれ」と励まし続けるほうがよい 答えは×です。

70	もしあなたの周りの人が悩んだら 例”うつ病”の方がいたら 相談をすすめる 励まさない まずは休養をすすめる 治ることを保障する 大切な決定をせまらない 薬は正しく飲むこと 自殺の防止 70	『もしあなたの周りの人が悩んだら』を伝える。	ではもしあなたのまわりの人が悩んで来たらたとえばうつ病の人がいたらどう接しますか。 （よみあげる）
71	こころの病は一生治らない？ × 例えば統合失調症 昔に比べて予後がかなりよくなってきています	こころの病にかかっても多くの場合普通に生活できる。	こころの病にかかっても多くの場合普通に生活できます。
72	誤解しないで 多くの場合 普通に生活できる 73	① こころの病にかかっても多くの人は普通に生活できるようになる。 ② そのためには、早期発見・早期治療が大切だ。 ③ それには私たち一人一人がストレスやこころの病に関こころをもつことが必要だ。	一生直らないんだ、と謝った考えを持つ人がいますが、それは誤解です。多くの人は普通に生活をできるようになります。中には入院や保護的な環境による生活が必要な人もいますが、治療を含めた様々な支え（社会での支えや、治療など）が進んできて、その割合は減少している。一部の人たちもちがった形で健康的に生活をすることができます。これはこころの病によってそれぞれですが、多くの場合、早期発見早期治療をすれば、それには私たち一人一人が関こころをもつことが必要となります。

３）　実践家参画型～実際、ここを工夫しました～

　ここでは、精神保健福祉専門家が実際の教育プログラムの中でインストラクターとして工夫したところを紹介します。

「２年生になると子どもたちも『ストレス』を身近に感じるようになってくるようです。
ストレスがかかると身体にどんな影響が出てくるのか…今現在が思春期であり、悩みが多くある時期であること…などをお話させて頂きます。
ただ２年生になると、『リストカット』や『摂食障害』など実際に辛い思いをされている子どももいるので**事前に学校からの情報を頂いたり、子どもの表情や行動などに注意しながらお話しさせて頂く**ようにしております。」

（医療法人積愛会　横浜舞岡病院　精神科認定看護師　柿沼紀子）

「担当学年が何年生なのか、この学校は初めての実施なのか、生徒数・会場、マイクやパワーポイントの使用は、**学校の状況を出来るだけの情報をえること**に心掛けました。
担当学年に合わせた、**パワーポイントを事前に何度確認と分かりやすい言葉、医学用語や難しい言葉は避ける**様にしています。
　基本の資料から**私が特に重要や強調したいと頃を重点や伝えたい所を話を自分の言葉にしていきます。**また、**講義時間を守る事。時間の関係から必要によっては、パワーポイントの枚数を減らす事も考えています。**
講義中は、原稿を頼らず、**生徒に眼を向けて話します。**
　生徒に質問したりと生徒の様子を見ながら退屈していたら、具体的事例に変更して話します。リラックスできる話が出来ればと考えています。
　パワーポイントの**USBは、二本持参**します。同行者にパワーポイントの手伝いを依頼と**同行者全員に参加理由や気持ちを生徒に話をしてもらいます。**
以上のような形で準備から講師担当迄を**何度も連絡しながら話させてもらっています。**
講師担当していますが、私達は、講義する事はプロでないので
下手でも、気持ちがつたわれば、真剣さが伝わればとおもって担当していきます。」

（神奈川県立精神医療センター せりがや病院　精神科看護師　幸村幸男）