６．生徒３年生プログラム
「こころの健康に関する体験学習」

１）位置づけと目標

この時間は、3 年間の教育内容を復習も兼ねて、ストレスについて新しい知識を、劇を通して伝えていきます。

この講義での目標は、主として

① １，２年次の内容を復習とともに、深めること

② ライフイベントの中で、いいことも例えば（出産、入学、婚約など）、ストレスになりうることを理解する

③ こころの不調を感じた時に周りの専門資源を活用する能力をみにつけること

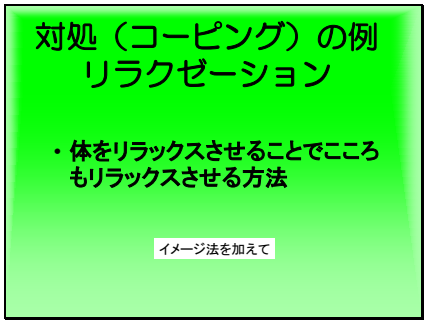
④

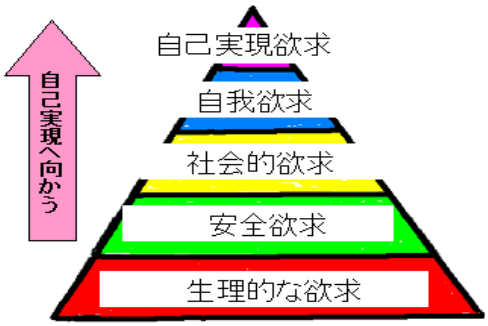
があります。

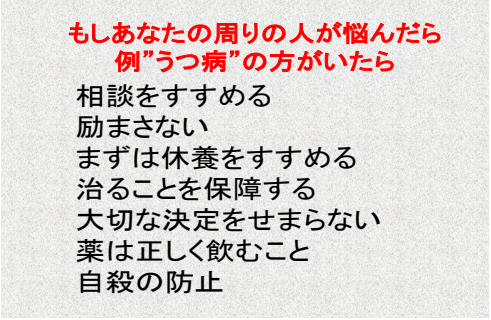
３年生プログラムは 1、２年次の復習も兼ねており、生徒たちの集中力が途切れないような工夫が必要であると考えられます。

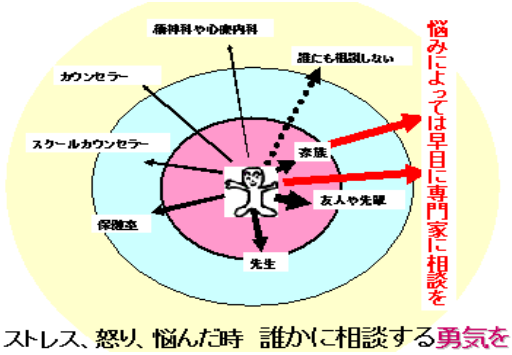
また劇があるので、事前に打ち合わせをしておくといいでしょう。

「こころの健康に関する体験学習（3 年）」		
授業時間：50 分 **授業のながれ**： 受験期の中学校３年生を想定して,寸劇によって進路の悩みやライフイベントのストレスを学んだ．さらに１・２年次の教育を発展させた. **授業の主なねらい**： 一・二年次の教育内容を再度確認し,三年生にとって大切な受験や進路のことからくるストレスや,その対処を,寸劇を通じて学んでいきます. 目標を達成できるようまんべんなく学ぶことを目的としています.		
構成内容	**用いるスライド・実施時の写真**	**説明内容**
a １，２年次教育内容の振り返り		

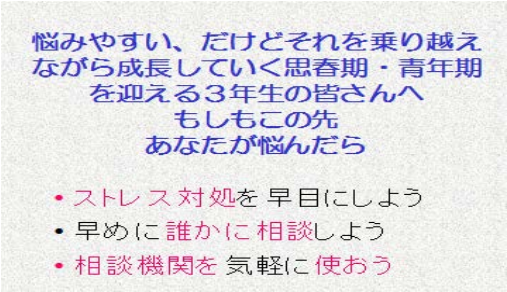
<table>
<tr>
<td>b
ライフイベントとストレスの説明</td>
<td>
ライフイベント
<table>
<tr><th>出来事</th><th>生活変化指数</th><th>出来事</th><th>生活変化指数</th></tr>
<tr><td>配偶者の死</td><td>100</td><td>子どもが家を離れる</td><td>29</td></tr>
<tr><td>離婚</td><td>73</td><td>姻戚とのトラブル</td><td>29</td></tr>
<tr><td>配偶者との別居</td><td>65</td><td>特別な成功</td><td>28</td></tr>
<tr><td>拘置所，刑務所入り</td><td>63</td><td>妻の就職や離婚</td><td>26</td></tr>
<tr><td>肉親の死</td><td>63</td><td>入学，卒業</td><td>26</td></tr>
<tr><td>けがや病気</td><td>53</td><td>退学</td><td>26</td></tr>
<tr><td>結婚</td><td>50</td><td>生活条件の変化</td><td>25</td></tr>
<tr><td>失業</td><td>47</td><td>個人的な慣習の変更</td><td>24</td></tr>
<tr><td>配偶者との和解</td><td>45</td><td>上司とのトラブル</td><td>23</td></tr>
<tr><td>定年退職</td><td>45</td><td>労働条件の変化</td><td>20</td></tr>
<tr><td>家族の健康状態の変化</td><td>44</td><td>引越し</td><td>20</td></tr>
<tr><td>妊娠</td><td>40</td><td>転校</td><td>20</td></tr>
<tr><td>性的な問題</td><td>39</td><td>余暇の変化</td><td>19</td></tr>
<tr><td>家族がふえる</td><td>39</td><td>宗教活動の変化</td><td>19</td></tr>
<tr><td>仕事の再調整</td><td>39</td><td>社会活動の変化</td><td>18</td></tr>
<tr><td>経済状態の変化</td><td>38</td><td>小額の借金</td><td>17</td></tr>
<tr><td>親しい友人の死</td><td>37</td><td>睡眠習慣の変化</td><td>16</td></tr>
<tr><td>転職</td><td>36</td><td>同居家族数の変化</td><td>15</td></tr>
<tr><td>配偶者との口論の増加</td><td>35</td><td>食習慣の変化</td><td>15</td></tr>
<tr><td>高額の借金</td><td>31</td><td>休暇</td><td>13</td></tr>
<tr><td>担保，貸付金の喪失</td><td>30</td><td>クリスマス</td><td>12</td></tr>
<tr><td>職場での責任の変化</td><td>29</td><td>軽い法律違反</td><td>11</td></tr>
</table>
（例）１８０点
</td>
<td>ライフイベントによるストレスの強さを Holmes と Rahe56)によるライフイベントを説明した.</td>
</tr>
<tr>
<td>c
ストレスマネジメント「瞑想」</td>
<td>


</td>
<td>ストレスマネジメントとして,瞑想を行った.</td>
</tr>
<tr>
<td>d
マズローの基本的欲求説明</td>
<td>


</td>
<td>受験を控えた中学 3 年生へのメッセージとして,睡眠や食欲などの基本的な欲求の充足がストレス対策には重要であることをマズローの理論 57)を用いて説明した.</td>
</tr>
<tr>
<td>e
うつ病の対応の説明</td>
<td>


</td>
<td>もし,周りにうつ病の人がいたらに例えて,その対応について説明を行った.</td>
</tr>
<tr>
<td>f
早期介入のメリットの説明</td>
<td>


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

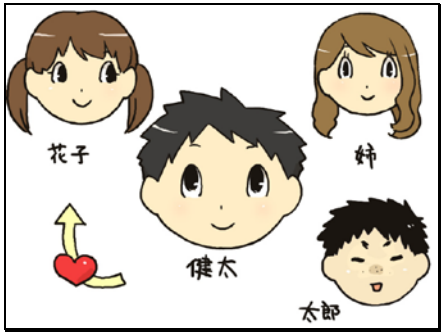
使用する教育ツール：

スライド,ハートのクッション,演劇のシナリオ

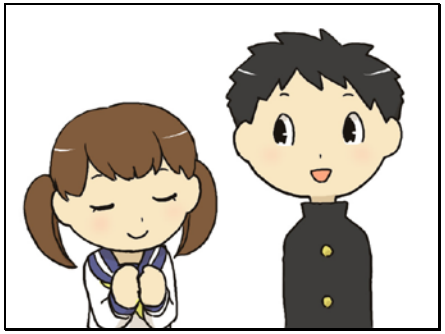
授業を行う講師と運営について：

寸劇を取り入れて講義を進めるため,配役を担当する者が複数名必要となってきます．そのほかは１・２年次とほぼ同様の準備になります.

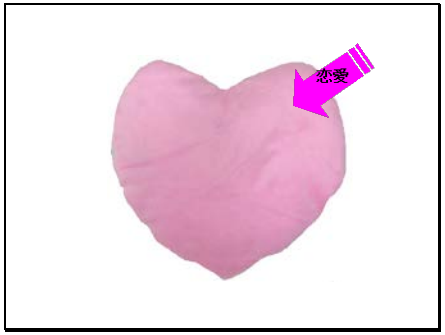
２）実施マニュアル

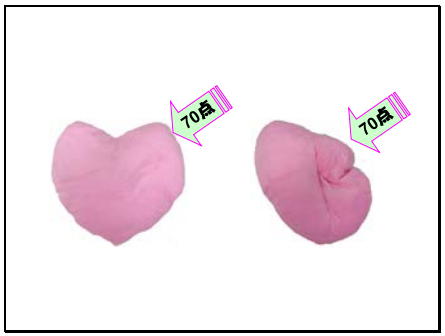
	スライド	説明するポイント	読み原稿
1	こころの健康についての学習 ～三年生版（これで最終回）～		昨年にひきつづいて、やります。 （自己紹介）
2	中学三年生 健太君の最近の悩み ～受験・恋愛・その他～	テーマの説明	
3		登場人物の説明	登場人物の説明をします。健太くんは中学3年生です。そして花子さん、お姉ちゃん、親友の太郎君です。 健太君は3年生、2か月後に受験を控えた受験生です。 健太君には好きな女の子がいます。それは花子さんです。 学校で勉強を終えた健太君は今、家に帰る途中です。

4			（健太君が歩きながら） 健太:「あ～あ、もうすぐ受験かぁ」
5			花子:「健太君」 健太:「あっ、花子さん」
6			花子:「勉強は終わったの？一緒に帰ろ」 健太:「（周りを見渡して）ようし、だれもいな、今日はついてるぞ（独り言のように）」 「ちょっと待っててね」（くしをポケットから出して髪形を整えて） 「うんいいよ」 （2人歩き出す）

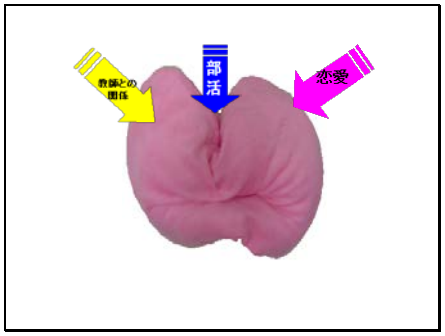
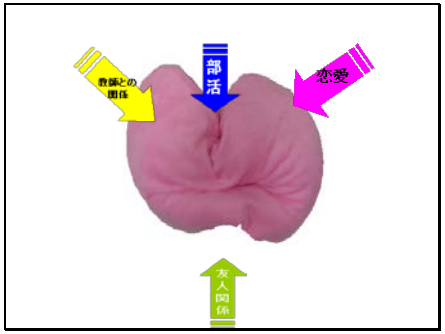
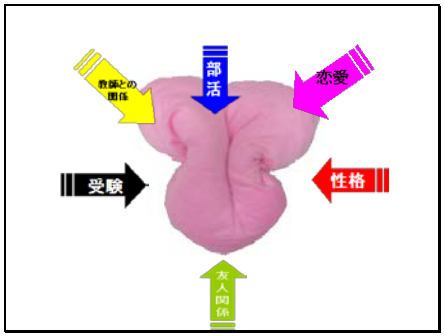
7			花子:「健太君、勉強はかどってる？」 健太:「う～ん、数学はまあまあかな。成績も上がってきたし、でも国語は苦手だなぁ」 「何か、もう毎日がプレッシャーだよ」 花子:「そうだね」
8			健太:「花子さんは進学するんだよね」 花子:「うん、私は、お母さんが美容師をしているから（間を空けて）・・・」
9			花子:「・・・パン屋さんになるの」 健太:「え～っ、意味わかんないよ」 花子:「てへっ、それは冗談なんだけど」 「私は小さいころからパン屋さんになりたくて、だから将来のために、商業高校に行こうかなって思ってるの」 健太:「そうかぁ、花子さんは夢があってすごいなぁ」 花子:「そんなことないよ、健太君は、A高校（地元の進学）に進学したいって、言ってたよね」

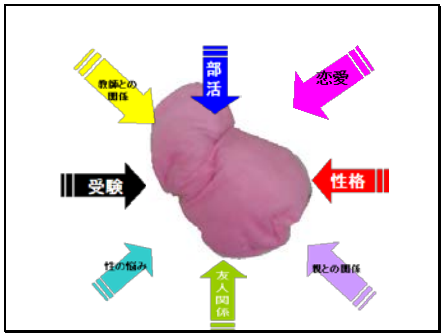
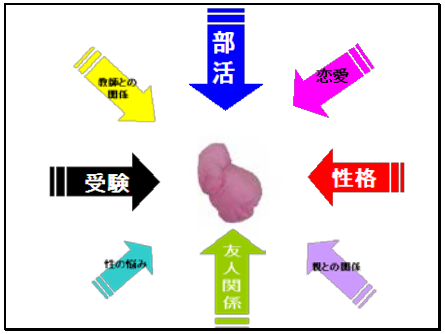
10			健太:「うん、僕は将来何をしたいっていう進路はまだ考えていないんだ」 「でも親が絶対、進学校に行けってうるさくいうし・・・でも、僕本当はあんまり勉強は好きじゃ、ないんだよなぁ」 「こんなところから逃げ出したい、この間塾の模試があったとき、なんだか、朝から頭が痛くなっちゃってさ、なんでかなぁ」
11			花子:「えっそれって、ストレス・・・じゃないのかなぁ」 健太:「えっ、そういえばストレスって、なんか聞いたことがあるなぁ」 （2人で天を見上げて）
12			こころの病とかかわりの深いもの、それがストレスです。これは昨年お話しましたことの、復習版です

13		◆ストレスの意味、由来	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た．
14		◆ストレスの説明 ◆ストレッサーの説明	「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（補助者女性の場合）にとってのストレッサーはいったいなんですか？→「恋愛です」
15		◆ストレッサーの例	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

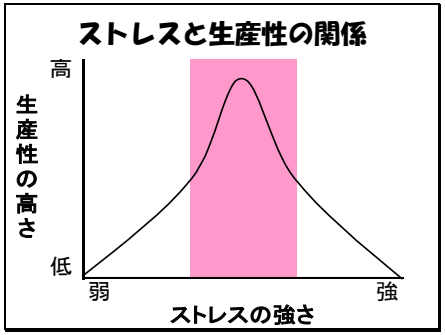
16		◆　ストレスの説明	彼女が彼氏との関係に、悩んで悩んでこころがひずんだ状態のこと。ひずむまでのプロセスのことをストレスといいます。
17		◆　ストレスは個人差がある →例をあげて説明	ただ、どうでしょうか、今あげて（話し合って）いただいたもの中で「え、そんなことがストレスになるの？」とか「そんなのあんまり自分はストレスに感じないな」など、不思議に思うものも、もしかしたら、あったかもしれませんね。もし、そう思ったとしても、ある意味ではすごく当然のことなのですね。 当たり前の話ですが、あるひとつのできごとがストレスになるかは、人によってさまざまです。こころの事情は一人一人違いますので、たとえばテストで70点をとった僕は「やったー」と感じても、（補助者）さんには「ちぇっ」と思うかもしれない 彼女はいつも、100点をとりなさいと親に言われているかもしれない。しかし私にとってはいつも50点でよいといわれているかもしれない。同じ点数でも反応は全く違うわけです。 だから、あることで悩んでいる人に対して、ちょっとどうしてそのことで悩んでいるのか、よくわからなくても、「そんなことぐらいで」とか「こころが弱い」という風に自分の考えをおしつけるのではなくて、「何が、どうして、その人にとって大変なことなのか」というこころの事情を考えてみるのが必要なことのように思います。 自分が悩みを打ち明けられた場合→人の気持ちにたってみることが大切な事のように思います。

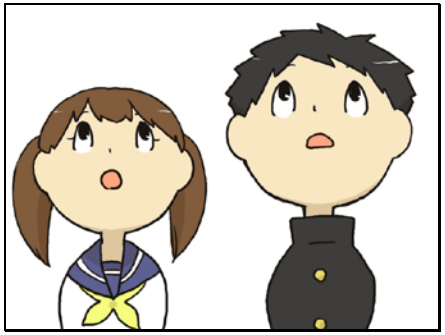
18		◆　ストレスには個人差がある	ストレスは、同じように同じことを体験しても個人差があるということ。 当たり前の話ですが、あるひとつのできごとがストレスになるかは、人によってさまざまです。こころの事情は一人一人違いますので、たとえばテストで70点をとった僕は「やったー」と感じても、〇〇さんには「ちぇっ」と思うかもしれない 人が大丈夫でも、自分には大丈夫ではない、自分が大丈夫でも、人は大丈夫ではないことがある
19	 恒常性（こうじょうせい）のちから！！	◆こころの説明 →元気であれば跳ね返す力をもっている	さらにストレスについてもう少しお話します。 〇〇さんのこころがこんな形だとします。彼女が、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クッションはつぶされっぱなしというわけではないんですね。こころのクッションはなんとか元の形をとりもどそうと、がんばります。 恒常性の力といいます。つまり、 元気であれば、はねかえす力をもっています。 戻りました。（アクション）
20		◆ストレッサーが重なるとどうなるか想像してもらう	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？

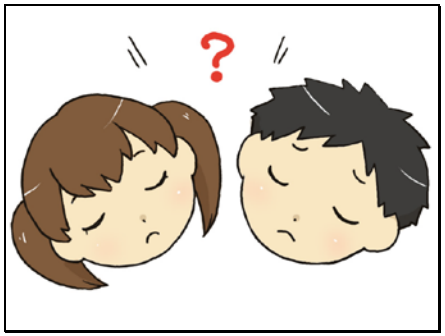
21		◆プレッシャーがちょっと重くなってくるとだんだん何とかしようと「悩み」という形であらわれてくる	先ほど提示していただきましたストレスのないようにもありましたが（確認）、部活の先輩のことが嫌い、あるいは、練習がきびしい。 こうしたちょっとした圧力だと簡単に押し返せますが、プレッシャーがちょっと重くなってくるとだんだん何とかしようと「悩み」という形であらわれてくるのですね。 悩みが深くなってくる
22		◆悩みが深くなってくる状態の説明 →例をあげながら説明	友人に絶交だといわれた。大切な友人をなくしてしまった。もう生きていけないと感じることがある。
23		◆悩みが深くなってくる状態の説明 →例をあげながら説明	さらに受験が気になる、性格が自分できらい。

24		◆クッションに圧力がかかりすぎたときの説明が深くなってくる状態の説明 →例をあげながら説明	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」のクッションに、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。
25		◆もとに戻るまで時間がかかる	そうですね、ちょっと形がもとに戻るのに時間がかかったり
26		◆パンクしそうになる →でも決してパンクすることはない ◆こころが悲鳴をあげてしまう	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。 こころがそういうストレスの力をうけすぎて、悲鳴をあげる状態、それが「こころの病気」といわれるものです。 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。

27		◆こころが悲鳴をあげる原因 　→ひとつの大きなストレスでも悲鳴を上げる場合がある	もう一つ迫加です。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。
28	ストレスの特徴をまとめると • ストレッサーは人によって色々 • 同じストレッサーでも人によってへこみ方がちがう • 中学生は悩みやすい時期である • たくさん重なるとへこみやすい • 大きなストレスは一つでもへこみやすい	◆　ストレスの特徴	これまでいいましたストレスの特徴です。 それでは劇の続きを見てみましょう
29		（劇にもどる）	健太:「いやだなぁ、南の島にでもいって、受験のないところに行ってしまいたいなぁ」 花子:「健太君、（立ち止まって、健太君の腕を軽くつまんでそっと言う）ストレスからは逃げられないんだよ」 「南の島に行っても、そこで津波が来るかもしれないし、そこでできた友達とけんかするかもしれない」 健太:「そうか・・・そうだよなぁ」 花子:「最近ストレス社会っていって、日本にいっぱいストレスがあるのは本当みたいだけど」 「私たちはストレスとうまく付き合ってゆくことが必要みたいなんだよ」

30			花子:「それにね、ストレスって悪いことばかりじゃないんだよ」 「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んだって」 健太:「えっそうなんだ(フリーズ)」
31	ストレスの見方 もともとストレスは生理的な反応としてさけられない 適度ならば自分を成長させてくれるきっかけになる 適度にコントロールすること つまり対処こそが大切	◆ストレスの見方	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。
32		◆ストレスを生産性の関係 →高すぎても、低すぎても生産性はおちる	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る。

33		（劇に戻る）	健太:「へぇ～、そうなんだ」 「そういえば、あんなに大変だった部活だけど、終わってしまったら、なんだか、気が抜けちゃったもんなぁ。それに部活を通して、自分がなんだか成長したようなきがするし」
34			花子:「でも、健太君は頭が痛いっていったけど、私はすごく気分が落ち込んじゃうの。ストレスって色んな反応をするんだねぇ」 健太:「でも不思議だね、おんなじストレスなのに、それぞれ反応が違うって」 花子・健太:「そうだよね」
35			健太:「でも、これまで生きて色んな大変なことがあったけど、進路を決めるって大変だなぁ、こんなに大変なこと、あんまり経験がないなぁ」 花子:「そうね、私もこんな大変なこと、初めてだわ」

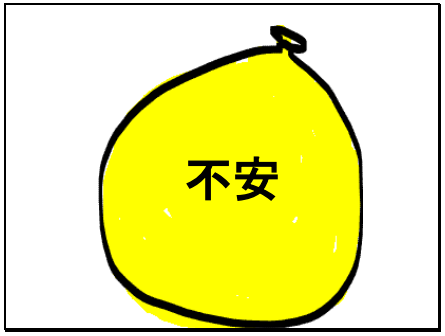
<table>
<tr>
<td>36</td>
<td>  </td>
<td></td>
<td>（立ち止まって）
健太・花子:「一体この先、どうなってしまうんだろう（のかしら）」
（2人同時に上を見て）

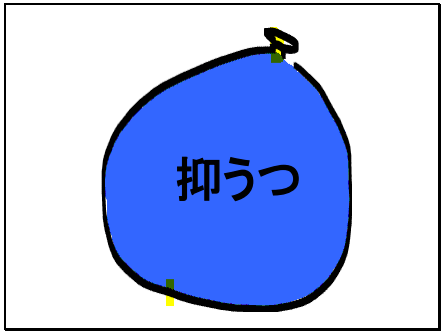
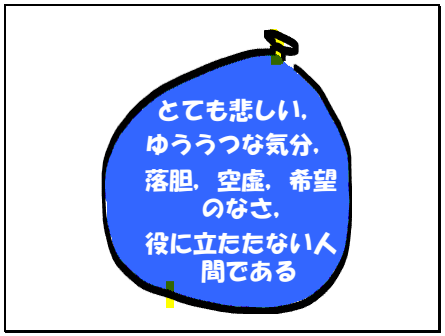
ナレーション
2人は受験を控えて、とても不安になっているようです</td>
</tr>
<tr>
<td>37</td>
<td>中学生という時期
<table><tr><th>年齢</th><th>発達段階</th></tr><tr><td>多</td><td>老年期</td></tr><tr><td></td><td>中年期</td></tr><tr><td></td><td>成人期</td></tr><tr><td></td><td>思春期・青年期</td></tr><tr><td></td><td>学童期</td></tr><tr><td></td><td>幼児期・乳児期</td></tr><tr><td></td><td>新生児期</td></tr><tr><td>少</td><td>乳児期 胎児期</td></tr></table></td>
<td>◆中学生という時期の説明</td>
<td>そしてもうひとつですが、人生を8つに分けて考える考え方があります。中学生はどのくらいのじきなのでしょうか。</td>
</tr>
<tr>
<td>38</td>
<td>中学生はいまどの時期なの
<table><tr><th>年齢</th><th>発達段階</th></tr><tr><td>65才～</td><td>老年期</td></tr><tr><td>40才～65才</td><td>中年期</td></tr><tr><td>25才～40才</td><td>成人期</td></tr><tr><td>12才～25才</td><td>思春期・青年期</td></tr><tr><td>7才～12才</td><td>学童期</td></tr><tr><td>1才～6才</td><td>幼児期・乳児期</td></tr><tr><td>0才</td><td>新生児期</td></tr><tr><td>誕生まで</td><td>胎児期</td></tr></table></td>
<td>◆中学生という時期の説明</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>

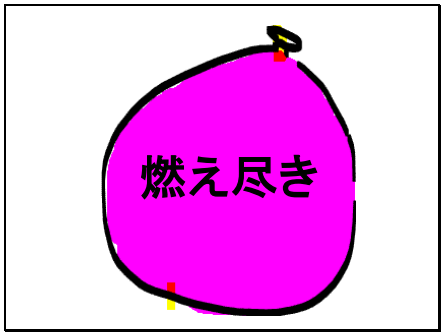
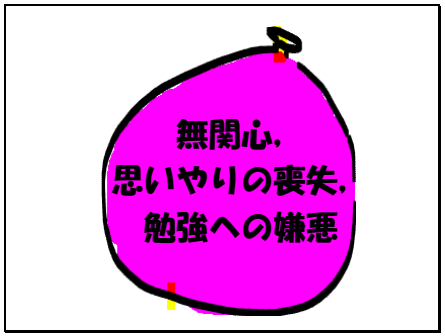
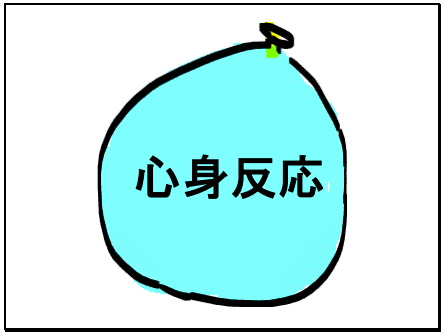
<table>
<tr>
<td>39</td>
<td>
思春期・青年期の特徴
• 迷いやすい年齢
• 悩みが次々にやってくる
• いわゆる思春期危機と言われる
• 発達課題には自我同一性の達成がある（エリクソン）
</td>
<td>◆思春期・青年期の特徴</td>
<td>成長してあとで考えたらあの悩みは一体なんだったんだ、いま私はそう思いますが、それだけ戸惑いを覚える時期である。独立と依存の中で戸惑う時期
あと特にね、みなさんくらいの年齢だと「子どもから大人へ」変わっていく時期なんです、だから考え方もかわってくるし、自分がかわるっていうことが結構ストレスになるんですね。
家族との関係もこれまで「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。
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。

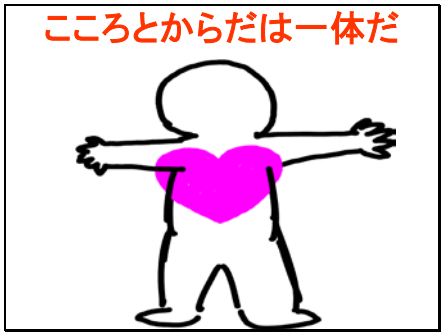
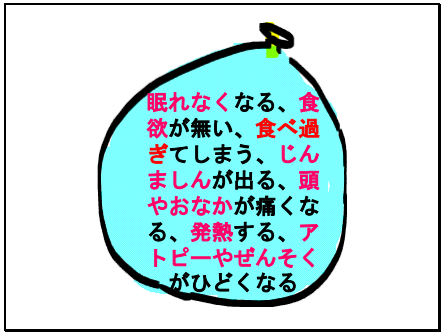
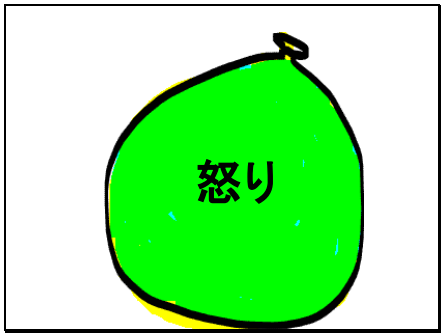
その過程には、傷つきやすく、自信過剰になったり、自身を失ったり揺らぎを経験する
それを通して自我同一性を達成する（「自分が自分であって他の何者でもない」概念）</td>
</tr>
<tr>
<td>40</td>
<td>
ライフイベント
<table>
<tr><th>出来事</th><th>生活変化指数</th><th>出来事</th><th>生活変化指数</th></tr>
<tr><td>配偶者の死</td><td>100</td><td>子どもが家を離れる</td><td>29</td></tr>
<tr><td>離婚</td><td>73</td><td>姻戚とのトラブル</td><td>29</td></tr>
<tr><td>配偶者との別居</td><td>65</td><td>特別な成功</td><td>28</td></tr>
<tr><td>拘置所、刑務所入り</td><td>63</td><td>妻の就職や離婚</td><td>26</td></tr>
<tr><td>肉親の死</td><td>63</td><td>入学，卒業</td><td>26</td></tr>
<tr><td>けがや病気</td><td>53</td><td>退学</td><td>26</td></tr>
<tr><td>結婚</td><td>50</td><td>生活条件の変化</td><td>25</td></tr>
<tr><td>失業</td><td>47</td><td>個人的な慣習の変更</td><td>24</td></tr>
<tr><td>配偶者との和解</td><td>45</td><td>上司とのトラブル</td><td>23</td></tr>
<tr><td>定年退職</td><td>45</td><td>労働条件の変化</td><td>20</td></tr>
<tr><td>家族の健康状態の変化</td><td>44</td><td>引越し</td><td>20</td></tr>
<tr><td>妊娠</td><td>40</td><td>転校</td><td>20</td></tr>
<tr><td>性的な問題</td><td>39</td><td>余暇の変化</td><td>19</td></tr>
<tr><td>家族がふえる</td><td>39</td><td>宗教活動の変化</td><td>19</td></tr>
<tr><td>仕事の再調整</td><td>39</td><td>社会活動の変化</td><td>18</td></tr>
<tr><td>経済状態の変化</td><td>38</td><td>小額の借金</td><td>17</td></tr>
<tr><td>親しい友人の死</td><td>37</td><td>睡眠習慣の変化</td><td>16</td></tr>
<tr><td>転職</td><td>36</td><td>同居家族数の変化</td><td>15</td></tr>
<tr><td>配偶者との口論の増加</td><td>35</td><td>食習慣の変化</td><td>15</td></tr>
<tr><td>高額の借金</td><td>31</td><td>休暇</td><td>13</td></tr>
<tr><td>担保，貸付金の喪失</td><td>30</td><td>クリスマス</td><td>12</td></tr>
<tr><td>職場での責任の変化</td><td>29</td><td>軽い法律違反</td><td>11</td></tr>
</table>
</td>
<td>◆ライフイベントの説明</td>
<td>ホームズとレイという人は人生に起きる様々なでき事とストレス過程との関係について研究し、病気になる前に患者が人生における大きな変化であるストレッサーを経験していることを明らかにしました。この人生をライフイベントと名付けました。ストレスと関係が深いと考えられるライフイベントは大切な人の死、失業などの悪いでき事だけでなく、結婚、出産、就職などのおめでたいでき事も含まれています。
ライフイベントには良いものも悪いものもエネルギーが必要であり、短期間に多くのライフイベントを経験すると使用できるエネルギーの限界を超え、病気に案る危険率が高くなります。

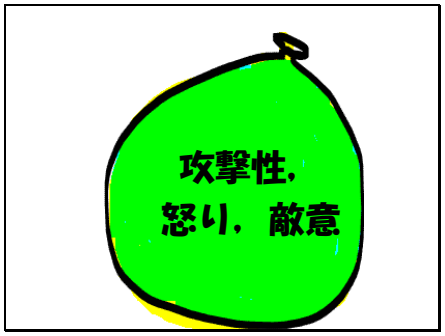
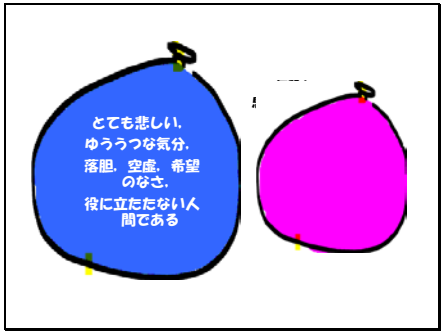
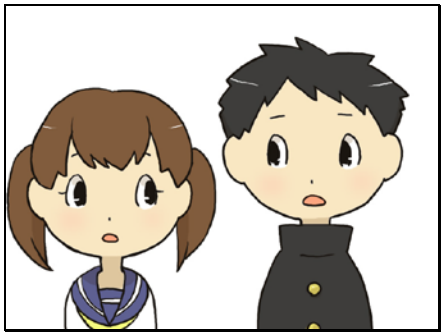
【補足説明】「生活変化指数」はその出来事のストレッサーとしての配偶者の死を100としてそれぞれに点を配っていった。
6ヵ月間に150から300の間の生活変化を経験すると約50％の人が健康上の変化をきたし，300を超えると約80％の人に健康上の障害が起きるという調査結果も示されている。</td>
</tr>
</table>

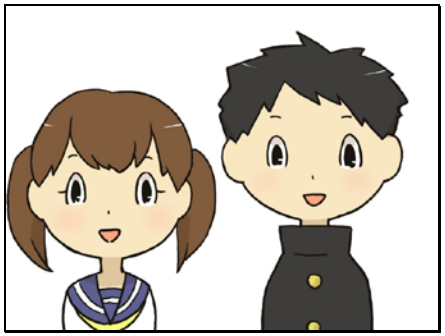
41	 ライフイベント （例）１８０点 出来事 / 生活変化指数 / 出来事 / 生活変化指数 配偶者の死 100 離婚 73 配偶者との別居 65 拘置所、刑務所入り 63 肉親の死 63 けがや病気 53 結婚 50 失業 47 配偶者との和解 45 定年退職 45 家族の健康状態の変化 44 妊娠 40 性的な問題 39 家族がふえる 39 仕事の再調整 39 経済状態の変化 38 親しい友人の死 37 転職 36 配偶者との口論の増加 35 高額の借金 31 担保、貸付金の喪失 30 職場での責任の変化 29 子どもが家を離れる 29 姻戚とのトラブル 29 特別な成功 28 妻の就職や離婚 26 入学、卒業 26 退学 26 生活条件の変化 25 個人的な慣習の変更 24 上司とのトラブル 23 労働条件の変化 20 引越し 20 転校 20 余暇の変化 19 宗教活動の変化 19 社会活動の変化 18 小額の借金 17 睡眠習慣の変化 16 同居家族数の変化 15 食習慣の変化 15 休暇 13 クリスマス 12 軽い法律違反 11	◆ライフイベントの「生活変化指数」を紹介 →場合によっては、配布資料等で配り、授業のあとでも生徒それぞれ生活変化指数が計算できるようにしてもよい	ストレッサーの受け止め方における個人差はもちろんあります。これから大きな人生の変わり目を迎える皆さんにストレッサーが多いということは共通して言えることだと思います。
42	 	◆ストレッサーによるこころの反応	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。
43	 	◆不安の説明	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。

44			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）
45		◆抑うつの説明	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）
46			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。

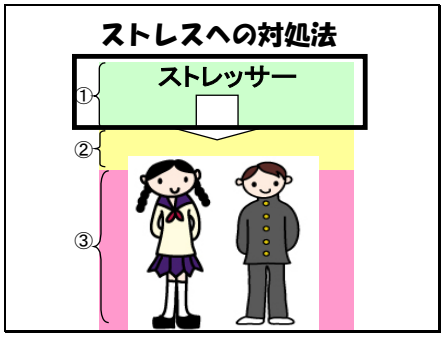
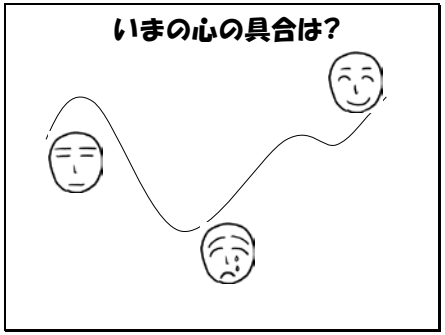
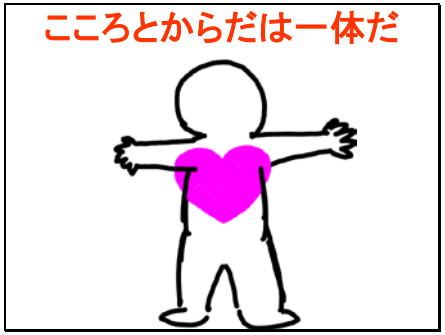
47		◆燃え尽きの説明	では、これはなんでしょう。 （風船の一面に燃え尽きそうな顔（例、あしたのジョー）を、その向かい側に「燃え尽き」と書く） いわゆるこれはこころが疲れ果てた状態
48			燃え尽きとは，看護師，教師，ソーシャルワーカー，保育士，こころ理療法家などの対人援助専門職によく見られる精神的健康状態です。 このような職業においては，その努力に比べて満足度や成功体験が得られにくいと言われます。 この職業的ストレスにおける極度のこころ身の疲労と感情の枯渇状態が「燃え尽き」であり，無関こころ，思いやりの喪失，仕事への嫌悪に特徴づけられます
49		◆こころ身反応の説明	【緑の風船を見せる】

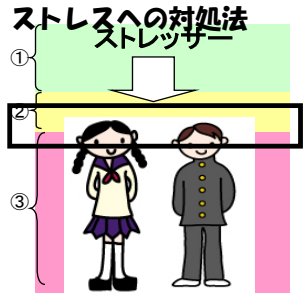
50			ところでストレスがたまるとどういうことが起こるのかについて説明をします。 その前にお話をしておかなくてはならないことですが、こころと体、これは別々のようでいても一体であるということです。わたしのこころが苦しいとき、体もくるしくなるし、体が苦しいときにはこころも苦しくなるということです。ここで一つ言っておかなくてはならないことがあります。
51			それを詳しく説明します。 一つは体への変化です。眠れなくなる・食欲が無い・食べ過ぎてしまう・じんましんが出る・頭やおなかが痛くなる・発熱する・アトピーやぜんそくがひどくなるなどのことが起きてきます。 そして、気分の変化も起こります。　どんな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。
52		◆怒りの説明	

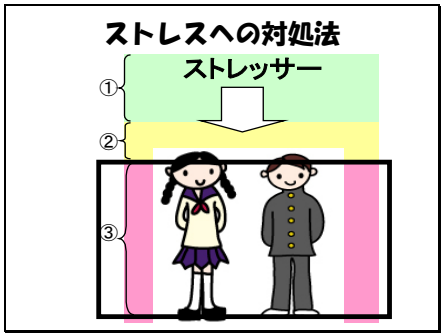
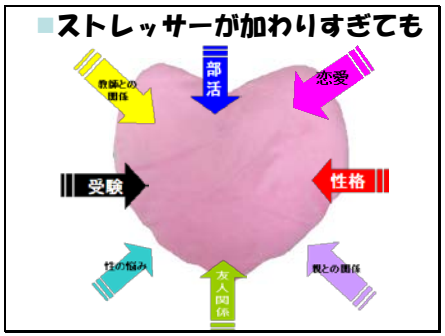
53			
54		◆反応の大きさには個人差がある ◆反応が出ることは当然のここであり、悪いことではない ◆自分にとって膨らみやすい風船を知っておくこと	反応の大きさは、それぞれ個人差があります。知ってほしいことはこうしたこころの反応が出ることが悪いことではなく、当たり前にあること、そしていろいろな大きさが人によってあることを知っておかれるといいと思います。そして自分にとって膨らみやすい風船がどの風船なのか？知っておいてふくらんだことに気づく、気付いたら早めの手当てにつなげる、それが大切なことのように思います。
55		（劇にもどる）	健太:「へぇ、そうなんだ。でも、こんなに大きな人生の出来事に、私たちはどんな風に立ち向かえばいいんだろう」 花子:「私もいつもは、よく寝て、好きなものを食べて、のりこえてきたんだけど、こんなに大きな出来事を、乗り越えられるか不安だなぁ」

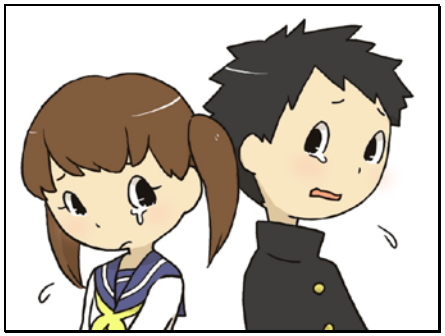
56			健太:「そういえば、大学から来た先生が、2年生のときに、ストレス対処について説明していたなぁ、もう1度聞いてみたいなぁ」 花子:「うん、私も聞いてみたいわ」
57		◆ストレス対策	それではストレスの対策について説明します。段階別にみるとこの3つが考えられます。
58	**ストレスへの対処レベル** **①ストレスに気づく** **②原因に働きかける** **③ストレスに強くなる**	◆ストレス対策→原因に働きかける	よみあげる

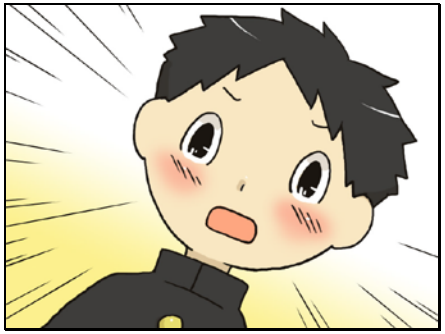
59	**ストレスへの対処レベル** ①ストレスに気づく ②原因に働きかける ③ストレスに強くなる	◆ストレス対策→ストレスに気づく	よみあげる
60	**ストレスへの対処レベル** ①ストレスに気づく ②原因に働きかける ③ストレスに強くなる	◆ストレス対策→ストレスに強くなる	よみあげる
61	**①ストレスに気づく**	◆ストレス対象法→ストレスに気づく	そしてもうひとつの対処レベルがあります。それはストレスに気づくということです。

62		◆ストレス対処法 →ストレスに気づく →膨らみやすい風船を知っておいてその反応に気づくこと	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。
63			今、皆さんのこころの健康の調子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）
64			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、自分の体に異変に気付くことも役にたちます。

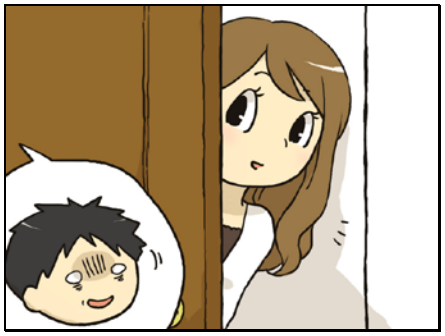
65	②原因に働きかける方法	◆ストレス対策→原因に働きかける方法	まず、原因に働きかける方法です。
66		◆ストレス対処法 →さけること、積極的に挑むこと →それぞれのデメリットも説明 →組み合わせることが大切	対策のひとつは避けることです。ただし避けることばかりをすると体験もそれだけ幅狭いものになります。 もう一つはストレスに積極的に挑むことです。たとえば人前に出るのが苦手な人はそれを克服するために大勢の人前で話をする。ただし、これもあまりそれが極端になると、こころ身の状態に危機を招く恐れがあります。 人間関係は特にそうです。人間関係がうまくいかないから積極的に人に対して働きかけるのだけど、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。
67	③ストレスに強くなる	◆ストレス対処法→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。それはストレスに強くなること

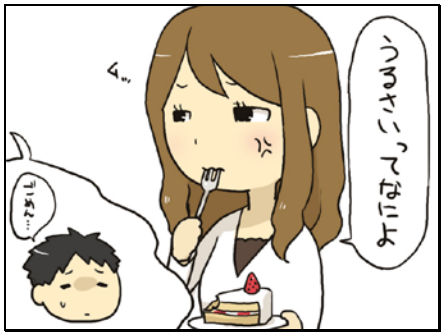
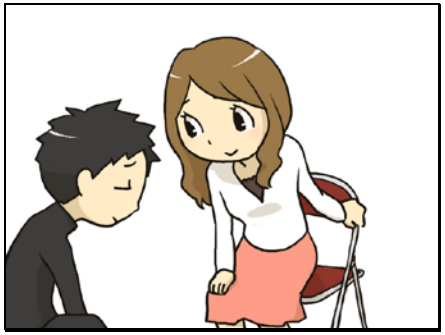
68			つまりこの段階
69		◆ストレスが加わりすぎても平気な人がいる	ストレッサーが加わりすぎても
70			平気な人がいます。これはうまくストレスを処理できているということがいえます。 いろいろな方法がありますが、自分に合った方法を選べたらよいと思います。

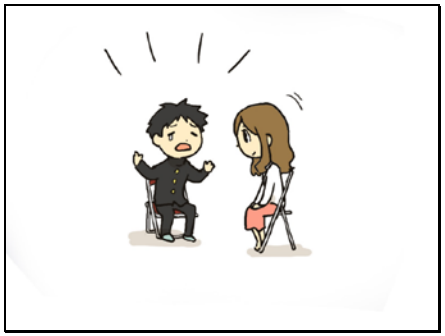
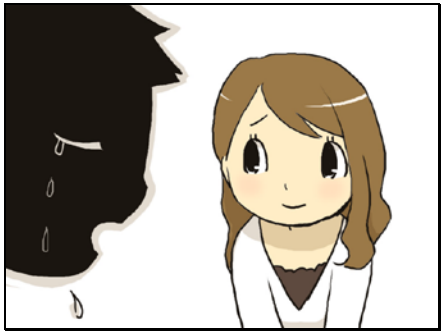
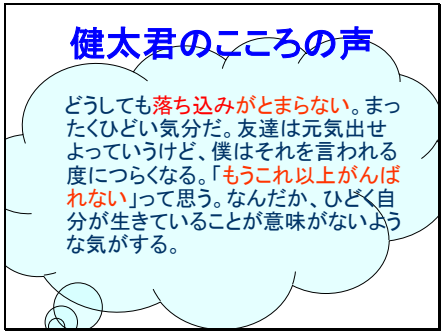
71	ストレス対処法 ・ある程度原因に働きかけてみよう ・ストレスがどのくらいなのかを自分で感じよう ・ストレスを軽くする方法を、自分で知っておいて、実践しよう	◆ストレス対処法のまとめ	ストレス対処法をまとめると、(よみあげる)ということになりますい。 それでは劇にもどります。
72		(劇に戻る)	健太:「でも、さみしいなぁ、花子さんとは、違う学校にいくし、親友の太郎は違う進学校だっていってたし、みんな離れ離れになっちゃうなぁ、さみしくなるよなぁ」
73			健太:「そうか、花子さんとは離れてしまうんだ・・・(こころの声の札をかざしながら)」 (ゆううつな表情) 花子:「健太君とはもう、あまり会えなくなるんだ(こころの声)」

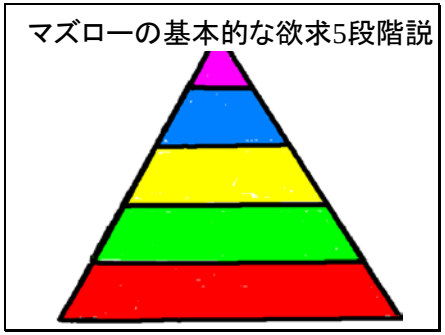
74			健太・花子:「健太君・花子さん（2人同時に）」 花子:「健太君なあに」 健太:「花子さんこそなんだよ」 （沈黙）
75			健太:「じつは僕、花子さんのことが・・・・・・す、す？・・・・・・・」
76			花子:「す、す？・・・（花子さんが手を組んでうっとり健太君を見ながら「す」を繰り返す）すき・・・・（花子さんの顔が、ぱあっと明るくなる）」

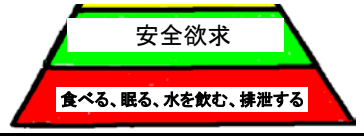
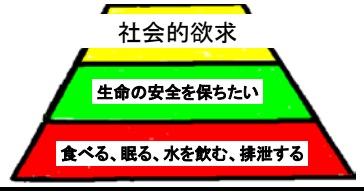
77			健太:「・・・・・・やきってって好きかな、花子さん(頭をかきながら腰をかがめてガニ股になって、へへへっと情けなく)」
78			花子:「(みるみる怒った表情になり)、なんで今すき焼きの話なんかしてんのよ(大きな声で)」
79			花子:「(平手打ち)健太君なんて大嫌い!!(手のひらの形をした紙をほっぺたに)」 怒ってさっさと帰る花子さん 健太:(健太君、がっくりと肩を落としてしょぼんとする) 「あ〜あ、行っちゃった・・・・・・・。」とぼとぼと去ってゆく ナレーション おやおや、健太君の恋愛はまだまだうまくいかないようです。 さて、受験のほうはどうでしょうか。

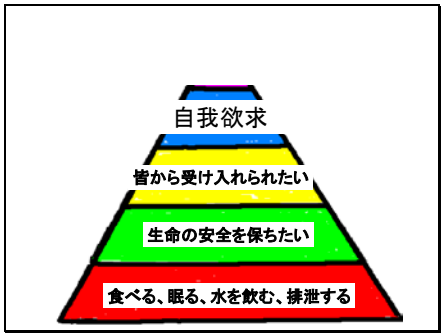
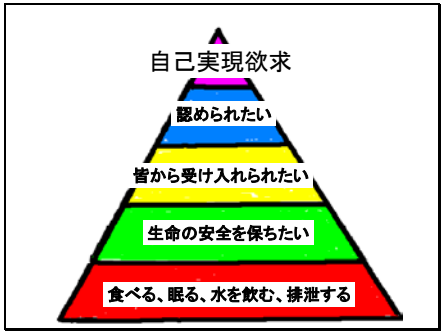
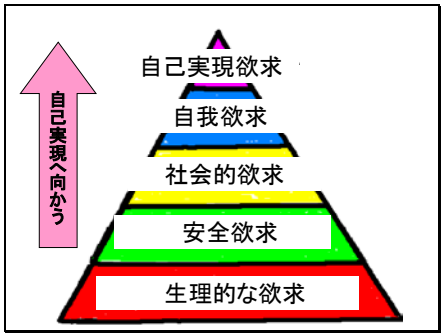
80			場面が変わり、(受験1週間前)受験勉強追い込みの中の健太君です。健太君には大学生のお姉ちゃんがいますが、お姉ちゃんは大学でこころ理の勉強をしています。 健太:「ううっ、こんなことじゃだめだ」 「もうだめだ、だめだ」 「俺なんか、受験のとき1問も解けないんじゃないか」 「いや、そんなことない、俺はすべての問題が解けるはずだ」
81			健太:「いや、そんなのは現実にはムリだ、どうすればいいんだ、一体どうすればいいんだ(うお〜〜っと叫ぶ)」
82			健太:「そうだ、寝ずにやればいいんじゃないか、寝ずにやればうまくいく」 お姉ちゃんがノックする お姉ちゃん:「コンコン、健太」 健太:「うるさいなぁ、なんだよ(面倒くさそうに)」

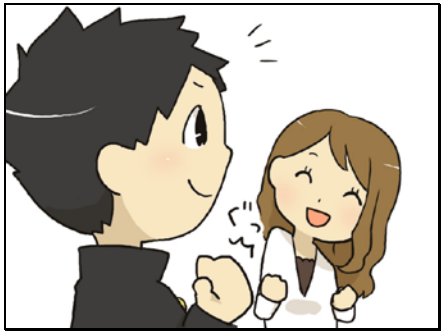
83			お姉ちゃん:「(がちゃっと入って)うるさいって何よ、せっかくケーキを持ってきてあげたのに」 健太:「・・・・・・(少し反省して)ごめん、ありがとう」 お姉ちゃん:「勉強はうまくいっているの？」 健太:「受験日がもうすぐそこまできているっていうのに、まったく落ち着かないんだよ」
84			お姉ちゃんが近くのいすに座る お姉ちゃん:「お姉ちゃん、話を聞こうか」
85			お姉ちゃん:そう、言いたくないのならいいけど・・・・・。 (悩みを感じて話を聞こうと席に座る。90度の角度で)でもね、健太、お姉ちゃん学校で習ったんだ。話をするだけでもこころが楽になることもあるんだよ。お姉ちゃん、ちゃんと聞くから教えてくれないかな？

86			健太:お姉ちゃん【すすり男泣き】今、悩みがいっぱいあるんだ・・・・(嗚咽) 健太:説明中の札(パントマイム身振り手振りで大きく話す様子。 姉も同時にうなづく)
87			ナレーション 健太君は悩みについてお姉ちゃんに時間をかけて話しました。
88			健太がこころの声を読む ナレーション がんばっても、がんばってもどうもうまくいかない、どうやらうつ状態という風船が今一番大きいようです.

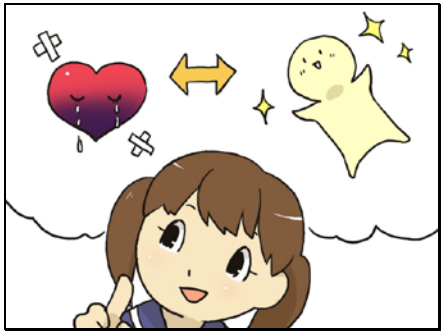
89			健太:「それで、受験日まで毎日寝ずに勉強しようかなと思ってたところなんだ」 お姉ちゃん:「えっそれはだめだよ」
90			お姉ちゃん:「健太、お姉ちゃん授業で習ったんだ、マズローって人がいってたこと、少し教えてあげるね」
91		◆マズローの基本的な欲求の説明	マズローという人がいいました。人が成長していく過程で、満たそうとする欲求がある。それは5段階に分類される、「階層説」とも呼ばれる。 「人はそれぞれ下位の欲求が満たされると、その上の欲求の充足を目指す」という精神的な成長過程と欲求について説明をした人です。下位の欲求が充足される事により、上位の階層へ移行するものとした考えです。

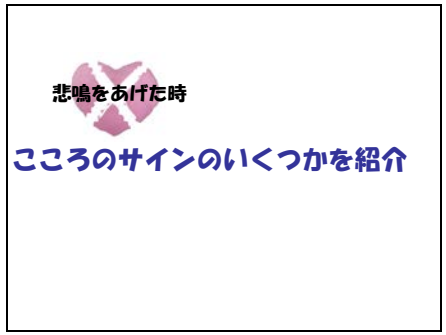
92		◆マズローの基本的な欲求の説明 →生理的な欲求の説明	一番基礎となるのは生理的な欲求といわれるものです。 生理的欲求（生理的欲求） 収入を確保し、生命を維持したい。食べる眠る水を飲む排泄することです。 ※生理的欲求が満たされないと、苛立ちや不快感を覚えることになります。
93		◆マズローの基本的な欲求の説明 →安全の欲求の説明	次に安全の欲求といわれるものです。 危険から身を守り、安全を確保したい。人間が生きる上での衣食住等の根源的な欲求 安全で、生命の危険がないところにいたい！！という欲求です。 ※戦争などで、自分の身がいつも脅かされている人にとっては、それ以外のことは考えられなくなる。戦時中、自分自身がおもうような人生を歩みたいと思っていたとしても、それが難しくなる。
94		◆マズローの基本的な欲求の説明 →社会的欲求の説明	次に社会的欲求（帰属欲求）です。 他人と関わりたい、他者と同じようにしたいなどの集団帰属の欲求 学校に入りたい、会社に入りたい、仲間に入りたい 家庭や会社や国に所属していたい！！ 今皆さんが受験を得て高校に入りたいと思っている。またはどこかの会社に入りたいと考えている。それはここの部分にあたります。

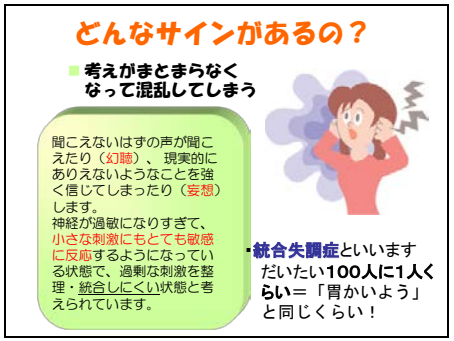
95		◆マズローの基本的な欲求の説明 →自我欲求の説明	つぎに自我（自尊）の欲求 （自我欲求）というものがあります。 自分が集団から価値ある存在と認められ、尊敬されることを求める認知欲求仕事や勉強を遂行し、達成し、ほめられたい、周りから賞賛されたい 周りから認められたい！！！という欲求があります（例示など） ※なんらかのグループに所属しなければ、他人から認められる事はない
96		◆マズローの基本的な欲求の説明 →自己実現欲求の説明	最後に自己実現の欲求です。 自分の能力、可能性を発揮し、創造的活動や自己の成長を図りたいと思う欲求です。 個性を生かして、人間として成長したい、自分が決めた目標を達成したい。という欲求があります。
97		◆マズローの基本的な欲求の説明 →受験、就職などはその先にあるものに向かっていくために通る1つのゴールである	私たちも含めて、自己実現を達成したいと考えています。こんな人生を歩みたい！！と考えていても、そこに到達するのはむずかしい。だけど、私たちは自己実現に向かって絶えず成長する生き物である。とマズローはいってます。 受験、就職、大きな転機がそこに訪れていますが、それはその先にあるものに向かっていくために通る1つのゴールです。 劇に戻る

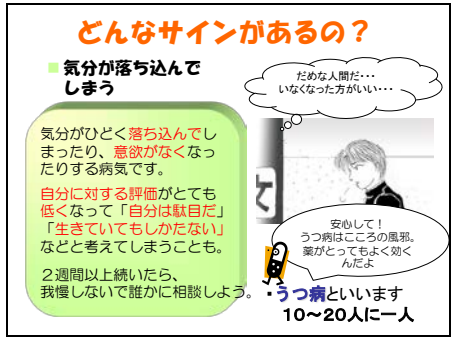
98			健太:「わかったよおねえちゃん」 「よく寝て、よく食べる、よく排泄をすることが、まず基本なんだね」 お姉ちゃん:「そう、基本的で生理的な欲求を整えることが大切なんだって」
99			健太:「無理をせず、1歩ずつ、やってみるよ」 お姉ちゃん:「頑張ってね、健太」
100			ナレーション その後、健太君の学年は、ようやく受験や就職が終わりました。健太君は卒業を間近に控えていました。

101			健太:「受験もようやく終わったなぁ(伸びをしながらややノリノリに歩く)」 「この間、花子さんとはけんかして終わったけど、卒業も近いし、花子さんと一度、映画にでもいきたいなぁ」
102			花子:「健太君」 健太:「あっ花子さん」 花子:「この間は、ごめんね」 健太:「ううん、僕のほうこそ、すき焼きの話なんかしちゃって、ごめんね」 花子:「ううん、いいの」 花子:「それより受験、どうだった」 健太:「う～ん、まぁまぁかな」 花子:「良かったね」 健太:「うん、ありがとう」 花子:「私もうまくいったわ」 健太:「花子さんもよかったね」 花子:「今何をしてたの？」 健太:「お母さんに頼まれて、買い物さ(かったるそうに)」 花子:「そうなんだ、私もお母さんに買い物頼まれたとこ」

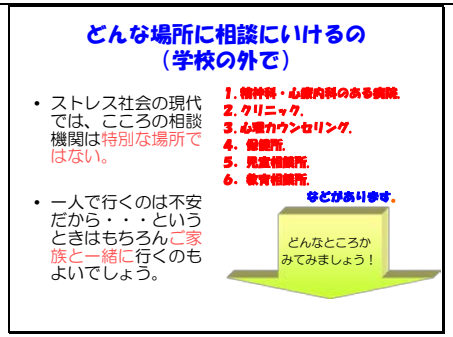
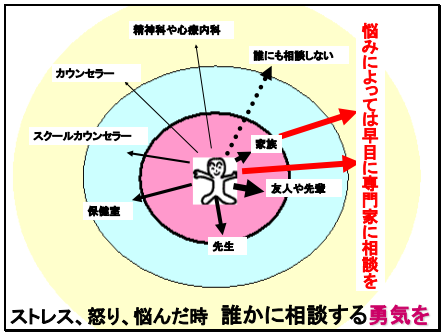
103			花子:「よかったら一緒に行かない？」 健太:「えっ」 「ちょっと待っててね」(周りを見渡して) 「ようし今日はついてるぞ」(裏でガッツポーズ、ポケットからくしを出して髪を整える) 「うん、いいよ、行こう」
104			2人は歩き出す 花子:「何を買いに行くの」 健太:「たまごと、牛肉と、ねぎと・・・・」 花子:「今夜のご飯はなあに？」 健太:「すき焼きさ」 しばらく談笑している 花子:「でも、進路が決まって、ようやく落ち着いたわ」 健太:「ぼくもさ、あ～ああんなに悩んでいたけど過ぎてしまえば、何てことなかったなぁ」 「こんなに大きな出来事を乗り越えられたから、また今度、何かあったときにも乗り越えられたらいいなぁ」
105			花子:「知ってる？健太君」 「お母さん言ってたんだけど私たちの年齢って、すごく輝いている時期だけど、悩みやすくてこころが傷つきやすい時期なんだって」

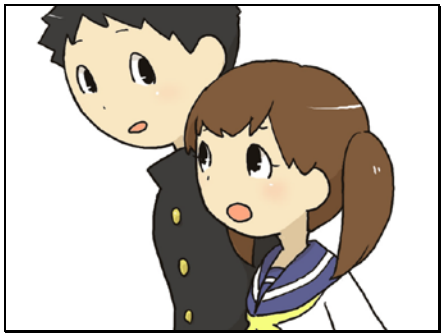
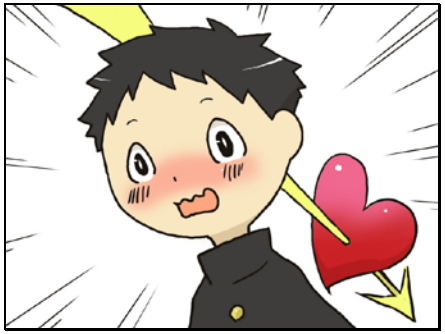
106			花子:こころの病について、1年生のときに習ったのを覚えている？」 健太:「うん、まぁなんとなくだけど（フリーズ）」
107		◆こころが悲鳴をあげたときの紹介	ここで、こころが悲鳴を上げてしまったときの状態こころの病のいくつかを紹介いたします。 。
108			これは何の絵でしょうか？この絵をみて、思いだされた人もいるかもしれませんが、約2割とかいています、一体何のわりあいでしょうか 答えは、私が一生のうちに一度でもこころの病にかかる確率です。生涯有病率ということばでした。 （かなり多い数字であること、しかし学ぶ機会がほとんどないことを説明する）

109		◆こころからのサインとして統合失調症を紹介	つぎは割とポピュラーな病気ですが、聞こえないはずの声が聞こえたり（幻聴）、現実的にありえないようなことを強く信じてしまったり（妄想）します。 聞こえないはずの幻聴はすごくしんどくて、「死んでしまえ」とか「馬鹿」とか、自分のことを責めるような内容であることも多いようです。 でも他の人には聞こえないので、ますます混乱してしまう、しんどい病気です。 統合しにくい、から、病気の名前を「統合失調症」といいます。 こういうと、なんだか珍しい病気のようですが、1生のうちにこの病気にかかる人の割合はだいたい100人に一人、と言われています。決して珍しい病気ではありません。 それでは劇に戻ります
110	そうなんだ――		花子:「何よりも問題なのは、私たちが相談をためらってしまって、効果のある治療や私たちを支えてくれる援助が、遅れてしまうことみたいだよ」 健太:「へぇ、そうなんだ」
111			花子:「じつは、私のおじさんうつ病っていううつ病っていうこころの病にかかったの」 健太:「えっうつ病！？」 花子:「何でも今、すごく増えているみたい」 健太:「テレビかなんかで聞いたことがあるなぁ」

112		◆こころからのサインとしてうつ病を紹介	うつ病という言葉を聞いたことがある人はいますか。 気分がひどく落ち込んでしまったり、意欲がなくなったりする病気です。 自分に対する評価がとても低くなって「自分は駄目だ」「生きていてもしかたない」などと考えてしまうことも多いようです。他の人から見たらすごくうまくできているのに、僕はだめだ、と感じてしまう病気 ふだん、こんな気持ちになることってあるよね。「自分で自分がきらいになっちゃたり、とかね」そういう気分って言うのは誰にもあるから、これに当てはまるからといって、僕はうつ病だーって決め付けなくてもいいですよ。でもね、これがしばらく続いたらね、こういう気持ちでいるのもしんどいから、我慢しないで誰かに相談しましょう。 うつ病はこころの風邪」といわれるほど、よくきくものです。だから、無理に悩んだり、駄目な人間なんじゃないか、とか落ち込んだりしないで、病院にいったり、カウンセラーの先生に相談して、すっきりすることが大切です。
113	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		もしまわりにうつ病の人がいたらこう接しましょう。 （をよみあげる＋補足説明）

115		◆こころの病は多くの場合普通に生活できる	つまり中には入院や保護者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が進んできて、その割合は減少しています。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、その経過はよくなるといってよいでしょう。何より重要なのは早めの対処であるといわれます。
116		◆自殺の中で8割が相談せず命を絶っている現状をはなし、だけかに相談すること、話をすることの大事さを伝える	（今年の4月の新聞記事です） 　いまの世の中には自殺をする人が多くいます。そしてその中のじつに8割の人たちが、誰にも相談せずに命をたっている現実があります。命を絶つのは本当にあってはならないことです。少なくともそれ以前にだれかに声を発することができるはずです。健太君は勇気を出してまずお姉ちゃんに話をしました。健太君のようにみんなも悩んだときにはまずそれをしてほしいと、私たちは考えています。
117			健太:「そうなんだ、早めの対処が必要なんだね。」

118			健太:「そういえば、1年生のとき、相談する場所についてきいたことがあるなぁ」 「私もきいたよ。どんなだったかなぁ・・・・」
119		◆相談できる場所の紹介	みなさんが知っている学校の中の施設として、養護教諭があります.SCさんがいます。では学校の外にある専門の相談機関はどこでしょうか？大体、どの地域にもある専門の相談機関として次の6つがあります.一つは（ひとつづつよみあげる）
120		◆必要によっては専門機関を利用するのもよいことを伝える	皆さんは、この3年間でいろいろな知識を得ました。こころの病のことや、相談場所のこと、ぜひ、それらの知識を生かして、こころの健康を、保っていってほしいと考えています 劇に戻ります

121		（劇にもどる）	健太:「そうかぁ、周りにいる人や相談できる場所に相談してみようかなぁ」 花子:「そうね、私もそうするわ」
122			花子:「じつは、わたし健太君に言いたいことがあるの」 健太:「えっなに花子さん」 （沈黙） 花子:「私、うまくパンが焼けるようになったら、一番先に健太君に食べてもらいたいから、これからもよろしくね」
123			健太:「（ぽ~~っとして、体をゆらゆらとゆらす）こちらこそよろしく

124			太郎:「おう、お前ら、何やってんだよ。仲がいいな」 健太:「おっ太郎じゃないか。見てたのかよ。まいったなぁ(てへへ) 花子:「きゃっ(手を口にもっていき、足を少し内股にして)
125			二人で顔を見合わせて「(息をあわせて)うんっ！」、(そして腕を組んで回転)「あははっ、あはははっ、ははははっ(健太君)うふふふ、うふふふ、うふふふ(花子)」 いつもあでもまわり続ける ナレーション どうやら健太君の恋愛も進路も順調になってきたようです。
126	悩みやすい、だけどそれを乗り越えながら成長していく思春期・青年期を迎える３年生の皆さんへ もしもこの先 あなたが悩んだら ・ストレス対処を早目にしよう ・早めに誰かに相談しよう ・相談機関を気軽に使おう	◆3年間を通して伝えたいメッセージ →ストレス対処は早めに →早めにだれか相談 →相談機関を気軽く使おう	これから皆さんも多くの悩みを持ちながらそれを乗り越えて成長させていくと思います。今は一人で立っていられると思っても、この先、悩みが深くなってたっていられなくなったら周りの人や専門機関に頼るようにしてみてください。こころの病は決して珍しい病気ではありません。またストレスは私たちにとってとても身近でずっと付き合っていくものです。自分のこころの声にいつも耳を傾けて、これから先こころの健康を保って人生を送って行ってください。これが3年間の最後のメッセージです。