

目次



ストレスマネジメントは、生きていくためのアイテム

「ストレスとうまくつきあう」 コミュニケーション編

～先生も適度な自己開示をしながら、子どもたちと共にストレスマネジメント～

【実践のコツ】

1. 【低学年では型を教える】 小学校 1～3 年生編

① いいたいことをうまくつたえてみよう

・・・ 3

② うまく仲間に入ってみよう

・・・ 7

約束したのにお友達が来なかった。嫌われたのかな？

友だちとの会話に入りたい。できれば楽しくお話ししたいな。

2. 【高学年で型のレパートリーを増やす】 小学校 4～6 年生編

① 言いたいことを上手く伝えてみよう

(4 5 分 Ver と、15 分×3 Ver) ・・・ 12

② 友だちと仲良く会話しよう

・・・ 19

自分の本当の気持ち、上手に伝えられている？
モヤモヤしていないかな？

いろいろな友達と話ができている？
会話を弾ませるコツを知って楽しく会話をしてみよう。

3. 【中学校では自分に合った型を使う：答えが最初から決まっているわけではない】

中学生編

① ストレスマネジメントについて知ろう

・・・ 22

② A.アサーティブな言い方

・・・ 25

B.言いたいことを上手く伝えてみよう

・・・ 29

ストレスって何？ 心と体はつながっているの？
ストレスマネジメントを学ぼう。

「貸してね」って持って行っちゃった私のノート。私も使うのに…っていう時は何て言おう？

「ちょっとあの子、むかつかない？ もうあの子と口きかないようにしようよ…」って言われたらどうする？



はじめに

研究主題：

『児童生徒の生き抜く力を 9年間を通して育む手法の研究』

研究部の発足がちょうどコロナ禍と重なり、ストレスフルな時代の始まりであった。児童生徒は、学校が臨時休業になったり、行事が中止になったり、給食は黙食、マスクをつけたままの一日、など、今までにないストレスにさらされていた。

これまで所沢市では、早稲田大学人間科学学術院の協力を得て、数校の小・中学校で「こころの教育」を行っていたが、それと並行して教育相談研究部では、小学校低学年から中学校を卒業するまでを通して、ストレスマネジメントを教えることはできないかという話になった。そこで、早稲田大学人間科学学術院の嶋田洋徳教授の御指導のもと、本研究が始まった。「小学校6年生からだけではなく、低学年から」というところがポイントである。

ストレスを受け止めきれず問題が起こってからストレスマネジメント（ストマネ）を学ぶのではなく、ごく当たり前に小学校入学から「ストマネ」に馴染んで育ち、あるとき自身のストレスを重と感じたタイミングで「そうだ、自分にはストマネがあった！」と思い出して実行することができるようになることが大切であると考えた。ストレスを受け止めきれなくなる前に、マネジメントができるようになってほしい。重大な結果が起こる前に食い止めたい。こうした思いから、ストレスマネジメントを9年間学び続けることを通して児童生徒の生き抜く力を育み、レジリエンス（しなやかなつよさ）を高める研究を目指すこととした。その研究の結果完成したのが、この発達段階に応じたストレスマネジメントのプログラムである。このプログラムが、ストレスマネジメントに取り組むきっかけとなり、学校生活の中で役立ててもらえるよう願っている。

「いいたいことを、うまくつたえてみよう」 1年生から3年生

具体的内容	ストレスってなんだろう いろいろな考え方をしてみよう 上手く伝えてみよう
学習のねらい	言いたいことをうまく伝えるにはどうしたらいいかを考える
学習方法	プリント

(1) 「ストレスってなんだろう」

段階	展開例
導入 3分	これから先生とみなさんで、「みんながニコニコになれる心の会議」を始めます。全部で3回あります。今日は1回目です。 みなさんは、自分が思っていることをお友達に上手にお話できていますか？逆に、あとで言いすぎちゃったなあ、と思うことはありませんか？いいたいことを上手に伝えて、自分もみんなもニコニコできるようにこれから一緒に会議をしましょう。 さて、晴れていて外でたくさん遊べる日、先生はいい気分になります。雨が降っていて、外で遊べない日、先生は嫌な気分になります。皆さんはどうですか？（子ども「おなじです」「ぼくもです」）そんな、嫌な気持ちになったときに「ストレスがたまるなあ・・・」と言いますね。聞いたことはありますか？今日はストレスについて、一緒に考えていきます。
エクササイズ 10分	【ワークシートを配る】【掲示物 顔の5段階】 Q. 皆はこういうとき、どんな気持ちになりますか？一番左は、泣きそうな気持ち、真ん中は普通、一番右はニコニコ、ですね。自分の気持ちに近い顔ひとつに○をつけてみましょう。 【ワークシートの設問を読みながら、○をつけさせる】 1 テストで悪い点を取ってしまったとき 2 国語の授業でまる読みをするとき（一文ずつ順番に回ってくる音読） 3 日直の仕事（号令をかける、朝の会の司会など）をするとき 4 先生と話をするとき 5 給食ににがてな食べ物がでたとき
まとめ 2分	【いくつかの項目を選んで、手を挙げさせる】 ②の「国語の授業で音読するとき」、みなさんはどの顔に○をつけましたか？ 【掲示物をさしながら】この顔の人？【と順に聞いていく】 ふしぎですね。「いやだ～」と思っている人と、うれしいと思っている人がいるんですね。同じ出来事でも、人によって感じ方が違うということを覚えておきましょう。今日の会議はここまでです。 次はいろいろな考え方をする練習をします。

(2) 「いろいろな考え方をしてみよう」

段階	展開例
導入 2分	みんながニコニコになれる会議の2回目です。 今日は、一緒に相手の気持ちを想像してみる練習をしたいと思います。 ある日、こんなことがありました。 「2年生のトコロんと、友達のひばりちゃんが、放課後校庭で遊ぶ約束をしていました。トコロんは校門で待っていたのですが、ひばりちゃんは30分待っても来ません。」
エクササイズ 10分	Q. みんなはこんな場面にあったことある？ひばりちゃんは どうして来なかったんだろう。自分がトコロんになったつもりで、考えてみよう。 「ひばりちゃん、どうしてこないのかな、もしかしたら（ ）かもしれないなあ。」 子ども「やくそくをわすれた」 【意見が出なかったら近くの人と話し合わせる。】 子ども「お母さんにだめって言われた」 子ども「習い事はあることを忘れていた」

	子ども「他の子と遊びたくなった」 【できるだけたくさん、意見を出させる】 【意見を教師が板書】 → 【顔の5段階の表示の近くに意見を分ける】 Q. この考え方をすると、トコロんはどんな顔・気持ちになるかな？＜顔の5段階の掲示物＞
まとめ 3分	結局、ひばりちゃんは待っても待ってもきませんでした。 お家に帰った後、ずどーんと落ち込んでこんな顔になるか、仕方ない！とこんな顔になるか、どっちの顔でいたほうが、気持ちが楽になる？ 悲しい顔になる考え方がよくない、ということではありません。本当の理由はよくわからないから、1つの見方で決めつけるのではなくて、たくさんの「（ ） かもしれない！」を考えて、にこにこ顔の方も考えられるようになることが大切です。

(3) 「うまくつたえてみよう」

段階	展開例
導入 2分	今日は、みんながニコニコになれる心の会議第3回目です。 前回のトコロんとひばりちゃんの話、覚えてる？あれは実は、ひばりちゃんが習い事のことを忘れていたせいだったのです。 この会議は、自分も相手もニコニコになるための会議なので、今日は、コバトンの立場になって、どうやって次の日謝るとトコロんの心がニコニコになれるか、みんなの意見をください。
エクササイズ 10分	A:「ごめんね。」(＋α) B:「ごめんね＋りゆう＋アイデア」(3点セット) 【AとBを役割演技する】 【基本は、T1.T2が役割演技をするが、子どもにやらせてもよい】 Aだとどうかな？Bだとどうかな？【感想を聞く】 では何人かに、3点セットバージョンで、ごめんね、の見本を見せてもらいます。 理由は自分で考えてもいいですよ。
まとめ 3分	ありがとうございました。 やっぱり、謝らなかつたり、言い方が強かつたりすると、悲しくなるよね。 今日はみなさん、トコロんに上手く気持ちを伝えられたね。 3点セット、覚えられましたか？→【確認する】 これからは、お友達に対しても、こんな風に上手に伝えられるといいね。 では最後に、今回会議で話したことを振り返るプリントに取り組んで終わりにします。

3点セット

① ごめんね

② ごめんね＋りゆう＋アイデア

だい かい
第 1 回

い つた
言いたいことをうまく伝えてみよう

() 年 () 組 名前 ()

＊ じぶん きもち いちばんちか かお
＊ 自分の気持ちに一番近い顔に、○をつけましょう。

こんな時	どんな顔
① テストで悪い点を取ってしまった時。	    
② 国語の授業で、まる(。)読みをする時。	    
③ 日直の仕事(ごうれいをかける、あさ かい しかい 朝の会の司会など)をする時。	    
④ 先生と話をする時。	    
⑤ 給食ににがてな食べ物が出た時。	    

第 2 回 言いたいことをうまく伝えてみよう

() 年 () 組 名前 ()



ひばりちゃんがこないのは

からかもしれないなあ。

第3回 言^いいたいことをうまく伝^{つた}えてみよう

() 年 () 組 名前 ()

今日、トコロんは、コバトンから本をかりるやくそくをしていました。
楽しみに待っていたのですが、コバトンは本をかしてくれませんでした。

- 1) コバトンはどうして本をかしてくれなかったんだろう？わけを予想^{よそう}して書いてみよう！



コバトンが本をかしてくれなかったのは、

からかもしれないなあ。

- 2) あなたはコバトンだとします。次の日、トコロんに、本をかせなかったことをどのように伝^{つた}えますか？書いてみよう！（理由は、自分でそうぞうしてください。）

Large empty speech bubble for writing the answer to question 2.



- 3) アンケート

あてはまるところに 1つ〇をつけてください。	そう 思わ ない	あ ま り そ う 思 わ ない	や や そ う 思 う	と と も そ う 思 う
前よりも自分の気持ちを相手にうまく 伝えられそうですか？	1	2	3	4

「うまく仲間に入ってみよう」

1年生から3年生

具体的内容	会話の入りのポイント、聞き上手になるポイント、答え方上手になるポイント
学習のねらい	上手な会話のしかたの一步目として、会話の仲間に入る方法について考える
学習方法	プリント

(1) 「お話の仲間に入ろう」

段階	展開例
導入 4分	みんなは、お友達と上手にお話ができますか？ 向こうの方で、楽しそうにお話しているお友達を見て、「自分もお話に入りたいな」 「友達と上手にお話できたらいいな」と思ったことはありませんか？ 今日は、みんなが友達と上手にお話ができ、楽しく過ごすための特別な授業をします。 まず、はじめに、アンケートに答えましょう。 【事前アンケートをさせる】 「今、あなたは、お友達と上手に会話、お話ができますか？」 上手にお話をするためには、コツがあります。 3つのコツについて、みんなと学んでいきたいと思います。 上手にお話するためには、お話の仲間に入る必要がありますね。 まず、1つ目「お話の仲間に入ろう」です。「お話の仲間に入るコツ」について考えてみましょうね。
エクササイズ 10分	こんな場面を想像してみてください。 ところんは2年生になって、クラス替えをしました。去年、仲が良かったお友達は、みんな違うクラスになってしまいました。最初の休み時間。ところどころで、お話の輪ができ始めていました。近くでも3人のクラスメイトが話し始めたので、ところんは「お友達になりたいな」 「お話の仲間に入りたいな」と思いました。 【3人の児童に出てきてもらい、教師が会話に入る場面をいくつか実演する】 【ワークシートにあてはまるものに印をつけさせながら進める】 Q. 話をしていたお友達の気持ちになって考えてみましょう。 ところんの5つの行動について、お友達は、ところんのことを、どのくらい、「仲間に入れてあげやすい！」と思いますか？ とても一緒に話したい！仲間にいれやすい！と思う行動→◎ 少しそう思う行動→○ あまり思わない・思わない行動→△ 【◎○△で意見を聞き、一つずつ結果をフィードバックする】 ① 「ところんです。よろしく！」と、いきなり話をしてびっくりさせる。 ② 「みんな、前は何組だったの？」と聞いてみる ③ 「わたしも入っていいかな。」と笑顔で近づく。 ④ なんとなくみんなのほうをみて、話を聞いている。 ⑤ 本を読みながら、話しかけられるのをまつ。 今話したことをまとめてみましょう。仲間に入るコツは、次の4つです。【掲示する】 ① 近づく ② 相手をみる ③ はじめは、相手の話をきく ④ 笑顔ではなす
まとめ 2分	全部一気に取り組むのは大変ですが、どれか一つでもいいので、自分にできることを取り組めれば十分です。難しいなあ、と思う人は、相手をみて話をきくだけでも良いですね。 ①～④のうちどれに取り組んでみようと思いましたか。何回でも手を挙げていいです。【挙手】

(2) 「聞き上手になろう」

段階	展開例
導入 2分	次に、上手にお話するための2つ目のコツです。 上手にお話をするためには、お友達の話も聞くことも大切ですね。それに、話すのは苦手・・・という人もいるでしょう。話すのが上手ではなくても、「聞き上手」になれば、お友達と楽しく過ごすことができます。 次に、2つ目「聞き上手になろう」です。「聞き上手になるコツ」について考えてみましょうね。
エクササイズ 8分	Q. どんな聞き方がいいと思いますか？ これから〇〇先生（授業を主に行う先生がよい）が聞き役、△△先生が話し役で演技をしてみます。後で、演技をみて感じたことを教えてください。テーマは「好きな給食」です。 聞き役の〇〇先生の聞き方に注目して下さいね。 1回目の聞き方です。【教師同士で役割演技を行う】 聞き役：本を読みながら、適当に聞く。 話し役：〇〇先生、〇小の給食では、カレーライスが好きなんです。おいしいですね。… （困）特に、ジャガイモがたくさん入ったカレーがとっても好きなんです…。 Q. この聞き方は、話す△△先生はどう感じたと思いますか？ 【「(例)ちゃんときいてもらってない感じがする」というような気持ちを言わせる】 聞き役：「△△先生、いやな思いをさせてしまっでごめんなさい。次は聞き上手になります。」 2回目の聞き方です。1回目の聞き方と比べて、聞き方でいいなと思ったところを考えながら聞いてみてください。 聞き役：あいづち、繰り返し、質問をおりまぜながら話を聞く。【※ゆっくりめで】 話し役：〇〇先生、〇小の給食では、カレーライスが好きなんです。おいしいですね。 聞き役：わかります！△△先生は、カレーライスが好きなんです！実は、私も〇小のカレーライス、とっても好きです。カレーの中で、何の具が一番好きですか？ 話し役：具の中では、ほくほくのジャガイモが好きです。 Q. 今回、聞く側の先生の良いところに気付けた人はいますか？【気付いた人に挙手させる】 「うなづいてた」「質問をしていた」など 今話したことをまとめてみましょう。聞き上手になるためのコツは次の4つです。【掲示する】 ① あいづちをうつ → 「うなづいたり」「うん」「へえ～」「なるほど～」 ② くりかえす → 「カレーライスが好きなんです！」「 ③ 質問する → 「カレーの中で、何の具が一番好きですか？」 コツがわかったところで、今度はコツをつかいながら上手な聞き方の練習をしてみましょう。 話型を用意した上で、児童全員に聞き役をやってもらい、理解を深める。
まとめ 3分	2つ目のコツは、「聞き上手になるコツ」でした。 ②の「3つのコツのうち、どの技を取り組んでみたいですか？」選んで○をつけてください。 【ワークシートに○をつけさせる】 お話をするときに少し思い出してみて、聞き上手になってくださいね！

(3) 「答え上手になろう」

段階	展開例
導入 2分	最後に、上手にお話するための3つ目のコツです。 お友達に、質問をされた時、答え方にも、コツがあります。 最後の3つ目「答え上手になろう」です。「答え上手になるコツ」について考えてみましょうね。
エクササイズ	先生たちが、2回、会話をします。どちらが上手に答えているか、「答え役」の△△先生の答え方に注目して聞いてくださいね。後で理由も言えるとよいですね。

10 分	会話 1 回目：「こたえ」のみ 【A：話し役〇〇先生 B：答え役△△（授業を行う先生）】
	A：こないだの日曜、何してたの？ B：寝てた A：何もしなかったの？ B：しなかった A：テレビはみなかったの？ B：見なかった A・B の留意点 ① <u>あいづち</u>をうつ ② <u>くりかえす</u> ③ <u>質問する</u> 会話 2 回目：「こたえ + <u>もうひとこと</u> + <u>あなたは？</u>」 A：こないだの日曜、何してたの？ B：寝てたよ。たくさん寝ちゃって、<u>気づいたらお昼だったよ。</u> A：へえ、お昼まで？すごい寝たね。 B：うん。でももっとたくさん寝たこともあるよ。 <u>〇〇先生は何していたの？</u> A：〇〇の映画をみにいったよ！ Q. まず、1 回目と 2 回目、どちらの答え方がよかったと思いますか？ 1 回目だと思った人？【挙手】 2 回目だと思った人？【挙手】 2 回目のどこがよかったと思いますか？ そうですね、もう一言付け加えるだけで話が盛り上がっていましたね。 上手に答えるコツは、「答え」＋「もうひとこと」＋「あなたは？」 では、コツを使って答える練習を、やってみましょう。 【ワークシートに記入させてからペアでやりとりさせる】 話す内容は、「カレーが好きですか？」です。 まず、B になったつもりで、□に答えを書きましょう。 もし、よくわからない人がいたら、手を挙げてください。 【教師同士で一度やり取りを見せる】 プリントを見ながらでかまいません。隣のお友達と、やり取りをしてみましょう。 【A と B の列を指定する。次は、A と B の列を交代する】
まとめ 4 分	「もうひとこと」があったり、「〇〇さんは？」と聞いてくれたりすると、とってもうれしくなりますね。話も盛り上がりますね。 今日は、上手にお話をするためのコツを大きく、3 つ学びました。 1、 まずは、お話の仲間に入ろう 2、 聞き上手になろう 3、 答え上手になろう でした。最後に、アンケートに 2 つこたえてもらいたいと思います。【ワークシート記述】 ・今日の学習を聞いて、前よりも、お友達と上手に会話ができそうですか？ ・今日の感想を書いてください。 お友達と楽しく話をしたり、元気な学校生活が送れるといいですね。



お友だちとじょうずにお話しよう

名前

1 お話^{はなし}のなかまに入ろう！



☆お友だちは、ところんのことをどのくらい「なかまにいれてあげやすい」と思いますか？

正しいこたえは、1つではありません。

(とてもそう思う→◎ すこしそう思う→○ わからない・思わない→△)



ところんのことばやようす	◎ ○ △
① 「ところんです！よろしくね！」といきなり話し出す。	
② 「みんな、前は何かみだったの？」と聞く。	
③ 「私も入っていいかな？」とえがおで聞いている。	
④ なんとなくみんなのほうを見て、話を聞いている。	
⑤ 本をよむふりをして、話しかけられるのをまつ。	

お話のなかまに入るコツ

- ① 近づく^{ちか} ② あいてを見る^{はなし} ③ あいての話を聞く^き ④ えがおで話す^{はな}

2 聞き^きじょうずになろう！

じょうずな聞き方のコツ

- ① (あいづち) をうつ。→「うなづく」「うん」「へえ～」「なるほど」
 ② (くりかえす) 。→「〇〇さんは、〇〇〇〇がすきなんですね。」
 ③ (しつもんする) する。→「〇〇さんは、〇〇〇がすきですか？」

3 こたえ^{こたえ}じょうずになろう！

じょうずなこたえ方のコツ

- ① 「 こたえ 」 + ② 「 もうひとこと 」 + ③ 「 あなたは？ 」

☆ コツをつかって、こたえじょうずになってみよう。

A : カレーはすき？

B :

だよ。

(こたえ)

(もうひとこと)

さんは？

(あなたは？)

はじめのアンケート

・いま、あなたは、お友だちとじょうずにお話ができていると思いますか？(どれか1つ)

- ① とてもできている ② できている ③ あまりできていない ④ できていない

1 お話^{はなし}のなかまに入ろう！

2 聞き^きじょうずになろう！

☆ どのコツにとりくんでみたいですか？(いくつ○をつけてもよいです)

- ① あいづちをうつ ② くりかえす ③ しつもんする

3 こたえじょうずになろう！

☆ 1回目と2回目、どちらがじょうずなこたえ方だと思いましたか？

じょうずにこたえているほうは、【 1回目 ・ 2回目 】だと思います。

さいごのアンケート

・前よりも、あなたは、お友だちとじょうずにお話ができそうですか？(どれか1つ)

- ① とてもできそう ② できそう ③ あまりできそうにない ④ できない

今日のかんそう