

【プログラム2:これいいね！

My ストレス解消法】

☆ねらい：社会性の広がりとともにストレスを感じることは誰にでもあるということや、そのストレス解消法は様々であることに気付き、共感したり自分にできそうなことを身に付けたりしようとする。

《プログラムの概要》

キーワードの例	自己認知
時間	25分
人数	何人でもできる。
活動形態	グループ（1グループは4～6名がよい）
準備物	付箋（1人10枚程度）、グループシート
主な活動	①どんな時にストレスを感じるか出し合う。 ②ストレス解消法を考え、カテゴリー分けをする。 ③グループのオススメ解消法や感想等を全体に紹介する。
気を付けること	○ストレスの解消法としていろいろ考えられるが、他に迷惑がかからないようにすることが、今後大事なことに気付かせる。 ○それぞれの考えを大切にできるように、友達の意見をあからさまに否定したり、笑ったりしないように声をかける。 ○ストレスには、本人にとってプラスの面とマイナスの面があると言われている。また、ストレスの要因になるもの（ストレスサー）は様々であり、ストレスと上手く付き合っていくことが必要であるとも言われる。しかし、ここでは、生徒たちが実生活の中で活かしていけるストレス解消法を取り上げることに重点を置く。 ○他の視点からの展開も考えられるので、「ストレス対処教育プログラム集」の活用並びに保健体育の授業や保健指導と関連をもたせながら展開するとより効果的である。
備考	○どの学年においても活用できる。 ○保健体育の分野でも活用できる。
学習指導要領 特別活動との関連	【高等学校 ホームルーム活動】内容（2）アイク 【中学校 学級活動《現》】内容（2）アイオキ 【中学校 学級活動《新》】内容（2）アウエ