



# フレンドタイム通信

令和3年12月1日(水)

今町小学校 No.6

## 11月のテーマは「ストレス認知・ストレス対処」

さて、「ストレス」とはよく耳にする言葉ですが、簡単に言うと「いらいら」の感情と言えます。今回はまず、感情には様々なものがあり気持ちの変化が違うことに気付かせます。その上で、「いらいら」の感情を中心に上げ、この感情を感じたときに、自分の言動がどのように変化するかに目を向けさせていきます。そして、最終的には、

① ストレスを認知する力(怒りや悲しみのような他のネガティブな感情と区別する力) ② 自分のストレス状態を周囲の人に伝えたり、相談したりする力 ③ 自分に合った適切な方法で発散する方法を選択・実践できるようにする力を育てることを目指しました。

### 全校一斉学習の様子

ストレスを感じるということは、普段とは違う気持ちに気付いているということ。つまり、普段の自分の気持ちに気付いていないと、それがストレスなのかどうか判断することができません。また、自分の気持ちの変化に気付いていても、それがどのような気持ちなのかを『言葉で』伝えられないと、うまく対処できずに、さらにストレスをためてしまうことになりかねません。

今回の全校フレンドタイムでは、「〇〇なことがあって、うれしい/たのしい(み)/いらいら/しんぱい」という、状況とそのときの気持ちを表す『言葉』について、みんなで確かめました。



**きもちをつたえる**

う うれしい  
た たのしい  
いらいら  
し しんぱい

### 各学級の様子

【1・2年生】:「うれしいこと、しんぱいなこと」…低学年では、その時々場面によって感情や感情語が異なることを学習しました。『気持ちカード』に書かれた場面について、そのときの自分の感情を、『ペープサート』を使って、「〇〇なので□□な気持ちです。」というように自分が抱いた感情のわけを友達に伝えるゲームをしました。2年1組の竹内先生のクラスでは、代表授業が行われました。たくさんの先生に囲まれた中でも、しっかりと自分の気持ちを考えて、発表することができていました。



【3年生】【4年生】:「イライラよ、さようなら」…いらいらした気持ちをため込んでいると、いずれ爆発してしまうことがあります。「イライラしたときに自分ならどうするか」について友達と考えを交流しながら学習しました。

【5年生】:「ストレスとさようなら」 【6年生】:「わたしの対処法」…高学年になると、学習のことや友達関係のこと、あるいは体のことなど悩みも増えてきて、ストレスを自分で対処するスキルがさらに大切になってきます。対処法の特徴を知り、自分に合ったものを実践できるようにしていくことが必要です。

【きらきら学級】:「イライラよ、さようなら」…自分がイライラ状態になると行動や言葉にどのような変化があるか皆で話合いました。活動を通して、「イライラ状態」というものを認識(客観視)する学習をしました。

**リラクスの合言葉**

じ 10秒  
こ 呼吸法で  
リラ リラックス

う すっている息を 全部 出して  
1・2・3 → 鼻から息を吸って  
4 → 息を止める  
5・6・7・8・9・10 → 口から息を吐く

目覚めて、ゆっくり目を覚まして、深呼吸をしよう