

SMEP

—Stress Management Educational Programs—



青森県総合学校教育センター
教育相談課 研究員 工藤 直子

目 次

ストレスマネジメント対処プログラム全体計画	…………… P 2
学習略案① ストレスマネジメントと自己への気付き	…………… P 3
学習略案② 受けとめ方を考える「A B C理論」	…………… P 1 0
学習略案③ 受けとめ方を考える「自分の考え方のくせ」	… P 1 3
学習略案④ 受けとめ方を考える「いろいろな考え方」	…………… P 1 7
学習略案⑤ リラックス法を学ぶ	…………… P 1 9
学習略案⑥ 対処方法を学ぶ「自己表現トレーニング」	…………… P 2 1
学習略案⑦ 対処方法を学ぶ「サポーターを見つけよう」	… P 2 5
学習略案⑧ 対処方法を学ぶ「怒りのコントロール法」	…………… P 2 7
学習略案⑨ 対処方法を学ぶ「怒りのコントロール法」	…………… P 3 3
学習略案⑩ 日常生活に活用できるように	…………… P 3 9
E A S Y小学校版	…………… P 4 3
中学生用メンタルヘルス・チェックリスト	…………… P 4 5
中学生用コーピング尺度	…………… P 4 7

中学生のための ストレスマネジメント対処プログラム

題 材	学 習 内 容	ロング	ショート
○ストレスマネジメントの目的 ○自己への気付き	ストレスのしくみ 今のストレスコーピング エゴグラム	①	
○受けとめ方を考える 認知	認知療法 1 「A B C理論」		②
	認知療法 2 「自分の考え方のくせ」		③
	認知療法 3 「いろいろな考え方」		④
○リラックス法を学ぶ 感情	呼吸法と弛緩法		⑤
○対処方法を学ぶ 行動	アサーション 「自己表現トレーニング」	⑥	
	レジリエンス 「サポーターを見つけよう」		⑦
	アンガーマネジメント 1 「怒りのコントロール」		⑧
	アンガーマネジメント 2 「怒りのコントロール」		⑨
○日常生活に活用できるように	これまでの振り返り	⑩	

※ショートは 15 分程度の活動、ロングは 50 分授業での活動です。

※生徒の実態に合わせ、必要な項目から活用することができます。

1 ストレスマネジメントと自己への気付き

1. ねらい ○ストレスやこころの健康について学ぶことの意義を理解し、自分自身がどのようなストレス反応を生じ、そのように対処しているか振り返る。
○自分のパーソナリティを知ること、これからの他者との関わり方を考えるきっかけとする。

2. 配付物 ワークシート、振り返りシート

3. ながれ

	○教師の働きかけ ・生徒の動き	留意点
導入 5分	○ストレスって？ ○今日の学びの目的について	・自主的な発表を取り上げる
展開 30分	○ストレスの仕組みとストレスマネジメントの必要性 ・スライドを使った説明を聴く ○あなたのストレス状況 ・現在のストレス解消法をチェックする ・ワーク1ストレスチェックの質問に答え、合計を出し、自分の状況を知る ○こころの仕組みとパーソナリティ ・ワーク2こころの仕組みについての質問に答え、合計を出し、グラフに表す ○グラフ(エゴグラム)の代表的なパターンを説明	☆巡回して戸惑っている生徒のサポートや日常生活で気になる生徒に声掛けをする ・あまり深く考えず、直感的に記入することを伝える ・良い悪いのどちらか一方だけに着目しない
振り返り 10分	○自分を磨くために ・振り返りシートを記入する	・自己理解を深めるつもりで、短い記入でも構わない(無理はさせない) ・今日の活動を通して感じたことを発表できる生徒にしよう

ワーク1【自己への気づき】

①ストレスチェック

氏名： _____

次の質問に答え、縦に合計してください。

よくあった = 4、 時々あった = 3、 あまりなかった = 2、 全くなかった = 1



A 最近、気になることについて	
①勉強や成績や進路のこと	
②性格やスタイルのこと	
③健康や生活環境の変化	
④金銭的なこと	
⑤家族との人間関係	
⑥学校の先生や友達との人間関係	
	小 計
⑦忙しくて時間がない	
⑧締め切りに追われることがある	
⑨頼み事や頼まれ事がある	
⑩もめごとが続いて起こる	
⑪何となく心配な事がある	
⑫何となく腹が立つことがある	
	小 計
	合 計

B 最近のあなたの心身や行動について	
①頭痛・胸やけ・下痢・便秘	
②食べすぎ・飲み過ぎ	
③体が疲れてだるい	
④心臓がドキドキする	
	小 計
⑤よく眠れない	
⑥集中できない	
⑦やたらとハイな気分になる	
⑧なんとなく不安になる	
	小 計
⑨じっと座ってられない	
⑩キレやすい	
⑪小さな失敗を繰り返す	
⑫もの忘れが多い	
	小 計
	合 計

②相関表

①のAとBの結果を下の表に書き込み、あなたのストレス状態をチェックしてみましょう。

		Aの結果 点		
		0～16	17～32	33～48
B の 結 果 点	0 ～ 16	Ⅰ ストレスが少なく 幸せなタイプ。反面ワ クワク感も少ないかも。	Ⅱ 少しストレスはあ るけど、上手に反応を 抑えているタイプ。	Ⅲ ストレスが高いの に反応は低いタイプ。 反応を抑えていること に気づいてないかも。
	17 ～ 32	Ⅳ ストレスが少ない 割には、良い面も悪い 面も反応があるタイプ。	Ⅴ ほどよいストレス にほどよく反応してい るタイプ。	Ⅵ ストレスが高いの に、上手に反応を抑え ているタイプ。
	33 ～ 48	Ⅶ ストレスは低いけ ど、過敏に反応し過ぎ るタイプ。	Ⅷ ストレスに対して 反応が大きいタイプ。 ちょっとセーブが必要 かも。	Ⅸ ストレスも高く反 応も大きいタイプ。心 身はとっでもしんどい 状態かも。



ワーク2

自己成長エゴグラム(SGE)

氏名: _____

以下の質問に、はい(○)、どちらでもない(△)、いいえ(×)でお答え下さい。

集計方法は、○が2点、△が1点、×が0点で計算し、CP、NP、A、FC、ACごとに合計を出します。

さらに、その合計得点を右下に折れ線グラフ(男子「男」、女子「F」)として完成させてください。

CP

1	間違っただけに対して、間違いだと言います。	
2	時間を守らないことは嫌です。	
3	規則やルールを守ります。	
4	人や自分をとがめます。	
5	～すべき、～ねばならない と思います。	
6	決めたことは最後まで守らないと気がすみません。	
7	借りたお金を期限までに返さないと気になります。	
8	約束を破ることはありません。	
9	不正なことは妥協しません。	
10	無責任な人を見ると許せません。	

合計

NP

1	思いやりがあります。	
2	人を褒めるのが上手です。	
3	人の話をよく聞いてあげます。	
4	人の気持ちを考えます。	
5	ちょっとした贈り物でもしたいほうです。	
6	人の失敗には寛大です。	
7	世話好きです。	
8	自分から暖かく挨拶をします。	
9	困っている人をみると何とかしてあげます。	
10	子どもや目下の人を可愛がります。	

合計

A

1	何でも、何が中心問題か考え直します。	
2	物事を分析して、事実に基づいて考えます。	
3	「なぜ」そうなのか理由を検討します。	
4	情緒的というより理論的です。	
5	新聞の社会面などに関心があります。	
6	結末を予測して準備します。	
7	物事を冷静に判断します。	
8	解からない時は、解かるまで追求します。	
9	仕事や生活の予定を記録します。	
10	他の人ならどうするだろうかと客観視します。	

合計

FC

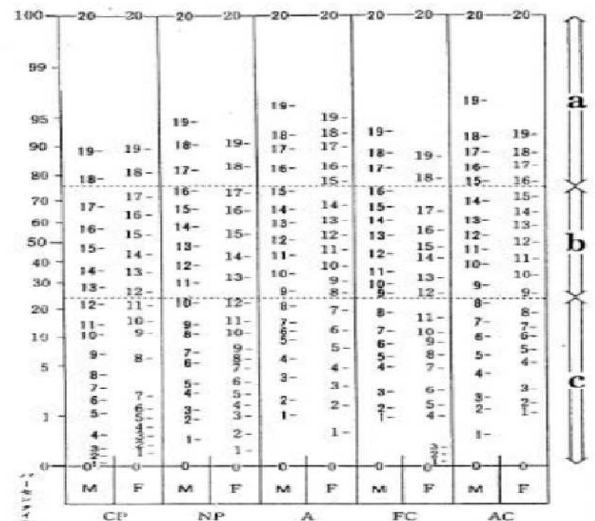
1	してみたいことがいっぱいあります。	
2	気分転換が上手です。	
3	よく笑います。	
4	好奇心が強いほうです。	
5	物事を明るく考えます。	
6	茶目っ気があります。	
7	新しいことが好きです。	
8	将来の夢や楽しい事を空想するのが好きです。	
9	趣味が豊かです。	
10	「すごい」「わあ～」などの感嘆詞を使います。	

合計

AC

1	人の気持ちが気になって合わせてしまいます。	
2	人前に入るより、後ろに引っ込んでしまいます。	
3	よく後悔します。	
4	相手の顔色をうかがいます。	
5	不愉快なことがあっても口にださず、押さえています。	
6	人に良く思われようと振る舞います。	
7	協調性があります。	
8	遠慮がちです。	
9	周囲の人の意見に振り回されます。	
10	自分が悪くもないのに、直ぐに謝ります。	

合計



あなたの心の中の「5人の家族」

私たちの性格には、「CP、NP、A、FC、AC」の5人の家族が住んでいます。ただ、人によって誰が強いかは異なります。自分のエゴグラムの特徴を見て、どの存在が強いのか、ストレスを予防したり、対応したりするためにはどうすればよいか、考えてみましょう。



1. 頑固おやじ (Critical Parent)

CPは、集団を率いるリーダーとしての資質でもあり、責任、理想など自分の価値判断や倫理観などに基づいて、「～すべき」「するのは当然だ」などと考える傾向があります。ただ、先生から命令されたり意見されたりすることを嫌い、自分の考えは常に正しいと思う傾向もあります。そのため、自分の思う通りに行かないと「怒り」の感情をもちやすいのです。

あまりCPが高すぎて、自分だけの考えで主張しすぎると周囲の人たちとの関係が悪化してしまうこともあります。冷静に、そして相手の考えや気持ちも尊重して考えるようにすると、誠実で責任感をあわせもつ信頼されるリーダーとなれる資質を持っています。



2. やさしいお母さん (Nurturing Parent)

NPは、どのような人でも受け入れ、相手の気持ちを大切にしておかろうとします。やさしく、面倒見がよく、周囲の人のことを優先して考えてくれるので、友だちからも先生方からも信頼され、あなたの周囲には多くの人が集まってきます。みんな、あなたに任せれば大丈夫と思っているかもしれません。

ただ、いつも自分のことよりも相手のことを考えてしまう傾向があるので、人間関係でつまずいたり、こじれたりすると人一倍悩んでしまいます。相手のことも大切ですが、自分のことも大切していかないと疲れてしまいます。ときには人は人、自分は自分とってください。



3. 冷静な大人 (Adult)

Aは、感情をコントロールして、コンピュータのように冷静に事実に基づいて客観的・論理的に考えようとしています。緻密に計画することも得意で、能力が高い人だと思われています。

ただ、物事に夢中になることはあまりなく、感情よりも事実と情報処理に関心をもっているため、自分の考えが正しいと思いがちです。ひよっとしたら冷たい人と思われることもあるかもしれません。人との関わりのなかで、感情的にならずに冷静に考えていくことは、必要なことですが、その時々で、周囲の状況や相手の気持ちも考えるようにすると、知的な人と評価されてもっと信頼される人になります。

4. 自由な子ども (Free Child)



FCは、明るくエネルギーで行動的な部分です。感情豊かに表現でき、自由奔放なありのままの自分を大切にしています。仲のよい友達と楽しく遊んだり、行動したりすることができるので、ストレスはあまり感じていないかもしれません。

ただ、まわりの人からわがままだと受け取られることもあるので、自分を出し過ぎて周囲の人のことを考えて行動しないと、まわりにストレスを感じさせてしまうこともあります。自分の言動で、まわりの人にストレスを感じさせないようにすることも大切です。

感情的になったら、深呼吸をして冷静に考えて対応できるようにしましょう。とくにAと比べてFCが右上がりで高くなっている人ほど、自分中心に考えたり、感情的になりやすいので、まずは冷静に周りの人の気持ちも考えて行動してください。

5. 素直なよい子 (Adapted Child)



ACは、FCとは反対に、ありのままの自分を抑えてしまう傾向があり、ストレスを感じやすい部分です。素直で協調性があるのですが、いつも周りの目や評価を気にして、頼まれたことに対して「いいえ」と断ったり、逆にだれかに頼んだりすることが苦手です。自分に自信がなく、消極的で遠慮がちであり、自分を犠牲にしてしまうことが多いのです。

自分の言葉で表現することが苦手で、依存的であり、人に嫌われることを恐れています。自分の考えや思いを、勇気をもって、きちんと話すべきときは話す、行動すべき時は行動する、というように自分と相手を大切にする行動をとってみてください。

エゴグラム上のストレス対応の3つのポイント ～ ストレスのAC、そして人間関係のNP、冷静なAを考えてみる ～

ACが高く、**FC**が低い人は、どうしてもストレスをためがちです。ストレスがもとで心の中が不安や緊張といった嫌な感情でいっぱいになると、頭痛や腹痛といった身体の症状として出てきます。だから、自分を大切にするためには、自分の考えや思いを言葉で適切に伝えて、心の外に出すことが大切なのです。

NPの高さは、共感性をベースとした人間関係の幅の広さを示しています。ただ、人間関係を大切に考えるからこそ、友達との関係がうまくいかないと、とても悩んでしまいます。それはそれで悪いことではありませんが、自分を犠牲にしてまで、無理をしてはいけません。そのときは、自分は自分と思って、今までどおりに付き合っていくことが大切であり、そのやさしさの心があるからこそ、あなたを助けたり支えようとする人がいるのです。

Aを機能させて、今の状況にどのように対応すべきか冷静に考えることは、ストレスへの対処に大変重要なことです。自分の言葉で説明したり、ときには助けてもらうことが必要なときもあります。そうすれば、あなたのACは徐々に低くなり、相対的にFCが高まっていることとなります。そして、ストレスを感じにくい体質にするとともに、ストレスに対応するための行動もとれるようになるのです。



ふりかえりシート①

組 番 名前

月 日 ()

★今まで使ってみたことのある「ストレス解消法」に○をつけてみましょう。

- a: 誰かに話す b: カラオケ c: 紙に書き出す d: 食べる e: 音楽を聴く f: 運動する
b: ショッピング h: マッサージ i: 読書 j: 入浴 k: 散歩 l: 趣味 m: 料理
n: 片付け o: アロマ p: TVを見る q: 髪を切る r: おしゃれをする
s: ペットとたわむれる t: 静かな場所へ移動 u: その他()

今日の活動の様子を思い出して書きましょう

1 ストレスチェックで自分のストレス状況に気付きましたか？

気付いた 4 3 2 1 全く気付かなかった

2 今日のチェックで自分の心の傾向に気付きましたか？【私は()型でした】

気づいた 4 3 2 1 全く気づかなかった

3 今後、どんな項目をプラスしてみたいと思いましたか？具体的な行動イメージを記入しましょう。

(例 NP: 相手に共感する)

4 今日の学習を振り返って、感じたことや考えたことを書きましょう。

2 受けとめ方を考える ～「ABC理論」～

1. ねらい ○同じ出来事でも違う感情になる場合について考え、「認知」の仕組みに気付く。
○この仕組みを「ABC理論」として理解し、その見方を日常生活に活かす。
2. 配付物 ワークシート、振り返りシート
3. ながれ

	○教師の働きかけ ・生徒の動き	留意点
導 入 2 分	○これまでの復習～パーソナリティの違い～	
展 開 10 分	<p>○感情のメカニズムについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スライドを使った説明を聴く <p>例：新しい服を着たら、周りからから視線を感じた</p> <p>○出来事と感情の関係を考えよう</p> <p>ワーク：来週中間テストがあるが、直子さんは数学が苦手。頑張っているがテスト勉強はあまり進んでいない。そんな中担任の先生から「数学苦手みたいだけど、頑張りなさい」と、声をかけられた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の感情とその受け止め方を記入する <p>○みんなでワーク【4人グループでの活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の考えた受け止め方とその時の感情を発表し合う ・人の意見を聞くことで、より多くの受け止め方を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・ある出来事Aに対して、ある認知Bをした結果、感情Cが生じる (認知Bが違えば、感情Cは異なる) ・代表生徒に実際に受け答えしてもらい、生徒に違いを実感させる 例：派手な服 (恥ずかしい) センスのいい服 (うれしい) ☆巡回して戸惑っている生徒のサポートや日常生活で気になる生徒に声掛けをする ・人間関係ができていないグループには、サポートに加わる
振 り 返 り 3 分	○自分を磨くために	
	<ul style="list-style-type: none"> ・振り返りシートを記入する 	<ul style="list-style-type: none"> ・今日の活動を通して感じたことを発表できる生徒に発表してもらおう

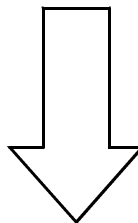
◇受け止め方を考える◇

氏名： _____

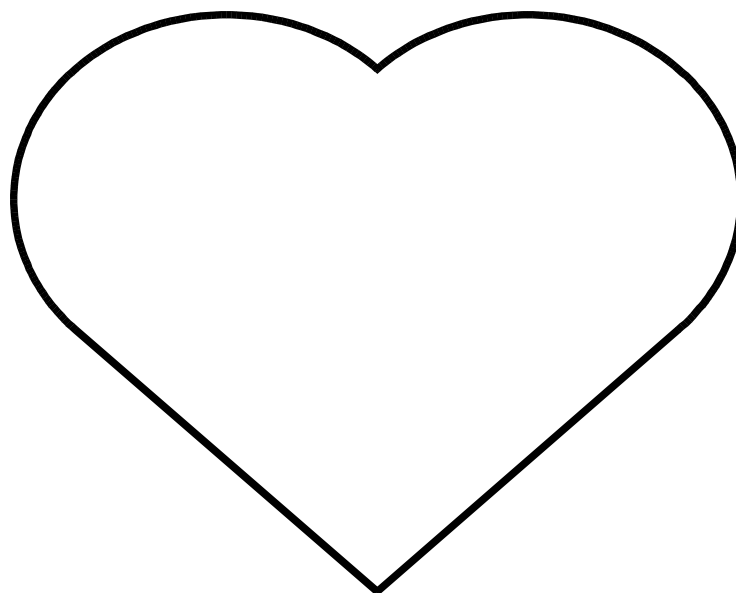


ワーク：来週中間テストがあるが、直子さんは数学が苦手。頑張っているがテスト勉強はあまり進んでいない。そんな中、担任の先生から「数学苦手みたいだけど、頑張りなさい。」と、声をかけられた。

受け止め方(考え・理由)



あなたの感情





ふりかえりシート②

組 番 名前

月 日 ()

今日の活動の様子を思い出して書きましょう

1 出来事と感情の関係について、自分なりに感情を考えることができましたか？

できた 4 3 2 1 全くできなかった

2 同じ出来事も受け止め方によって、感情が良くも悪くもなることがわかりましたか？

わかった 4 3 2 1 全くわからなかった

3 ほかの人の出来事と感情の関係で、印象に残っているものを1つ記入しましょう。

受け止め方

感情



4 今日の学習を振り返って、感じたことや考えたことを書きましょう。

3 受けとめ方を考える ～自分の考え方のくせに気付こう～

1. ねらい ○考え方のくせ(7パターン)について知り、自分の考え方のくせに気付く。
○ネガティブな考え方から、ポジティブな考え方をするきっかけにする。
2. 配付物 振り返りシート
3. ながれ

	○教師の働きかけ ・生徒の動き	留意点
導 入 1 分	○これまでの復習から～「ABC理論」～	
展 開 9 分	<p>○考え方のくせについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スライドを使った説明を聴く (7つのオウムタイプ…非難、正義、敗北、心配、あきらめ、罪悪、無関心) <p>○自分の考え方のくせに気付こう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振り返りシートに自分の考え方のくせを記入する <p>○自分の考え方のくせと上手につきあうために</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スライドを使った説明を聴く ・ネガティブなくせに対して、ポジティブな考え方を自分なりに考え、振り返りシートに記入する 	<p>☆巡回して生徒のサポートや日常生活で気になる生徒に声掛けをする</p> <p>・オウムへのアドバイスを具体的にモデリングしてみせる。 ※例：正義オウム →良い悪いだけでなくゆとりをもっていいんだよ。</p> <p>・くせから抜け出し、考え方を変えやすくさせる</p>
振 り 返 り 5 分	○自分を磨くために	<ul style="list-style-type: none"> ・振り返りシートを記入する <p>・今日の活動を通して感じたことを発表できる生徒に発表してもらう</p>

【代表的なネガティブな捉え方】

オウムのタイプ	よく言う言葉	特徴	ネガティブ感情
①非難タイプ	「うまくいかないのはあの人のせいだ。」 「自分は悪くない。」	他人を非難し批判しがち。意見をなかなか変えない。「白黒思考」	「怒り」や「不満」
②正義タイプ	「それは不公平だ。」 「それは正しくない。」	別名「俺様タイプ」。何が公正で正しいかを気にする。自分の意見を曲げない。「べき思考」	「怒り」「憤慨」 「嫉妬」攻撃的
③敗北者タイプ	「自分なんか役に立たないに違いない。」 「何やってもダメに決まっている。」	他人と比較して、自分の足りない所を気にしがち。比べられることを怖れる。	「悲しみ」「憂鬱」 「羞恥心」
④心配タイプ	「悪いことになるに違いない。」 「ああなったらどうしよう。」	今後もうまくいかないと心配する。何かあると全て悪いと思ってしまう。「悲観的思考」	「不安」「怖れ」
⑤あきらめタイプ	「自分にできるわけないよ。」 「自分の手に負えないよ。」	自分で状況をコントロールできると信じていない。根拠のない決めつけ「できるわけない」行動への意欲の低下。	「不安」「憂鬱感」 「無力感」
⑥罪悪感タイプ	「全部自分が悪いんだ。」 「きっと全て自分のせいだ。」	全て自分自身が悪いと考えて、自分を責めてしまう。感情に浸ってしまうと悪循環。	「罪悪感」「羞恥」 「あせり」
⑦無関心タイプ	「別に…。」 「どっちでも知った事ではない。」	問題から目を背けて、面倒を避けようとする。周囲との意欲喪失の原因。	「脱力」「疲労感」

(©一般社団法人 日本ポジティブ教育協会)

※実際の授業では、中学校1年生の生徒が理解しやすいように
①攻撃オウム、③負けオウム、⑥自分オウムと分かりやすい言葉を用いた。

「ストレスマネジメントで心も身体もすっきり」



ふりかえりシート③

組 番 名前

月 日 ()

☆私は【 オウムでした】

よく聞こえそうなオウムの声は

【 】

ネガティブな考え方にとらわれていると、気持ちもネガティブになってしまいます。
ここで、考え方のくせから抜け出せるようにオウムへアドバイスを考えてみましょう。

オウムへアドバイス

今日の活動の様子を思い出して書きましょう

1 自分の考え方のくせについて、気付きましたか？

気付いた 4 3 2 1 全く気付かなかった

2 今日の学習を振り返って、感じたことや考えたことを書きましょう。



4 受けとめ方を考える ～いろいろな考え方をしてみよう～

1. ねらい ○日常の中でのストレス場面で、認知(受けとめ方)を変えることでストレスを小さくできることを知り、練習する。
2. 配付物 振り返りシート
3. ながれ

	○教師の働きかけ ・生徒の動き	留意点
導 入 1 分	○これまでの復習から～認知によって感情が変わる～ ・スライドを使った説明を聴く	
展 開 9 分	○認知によってストレスはどう変わる？ ・導入部分の図で、ストレスが小さい認知や感情を蛍光ペンでチェックする ○ストレスの小さい認知を考えよう (例：花子さんは梅子さんにメールを送った。しかし、30分待っても1時間待っても返事がない。花子さんは嫌われていると思い、悲しくなった。) (ワーク：友達が本を貸してくれると約束したのに、3日経っても何も貸してくれない。) ・ストレスの小さい認知とその時の感情を記入する ○みんなでワーク(4人グループ) ・自分の考えた認知と感情を発表しあう ・グループの中でいいなと思う意見をメモする	・認知の仕方を自分で変えることができれば、ストレスを小さくできることに気付く ・代表生徒に協力して答えてもらう 例：(認知)充電が切れている (感情)仕方がないな ☆巡回して戸惑っている生徒のサポートや日常生活で気になる生徒に声掛けをする 話し合いのルール ○しっかり聴く ○批判しない ○人の意見の一部を変えて自分の意見にしてもよい ・時間があれば、グループの意見を発表してもらう
振 り 返 り 5 分	○自分を磨くために ・振り返りシートを記入する	・今日の活動を通して感じたことを発表できる生徒に発表してもらう

5 リラックス法を学ぶ ～カウント呼吸法とミニ弛緩法～

1. ねらい ○身体とストレスの関係性について考える。
 ○呼吸法と弛緩法を練習することで、深いリラックスを体験する。

2. 準備配付物 椅子、振り返りシート

3. ながれ

	○教師の働きかけ ・生徒の動き	留意点
導 入 1 分	○ところと身体の関係について～心身相関～ ・スライドを使った説明を聴く	
展 開 9 分	○エクササイズの前に～基本姿勢～ ・スライドの説明を聴いた後、その場でやってみる ○エクササイズ1～カウント呼吸法～ ・スライドの説明を聴いた後、その場でやってみる ○エクササイズ2～ミニ弛緩法～ ・スライドの説明を聴いた後、その場でやってみる	☆一緒にやってみせる 気になる生徒に声掛けをする ・習得できるように、各自のペース でくり返し練習する ・弛緩法は呼吸法と合わせて使うと 効果がある
振 り 返 り 5 分	○自分を磨くために ・振り返りシートを記入する	・今日の活動を通して感じたことを 発表できる生徒に発表してもらおう



ふりかえりシート⑤

組 番 名前

月 日 ()

エクササイズ1～カウント呼吸法～

1. 心の中で1, 2, 3, 4, と4まで数えながら息をすう。
2. 軽く息を止め、5, 6, 7, 8, 9, 10 と数えながらゆっくりとはき、10以上になるようにする。
3. 以上を1～2分くり返す。

アドバイス

カウント間隔は、自分の呼吸に合わせて調節します。

エクササイズ2～ミニ弛緩法～

1. 息を吸いながら肩をもちあげ、首と肩の緊張を感じる。
2. 息をはきながら、力を抜く。
3. 3回くり返す。
4. 深呼吸を続けながら、2～3分リラックスを味わう。

アドバイス

集中したいときなど、ミニ弛緩法をやると集中力がでて、長続きします。

今日の活動の様子を思い出して書きましょう

- 1 リラックス法の必要性がわかりましたか？

よくわかった 4 3 2 1 わからなかった

- 2 カウント呼吸法とミニ弛緩法の練習では、楽しく取り組みましたか？

できた 4 3 2 1 できなかった

- 3 自分が使えそうだと思う具体的な日常生活の場면을思い浮かべましょう。

カウント呼吸法orミニ弛緩法(どちらかを囲み、具体的な場面を書きましょう)

- 4 今日の学習を振り返って、感じたことや考えたことを書きましょう。

6 対処方法を学ぶ ～自己表現(アサーション)トレーニング～

1. ねらい ○自分の伝え方を振り返りいろいろな伝え方を学び練習することをとおして、さわやかな自己表現(アサーション)を目指し、行動の選択肢を増やす。
2. 配付物 ワークシート、振り返りシート
3. ながれ

	○教師の働きかけ ・生徒の動き	留意点
導 入 7 分	○あなたの伝え方にはどんな傾向があるかな？ ・質問紙を記入し、傾向を知る	
展 開 30 分	○伝え方の3タイプ 「アグレッシブ(攻撃的)、ノンアサーティブ(非主張的)、アサーティブ(主張的)」 ・スライドを使った説明を聴く ・言った方と言われた方のストレスの大小を考える ○気持ちのよい断り方・頼み方をまず自分なりに考え、グループでワークしてみよう (ワーク1 断る場面：毎週楽しみにしているドラマの時間に、友達から電話がかかってきた。ものすごい勢いで話を始めたが、どうやって友達の電話を断るか) ○上手な謝り方をまず自分なりに考え、グループでワークしてみよう (ワーク2 謝る場面：親友からノートを借り、今日返す予定だったが、あわてて家に忘れてきてしまった。親友にどうやって謝るか)	☆巡回して戸惑っている生徒のサポートや日常生活で気になる生徒に声掛けをする ・まず、自分なりの伝え方をワークシートに記入する ・3～4人でロールプレイ(本人役、相手役、アドバイザー役)し、伝え方について意見交換する ・ワーク1を交代で行ったら、アサーティブな伝え方のポイントを確認する <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">①はじめの一言を言う ②ありのままの事実を述べる ③自分の意思を伝える ④一緒に解決するため提案をする</div> ・アサーティブな伝え方のポイントを再確認し、ワーク2を始める ・ポイント以外の工夫を仲間の発表から見つける
振 り 返 り 5 分	○自分を磨くために ・振り返りシートを記入する	・今日の活動を通して感じたことを発表できる生徒に発表してもらおう

自己表現トレーニング



1. いろいろな場面で体験練習してみよう

ワーク1：断る場面

	断る自分のセリフ
	<hr/> <hr/>
アドバイザーからのことば	<hr/>

ワーク2：あやまる場面

	あやまる自分のセリフ
① 一言	<hr/>
② 事実	<hr/>
③ 意思	<hr/>
④ 提案	<hr/>
アドバイザーからのことば	<hr/>
仲間の工夫	

2. まとめ

相手の気持ちを気づかいながら、自分の意思は
はっきり伝える

〈アサーティブな伝え方のポイント〉

- ① はじめの _____ を言う
- ② ありのままの _____ を述べる
- ③ 自分の _____ を伝える
- ④ 一緒に _____ するための _____ を
する





ふりかえりシート⑥

組 番 名前

月 日 ()

今日の活動の様子を思い出して書きましょう

1 伝え方のちがいによって気持ちの良い・悪いに気づきましたか？

気付いた 4 3 2 1 気付かなかった

2 アサーティブな伝え方を体験・練習して、行動の選択肢が増えましたか？

増えた 4 3 2 1 増えなかった

3 グループでの役割演技の中で、どの人のどんな発言がいいなと思いましたか？

カウント呼吸法orミニ弛緩法(どちらかを囲み、具体的な場面を書きましょう)

4 今日の学習を振り返って、感じたことや考えたことを書きましょう。

7 対処方法を学ぶ ～サポーターを見つけよう～

1. ねらい ○自分がいろいろな人に支えられていることとともに、周りの人を支えていることに気付き、関係性を高める。
2. 配付物 振り返りシート
3. ながれ

	○教師の働きかけ ・生徒の動き	留意点
導 入 1 分	○詩を朗読する 心のノート p 52 「太陽みたいにきらきら輝く生涯のたからもの」 ・詩に自分なりのタイトルをつけてみる	・326 ナカムラミツルの詩
展 開 9 分	○あなたの身近にいるサポーターを見つけてみよう ・ワークシートを記入する 1. 本音を話せそうな友達 2. 家族や親せき 3. 中立的に冷静なアドバイスをくれそうな人 4. 経験豊富で頼りになりそうな人 ○あなたがサポートできる人を見つけてみよう ・ワークシートを記入する ○皆さんへの励ましメッセージ(代読) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 家族、友達、先生、近所の人、みんながあなたのことを見守っています。苦しいことがあったら、いつでも伝えてください。みんなが助けます。そして、あなたもだれかを助けられる人になってください。 </div>	・CD「BELIVE」をBGMにする ☆巡回して戸惑っている生徒のサポートや日常生活で気になる生徒に声掛けをする ・事前調査(ソーシャルサポート)で低かった父親 or 先生からの想定にしたい
振 り 返 り 5 分	○自分を磨くために ・振り返りシートを記入する	・今日の活動を通して感じたことを発表できる生徒に発表してもらおう



ふりかえりシート⑦

組 番 名前

月 日 ()

♡あなたの身近にいるサポーターを見つけよう♡

♡本音を話せそう	♡家族や親せき
♡冷静なアドバイスをくれそう	♡苦しいとき、一緒にいると安心できそう

♡あなたもサポーター♡

あなたが助けてあげられそうな人 →

今日の活動の様子を思い出して書きましょう

1 いろいろな人に支えられていることに気づき、サポートを求めることができそうですか？

できそう 4 3 2 1 まだできない

2 今日の学習を振り返って、感じたことや考えたことを書きましょう。

8 対処方法を学ぶ ～怒りのコントロール法～

1. ねらい ○怒りは大切な気持ちの1つであること、怒りの感情そのものは悪くないことを学び、怒るときの3ルールから自分の行動を振り返える。
2. 配付物 ワークシート、 振り返りシート
3. ながれ

	○教師の働きかけ ・生徒の動き	留意点
導 入 3 分	○怒りの意識チェック、自分の怒りのチェックシート ・質問紙を記入する	
展 開 10 分	○怒りの気持ちって何だろう？ ・スライドを使った説明を聴く ○怒ることは悪くない ・スライドを使った説明を聴く ○怒るときの3ルール ・スライドを使った説明を聴いて、自分の行動を振り返る	☆日常生活で気になる生徒に声掛けをする ・自分の怒りのチェックシートをもとに振り返る
振 り 返 り 2 分	○自分を磨くために ・振り返りシートを記入する	・今日の活動を通して感じたことを発表できる生徒に発表してもらおう

怒りの意識チェック

組 番 名前

次の質問に Yes、No で答えてください。

- ① 怒ることは良くないことだと思う。 (Yes ・ No)
- ② イライラしやすい人は、病気だと思う。 (Yes ・ No)
- ③ 怒りは、突然こみ上げるものだと思う。 (Yes ・ No)
- ④ 怒りは、どんな人に対しても強く出ると思う。 (Yes ・ No)
- ⑤ 怒りは一気に出してしまうから、長引かないと思う。 (Yes ・ No)
- ⑥ 怒りの感情は、大きな声の方が相手によく伝わると思う。 (Yes ・ No)
- ⑦ 大勢の前で怒ってはいけないなあと思う。 (Yes ・ No)
- ⑧ 目に見えないほんとの気持ちが、怒りだと思う。 (Yes ・ No)
- ⑨ 怒りは、相手に強く出した方がいいと思う。 (Yes ・ No)
- ⑩ 怒りのコントロールは無理だと思う。 (Yes ・ No)



怒りの行動チェック

次の質問に Yes、No で答えてください。

- ① ふつうにしているにも怒っていると言われたり、相手に逆ギレされたりすることがある。 (Yes ・ No)
- ② 怒ったことがないし、怒りの感情そのものがよくわからない。 (Yes ・ No)
- ③ 子どもは、怒ってはいけないと思う。 (Yes ・ No)
- ④ 1度怒り出したら、しばらく感情がおさまらない。 (Yes ・ No)
- ⑤ 怒り出すと、どんどんエスカレートしてしまう。 (Yes ・ No)
- ⑥ 怒ったとき、乱暴な行動をしてしまうことがある。 (Yes ・ No)
- ⑦ 怒ったとき、相手とケンカになることがある。 (Yes ・ No)
- ⑧ 怒ったとき、心臓の鼓動が早くなって苦しくなる。 (Yes ・ No)
- ⑨ 怒ると、つかれてしまうことがある。 (Yes ・ No)
- ⑩ 怒るとその後も気分が良くない。 (Yes ・ No)

怒りのデメリット

あなたが考える怒りのデメリットを上①～⑩から 番号で答えてみよう。

[]

その他に考えられる事は？

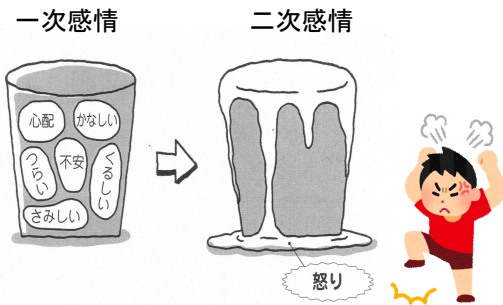
[]



【怒りの性質と怒るときの3ルール】

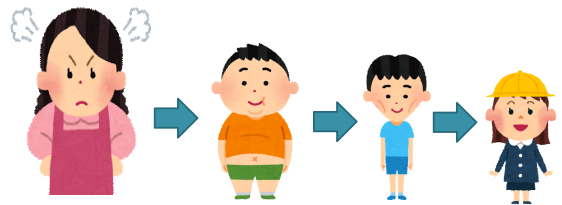
怒りの性質

怒りは二次感情



怒りの性質

怒りは連鎖する



怒りは強い方から弱い方へながれていく

イライラ、怒りの気持ちって何だろう？

思いどおりにいかないときイライラしない？何かイヤなことをされたとき、本当はどうしてほしかった？大切なのは、**自分の気持ち(悲しみ・傷つき・不安心配など)**について**Iメッセージ**で伝えていくこと。



怒るときの3ルール

1. **人[相手も自分も]をきずつけない**
(力だけじゃなく、言葉の暴力もダメ)
2. **物にあたらない**
(物をこわさない)
3. **日常生活を乱さない**
(当たり前ことは当たり前に行う)



「ストレスマネジメントで心も身体もすっきり」



ふりかえりシート⑧

組 番 名前

月 日 ()

今日の活動の様子を思い出して書きましょう

今日の学習を振り返って、感じたことや考えたことを書きましょう。



9 対処方法を学ぶ ～怒りのコントロール法～

1. ねらい ○怒りのエネルギーを適切に発散する方法をもとに、自分ができる方法を見つける。
○アンガーマネジメントについての知識を確認する。
2. 配付物 ワークシート、 振り返りシート
3. ながれ

	○教師の働きかけ ・生徒の動き	留意点
導 入 3 分	○怒るときの3ルールの確認 ・スライドを使った説明を聴いて、前時を振り返る	
展 開 10 分	○怒りのエネルギー発散法 ①6秒ルール →クールダウンする方法(3例) ②深呼吸 →アレンジ(3例) ③グーパー, グーパー ④気持ちが落ち着くものリスト ⑤“べき思考”を変える ○アンガーマネジメントクイズ ・質問紙を記入する	☆日常生活で気になる生徒に声掛けをする ・確認のクイズなので、この場面でプリント配付する
振 り 返 り 3 分	○自分を磨くために ・振り返りシートを記入する	・今日の活動を通して感じたことを発表できる生徒に発表してもらおう

【怒りのエネルギー発散例】

①6秒ルール

頭にきたとき、だんだんと怒りが強くなるけれど、ずっと強さが増え続けるわけではない。

怒りの感情のピークは6秒と言われてるよ。

君自身や周りの人を傷つけないように、怒りを爆発せずに伝えるための時間にしよう。



～何かをしながら6秒待ってみよう～

◆数を数えてみる

順番に1, 2, 3, 4, と数えてもいいし、100, 97, 94, 91... というように

100から3ずつ引いたり
足したりして、計算を使う
のも冷静になれていいね。

一 二 三 四 五
六 七 八 九 十
百 千 万 億 兆
京 垓 垓

～何かをしながら6秒待ってみよう～

◆心の中で「ストップ！」と声をかける

心に声をかけて怒りが
頭の中にたまるのを止めて
みよう。



頭の中を空っぽにすると、カッとなって何かをしてしまうことが減ってくるよ。

②深呼吸

怒ったときは、まず気持ちを落ち着かせてみよう。

一番簡単なのは、深呼吸。鼻からゆっくりと4秒息をすい、口から6秒かけてはく。このときの**ポイントは、息をゆっくりはききる**こと。

だんだんとリラックスしてきて、気持ちが落ち着いてくるよ。



深呼吸の代わりに息をはききる遊びや動作も効果的！

風船をふくらませる

シャボン玉をとばす

ストローで息をふく



③グーパー、グーパー

怒りをにぎりつぶす感じでグー！

手放すイメージで、パー！

落ち着くまでくり返してみよう。



【怒りのエネルギー発散例】

④気持ちが落ち着くものリスト

きみの心は急に大人になれないし、不安なときやイライラがあっても、それは自然なこと。

だから、そういう時のために、**気持ちを落ち着かせてくれるもの、いやされるなあと思うもの**を見つけておくと、きっと助けになるよ。



例えば...

- ◆アロマ
好きな香りで気分てんかん
- ◆お守り
きみを悪いことから守ってくれる
- ◆写真
見ていてほっとするものや気持ちよくなれるもの



⑤“考え方のくせ”を変える

“考え方のくせ”というのは、自分は当たり前だと思っている**強い思い込み**のこと。

絶対に正しいと思う自分の思い込みがはずれたときに怒りたくなるんだ。

前に学習したオウムと一緒に考え方のくせを解放しよう。



アンガーマネジメントクイズ

組 番 名前

次の質問で正しい方に○をつけ、()の中には答えを書いてください。

- ① 怒りの感情を感じるのは良くないことだ。 (Yes ・ No)
- ② 怒りの感情をなくすることはできない。 (Yes ・ No)
- ③ 怒りは、何のためにある感情？
(相手を攻撃するため ・ 自分のわがままを通すため ・ 自分を守るため)
- ④ ムカッときたとき、してはいけないことはどれ？
(暴れる ・ 深呼吸 ・ その場をはなれる)
- ⑤ 反射的に何かを言ったり、悪い態度をとらないために、あなたができることには
なにがある？
()と思う。
- ⑥ あなたを怒らせる一番の原因は何？
(相手の言動や態度 ・ 自分の思い込み)
- ⑦ あなたの怒りをコントロールできるのはだれ？
(親 ・ あなた自身 ・ 先生 ・ 友達)
- ⑧ 友達に言いたいことがあるとき、主語をだれにして言えばいい？
(相手 ・ 私)
- ⑨ 怒ったときの行動としてふさわしいのは、次のどれだと思う？
A) 相手が悪いのだから、感情的に強く文句を言う
B) 言ってもわかってもらえないだろうからじっと我慢する
C) 自分の考えも言うけれど、相手の言い分も聞いて、おたがい理解する

「ストレスマネジメントで心も身体もすっきり」



ふりかえりシート⑨

組 番 名前

月 日 ()

今日の活動の様子を思い出して書きましょう

1 自分に合う怒りのコントロール法を見つけることができましたか？

見つけた 4 3 2 1 全く見つからない

☆それは、どんな方法ですか。(例：～～を使って、…まで、◆◆する。)

2 怒りのコントロール：アンガーマネジメントについて正しく理解していますか？

理解した 4 3 2 1 全く理解していない

3 今日の学習を振り返って、感じたことや考えたことを書きましょう。

10 まとめ ～日常生活に活用できるために～

1. ねらい ○クイズを通して、これまでのストレスマネジメントの学習内容を復習する。
○問題解決の3ステップを理解し、日常的な問題に対するスキルを身に付ける。
2. 配付物 ワークシート 振り返りシート
3. ながれ

	○教師の働きかけ ・生徒の動き	留意点
導入 10分	○ストレスマネジメントクイズ～復習編～ ・質問紙を記入する	☆日常生活で気になる生徒に声掛けをする
展開 30分	○問題を解決してみよう ①問題解決のコツって何？ ・スライドを使った説明を聴く ・(モデリング)実践的な場面で考えてみる ②実践的な場面で問題を解決してみよう ・指示に合わせ確認しながら、3ステップを用いてシートに記入する ③みんなでワーク(4人グループ) ・自分の解決策を発表しあう ・グループの中でいいなと思う意見をメモする ○4本の木の物語 ・4本の木が激しい風の中で工夫して生き残る物語から、人生を生き抜く方策について考える ・設問について記入する 問1：人に例えると大きい幹、深い根の木になることとは何をすること？ 問2：人に例えると柔らかくて芯の強い幹、しなやかな枝になることとは？ 問3：人に例えると森の中で育つこととは？ 問4：人に例えると折れても新しい芽を出すこととは？	・これまでのストレスマネジメント学習を思い出しながら、解決に向けて考えさせる ・ただ読むだけでなく、そこから学べる生き方について考えてほしいので、物語の途中に問題を設定している
振り返り 10分	○自分を磨くために ・振り返りシートを記入する	・これまでの活動を通して感じたことを発表できる生徒に発表してもらおう

問題解決をしてみよう



組 番 氏名

明確化

・そもそも問題って何かな？

案 出

・できるだけ多くの解決法を考えてみよう

受けとめ方・リラックス・行動のこれまでの方法を思い出して
たくさん考えてみよう
自分で、アレンジしてもいいよ

A

B

C

D

E

グループでいいなと思う意見

評 価

・どれを使おうか、評価してみよう

はい…5、どちらでもない…3、いいえ…1

解決法	私はすっきりする	他の人はすっきりする	他にイヤなことが起きない	実行できる	合計
A					
B					
C					
D					
E					

私の決定した解決法は、これです！

4本の木の物語

むかしむかしの、4本の木の物語。

丘の上に、一樹という名の、1本の高い木が立っていました。

ある夏、今まで吹いたことのないような、激しい風が吹いて、一樹は幹からぽきりと折れてしまいました。

それを見ていた、小さな3本の木、**大樹**、**優樹**、**友樹**は、考えました。

どうしたら、折れない木になれるだろうか。

いっしょうけんめい考えました。

大樹は、風が吹いてもびくともしない、太い幹を作ろうと考えました。そのために、太くて長い根を土深く伸ばしました。

そして、あわてて背を伸ばすのではなく、太い太い幹の木になろうとしました。何十年もかかって、りっぱな木に育っていききました。どんな強い風にも、びくともしませんでした。

問 大樹がんだとしたら、太い幹、深い根の木になることとは、何をすることだと思えますか？

次に優樹は、風が吹いても折れない、柔らかくて芯の強い幹の木になろうと思いました。しなやかな枝、細い葉、曲がっても元にもどる体を作りました。

強風は優樹の幹を深くしならせ、枝をゆすり、葉をなびかせました。でも風が去ったあと、優樹は柔らかく立っていました。

問 優樹がんだとしたら、柔らかくて芯の強い幹、しなやかな枝の木になることとは、何をすることだと思えますか？

そして、友樹は、風が吹いてもなかまと助け合おうと思いました。鳥にたのんで、いろんな木の種を落としてもらいました。太い木、細い木。高い木、低い木。緑の木、葉を落とす木。いろんな木がともに生きる森ができました。強い風もみんなですべて受けたら、たえることができました。

問 友樹がんだとしたら、森の中で育つことは、何をすることだと思えますか？

大樹も優樹も朋樹も、何年も何十年も、折れないで、風の中を生きていききました。めでたし、めでたし。あれ、ひとつ忘れていた。

ぽきりと幹が折れて、たおれた一樹はどうなったのでしょうか。

折れた幹と枝と葉は枯れて、土になっていききました。残った株に、あれあれ、小さな枝が芽生えてきました。小さいけれど、みずみずしい生気に満ちた、新しい一樹の誕生です。

これでほんとに、おしまい。

問 一樹がんだとしたら、折れても新しい芽を出すことは、何をすることだと思えますか？





ふりかえりシート⑩

組 番 名前

月 日 ()

♡四本の木の物語♡

♡大樹	♡優樹
♡友樹	♡一樹

今日の活動の様子を思い出して書きましょう

1 いままでのストレスマネジメントの学習内容を復習できましたか？

できた 4 3 2 1 まだできてない

2 今後自分の問題が発生したとき、問題解決の3ステップを利用して対応そうですか？

できそう 4 3 2 1 まだできない

3 今日の学習を振り返って、感じたことや考えたことを書きましょう。

EASY

Expectation and Anxiety for Junior High School Life Assessment in Yamaguchi

(イージー)小学校版



このアンケートは4月からの中学校生活に役立てるためのものです。
テストではありませんので、正直に答えてください。

()組()番 氏名()

【1, 中学校や中学生になった自分を想像して答えましょう】

あなたの答え

1	中学校での生活は、なんだか楽しそうだと思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	1
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
2	中学校では、小学校より「きまり」が多くなってたいへんだと思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	2
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
3	中学生になったら、どのような教科があるのか楽しみに思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	3
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
4	中学校の先生は、授業の進め方が早いのでついていけないと思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	4
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
5	中学校では、先輩たちが優しく接してくれると思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	5
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
6	中学校の部活動は、きびしいのではないかと思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	6
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
7	中学生になったら、自分のよいところを人に見せようと思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	7
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
8	中学生になったら、疲れて帰るので家では何もできないと思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	8
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
9	中学校生活を安心して過ごすために「きまり」は必要だと思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	9
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
10	中学校では、テストの回数が増えて大変だと思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	10
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
11	中学校では、多くの先生の授業を受けることになるので楽しみに思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	11
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
12	中学校では小学校のときよりもいじめやからかいが多くなると思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	12
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
13	中学校の部活動の種類や活動の内容についてくわしく知りたいと思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	13
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
14	中学生になったら、「学校へ行きたくない」と思うことが増えると思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	14
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
15	中学生になったら、家庭では大人として接してもらえるようになると思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	15
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
16	中学生になったら、自由な時間が少なくなると思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	16
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
17	中学生になったら、「きまり」を守って生活しようと思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	17
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
18	中学生になったら、高校受験や将来のことで悩むことが多くなると思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	18
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
19	中学生になったら、どんな先生が担任になるか楽しみに思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	19
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
20	中学校の先輩は怖い感じがする。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	20
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
21	中学生になったら、部活動に入っているいろんな技能や知識を身につけたい。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	21
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		
22	中学生になったら、頭痛や腹痛など体調をこわすことが増えると思う。	0	1	2	<input type="checkbox"/>	22
		そう思わない	少しそう思う	とてもそう思う		

23	中学生になったら、新しい体験を何かやってみたいと思う。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	23
24	中学校の授業時間は、小学校より長いので疲れると思う。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	24
25	中学生になったら、今よりもがんばって勉強しようと思う。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	25
26	中学校の先生は、小学校の先生よりきびしいと思う。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	26
27	中学校に入学したら新しい友だちをたくさんつくりたいと思う。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	27
28	中学校の部活動には、体力的についていけないと思う。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	28
29	中学生になったら、自分一人で行動できるようにがんばろうと思う。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	29
30	中学生になったら、もっと家で勉強しないといけなくなると思う。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	30
31	中学校の行事には、どんな行事があるのか知りたいと思う。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	31
32	中学校では「きまり」を守らないと、きびしくしかられると思う。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	32

【2. 現在の自分をふりかえて答えましょう】

あなたの答え

33	自分に好感をもっていない人とは、なるべく話をしたくない。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	33
34	はじめて出会った人とでもすぐに友達になることができる。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	34
35	人に会う約束を直前になって断ることがある。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	35
36	たくさんの友達を作りたいと思っている。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	36
37	自分の意見に賛成してくれない人とはうまく付き合えない。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	37
38	自分のことを親友だと思ってくれる友達がいる。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	38
39	みんなに迷惑をかけるので、グループで活動したくない。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	39
40	夏休みなど長い休みの間に「早く学校に行きたい」と思う。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	40
41	がんこな性格だとよく言われる。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	41
42	細かいところにこだわりすぎてしまうところがある。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	42
43	家族は仲がいいので楽しい。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	43
44	完璧（かんぺき）にやろうとして、時間が足りなくなってしまうことがある。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	44
45	私には将来の夢がある。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	45
46	嫌われたらいけないので、自分の気持ちを出さずに付き合う。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	46
47	家庭や学校で、「自分には大切な役割がある」と感じる。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	47
48	からかわれたり、仲間はずれにされたりしないか、いつも不安である。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	48
49	家族や友達、先生から「大切にされている」と感じる。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	49
50	自分には魅力（みりょく）が無いので、あまり人に好かれない。	<input type="radio"/> そう思わない <input type="radio"/> 少しそう思う <input type="radio"/> とてもそう思う	<input type="checkbox"/>	50

出典：「EASY 小学校版」 山口県教育委員会作成



中学生用メンタルヘルス・チェックリスト

(月)

1年 組 番 氏名:

ここに 32 個の質問があります。それぞれの文章をよく読んで、それが現在の自分にとってどのくらいあてはまるかを考え、最も適していると思われる番号に○印をつけてください。

	全然 ない	あま りない	少 しあ る	よ くあ る
1. よくねむれない	1	2	3	4
2. さみしい気持ちだ	1	2	3	4
3. だれかに、いかりをぶつけない	1	2	3	4
4. ひとつのことに集中することができない	1	2	3	4
5. 頭がいたい	1	2	3	4
6. 泣きたい気分だ	1	2	3	4
7. いかりを感じる	1	2	3	4
8. 難しいことを考えることができない	1	2	3	4
9. 体がだるい	1	2	3	4
10. 悲しい	1	2	3	4
11. 腹立たしい	1	2	3	4
12. 根気がない	1	2	3	4
13. つかれやすい	1	2	3	4
14. 心が暗い	1	2	3	4
15. イライラする	1	2	3	4
16. 勉強が手につかない	1	2	3	4
17. 自分は悪くないのに、先生にしかられたり、注意されたりした	1	2	3	4
18. 顔やスタイルのことで、友達にいやなことを言われた	1	2	3	4
19. 先生や両親から期待されるような成績がとれなかった	1	2	3	4
20. 先生から、自分と他人を比べるような言い方をされた	1	2	3	4

【ウラへつづく】

	全然 ない	あ ま り な い	少 し あ る	よ く あ る
21. クラスの友達から、仲間はずれにされた	1	2	3	4
22. 一生懸命勉強しているのに、成績がのびなかった	1	2	3	4
23. 先生が、えこひいきした	1	2	3	4
24. 自分の性格や自分のしたことについて、友達にいやなことを言われた	1	2	3	4
25. 人がかんたんにできる問題でも、自分にはできなかった	1	2	3	4
26. 先生が自分を理解してくれなかった	1	2	3	4
27. 友達にいやなことをされたり、言われたりした	1	2	3	4
28. 試験や通知票の成績が悪かった	1	2	3	4

次の質問で、あなたにとって最も適していると思われる番号に ○印をつけてください。(4人すべてに対して答えてください)	全然 ない	あ ま り な い	少 し あ る	よ く あ る
29. あなたに元気がないと、すぐ気づいてはげましてくれる	父 1	2	3	4
	母 1	2	3	4
	担任 1	2	3	4
	友達 1	2	3	4
30. あなたが悩みや不満を言ってもいやな顔をしないで聞いてくれる	父 1	2	3	4
	母 1	2	3	4
	担任 1	2	3	4
	友達 1	2	3	4
31. ふだんからあなたの気持ちをよくわかってくれる	父 1	2	3	4
	母 1	2	3	4
	担任 1	2	3	4
	友達 1	2	3	4
32. あなたが何かなやんでいると、どうしたらよいか教えてくれる	父 1	2	3	4
	母 1	2	3	4
	担任 1	2	3	4
	友達 1	2	3	4

これで、終了です。ご協力ありがとうございました。

出典：「中学生用メンタルヘルス・チェックリスト」 岡安・高山(1999)



中学生用コーピング尺度

(月)

1年 組 番 氏名：

最近1ヶ月の間にあなたが経験した最もいやな出来事は何でしたか。

その「いやな」出来事に対して、あなたは以下の行動や考えをどの程度行いましたか。「全然ない」から「よくした」までの中で、ストレスマネジメントの学習をふまえ、あなたに最もよく当てはまると思うものを1つ選んで数字を○印で囲んでください。

	全然ない	あまりない	少しした	よくした
1. 現在の状況を変えるよう努力する	0	1	2	3
2. 問題の原因を取りのぞくよう努力する	0	1	2	3
3. 問題を整理する	0	1	2	3
4. こんなこともあると思ってあきらめる	0	1	2	3
5. やるべきことを考える	0	1	2	3
6. ささいなことだと考えることにする	0	1	2	3
7. 自分自身の何かを変えるよう努力する	0	1	2	3
8. なるようになれと思う	0	1	2	3
9. 自分の立場を人に理解してもらう	0	1	2	3
10. 問題を解決するために、人にえんじょしてくれるようたのむ	0	1	2	3
11. どうにでもなれと思う	0	1	2	3
12. 状況についてもう1度検討し直す	0	1	2	3
13. どうしようもないのであきらめる	0	1	2	3
14. 人から、その問題に関連した情報をえる	0	1	2	3
15. どうしたらよいか考える	0	1	2	3
16. 過ぎ去ったことをくよくよ考えないことにする	0	1	2	3
17. たいさくを立てる	0	1	2	3
18. 現在の状況についてあまり考えないことにする	0	1	2	3
19. 自分の気持ちを人にわかってもらう	0	1	2	3
20. 時の過ぎるのにまかせる	0	1	2	3

【ウラへつづく】

	全 然 な い	あ ま り な い	少 し し た	よ く し た
21. 情報を集める	0	1	2	3
22. 問題を起こした人をひなんする	0	1	2	3
23. 自分のおかれた状況を人に聞いてもらう	0	1	2	3
24. 問題を起こした人をせめる	0	1	2	3
25. 人に問題の解決に役立つ助言を求める	0	1	2	3
26. 開き直す	0	1	2	3
27. 状況を思い返し、それを、はあくしようとする	0	1	2	3
28. これでもかまわないとなっとくする	0	1	2	3
29. 人に、問題の解決に協力してくれるようたのむ	0	1	2	3
30. 今の経験からえられるものをさがす	0	1	2	3

これで、終了です。ご協力ありがとうございました。

出典：「中学生用コーピング尺度」 三浦・坂野・上里(1997)

【メモ欄】

参考資料：『コミュニケーションスキルが身につくレクチャー&ワークシート』
『人間関係スキルアップ・ワークシート』
『子どもの「逆境に負けない心」を育てる本』
『子どもの「こころの力」を育てるーレジリエンスー』
『「へこたれない心」を育てるレジリエンス教材集2』
『児童心理』2016年1月号レジリエントな子を育てる実践
『アサーション・トレーニングさわやかな自己表現のために』
『子どものアンガーマネジメント怒りをコントロールする43のスキル』
『こころのスキルアップ教育の理論と実践』



表紙の黄色いバラには
友情、平和、さわやかななどの花言葉があります

多くの中学生が
健やかに成長することを願っています

青森県総合学校教育センター

Web: <http://www.edu-c.pref.aomori.jp/>