



| | |
|---------|----------------------------|
| コード(分野) | 2201 (10.その他) |
| メニュー名 | 滋賀大学出前講義 |
| 校園名(学年) | 近江八幡市立桐原東小学校 学校保健委員会研修会 |
| 講師・支援者等 | 滋賀大学教育学系 教授 大平雅子先生 |
| 学習名 | ストレスと上手につきあう方法 |
| 教科等 | 総合的な学習の時間 |
| 実施日 | 令和5年 8月3日(木)14:00~15:20 |

《授業の流れ》

桐原東小学校学校保健委員会員の資質向上を目指し、研修会として大平雅子先生の講演会を実施された。

- 「ストレスと上手につきあうために」どうしていけばよいか…。
(参加者) 学校三師(医師、歯科医師、薬剤師)、保護者、学校職員

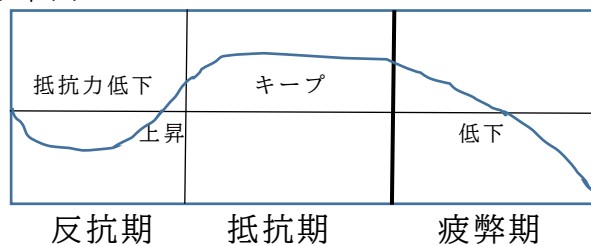
1 そもそもストレスって何? : 心身に圧力やひずみがかかっている状態

◇ゴムのボールに例えると…

- 1 上から押さえると凹む=ストレッサー(要因); 刺激等
- 2 ボールの歪み=ストレス反応
- 3 元に戻そうとする力(弾力性)=ストレス耐性(レジリエンス)

◇度合い

ネガティブな圧力→ネガティブな反応→身体症状(不眠・胃痛腹痛・頭痛等)
ストレス (子ども: 幼稚行動・甘え・暴言等)



*原因のほとんどは、人間関係
良いストレス(ユーストレス)と悪いストレス(ディストレス)のストレッサーと適応力のバランス関係で度合いが変わる。

*もしストレスがなくなったら→抵抗力を失う!

適度なストレスは必要!! ⇒無くすのは無理なので上手につき合う

(ストレスマネジメント)

2 ストレスと上手につき合うために、自分の癖を知る。

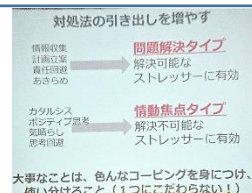
◇ストレスが発生するプロセスとは、

要因 → 認知的評価 → 対処 → ストレス反応

- ・対処の技術（ストレスコーピング）…私たちが変えられること！！
自分のストレスの癖を知るために質問紙でグラフにして見える化する。

放棄・諦め、情報収集、計画立案、責任転嫁：問題解決タイプ
 <解決可能なストレスに有効>
 カタルシス、気晴らし、回避的思考、肯定的解釈：情動焦点タイプ
 <解決不可能なストレスに有効>

- ・自分のタイプを知って、対処法の引き出しを増やす。



3 ストレスと上手く付き合っていくために。

◇アスリートから考える（ラグビー選手）

頑丈そうで心身ともに強いイメージ

…実際はそうでない、アスリートとて特別ではない

- ・「よわいはつよいプロジェクト」
→弱さを受け容れられる社会や環境を皆でつくっていく。
- ・ストレスに対する誤解…怠け、弱い、甘え、少し休めば治る等
- ・心の強い、弱いは関係ない。自分の弱さを知り、周りがそれを共有する。

◇ストレスマネジメント

1 ストレス反応に対する気づきを良くする。

（目安；心拍数等）

2 ストレス反応を解消するために、具体的な行動を起こす。

◎ストレスは一生のパートナー→上手につきあおう！

<感想等>

三師、保護者



- ・最近のネット社会における「見えない・気づかない」ストレスが増大し、人の輪に入れないなど脅迫感がはびこっている。理屈抜きに、没頭できる何かを見つける必要がある（医師1）
- ・過酷な気候、環境、（コロナ禍や熱中症に自然災害等）の中で感じるストレスも相当な負荷であると考え。まずは、健康の保持が重要で、食事バランスに気をつけたい。（医師2）
- ・マスクの影響か、口呼吸の人が増えて、様々な面で悪影響が出ている。睡眠に注目して質を高めることに心がけていく必要を感じる。（歯科医師）
- ・ストレスを「うまく発散できる」「気晴らしをする」ためには、皆がストレスに共感して、対処を共有できる方向性が大切だ。（薬剤師）
- ・子どもの体調が悪い時、原因を短絡的に決めつけず、人によって違う心の要因を一緒に探って、その対処法として呼吸法などリラックスできる方法を共有したい。（保護者1）

- ・夏休みは子どもが家にずっといるから親としてはストレスにもなると感じていた。しかし、今日の講演で、ストレスも考え方や感じ方によってはいいストレスにもなり、ストレスは大切なものだと分かった。大きく見方や考え方が変わった気がする。
(保護者2)



学校

- ・大平教授からストレスについて、ボールに見立てて説明いただいたことがとてもわかりやすく、ストレスにも良いストレスもあることを知りました。また、自分自身のストレス対処法についても、具体的なテスト形式で具体的に点数化し、くもの巣グラフから自分の傾向を知ることができ今後の役に立ちそうです。(校長)
- ・「良いことも悪いことも含めてストレス」という言葉が印象に残りました。これからうまく付き合えるようにしていきたいです。(教員1)
- ・ストレスをなくすことが大切だと思っていた自分の考えが変わりました。ストレスを「悪」ととらえずに、どのように自分で発散するのか自分に合った方法を見つけていきたい。(教員2)
- ・客観的に自分を知り、「なるほど」と思えた。「自分のトリセツ」を知っておくことで、ストレス社会の中でも上手に過ごしていけると思った。(教員3)

支援者・講師 (大平教授)



「ストレス社会」という言葉が使われ始めてから、随分時間が経ち、今では小学生でさえ「ストレス」という言葉を知っている時代になってきました。ただし、ストレスがあることはネガティブなこと、そんな誤ったイメージを持たれている方が多く、ストレスを正しく理解出来ている方は非常に少ないのが現状です。ストレスを無くすのではなく、「上手に付き合う」、もしくは「力に変える」。そんな考え方が少しは広まればという思いで、講師を引き受けさせていただきました。参加された方々が、肩の力を抜いて、日々の生活を送っていただくためのお力になれば幸いです。

