

□現代社会は、大人だけでなく子どもにとっても「ストレス社会」と言われています。過剰なストレスは、心身にさまざまな不調をもたらします。

■適度なストレスは、脳を活性化させ、集中力や記憶力を高めます。また、それを乗り越えたときに達成感をもたらします。一方で、私たちは、過剰なストレスをため込みすぎないようにしながら、ストレスとうまく付き合っていくことが大切です。そのためには、目に見えないストレスをどれくらい感じているかを確かめることがポイントとなります。

めあてへのアプローチ

①あなたは、どのようなときに高いストレスを感じますか。（ストレスが高いときは、イライラしたり、とても不安な気持ちになったりします。どのようなときにイライラや不安になりますか）

②ストレスが高いときは、どのようにしてストレスを解消しますか。

めあて

ストレス対策の基本である自分のストレスに気づき、不安や緊張をやわらげリラックスするためのリラックス呼吸法を身に付ける。

ワーク1

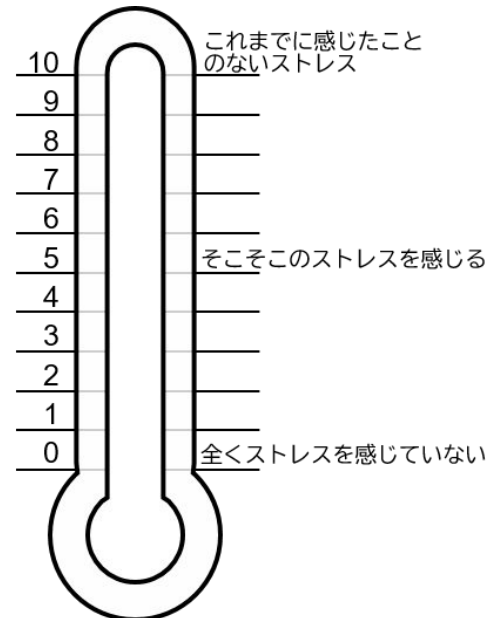
ストレスサーモメーター

温度計に見立てた右の図を見ながら、「今のストレスは何点だろう?」と採点しましょう。

「これまでに感じたことのないストレス」を10点、「全くストレスを感じてない」を0点として、ストレスの度合いを表す。

今のストレスは、_____点

気分が不調なときは、ストレスが何点くらいなのか自己チェックしてみましょう。ストレスが高くないときでもストレスに気付いていないかもしれません。



ワーク2

リラックス呼吸法（腹式呼吸法）

不安や緊張を感じると汗をかいたり、ドキドキしたり、呼吸が速くなったりします。これは、自律神経のバランスが乱れているためです。発汗や脈拍は、自分の意思でコントロールすることはできませんが、呼吸はコントロールすることができます。呼吸を遅くすることで、自律神経のバランスを保つことができます。

【方法】①肩の力を抜き、おなかに右手を当てその上に左手を重ねる。

②1・2・3でおなかがふくらむように息を吸い、4で息を止める。

③5・6・7・8・9・10でおなかがへこむように、ゆっくり口から息をはく。

②、③を5分間程度繰り返す。



めあてへのアプローチ

テスト勉強の取り組み方で、うまくいかないなどの課題をあげてみよう！年生は、初めての定期テストに向けて、不安な点はないだろうか。

めあて

定期テストに向けて、テスト前学習の効率的で適切なスケジュールの立て方のポイントをつかむことができる。

ワーク2

テスト前学習のスケジュールの立て方

①テスト勉強の計画をするために、各教科の優先リストをつくろう

1とても得意	学習内容をよく思い出せる
2得意	学習内容の大半を思い出せる
3普通	学習内容の一部を思い出せる
4苦手	この教科に少々手こずる
5とても苦手	学習内容の大半を思い出せず難しいと感じている

優先順位の欄に、1～5を書き込む

※テスト範囲の学習内容の量も考慮して

教科	優先順位
国語	
社会	
数学	
理科	
英語	
保体	
技家	

※1は、短時間でテスト勉強を済ませられる

※4、5は、最優先にすべき

ワーク3

テストまでの学習時間を確保し見通しをもとう

①学習計画見通しシートに、テストまでの学習時間にあてられる枠(時間)を確保し、例にならって記入する。

②全ての枠の数(時間)を確認して、優先順位を基に各教科に割り当てる枠数(時間)を決める。

③期末テスト「やることリスト」や計画表を活用して学習計画を立てる⇒フォーサイトアプリに入力(無理のない範囲で)(学習時間の集計や振り返りを活用できる)

※ぎゅうぎゅう詰めの計画を立てない。ゆとりをもたせた計画を立てる。

※初めから具体的な計画を立てない(取り組む教科と「要点整理」「基本問題」「活用問題」「問題のやり直し」くらいの項目を立てる)

※取り組みながら「力を入れるべき内容」を強化するように計画を修正する。

おまけ

〈やる気を上げる方法〉

◇やるべき課題を完了させることをゲーム(試合)に勝つことに見立て、学習計画を“ゲームプラン”と言い換える。

◇“if-thenプランニング”を用いる

例) 集中が切れたら肩甲骨体操をする、1教科の課題が終わったらおやつタイム

◇学習方法を工夫し、テスト勉強が楽しくなるようにする

◇テスト勉強に使う時間は、まず1枠20分間から始める

◇目標をつくって達成を目指す

◇試験勉強を終えた後に自分でご褒美を用意しておく