

2 その他

Q34

ストレスマネジメント研修は？

ポイント

ストレスの表れやそれへの対処法は、人によって様々です。自分にあった、状況にあった方法をぜひ見つけてください。考え方や解決策の幅を広げる、リラクセーションをするなど、ストレス対処法には様々な方法があります。

(長野県総合教育センター講座 信州大学教育学部 高橋史助教授「ストレスマネジメントの理論と実践」より)

- (1) ストレスに対する自分の身体の反応とそれを緩和する方法を知る。
- (2) ストレスの解決力を身に付ける。

(1) ストレスに対する自分の身体の反応とそれを緩和する方法を知る

- ① チェック表を使ってストレス状態を把握しましょう。

簡便なチェック表を使用して、ストレス状態を確認します。

- ② 気持ちと身体を落ち着けましょう。(リラクセーション)

ストレスがかかると、息が乱れる、力が入る、手足が冷えるなどの身体の変化が現れます。

リラックスしていく感覚を体にしみ込ませる方法として、リラクセーションがあります。

- ③ 考え方を和らげましょう。(認知再構成法)

ストレスを感じたとき、私たちの“頭”は何と言っているのでしょうか。それに気付き、考え方を和らげる練習をすることで、気持ちが切り替えやすくなります。考え方を和らげる方法として、認知再構成法があります。

(2) ストレスの解決力を身に付ける

ストレスへの対処法を一人で考えていても、新しいやり方や行動が思い付かず、今までと同じ（ひょっとしたらうまくいっていない）ストレス対処法を繰り返すことになってしまうかもしれません。ストレスへの対処の幅を広げる方法として、社会的スキル訓練（SST）や問題解決スキル訓練というものがあります。

- ① まずは、新しい対人スキルを受け入れる余地を作りましょう。

自己自身の考えを一旦脇に置いて新しい解決策を受け入れるようになるためには、よいか悪いかの判断は後回しにし、「予想と違う結果もある」ということを意識します。（判断遅延の原理）

- ② できるだけたくさん（数の原理）、種類を豊富に（バラエティーの原理）しましょう。

周りの人のアイデアも参考にしながらたくさんの解決策を考え出していくことで、ストレスに柔軟に対処できる解決力を育みます。

ストレスマネジメントの実際

ストレス状態をチェック表で把握する

ストレス状態を把握するための観点	全くない	あまりない	たまにそうだ	いつもそうだ
よく眠れない				
イライラする				
なんとなく不安だ				
頭が痛い				
何をやっても楽しくない				

体温計で体調をチェックするのと同じように、このような簡便なチェック表をこまめに実施することで、今のストレス状態をチェックできます。ストレスのサインは人それぞれなので、いつもそうだなどが多い場合の自分の様子を覚えておきましょう。S R S -18(心理的ストレス反応測定尺度)という、もう少し詳しいチェック表がP87にありますので、こちらも参考にしてください。

S R S -18の結果の見方

- ①「抑うつ・不安」 → 気分が落ち込んでいるときや、不安・心配が続いたりしているときなどのストレス反応について知ることができます。
- ②「不機嫌・怒り」 → イライラするときや、周りにきつく当たってしまったりするときなどのストレス反応について知ることができます。
- ③「無気力」 → やる気が出ないときや、何もしたくないと感じたりするときなどのストレス反応について知ることができます。

得点の一番高かったものが、ストレス状態にあるかどうかの目安になります。例えば「抑うつ・不安」が高い人は「なぐさめて欲しい」ときなどに、ストレスがたまっていると気付けます。

認知再構成法

A B C 心の法則

今の考えを紙に書き出して、他の考えと並べて見比べてみましょう。(P88ワークシート参照)



- ① 最近あったストレスのたましたことなどを思い出して、<できごと>に書いてみる。
- ② どんな気持ちになったか、<気持ち>枠内の項目に○印をつけ、点数を100点満点でつける。
- ③ その時、どんな思いや考えがあったのか、<考え方>に書いてみる。
- ④ 同じ<できごと>に対して別の考えができないか、その下の<考え方>に書き出してみる。
 - ・こんな風に考えられたらいいな、こんなアドバイスしてあげられるぞ…など。
 - (自分とは別の人になって考えてもよいし、できるかどうか信じられなくても可)
- ⑤ いろんな考え方を書いたら、それに対する<気持ち>を②と同様に確認。

「自分は、またやってしまった。情けない」などの感情が出てきても、別の考え方が出てくると、落ち込みから切り返しやすくなります。



SRS-18 Test 採点用紙

回答記入日 年 月 日

氏名 _____

性別 男・女 年齢 歳

一般 大学生 高校生

各質問項目の○を付けた点数を右側の□の中に書き込み、下の合計欄に合計点数を記入し、合計得点を出してください。

- 0= 「全くちがう」
- 1= 「いくらかそうだ」
- 2= 「まあそうだ」
- 3= 「その通りだ」

全くちがう	いくらかそうだ	まあそうだ	その通りだ	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
-------	---------	-------	-------	--------	--------	-----

1. 怒りっぽくなる	0	1	2	3		
2. 悲しい気分だ	0	1	2	3		
3. 何となく心配だ	0	1	2	3		
4. 怒りを感じる	0	1	2	3		
5. 泣きたい気持ちだ	0	1	2	3		
6. 感情を抑えられない	0	1	2	3		
7. くやしい思いがする	0	1	2	3		
8. 不愉快だ	0	1	2	3		
9. 気持ちが沈んでいる	0	1	2	3		
10. いらいらする	0	1	2	3		
11. いろいろなことに自信がない	0	1	2	3		
12. 何もかもいやだと思う	0	1	2	3		
13. よくないことを考える	0	1	2	3		
14. 話や行動がまとまらない	0	1	2	3		
15. なぐさめて欲しい	0	1	2	3		
16. 根気がない	0	1	2	3		
17. ひとりでいたい気分だ	0	1	2	3		
18. 何かに集中できない	0	1	2	3		

合計得点 抑うつ・不安 不機嫌・怒り 無気力

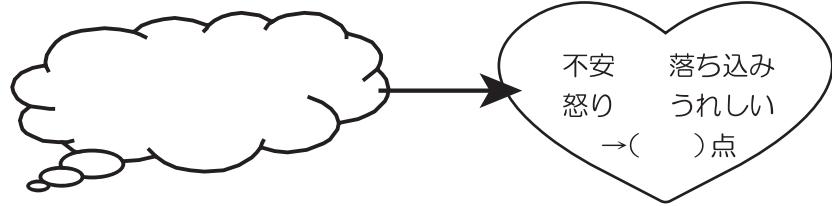
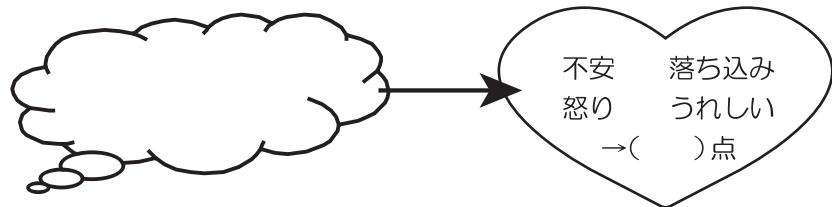
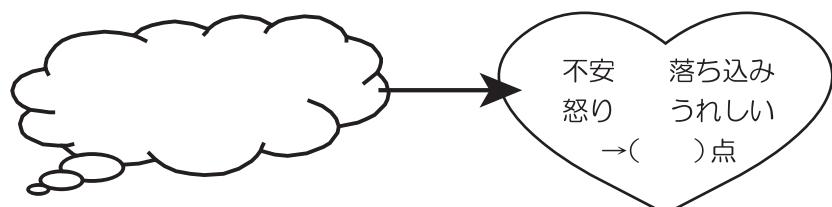
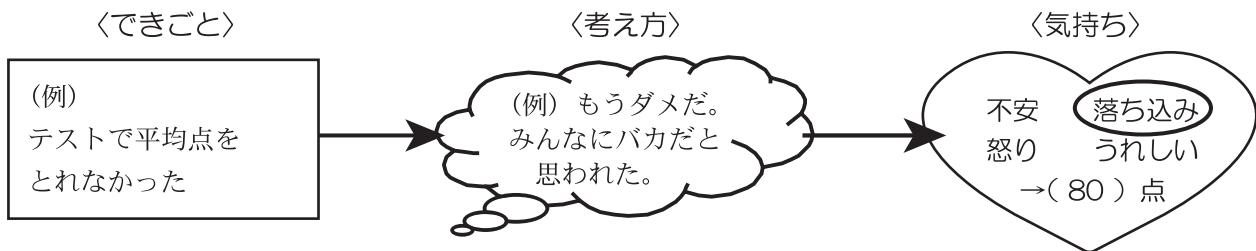
--	--	--	--

鈴木伸一、嶋田洋徳、坂野雄二、福井至、長谷川誠（著）

「SRS-18 心理的ストレス反応測定尺度」 こころネット株式会社 より

やってみよう！ABC心の法則

最近あった、イライラしたことや落ち込んだこと、緊張したことなどを思い出してください。そのことについて、いろいろな見方・考え方をしてみましょう。それぞれの考え方をしてみたとき、どんな気持ちになるでしょうか・・・？



Q35

アンガーマネジメント研修は？

ここではストレス反応の中でも、体罰など、子どもへの不適切な対応につながりやすい「怒り」の感情に焦点を当てます。

ポイント

「怒り」は誰もが感じる自然な感情であり、もってはいけない感情ではありません。しかし、感情に任せて「怒り」をぶつけていては本当の意味での問題解決にはならず、自分にとっても相手にとっても望ましい結果にはなりません。アンガーマネジメントは、自分の中に生じた「怒り」の感情を理解し、適切な対処法を身に付けることをねらいとしています。日頃から意識して取り組むことが大切です。対処法の中には次のような内容が含まれます。

- (1) 自分の「怒り」を理解する。
- (2) 考え方を柔軟に切り替える。
- (3) 身体の反応に目を向けてリラックスする方法を試す。
- (4) 自分も相手も大切にする伝え方を工夫する。

(1) 自分の「怒り」を理解する

- ① 「怒り」につながる考え方・感情・行動の悪循環を理解します。
- ② 「怒り」を誘発させる「引き金」は何かを振り返ります。

「どんな出来事が起きると（何を言われると）、自分はどのような行動をするのか、その結果どうなったのか」、いくつか書き出してみるとパターンが見えてきます。

- ③ 「怒り」の特徴を捉えます。

どのくらいの頻度・程度・長さで怒るのか、どのように「怒り」を表現したかを整理し、「怒ることで状況は改善されたか」「子どもとの関係性は良好に保たれているか」を振り返りましょう。

(2) 考え方を柔軟に切り替える

私たちは誰もが「考え方のクセ」をもっています。「考え方のクセ」が極端になり過ぎると「怒り」を抱きやすくなります。考え方を切り替える練習を重ねることで、物事の受け止め方が変わり、「怒り」の感情をもちにくくなります。

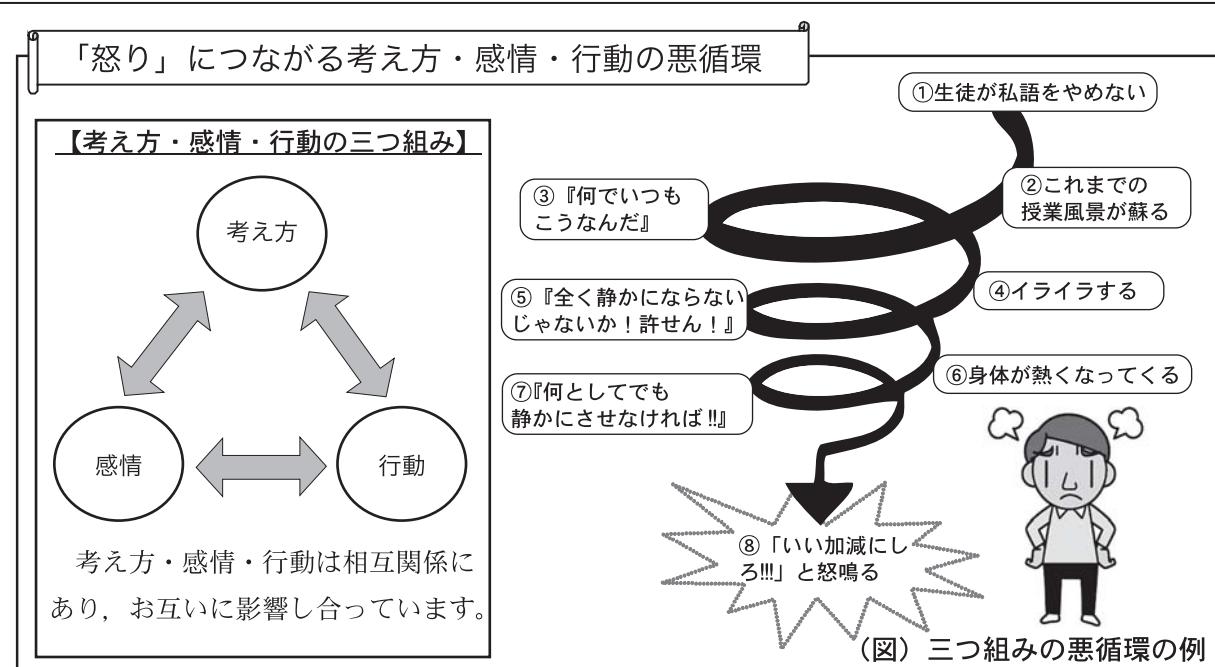
(3) 身体の反応に目を向けてリラックスする方法を試す

「怒り」の感情を抱いているときは、「筋肉が緊張する」「呼吸が早くなる」など、身体にも変化が起きています。身体の変化に気付き、緊張を緩めることで「怒り」の感情を穏やかにすることができます。

(4) 自分も相手も大切にする伝え方を工夫する

相手を非難したり、罵倒したりしていても問題は解決に向かいません。「相手を尊重しながら、自分の気持ちや考えを率直に正直に伝え、解決への提案をする」アサーティブ（主張的）な伝え方を学びましょう。

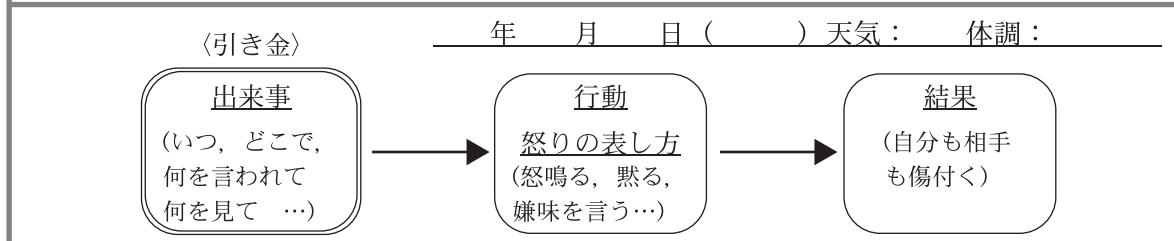
自分の「怒り」を理解しましょう



何が「引き金」で怒るのか振り返りましょう

<ねらい・実施方法>

記録をつけることで自分の「怒り」の「引き金」が分かり、その結果、「引き金を避ける」「結果を予測して怒りに対処できるように準備する」といったことができます。たとえば、怒ったときの出来事、行動、結果について次のように書き出します。



「怒り」の特徴を捉えてみましょう

<ねらい・実施方法>

自分の「怒り」の特徴を理解することは、自分に合った対処法を考えるヒントになります。怒りを表す行動があったときに、その日のどこかで振り返りをします。

年　月　日 () 天気：　体調：

- ◆ 頻度：1日で何回怒りましたか。 ... 回
- ◆ 程度：こころの温度計で測ると、どんな時に何度も怒りましたか。 ... ○○の時 度
- ◆ 長さ：例)すぐ収まった／なかなか収まらなかった／1日中怒っていた
- ◆ 表し方：例)怒鳴る、黙り込む、八つ当たりをする、相手を威圧する、暴力をふるう
- ◆ 怒ることで状況は改善されましたか：例)改善された／悪化した
- ◆ 子どもとの関係性は良好に保たれていますか：例)保たれている／保たれていない

考え方を柔軟に切り替えましょう

私たちは誰もが「考え方のクセ」をもっています。「考え方のクセ」が極端になり過ぎると「怒り」を抱きやすくなります。自分の考え方を振り返ってみましょう。切り替えるヒントも参考にしてください。



考え方の種類がいくつか重複して「考え方のクセ」を作っていることもあります。

両極端な考え方

- ・「0か100か」「白か黒か」で判断する（判断基準は自分の「ものさし」）。少しの失敗や例外も認められない。

否定的な結論へ飛躍する考え方

- ・まだ起こっていない未来のことを否定的に決めつける。
- ・相手の部分的な行動や発言から、その人が自分のことをどう思っているのかを決めつける。相手の考えを自分はすべて分かっていると思い込む。

感情的に理由付ける考え方

- ・自分の感情を根拠に「それが事実に違いない」と思い込む。

「～ねばならない」「～すべき」という考え方

- ・自分や相手、状況に対して、厳しい理想を要求したり、過度の期待をして、それが実現しない。

レッテルを貼る考え方

- ・自分や相手に対して一方的にイメージを作りあげ、「こういう人だ」と決めつける。

よいことの否定や割り引く考え方

- ・よいことをよいと認められない。自分のよい経験や長所などを無視するか、必要以上に割り引いて考える。

「いつも～」「どうせ～」という考え方

- ・1つの出来事を根拠に、みな同じ結果になると思い込む。

拡大解釈、または過小評価する考え方

- ・物事をほどほどに考えられず、悪いところは必要以上に大きく、よいところは極端に小さく考える。

心にフィルターがかかる考え方

- ・物事の全体像を見ずに、一部分のよくないところに過度にとらわれる。

自責的や被害的な考え方

- ・周囲の嫌なふるまいを、すべて自分のせいだと思い込む。

トンネルに入りこむ考え方

- ・視野が狭くなり物事の嫌な側面しか見えなくなる。

考え方を

切り替えるヒント

切り替えてみよう！

① 具体的に数値化して考える

例) 「あの生徒はいつも宿題を出さない」 → 「週2回は出しているから全くやっていないわけではない」
⇒ 「まず週3回になるように何か工夫できないだろうか？」

② 「相手が～だ」という言い方を「私は～してもらえたうれしい」という表現に変える

例) 「あの人は私の仕事をまるで手伝おうとしない」 → 「私は手伝ってもらえたうれしい」
⇒ 「どのように自分の気持ちを伝えたら快く手伝ってもらえるだろうか？」

③ 別の可能性を考える

例) 「あの生徒は自分に対して反抗的だ」
⇒ 「あの生徒は何か嫌なことがあって不満が溜まっているのかもしれないな」

④ 相手の立場や事情を考える

例) 「あの保護者はいつも感情的に訴えてくる。こちらの意見を聞かないなんて自分勝手だ」
→ 「保護者からしたら一方的に意見を押し付けられたと感じたのかもしれない」
⇒ 「まずはこちらの意見を言わずに、とことん保護者の話を聴いてみよう」

⑤ トンネル思考の壁の外側を想像する

例) 「なぜ自分がいつもこんなに辛い目にあうのだろう」
→ 「この苦しみにもきっと何か意味があるのだろう」
⇒ 「将来役に立つ経験かもしれない」

⑥ 気持ちが少しでも楽になるような「決め事」を作る

例) 「不登校の生徒のことが気になって眠れない」
⇒ 「学校を出る前に同僚に相談にのってもらおう」

ユーモアを
もつことも
有効です

他の方法も
考えてみ
ましょう



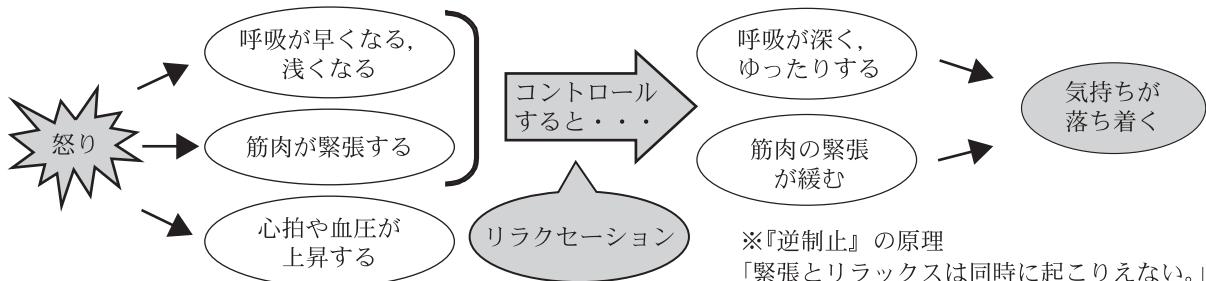
《参考文献》◆ Judith · S · Beck(著)／伊藤絵美・神村栄一・藤澤大介(訳)

「認知療法実践ガイド 基礎から応用まで—ジュディス・ベックの認知療法テキスト」星和書店

◆ 本田恵子(著) 「キレやすい子へのアンガーマネジメント 段階を追った個別指導のためのワークとタイプ別事例集」ほんの森出版

身体の反応に目を向けてリラックスする方法を試してみましょう

私たちの心と身体は密接につながりあっています。身体に直接働きかけることで気持ちを穏やかにすることができます。



リラクセーションの例

【呼吸法】

腹式呼吸を意識して、鼻からゆっくり息を吸います。→ ゆっくり息を吐いていきます。

【筋弛緩法】

意識的に身体の各部分の筋肉に力を入れて緩める、ということを繰り返すことでリラックスしていく方法です。

- 【背中】 腕をグーッと外に広げて肩甲骨を引き付けて… (5秒) → ストンと抜きます (10秒)
【両肩】 両肩をグッと上げ、耳まで近付けて力を入れて… (5秒) → ストンと抜きます (10秒)

《参考文献》 藤原忠雄(著) 「学校で使える5つのリラクセーション技法」 ほんの森出版

※ 応急処置例：最初の衝動的な反応を抑えるために

【タイムアウト】：気持ちが落ち着くまで、とにかくその場を離れましょう。

自分も相手も大切にする伝え方を工夫しましょう

自己表現には大きく分けて、アサーティブ(主張的)、アグレッシブ(攻撃的)、ノンアサーティブ(非主張的)の3つのタイプがあります。「相手の気持ちに配慮しながら、自分の気持ちを率直に、正直に伝える方法」を「アサーティブな伝え方」と言います。

アサーティブに伝えるコツ

例)日頃から服装が乱れがちで指導されている生徒が、
さえない表情でより乱れた服装で登校して来た。

アグレッシブな伝え方：「その服装はなんだ!すぐ直せ!!」
⇒「いつもとずいぶん様子が違うけれど…①、
何か嫌なことがあったのかなって心配だよ…②、
何かあるなら、よかつたら話してくれないかな…③」

「怒り」の感情が高まる前に伝えることがポイントです。



- ① ありのままの**事実**を述べる。
② 自分の**気持ち**を伝える。
③ 一緒に解決するための**提案**をする。

「怒り」に隠されている様々な感情

失望 疲労 罪悪感 プレッシャー 裏切られた 不安 脅かされた
恥をかかされた けなされた 役に立たないと思う 心配 欲求不満 etc.

「怒り」の背後には、自分でも気付いていない別の感情が隠されていることがあります。隠されている感情を見付けて相手に伝えられると、むやみに怒りを表す必要がなくなります。

《参考文献》 平木典子(著)「アサーション・トレーニングーさわやかな〈自己表現〉のためにー」(株)日本・精神技術研究所

この他にも、全5~15回のプログラム化された方法として『アンガーマネジメント・プログラム』があります。本田恵子(著)「キレやすい子へのアンガーマネジメント 段階を追った個別指導のためのワークとタイプ別事例集」等を参照してください。

長野県校内研修活性化手引書作成委員

氏 名

職 名

岡田 誠	箕輪町立箕輪中部小学校校長
田畠 卓朗	小諸市立芦原中学校教頭
梅本 裕之	須坂市立小山小学校教諭
大代 孝浩	長野市立松代小学校教諭
谷内 祐樹	安曇野市立豊科北中学校教諭
佐藤 裕美	長野市立犀陵中学校教諭
大日方貞一	教学指導課義務教育指導係長
大井 基成	総合教育センター教職教育部長
大塚 明彦	東信教育事務所指導主事
竹内 仁一	南信教育事務所指導主事
野村 修治	中信教育事務所指導主事
宮下 哲	北信教育事務所指導主事
瀬志本智子	特別支援教育課指導主事
宮沢 芳明	総合教育センター専門主事
市川 元彦	教学指導課指導主事
久保田 聰	教学指導課指導主事



「共育」クローバープラン

校内研修アシストブック

～ 新たな視点で、元気の出る研修を ～

平成26年1月16日印刷

平成26年1月17日発行

編集兼 長野県教育委員会事務局
発行者 教 学 指 導 課
