

テーマ： ストレス

ねらい

悪いイメージのあるストレスだが、本来は自分を防衛するための反応であるということを学ぶ。

展開(50分)

2006年2月6日(月)

授業者：河野・清水(あ)・清水(や)・渡辺

時	学習活動	支援
1	<導入> 「『ストレス』という言葉を知っていますか。」	
20	<展開> 発問 「『ストレス』についてのイメージを班で話し合ってみてください。」 班毎に話し合う	机間巡視 話し合いが進まない班に助言する。 (どういう場面でストレスを感じるか。ストレスを感じるとどうなるか。) 各班の意見を把握しておく。
14	発表 予想される生徒の反応 ● 「健康に悪いもの」 ● 「ないほうがいい」 ● 「解消させなくてはいけない」 ● 「いやなもの」 発問 「これらの意見に共通するところは何でしょう。」 「ストレスは悪いもの」	板書する。 良いイメージが出た場合、悪いイメージと分けて書く。 意見が出てこない場合、これらのイメージが(おおむね)良いものか悪いものか聞いてみる。
15	発問 「少年が狂暴な野良犬に出会いました。 少年の体にはどんな変化が現れたでしょう。」 予想される生徒の反応 ● 心臓がドキドキする ● 冷や汗が流れる ● 顔が青くなる	場面の絵を見せる。 自分を少年の立場において考えさせる。 意見が出てきそうにない場合、身振り手振りなどを入れる。 意見を板書する。

	<ul style="list-style-type: none"> ● 目を見開く ● 瞳孔が大きくなる ● 体が硬直する ● 足がすくむ <p><まとめ></p> <p>教師による説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ● これら体に起こる変化をストレス反応という。 ● ストレス反応は自分を防衛するための反応である。 ● ストレスは悪いものではない。 	<p>先の「ストレスのイメージ」と比較をすることで、「ストレスは悪いものではない」ということを強調する。</p>
--	---	--

部は今回の講義では省略しました。

参考文献

Think Quest '98 “Double Dealer “Stress” - Eustress & Distress -”

(<http://contest.thinkquest.gr.jp/tqj1998/10065/jh/index.html>)