

【プログラム2：これいいね！ My ストレス解消法】

《 形態：全 → 全体 個 → 個人 G → グループ 》

時間	形態	講座の流れ								
1分	全	1. ねらいを確認する。【1分】 [キーワード] <input checked="" type="radio"/> 自己認知								
21分	個	2. どんな時にイライラしたりストレスを感じたりするか出し合う。【3分】								
	個	3. ストレス解消法を考え、出し合う。【15分】 (1) 「すぐできる」「その場ではできない」にかかわらず、どんなストレス解消法があると思うか、考えを付箋に書く。								
	G	(2) 考えを出し合い、カテゴリーに分けながら付箋を貼っていく。								
		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="2">《これいいね My ストレス解消法》</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%;"></td> <td>↑すぐできる</td> </tr> <tr> <td>←迷惑をかけるかも</td> <td>迷惑がかからない→</td> </tr> <tr> <td></td> <td>↓その場ではできない (場所・道具が必要)</td> </tr> </table>	《これいいね My ストレス解消法》			↑すぐできる	←迷惑をかけるかも	迷惑がかからない→		↓その場ではできない (場所・道具が必要)
《これいいね My ストレス解消法》										
	↑すぐできる									
←迷惑をかけるかも	迷惑がかからない→									
	↓その場ではできない (場所・道具が必要)									
	全	(3) グループの考えを紹介する。								
	個	4. 活動の感想を書く。【3分】								
3分	全	5. まとめ【3分】 <ul style="list-style-type: none"> ・社会生活の範囲が広がり、多くの人とのかかわりも広がってくると、自分の思うようにならないことや無性に気分が落ち込んだりイライラしたりすることもある。 ・その対処法はいろいろである。(例えば、笑う、歌う、体を動かす、寝る、誰かに話す、聞いてもらう、何もしない等) ・いろいろな対処法を知るとは、自分に合ったストレス解消法を知ることにもなり効果的である。 ・一般的には、「ストレス」はマイナスなものとして捉えがちだが、プラスの面もある。(例えば、自分が受けた外圧・刺激が、何かを考える契機になったり、新たな行動や目標につながる場合等) ・ストレスをどう受け入れ、対応していくかも考えていくことが必要になってくる。 								

【親になったときに考えてもらいたいこと】

- ・ストレスは誰にでもあるが、人に当たってしまう解消法しか知らないと、幼い子どもや自分より弱い立場にある人に「虐待」という形で当たってしまうことにつながることもある。そうならないように自分に合ったストレス解消法を知っておいてほしい。