

## Week 7 シナリオ

みなさんこんにちは。

さて第7週のワークショップを始めましょう。

みなさんマイクをオンにして、名前を呼ばれたら返事をしてください。

(名前をよぶ)

はい。それでは今日のワークショップを始めましょう。

今日のワークショップのテーマは「ストレスマネジメント」です。

さっそく一つ目のエクササイズを始めましょう。

みなさんに聞きます。

最近ストレスが溜まっている人はいますか？

(挙手; 見回す)

結構いますね/少ないですね。

今日はまず、ストレスとはどのようなものを学びます。

そしてストレス対処法にはどのような方法があるか、自分にはどのような方法が適しているかを考えます。

そして最後に、ストレス対処法を体験してみます。

今日の知識は学生時代だけでなく卒業して仕事をするようになっても皆さんの心身の健康を守るために役立つと思いますので、ぜひ覚えて帰ってください。

さて、ストレスとはどんなものなのでしょうか。

(slide)

ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張感系のことです。

日常におこるさまざまな変化、すなわち刺激がストレスの原因になります。

一般に「ストレス」と言う時、二つの意味があります。

最初は「ストレスを感じさせる出来事」です。

これを「ストレッサー」と言います。

(Slide)

もう一つが、「ストレスを感じた結果の行動・反応」で、これを「ストレス反応」と言います。

皆さんは普段どんな時にストレスを感じますか？

(Listen; テスト前、試合の前、友だちと喧嘩した時 など)

今皆さんがお話ししてくれたことが、ストレッサーですね。

ストレスの原因となるストレッサーには、

「いつも以上の力を発揮させてくれる『善玉ストレッサー』と

「心身に悪い影響を与える『悪玉ストレッサー』」が

あります。

先ほどあった、(友達とケンカしたこと)は、善玉ですか？悪玉ですか？

(試合前)は？

(テスト前)は？

(Listen)

ストレッサーは「悪玉」ばかりではありません。

善玉ストレッサーはワクワクしたりやる気を出させたりしてくれるものです。

適度なストレスがあることで生活が充実します。

しかし身体に悪影響をおよぼす悪玉ストレッサーには、早めに対処していく必要があります。

次は、そのようなストレスに対処する方法を考えていきましょう。

ストレス対処法には、ストレス原因そのものに対するものもありますが、

今回はストレスを感じた時、そのきもちにどのように対処するかを考えていきます。

では、悪玉ストレスとなる出来事に遭遇した時は、みなさんはどうなっていますか？

(Listen: イライラする／落ち着いて勉強に取り組めない／周囲に八つ当たりする)

ストレスが強いと、落ち着かず、集中できないことがあります。

またストレスを長く感じていると体調が悪くなるので、ストレスを感じた時には、早めに対処することが大切です。

では皆さんは、ストレスを感じた時、どのように気持ちを落ち着かせていますか？  
自分がいつもしている、気持ちを落ち着かせるためのストレス対処法を思い出して教えてください。

(Listen: 運動／音楽を聴く／友達と話す／カラオケ／ゲーム etc.)

(メモを取る)

いろいろな対処法が出ましたね。

それでは、これらの対処法を5つの型に分類しましょう。

(Slide)

それぞれの型を説明します。

### ①【原因解決型】

ストレスの原因に対して、自分の努力や周囲の協力を得て解決しようとします。  
また解決できない場合に、ストレスとなる要因を避けるような行動も含まれます。  
(例: 相手と話し合う, SNSをやめる など)

### ②【感情発散型】

怒りや不満, 残念な気持ち, 悲しみなどの感情を誰かに話して感情を表し,  
聞いてもらうことによって気持ちを整理します。  
(例: 友だちにぐちをこぼす, 信頼できる人に悩みを打ち明ける など)

### ③【前向き思考型】

ストレスの原因に対して、見方や発想を変えてよい方向に、すなわち前向きに  
考えたり、距離をおいたりします。

(例:物事のよい面を見つける、大変なことでも自分のためになると思う など)

#### ④【協力要請型】

周囲にアドバイスを求めたり信頼できる人に話したりすることで、気持ちが楽になって心理的安定が得られるようになります。

(例: 協力してくれるように周囲に頼む、家族や友人に相談する など)

#### ⑤【気晴らし型】

運動や趣味などのいわゆるストレス解消法により、気分転換やリフレッシュをします。日々のストレスの解消に有効とされています。

(例: 運動、友人と遊ぶ、ショッピング、ゆっくりお風呂に入る、音楽をきく など)

さあ、先ほど出た皆さんのストレス解消法はどれにあたりますか？

(メモを見ながらひとつずつ)

〇〇はどの型でしょう？

〇〇はどの型でしょう？

...

いろいろな意見がでました。

ストレス解消法といえば、モノを壊す、人にあたる、自分を傷つけるといったことを思いついた人もいるかもしれませんが、

これらの方法は、その時は気持ちがスッキリすることがあるかもしれませんが、やがて罪悪感や不安など嫌な気持ちになってしまいます。

皆さんには、より健康的な方法で対処してもらいたいと思います。

皆さんは、自分はこれまでどの型の対処法を一番使っていたと思いますか？

(挙手: 原因解決型 感情発散型 前向き思考型 協力要請型 気晴らし型)

これまでに使ったことのない型の対処法もあったのではないのでしょうか？

いろいろな方法を使ってみて、自分に合う方法を多く持つといいですね。

(以下時間によっては省略)

最後に、いつでも簡単にできるリラックス法をやってみましょう。

まず呼吸法です。

- 1.身体のを抜いたまま、おへその下あたり(丹田)に手を当て、長くゆっくりと息を吐きます。
  - ・ 口をすぼめるようにして息を吐くと、時間をかけて息を吐くことができます。
  - ・ お腹の中の空気を全て吐き切るイメージをしましょう。
- 2.吐ききって下腹部が限界までへこんだら、次は下腹部に空気を入れて膨らませるイメージで息を吸っていきます。
  - ・ この時できるだけ自然に鼻から空気を吸うのがポイントです。
- 3.目一杯息を吸い込んだら、3秒ほど少し息を止めて、再び息を吐いていきます。
- 4.以上を、5分から10分ほど繰り返し行います。

次に肩のリラックス法です。

- 1.姿勢をつくりましょう。頭からお尻にしなやかな軸をつくります。
- 2.両肩をあげたり、後ろに開いたり、回したりして、いろいろ動かしてみてください。
- 3.今度は肩を上げて、開いてもいいです。肩に力を入れたまま、肘、首、足に力が入っていないか、確かめます。
- 4.ストーンと力を抜いて、背中まっすぐのままです。全部力を抜いたと思って、もうひとつ力が入っていることがあります。
- 5.楽な休めの姿勢です。
- 6.3.から5.を2回くりかえします
- 7.3.から5.の4.の「ストーン」を「ゆっくり」に変えて2回繰り返します。

やってみていかがでしたか？

(Listen: リラックスできた/あまりできなかった)

今回のエクササイズでは、ストレスにどのように対処するかを学習しました。  
対処法の中には、簡単に組み入れるものもいくつかありました。  
就職したりすると、人間関係や仕事内容や心身の疲労などストレスを感じる機会が増えます。  
そのまま放置しておくと、心身の健康に悪影響を及ぼします。  
そのような時にも、今日学んだことをぜひ取り入れて、早めにストレス対処できるようになりましょう。

それでは、ここで10分間の休憩に入ります。  
各自ホームに戻ってから、ゴーグルをとって少し目を休ませてください。  
トイレなどにいきたい人はどうぞ。  
今リアルでは〇〇時〇〇分なので、〇〇時〇〇分くらいから後半を再開しましょう。  
〇〇時〇〇分に近くなった頃から、またミーティングスペースへの招待状を送りますので、またメニューの「メッセージ」から招待状を受け取って、〇〇時〇〇分にミーティングスペースに戻ってきてください。

それでは休憩に入ります。

(5分)

(後半のミーティングスペースへの招待状を送る)

はい。みなさん戻ってきてくれましたね。

それでは、今日の後半のエクササイズを始めたいと思います。

後半のテーマは「こころの危機に対応しよう」です。

毎日の生活の中で、とてもこころが苦しいと感じたことがありますか？

(Listen; ある／ない)

今日はこころの危機に陥ったらどんな状態になるのか、そうなった時にはどうすればよいのか、友達から助けを求められたらどうすればよいのかという3つのことを学びます。

こころの不調が続くと、心身にさまざまな症状が現れます。

どのような症状が現れるか知っていますか？

または体験したことがありますか？

(Listen; 食欲不振／眠れない／頭痛がする／やる気が出ない／悲しい／つらい／イライラする／ミスが増える／何もしたくない／欠席や遅刻が増える)

そうですね。このような不調は、いつでも誰にでもあることです。

皆さんの意見の他にもこのようなものが知られています。

(Slide)

このような不調が長く続くと、こころの病気や命の危機につながる可能性もあります。ですから、このような不調には早めに対応する必要があります。

次は、対応方法について学んでいきます。

困ったことや悩んだ時には、先生など他の大人や友達に相談したことがあると思います。

一方で、相談ができなかったと言う経験がある人もいるかもしれません。

それでは、どんな時に「相談しよう」と思い、  
どんな時に「相談をやめよう」と思うか、  
今までの経験を踏まえて考えてみましょう。

(Slide)

スライドを見て下さい。

最近のA子さんの様子が書かれていますね。

もしあなたがA子さんの状況になった時に、誰かに相談するときのメリットとデメリットを考えてみましょう。

これは個人の考え方で、正解や不正解はありませんから、思いついたことを自由に話して下さい。

メリット、またはデメリットとして考えられることは何か考えがありますか？

(Listen)

では、相談しなかったときのメリット、デメリットとして考えられることはありますか？

(Listen)

いろいろな意見が出ましたね。

では、これらを踏まえて、あなたがAさんの状況になった時に、実際にどんな人に、どんなことを相談するか考えてみましょう。

だれか、考えたことをお話ししてくれる方は居ますか？差し支えない範囲で構いません。

(Listen)



困ったことや悩みを誰かに相談できる人もいれば、相談しない、またはできない人もいます。

そのような人も、一人で抱え込まずにどこかに相談するようにしましょう。

一人で考えるよりも良い解決方法が見つかるはずです。

では、次に困っている友達に対してできることを考えてみましょう。

ではロールプレイをします。

〇〇さん、手伝ってくれますか？

〇〇さん、席を立てて下さい。Bの役をお願いします。

(Slide)

準備ができたらやります。

ありがとうございました。

ここで、最後の下線を引いたところをいろいろに変えて、どのような気持ちになるか、全員でやってみたいと思います。

みなさん椅子から立って下さい。

まずどちらかがAさんになって、ロールプレイをやります。

その時、最後の部分を①、②、③と変えて3回続けてやってみて下さい。

終わったらAさんとBさんの役割を替えて、やはり3回のロールプレイを続けてやってみて下さい。

皆さん終わったら椅子に座って下さい。

それではみなさんに伺いましょう。

どの対応をされると、こころの苦しさが軽くなりましたか？

(Listen: 気持ちを理解しようとしてくれようとする対応がよかった)

友達の話聞いて、力になりたいけど、何と言ったらいいのかわからないことがあ

るかもしれません。

そんな時は、ただ聴くだけでも相談した友達のところは楽になるでしょう。

(Slide)

「悩みがありそうな友だちへの対応のポイント」を紹介します。

- 友達の異変に気づく（こころの危機の初期サイン）
- 友達の気持ちになって聴く
- 意見やアドバイスはしなくてもよい

もし聞いた話がとても深刻で、友達が絶望的な気持ちでいる時には、必ず信頼できる大人、例えば大学の先生や職場の上司、あるいは保健管理センターの専門家などに相談することを勧めましょう。

勧められると相談する決断をしやすくなるでしょう。

もし友達が大人にも相談せずに、あなたにも「誰にも言わないで」と頼まれたとしても、その友達を守るために「あなたのことが大切だから」と伝えて、必ず先ほどのような信頼できる人に相談しましょう。

今日は、こころの危機に陥ったときの状態、誰にでも心が苦しいときがあること、苦しい時は誰かに相談する力を持つ、ということを学びました。

一人で何とかしようとせずに、周りの人に助けてもらいましょう。支えてくれる人や場所がきっとはるはずです。そして助けを求めることも大切な社会的スキルです。

今日のエクササイズはこれで終わりです。

(スライド)

今週はワークショップの第5回でした。

ワークショップは今週で最後です。

次回は、これまでの5回のワークショップを振り返って、グループインタビューを行います。またこのミーティングスペースに集まって下さい。

その後、質問紙に答えていただいて、この研究のプログラムを締め括ります。

何か質問や意見はありますか？

それではみなさん、メニューの右端からホームを選んで、ホームに戻って、Quest 2を脱いでください。そして機材はそのまま机の上に置いて、本日は解散してください。結構です。

気分の悪くなった人や、ドライアイ気味になった人は、机の上にある薬などを自由に使ってください。

それでは終了です。お疲れ様でした。