



参考：「ストレスマネジメント フォーザネクスト」（ストレスマネジメント教育実践研究会 編/東山書房）

ストレスマネジメントの学習

紙芝居を元に、登場人物の気持ちがどう動き、その結果どんな行動に出たかを確認した後、ストレスやストレス反応に対処する方法（コーピング）をより良いものにするためにはどうしたらいいか、皆で意見を出し合いました。「まずは落ち着く」がポイントになりそうだという発見がありました。

落ち着くための方法として、『10秒呼吸法（深呼吸）』や『漸進的筋弛緩法（体にギュッと力を入れてから緩める）』を実践してみました。どうやったら自分が落ち着きやすいのかを考えました。