

琉球大学学術リポジトリ

総合的な学習におけるストレスマネジメント教育について ー公立中学校を対象にした試みー

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部附属教育実践総合センター 公開日: 2012-12-21 キーワード (Ja): キーワード (En): stress management education, integrated study, junior high school students 作成者: 宮城, 政也, 石垣, 愛一郎, 江藤, 真生子, 高倉, 実, 小林, 稔, Miyagi, Masaya, Ishigaki, Aiichirou, Eto, Makiko, Takakura, Minoru, Kobayashi, Minoru メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/25523

総合的な学習におけるストレスマネジメント教育について

—公立中学校を対象にした試み—

宮城 政也*¹ 石垣愛一郎*² 江藤 真生子*¹ 高倉 実*³ 小林 稔*⁴

An examination of Stress Management approach in the integrated study -The trial for a public junior high school-

Miyagi Masaya*¹ Ishigaki Aiichirou*² Eto Makiko*¹ Takakura Minoru*³ Kobayashi Minoru*⁴

Abstract

The purpose of this study was to develop stress management approach (stress management education) in the integrated study and to observe the effect of promoting stress control techniques to third year students in a public junior high school. Further, we evaluated this approach in collaboration with school teachers. A total of five classes consisting of 168 were selected in this study (effective answer rate 88.9%). The structure of this stress management approach was to explain what stress theories are, and to introduce relaxation techniques for the subjects to practice. Also, the subjects were asked to answer questionnaire both at the beginning and a week after the integrated study to assess the effect of this attempt, such as stress response, stress coping behavior, and the knowledge of stress theories that were summarized as follows: 1) Reduction of the total stress response was not significant. However, the score of "depression" and "anxiety" were each significantly decreased. 2) The frequency of suitable stress coping behavior by the subject was not significant. However the frequency of only suitable coping (A cognitive change: I am kept from considering a disagreeable thing.) was significantly increased ($t=-3.02$, $p=0.003$). 3) The frequency of unsuitable stress coping behavior (They took their stresses out on the others. / I ignore to others.) was significantly decreased ($t=2.65$, $p=0.009$). 3) The score on the knowledge of stress theories was significantly increased ($t=-10.68$, $p<.001$).

In conclusion, the total stress response of the participants did not decrease immediately by this approach. However, the score of "depression" and "anxiety" were each significantly decreased, and the desirable change of stress coping behavior and the knowledge of stress theories suggest that this approach was effective even in integrated study. In addition, this approach estimated that a student's 70 percent was good. However, the subject was reconfirmed that this stress management approach needs to be more time and man's power from the result of after evaluation with school teachers. Thus, in future research, it is based on the concept of health promoting school, we should creative and collaborative among researchers and school teachers (school health staff), local community persons efficiently for the development of stress management education.

Key words: stress management education, integrated study, junior high school students,

*¹ 琉球大学教育学部 *² 沖縄女子短期大学 *³ 琉球大学医学部 *⁴ 京都教育大学

I. はじめに

近年、学校における児童、生徒の不適応行動や心身症状といったメンタルヘルスの問題は、多様な観点からその改善へ向けた取り組みが行われている。これまでの養護教諭やスクールカウンセラーなどの学校保健関係職員および医療従事者等によるカウンセリング技法を中心とした対症療法（臨床的対応）に加え、最近では予防的措置に基づく心理教育プログラム（「ストレスに対する刺激統制」「認知的評価に対する認知的再体制化：認知的技法」「コーピングに対するコーピングスキル訓練：行動的技法」「ストレス反応に対するリラクゼーション」）を体系化したストレスマネジメント教育の実施も顕著になってきた¹⁻⁵⁾。ストレスマネジメント教育は、広義で捉えればライフスキル教育の一部であるといえるが⁶⁾、宮城ら⁷⁾は、ストレスマネジメント教育を「生活力の根幹に寄与する最も重要な健康教育」と位置づけており、本質的には、セルフエスティームと並びライフスキルの中核かつ、生きる力の醸成に最も関与していると考えられる。さらに、ストレスマネジメント教育は、「ストレスに対する自己コントロールを効果的に行えるようになることを目的とした教育的な働きかけ」と定義され⁸⁾、その対象は児童、生徒を中心にするものから、様々な職業性ストレスへの対応なども含め、積極的な教育実施効果が報告されている⁹⁻²³⁾。

最近の中学生を対象とした研究で三浦らは²⁴⁾、「緊張を緩和するリラクゼーション（漸進的筋弛緩法）の習得」「ストレスやストレス反応の理解」「ストレスに対する認知的評価の理解」「適切なコーピング方略の習得」といった包括的なストレスマネジメント教育の実施は、中学生のストレス耐性が高まる方向に認知的評価が変容する可能性および、コーピングにおける「積極的対処」「サポート希求」「逃避・回避的対処」の多様なコーピングの積極的な実施に前向きな影響を与えることを報告している。このように、ストレスマネジメント教育の学校における展開は、多少の課題があるにせよメンタ

ルヘルス対策の有効な予防的措置であることは、これまでの先行研究の知見を勘案しても疑う余地はないことを示している。一方、著者ら²⁵⁾も授業形態（ストレスマネジメント教育の実施時間）の問題に焦点を当て、保健指導としての講演（講話）形式によるストレス予防教育効果について検討を行い、ストレスマネジメント教育の実施は、時間の多寡に関わらず生徒たちのストレスおよびストレス反応に対する気付きを高め、適切なストレスコーピング行動の実施頻度が高まることを報告した。しかし、今後の課題として、このような保健指導的介入授業に関する時間の確保は不安定であることを指摘し、保健学習としての位置づけにおける時間の確保について学校現場（管理者、教師）との検討を行ってきた。現実的には学習指導要領下で確保される時間数（心の健康）は限度があり、さらにその内容にストレスマネジメント教育を実施することは容易ではないことが明らかになっている²⁷⁾。そこで、本研究では、保健指導での講演（講話）形式での2年間のストレスマネジメント教育実施中学校において、さらなる発展的なストレスマネジメント教育の展開に向けた取り組みとして（学校の組織的かつ計画的なメンタルヘルス対策）、総合的な学習として計画的な介入授業を実施した。そして、その効果および課題の検証を行うことを通じて、今後のストレスマネジメント教育のあり方についての学校現場との協働的な考察をすることを研究の目的としている。

II. 方法

【対象と方法】

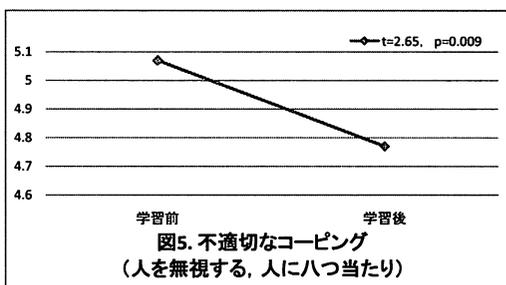
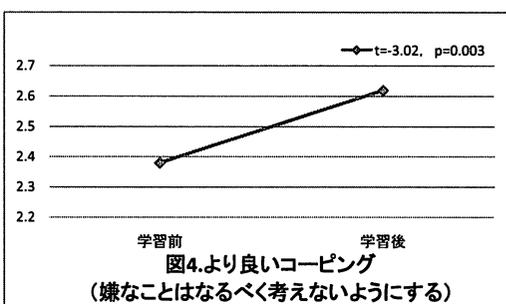
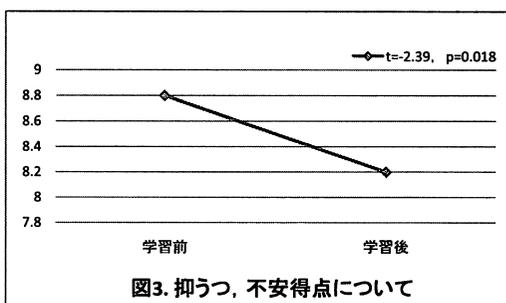
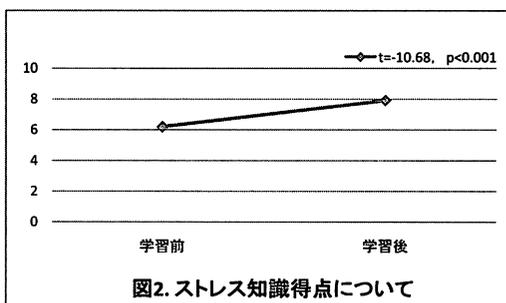
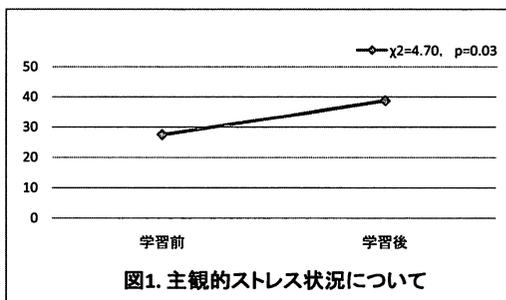
1. 調査対象：沖縄県公立中学校1校、3年生5クラス、189名中、欠席などによりデータの不備や記入漏れを除く168名を調査対象とした。有効回答率88.9%
2. 調査期間：事前調査2010年6月中旬、事後調査は授業終了1週間後（7月上旬）に行った。
3. 調査内容：「主観的ストレスの状況」「ストレスコーピング法」「中学生用ストレス反応

測定尺度：20項目」「ストレスに関する知識：10項目」「ストレスマネジメント教育効果に関する主観的意見」「教師の主観的評価」

4. 授業内容について：授業は6月下旬に学校における事前学習（ストレス評価とストレスマネジメント教育に期待すること）を実施し、7月上旬50分×2コマの授業を実施、その後事後学習とともに授業評価を行った。主な授業内容は以下に示す通りである。①「ストレスサについて」の知識理解と自己確認。②「ストレス反応について」の知識理解および自己評価。③「ストレスコーピングについて」の知識理解および自己評価。④「リラクゼーション技法（腹式呼吸法、漸進的弛緩法、セルフマッサージ、音楽を用いたメディテーション）演習」

III. 結果

今回の授業を通して、授業実施前、ストレスがあると答えた生徒は27.4%、実施後38.7% ($\chi^2=4.70, p=0.03$) となりストレスを感じるとする生徒が増加傾向を示した（図1参照）。ストレスの知識得点については、対応のあるt検定の結果、実施前6.20から実施後7.90となり有意な得点の上昇がみられた ($t=-10.68, p<.001$)（図2参照）。また、ストレス反応の授業実施前後を比較すると、総ストレス反応得点には有意な得点の低下はみられなかった。しかし、下位因子の「抑うつ・不安」得点については、8.80から8.20と有意な低下 ($t=2.39, p=0.018$) 傾向を示した（図3参照）。次に、生徒たちのコーピング行動の変化について、「より良いコーピング」「不適切なコーピング（人を無視する、人に八つ当たり）」を得点化し授業実施前後の比較を行った。その結果、「より良いコーピング」得点は有意な得点の上昇を示さなかったが、その中でも「嫌なことはなるべく考えないようにする（考え方を切り替える）」については、有意な得点の上昇がみられた ($t=-3.02, p=0.003$)（図4参照）。さらに、「不適切



なコーピング（人を無視する,人に八つ当たりをする）」については、5.07から4.77と有意な得点の低下を示した ($t=2.65$, $p=0.009$)。

今回の取り組みは、総合的な学習として行われたものである。生徒たちへの事前学習の中で、ストレスマネジメント教育を受けたいと明確に希望する者は、全体の65.9%（110名）であった。その結果を受けて事後学習において今回の総合的な学習が自分のためになったと評価する生徒が72.2%（112名）であった。特に、生徒たちがためになったとする主な理由は、「ストレスの原因がわかった」「ストレスの意味や解消法がわかった」「気分が楽になった」「ストレスは自分で解消できることがわかった」「ストレスについて考える機会が増えた」「自分の好きなことでストレスが減ることがわかった」「多少ストレスがあっても良いことが分かって安心した」などであった。一方、今回の授業の効果が実感できない生徒の主な理由としては、「ストレスに気づけたが解消はできない」「実行できるかわからない」「ためにならなかった」「すぐ忘れるから」「授業が難しかった」「何も変わらない」などであった。

IV.総合的考察

今回の結果より、授業実施前、ストレスがあると答えた生徒は27.4%、実施後38.7%となりストレスを感じるとする生徒が増加傾向を示し、ストレスの知識得点については、有意な得点の上昇がみられた。宮城ら²⁵⁾は授業の内容を自分自身にしっかり置き換え、例えば、生徒たちが体験する様々な事象について「これもストレスと考えることができる」と内観した結果であると報告している。また、大平²⁶⁾もストレスマネジメント教育を通して自己のからだの動きや感じに注意を向ける活動を継続的に実施したことにより、ストレスへの対処の仕方を経験し、さらに他者の言動よりも自分自身へ注意が向くようになることの積極的効果を指摘している。今回の結果は、ストレスマネジメント教育を通して、自分のストレスを振り返る作業を行え

ば、何らかのストレスを自己知覚することにつながるものが最も大きな要因であると考えられる。次に、総ストレス反応得点には有意な得点の低下はみられなかった。しかし、下位因子の「抑うつ・不安」得点については、有意な低下傾向を示している。このことは、ストレスへの暴露が即ストレス反応の表出となるわけではなく、今回の授業実践で行ったリラクゼーション技法や日頃から子どもたちが実践している「より良いコーピング行動」（音楽を聴く、運動する、友人とのおしゃべりほか）を生徒と共に確認し、良いコーピング行動に対する認識強化（積極的推奨）が、「悲しい」「心が暗い」といった気分の改善に対して積極的に寄与している可能性が示唆された。最後に、生徒たちのコーピング行動の変化について、「より良いコーピング」得点は有意な得点の上昇を示さなかったが、その中でも「嫌なことはなるべく考えないようにする（考え方を切り替える）」については、有意な得点の上昇がみられた。さらに、「不適切なコーピング」については有意な得点の低下を示した。宮城ら²⁵⁾は、授業実施前後のコーピング行動の変化は、日々の自らの行動を振り返り、ストレス低減に結びつく行動の良し悪しについて考え、比較的容易に取り入れることのできるコーピング行動を、よりよい方法論を用いて積極的に行っていく可能性を高めることを報告している。したがって、この結果は、日頃意識せずに行っている「より良いコーピング」の実施頻度はあまり変化が見られないが、「ストレス低減に対する認知的コーピングの有効性」や「不適切なコーピング」が本質的なストレス解消に至らないことなどの理解が、生徒の行動へ影響を与えている可能性を示すものであると考えられる。

今回の事前学習の中で、ストレスマネジメント教育を受けたいと明確に希望する者は、全体の65.9%（110名）から学習後において、今回の総合的な学習が自分のためになったと評価する生徒が72.2%（112名）であった。このことは、約7割の生徒は今回の教育効果を何らかの形で実感しており、有意義な総合的な学習であっ

たといえよう。しかし、一方において、今回の授業の効果が実感できない生徒も散見される。ある程度効果を実感できる生徒たちの意見については、ストレスについての知的理解を促すことにより、生徒自身の気づきが高まり、日常生活で汎用する可能性が高まることなど、その他先行研究²⁵⁾とほぼ同様であろう。しかし、効果を実感できない生徒については、今回の授業そのもののあり方(方法論、時間等)ならびに、これまでの多くの教育実践から得られた知見からもごく当然の結果であると思われる。大野²⁷⁾は、「ストレスマネジメント教育は、対象者の発達により慎重に対応する必要があり、さらには同じクラスの中でも子どもたちの発達に違いがあることは通常であることから、教育内容の選定と実施方法を定めることは難しい作業である」や「個人のために仕立てられたストレスマネジメント教育が重要になる」と報告している。したがって、今回の授業実施後の現場教師との授業評価および次年度に向けた計画的なストレス予防教育のあり方についての検証において、生徒の発達やレディネス、ニードに合わせたカフェテリア方式(生徒による選択式)による授業実施も視野に入れた総合的学習の計画が望まれることが確認された。しかし、今回得られた課題は、ストレス予防教育を実施する上で、教育内容や質の問題のみならず、時間の確保、さらなるマンパワーの必要性など、改善すべき問題は山積している。今後は、学校内のみならず、地域を含めより多くの人々による連携、ヘルスプロモーションスクールを念頭においた取り組みについて検討していかなければならない。

V.まとめ

本研究は、総合的な学習におけるストレスマネジメント教育の効果と課題について検討を行い、今後の教育プログラムのあり方について、現場教師と共に事後評価を行なった。その結果、ストレス反応得点に変化は見られなかったが、「抑うつ・不安」得点は有意な低下を示した。

また、ストレスに関する自己認知およびストレス理論に関する知識得点が増加し、コーピング行動については、「より良いコーピング行動」全体では変化しなかったが、「嫌なことはなるべく考えないようにする(考え方を切り替える)」については、有意な得点の上昇がみられた。さらに「不適切なコーピング行動：人を無視する、人に八つ当たりをする」については、有意な低下を示した。全体として約7割の生徒は、授業を好意的に評価しており、今回の総合的な学習におけるストレスマネジメント教育は有意義であったと思われる。しかし、今回の授業評価について教師と共に検証を行なったところ、教育内容や質のみならず、時間、人の必要性が、ストレスマネジメント教育充実のため必要不可欠であることが確認された。

謝辞

本介入研究への多大なご理解を示していただいた校長先生はじめ、3学年の先生方、調査へ協力していただいた生徒の皆さんへ感謝申し上げます。

文献

- 1) 島田洋徳：学級集団の開発を目的とした心理教育プログラムの実際.The Annual Repoort of Educational Psychology in Japan 2007, Vol.46,12-13
- 2) 竹中晃二：ストレスマネジメント「これまで」と「これから」.東山書房、2005
- 3) 竹中晃二：子どものためのストレスマネジメント教育—対症療法から予防的措置への転換—。北大路書房、1997
- 4) ストレスマネジメント教育実践研究会(PGS)：ストレスマネジメントテキスト。東山書房、2004
- 5) ストレスマネジメント教育実践研究会(PGS)：ストレスマネジメントフォキッズ。東山書房、2004
- 6) JKBY研究会(代表川畑徹朗)：JKBYライフスキル教育プログラム中学生用レベル1.8-29、東山書房、2005

- 7) 宮城政也、大城あやの：学校におけるストレスマネジメント教育の実際と課題.学校保健研究Vol52,No5、386-388、2010
- 8) 山中寛・富永良喜編著：動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編 子どもの生きる力と教師の自信回復のために.北大路書房、2000
- 9) 宮城政也、比嘉依里子、大城邦夫：中学生におけるストレスマネジメント教育の効果について.琉球大学教育学部紀要第67集、87-92、2005
- 10) 竹中晃二：ストレスマネジメント教育と子どものメンタルヘルス.母子保健情報38、37-41、1998
- 11) 遠藤俊郎：小学生に対するストレスマネジメント教育の効果に関する研究.山梨大学教育学部紀要、51-61、2002
- 12) 宮城政也、小橋川久光、小林稔、大城浩二：小学校児童におけるストレスマネジメント教育の効果について.九州スポーツ心理学研究第16巻第1号、32-34、2004
- 13) 百々尚美、山田富美雄：地域におけるストレスマネジメント教育.ストレスマネジメント研究Vol2,No1、61-64、2004
- 14) 坪田泉、百々尚美：3年計画での包括的なストレスマネジメント教育の実践報告ー初年度を終えて-.ストレスマネジメント研究Vol2,No1、65-70、2004
- 15) 山中寛：学校におけるストレスマネジメント教育（ビデオ）.南日本放送
- 16) 高橋高人、坂野雄二：児童に対するコーピングの多様性に焦点を当てたストレスマネジメントの効果.ストレスマネジメント研究 Vol7,No1、25-31、2010
- 17) 高橋高人、百々尚美、大澤香織、金井嘉宏、坂野雄二：児童におけるリラクセーションを用いたストレスマネジメントの効果.ストレスマネジメント研究 Vol3,No1,35-40,2006
- 18) 門野明子、富永良喜：小学校におけるストレスマネジメントを活用したいじめ防止教育.ストレスマネジメント研究Vol5,No1,21-26,2009
- 19) 小田原治美：児童のストレスマネジメントに関する基礎研究.学校不適応感とコーピングとの関係から-.ストレスマネジメント研究Vol4,No1,35-40、2007
- 20) 大平公明、山中寛：学級における生徒の実態に即したストレスマネジメント教育プログラムの適用ーA中学校の実践を通して-.ストレスマネジメント研究Vol3,No1,17-21、2006
- 21) 藤岡智江、下田芳幸、石津憲一郎：ストレスマネジメント教育を生かした健康教育に関する研究ー小学校高学年での実践を通して-.富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要 教育実践研究No5、1-13、2011
- 22) 児童を対象としたストレスマネジメント教育の実践と効果の検討-日常生活への定着に焦点を当てて-.京家政大学研究紀要第51集 (1)、97-103、2011
- 23) 奥澤雅恵、下田芳幸、石津憲一郎：高等学校におけるストレスマネジメント教育の試み-論理療法を取り入れた健康教育と「保健体育科」の授業実践より-.富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要 教育実践研究No5、91-103、2011
- 24) 三浦正江、岡安孝弘：中学校におけるストレスマネジメント教育の予備的研究.東京家政大学研究紀要第51集 (1)、105-112、2011
- 25) 宮城政也、石垣愛一郎、高倉実、和氣則江、小林稔、笹澤吉明：中学生を対象とした講演形式によるストレスマネジメント教育の効果について.琉球大学教育学部紀要2011
- 26) 大野太郎：児童生徒を対象としたストレスマネジメント教育の実際と課題.学校保健研究 Vol.51 Suppl.119-120,2009
- 27) 梶原綾、藤原有子、藤塚千秋、小海節美、米谷正造、木村一彦：平成10年度改訂学習指導要領の「保健」授業におけるストレスマネジメント教育に関する研究.川崎医療福祉学会誌、Vol.18、415-423、2009