

琉球大学学術リポジトリ

中学生における単一モード・ストレスマネジメント教育について —受験ストレスの視点から—

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: 2013-08-15 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 宮城, 政也, 石垣, 愛一郎 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/27214

中学生における単一モード・ストレスマネジメント教育について —受験ストレスの視点から—

宮城 政也*¹ 石垣愛一郎*²

An application of single-issue focused stress management education to junior high school students

—Dealing with psychological stress of facing high school
entrance examination—

Masaya MIYAGI*¹ Aiichirou ISHIGAKI*²

Abstract

The purpose of this study was to investigate whether or not the stress management education was effective to junior high school students facing the psychological stress prior to high school entrance examination. In this study, the single-issue focused approach of stress management education was applied as opposed to comprehensive approach. A total of 65 males and 44 females were randomly selected from 6 classes in this study, and the subjects were lectured 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 to two weeks after the lecture to assess the effectiveness, such as stress response, specifically the entrance examination stress response, and other health symptoms. The results of this study were summarized as follows: 1) Looking at a measurement of the stress response, the difference between pre education and post education was significant (post education decreased: $t=2.76, p=0.007$). Further, one of the factors "laziness" of stress response compared to "anxiety" and "anger" especially for the male students between pre education and post education was significant (post education decreased: $z=-2.9, p=0.004$). 2) Another factor of the questionnaire asked the subjects "feelings", such as "unwilling", "distress" and "disgusted" of the stress response facing the entrance examination for both male students and female students was significant between pre education and post education (pre education: male $t=-3.0, p=0.003$, post education : female $t=-3.29, p=0.001$). Thus, although there was a small difference between male students and female students how they responded to stress between pre education and post education, the combined result of both male students and female students was significant (post education decreased: male $z=-2.63, p=0.009$ and female $z=-2.06, p=0.039$). Moreover, one measurement of the stress response specifically "study stress" compared to "time stress" and "interpersonal stress" of the entrance examination for both male students and female students between pre education and post education was significant (post education decreased: male $z=-2.49, p=0.013$ and female $z=-3.09, p=0.002$). In conclusion, this study found the single-issue focused approach of stress management education for junior high school students to reduce psychological stress of facing the high school entrance examination was effective over all. However, as a future consideration, we need to develop new methods of single-issue focused stress management education, and these methods have to be suitable and beneficial to the students, including social support of parents, teachers and classmates.

*¹ 琉球大学教育学部 Faculty of Education, University of the Ryukyus

*² 沖縄女子短期大学 Okinawa Women's Junior College

I. はじめに

近年、中学生のメンタルヘルスに関連する問題は多岐にわたり、いじめ、不登校、児童虐待、非行、不定愁訴、心身症やストレス障害など多くの心のケアを必要とする状況が様々な形で顕在化している。このような問題の改善に向けて文部科学省は¹⁾、「心の教育」や「生きる力」を育てることを教育目標に掲げ、学校制度や教育内容の見直し、家庭の教育力を高めるための支援、地域での生活体験を増加させる活動やスクールカウンセラーを登用し教育相談体制を整えるなどの諸施策を実施している。一方、学校現場においては、対症療法としてのメンタルヘルス対策を強化することに加え、予防的視点に基づいた健康教育として、子どもたちが、ライフスキルを身につけることの重要性がますます強調されている。ライフスキルとは、日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会的能力であり、その詳細は、1. セルフエスティーム形成スキル、2. 意思決定スキル、3. 目標設定スキル、4. ストレス対処スキルおよび5. 対人関係スキルで構成されている (WHO)²⁾。そこで、我々は、先述した様々な学校環境で起こる問題を踏まえて、学校におけるライフスキル教育、特にストレス対処スキル醸成のためのストレスマネジメント教育の実践および検証を行ってきた。その結果、ストレスマネジメント教育を行うことによって得られる効果の中核は、生徒たちのストレスへの気づきや知識得点の上昇、ストレス反応の低減、不適切なストレスコーピング行動の減少や適切なストレスコーピング行動の増加および前向きな認知の変容といった積極的な効果であり、これまでの先行研究同様^{3) 15)}、ストレスマネジメント教育の意義について報告を行ってきた^{16) 20)}。また、文部科学省²¹⁾も「ストレスマネジメント」教育をすることは、ストレスについての正しい知識や対処方法を身につけ、セルフ・ケアができる力を育てることであり、困難な状況を乗り越える「生きる力」を育てる学校教育本来の目標と一致す

る活動であるとしていることから、今後ますますその需要が高まる健康教育であることはいうまでもない。

一方、精神的発達が著しく、心の動きが不安定である中学生は、ストレスに対する感受性が敏感であると同時に、様々な出来事が心の重荷になることは容易に想像がつくところである。中学生の代表的なストレスサといえば、「友人関係」「部活動」「教師との関係」「学業」などがあげられるが、一般的に中学3年生になれば、人生最初の大きな岐路ともいわれる受験 (高校入試) を迎えることとなる。最近では、高校入試の選抜方法の多様化に伴い、入学試験制度改革が進み、以前のような学力評価、偏差値一辺倒の受験競争は緩和されているといわれている。しかし、多くの中学3年生にとっては、高校進学がメジャーライフイベントの一つであることに変わりはなく、そして近年の小中学生のストレスサの多様化を鑑みても、高校入試に関わるプレッシャーやストレス、不安、緊張感のみを効率よく軽減することは容易ではないと思われる。

そこで、本研究では、このような問題の解決方策の一助として、ストレスマネジメント教育がどのような役割を果たせるかについて検討を行うこととした。これまでのストレスマネジメント教育は、大きく分けて、日常生活上のより多くの事象へ対応するためのコーピングを学ぶ「包括的ストレスマネジメント教育」と、限定された介入目的 (友人関係・いじめ・受験ストレスなど) のためのコーピングを学ぶ「単一モード・ストレスマネジメント教育」があるが、これまでの先行研究を概観すると、受験ストレスに特化した中学生のストレスマネジメント教育はほとんど見当たらない。したがって、本研究の目的は、中学3年生における受験ストレスにフォーカスを当てた単一モード・ストレスマネジメント教育により、生徒の受験ストレスから派生するストレス反応、一般的なストレス反応、健康に関する自覚症状の教育前後の変化を明らかにし、受験ストレスマネジメント教育プログラム作成に向けた基礎的資料を作成することを目的としている。

II. 研究方法

【対象と方法】

1. 調査対象：沖縄県公立中学校1校6クラスより無作為に抽出した、3年生3クラス、115名中、欠席などによりデータの不備や記入漏れを除く109名を調査対象とした。有効回答率94.8%
2. 調査期間：事前調査2012年11月初旬、事後調査は授業終了1週間～2週間後（12月初旬）に行った。
3. 調査内容：1）三浦（2002）の作成した「中学生用ストレス反応測定尺度」から「不機嫌・怒り」因子5項目、「無気力」因子5項目、「抑うつ・不安」因子5項目の計15項目。2）健康状況の自覚症状をWHO Health Behavior in School-aged Children Survey (HBSC) で用いられた項目「頭痛」「腹痛」「腰痛」「抑うつ」「不機嫌」「神経質」「睡眠困難」「めまい」の8項目。3）受験ストレスに伴うストレス反応として、古谷ら（2009）が作成した「勉強ストレス」因子5項目、「時間ストレス」因子4項目、「対人ストレス」因子2項目の計11項目。
4. 授業方法および内容について：授業は、まず事前調査を11月初旬に行い、その後、学校における総合的な学習を利用し、事前学習および50分×2コマの授業を実施した。その1週間～2週間後に事後評価を行った。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」の知識理解および良いコーピングの積極的な推

奨ならびに自己評価。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

ストレスマネジメント教育前のストレス反応合計得点について、性差の検討を行ったところ、男子と女子の間に有意な差は確認できなかった ($t=-1.38, p=0.169$)。したがって、全体をまとめて教育前後の比較を行うために、対応のあるt検定を行ったところ、表1に示すように、教育前24.0から教育後22.2と統計的に有意な低下を示した ($t=2.76, p=0.007$)。同様にストレス反応尺度の3つの下位尺度について教育前後の比較をしたところ、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」は有意な変化はみられなかったが、「無気力」得点については、9.7から8.5へと有意な低下が認められた ($t=3.58, p=0.001$)（表1参照）。また、教育後の性差の検討を行ったところ、男子7.5、女子9.1と「無気力」得点のみ有意な差が示されたため ($t=-2.28, p=0.025$)、男女別の教育前後の比較をWilcoxonの符号付き順位検定を行なった。その結果、男子の教育前後の「無気力」得点は9.1から7.5へと有意に低下し ($z=-2.9, p=0.004$)、女子については統計的には有意でないものの9.9から9.1と低下傾向を示した ($z=-1.93, p=0.053$)（表2参照）。

次に、健康状況に関する自覚症状について検討したところ、ストレス反応同様、有意な性差はみられず、教育前後の総合的な自覚症状の合計得点に有意な変化はみられなかった。しかし、「頭痛」の項目のみ4.3から3.9へと有意な低下

表1. ストレスマネジメント教育前後のストレス反応について

	pre-education	post-education	
総ストレス反応	24.0 (8.4)	22.2 (9.2)	N =98 : t=2.76, p=0.007
無気力	9.7 (4.1)	8.5 (3.7)	N=101 : t=3.58, p=0.001
不機嫌・怒り	7.2 (3.4)	7.4 (4.9)	N=100 : t=-0.43, n.s
抑うつ・不安	7.3 (3.2)	7.0 (3.4)	N=103 : t=1.22, n.s

() はSD

表2. 男女別ストレスマネジメント教育前後の無気力について

	pre-education	post-education	
無気力 (男子)	9.1 (4.0)	7.5 (3.2)	N=43 : z=2.9., p=0.004
無気力 (女子)	9.9 (3.9)	9.2 (3.8)	N=64 : z=-1.93, p=0.053

()はSD

表3. ストレスマネジメント教育前後の受験ストレスに伴うストレス反応について

	pre-education	post-education	
総受験ストレス (全体)	13.2 (8.5)	10.9 (9.8)	N=109 : t=3.23, p=0.002
勉強ストレス (全体)	7.8 (5.5)	6.2 (5.7)	N=109 : t=3.9, p<0.001
時間ストレス (全体)	3.1 (3.4)	2.6 (3.4)	N=109 : t=1.5, n.s
対人ストレス (全体)	2.2 (2.4)	2.1 (2.5)	N=109 : t=0.71, n.s

()はSD

表4. 男女別ストレスマネジメント教育前後の受験ストレスに伴うストレス反応について

	pre-education	post-education	
総受験ストレス (男子)	10.5 (6.5)	7.2 (8.3)	N=44 : z=-2.63, p=0.009
総受験ストレス (女子)	15.3 (9.2)	13.3(10.1)	N=65 : z=-2.06, p=0.039
勉強ストレス (男子)	6.0 (4.3)	4.5 (5.4)	N=44 : z=-2.50, p=0.013
勉強ストレス (女子)	9.1 (6.0)	7.3 (5.7)	N=65 : z=-3.10, p=0.002

()はSD

傾向を示した ($t=2.75, p=0.007$)。次に、受験ストレスの各項目について、それぞれの感じ方(嫌だ、困った、つらい)によってストレス反応の程度を測定することにより算出する総受験ストレスに伴うストレス反応得点について、性差の検討を行ったところ、教育前男子は10.5、女子15.0 ($t=-3.0, p=0.003$)、教育後男子7.2、女子13.3 ($t=-3.29, p=0.001$)とそれぞれ有意な差が認められた。したがって、男女別に受験ストレスの教育前後の比較を行なったところ、男子10.5から7.2 ($z=-2.63, p=0.009$)、女子15.0から13.3 ($z=-2.06, p=0.039$)と有意な低下を示し(表4参照)、全体の教育前後の比較を行ったところ13.2から10.9へと有意な低下が認められた($t=3.23, p=0.002$) (表3参照)。さらに、受験ストレスの下位尺度である「勉強ストレス」「時間ストレス」「対人ストレス」それぞれに伴うストレス反応について検討したところ、「時間ストレス」および「対人ストレス」の変化はみられなかったが、「勉強ストレス」のみ7.8から6.2へと有意な得点の低下がみ

られ($t=3.87, p<0.001$) (表3参照)、男女別に教育前後の比較したところ、男子6.0から4.5 ($z=-2.49, p=0.013$)、女子9.1から7.3 ($z=-3.09, p=0.002$)と有意な低下を示した(表4参照)。

IV. 総合的考察

ストレス反応合計得点について、教育前後の比較を行うために、検討を行ったところ、教育前から統計的に有意な低下を示した。さらに、ストレス反応尺度の3つの下位尺度について教育前後の比較をしたところ、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」は有意な変化はみられなかったが、「無気力」得点については、有意な得点の低下が認められた。この結果は、今回の教育で行われたリラクゼーション技法や生徒たちが日頃から実施している適切なコーピング行動(音楽を聴く、体を動かす、友人とおしゃべりをするなど)の積極的推奨による認識の強化が、ストレス反応の軽減に役立つ可能性があることを示している。しかし、その詳細を検討すると

「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」得点の減少はみられないということは、どうしても通らなければならない受験期といった特異なストレス暴露を勘案すると、イライラや不安、心が暗いといった内的に表出してしまふ代表的なストレス反応の緩和は、受験そのものが終了しなければ、軽減させることは容易でないと考えられる。古谷ら²²⁾は、ストレスのインパクトは、心理的反応として不安、抑うつ、怒りといったネガティブな情動反応を引き起こし、それに伴って生理変化が生じるとし、さらに、長期にわたってストレスに暴露することにより二次的反応として思考面の低下（認知面）、無気力（意欲面）等の問題を引き起こすとしている。今回得られた「無気力」因子の低減という結果は、ストレスマネジメント教育が、「頭の中を整理する」や「一つのことに集中する」「勉強が手につかない」などの受験ストレスから派生する二次的な状況を、ストレスの本質の知的理解、適切なストレスコーピングの積極的な実施によって、より良い状況への変容可能性を示唆するものとなっており、受験期の生徒に対して実施されるストレスマネジメント教育は、動機づけや気力の充実に対しての効果が期待できることを授業の「目標・めあて」として生徒へ伝えることの重要性を示していると考えられる。また、教育後の性差の検討を行ったところ、男子と女子間の「無気力」得点のみ有意な差が示されたため、男女別の教育前後の比較を行なった。その結果、男子の教育前後の「無気力」得点は有意に低下し、女子については統計的には有意でないものの低下傾向を示した。この結果は、女子に比べて男子に対しての授業効果がより大きいことを示しているが、女子においても一定程度の効果は期待できると考えられる。しかし、島田²³⁾も指摘している通り、女子の抑うつ・不安や身体的ストレス反応は男子に比べて高いという点を鑑みると、受験期における女子の特性に合わせた授業づくりも必要であるといえる。大野²⁴⁾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ることや、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」と報告していることから、性差に考慮し、かつ生徒のニーズに合わせたストレスマネジメント教育作りは今後の大きな課題であるといえる。

次に、合計受験ストレス得点について、性差の検討を行ったところ、教育前の男女、教育後の男女の間にそれぞれ有意な差が認められた。したがって、男女別に受験ストレスの教育前後の比較を行なったところ、男子、女子とも有意な得点の低下を示し、同様に全体の教育前後の比較を行ったところ有意な得点の低下が認められた。さらに、受験ストレスの下位尺度である「勉強ストレス」「時間ストレス」「対人ストレス」それぞれに伴うストレス反応について検討したところ、「勉強ストレス」のみ有意な得点の低下がみられ、男女別に教育前後の比較したところ、男女とも有意に「受験ストレス」によるストレス反応得点が教育後に低下していることが示された。この結果は、受験ストレスは男子に比べて女子が高いことを示しており、先述した先行研究²⁵⁾による女子のストレス感受性の高さと同様の傾向を示している。また、石毛ら²⁶⁾は、特に男子において学業ストレスとストレス反応の関連が弱いことを報告しており、ストレス反応が高い傾向を示す女子の受験ストレスが男子に比べて高いことは当然の結果といえる。いずれにしても今回の教育実践が男女の受験ストレス（特に勉強ストレスに伴うストレス反応）の軽減に役立つ可能性は示されたと思われる。しかしながら、今回の取り組みが受験ストレスに特化した単一モード・ストレスマネジメント教育として十分な内容であるかについては検討の余地があると思われる。石毛ら²⁶⁾は、受験期の中学3年生を対象とした調査で、ソーシャルサポートが直接効果を持ち、特に女子生徒で強いことを明らかにし、さらに古谷ら²²⁾は、教師や保護者は、受験期の中学生がストレスフルな状態であることを理解し、その心理状態の把握に努めて適切なサポートを提供する必要があると指摘している。したがって、受験期に特化したストレスマネジメント教育ブ

ログラムについては、基本的なストレスの知的理解やリラクセーションを中心とした積極的コーピング行動の指導および認知的トレーニングに加えて、教師や保護者、受験を通じて生徒と関わりの深い重要な他者からのソーシャルサポートの充実に向けた連携的アプローチを含めた教育プログラムの開発が求められることは、今後の大きな課題といえる。

V. まとめ

本研究は、受験ストレスに対してストレスマネジメント教育がどのような役割を果たせるかについて検討を行い、受験ストレスに特化した単一モード・ストレスマネジメント教育プログラムの基礎的資料を作成することを目的とした。その結果、1) ストレス反応について、教育前から教育後で有意な低下を示した。さらに、ストレス反応尺度の3つの下位尺度について教育前後の比較をしたところ、「無気力」得点について有意な低下が認められ、特に男子において顕著であった。2) 合計受験ストレス得点について、教育前、教育後、それぞれ有意な性差が認められた。さらに、男女別に受験ストレスに伴うストレス反応の教育前後の比較を行なったところ、男女とも有意な低下を示し、教育前後についても男女とも有意な低下が認められた。また受験ストレスの下位尺度である「勉強ストレス」に伴うストレス反応のみ有意な低下がみられ、男女とも「受験ストレス」によるストレス反応得点が教育後に低下していることが示された。したがって、今回の教育実践が男子の「無気力」を中心としたストレス反応および男女の受験ストレス（特に勉強ストレスに伴うストレス反応）の軽減に役立つ可能性が示唆された。しかしながら、今後の課題として、教師や保護者、その他重要な他者からのソーシャルサポートに言及した連携的アプローチを含む教育プログラム開発の必要性が示された。

謝 辞

本介入授業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、受験期の折、調査へ協力していただいた生徒の皆さんへ心より感謝申し上げます。

文 献

- 1) 文部科学省「第1章：心のケア総論」
- 2) 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
- 3) 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
- 4) 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. 山梨大学教育科学部紀要, 51-61, 2002
- 5) 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
- 6) 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-初年度を終えて-. ストレスマネジメント研究 Vol2, No1, 65-70, 2004
- 7) 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
- 8) 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
- 9) 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
- 10) 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
- 11) 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
- 12) 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-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
- 13) 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-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
- 14) 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
- 15) 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
- 16) 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効果について。琉球大学教育学部紀要第67集, 87-92, 2005
- 17) 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
- 18) 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
- 19) 宮城政也, 石垣愛一郎, 江藤真生子, 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第80集, 249-253, 2012
- 20) 宮城政也, 石垣愛一郎, 江藤真生子, 高倉実, 小林稔: 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-。琉球大学教育学部教育実践センター紀要第19号, 85-90, 2012
- 21) 文部科学省「第2章心のケア各論: I. 心のケアの基本」
- 22) 古谷健, 中澤達彦, 音山若穂: 中学生の受験ストレス評価ツールの開発。群馬大学教育実践研究, 第26号, 129-138, 2009
- 23) 嶋田洋徳: 小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究。初版第2刷, 風間書房, 2003
- 24) 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
- 25) 石毛みどり, 無藤隆: 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャルサポートとの関連。教育心理学研究, 53, 356-367, 2005