

琉球大学学術リポジトリ

《学校保健》 自発的に健康課題の解決に取り組む生徒の育成：
協調学習を取り入れたストレスマネジメントの授業を通して

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部附属中学校 公開日: 2016-10-17 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 林, 操, 宮城, 政也, Miyagi, Masaya メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/35466

自発的に健康課題の解決に取り組む生徒の育成 - 協調学習を取り入れたストレスマネジメントの授業を通して -

林 操* 宮城 政也**

*琉球大学教育学部附属中学校 **琉球大学教育学部

I 主題設定の理由

1 社会的背景から

平成 26 年度版こども・若者白書には、不安や悩みを抱えている小学校 5～6 年生・中学生・高校生の割合が、平成 16 年と比べ平成 21 年は上昇しており、小学校 5～6 年生の 71.6%、中学生の 81.2%、高校生の 84.9%が何らかの不安や悩みを抱えていると述べている⁽¹⁾。

また、沖縄県保健医療部健康長寿課の調査によると、平成 25 年度、沖縄県民の 30 人に 1 人がメンタル不調により精神科医療機関を外来受診していることから、県内の地域社会でもストレス・コントロールが上手くいっているとは言えないとしている⁽²⁾。さらに、沖縄県の若年者は全国平均を上まわる自殺死亡率を推移しており、若者のこころの健康に真剣に取り組む必要性を述べている。

中学 3 年間の心身が大きく発達変化する思春期の時期だけでなく、全てのライフステージにおいて、心の健康教育の必要性が叫ばれている現在、その基本的方法であるストレスマネジメント教育の取り組みは重要視されているといえる。

2 これまでの研究から

昨年度は、「自分の心に向き合い共に成長し合う生徒の育成」をテーマに、3 学年を中心に協調学習の知識構成型ジグソー法を取り入れたストレスマネジメント授業と保健指導を行った。その成果として、知識構成型ジグソー法でストレスについて学び合うことにより、仲間との対話を通じてストレスを理解し、ストレス対処法を導き出すことができた。また、学び合いを通して、自分自身のストレスを対処することだけでなく、仲間のストレスに対して、「話を聞

いてあげる」「いっしょにストレスを発散する」等ソーシャルサポートをする側への視点を持つ生徒がみられた(表 1)。

表 1 昨年度の成果

- ・協調学習による授業では、生徒間がストレスへの共通の認識をもつことができ、その後行ったリラクゼーション活動への参加意欲が高まった。
- ・授業後、保健室で、友人関係や不安等の相談活動を行う生徒が増えた。
- ・生徒が受験に対して最もストレスを抱えている時期に、教室で一斉にリラクゼーション法を継続的に行ったことは、家庭でも自発的に実践できるよい取り組みであった。

このことから、協調学習によるストレスマネジメントの授業では、生徒に自己有用感の高まりやストレス対処(ソーシャルサポート)への積極性が生まれるのではないかと考えられる。

3 本校の実態から

7 月に、ストレス反応を測定する「ストレス反応 20」と、普段ストレスを感じたときどのような対処をしているのかをきく「ストレス対処 25」の調査を実施した⁽³⁾。

「ストレス反応 20」の結果、1 年男子と女子が「普通」、2 年 3 年の男子、女子はストレス反応が「高い」状態であった(表 2)。

表 2 ストレス反応得点

	男子			女子		
	1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年
得点平均	10.3	12.3	11.1	9.7	11.3	11.1
0-6「低い」 7-10「ふつう」 11-「高い」						

「ストレス対処 25」の調査では、平均得点別にみ

ると、2年男子が相談や助けを求める対処が低く、その他の対処はできている状態であった(表3)

表3 ストレス対処の平均得点

		男子			女子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
望ましい対処	問題に立ち向かう	12.0	9.5	12.2	12.1	12.0	12.5
		0-8「低い」 9-11「中くらい」 12-「高い」					
	リラックス気分転換	10.9	9.6	12.5	11.5	11.4	12.1
望ましくない対処	相談・助け	8.9	7.3	9.6	12.8	12.9	14.8
		0-9「低い」 10-14「中くらい」 15-「高い」					
	傷つけ発散	4.2	5.8	5.3	4.0	5.8	5.0
望ましくない対処	感情抑制	11.4	10.2	11.3	12.7	13.4	12.3
		0-9「低い」 10-13「中くらい」 14-「高い」					

しかし、対処がうまくできていない生徒の割合を見てみると、2年男子は「相談や助けを求める対処」「ストレスの原因や問題に立ち向かい解決して対処」「問題に取り組むためにリラックスや気分転換する対処」は半数を占めた(表4)。また、社会的に望ましくない対処法では、女子の4割が、自分の気持ちを押しさえ込みストレス対処を行っていることがわかった。

表4 ストレス対処の低い生徒の割合

		男子			女子			
		1年	2年	3年	1年	2年	3年	
望ましい対処	問題に立ち向かう	低い	29.1	51.7	20.3	26.3	28.8	26.0
	リラックス・気分転換	低い	40.5	50.5	21.6	31.3	28.8	24.7
	相談・助け	低い	53.2	60.3	47.3	31.3	28.8	21.9
望ましくない対処	傷つけ発散	高い	11.4	32.9	33.8	17.5	37.3	26.0
	感情抑制	高い	38.0	34.5	35.1	41.3	45.8	43.8

これらの結果より、2年男子は、ストレス得点が高いが、ストレスの原因に対して解決するための対処やリラックスや気分転換、相談活動等の対処法等が低い生徒の割合が多いことから、ストレスマネジメント教育の必要性を感じた。

また、4月から7月までの間、体調不良や悩みを抱えて保健室へ来室し相談活動を行った生徒はケガを除く来室生徒の16%であった。その多くが体調不良を訴えて来室するが、問診をすすめていくうちに、

友人関係や学習面・部活動等の悩みや、対外試合やテスト等行事前で疲れや緊張からくるストレス反応に気づき、相談活動をうける生徒であった。このように、生徒たちが自らの「ストレス」を認識できず、「ストレス」をうまく対処できていない実態が見えてきた。

したがって、これらの現状を看過することなく、より一層ストレスマネジメント教育の必要性について熟考する中から、本研究の中核となるテーマの設定を行った。

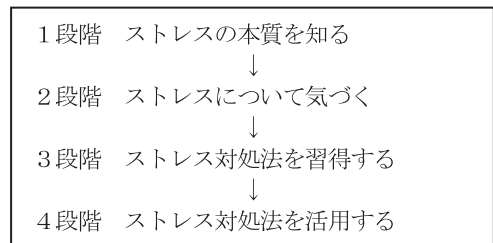
II 本研究の目的

対話を手段とした人との関わりの中で、自己の健康課題を認識し(ストレス反応)、その解決手段(ストレス対処)を学び合い、自発的に健康課題の解決に取り組む生徒を育てることを目的とする。

III 研究内容

1 ストレスマネジメント教育

宮城(2010)は、ストレスマネジメント教育について、「私たち一人ひとりの心の中にあるもっとも肝要な情動的、身体的感受性へ働き掛け、心理的脆弱性やポジティブサイコロジー的な側面への気づきや状況に応じた適応性の向上を含有し、自己決定や自己コントロールを基礎とした生活の営みへの土台を作る基礎的教育である」としストレスマネジメント教育の重要性を示唆している⁽⁴⁾。また、竹中(1997)は、ストレスマネジメント教育を「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」と定義し、以下の4段階を示している⁽⁵⁾。



本校1年生は保健体育の授業で「欲求やストレスへの対処と心の健康」を学習している。しかし、人間関係や学業等で悩む中で、体調不良で保健室へ来

る生徒や、学校を休みがちになる生徒などがいることから、授業で学習したストレス対処の知識が、実生活でうまく活用されていないことが伺える。

そこで、山中の提唱するストレスマネジメント教育の1、2段階の「ストレスの本質を知る」「ストレスに気づく」を協調学習で振り返るとともに知識の再構築化を行い、保健指導で3段階の「対処法の習得」をめざし、継続的生徒に働きかけることにより、日常生活の中でストレス対処方を活用することができるように取り組む。

2 3つの予防実践

生徒が自発的に、ストレスという健康課題に対して取り組むことができるために、3つの予防実践を行う。

- ①協調学習による授業と集団保健指導
(1次予防・2次予防)
- ②保健室における個別の保健指導(2次予防)
- ③保健室からの発信(前1次予防)

ここでいう1次予防は、現在の健康状態を保持(メンタルヘルスを良好に維持、予防)するための取り組みをいい、すべての生徒を対象とする。次に2次予防は、自覚症状はないが健康課題が発生しつつある生徒が、自覚し(早期発見)・対処(早期治療)でき、場合によっては悪化を防ぐことをいう。また、今回、一次予防の準備段階と位置付けた、前1次予防を設けることとした。本校保健室における前1次予防とは、自ら、自身の健康状態を知り、さらに健康を増進していくための取り組み(生徒たちの気づきと実践を促す、きっかけ作りとしての多様な情報発信等)と定義している。

(1) 協調学習による授業と集団保健指導(1次予防)

ストレスマネジメント教育は、ストレスを自己管理する力を身につけるための予防教育である。1次予防として、ストレスによる健康課題のない、または気づいていない生徒に、協調的な学び合いを引き起こす知識構成型ジグソー法によるストレスについての授業を行う(表5)。

協調的な学び合いの中で、生徒は仲間との対話から、これまでのストレス体験による心の痛みの共有、他

者との違い、発見、気づき等を通して、ストレスについて理解を深めるとともに、生徒一人ひとりのストレスに対する意識が向上し、課題に対して納得いく解を導きだすだろうと考えられる。

表5 知識構成型ジグソー法の授業の流れ

①はじめの 考え	課題に対する自分の考えを示す。
②エキスパート	テーマごとの小グループに分かれ、与えられた資料や課題について、仲間と話し合い、理解を深め、自分の言葉で説明できるように考えをまとめる。
③ジグソー	グループを組み替え、各エキスパートの知識やアイデアを統合して課題に取り組む。
④クロストーク	学級全体で各グループの様々な考え(解)を発表し合い、共通点や違いを考えることで理解を深めていく。
⑤おわりの 考え	再び、課題に対する自分の考えを示す。

一方、仲間との対話を通してストレスについて考えていくことで、ストレスに対する共通理解や共感や連帯感等が生まれ、学級内・友人間で不必要なストレスを減らす関係づくりや、ストレス対処を行える雰囲気作りが生まれるのではないかと考える。

協調学習による授業は、担任と養護教諭のティームティーチングで行うことから、ストレスに関する基本的知識や対処法、リラクゼーション技法、保健室から見える学校の実態、保健室での体験等養護教諭の専門性をいかせるよう工夫する。また、授業を通して生徒の学級での様子を観察することにより、養護教諭が生徒を多面的にとらえ、今後の保健室での関わりに生かすことができると考える。

(2) 保健室における個別の保健指導(2次予防)

保健室には頻繁に不定愁訴を訴える生徒、登校しづりや教室で授業に参加できない生徒等が来室する。それらの生徒を中心に、個別の保健指導を行い、それぞれの健康問題へ早期対応を行う。特に、養護教諭の専門性の一つである子どもたちの体に触れることで緊張を解き、健康相談を行い、子ども一人ひとりの心の状況に合わせた保健指導やストレス対処法の指導を行う。

(3) 保健室からの発信（前1次予防）

保健室から、保健だよりや掲示活動等を通して、健康な生活、ストレスやストレス対処法についての多種多様な情報発信や啓発活動を行う。

IV 実践

(1) 主題「ストレスと健康」

(2) 目標

ストレスとストレス反応を意識することにより、自己知覚し、ストレス対処の必要性の理解ならびに、実生活においてストレス対処を行うことができるようにする。

1 協調学習による授業（1次予防）

(1) 生徒の実態と本実践の目的

中学校1年の保健体育の授業で「心の健康」について学習している。しかし事前アンケートから、2学年が最もストレス反応得点が高く、男子はストレスの原因を解決して立ち向かう力や、問題に取り組むためのリラックスや気分転換する対処、相談や助けを求めるなどの対処法が低い結果となった。また、女子は感情抑制対処が強い傾向であり、うまくストレス対処を行っているとは言えないことがわかった。したがって、今回、2年生を対象に、具体的な事例を通してストレスについて学習をすることで、実生活においてストレスを対処する意欲を育て、ストレスを適切に対処の方法を考えることを目的とした。

(2) 実践内容

① 学習の流れ

1学年で学習したストレスの流れを復習した後、事例を提示し、本時の課題を確認する。その後、エキスパート活動、ジグソー活動を通して、「ストレス対処は早い時期に行うほど効果がある」ことに気づき、効果的なストレス対処法を考える。クロストークで、多様なストレス対処法からより現実的で効果的な対処法について考えを深める。次時は、具体的な対処法の指導と実践を行う(表6)

表6 学習の流れ

流れ	学習内容	生徒の活動
これまで	心の健康 (中1)	心と体のかかわりとストレス ストレス対処と心の健康
学活1	ストレス と健康	自分の経験などから様々な対処法を出しあい、最も効果的な対処法を導き出す(エキスパート活動～ジグソー活動) 他グループの発表を聞いて、自分たちの班で考えた対処法を見直す(クロストーク)
保健指導3		①ストレスの少ない認知を考える ②ストレスを予測する ③リラクゼーションの体験
この後		健康な生活と病気の予防(中学3年)

② エキスパート活動

エキスパート活動は、A「1カ月前」B「3日前」C「試験・試合後」の3つの時期に分けて、男女混合3名1組で行った。3つの時期のストレスの原因とストレス反応、またその対処法を考える。各のエキスパート活動の内容と生徒に考えてもらいたい解は以下のとおりである。

A「1カ月前」

内容	琉太郎は、サッカー部のキャプテンとなった。レギュラーの座をかけて毎日朝夕の部活動に励んでいる。両親からは「成績が下がったら部活はやめて塾に行くように」と警告。しかし授業中も居眠りばかり。定期テストは、試合の直前にある。最近夜も眠れずイライラしている。
もらいたい解	ストレス：キャプテンの重圧・両親からの警告等 ストレス反応：焦り、イライラ、不眠等 ストレス対処法：ストレスの予測と早めの対応(計画的なテスト勉強)、リラックス法等

B「3日前」

内容	勉強がはかどらず焦っていた。部活動内でけんかになり、やる気が起きなかった。昨夜は眠れず、授業中、頭とお腹が痛くなって、保健室で休んだ。
もらいたい解	ストレス：テスト・部活等 ストレス反応：あせり・けんか・頭痛・腹痛等 ストレス対処：計画的なテスト勉強・リラックス・相談・等

C 「試験・試合後」

内容	テストも試合も終わり、次は頑張ろうという後悔で頭いっぱいである。テストの結果を両親に伝えることが怖くて、いろいろ考えてしまう。
もらいたい解	生徒に考えて ストレス：テストの結果・部活を辞めさせられる・塾・両親等 ストレス反応：恐怖・後悔・悩み等 ストレス対処：相談・リラックス等

③ ジグソー活動

ジグソー活動は、ABCそれぞれのエキスパートが1名ずつの3名グループで、メインの課題の「いつ、どのようなことをしていたらよかったか」を意識させながら話し合いを行った。

メインの問	琉太郎さんが勉強も部活も実力が発揮できるためには、いつどのようなことをしていたら良かったのでしょうか？ 琉太郎さんが実際にできそうなことを、具体的にアドバイスしてあげましょう。
生徒に期待する解	ストレス反応を少なくし、テストも試合も実力発揮できるように、1カ月前から計画的にテスト勉強を始めたり、夜静かな曲を聴いたり、ストレッチ等をして眠りやすい環境を作ったりすると思います。またつらくなる前に友人や親に <u>相談</u> をすると思います。

④ クロストーク

クロストークでは、ジグソー活動で話し合ったメインの問に対する解を発表し、各グループの考えの違いや共通する点を確認する。最後にメインの問に対する自分なりの考えをまとめる。生徒のおわりの解には、以下の4つの解の要素を設け、評価の視点とした。

解の要素	①早い時期・日頃・コツコツ等 ②テスト勉強を行うこと ③相談活動・話し合う等 ④眠りやすい環境づくり・リラックス等
------	--

⑤ 授業実践の考察

(ア) 生徒の学習の評価

生徒の授業前と授業後に対する解答がどのように変化したか、ワークシートの記述をもとに比較した。以下にストレス得点の高い生徒、低い生徒の授業前後の解の比較を行ってみた。

生徒A：ストレス得点が高い：41点（原文ママ）	
授業前	部活が終わった後、家にもどり1時間だけでもいいから、集中して勉強をしているとよかった
授業後	1カ月前から、ストレスをকাশようしるため(解消するため)勉強をこまめにやり友達とけんかしても逆に友達にそうだんしたらよい
感想	ぼくは、勉強うまくいかず授業にねてしまうことが多いのでそれとても問題でそれで勉強に不安がでてストレスを感じるということがあります。だからこの授業でたいさくがたてられたのでとてもうれしかったです

生徒Aは、ストレス得点が高い生徒である。授業後には、早い時期、相談活動の解の要素加わっている。また、感想から実生活で日頃の授業態度と自身のストレスについて考えていることからことがわかった。

生徒B：ストレス得点が高い：31点（原文ママ）	
授業前	毎日こつこつ目の前のことを一生懸命がんばればよかった
授業後	毎日3日前から勉強すると、量が多すぎてやる気がなくなったと思うので、サッカーの練習も勉強も毎日しっかりやるとよい
感想	今日の授業でわかったことは、ストレスやストレス反応を解決する方法はたくさんあって、それを自分で気づけたら、楽にテストや部活ができると思いました。

生徒Bは、授業前後で解の要素の変化はあまり見られなかったが、授業後の考えには、理由が加わっている。また感想からストレスとストレス反応を意識し、ストレス対処を考えていることがわかる。

生徒C：ストレス得点が高い：2点（原文ママ）	
授業前	保健室に行った日友達にあやまって、親にもテストをみせて自分の気持ちをちゃんと伝えるとよい
授業後	保健室に行った日友達にあやまって、親にもテストをみせて、自分の気持ちをちゃんと伝えるとよい。
感想	ストレス対処法をたくさん考えることができました。私はあまりストレスがなかったんですが、三年生になったときに、ストレスがたまってしまうことがあるかもしれないので、今日習ったことを覚えておきたいです。そして友達がなやんでいる時にも助けられるようになりたいです。

生徒Cは、ストレス得点が低く、普段からストレスを感じることの少ない生徒である。授業前後にストレス対処法の変化が見られなかった。しかし感想からは、相談活動を通じて友人を助けるという、ソーシャルサポートをする側への視点が見られた。

表7 授業前後の解の要素の平均個数

	男子	女子
授業前	0.7	0.8
授業後	1.8	2.1

学年全体を見ると、授業の前と後では、生徒に期待する解の要素の平均出現数は増加していた(表7)しかし、期待する解の要素4つに対して、平均出現数は半分であった。

表8 授業前後の解の要素の変化

人(%)	男子	女子
変化なし	13 (17.8)	9 (11.8)
解が増加	54 (74.0)	66 (86.8)
解が減少	6 (8.2)	1 (1.3)

解の要素の変化を見てみると、解が増加したのは男子74%、女子86.8%、解の数が変化なし・減少した男子26%、女子13%であった(表8)。

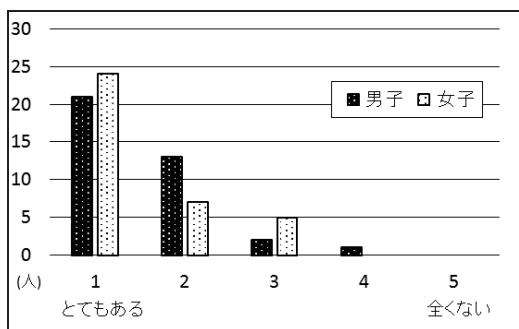


図1 授業内容に興味はあるか

生徒の授業の評価では、授業の内容に興味は「とてもある」「ある」と答えた生徒は、89%であった(図1)。また、授業内容を日常生活に「とても活用できる」「活用できる」と答えた生徒は、81%であった(図2)。このことから、生徒のニーズに合った授業内容であったことが伺える。

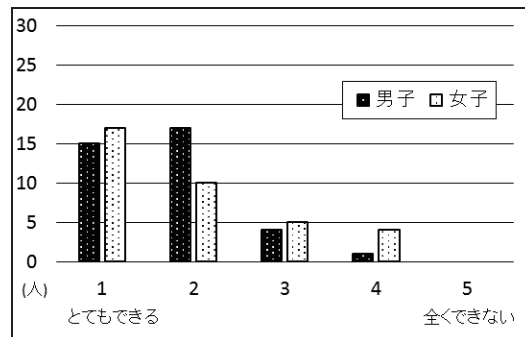


図2 授業内容を日常生活に活用できるか

(イ) 授業デザインの振り返り

今回、時系列を意識してストレス対処法を考える問であったが、過去を振り返り反省し、終わりの解が変化しない生徒が多くいた。したがって、メインの問の設定については、今後改善の余地があり、より明確にする必要があると思われる。

(ウ) 実践をふまえた授業の改善点

課題設定は、生徒の実生活に近く、自分の問題として取りくむことができた。しかし、エキスパートの設定は、時系列に焦点を絞ったため、各エキスパート独自の考えや知識を持つことができず、ジグソー活動で活発的、納得するような話し合いが少なかった。したがって、時系列をひとつのエキスパートとする方法もあったと考えられ、今後に生かさなければならぬ。

一方、ワークシートに感想を設けることにより、授業の内容を自分自身の実生活に結びつけて考える生徒の様子が伺え、次へのステップ、実践への意欲を評価することができた。

2 集団保健指導(1次予防)

(1) 目的

ストレス対処の方法を学習することによって、実生活においてストレスに気づき、早めにストレス対処を行うことができる。

(2) 実践内容

① 物事のとらえ方や考え方(心の評価)を変える
 ストレスによる心や体の反応(ストレス反応)を減らすために、物事のとらえ方や考え方(心の評価)を柔軟なものに変えようという指導である。生徒は自

行えること、いつでもどこでも一人でも実践できることなどから呼吸法を実施した。体験中にくびや居眠りなどがみられ、効果を実感できた生徒が多かった。以下、生徒感想である（原文ママ）。

- ・自分は大事な時にあがってしまっていて、何かしら少し失敗をするので、実力を結果につなげるためにも日常に取り入れたいと思います。
- ・授業中、ずっとさむかったのに、呼吸法を音楽をききながらやった後は、体がリラックスしたのか手が温かくなっていました。これから毎日続けていきたいと思いました。
- ・きんちょうしているときや眠れないときとかにやって、リラックスした状態で、ぐっすり眠りたいと思います。
- ・最近はやねむれなくて、朝や授業中ねむかったけど、これなら夜もすぐにねることができそう。

これら保健指導後の生徒アンケートでは、ストレス対処について興味がある「ある」「とてもある」生徒は93%であり、ストレス対処に対する生徒のニーズがとても高いことがわかった(図6)。

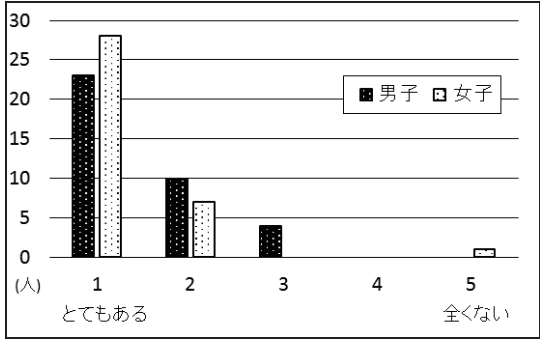


図6 ストレス対処法への興味

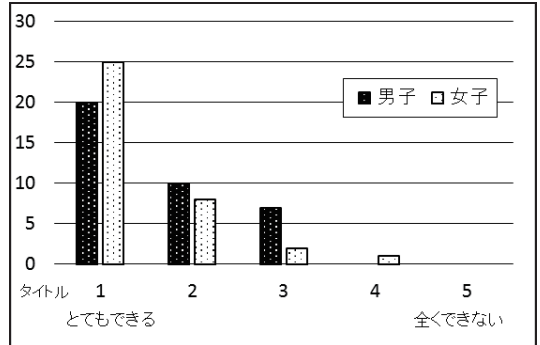


図7 保健指導内容を日常生活に活用できるか
また、保健指導で学んだストレス対処を日常生活で活用できるかの質問に、86%が「とてもできる」

「できる」と答えていた(図7)。このことから実践への意欲は十分に育っていることがわかる。

3 保健室における個別の保健指導（2次予防）

保健室隣の別室に登校している生徒を対象に、個別または小集団で保健指導を行った。これらの生徒は、すでにストレスによって心身の健康問題が発生している状態であり、ストレスを自覚し、対処法を学び、ストレス反応の悪化を防ぐ2次予防としての保健指導を行った。

生徒A	
目標	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸(過呼吸)をコントロールする ・リラクゼーション法を活用して、心を落ち着ける。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・過呼吸の原因と対処法について保健指導を行い、発作の予防、発作時の自己対応ができるようにする。 ・呼吸法を学校で行う。慣れてきたら自宅でも行う。 ・物事のとらえ方や考え方(評価)を変えてプラス思考を意識する。 ・ストレスを予測し対応策を考える。

生徒Aは別室で学習し、体調によって1日数時間は教室で学習を行う。別室登校当初に、緊張状態を和らげるため、呼吸法を指導し、自宅でも簡単にできるように音楽CDを準備した。生徒Aは、休日や就寝前に実施するだけでなく、緊張しそうな場面が予想される前や、教室から戻ってきて緊張状態が強い時などに呼吸法を行い、心を落ち着けることができるようになった。また、別室登校当初はパニックを起こし、呼吸の乱れを無意識に行い、過呼吸を起こしていた。そこで、呼吸法と合わせて、過呼吸の保健指導を行うと、自己コントロールができるようになり、現在はほぼ発作は起こらなくなった。

生徒B	
目標	<ul style="list-style-type: none"> ・リラクゼーション法を活用して、自分の気持ちを表出させる。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸法を行い、心を落ち着け自分のペースを取り戻す。 ・評価(心の声)を変えてプラス思考を意識する。 ・ストレスを予測し対応策を考える。

生徒Bは、呼吸法を好み、床に足を投げ出して座った状態で行う。リラクゼーション後は、家族のこ

とや進路について落ち着いた様子で話したり、集中して自主学習を行えるようになった。また、心の評価を変える指導を行ったときには、家族の考えのパターンに気づき、それに対する対処を自分なりに考え、家族と衝突を避けようとする姿が見られた。

4 保健室からの発信（前1次予防）

保健室からの情報発信は、全校生徒のみならず教職員、保護者向けに、自身の健康状態を知り、さらに健康を増進していくための前1次予防として実践を行った。

(1) ほけんだよりの発行

睡眠不足からくる体調不良や、ストレスから不眠を訴える生徒が多いため、定期的に睡眠の大切さや良い睡眠・安眠の方法等について掲載した。

(2) 掲示活動

日常的にストレスマネジメント意識させるため、行事や保健目標に絡め、年間を通じて掲示活動を行った。5月「心とからだのストレス診断とその対処法」、9月「体を動かすこととストレス対処」について掲示活動を行った(図8)。



図8 ストレスチェックのフローチャート

さらに、2月の保健目標「心の健康を考えよう」では、2学年の行った「物事のとらえ方を変えるキャラクター」を織り交ぜての掲示を行い全校生徒へ発信した(図9)。

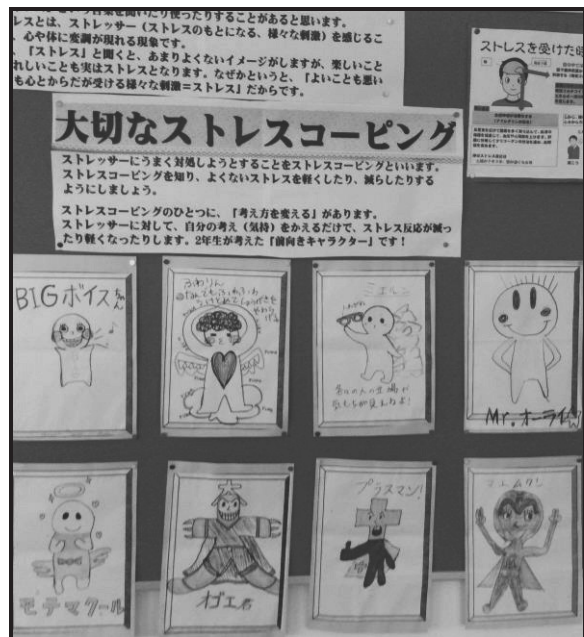


図9 授業で行った生徒の作品

休み時間や放課後、掲示物を見ながら自身のストレス状態を再認識したり、ストレス対処法について話し合ったりする姿が見られた。また、掲示資料を見た後保健室へ入ってきて質問をしたり相談活動を行う生徒もいた。また、保護者も立ち止まっている姿も見られた。

V 成果と課題

(1) 成果

1次予防として行った協調学習による対話を中心とした学び合いの中で、「俺と同じだ」「わかる～。そうだよ」「え、そうなの?」等、ストレスについて考えや体験を共感、共有し、ストレス反応と具体的なストレス対処を考えることができた。また、「友達の相談にのってあげようと思う」等、互いにストレスを対処しようとする意欲がみられ、その後のストレス対処の保健指導へ積極的に参加することができた。さらに、保健指導後、「スケジュール帳を買って、予定を見ているよ」「試合のイメトレの時に呼吸法をしているよ」等、保健指導を実生活に活用している生徒もいた。

2次予防として、別室登校している生徒に対しては、生徒の実態(困り感)を認識させ、指導の提案を行ったことから、生徒も意欲的に取り組むことができた。また、対応時間にゆとりがあったため、生徒の状態に合わせ、ゆっくり落ち着いた雰囲気の中で指導を行うことができた。その成果として、「今日一日、心穏やかに過ごすことができた」「ドキドキしたけど落ち着くことができた」日が増え、教室へ行ける回数が増加、友人と談笑する事ができるまでになった。

前1次予防として、たよりや掲示物を通して、ストレスの授業や保健指導を行ってない生徒や保護者へも情報の発信を行ったが、掲示物を見ながら自身の生活をふり返ったり、友人と対話し合う姿が見られた。中には、相談をしに保健室へ来る生徒もいたことから、保健室からの発信は有効であったと考える。

また、養護教諭が学級で授業や保健指導を行うことにより、生徒へ専門的な知識をわかりやすく指導できた。そして、養護教諭自身も、生徒のクラスでの様子を知ることにより、入室した生徒の状態把握や生徒対応に一步踏み込んだ対応ができるようになったことは、大きな成果と考える。

(2) 課題

授業後の生徒のストレス反応得点をみると、男子は12.3点から10.9点と低くなったが、女子は11.3点から13.6点へと高くなった(表9)。このことから授業と保健指導だけで、行動の変容が望めるわけではない。継続的に働きかけ、意識づけしていく必要性を感じた。

	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
授業前	10.3	12.3	11.1	9.7	11.3	11.1
授業後	-	10.5	11.2	-	12.7	11.9
0-6「低い」 7-10「ふつう」 11-「高い」						

表9 授業前後のストレス得点の平均点

担任と養護教諭のティームティーチングで行った授業だが、今回は養護教諭主体となってしまった。事前にしっかり打ち合わせを行い、普段の子供たちの様子を知る担任の良さ、養護教諭の専門性等を活かせる授業づくりができれば、さらに深まりのある授業になったのではないかと考える。

2次予防として保健室における個別の保健指導は、計画的に行える場合が極めて少ない。そのため、生徒のニーズに沿った短時間でできる保健指導を準備しておく必要がある。

また、個別の保健指導を行った際、記録の残し方の工夫の必要性を感じた。一度の指導で終わらず、担任や他職員との連携等、継続的な指導を必要とする場合、前回の指導内容の確認や継続的指導内容の計画等に生かせるような、効果的な記録ならびに評価を考え、健康教育におけるPDCAサイクルにも留意しなければならない。

より積極的な前1次予防を行うためには、たよりや掲示物だけでなく、放送や朝会など、保健委員の生徒を巻き込んだ保健室発信を行うとより効果的であると考え。

【参考文献】

- (1) 内閣府「平成26年度版こども・若者白書」
- (2) 沖縄県 沖縄県医師会『次世代の健康教育事業 次世代の健康づくり副読本』2015年
- (3) 富永良喜『ストレスマネジメント理論による心からだの健康観察と教育相談ツール集』(株)あいり出版 2014年
- (4) 宮城政也「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』52巻(5) 2010年12月 p.386-388
- (5) 竹中晃二『子どものためのストレス・マネジメント教育—対症療法から予防措置への転換—』(株)北大路書房 1997年
- (6) 竹田伸也『ストレスマネジメント授業プログラム 「心のメッセージを変えて気持ちの温度を上げよう」』遠見書房 2015年
- (7) ストレスマネジメント教育実践研究会編 『ストレスマネジメント・テキスト』 東山書房 2005年
- (8) 田中和代『先生が進める子どものためのリラクゼーション』黎明書房 2012年