

# 琉球大学学術リポジトリ

《学校保健》主体的に心の健康課題の解決に取り組む生徒の育成

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: 2017-09-15 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 林, 操, 宮城, 政也 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/37196">http://hdl.handle.net/20.500.12000/37196</a>

## 主体的に心の健康課題の解決に取り組む生徒の育成

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

近年の少子高齢化や国際化、情報化など社会の変化を背景に、心の病や自殺、アルコール・薬物依存、インターネット・スマホ依存、災害時の心のケア等、心の健康にかかる問題が多様化するとともに顕在化しつつある。

特に沖縄県では、自殺の年齢調整死亡率の都道府県順位が、男性8位、女性2位であり、男性50～54歳、女性10～14歳、50～54歳の自殺死亡率は1位と深刻な状況である<sup>①</sup>。

そこで、沖縄県では、「うつ傾向や不安の強い人の割合を減らすこと」を目標とし、「ストレスに対する対処法に関する正しい知識を持つ」、「必要に応じて早期に適切な支援を受けることができる」ことを県民のめざす姿として取り組みを行っている<sup>②</sup>。

乳幼児から高齢者の国民一人ひとりが、心の健康づくりに取り組むことが必要となっている現在、学校や地域等では心の健康づくりと心のケア・サポート体制づくりが積極的に求められている。

#### 2 これまでの研究から

昨年度、ストレスマネジメントの授業を含む3つの予防実践を行った。

1次予防・2次予防として協調学習による授業と集団保健指導を行った。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、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姿が見られた。

#### 3 本校の実態から

本校の保健室来室状況をみると、内科的症状を訴えてきた生徒のおよそ27%が相談活動をおこなっている。また、7月にストレス反応（ストレスによる心と体の様々な変化）を測定評価する調査と、ストレス対処（ストレスを感じたとき、普段行う対処）調査を行い、生徒の心と体の健康観察および客観的評価を行った<sup>③</sup>。その結果、2年女子と3年女子で、ストレス反応の平均得点が高い結果となっていた(表1)。

表1 ストレス反応平均得点

	1年	2年	3年
男子	9.1	10.1	10.9
女子	9.7	<u>11.7</u>	<u>13.3</u>

得点 7-10：ふつう 11-16：高い

また、ストレスが高いとされる11点以上の生徒の割合をみてみると、男女ともおよそ40%おり、特に3年女子は51%と過半数を超えていた(表2)。

表2 ストレス高得点者の割合

	1年	2年	3年	全体
男子人(%)	29(37.2)	32(44.7)	34(44.7)	195( <u>42.1</u> )
女子人(%)	26(32.5)	33(44.0)	41( <u>51.9</u> )	100( <u>42.7</u> )

表3 ソーシャルサポート対処法が低い生徒

	1年	2年	3年
男子人(%)	<u>48(61.5)</u>	<u>49(65.3)</u>	<u>43(56.6)</u>
女子人(%)	20(25.0)	23(30.7)	23(29.1)

日頃のストレス対処法をみると、周囲の人に相談や、助けを求める等、ソーシャルサポートを受ける対処法について、男子のおよそ60%が、低い結果を示した(表3)。

また、女子は自分の気持ちを無理に押し込めてしま

う感情抑圧対処を行う傾向があることがわかった(表4)。

表4 感情抑圧対処法が高い生徒

	1年	2年	3年
男子人(%)	27(34.6)	18(24.0)	30(39.5)
女子人(%)	<u>41(51.3)</u>	31(41.3)	33(41.8)

以上の調査結果より、男子はストレスを感じているものの、ソーシャルサポートをうまく受けられず、また女子は、じっと我慢していることが考えられた。

これらの実態より、本研究では、健康課題として心の健康を取り上げ、心の健康課題の解決に取り組む生徒の育成をめざすこととした。

## II 本研究の目的

日常生活で生じる心の健康課題に対して、解決に取り組む生徒の育成をめざし、ストレスについて理解し、ストレス対処の方法をクラスメイトと共に考え、自らの生活につなげることができる授業づくりを本研究の目的とする。

## III 研究内容

### 1 心の健康とは

心の健康について、健康日本21では「いきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)、他人や社会と建設的でよい関係を築けること(人間的健康)など、「生活の質」に大きく影響するものである」としている<sup>4)</sup>。

また、世界保健機構(WHO)は心の健康を、たんに精神障害がないというのではなく、個々人が自身の能力を発揮し、日常生活におけるストレスに対処し、生産的かつ豊かに働き、地域社会に貢献できるような満たされた状態と定めている。

学習指導要領では心の健康に関する教育は、児童生徒が心の健康について正しい知識やそれに基づく適切な対処や行動選択について理解でき、さらに、心の健康保持増進のための適切な対処や行動選択ができる資質や能力を育成することを目標としている。

以上より本研究では、心の健康は様々なストレスによって変動するものにとらえ、ストレスの要因を理解し、これらの様々な要因から引き起こされる心身の状態や行動の変化を「いつもと違う」と気づき、考え、心の健康を回復させるために適切な行動選択を行ない対処できる生徒の育成をめざす。

## 2 ライフスキルとストレスマネジメント

日常生活で生じる健康課題について、気づき、考え、対処することができる力を育てるには、ライフスキルが必要である。

ライフスキルとは、日常生活で生じる様々な課題や要求に対して、より建設的かつ効果的に対処するための必要不可欠な能力である。その能力(スキル)は、以下の10項目を中心としている(表5)。

表5 ライフスキルの10因子

①意思決定スキル	よりよい健康行動を選択し実践しようとする
②問題解決スキル	問題を解決するために、様々なスキルを活用し実行する
③創造的思考	解決のため選択、行動の判断、予測等を行い、意思決定や問題解決を助ける
④批判的思考	様々な情報やこれまでの経験を客観的に分析する
⑤効果的コミュニケーションスキル	自分を表現し、必要な助言や助けを得ることができる
⑥対人関係スキル	友人や家族と関係をよりよく築いたり、維持したり円満に解消したりする
⑦自己認識	自分の性格、長所、短所、欲求等を知り、正しい自分の評価につながる
⑧共感性	他人を受け入れ、支援、一緒に行動したりすることができる
⑨情動への対処	自他の情動が及ぼす影響をしり、その結果に適切に対処することができる
⑩ストレスへの対処	ストレスとその影響を知り、ストレスをコントロールできる

上記ライフスキルの構成要素の一つであるストレス対処へのスキル教育に対して、宮城(2010)は、「ストレスの本質を理解し、客観視することは、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」との重要性を指摘している<sup>5)</sup>。また、山中(1997)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」をストレスマネジメント教育と定義しており、ストレスの本質を知り、ストレスに気づき、ストレス対処法を習得し、ストレス対処法を活用する4段階内容を示している<sup>6)</sup>。本研究では、心の健康課題の解決にむけて「問題解決スキル」「意思決定スキル」「創造的思考」「批判的思考」等、その他のライフスキルを絡めた、ストレスマネジメント教育を行う。

## IV 研究方法

### 1 対象および授業内容

1学年(男子80名、女子80名)を対象とした。アンケート調査は、朝の学活の時間で行い、その後保健学習と学級活動授業を行った。

### 2 アンケート調査

生徒のストレスの状態を授業前後で評価するために、ストレス反応調査、及びストレスマネジメント自己効力感調査を授業の前後に実施した。

ストレス反応アンケートは15項目の身体症状が「いつもある(5点)」「一日に何度かある(4点)」「1週間に何度かある(3点)」「1カ月に何度かある(2点)」「ほとんどない(1点)」の5段階で回答する。また、自己効力感調査は、20問のストレス対処方法を「全然できない(0点)」「できたりできなかったりする(50点)」「完全にできる(100点)」の0点から100点で自己評価する。

### 3 分析

授業前後の記述式回答は、単語やフレーズの出現頻度や相関関係等をみるためテキストマイニング分析を行った。分析ツールはUserLocal社のテキストマイニングツール<sup>6)</sup>を使用した。

## V 実践

### 1 1学年実践事例

#### (1) 単元名

心身機能の発達と心の健康(欲求やストレスへの対処と心の健康)

#### (2) 目標

適度なストレスは発育発達には必要であることを理

解し、心の健康を保つために、ストレスに適切に対処する方法を考えることができる。

### (3) 本実践の目的

授業を通して、適度なストレスは、発育発達に必要であることを理解する。様々なストレスとストレス対処法があることに気づき、自分に合ったストレス対処を考える。

### (4) 実践内容

#### ① 単元の構想

1学年の保健学習「心の健康」、特別活動「心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成」に、養護教諭がかかわり、教科担任、担任との連携のもと、科学的で継続的な指導を行う(表6)。

表6 学習の流れ

流れ	学習内容	思考を誘う発問	授業形態
保健①	ストレスと健康	あなたに「ストレス」は必要ですか。それはなぜですか？	知識構成型ジグソー法
保健②	ストレスの対処	ストレスを感じたときに行っていることは何だろう。	ブレインストーミング
学活 保健 指導	①弛緩法・呼吸法 ②考え方を 変えよう	リラクゼーションの体験 ストレスの少ない 認知を考える	実践・ 体験

#### ② 授業形態

##### (ア) 知識構成型ジグソー法

これまでの知識と新たな知識を吟味し、他者と話し合い活動を行うことにより新たな知識を構築していく知識構成型ジグソー法を用いた授業を行った。

知識構成型ジグソー法は、本時の問いに対して、自分なりの考えを出した後、与えられた資料に基づきグループで話し合うエキスパート活動を通して、資料の内容の理解を深める。次に各エキスパートが集まったグループで、各エキスパートの意見や考えを出しあい、新たな気づきや知識を習得し、改めて本時の問いに対する解について話し合い、答えを導き出す(ジグソー活動)。その後、各ジグソーグループの意見を発表し共有するクロストーク活動を行い、最後に個人に戻り、終わりの考えを出す(表7)。

知識構成型ジグソー法を用いた授業により、活発な

説明や意見交換がされ、問いに迫ることにより、生徒の問題解決スキル、批判的思考スキル育成へ繋がる体験的学習展開が期待される。

表7 保健1時間目 問いとエキスパート資料

問	あなたにとってストレスは必要か？ その理由を科学的に説明しよう。
エキスパートA	ストレッサー(ストレスの原因となる刺激)について考える ・物理的ストレッサー、科学的ストレッサー、精神的ストレッサー、生物的ストレッサー ・あなたにとってストレッサーとなるものは？
エキスパートB	心と体のかかわり ・脳(心)と体は「神経」や「ホルモン」の働きでつながり互いに影響しあう。 ・心と体が影響し、成功した経験や失敗した経験は？
エキスパートC	ストレスホルモンについて ・困難に対処(闘争、逃走反応、チャレンジ反応) ・人とのつながりを強める ・ストレスから成長する

(イ)ブレインストーミング

ブレインストーミングは、アイデアや答え等、様々な考えを出しあう創造的で、解決的な方法である(表8)。グループで様々な意見を出しあい学習することで、創造的思考スキル、問題解決スキルの育成へ繋がる体験的学習展開が期待される。

表8 保健2時間目 ブレインストーミングの問

問1	あなたがこれまでストレスを感じた原因(ストレッサー)は何ですか？または、ストレッサーとなりうるものは何ですか？
問2	(グループで決めた)ストレッサーに対して、あなたならどのような対処を行っている、または、行うと思いますか？

(5) 実践の考察

① 生徒の学習の評価(授業前後の変容比較)

「ストレスは必要か、必要ないか」の問いに対する授業はじめの考えでは、「必要ない」49.0%「必要」49.7%、とほぼ同数であった。その後、エキスパート活動中の考えでは、「必要ない」19.3%、「必要」が78.1%となり、授業の終わりの考えでは、「必要」が88%、「必要ない」が10.5%であった(表9)。

表9 問に対する答えの変容

(%)	初めの考え	エキスパート活動後	終わりの考え
必要	49.0	78.1	88.8
必要ない	49.7	19.3	10.5
どちらも	1.3	2.6	0.7

その理由の記述回答をテキストマイニング分析し、単語の出現頻度を大きさで図示したワードクラウドで見ると、初めの考えで「必要ない」と答えた生徒では、「イライラ」「集中できない」「疲れる」「病気」「人に迷惑」等の単語が目立った。終わりの考えでは、「成長」「学ぶ」「適度」「ホルモン」「良い」「学ぶ」という単語が増えたことから、適度なストレスによって成長することができる等と、考えが変容している事がうかがえる(図1)。

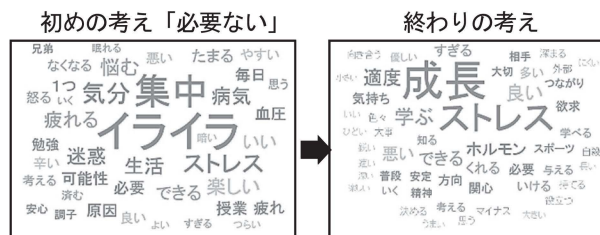


図1 ワードクラウドでみた考えの変容

また、初めの考えが「必要である」と考えた生徒は「ストレス」「必要」「成長」「感情の一つ」などの単語が多く、終わりの考えでは「成長」「適度」「できる」「ホルモン」「つながり」「影響」などの単語が多くみられた。このことから、ストレスが必要である理由を、ストレスの程度や成長に関わる科学的根拠などを用いて考えを述べていることがわかる(図2)。

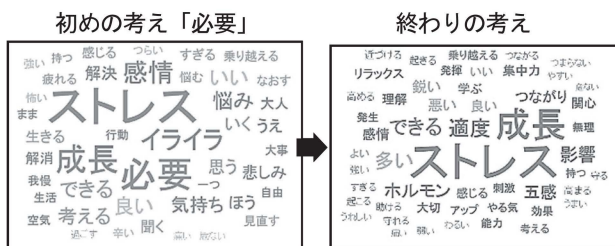


図2 ワードクラウドでみた考えの変容

次に、特定の生徒が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。

生徒Aはストレス反応アンケートで高得点の男子生徒である。友達とのかかわり方にたびたび困り感を持っている生徒である。授業前は、ストレスに対して「あって当たり前」という漠然とした考えが、エキスパート活動で科学的に説明し、終わりでは、「人のかかわり」をとりあげ、感想からもストレスに対してプラスのイメージを持てたことがわかる(表10)。

表10 生徒Aの変容

A ストレス反応アンケート高得点(44点)の男生徒	
初めの考え	ストレスは必要。 少しだけ必要というか、ストレスない人なんて

	いない
エキスパート	ストレスは必要。 人とのつながりを強くしたり成長したりするし、脳的にも成長、学び助けることができる。ストレスで人とつながることができる。
終わりの考え	必要です。 人とかがわりあうことができるから。
感想	僕はストレスは悪いものだとしか考えたことがなかったけれど、じゅぎょうをとおして、ストレスは悪いところもあればいいこともあるんだなあと思いました

生徒Bはストレス反応アンケートで高得点の女子生徒である。終わりの考えが未記入であった。しかし感想に、ストレスについて「悪いことじゃない」と表記していることから、ストレスが必要か必要でないか、考えが揺れている様子がみられる(表 11)。

表 11 生徒Bの変容

B ストレス反応アンケート高得点(39点)の女生徒	
初めの考え	必要ではありません。 つかれなくてすむから
エキスパート	ストレスは必要でない。 精神が集中できなくなるからです。
終わりの考え	(無答)
感想	今日はストレスの事についてちゃんと理解することができてよかったです。また、やっぱりストレスがあることを悪いことじゃないことがわかったのです。これからそれをいかしていきたいと思いました。とてもためになってよかったです。

生徒Cは保健室の来室が多く、スクールカウンセラーの相談活動を行っている生徒である(表 12)。

表 12 生徒Cの変容

C 保健室来室の多い生徒(ストレス得点 23点)	
初めの考え	ストレスは必要です。 ストレスをのりこえればいいことがあるから。ピンチはチャンス!! てきな～
エキスパート	必要。 ストレスは、欲求からきているため目標となるから。
終わりの考え	ストレスは必要です。 欲求不満からきているもの、それをたっせい、のりこえることで自分を高めステップアップする事ができるから
感想	今日の授業で自分と重なる部分があつた。中学校になって環境が変わっていろいろなストレスがあつたけど、そのストレスを解決することでステップアップする事ができたことがあるので、そのとき、自分の中で、色々なホルモンが出ていると知っておどろきだった。これからも、ストレスからにげるのではなく、向き合っていこうと思った(後略)

これまでの経験をエキスパート活動やジグソー活動で科学的に結び付け、自分の考えとしてまとめることができている。また、プリントの余白には、まとめとして自分の考えを記述していた。そこでは、ストレスのいい面だけではなく、悪い面もしっかりとらえていることがわかる(図 3)。

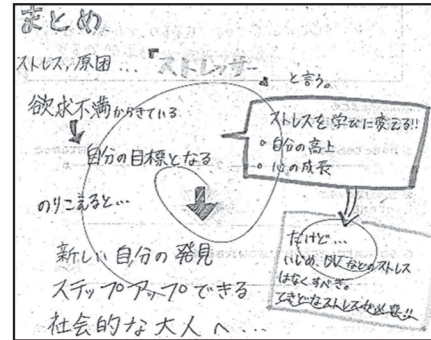


図 3 生徒Cのまとめ

全員の授業後の感想についてテキストマイニング分析を行いワードクラウドでみると、「適度」「必要」

「成長」「学ぶ」「良い」等単語が多く出ていた。これは、多くの生徒が「適度なストレスが成長に必要であること」を理解できたと考えられる。また、授業の方法である「エキスパート」「ジグソー」「グループ」等の単語や「考える」「分かる」「知る」等から、本時の課題に対して、グループ活動を通して、気づき、考えることができたと思われる(図 4)。

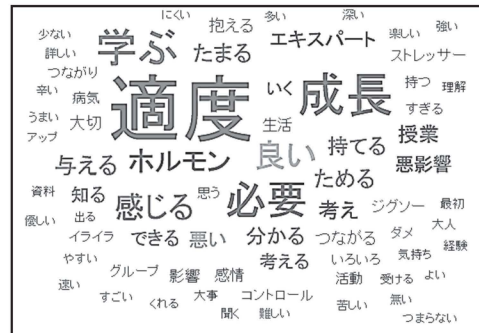


図 4 ワードクラウドでみた授業後の感想

2時間目には、ブレインストーミング法で様々なストレスとストレス対処についてグループで考えた。各グループで出てきたストレスの中から、一つのストレスを決め、そのストレス対処を考えた後、それぞれをグルーピングし、その対処法を行った後の結果を予想した(図 5)。生徒たちは様々なストレスとストレス対処の存在に気づくだけでなく、様々な対処法に対する効果を確認することができていた。また同時に、自分に合った対処法を実生活に活か

そうとする意欲が感じられた(表 13)

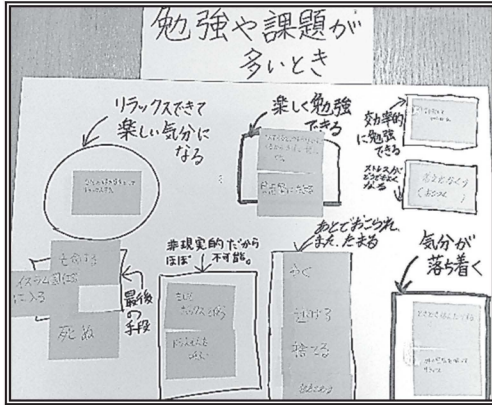


図5 ストレス対処法

表 13 2時間目の感想

- ・ ストレッサーはいつも自分の近くにあつて、みんなは対処していることがわかつた。今日考えたことを自分も取り入れることができる。解消していきたい
- ・ あたつたり、マイナス思考は逆効果でストレスがたまることがわかつた。気をつけようと思った。グループで意見を交換した時にいいストレス解消法があつたので、実行してみようと思った。解消法に気をつければ、自分の味方にもなつたと思つた、これからストレスも多くなつてくるけど、色々な方法で解消していきたい
- ・ 興味を持てた。いろいろな人のストレス解消法がわかつた。音楽をきくと食べる、無視するが多かつた。自分の日常生活に取り入れるよう努力したい。

## ②授業デザインの振り返り

授業一時間目に、「ストレス」が「必要」か「必要ではない」の極端な選択を迫ることにより、生徒の考えを揺さぶることができた。しかし、その理由を「科学的に」説明するために準備したエキスパート資料の情報量が多すぎ、話し合い活動がうまく進まないグループが見られた。

## ③実践をふまえた授業の改善点

エキスパート資料の内容が多く、一人ひとりが資料を理解するために時間がかかり、エキスパート活動の話し合いが十分ではなかつた。また、2時間目には2回のブレインストーミングを行ったため、各グループの意見をクロストークする時間が短かつた。しかし、ストレスやストレス対処をグループ別に分けた事、ストレス対処の結果の予測を行ったことにより、実生活につながる意欲につながつたと感じる。

## VI 成果と課題

### 1 成果

- ・ 知識構成型ジグソー法やブレインストーミングを取り入れた授業形態により、考えや体験を共感、共有しストレスについて理解し、様々なストレス対処方法を考えることができた。
- ・ 養護教諭による授業実践後、保健室来室時に悩みを相談したり、また相談する友人を心配する生徒間の温かい関係が見られた。このことは、養護教諭の授業実践あるいは授業支援が、養護教諭の行う保健指導への繋がりを強化する可能性を示唆するものであり、生徒たちの「こころの健康問題」の改善に対して一助になることも示された。

### 2 課題

- ・ 学級活動でストレス対処の体験活動を行ったが、1時間の実践では、生活につなげるには十分とはいなかつた。計画的な保健指導におけるフォローアップが必要である。
- ・ 授業計画は立てたが、緊急朝会や保健室の来室対応等を優先せざるを得ず、計画通りに行うことができない場面があつた。

### 【参考文献】

- (1) 人口動態統計特殊報告、厚生労働省  
(<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/list58-60d.html>)  
2016.12取得
- (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 P189
- (3) 富永良喜編著「ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集」2014年
- (4) 健康日本21休養・こころの健康、厚生労働省  
([http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21\\_11/b3.html](http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b3.html))  
2016.12取得
- (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—」1997 p.37
- (6) 宮城政也「学校におけるストレスマネジメント教育の実践と課題」『学校保健研究』52巻、2010年 p.386-388
- (7) ユーザーローカル社 ユーザーローカルテキストマイニングツール (<http://textmining.userlocal.jp>) 2017.1取得