

小学生に対するストレスマネジメント教育の実践

—体育科の授業を通して—

教育学研究科 教育実践創成専攻 教育実践開発コース 教師力育成分野 加賀美愛

1. はじめに

令和5年5月から新型コロナウイルス感染症の位置付けが5類感染症になった。それを受け教育現場では多くの行事が再開となり制限されていたことが少しずつ感染症流行の前に戻りつつある。コロナ禍において多くの制限のなか学んできた児童は学校生活で多くのストレスを感じていたと考えられる。その生活に慣れ始め制限が日常化するなか、制限が緩和され嬉しさの反面戸惑いも多くあると考える。

また、学校現場ではまだまだいじめや不登校の問題が多く取り上げられる。学校に行きたくない、学校に行くこと自体がストレスになっているという児童や、ストレスの行き場がなく戸惑う児童にとって、ストレスの存在を知り対処できるようになることは生きやすくなる手立ての一つだと考える。

本研究は小学生を対象に行ったが、自分自身の心のモヤモヤがストレスということに気づけていない児童や、無意識のうちにストレスが溜まっている児童は少なくないのではないかと感じる。また、ストレスと分かっているけどどう対処したら良いのか具体的な方法が分からず、体調を崩したり人間関係に影響が出てしまったりしている児童も少なくないのではないかと考える。

近年では小学校段階での「ストレスマネジメント教育」の研究がいくつか報告されてきている。しかし、体育科における高学年対象の研究はあまりみられない。そこで本研究では小学生、特に高学年を対象としたストレスマネジメント教育の授業実践を行う。授業のなかで、児童がストレスとは何か、自分の感じているストレスは何か、ストレス反応等について理解し、対

処法を実践を通して身につけ継続できるようにすることで、児童のストレスを軽減することを目的としている。

小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編では、児童の心身ともに健全な発達を促すためには、心と体を一体として捉えた指導が必要であり、心と体の発達の状態を踏まえ、運動による心と体への効果、健康、特に心の健康が運動と密接に関連していることなどを理解することの大切さが示されている。また、そのためには「心の健康」で学んだことと「体ほぐしの運動（遊び）」など具体的な活動を通して、心と体が深く関わっていることを体験できるように指導する必要があることも示されている。

本研究において保健分野の「心の健康」と体育分野の「体ほぐし運動」を関連させたストレスマネジメントの授業開発を行うことで、教育現場で体育科におけるストレスマネジメント教育の授業実践を行う際の一助となることを願っている。

2. 研究方法

(1) 実習校と実習方法

実習校：山梨県甲府市立小学校

実習期間：5月～12月

(2) 授業実践

対象：第6学年

教科：保健・体育

実数：①保健1時・体育1時 計2時間

②体育4時間

授業実践について

授業実践1時間目については保健分野であ

る「心の健康」に焦点を当て授業実践を行なった。小学校学習指導要領によると心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすることとある。心の健康については、心は発達すること及び心と体は密接な関係があることについて理解できるようにする必要がある。また、不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があることを理解できるようにするとともに、不安や悩みを緩和するための対処の方法を行うことができるようにする必要があると小学校学習指導要領解説体育編の第5学年及び第6学年の内容にある。以上をもとに1時間目授業ではストレスとは何か理解し、自分のストレスに気づくことをねらいとし学習指導案を作成した。

授業実践2時間目については体育分野である「体ほぐしの運動」に焦点をあてストレス対処法を行なった。小学校学習指導要領によると体ほぐし運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係に気付いたり、仲間と関わったりすることとある。また、その行い方を理解するとともに、手軽な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己や仲間の心と体の状態に気付いたり、仲間と豊かに関わりあったりすること。運動をすると心が軽くなったり、体の力を抜くとリラックスできたり、体の動かし方によって気持ちも異なるなど、心と体が関係し合っていることに気付くこととある。以上をもとに2時間目授業はストレス対処法を実践し日頃から実践できそうなものを見つけることをねらいとし学習指導案を作成した。

(3) 授業構成

1時間目の保健では①授業前アンケート結果確認②ストレスの存在について③授業中アンケート④ストレス対処という構成で行った。

2時間目の体育では①腹式呼吸法実践②筋弛緩法実践③ストレッチ1人実践④ストレッチ2人組実践という構成で行った。ストレス対処法は普段から取り組みやすいものを選んだ。腹式呼吸法はお腹を膨らませながら息を吸い、お腹の中の空気を出すように息を吐くように指示した。これを5分間実施した。筋弛緩法は筋肉

を10秒間力を入れ緊張させ、脱力するように指示した。ストレッチ1人は全身の伸び、前屈、体側、胸そらし、首、深呼吸を行った。全て行う際には息を止めないよう指示した。ストレッチ2人組は長座になり前屈、腕をゆらす、背中をさする、足をゆらす、背中のマッサージ、深呼吸を行った。その際、相手に痛くないか聞きながら行うよう指示した。

授業実践以降の火曜・金曜の体育授業体操時に腹式呼吸法を5回行うよう指示をした。

表1 授業の構成と内容（保健）

	小タイトル	ねらいと内容
導入	授業前アンケート結果共有。	授業前に行ったアンケートの結果を全体で共有しクラスメイトがストレスについてどれだけ知識があるか共有する。
展開	ストレスとは何か。	ストレスとは心と体に何かしらの負荷がかかって生じる歪みであることを理解する。
	授業内アンケート実施・結果共有。	授業内にアンケートを行い、結果を全体で共有することでクラスメイトどんな時にストレスを感じているのかを知る。
	ストレス対処法について知る。	ストレスを対処することをストレス対処法ということを理解する。
まとめ	本時の感想。	本時で気づいたこと、分かったことを記入する。

表 2 授業の構成と内容（体育）

	小タイトル	ねらいと内容
導入	本時の流れの把握。	行うストレス対処法の種類の説明を聞き、本時の流れをつかむ。
展開	ストレス対処法の実践。	1 腹式呼吸法 2 筋弛緩法 3 ストレッチ 1 人 4 ストレッチ 2 人組 以上の 4 種類のストレス対処法を実施し、方法を知る。
まとめ	本時の感想。	本時で気づいたこと、分かったことなど記入する。

（4）研究の流れ

①質問紙調査

富永(2009)のストレス・コーピング尺度をもとに作成した質問紙調査を授業実践前に行った。(図 1) また、授業の導入で扱うためストレス認知調査も授業実践前に行った。(図 2) ストレスについて児童がどれだけ理解しているか把握するための調査である。

ストレスについての概要を授業の導入で行い、ストレスについて理解が深まった状態で児童が現在どれだけストレスを感じているのか調査するため、授業実践中にストレスについて調査した。(図 3)

授業実践後には授業実践前に行った質問し調査(図 1) と授業実践を踏まえて児童の様子を調査した(図 4)

②授業実践

上記に示す通り授業実践を行なった。その際、ストレスは全てが悪いものではなく、「緊張」といったストレスは心の成長に必要なものである、困難なことを乗り越えようと心も体も頑張っている状態であると理解させるように考慮した。

授業実践の際にストレス対処法を実施し、方法を理解させた。また、授業実践日以降の体育の授業には準備体操の最後に腹式呼吸法を取り入れた。

ストレス反応チェック

このアンケートはテストではありません。プライバシーも守るのなるべく回答して下さい。
普段の生活を思い出して回答してください。

①緊張する

☐ 全くしない

☐ 少しする

☐ かなりする

☐ 非常にする

②腹が立つ

☐ 全くない

☐ 少しある

☐ かなりある

☐ 非常にある

③悲しい気持ちだ

☐ 全くない

☐ 少しある

☐ かなりある

☐ 非常にある

④体が重くだる

☐ 全くない

☐ 少しある

☐ かなりある

☐ 非常にある

⑤心臓がドキドキする

☐ 全くない

☐ 少しある

☐ かなりある

☐ 非常にある

⑥イライラする

☐ 全くない

☐ 少しある

☐ かなりある

☐ 非常にある

⑦ひとりぼっちな気分だ

☐ 全くない

☐ 少しある

☐ かなりある

☐ 非常にある

⑧よく眠れないことがある

☐ 全くない

☐ 少しある

☐ かなりある

☐ 非常にある

⑨すっきりした気持ちだ

☐ 全くない

☐ 少しある

☐ かなりある

☐ 非常にある

⑩嬉しい気持ちだ

☐ 全くない

☐ 少しある

☐ かなりある

☐ 非常にある

図 1 授業前 質問紙調査

ストレスについて①

以下の質問に答えてください。

出席番号を記入してください。

回答を入力

ストレスを知っていますか？

☐ はい

☐ いいえ

ストレスとは何だと思えますか？

回答を入力

図 2 授業前 質問紙調査

ストレスについて②

出席番号を記入してください。

回答を入力

ストレスを感じていますか？

☐ はい
☐ いいえ

どんな時にストレスを感じていますか？

回答を入力

ストレスを感じた時、どのような気持ちになりますか？（どのような反応が出来ますか？）

回答を入力

ストレスを感じた時、どうしていますか？

回答を入力

図3 授業中 ストレス調査

ストレスについての授業後アンケート

ストレスについての授業2時間と体育の時間での腹式呼吸法のご協力、ありがとうございました。
授業を終えてからの生活と、腹式呼吸法を行なってみて感じたことについてのアンケートになります。ご回答宜しくお願いします。

* 必須の質問です

出席番号 *

回答を入力

ストレスの授業を受けてみて何か生活で生かしたことはありましたか？（無ければ「なし」と記入してください。）
例：イライラした時に物に当たらないで深呼吸をして落ち着かせることができた。

回答を入力

体育の授業で腹式呼吸法を体操に取り入れてどうでしたか？ *

例：気持ちが落ち着いて、試合も緊張せずにできた。

回答を入力

体育の授業以外で何かストレス対処法を行いましたか？ *

☐ はい
☐ いいえ

行なったストレス対処法について

どんな時にストレス対処法を行いましたか？

回答を入力

どんなストレス対処法をしましたか？

回答を入力

どのくらい行いましたか？

☐ 毎日
☐ 週2～3回
☐ 週1回
☐ 2週間に1回
☐ それ以下
☐ その他:

ストレス対処法をやってみてどうでしたか？

回答を入力

最後の質問です

これからの生活でストレス対処法を行なっていきたいですか？

☐ はい
☐ いいえ

図4 授業後 質問紙調査

3. 研究結果

①質問紙調査の結果（授業実践前と後の比較）

授業実践前に行った調査と授業実践後に行った調査の結果を比較した。

○「緊張する」

非常にするは 40%から 13%と減少、かなりするは 20%から 53%と増加、少しするは 33%から 7%と減少、全くしないは 7%から 26%と増加した。(図5)

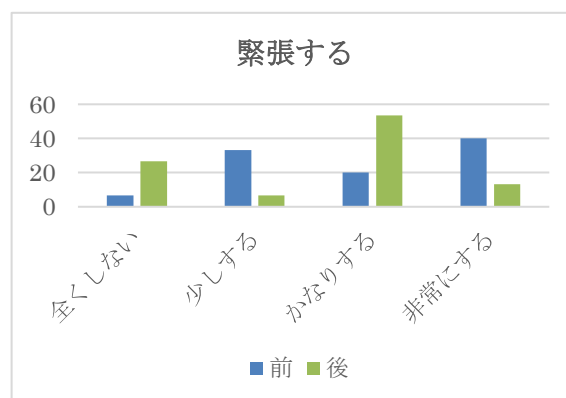


図5 調査結果

○「イライラする」

非常にあるは 7%から 20%と増加、かなりあるは 47%から 33%と減少、少しあるは 27%から 33%と増加、全くないは 20%から 13%と減少した。(図6) この項目はあると回答した児童が授業実践後増加した。

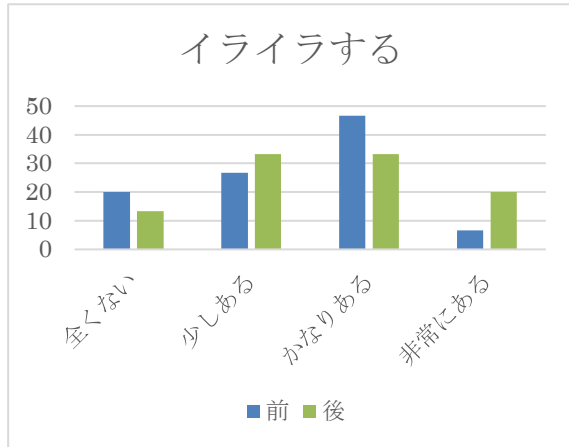


図6 調査結果

○「よく眠れないことがある」

非常にあるは 7%から 0%と減少、かなりあるは 13%から 13%と変化なし、少しあるは 47%から 60%と増加、全くないは 33%から 27%と減少した。(図7)

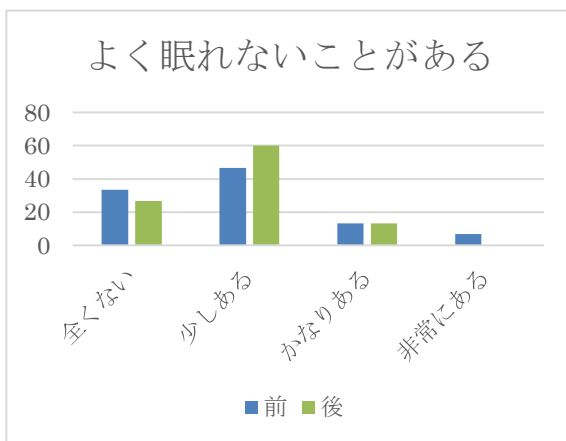


図7 調査結果

②授業前質問紙調査の結果

授業実践前にストレスについての認知度を調査した。

○「ストレスを知っていますか」

はいと回答した児童は 90%だった。(図8) クラスのほとんどの児童がストレスを知っていると回答した。

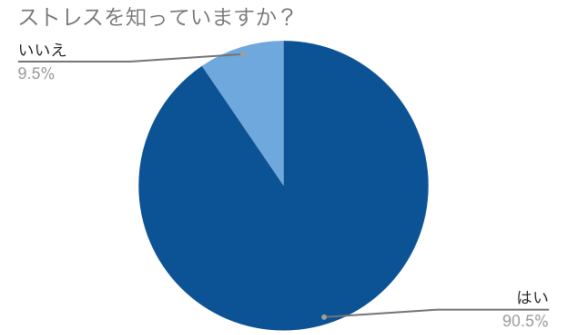


図8 調査結果 (授業前ストレス認知度)

○「ストレスとは何だと思いますか」

児童からストレスとは、悩みやイライラから発生するもの・イライラすること・成果ついていく中でたまる怒りの気持ち・嫌な負の心・溜まっていくもの・心で感じるもの・自分の行いや周りの雰囲気にも不満が溜まることなどという回答があった。

③授業中質問紙調査の結果

授業実践内でストレスについて説明後、ストレスについての調査を行った。

○「ストレスを感じていますか」

はいと回答した児童は 90%だった。(図9) ストレスとは何か理解した上での質問であったが、多くの児童が感じていると分かった。

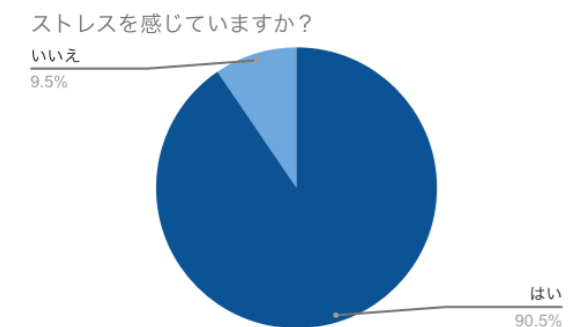


図9 調査結果 (授業中)

○「どんな時にストレスを感じていますか」
 児童から、友達とうまく意見が合わない時・疲れている時・物事がうまくいかない時・みんなの前で発表する時・他人に対して不満を持った時・嫌なことをされた時などの回答があった。

○「ストレスを感じた時、どのような気持ちになりますか」
 児童から、ものに当たろうとする・何も集中できない・心が重い・頭を掻きむしる・ドキドキする・モヤモヤするなどの回答があった。

○「ストレスを感じた時、どうしていますか」
 児童から、深呼吸をする・寝る・好きなことをする・気にしないようにする・ひたすら泣く・炭酸飲料を飲む・音楽を聴く・我慢するといった回答があった。ストレスを感じた時、自然と対処していることがわかった。しかし、中には我慢するなど対処しきれていない児童もいることがわかった。

④2 時間目（体育）授業後の調査の結果

授業実践 2 時間目の終わりに自分に合ったストレス対処法は何か調査した。

○「どの方法が 1 番自分にあっていると感じましたか？（日常生活に取り入れたいと思う方法）」

ストレッチング 2 人が一番多く 46%、次に腹式呼吸法 27%、次にストレッチング 1 人 23%、最後に筋弛緩法 6%となった。（図 10）

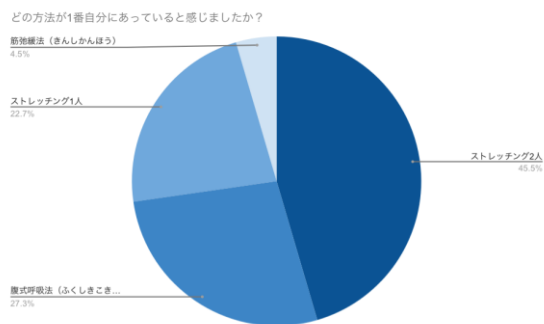


図 10 調査結果（授業中）

⑤授業後質問紙調査の結果

授業実践後に行ったストレス対処法を行なった反応を調査した。その結果は以下となった。

○「ストレスの授業を受けてみて何か生活で行かせたことはありましたか」

全体の 4 割の児童はないと回答したが、残りの 6 割の児童はあると回答し、緊張した時に深呼吸をして気持ちを落ち着かせた・イライラした時に暴言を言うのを抑えられた・疲れた時腹式呼吸法をしたら気持ちがすっきりしたなどの回答があった。

○「体育の授業で腹式呼吸法を体操に取り入れてどうでしたか」

特にないという回答以外は良かったという良好な回答だった。気持ちが落ち着いた・リラックスできた・気持ちにゆとりができ、試合に集中できた・緊張があったけど、腹式呼吸法をやりと落ち着いてできたなどの回答があった。

○「体育の授業以外で何かストレス対処法を行いましたか」

はいと回答した児童は 59%、いいえと回答した児童は 41%となった。（図 11）

体育の授業以外で何かストレス対処法を行いましたか？

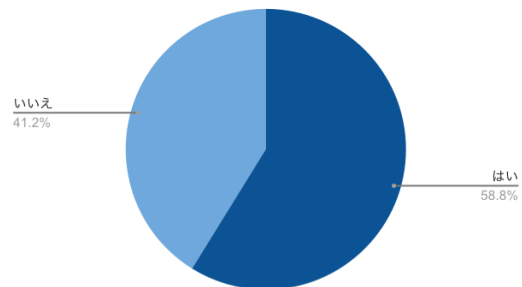


図 11 調査結果（授業後）

○「どんな時にストレス対処法を行いましたか」
 疲れた時・イライラした時・発表会とかの人の前に立つ時・試合の時にやった・悲しい時・怒られた時などの回答があった。

○「どんなストレス対処法をしましたか」
伸びをした・深呼吸・星空を見る・布団で寝るなどの回答があった。

○「どのくらい行いましたか」
ストレス対処法を日常生活でどのくらい行なったか頻度は、週2～3回は40%、週1回10%、2週間に1回10%、それ以下30%、その他10%という結果になった。(図12)その他には試合の時に行なったと回答があった。

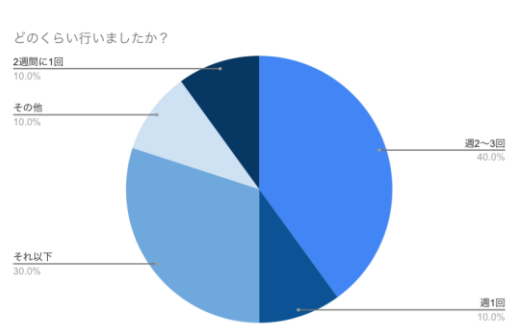


図12 調査結果（授業後）

この結果から週2～3回ストレス対処法を行った児童のストレス反応度（表3）が授業実践前と授業実践後で有意な差があるか確かめるため有意水準5%でt検定を行った。表3の①～⑩は図1の①～⑩と対応している。
結果は $t(31)=1.96, p=.05$ であり実践前と実践後に有意な差が見られた。

○「これからの生活でストレス対処法を行なっていきたいですか」
児童の回答はいはい100%となった。これからも生活で活用したいと感じていることがわかった。

表3 対処法を週2～3回行った児童のストレス反応

Aさん	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
授業前	2	2	1	2	2	2	1	2	3	3
授業後	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3
Bさん	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
授業前	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
授業後	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4
Cさん	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
授業前	2	3	2	2	2	3	1	1	4	3
授業後	3	2	1	1	1	2	1	2	4	4
Dさん	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
授業前	4	2	3	1	3	2	2	2	3	3
授業後	4	3	1	2	2	3	1	2	2	2

4. 考察

①質問紙調査の結果

今回の質問紙調査の結果から授業実践前後のストレス反応に大幅な差は見られなかった。授業実践を行うことで授業実践前に比べ授業実践後のストレス反応が減少していくと考えていた。小学校6学年という思春期に入る時期には物事に敏感になりストレスを感じる機会が多いことや、火曜日・金曜日の体育授業でストレス対処法を準備体操で行う際、自分に合ったストレス対処法として1番多かったストレッチ2人ではなく、2番目だった腹式呼吸法（図10より）を行ったことなどが関係し、結果に繋がらなかったのではないかと考える。

全体としての結果は予想と異なっていたが、週2～3回ストレス対処法を行なっている児童に焦点を当てると、授業実践前に比べ授業実践後のストレス反応度が減少している（表3）ことが分かった。体育の授業時だけでなく、日常的にストレス対処法を行っていくことが児童にとってストレスを軽減する手立ての一つになるのではないかと考える。また、行うストレス対処法も自分に合った方法を見つけ、行っていくことが重要ではないかと考える。そうすることで本研究の結果より大きな変化が見られるようになるかと考える。

②調査方法・授業実践について

今回の質問紙調査では変化が見られなかったため、変更していく必要があると考えた。質問の仕方を「イライラしますか」ではなく、「いつどんな時に」のように具体的に明記することで質問の意図がより理解でき答えやすく、答えにばらつきが少なくなるのではないかと考える。

授業実践では、保健の授業は教科書等を使わずにオリジナルで行った。小学生でもわかりやすいように言葉を砕いて説明したり、事前調査の結果を授業中に提示したりすることによって児童は、自分ごととして考えることができ、興味を持続しながら授業に取り組めたのではないかと考える。授業中には自分自身のストレスは何か真剣に取り組む姿が見られた。授業の最後には各自でストレス対処法を調べる時間を設けると、積極的に ICT 機器を活用しながら調べ学習を行っていた。授業感想に、「ストレスに対しての考え方が少しプラスに変わった。」や「ストレスが何かはよく知らなかった。でもコーピング法というものがあり体と心は密接に関係しているところが印象に残った。」「ストレスは全部、悪ではないことがわかった。」「ストレスを感じたらストレス対処法を試そうと思った。」などと記述していた。児童が授業でストレスについて理解し、ストレス対象法という存在を知ることができていることが授業感想から分かった。ストレスは全てが悪いものではないと授業実践時に考慮した部分が児童に伝わっていることも分かり、実生活でも緊張を糧にしていることが分かった。以上から本研究の保健授業は、児童がストレスの存在を知り、ストレス対処法を知るための有効な授業であったと考えられる。しかし、2時間目の体育の授業実践では、環境が最善ではなかったと考える。実施時期が11月だったため体育館でのストレス対処法は寒かった。児童は一生懸命行っていたが、実践中も児童から寒い、寒くてうまくできないといった声もあった。体づくり運動として取り入れる際には暖かい季節に行うと良いと考える。2時間目の授業感想には「呼吸

をすることで落ち着くことができると知って驚いた。」や「リラックスできたし楽しくできたのでストレスもなくなると思った。」「暇な時にやって習慣づけたいなと思った。」「楽しくて心が落ち着いてすっきりしたのでこれからも続けたいと思った。」という記述があった。感想から楽しくストレス対処法を行えたことが分かった。体ほぐしの運動として取り入れることは児童にとって楽しくリラックスできるため有効だと考えられる。また、準備体操に取り入れたことで、活動やゲームに落ち着いた状態で取り組むことができていた。ストレス対処法を習慣化する上でも準備体操やゲーム前に行うことは有効だと考える。

今回の結果や考察をもとに、実際の体育の授業にストレスマネジメント教育を積極的に取り入れ、児童のストレス軽減に繋げていきたい。今後はストレス対処法を日常化することに焦点をおき、研究をしていけたらと考えている。また、児童が自分に合ったストレス対処法を見つけられるように支援していきたい。

5. 参考文献

- ・「小学校におけるストレスマネジメント教育の試み-感情をコントロールしながら適切な表現を学ぶ-」中村・宮地 2006
- ・「ストレスマネジメント教育で活用できる子どものストレス・コーピング尺度作成の試み、発達心理臨床研究」富永・富永 2009
- ・「小学校低学年に対するストレスマネジメント教育の試み-学級活動と体育科における実践的研究-」村井・下田・石津 2012
- ・「児童を対象としたストレスマネジメント教育における一考察-ストレスマネジメント・スキルの実行度に注目して-」細田・三浦 2013
- ・「CLARINET へようこそ」第2章 心のケア各論 文部科学省
- ・小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編 文部科学省（2017）