

ストレスマネジメント教育の授業実践

教育学研究科 教育実践創成専攻 教科領域実践開発コース 初等教科教育分野 加賀美 愛

1. 問題と目的

現在、コロナ禍で学校行事や部活動、大会が出来ない・中止になるという状況が長く続いている。この状況下で大人だけでなく児童や生徒もストレスを多く感じている。またコロナ禍というだけでなく、学校生活において不自由な思いをしてストレスを抱えている生徒や、不眠症など様々な状況からストレスを感じやすくなっていると考えられる。今回は中学生を対象とした研究を行ったが、思春期ということも相まって敏感に物事を感じやすくなる。無意識のうちにストレスが溜まっているという生徒は多いのではないかと感じる。また、ストレスと認識できていないまま、対処できずに体調を崩してしまうなどの影響が出ているのではないかと感じる。また、ストレスと分かっているにもかかわらず困っている生徒も少なくないのではないかと感じる。

近年では学校ストレスの観点から多くの研究がされており、以前に比べ「ストレスマネジメント」だったり「ストレスマネジメント教育」という言葉が普及してきている。今回の研究では中学生を対象とした体系的なストレスマネジメント教育の授業実践をすることを目的とする。また、ストレスを感じている生徒に、ストレスとは何か、自分のストレス反応について理解を促し、対処法を身に付け継続して行ってもらうことでストレス軽減につながることを目的としている。また、中学校学習指導要領に記載されている様に心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること、精神と身体は相互に影響を与え、関わっていること、ストレスは心身に影響を与えることがあること、心の健康を保つには、欲求やストレス

に適切に対処する必要があることを理解させることを最終目的としている。具体的には三浦・上里(2003)の中学生におけるストレスマネジメントプログラムの実践と効果の検討で行っている嶋田(1998)のストレスマネジメントプログラムの構成要素(心理的教育、個人的ストレス耐性の強化、リラクゼーション訓練)を踏まえ授業実践を行った。

2. 研究方法

(1) 実習校と実習方法

実習校：山梨県立公立中学校

実習期間：6月～10月

(2) 授業実践

対象：第1学年（全3クラス）

領域：心身の機能の発達と心の健康

実数：1時間（全3クラス）

授業実践について

授業実践では「心身の機能の発達と心の健康」という単元中、「心の健康」に焦点を当て授業実践を行った。中学校学習指導要領によると、心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること、欲求やストレスは心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには欲求やストレスに適切に対処する必要があること、ストレスへの対処ができるようにする必要があると記載されている。以上をもとに本授業では自分のストレスについて理解し対処法を身に付けることをねらいとする。

授業実践にあたり、実習先で使用されている教科書と三浦・上里(2003)をもとに指導案を作成した。内容は①ストレス反応の種類と特性、②ストレスの存在と種類、③コーピングの

表1 授業の構成と内容

	小タイトル	ねらいと内容
導入	ストレスとは何？	<ul style="list-style-type: none"> ・「ストレス」について学ぶことへの興味を高める ・ストレスについて知っていることや、イメージを授業プリントに記入し発表
展開	ストレスとは何か。	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスを感じた時に、様々なストレス反応が表出されることを理解する ・最近のストレス反応を考えることで、自分のストレス状態への気づきを高める ・心と体の関係について知る（密接につながっている）
	自分のストレスについて知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッサーの存在と種類について知る ・どんな時にストレスを感じるのか考えることで、自分事として感じさせる ・ストレスの種類分けを行う
	ストレスの対処法を習得しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・リラクゼーション法の効果や種類を知る ・腹式呼吸法と筋弛緩法を実践する ・ストレス反応の低減や、集中力の増加などの効果があること、継続的に行うと良いことなど理解させる
まとめ	本時のまとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の感想 ・宿題としてリラクゼーション法を毎日行う

ストレスについて知ろう！

番号 名前

Q ストレスって何だろう？どんなイメージ？

*知っていることや、イメージを書いてみよう！

例)おなか痛くなる。勉強が難しくストレス感じる(汗) などなど

●ストレスとは・・・

周りから様々な刺激を受けて、心身に負担がかかった状態をいう。

ストレスの原因となる刺激を()という。

ストレスの影響は、原因の大きさ・受け止める人の()の状態によって異なる。

●ストレスの反応の種類

◎心理面の反応→不安・イライラ・緊張・集中力や思考力の低下

◎行動面の反応→怒りの爆発・泣く・拒食や過食

◎身体面の反応→動悸・異常な発熱・腹痛・頭痛・めまい・睡眠障害

なんでストレスを感じると身体に影響が出るの？

心と体は密接につながっている！

⇒大脳と体の諸器官が神経やホルモンを通して影響し合っているため。

例)緊張してお腹が痛い。手汗が止まらない。足が震える。

Q どんな時にストレスを感じる？

ストレスを種類分けしてみよう！(物理化学的・生理的・社会的心理的)

ストレスを感じたらどうしたらいいの？

●効果的な対処法

- ①動作法⇒自分の体の感じに気づき、なだめていく
- ②問題解決的アプローチ⇒具体的な解決策を考え、実行していく
- ③リラクゼーション法⇒腹式呼吸・筋弛緩法

★やってみよう！！

○腹式呼吸

- ① 体の力を抜いたまま、口からゆっくり息を吐きます。
この時、背筋を伸ばして下腹部に手を当てましょう。
- ② 下腹部の力を緩めて鼻から自然に吸います。
- ③ ①～②を5分から10分繰り返します。

○筋弛緩法

- ① 両手を握った後、力を抜いて手を開きます。
- ② 両手を握った後、肩をすぼめるように肩を上げます。
- ③ 全身の力を抜きます。
- ④ 両手を握った後、肩甲骨を寄せるように背中に力を入れます。
- ⑤ 全身の力を抜きます。

まごめ

今日学んだことを、今後の自分にどう生かしたいかなど、自分の言葉で感想を書いてね！

図1 授業内プリント

役割り、④漸進的筋弛緩法（筋弛緩法）と腹式呼吸法の実践と教員の一方的な授業にならない様、また教科書内に記載されているコーピング法の筋弛緩法と腹式呼吸法を実践することで方法をいつでも見返せるよう工夫した。授業内で使用したプリントでは教科書をもとに作成した。生徒の興味・関心を得られるように自分事としてとらえてもらえるように工夫した。また、教科書を開かなくても良いようにプリントにも筋弛緩法と腹式呼吸法の方法を記載した。

(3) 研究の流れ

①質問紙調査

質問紙調査を授業実践前に行った。(図2)三浦(2006)のメンタルヘルス・チェックリスト(簡易版)をもとに作成した。日常・学校生活・その他について調査を行った。

全3クラス計71名

1組：25名

2組：27名

3組：19名

②授業実践

上記に示す通り授業実践を行った。その際、ストレスは体や心にとって絶対的悪と受け止められないように「緊張する」といったストレスは成長するうえで必要なものであると理解させるように工夫した。

③ストレス対処法の実践

授業実践の際にリラクゼーション法を実践し、身に付けさせる。

④質問紙調査

授業実践前に行った質問紙調査と同様のものを授業実践から3週間後に行った。別に、リラクゼーション法を行った頻度などを聞いた質問紙調査を作成し行った。(図3)

アンケート

番号 氏名

当てはまる数字に○をつけてください。

(1当てはまらない、2あまり当てはまらない、3どちらでもない、4少し当てはまる、5とても当てはまる)

日常

① 雑かに怒りをぶつけない	1	2	3	4	5
② すぐにイライラする	1	2	3	4	5
③ 腹立たしい気分になる	1	2	3	4	5
④ さみしい気分	1	2	3	4	5
⑤ 泣きたい気分になる時がある	1	2	3	4	5
⑥ 心が暗くなる	1	2	3	4	5
⑦ 一つのことに集中できなくなる	1	2	3	4	5
⑧ 難しいことを考えることが出来ない	1	2	3	4	5
⑨ やる気が出ない	1	2	3	4	5
⑩ よく眠れない	1	2	3	4	5
⑪ 頭が痛くなる	1	2	3	4	5
⑫ 体がだるい	1	2	3	4	5
⑬ 寒れやすい	1	2	3	4	5

学校生活

① 一生懸命勉強しているのに成績が伸びなかった	1	2	3	4	5
② 学校に来て何も楽しいことが無い	1	2	3	4	5
③ 見ただけのことや友達に嫌なことを言われた	1	2	3	4	5
④ 朝、なんとなく学校に行きたくないと思う	1	2	3	4	5
⑤ 友達から仲間外れにされた	1	2	3	4	5
⑥ 自分の性格などについて友達から嫌なことを言われた	1	2	3	4	5
⑦ 友達に嫌なことをされたり言われたりした	1	2	3	4	5
⑧ 自分は悪くないのに先生に叱られたり、注意されたりした	1	2	3	4	5

その他

なにか悩んでいることや嫌だなと思うことがあれば自由に書いてください

図2 授業前 質問紙調査

① リラクゼーション法を行った	毎日	週2~3程度	週1程度	2週間に1程度	行っていない
① リラクゼーション法を行うのは苦だった	あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらでもない	少しあてはまる	あてはまる
① ストレスについて理解できている	出来ない	あまり出来ない	どちらでもない	少しできている	出来ている
① 自分はストレスを感じていると思う	感じていない	あまり感じていない	どちらでもない	少し感じている	感じている
① ストレスをためやすい方だ	ためない	あまりためない	どちらでもない	少しためやすい	ためやすい
① 授業後、ストレス対処法を読んだ	調べていない	調べようとした	忘れた	少し調べた	調べた
① ⑥で「少し調べた・調べた」と答えた生徒は検索結果を教えてください。					
① 腹式呼吸法・筋弛緩法以外のリラクゼーション法を行った生徒は、何を行ったか、記入してください。					

図2 授業前 質問紙調査

3. 研究結果

①質問紙調査の結果

授業実践前に行った質問紙調査と授業後の3週間後に行った質問紙調査の結果を比較した。

今回取り上げる項目は以下の通りである。

- ・誰かに怒りをぶつけたくなる
- ・すぐにイライラする
- ・泣きたい気分になる時がある
- ・心が暗くなる
- ・やる気が出ない
- ・疲れやすい
- ・学校に来て何もうれしいことが無い

○誰かに怒りをぶつけたくなる

1組では少し当てはまる・当てはまると回答した生徒が6人から3人と減少している。2組では5人から5人と変化が見られなかった。3組でも3人から3人と変化は見られなかった。全クラスで少し当てはまる・当てはまると回答した生徒は授業前・授業後共に少なかった。

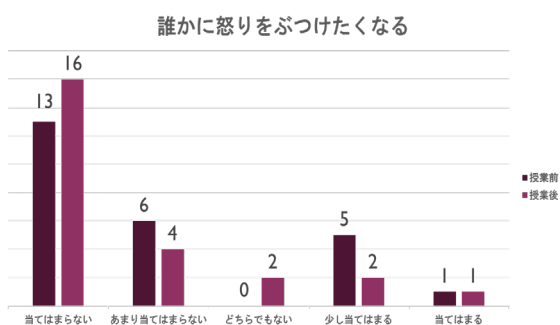


図3 質問紙調査結果 (1組)

○すぐにイライラする

1組では少し当てはまる・当てはまると回答した生徒は5人から2人と減少している。

2組では少し当てはまる・当てはまると回答した生徒は5人から6人と1人増加している。3組では4人から4人と変化は見られなかった。

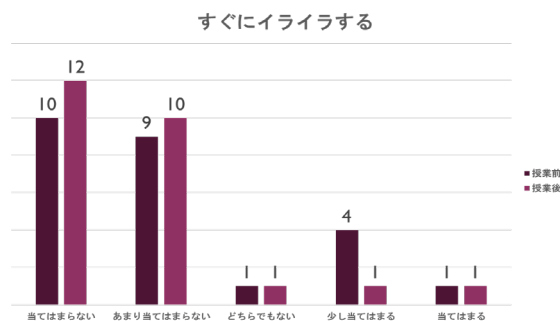


図4 質問紙調査結果 (1組)

○泣きたい気分になる時がある

1組は少し当てはまる・当てはまると回答した生徒は7人から6人と1人減少している。2組は6人から8人と2人増加している。3組は7人から4人と減少している。

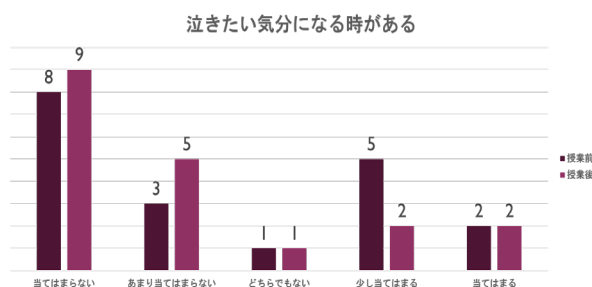


図5 質問紙調査結果 (3組)

○心が暗くなる

1組は少し当てはまる・当てはまると回答した生徒は7人から6人と1人減少した。2組は8人から5人と減少している。3組は7人から6人と1人減少している。この項目においては全てのクラスで減少が見られた。

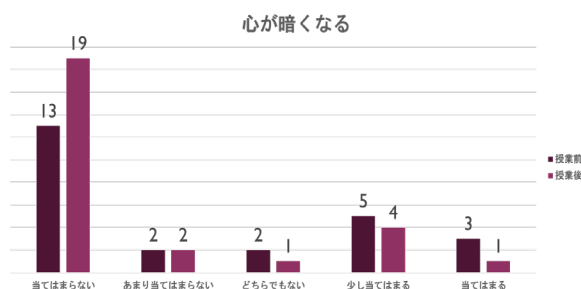


図6 質問紙調査結果 (2組)

○やる気が出ない

1組では少し当てはまる・当てはまると回答した生徒は9人から4人と減少している。2組では7人から10人と増加している。3組では10人から7人と減少している。

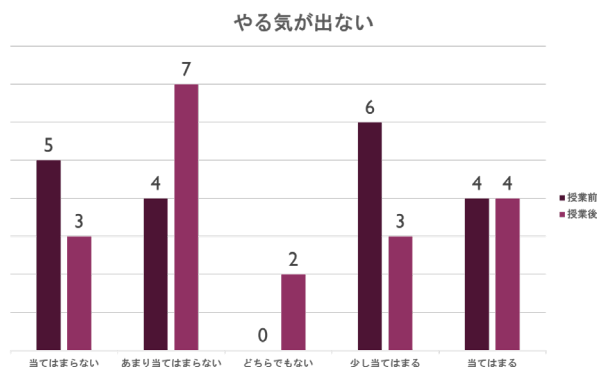


図7 質問紙調査結果(3組)

○疲れやすい

1組は少し当てはまる・当てはまると回答した生徒は11人から5人と半分以上減少している。2組では8人から8人と変化は見られなかった。3組では7人から6人と1人減少している。全クラスにおいて授業前に少し当てはまる・当てはまると回答した生徒がほかの項目に比べ多かった。

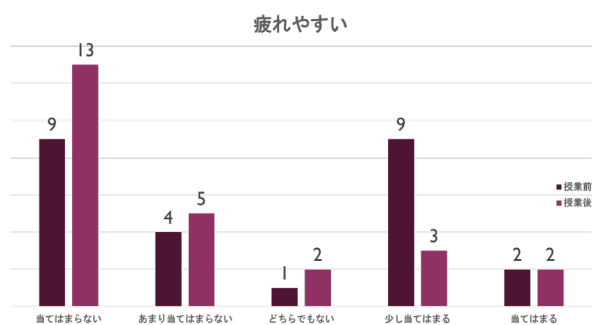


図8 質問紙調査結果(1組)

○学校に来て何も楽しいことが無い

1組は少し当てはまる・当てはまると回答した生徒は1人から2人と1人増加している。2組では3人から1人と減少している。3組では1人から2人と1人増加している。全クラスで授

業前も授業後も少し当てはまる・当てはまると回答した生徒は少なかった。

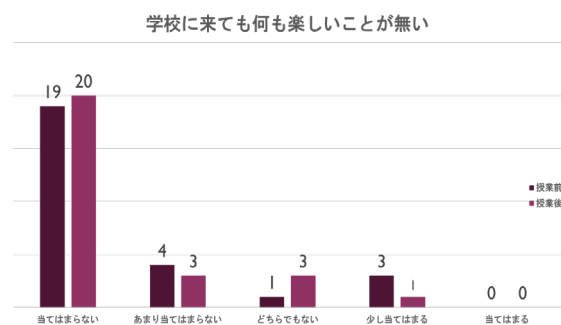


図9 質問紙調査結果(2組)

○質問紙調査の全体の結果

質問紙調査の項目全体の合計を受業実践前と受業実践後で比較したところ減少したのは全体の44%で、増加したのは48%、変わらなかったのは8%という結果になった。

アンケート項目全体の合計(71名)

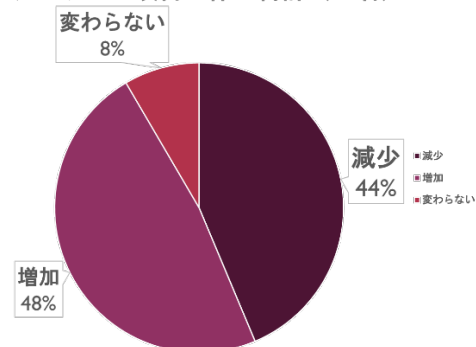


図10 全体の結果

②授業実践の生徒からの感想

○1組

- ・ストレスの対処法を知れたので使っていきたい。
- ・野球で失敗などをするとムカムカしてストレスが溜まるのでそのストレスをバネにして野球にもっと磨きをかけていきたい。
- ・自分の体を大切にしていきたい。
- ・姉やお母さんなどいろんな人にも教えてあげたいと思う。
- ・自分のストレスについて知れた。
- ・筋弛緩法などはあまり合わなかったので自分

に合った対処法を見つけたい。

○2組

- ・効果は人それぞれだけどやってみたいと思った。
- ・自分に合った方法でストレスを対処していきたい。
- ・ストレスの原因になるストレッサーというものを初めて知った。
- ・様々な対処法を行っていきたいと思った。
- ・筋弛緩法はまだ合っているのでやってみたいと思った。

○3組

- ・自分が感じているものがストレスだったことも分かった。
 - ・自分に合うものを見つけていきたいと思った。家の人に話そうと思った。
 - ・いつでも自分でできるリラクセスのやり方を知りたいと思った。
 - ・自分にとって効果的なものをこれからストレスを感じた時にやっていこうと思った。
 - ・普段はストレスを感じていないと思っていたが、よく考えてみると日常生活の中でストレスになっていると分かった。
- といった感想がでた。全体的にストレスの理解が出来ていると感じている。また、自分のストレスについても理解できたと感じている。自分以外にも家族などにも話をしたいと感想を述べた生徒が数人いた。

③授業実践後の質問紙調査の結果

- ・リラクゼーション法を行った頻度
- ・リラクゼーション法を行うことが苦痛と感じる
- ・授業後にストレスの対処法について調べた結果（自由記述）
- ・腹式呼吸法・筋弛緩法以外で行ったリラクゼーション法（自由記述）

○リラクゼーション法を行った頻度

1組は 25 人中毎日行ったと回答した生徒は 1 人、週に 2 回～3 回行ったと回答した生徒は 6 人、週に 1 回と回答した生徒は 3 人、2 週間に

1 回と回答した生徒は 3 人、行っていないと回答した生徒は 3 人、無回答だった生徒は 9 人だった。

リラクゼーション法を行った頻度（1組 25名）

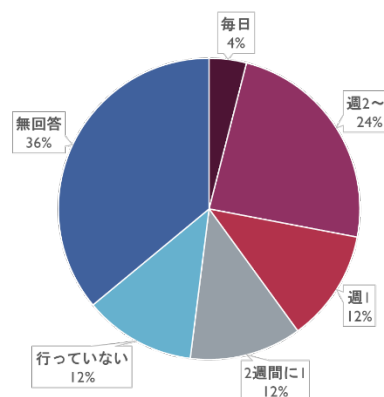


図 11 リラクゼーション法を行った頻度(1組)

2組では 27 人中、毎日行ったと回答した生徒は 1 人、週に 2 回～3 回行ったと回答した生徒は 2 人、週に 1 回と回答した生徒は 7 人、2 週間に 1 回と回答した生徒は 3 人、行っていないと回答した生徒は 8 人、無回答だった生徒は 6 人だった。

リラクゼーション法を行った頻度（2組 27名）

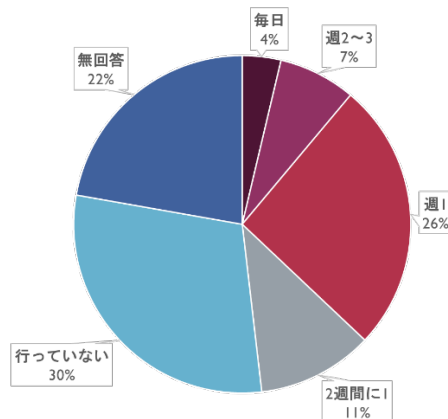


図 12 リラクゼーション法を行った頻度(2組)

3組では 19 人中、毎日行ったと回答した生徒は 0 人、週に 2 回～3 回と回答した生徒は 1 人、週に 1 回と回答した生徒は 1 人、2 週間に 1 回と回答した生徒は 2 人、行っていないと回答した生徒は 5 人、無回答だった生徒は 10 人だっ

た。

リラクゼーション法を行った頻度（3組 19名）

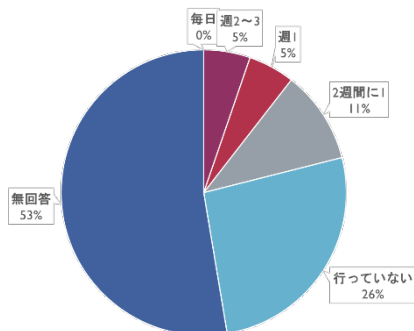


図13 リラクゼーション法を行った頻度（3組）

○リラクゼーション法を行うことが苦痛と感
じるかどうか

1組は25人中、苦痛だったと回答した生徒は2人だった。少し苦痛だったと回答した生徒は4人、どちらでもないと回答した生徒は2人、苦痛ではなかったと回答した生徒は17人と約4分の3の生徒が苦痛ではなかったと感じている。

リラクゼーション法を行うこと（1組）

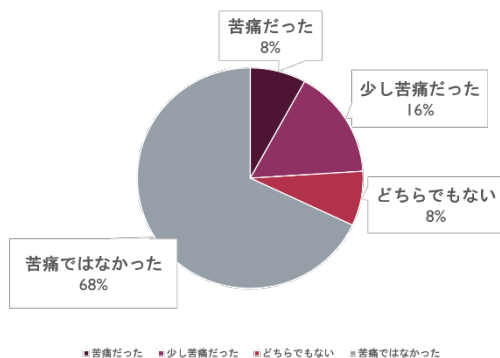


図14 リラクゼーション法を行うこと（1組）

2組では27人中、苦痛だったと回答した生徒は2人、少し苦痛だったと回答した生徒も2人、どちらでもないと回答した生徒は7人、苦痛ではなかったと回答した生徒は16人となった。1組に比べ苦痛だと感じた生徒が多いが半分以上の生徒は苦痛ではなかったと回答している。

リラクゼーション法を行うこと（2組）

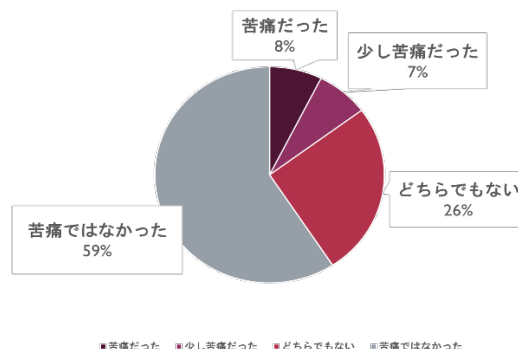


図15 リラクゼーション法を行うこと（2組）

3組では19人中、苦痛だったと回答した生徒は2人、少し苦痛だったと回答した生徒は1人、どちらでもないと回答した生徒は9人、苦痛ではなかったと回答した生徒は7人だった。1組や3組に比べ苦痛ではなかったと回答した生徒が少なかった。

リラクゼーション法を行うこと（3組）

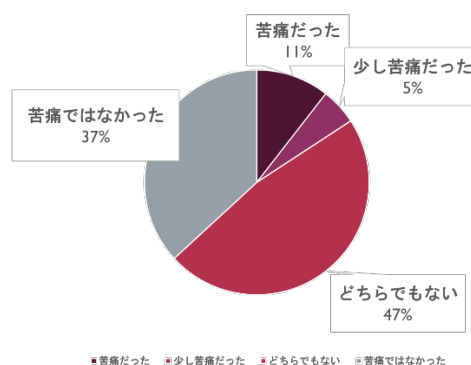


図16 リラクゼーション法を行うこと（3組）

○授業後にストレスの対処法について調べた結果（自由記述）

1組では3人の生徒が調べた。

- ・ハグをする
- ・深呼吸やアロマをたく
- ・ストレスは溜め込みすぎると自分にも影響があるし、周りの人にも当たってしまうため、少しでもリラクゼーション法を行ったり睡眠時間を増やしたりするなどストレスを工夫して無くしていった方がいい

2組では2人の生徒が調べた。

- ・親に聞いて自分の好きなことを思う存分やる

のが一番楽しく、ストレスを忘れられる

- ・音楽を聴く

3組は1人の生徒が調べた。

- ・自分の好きなことをして癒される

○腹式呼吸法・筋弛緩法以外で行ったリラクゼーション法（自由記述）

1組は2人の生徒が腹式呼吸法・筋弛緩法以外にリラクゼーション法を行ったことが分かった。

- ・深呼吸

- ・アロマをたく・音楽鑑賞・ASMRを聴く

2組も2人の生徒が腹式呼吸法・筋弛緩法以外にリラクゼーション法を行っている。

- ・好きな音楽を聴きながらランニング

- ・ペットと触れ合い心を癒した。音楽を聴いた

3組は1人の生徒が腹式呼吸法・筋弛緩法以外にリラクゼーション法を行った。

- ・習い事に行くときに好きな音楽を聴く

どのクラスでも授業後に調べたり、他のリラクゼーション法を行ったりする生徒は少なかった。

4. 考察

①質問紙調査の結果

今回行った質問紙調査の結果より、1組や2組はリラクゼーション法を3週間の間に1度は行ったという生徒が半分以上いた為、3組に比べ効果が出たのではないかと考えられる。逆に3組はリラクゼーション法を1度も行っていない生徒が4分の3程いた為、効果が出なかったと考える。また、授業前の質問紙調査の結果より、3組は1組や2組に比べ合計数値が低かった。このことから、さらに効果が表れにくかったのではないかと考える。

②調査方法について

授業実践前と授業実践後の3週間後の2回のみ調査だった。授業実践後の結果から大きな変化がなかったことが分かる。授業前はストレスについての知識が薄く、ストレス認知できていなかったが、授業実践を通してストレス認知でき、授業実践後の質問紙調査で増加した生

徒がいたと考える。その為、質問紙調査を行う機会を変える必要があると考える。授業実践前・授業実践直後・3週間後のように授業実践直後に調査を行うことで結果に変化が現れるのではないかと考える。

③授業実践について

授業内容・リラクゼーション法を三浦・上里(2003)と少し変更し行った為、研究通りの結果にならなかったのではないかと考える。授業数を2時間から1時間と縮小し行ったため、理解が不十分なところがあったのではないかと考える。また、リラクゼーション法を宿題という形で生徒自身に行うよう促したが、行う生徒が少なかったため、宿題として行う方法も変更すべきだと考える。例えば、朝の会の数分を使い行うようにする。体育の準備体操の時間に加えるなどが考えられる。

今回は生徒の感想から腹式呼吸法や筋弛緩法は自分と合わなかったという声もあった。その為、生徒に提示する方法の種類を増やし、生徒が続けられるように工夫していく事も必要だと考える。また、継続して行うことが大切であることを強調していく事で生徒に行うように促せるのではないかと考える。

今回は中学1年生のみの研究だったが今後は2年生や3年生にも調査をしていきたい。また、今回の結果や考察をもとに改良を加えて研究を行っていきたいと考えている。

5. 参考文献

- ・中学保健体育文部科学省検定済教科書 学研
- ・「中学校におけるストレスチェックリストの活用と効果の検討-不登校の予防といった視点から-」三浦 2006
- ・「中学校におけるストレスマネジメントプログラムの実施と効果の検討」三浦・上里 2003
- ・「CLARINETへようこそ」第2章 心のケア各論 文部科学省
- ・中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編 文部科学省（2017）
- ・小・中学校の先生のための「健康教育」実践ガイドブック 東洋館出版社