

# ストレスマネジメント教育を生かした健康教育の在り方

～ 対処法の自己選択と実践を通して ～

行橋・京都地区教育研究所

行橋市立今元中学校

養護教諭 松本優満

## 1 主題設定の理由

### (1) 社会の要請から

現代社会に生きる人々はストレス社会の中で生きているといっても過言ではなく、中学生も例外ではない。生徒たちをとりまく背景として、社会環境や家庭環境等の変化により、人間関係が希薄化してきている。その結果、対人関係調節能力の低下が深刻化してきており、「キレル」行為や「引きこもり」「不登校」などが心身の健康における課題としてあげられる。このような生徒に、ストレスを生じさせている原因を知らせ、その対処法を身につけさせていくことは、心身の健康を保持増進していく能力を習得させるうえで重要であると考えられる。

### 2 主題の意味

#### (1) ストレスマネジメント教育とは

ストレスに対する自己コントロールを効果的に行えることを目的とした教育的な働きかけであり、心身の健康部分に焦点を合わせ、それらを育成し、その活性化を促進させるものである。

#### (2) 対処法の自己選択とは

ストレス対処法には、リラクゼーションスキルと対人関係スキルがあり、それを生徒の発達段階と実態に応じた内容にプログラム化し、指導する。その中から、生徒自身が自分にあったストレスの対処法を選択し、習得することにより、日常生活で場面に応じた活用がはかれると考える。そのことが、ストレスに対する自己コントロール能力の習得にもつながる。

### 3 研究の目標

ストレスに対する対処法を自己選択し日常生活での実践化をはかるために、ストレスマネジメントスキルを取り入れた健康教育の在

り方について究明する。

### 4 研究の仮説

養護教諭が行う健康教育において、ストレスマネジメント教育を取り入れた支援を集団と個別の両方で行えば、生徒は対処法の自己選択と実践を繰り返すことを通して、自分にあった対処法を見つけだし、日常生活でのストレスに対し、うまくコントロールできるようになり、心身の健康が保てるようになるであろう。

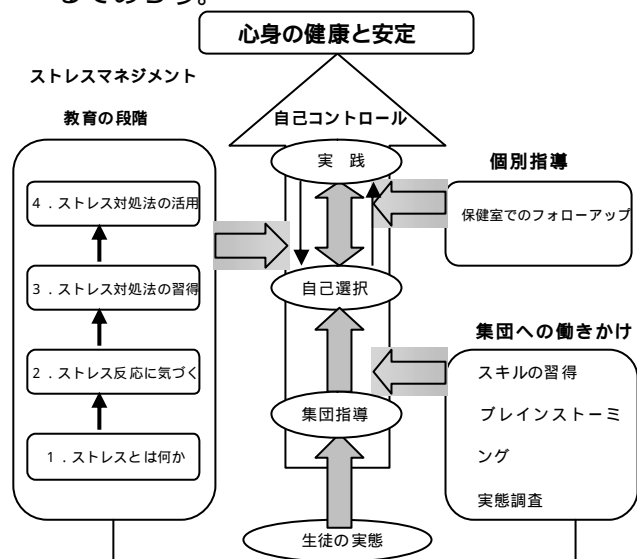


図1 研究構想図

### 5 理論研究

#### (1) ストレスの発生過程

ストレスの発生は、図2のように、その原因であるストレスから結果のストレス反応という発生過程によって生じる。

#### (2) 発生過程におけるストレスの対処法

図2に示すようなストレスの発生過程に働きかける対処法がある。このように、ストレスの発生段階において対処法を取り入れていくことにより、ストレス反応を予防したり、軽減したりすることができる。表1は、具体的なストレスマネジメントスキルの分類であ

る。これらのスキルを生徒の発達段階や実態に合わせて内容を選択し、学習活動や日常生活の場において取り入れていくことが有効である。

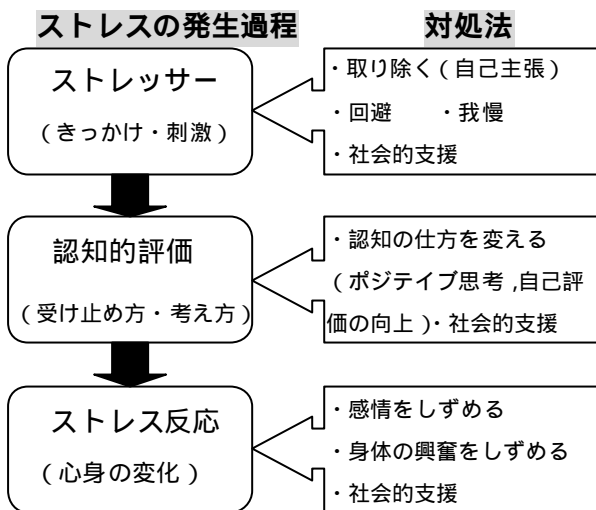


図2 ストレスの発生過程とその対処法

方 法		具 体 例
リラクゼーションスキル	呼吸法	腹式呼吸など
	身体的リラクゼーション	漸進性弛緩法自立訓練法、ヨガのリラクゼーション
	精神的リラクゼーション	瞑想法、イメージ法など
人間関係スキル	コミュニケーションスキルの向上	自己主張訓練、怒りのコントロール法など
	認知的ストレスマネジメント方略	気づき、積極的セルフトーク、問題スキルなど
	ソーシャルサポート	情動的支援、物質的支援、情動的支援、情動的支援など
	対人スキル	敵意攻撃タイプへの対処、不平不満タイプへの支援

表1 ストレスマネジメントスキルの分類

(3) 養護教諭が行う健康教育

学校教育全体においては、心の教育が重視されてきて以来、健康教育は、すべての教育活動を通して行われてきている。しかし、これらは、各教科、領域、それぞれで行われていることが多く、そこでは、心の面だけが取り扱われたり、人間関係づくりにのみ重点が

おかれていることが多く、保健室で養護教諭がとらえている健康問題が十分に反映されているとはいえない。保健室でとらえる生徒の姿には体の問題が心に表れ、また、心のストレスや悩みが体の症状となって表れている。心と体を別々にとらえるのではなく、生徒の姿を心と体の総体としてとらえることが大切である。このような視点で、養護教諭はその専門性を生かして、保健室はもとより、保健指導や保健学習に積極的に参加することが求められてきている。これまでの養護教諭の役割が、個別の対処療法的支援とすれば、これからは、集団への予防開発的支援にも役割を広げる必要がある。そのことが、養護教諭が行う健康教育であると考えられる。

6 実態調査の結果と考察

調査期日 平成17年7月7日

調査対象 行橋市立今元中学校 第1学年徒54名

(1) 「ストレス尺度」

学校生活で経験するストレスを、教師、自分、生徒という学校を構成する人的な要素で分類し、調査した。その結果、学校生活で経験されるストレスは生徒を源泉とするものが基準平均値を上回っており、ストレスの強度についても中度以上のストレスを感じている者が56%いることがわかった。

(2) 「ストレス反応尺度」

ストレス反応について「無気力感」「学校への不適応」「攻撃反応」「抑うつ反応」「友達不信感」の5項目で調査した結果、「学校への不適応」「攻撃反応」「友達不信感」の3項目の反応が基準平均値を上回っており、その中でも「攻撃反応」と「友達不信感」においては、反応も中度以上の者が共に、70%を超えている。

(3) 「ストレスコーピング調査」

中学校に入学して、調査日までに、「ストレスを感じたことがある」と答えた生徒は54人中44人・全体の81.5%いた。そのときの「どのような行動をおこしたか」「行動後の気持ちはどう変化したか」という問いに対して図3、図4のような結果がわかった。全体的な傾向として、学校でのストレスは友達

関係で生じることが多く、そのストレスによる反応として、攻撃的な行動をとったり、友達不信に陥ったりする生徒が多い。このようなストレスを感じたときには、望ましい対処法をとることで、気分転換やストレス解消できている者が28%いるが、誤った対処の仕方をして人や物に対して攻撃的な態度をとり、人間関係でのトラブルをおこしてしまい、さらにストレスを高めているという者も55%いる。

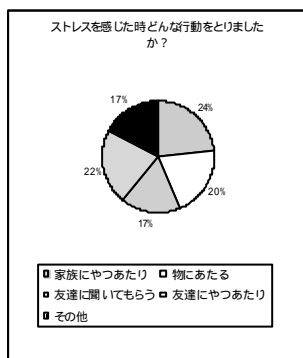


図3

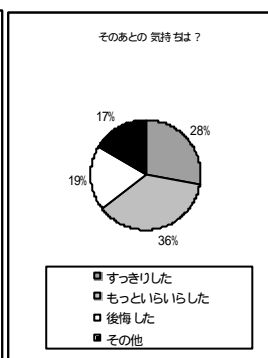


図4

## 7 実証指導の実際と考察

### (1) 指導計画

	段階と対処法の種類	題材名	ねらい
実証授業1	欲求とは何か 欲求不満と ストレス	「欲求について考えよう」	・心と体は密接に関係していることに気づかせる。 ・欲求と欲求不満について理解させ、欲求不満とうまくつきあう方法を考えさせる。
実証授業2	ストレスとは何か ストレス反応 ストレス対処法の習得 (リラクゼーションスキル)	「ストレスについて考えよう」	・ストレスとその発生過程について理解させる。 ・ストレス対処法の一つにリラクゼーションスキルがあることを知らせ、リラクゼーションの良さを味わわせ日常生活での活用を促す。

実証授業3	ストレス対処法の習得 (対人関係スキル)	「ストレス対処法を体験し自分に合った対処法を考えよう」	・ロールプレイを体験して、相手に自分の気持ちを主張的に伝える方法の習得をはかる。
事後	集団	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食終了後に、リラクゼーションタイム(5~10分程度)をとることにより、気分を落ち着かせた状態で昼休みを迎えたとともに、自分にあったリラクゼーションスキルを見つけていく。</li> <li>・ストレス日誌をつけることにより、ストレスマネジメントスキルの自己選択、実践化への定着をはかる。</li> </ul>	
	個別	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健室来室者への個別の援助指導を行う。</li> </ul>	

### (2) 実証授業の結果と考察

#### 【実証授業1】

実際に生理的欲求の一場面を思い出させ、日常生活の上で誰もが感じたことがある欲求を例に挙げ、そのときの心身の状態を確かめさせていった。そのことで、生徒は、心と体は密接に関係していることに気づいていった。

心身の健康を保つためには、自分の欲求と、社会のルールバランスを保つことが大切であることに気づいていった。これは、各自の欲求不満に対する対処法についてグループでの意見交換をすることにより、自分勝手な欲求とそうでない欲求があることに気づいていったからであると考えられる。

#### 【実証授業2】

各自のストレス経験を発表させ、意見交換させながら具体例をもとに、ストレス、ストレス反応について説明していったことで、自分のストレスについて考え、ストレス発生過程や望ましいストレス対処法について理解していった。

心身の変化を感じ取らせるために、リラクゼーションする前に緊張場面を想起させ、呼吸法と肩のあげおろしを行った。体験的活動を通して、リラクゼーションによる変化を心と体の両面から感じ取っていった。

### 【実証授業3】

生活に即した場面を設定し、ペアで役割を交代してロールプレイを行うという体験的な活動を通して、主張的な対応をとることがストレス対処法の一つにつながることを理解し、そのことの必要性を感じ、大切さにも気づいていった。また、同じ場面設定で、T2とのロールプレイを行わせたことにより、状況によって主張的になれない場合があることを体験し、自分に合ったストレス対処法を見つけ出していくことの大切さにも気づいていった。

#### 【事後指導】

生徒は、「呼吸法」「肩のあげおろし」を中心に心が落ち着く自分なりのストレス対処の方法を見つけだしていった。これは、個人またはペアで、自分にあったリラクセーションを試し、自己評価しながら自分にあった方法を選んでいくという体験的な活動を繰り返し、を行わせていったことによると考える。

個別指導として、養護教諭が相談活動の中でリラクセーションスキルを取り入れたり、ストレスマネジメントテキストを活用したりして、ストレスやその対処法について一緒に考えていった。その中で、人間関係におけるトラブルの原因が自分のストレスが影響していることに気づき、自分にあったストレス対処法を見つけだし、実践していこうとする態度が見られるようになった。

### 8 研究のまとめ

#### (1) 研究の成果

**図5「ストレス反応調査」**7月(事前)10月(授業前)12月(授業後)をみると、「学校への不適応」「攻撃反応」「友達不信感」の数値が減少してきている。また、**図6「ストレス対処法」**に関する調査においても、事前と授業後を比べてみると、「人にあたる」「物にあたる」等の攻撃的な対処法が減少し、「リラクセーションする」や「自分の考えを伝える」等の対処法をとる生徒が少数ではあるが見られるようになった。このことは、習得した対処法を自己選択し、実践しようとしていることが考えられる。また、自分の感情を自分でコントロールする力も育ってきていると

考える。

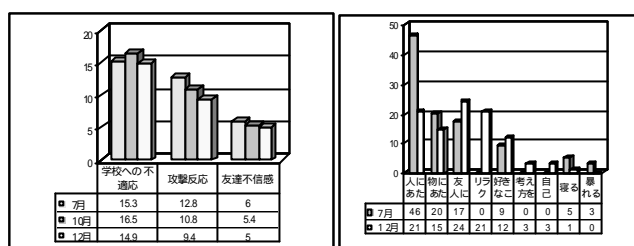


図5「ストレス反応調査」 図6「ストレス対処法」  
以上のことから、本研究を通して下記のことが有効であったと考える。

教科担任(体育科)と養護教諭が保健体育のカリキュラムに沿った内容で学習指導にあたり心身の問題を別々にとらえるのではなく、ひとつとしてとらえていった。

集団、個別の指導において生徒の実態に応じたストレス対処法をリラクセーションスキルとコミュニケーションスキルの両面から指導し、その中に体験的な活動を位置付けていった。

保健室における日常の相談活動の中にリラクセーションスキルを中心にスキルの補足、強化を行い自己選択へとつなげていった。

#### (2) 今後の課題

全学年を通してのストレスマネジメント教育の指導計画の作成

年間行事を通しての日常場面でのストレスマネジメント教育の実施

#### 参考文献

- ・「動作とイメージによるストレスマネジメント教育」基礎編・展開編 北大路書房 (1999)
- ・「子どものためのストレスマネジメント教育」北大路書房 (1997)
- ・「ストレスマネジメントテキスト」ストレスマネジメント教育実践研究会(PGS)編 東山書房(2002)