

高校生のストレスマネジメント教育に関する研究

～環境の急激な変化や学校生活における不安やストレスへの適切な対応のために～

福島県立白河実業高等学校 教諭 岩淵 優子

1 研究の趣旨

ストレスは日常生活においてだれもが抱えており、ストレスと上手に付き合えるようになることを目的とした教育的な働きかけとして、ストレスマネジメント教育が注目されている。

本県の高等学校では、その効果があまり理解されていないことや必要性を感じながらも取組に対して難しさを感じていることなどから、実践が十分とは言い難い。

そこで、以下に述べるような仮説を設定し、研究に取り組んだ。

高校生に対して計画的・継続的にストレスマネジメント教育を実践することにより、生徒は環境の急変や学校生活における様々なストレスに対応する力を身に付けるであろう。また、研究協力員と授業案や実施方法を検討・実践し、その資料を成果と課題とともに提示することにより、高等学校におけるストレスマネジメント教育推進の一助となるであろう。

2 研究の概要

(1) 研究対象 研究協力校A校 高等学校第1・2学年生徒

(2) 研究方法

- ① 高校生のストレス状況調査
- ② ストレスマネジメント教育の実践

ストレスマネジメント教育は、「Ⅰストレスの理解、Ⅱ自分のストレスへの気付き、Ⅲストレスへの対処方法の習得、Ⅳストレスへの対処方法の活用」の学習内容で実践する。

I～IIIを「実践」においてLHRで3回学習させ、IVを事後アンケートにおいて確認する。

第1回「ストレスについて知ろう」

第2回「ストレスへの対処方法：その1（心身の疲れ・緊張をとる）」

第3回「ストレスへの対処方法：その2（物事の受け止め方を変える、問題に直接働きかける）」

- ③ ストレスマネジメント教育の事後アンケート

3 成果と今後の課題

(1) 成果

- ① 授業実践を通して、生徒はストレスの仕組みやストレスへの対処方法について理解することができた。実践により高校生がストレスに対応する力を身に付け、ストレスに対して主体的に対処しようとする態度を育てることができた。
- ② 高校生のストレスの状況や学校生活場面での課題に合わせた授業の内容を研究協力員と共に検討・実践したことにより、だれもが短時間で取り組め、かつ一定の効果が期待できる授業案等の資料を作成し提示できた。

(2) 課題

高等学校での実践には、時間の確保や実践方法の難しさが課題として挙げられる。時間の確保には、LHRの年間計画に取り入れたり、学年・学校の共通の取組にすることが考えられる。また、SHRを活用すれば、継続的に取り組むことができる。実践方法では、研修に参加した教員や実践経験のある教員の授業を参考にし、養護教諭と連携してT・Tで授業を行うなどが考えられる。