

自分の気持ちとうまく付き合いながら人間関係を育む指導の在り方
～ストレスマネジメント教育を通して～

福島県立湯本高等学校 教諭 森藤 文葉

1 研究の趣旨

近年、不安や悩みを抱えている高校生は多く、内容も「勉強や進路」「自分自身のこと」「友人関係」「保護者との関係」等多岐にわたっている。特に、「友人関係」に関わる不安や悩みは大きく、「平成29年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について（文部科学省）」によると、高等学校における不登校の要因のうち、「本人に係る要因」の中で、「『学校における人間関係』に課題を抱えている」では、「いじめを除く友人関係をめぐる問題」が67.1%となっている。そこで、ストレスに適切に対処する支援を行うことと同時に、人間関係構築に関する支援を行っていく必要があると考えた。高校在学中の早い段階でのストレスマネジメント教育を通して、生徒が自分や他者とうまく付き合い、よりよい人間関係を育むことができるように支援することを目指し、以下に述べるような仮説を設定し、研究に取り組んだ。

以下の視点に基づいてストレスマネジメント教育をすることで、生徒はストレスに適切に対処することができ、よりよい人間関係を育むことができるであろう。

- 【視点1】 ストレスの理解と自他のストレス把握
- 【視点2】 様々なストレスの対処方法の習得とその実践
- 【視点3】 相手との上手な付き合い方の習得とその実践

2 研究の概要

- (1) 研究対象
研究協力校 高等学校普通科第1学年6クラス（233名）
- (2) 検証方法
ストレスに関するアンケート調査、Q-U、授業実践後における振り返りカード
- (3) 授業実践
視点に基づき、ストレスマネジメント教育とよりよい人間を育むために必要な要素（「自分を知る」「相手を知る」「自分との関わり方を知る」「相手との関わり方を知る」）を関連づけ、4回の授業実践を行った。
 - 【視点1】 ストレスの理解と自他のストレス把握
ストレスの心身への影響や、ストレスの受け止め方は人それぞれ違うことを理解させる。また、日ごろの生活でどんな場面でストレスを感じているか振り返らせ、それを他者と意見交換しながら、他者理解を図らせる。
 - 【視点2】 様々なストレスの対処方法の習得とその実践
自分のストレスへの対処の傾向や他者の対処方法、一般的な心身の疲れや緊張をとる方法があることを理解させる。さまざまな対処方法から自分に合った方法を見つけ出し、実践するように促す。
 - 【視点3】 相手との上手な付き合い方の習得とその実践
「ストレスを大きくしない」という視点から、「話し方」「聴き方」の演習を行う。また、自分の言動が相手のストレスを大きくしていないかどうか振り返らせる。

3 成果と今後の課題

- (1) 研究の成果
ストレスの理解やストレスに対処する方法を身に付けたことにより、自己理解が深まり、状況に合った方法で対処している姿、これからも続けていこうとする姿が見られた。また、ストレスの観点から他者理解が深まり、相手を考えて発言・行動していこうという考えをもたせることができた。ストレスマネジメントとよりよい人間関係には関連があることがわかった。
- (2) 今後の課題
高校在学中におけるストレスを感じる状況は様々であり、悩みの要因も学年のよって異なってくる。ロングホームルームや各教科と連携しながら、ストレスの理解や対処方法の授業を3年間継続して行うことにより、生徒の自己理解や他者理解を深め、よりよい人間関係を育む力の育成を支援していく必要があると考える。