

# 高校生のストレスマネジメント教育に関する研究

## ー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ー

長期研究員 岩淵 優子

### I 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。生徒にストレスに適切に対処する力を身に付けさせることにより、問題発生の予防や学校生活の充実への効果が期待される。生徒は、進路や人間関係など学校生活にかかわる様々な課題に対応していかなければならない。また、今年度は震災に伴う環境の急変を避けることができない。このような状況下においては、生徒へのストレスマネジメント教育が一層必要である。

しかし、本県の高等学校におけるストレスマネジメント教育は、実践が十分とは言い難い。その理由は、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みに対して難しさを感じていること、授業時間を確保できないことなどである。

そこで、高校生のストレスマネジメントに関する研究に実践的に取り組むことにより、今後の高等学校におけるストレスマネジメント教育の推進の一助となるべく本研究主題を設定した。

### II 研究の概要

#### 1 研究仮説

ロングホームルーム（LHR）とショートホームルーム（SHR）の時間を活用し、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 研究内容

##### (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

ストレスに関するアンケート調査を作成し、研究協力校及び調査依頼校 6 校における第 1・2 学年の高校生のストレス状況を調査する。

###### 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 1」・「実践 2」において学習させ、IV を事後アンケートにおいて確認する。

「実践 1」 第 1・2 学年の LHR で 3 回実践する。

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）」

「実践 2」 毎週始めの朝 SHR でボディーワーク（腹式呼吸・10 秒呼吸法）を実践する。

###### ③ ストレスマネジメント教育の事後アンケート

研究協力校：第 1・2 学年生徒

### III 研究の実際

#### 1 高校生のストレス状況調査（事前アンケート）

##### (1) 調査項目

ア	ストレスの程度
イ	ストレスによる心身の健康への影響
ウ	ストレスの原因
エ	ストレスへの対処方法

(2) 調査期日 平成 23 年 9 月 9 日～30 日

(3) 回答数 508 名

##### (4) 結果

生徒が感じているストレスの程度「1 感じていない～10 非常に感じる」の数値で、「1」と回答した生徒は、6.4%であり、93.6%の生徒が何かしらのストレスを感じていることが分かった（図 1）。

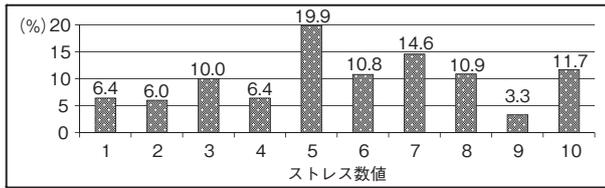


図1 ストレス数値  
(1感じていない～10非常に感じる)

ストレスによる心身の健康に関する各設問において、次のことが「あった」と回答した生徒は、「疲れている」88%、「頭痛、首筋や肩がこる」61%、「なんとなく不安になる」52%、「ぐっすり眠れない」40%、「怒りっぽくなる」49%であった。

ストレスの原因と考えられる学校生活場面や家庭生活場面に関する各設問において、次のことが「気になった」と回答した生徒は、「進路や将来」65%、「勉強や成績」63%、「友だちとの関係」41%、「学校の先生との関係」30%、「家庭内のこと」23%、「家族との関係」23%であった。

ストレスへの対処方法に関する各設問について、次のように「考えた」と回答した生徒は、「気持ちを紛らわす」54%、「問題に向き合って解決する」46%、「相談する」43%、「あきらめる」35%であった。

ストレス解消方法の有無については、57%の生徒が「ある」と回答した。具体的解消方法は「音楽を聴く」「趣味に集中する」などが多かった。

以上のアンケート結果から、高校生は家庭生活場面よりも学校生活場面でストレスを多く感じ、心身の疲れや不安などの反応を示していることが読み取れた。また、ストレスに対して様々な解消方法で対処しているが、問題を根本的に解決できていなかったり、対処の困難さからあきらめたりすることで、新たなストレスを発生させていることが推察された。

このことから、学校生活を充実させるためには、ストレスマネジメント教育の実践により、生徒にストレスの仕組みやストレスの心身への影響について理解させ、ストレスに対する適切な対処方法を身に付けさせることの必要性を確認できた。

## 2 ストレスマネジメント教育 **実践1** **実践2**

### (1) 「ストレスについて知ろう」

ストレスマネジメント教育の第1・2段階は「ストレスの理解」「自分のストレスへの気付き」である。

授業では、ねらいを「ストレスの心身の健康への影響を知る」「ストレスの受け止め方の多様性を知る」とした。

ストレスの原因は日常生活の様々な刺激である。その刺激をどのように受け止めるかによって、様々な心身の反応が起こる(図2)。

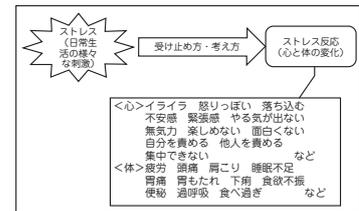


図2 ストレスの仕組み

刺激の受け止め方には個人差があり、刺激をチャンスやチャレンジなどと受け止めれば、意欲的に活動することができ、刺激はよいストレスとなる。一方、同じ刺激でも困難や重荷などと受け止めれば、身体の不調が現れたり、不安や緊張を感じたりするなど、刺激は悪いストレスになる。

授業では、まず生徒にストレスの仕組みを理解させた。その後、生徒がストレスを感じる場面とそのストレスによって心身がどのような状態になったかを考えさせることにより、自分のストレスに気付かせた。次に、刺激に対する受け止め方の個人差や多様性を理解させるために、簡単だが単調な計算に取り組みさせた。生徒は、同じ刺激であっても「面倒」「疲れる」「楽しい」「なんとも思わない」などの自分とは異なる感想を知ることにより、受け止め方に違いがあることを理解できた。

### (2) 「ストレスへの対処方法：その1 (心身の疲れ・緊張をとる)」

ストレスマネジメント教育の第3段階は「ストレスへの対処方法の習得」である。授業では、ねらいを「自分のストレスへの対処傾向を知る」「ストレスへの対処方法(心身の疲れ・緊張をとる)を知る」とした。

生徒には、チェックリストを用いてストレスの対処傾向を把握させた。マイナス思考に多数あてはまる場合はストレスをためこむ傾向がある。一方、プラス思考の傾向が強すぎても、「～でなければならぬ」という過度の思い込みから、新たなストレスが発生することがある。

ストレスへの対処は、自分や周囲に悪影響をおよぼしたり、嫌な思いをさせたりしない適切な対処を

心掛けることが大切である。

自分の対処傾向による方法のみでは、ストレスを解消できないことがある。様々なストレスに適した対処方法を選択・活用できるよう、次の三つの方法を理解させる必要がある。まず、ストレスによる心身の反応に直接作用させる対処方法として「心身の疲れ・緊張をとる方法(リラクゼーション)」を理解させる。次に、ストレスの原因となる刺激や問題に対する受け止め方や働きかけ方により心身への反応が現れることから、「物事の受け止め方を変える方法」「問題に直接働きかける方法」について理解させる。

本時の実践では、三つの対処方法の一つである「心身の疲れ・緊張をとる(リラクゼーション)」に取り組ませた。

リラクゼーションの方法には、「色彩療法」「受動的音楽療法」「芳香療法」「動的リラクゼーション(ボディーワーク)」がある。リラクゼーションには、いろいろな刺激・ストレス・課題に過剰反応せずに対処できるようになる効果とともに、物事へ取り組むときの集中力・持続力を高める効果がある。授業では、教室で座った姿勢でできるボディーワーク(腹式呼吸・10秒呼吸法※)を体験させた(図3)。



図3 10秒呼吸法

※ 1～10を数えながら腹式呼吸をする。1・2・3で鼻から息を吸い、4でいったん止め、5・6・7・8・9・10で口からゆっくり息を吐き出す。60～90秒呼吸法を続け、徐々に自然な呼吸に戻す。その後、手のひらを開く・握る、腕の曲げ伸ばしなどの消去動作を行う。

### (3) 「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)」

生徒は、学校生活場面で様々なストレスを感じており、そのストレスに適切に対処できずに新たなストレスを発生させている。本時の授業では、事前アンケートとLHRで回答のあった、生徒が感じているストレス(友だちとの関係, 学校の先生との関係, 勉強に関すること)についての事例を提示した。

ア 友だちに「おはよう」と言ったのに、返事がない。  
イ 席に着こうと思った時に先生に、「早く着席しなさい！」と叱られた。  
ウ 明日提出の宿題が分からず、終わらない。  
エ 友だちから「相談したいことがあるから一緒に帰ろう」と誘われたが、用事があるので断りたい。

それぞれの事例について、生徒が感じるストレスを「1感じていない～10非常に感じる」の数値で表し、そのストレスを軽減するにはどのように対処したらよいかを考えさせた。

ストレスへの対処方法として、「物事の受け止め方を変える」「問題に直接働きかける」という二通りの方法を示し、適切な対処方法により新たなストレスに発展させないポイントを学ばせた。そのポイントは、前者は過度の思い込みを修正し「～すべき」「～でなければならない」に陥らないこと、後者は対決しない話し方を心掛けることである。

生徒は、事例について時間をかけてじっくり取り組んだ。事例イ「席に着こうと思った時に先生に“早く着席しなさい!”と叱られた」では、「非常にストレスを感じる10」の数値を記入する生徒が多かったが、「自分の行動をきちんとしよう」「とりあえず深呼吸する」「自分が悪かったから仕方がない」などの回答が出され、ストレスを軽減する方法を考えていた。しかし、「キレる・ムカつく」などの「怒り」の反応を示す生徒も一部見られた。

### (4) ストレスマネジメント教育：毎週始めの朝のSHRのボディーワーク

研究協力校では朝のSHR前に朝学習時間を設けており、ボディーワーク(10秒呼吸法)を朝学習時間終了時に2～3分間実践した。

実践後、担任から「実践前には生徒たちから積極的に“やってみよう”という声は上がらなかったが、実践すると“やってみよう”という生徒が多かった」という報告があった。生徒が意欲的に実践するには、生徒が「快」と感じる経験にすることや、「参加しにくい」と感じる生徒が参加しやすいと感じる雰囲気をつくっていくことが必要である。また、効果を実感するためには、継続的实践が大切である。

### 3 ストレスマネジメント教育の事後アンケート

#### (1) 生徒対象アンケート

授業実践を終了して約1か月後に、研究協力校第1・2学年生徒(43名)を対象に、事後アンケートを実施した。事後アンケートには、事前アンケートの内容に、「学習したストレスの対処方法を日常生活で活用したか」についての設問を加えた。

## (2) 結果

研究協力校での事前・事後のアンケートを比較すると、生徒のストレスの平均値が低下した（図4）（図5）。ストレス数値が低下した生徒は、最大9、最少1低下し、平均すると2.9低下していた。

このことから、生徒のストレスに対する理解の深まり、対応の仕方の変容等が読み取れる。

ストレス数値（研究協力校平均）			
性別	女	男	計
事前	6.3	7.0	6.6
事後	6.2	6.7	6.4

図4 ストレス数値の変化

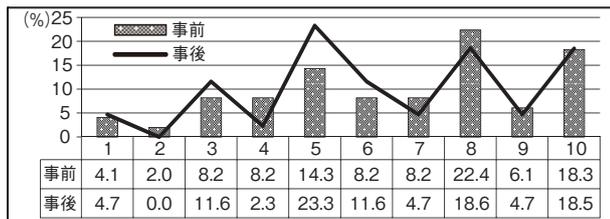


図5 研究協力校ストレス数値

授業終了から事後アンケート実施までの1か月間にストレスを感じ、学習したストレスの対処方法の活用を試みた生徒は50%であった。そのうち、13.6%の生徒が「学習した対処方法を活用してストレスを軽減できた」と回答していた。その対処方法は「物事の受け止め方を変える」「心身の疲れ・緊張をとる」であった。また、学習した対処方法ではないが「その他の方法（他のことで気持ちを紛らす、相談するなど）によって対処した」生徒は27.3%であった。一方、18.2%の生徒が「活用したがストレスを軽減できなかった」と回答していた。活用した対処方法の多くは「問題に直接働きかける」であった。「対処できなかった」40.9%の生徒は、活用してみたいが「やり方がいま一つ分からない」と回答していた。

アンケートの結果から、生徒は学習した対処方法を活用してストレスを軽減しようと努めていることが分かった。しかし、活用したがストレスを軽減できない生徒や、対処方法の理解・実践に難しさを感じている生徒もいることから、継続した学習や、授業内容の精選及び指導方法の工夫が必要である。

## (3) 研究協力員アンケートから

- 必ずストレスがあるので、生徒にそのストレスの対処方法やストレスの話をする必要がある。特に友人関係は対処したいことなので、他の実践も

参考にしたい。

- すべての生徒に分かりやすく伝えることは難しいが、教師としてストレスマネジメントはできないといけないことなので、実践の必要性をととても感じる。

## IV 研究のまとめ

### 1 成果

- 授業実践を通して、生徒はストレスの仕組みやストレスの対処方法について理解することができた。「授業する前よりも、ストレスに対してどう対処すればよいのかを知ることができた。自分に合ったストレス解消法を探して試したい」などの感想があり、授業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。
- 高等学校におけるストレスマネジメント教育の必要性を改めて確認できた。

併せて、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み、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。これらのことは、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ったと考えられる。

### 2 課題

高等学校におけるストレスマネジメント教育の実践には、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・学校の共通の取組みにした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。実践方法については、ストレスマネジメントに関する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す、養護教諭と連携しT・Tで授業を行うなどが考えられる。

本研究の授業実践LHR①～③の授業案及び資料については、福島県教育センターHP教育相談チーム「生きる力を育てる授業実践プログラム：人とかかわるスキルを高めるプログラム（高等学校）」(<http://www.center.fks.ed.jp/04guidance/program.html>)に掲載してあるので、活用していただきたい。