

# 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

ーストレスマネジメント教育を通してー

長期研究員 森藤 文葉

## 《研究の要旨》

高校生は、人間関係や学習、進路など様々な悩みや不安を抱えている。そこで、ストレスマネジメント教育を通して、ストレスに対処する方法を身に付け、自分自身や他者とうまく付き合い、よりよい人間関係を育むための指導の在り方についての研究を行った。実践を通して、状況に合った方法でストレスに対処しようとする姿や、ストレスの視点から相手のことを考え、発言・行動しようとする生徒の姿が見られた。

## I 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。

研究協力校の生徒は、自分の気持ちをうまくコントロールできず、イライラのはげ口としてSNSに書き込み、友人とトラブルとなり、学校生活に支障をきたす姿を目にしてきた。高校卒業後の就職先や進学先でも同じようなことが起きる可能性が十分に考えられる。そこで、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なることを目指し、研究に取り組むこととした。

## II 研究の概要

### 1 研究仮説

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し、よりよい人間関係<sup>※1</sup>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反応

【視点2】 様々なストレスへの対処方法の習得と実践

【視点3】 相手との上手な付き合い方の習得と実践

※1 よりよい人間関係を育むために必要な要素を「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」の四つとした。

### 2 研究の内容と実際

#### (1) 研究の内容

研究協力校の第1学年6クラス(233名)を対象に、ストレスマネジメント教育とストレスの観点に基づいたソーシャルスキルトレーニングを行うこととした(図1)。

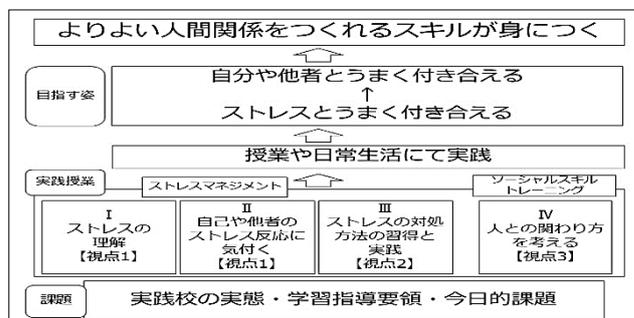


図1 研究構想

#### (2) 研究の実際

##### ① ストレスに関する調査の結果(事前調査5月実施)

生徒が感じているストレスの程度を10段階で回答させた。86.3%の生徒が何らかのストレスを感じていることが分かった。中でも8~10と高いストレスを感じている生徒が約1割を占めた(図2)。ストレスに対する早急な対応が必要であると分かった。

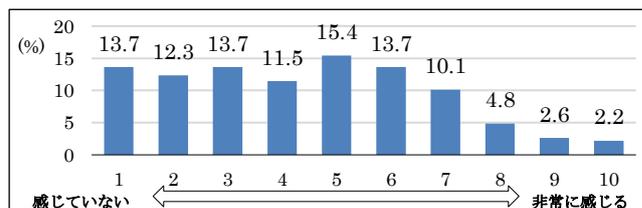


図2 ストレスの程度調査結果

また、悩みについての項目では「勉強や成績」「進路や将来」「人間関係に関すること(対友人・教師・家族)」など多岐にわたっていることが明らかとなった。ストレスの対処方法としては「音楽を聴く」「体を動かす」「寝る」の方法が大多数を占めたため、他者の対処方法や一般的なストレスの対処方法を授業で紹介することとした。

##### ② Q-U<sup>※2</sup>の結果(事前調査5月実施)

学級での居心地のよさを表す「学級満足度尺度」では「学級生活満足群」54%、「非承認群」20%、「侵害行為認知群」10%、「学級生活不満足群」16%であった。

ストレスに関する調査とQ-Uの結果を照らし合わせると、ストレスの数値が高い生徒が必ずしも、「学級生活不満足群」や「非承認群」にいるわけではなく、「学級生活満足群」にいる生徒も多い。一方、ストレスの数値が低くても「学級生活不満足群」や「要支援群」に属している生徒も見られた。学校生活における意欲を表す「学校生活意欲尺度」の平均値は、「友人との関係」17.4点（20点満点）、「学級との関係」15.2点（20点満点）であった。積極的に友人関係を築こうとする意欲が感じられる反面、ストレスに関する調査では、約半数の生徒が「友だちや学校の先生との関係」に不安を抱えていることが分かった。

※2 学級集団の状態や児童生徒個人の満足感と意欲を把握するアンケート

### ③ 授業の実践

ストレスマネジメント教育とよりよい人間関係を育むために必要な要素を関連させ、LHRで授業を行った（図3）。

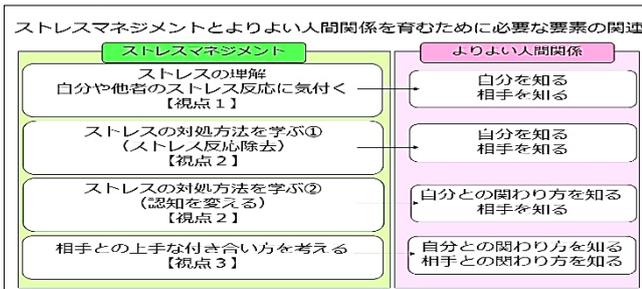


図3 ストレスマネジメントとよりよい人間関係を育むために必要な要素の関連

#### ア 授業実践Ⅰ「ストレスについて知ろう！」

授業では、生徒が事前のアンケート結果を基にストレスマネジメントの必要性に気付くこと、ストレスに対する受け止め方の違いを体験的に理解することをねらいとした。振り返りの時間では、自他のストレスの対処方法や受け止め方の違いをグループ内とクラス全体で共有し、違いに気付き、相手を思いやる気持ちをもつ大切さを再認識した。授業を通して、客観的な視点を持ち自分自身を見ることで自己理解が深まり、他者理解をすることで相手を気遣う気持ちをもつことの大切さに気付く生徒の姿が見られた（図4）。

【授業後の生徒の感想】  
 ・気付かないうちにストレスが溜まっていると思うと少し怖くなった。  
 ・周りを気遣うことを大切にしたい。  
 ・自分の考えだけで行動するのではなく、もしかしたら友達とは違うことを考えているかもしれないということが分かった。

図4 授業実践Ⅰにおける生徒の振り返り

#### イ 授業実践Ⅱ・Ⅲ「ストレスの対処方法①②」

授業では、様々なストレスの対処方法を知り、それを増やすことをねらいとした。実践Ⅱでは生徒各々が自分

の対処方法を話し合い、他者理解を深めた。また、一般的なリラクゼーションである10秒呼吸法※3と漸進的筋弛緩法※4を実際に行った。

実践Ⅲでは、ストレスの対処方法の一つである「認知を変える」方法を実践した。ストレスを大きくしないためにはどんな考え方をしたらよいのか、グループで話し合い、クラス全体で共有した。また、振り返りの時間を設け、演習の感想を共有した（図5）。自己理解のみならず、他者理解も大切であることに気付かせ、実践Ⅳにつなげることにした。

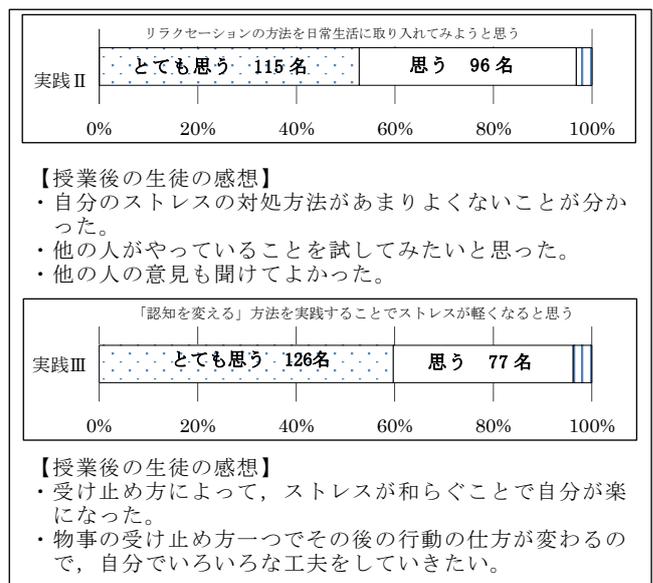


図5 授業実践Ⅱ・Ⅲにおける生徒の振り返り

実践では、物事を多面的にとらえることで、柔軟な考え方ができ、ストレスを増やさないことができると実感していた生徒が多く見られた。後日、ある生徒は母親とけんかをしたが、この方法を使ったために、大きなけんかにならずに済んだという報告があった。授業の内容が実生活で生かされた例と考えられる。

※3 10秒かけて腹式呼吸をする方法

※4 意識的に筋肉に力を入れて、その後、緩めることを繰り返す方法

#### ウ 授業実践Ⅳ「ストレスを大きくしないためには？」

相手との上手な付き合い方の中で「ストレスを大きくしない」ことに重点を置いた。コミュニケーション場面における、「聴き方」「話し方」の演習を行った。自分の言動が相手のストレスを大きくしていないかという視点から、普段の生活を振り返ることができた（図6）。

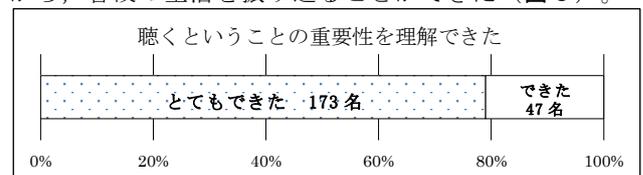


図6 授業実践Ⅳにおける生徒の振り返り

**【授業後の生徒の感想】**

- ・自分のことだけでなく相手のことも考えることが大切ということが分かった。
- ・自分のストレスを増やさなければ、相手のストレスを増やさないことにつながると思う。
- ・人にストレスをできるだけ与えない人になりたいというか、ならないといけないと強く感じた。
- ・今回の体験で、普段の自分がいかに相手にストレスを与える話し方をしていたかに気がきました。

図6 授業実践Ⅳにおける生徒の振り返り

この授業を通して、相手のストレスを増やさない発言と態度に気を配る姿や、自己を見つめ直す姿が見られた。

**Ⅲ 研究のまとめ**

**1 研究の結果と考察**

**(1) ストレスに関する調査（事前・事後）の結果から**

事後の結果では、生徒が感じているストレスの程度（1～10）の平均値は上昇していた（図7）。要因として、対象が1年生ということもあり学校生活にも慣れ、成績や勉強、自分の性格や健康などの新たな要因が増えてきたことが考えられる（図8）。

性別	女	男	計
事前	4.3	4.6	4.4
事後	4.6	5.0	4.8

図7 ストレスの平均値調査結果前後比

	勉強	性格	人間関係
事前	2.0	1.3	2.0
事後	2.2	1.5	2.0

図8 悩みについての結果前後比

また、今まで自分では気付いていなかったストレス状態を認知できるようになった結果、数値が上がったと考えられる。一方、人間関係に関する項目（対友人・教師・家族）では、平均値に変化はなかった。これまでの実践を通して、相手の考え方や発言を前向きにとらえることができ、他者との関係におけるストレスにうまく対処できていると考えられる。

授業終了後、学習したストレスの対処方法の活用を試みた生徒は全体の62%であった。使用した場面は家庭がほとんどである（図9）。

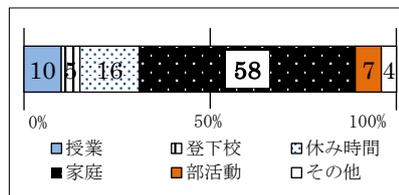


図9 対処方法活用場面

そのうち、94%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」と回答している。その対処方法は「呼吸法・漸進的筋弛緩法」を利用した生徒が59%で、「認知を変える」を利用した生徒が33%であった。その中には、友人や教師、保護者の言動に対して、この方法を使いストレスを増やさずに関係を保つことができたという生徒が多数みられた。一方、活用しなかった生徒の79%が「活用したくなるようなストレスを感じなかった」と回答している。学校生活や家庭生活において、ストレスにうまく対処できていたのではないかと考えられる。しかし、9名の生徒が「学習した対

処方法やその他の方法でもストレスを軽減できなかった」と回答した。

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。一方、活用したがストレスを軽減できない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。

**(2) Q-Uの結果から**

学校生活における意欲を表す「学校生活意欲尺度」の5領域すべての平均値は事前に比べ、事後は下がっているが、全国平均と比べると高い（図10）。

	友人	学習	教師	学級	進路
事前	17.4	14.1	13.4	15.2	15.4
事後	17.1	13.3	12.8	14.3	14.5
全国平均	16.6	12.5	12.3	13.6	14.2

図10 学校生活意欲尺度の前後比と全国平均（各領域20点満点）

その中で「友人」領域における質問項目「人と仲よくしたり、友人関係をよくしたりする方法を知っている」では、平均点3.9（5点満点）から4.0とほとんど変化は見られなかった。しかし、4.0を超えているクラスが1クラスから4クラスに増えている。自分の言動に気を配り、相手とうまく関わる姿が実践Ⅳにて見られたことから、このような結果になったと考えられる。

**(3) 個人面談から**

事後調査の数値には表れていないが、多くの生徒から「人間関係のストレスが減った」「友人に嫌な思いをさせないよう気を付けるようになった」「家族の意見に対して素直に聞けるようになった」という声が聞かれた。人間関係を育む力の向上に、ストレスマネジメント教育が有効であったと考えられる。

**2 研究の成果と今後の課題**

**(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分かった。

**(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、悩みの要因も学年によって異なってくる。LHR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って、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。