

開発的教育相談の効果的な活用の在り方 ーストレスマネジメントを中心としてー

生駒市立緑ヶ丘中学校教諭 松村 静雄 教育相談係長 北口 嘉憲
Matsumura Shizuo Kitaguchi Yoshinori
東吉野村立東吉野中学校養護教諭 今井 裕美 指導主事 應武 博之
Imai Hiromi Otake Hiroyuki
指導主事 杉浦 美千代
Sugiura Michiyo

要 旨

本研究では、平成28年度及び平成29年度の2年間を通じて、中学校におけるストレスマネジメント教育を中心とした開発的教育相談の効果的な在り方について検討し、そのモデルを提示する。1年目は3回のストレスチェックを行いながら、開発的教育相談の試行プログラムを策定・実施し、その効果について検討を行った。またその結果を踏まえ、次年度のプログラムとなる年間指導計画を策定した。

キーワード： ストレスチェック、ストレス反応、ストレス対処、10秒呼吸法、構成的グループエンカウンター

1 はじめに

県立教育研究所では、平成23年度から平成27年度までの5年間、学校不適應の状態にある児童生徒への適切な対応を目指し、学校教育相談体制の構築やその充実に関する研究を行い学校における組織力の向上に取り組んできた。

学校不適應の背景に関わるものとして今回着目したのは、児童生徒のストレスである。文部科学省の諮問機関である教育相談等に関する調査研究協力者会議から報告された「児童生徒の教育相談の充実について」（文部科学省、2007）では、現代社会の変容によって児童生徒の抱える問題が多用化・深刻化し、児童生徒が内面にストレスを抱え込みやすくなっていることや、そのストレスに適切に対応できないことが多くなっているという指摘がなされている。そのため、いじめや不登校等の学校不適應の未然防止に向け児童生徒のストレスを軽減することが求められている。そこで、教育活動の中でストレスを軽減させるエクササイズを学んだり、過度のストレスに対しては適切に対処する方法を身に付けたりする等、児童生徒がストレス対処力を高めることで、学校不適應状態が緩和されるのではないかと考えた。

2 研究目的

児童生徒がストレスについての知識や、ストレスに対処する適切な方法を習得することにより、学校不適應予防につながるよう、ストレスマネジメントを中心とした開発的教育相談の効果的な

プログラムについて研究し、モデルを提示する。

3 2年間の研究計画と研究方法

(1) 1年目：平成28年度

ア ストレス状況の調査

(7) 調査方法

本研究の指定研究員が所属する学校（以下「所属校」という。）において、生徒のストレス状況を把握するためにストレスチェックを実施した。ストレスチェック質問紙はストレスに対する反応や対処を数値化することができる『ストレス反応20』（永浦・山口・富永、2013）と『ストレス対処25』（富永典子・富永良喜、2009）を使用した。

a 『ストレス反応20』について（資料1参照）

『ストレス反応20』は20の質問からなり、ストレスを感じた時にどのような反応が出現しているかを数値化して示すものである。質問内容は「きんちょう」「怒り」「かなしい」「生活不調」「ポジティブ」の五つのカテゴリに分類され、各カテゴリの質問に対して、「まったくない」が0点、「少しある」が1点、「かなりある」が2点、「非常にある」が3点となっている。また、各カテゴリの合計得点は最低点が0点、最高点が12点となる。さらに、「ポジティブ」以外の各カテゴリの得点を合計したものが「ストレス得点」であり、最低点が0点、最高点が48点となり、得点が高いほどストレス反応が強く出現していることになる。本研究では、各カテゴリごとに質問紙に表示されている「とても高い」「高い」とされる得点群を高群、「ふつう」とされる得点群を中間群、「低い」「とても低い」とされる得点群を低群とした。

b 『ストレス対処25』について（資料2参照）

『ストレス対処25』は25の質問からなり、ストレスを感じた時にどのような対処をしているかを数値化して示すものである。質問内容は「問題に立ち向かう」「プラスの気もち」「相談」「傷つけ発散」「気もち押し込め」の五つのカテゴリに分類されている。「問題に立ち向かう」「プラスの気もち」「相談」は望ましい対処であり、「傷つけ発散」「気もち押し込め」は望ましくない対処になる。各カテゴリの質問に対して「まったくしない」が0点、「ほとんどしない」が1点、「あまりしない」が2点、「少しする」が3点、「かなりする」が4点、「すごくする」が5点となっている。各カテゴリの合計得点は最低点が0点、最高点が25点となる。本研究では、各カテゴリごとに質問紙に表示されている「とても高い」「高い」とされる得点群を高群、「ふつう」とされる得点群を中間群、「低い」「とても低い」とされる得点群を低群とした。

(4) 調査時期

研究の開始に合わせ第1回ストレスチェックを6～7月に、第2回ストレスチェックを2学期開始直後の9月に、第3回ストレスチェックを開発的教育相談の試行プログラム（以下「試行プログラム」という。）終了後の10～11月に実施した。

(7) 調査対象

生駒市立緑ヶ丘中学校 第1学年生徒174名

東吉野村立東吉野中学校 全校生徒23名

イ 試行プログラムの作成と取組

(7) 試行プログラムの作成

第1回のストレスチェックの結果から、生徒のストレスの状況に応じた開発的教育相談の取組

内容について検討し、試行プログラムを作成した。

(イ) 試行プログラムの実施

第2回ストレスチェックの実施後、10月～11月に試行プログラムに取り組み、その後、第3回ストレスチェックを実施し、生徒の行動観察やアンケートからも生徒のストレス状況を把握した。

(ウ) 平成29年度の取組内容の検討

平成28年度の取組の成果から、次年度の開発的教育相談プログラムの年間指導計画を作成する。

(2) 2年目：平成29年度

ア 開発的教育相談プログラム年間指導計画の実践

各所属校で1年目に作成した年間指導計画に基づき、開発的教育相談の取組を実践する。

イ モデルの提示

1年間の成果や課題から、ストレスマネジメントを中心とした開発的教育相談の効果的な活用の在り方についてモデルを提示する。

4 研究内容

(1) 生駒市立緑ヶ丘中学校における取組

ア 本中学校の概要

本中学校は生駒市の中央部に位置し、西には生駒山を望む風光明媚な環境にある。また、校区内には火祭り^びで有名な往馬大社、生駒聖天として親しまれている宝山寺等の由緒ある神社仏閣があり、歴史的に有名な場所である。

在籍生徒数555名、学級数21（うち特別支援学級5）、教職員数45名の中規模校である。部活動に積極的に取り組む生徒や、校外のクラブチームに所属し本格的に活動に取り組む生徒も多く、課外活動に対する意識の高い地域である。



図1 緑ヶ丘中学校校舎風景

イ 実態・現状

生徒の実態としては、素直で落ち着きのある生徒が多い。しかし、不登校の生徒や自傷行為を行う生徒も見られ、家庭訪問など担任による取組だけでなくスクールカウンセラー（以下「SC」という。）と教育相談部が中心となって早急な対応が必要な状況もある。

現在は、生徒指導部が中心となって年に3回の生活アンケートを実施し、その後、担任がSCとともに面談を行い生徒の心に寄り添う活動を行っている。

ウ 平成28年度の取組

(ア) 第1回ストレスチェックの実施

6月に試行プログラム作成のための予備調査として第1回のストレスチェックを実施した。その結果、ストレス反応においては「きんちょう」「怒り」「かなしい」「生活不調」の項目で高群の値を示す生徒の割合が60%を超えており、ストレスを抱える生徒が多いことが分かった(図2)。

(イ) 試行プログラムの検討

9月に第2回のストレスチェックを実施したところ、図3に示すように、ストレス反応において高群の割合が「きんちょう」で69.5%、「怒り」で72.4%、「生活不調」で75.4%と特に高い

ことが分かった。

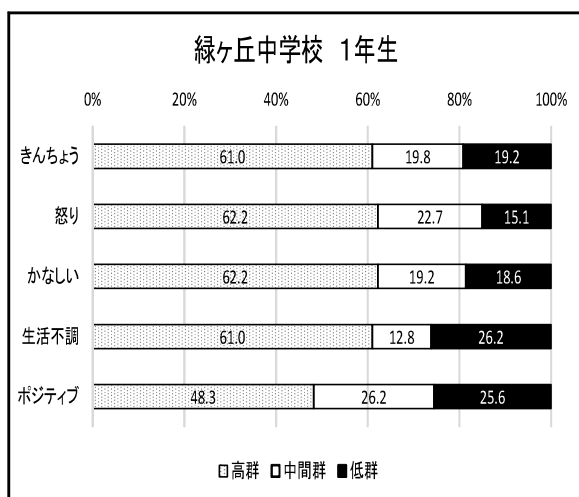


図2 第1回ストレス反応結果

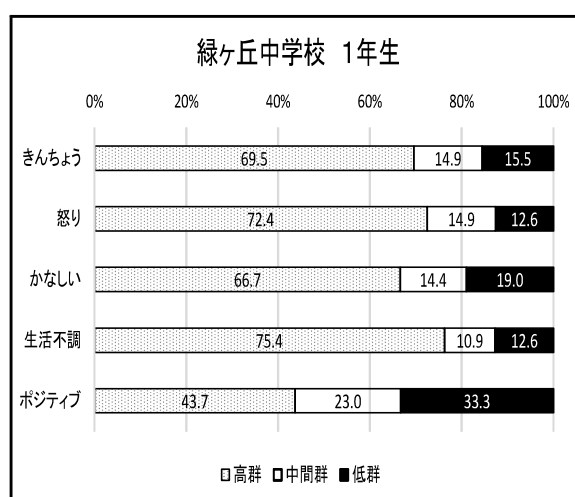


図3 第2回ストレス反応結果

このストレス反応の高さが自傷行為や不登校等の学校不適応につながらないように、その未然防止を目的として開発的教育相談の観点から試行プログラムについて次のように考えた。

- ・ ストレス反応の「きんちょう」「怒り」「生活不調」が高いため、リラクゼーション技法や心理教育等の必要性がある。
- ・ 自分に対する自信のなさから緊張感や不安が高いため、自尊感情の向上につながるようなエクササイズが適している。
- ・ 自尊感情の向上によって生徒が自己開示できるようになり、学級内での信頼関係の構築によってストレスが軽減する。
- ・ 自己開示が可能になると相談するためのスキルが向上し、さらに相談をすることで生徒間の信頼関係がより一層高まる。

以上のことから、試行プログラムでは生徒が日常生活で活用しやすくリラクゼーション効果の高い10秒呼吸法と構成的グループエンカウンターの中でも自尊感情を高めるエクササイズの一つである「いいところ探し」を取り入れることにした。

また、ストレスマネジメントを効果的に行うためには、生徒のストレスに対する知識・理解を深める必要があると考え、エクササイズの開始前にストレスについて学ぶ取組を行うことにした。

(ウ) 試行プログラムの実施 (資料3参照)

a 試行プログラム1時間目 (心理教育的アプローチ・10秒呼吸法)

9月7日、学年集会の時間を利用してストレスについて学ぶ取組を行った。ストレスの概念を知り、自己のストレス特性を自覚してストレスを適切に対処できる実践的態度を養うことをねらいとした。生徒の感想ではストレスに対して前向きに対処しようという感想が多く見られた(表1)。また、授業を担当した教員からは、「ストレスについて生徒が理解を示してくれたのでストレスチェックをスムーズに行うことができた。」「具体的な例を提示できたので、生徒の質問に迷わず答えることができた。」等の声が挙がり、今後も継続した心理教育の必要性を実感した。

また、10秒呼吸法とはストレスマネジメント技法の一つである腹式呼吸法のことであり、身体的にも、心理的にもリラクゼーション効果があると認められている。9月7日の学年集会では、この10秒呼吸法の習得を行った。生徒は静かに10秒呼吸法の練習に取り組み、実施後生徒からは

「部活動の試合前や定期考査の時にやってみたい。」という声も聞かれた。

表1 「ストレスについての授業」の感想

- ・「ストレス」ってよく聞くけど思っていたほど悪いものではないことがわかった。
- ・自分の「ストレス」のことを考えると、自分で自分の体を診察しているみたい。
- ・緊張も気を引き締めるのに一役かっているんだ。

b 試行プログラム2時間目（構成的グループエンカウンター「いいところ探し」）

10月12日、学級活動の時間を利用し「いいところ探し」を実施した。このエクササイズの内容は同じグループのメンバーのよいところを探し、それを相手に伝えるエクササイズである。周囲の人が自分の良いところをどう感じているのかを認識することで、自己理解が深まり自尊感情を高めることができる。さらに、他者の良いところを見つけることで他者理解と他者受容にもつながるといった効果がある。授業後の生徒の感想では肯定的な意見が多く見られ、生徒の自尊感情の向上に効果があったと思われる内容であった。

表2 「いいところ探し」の感想

- ・心があったかくなかったようだ。
- ・恥ずかしいけどうれしかった。
- ・自分の知らなかった一面を知ることができてびっくりした。
- ・みんながどんな風に自分のことを見ていてくれたのかがわかって安心した。
- ・自分という人間がよくわかったように思った。
- ・もっと褒めてほしい。
- ・なんだかやる気が出てきた。

エ 研究結果と成果

(7) 研究結果

a ストレスチェックの結果から

第3回ストレスチェックの結果、ストレス反応項目で良い方向に変化があった。ストレス反応の「きんちょう」の高群の割合で第2回の69.5%が第3回では67.2%と2.3ポイント低下した(図4)。また、「生活不調」の高群の割合は第2回の76.4%が第3回では67.8%と8.6ポイント低下した(図5)。さらに、「ポジティブ」の高群の割合は第2回の43.7%から第3回では46.6%と2.9ポイント上昇した(図6)。

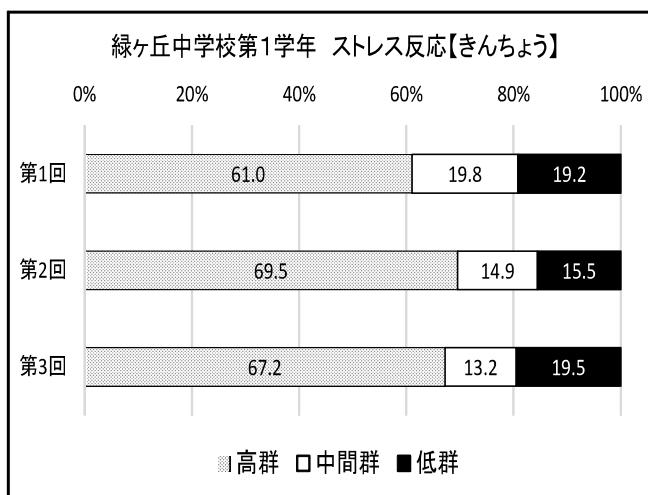


図4 ストレス反応【きんちょう】全3回

また、ストレス対処においても以下の対処項目に変化があった。「傷つけ発散」の高群の割合は第2回の46.6%が第3回で42.0%と4.6ポイント低下した(図7)。また、「問題に立ち向かう」の低群の割合においても第2回で40.8%だったものが第3回では35.6%と5.2ポイント低下した(図8)。しかし、一方で「気もち押し込め」高群の割合が第2回では50.0%であったのに対し、第3回では51.7%と1.7ポイント上昇した(図9)。

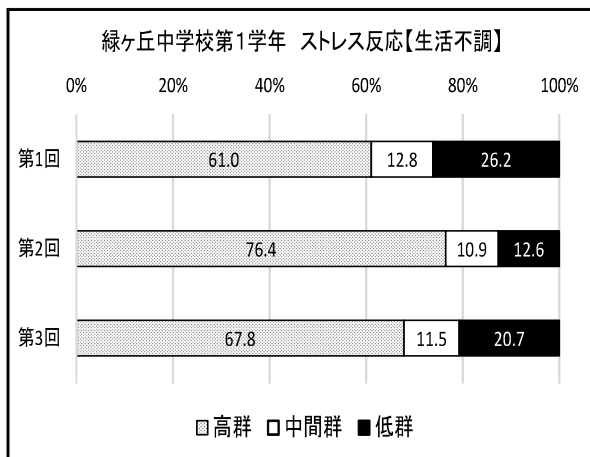


図5 ストレス反応【生活不調】全3回

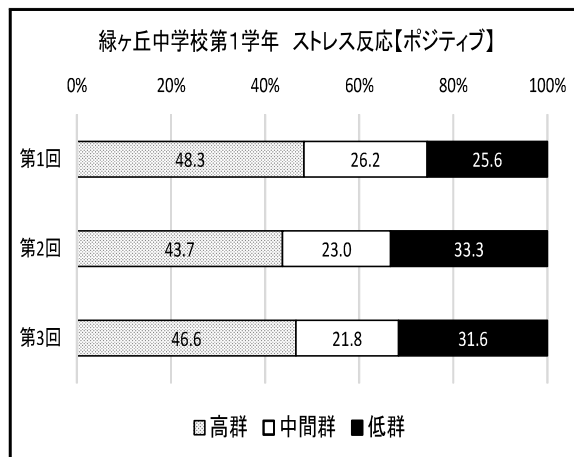


図6 ストレス反応【ポジティブ】全3回

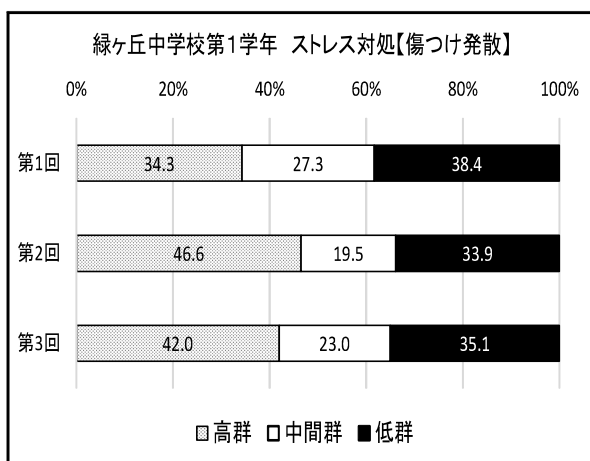


図7 ストレス対処【傷つけ発散】全3回

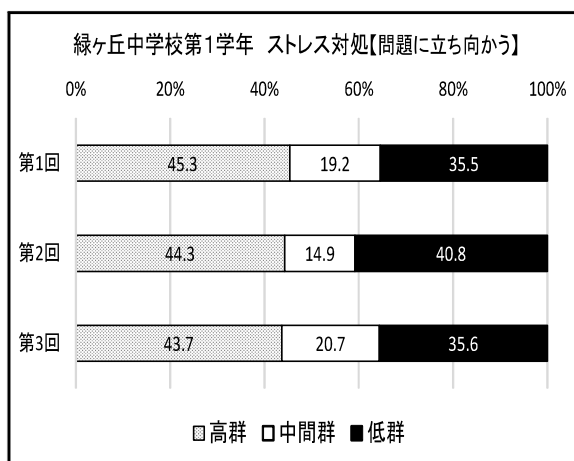


図8 ストレス対処【問題に立ち向かう】全3回

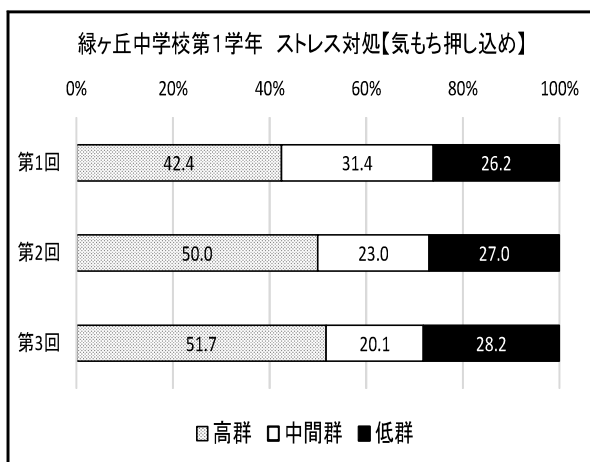


図9 ストレス対処【気持ち押し込め】全3回

b 生徒の事例から

生徒Aは、気分の浮き沈みが大きく、第1回ストレスチェックで特に「ストレス得点」が高か

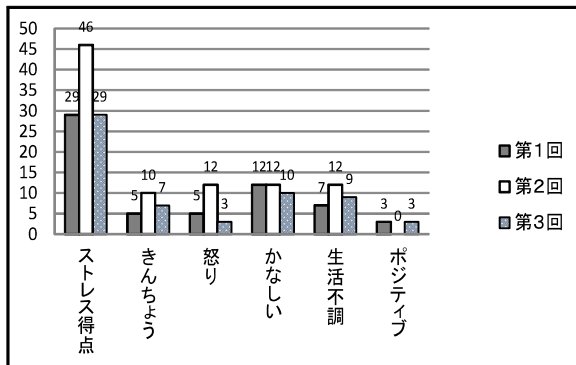


図10 生徒A ストレス反応

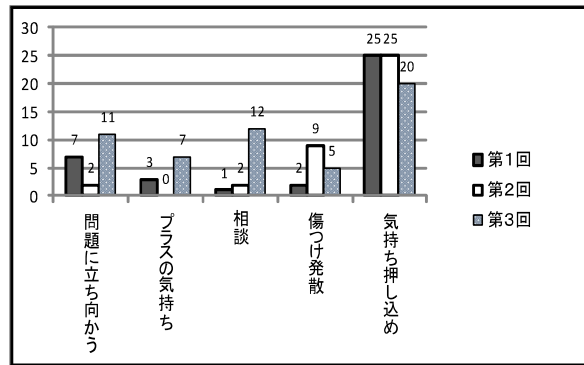


図11 生徒A ストレス対処

った生徒である。第2回ストレスチェックにおけるストレス反応の「ストレス得点」が第1回ストレスチェックよりも上昇しているが、試行プログラム後の第3回ストレスチェックでは「ストレス得点」の値が低下した(図10)。また、ストレス対処では「気持ち押し込め」の値が低下し、「問題に立ち向かう」や「プラスの気持ち」、「相談」の値が上昇し、ストレスに対して適切な対処が行えるようになってきていることがうかがえる(図11)。試行プログラム後のAは学校内でも和やかに教員に話しかけてくる姿がよく見られ、学校生活において以前よりは落ち着きが見られるようになった。すべての生徒に同じような傾向が表れるわけではないが、特に「ストレス得点」の値が高い生徒の中には、試行プログラムが効果的に作用する者もいると行動観察から見受けられた。

(イ) 取組の成果

ストレス反応における「生活不調」の高群の割合の低下や「ポジティブ」の高群の割合の上昇については、エクササイズによる生徒の自尊感情の高まりが要因の一つになっているとも考えられる。また、ストレス対処における「傷つけ発散」の高群の割合が低下したことも、ストレスに対して適切に対処することの大切さを学んだ影響もあるのではないかと考える。また、事例からも取組による一定の効果がうかがえた。今回のストレスチェックの結果については試行プログラムの取組によるものの他に、クラスの雰囲気や学校行事、定期考査、3年生引退後の部活動における立場の変化等様々な出来事があり、試行プログラムの実施による効果以外の影響もあると考えられる。さらに、試行プログラムの効果はすぐに得られるものではなく、また、すべての生徒に対して同じように得られるものではない。ストレスマネジメント教育に有効な時期や状況をストレスチェックから判断し、計画的・継続的に取組を行う必要がある。

オ 平成29年度の研究計画

平成28年度の研究から、自尊感情の向上が、ストレスへの対処の向上につながると実感できた。よって、次年度も、生徒が自尊感情を高め自分に自信をもって自己開示できるようになることや、互いに信頼関係を築き他者受容できるようになることを目指した取組を行う。また、ストレスチェックのデータを学校全体で共有し、生徒指導等に活用することも検討していきたい。

具体的には表3に示すように、学級活動の中において、自尊感情を高め、自己開示や他者受容を促すことに適した開発的教育相談のエクササイズを3回実施するとともに、10秒呼吸法を定期的実施する。また、エクササイズの実施後、『ストレス対処25』により、各生徒のストレス対処についての調査を行う。ストレスチェックについては、過度なストレスを抱え込んでいる生徒のスクリーニングとしての活用を学校に定着させることを目的に学期初めに実施する。

表3 開発的教育相談プログラム 第2学年 年間指導計画

平成29年度	道徳	特別活動		その他
		学級活動	学校行事	
4月	障害者教育	第1回ストレスチェック	入学式	全校集会
5月	「人ってどんなことを考えるのだろう。」	ストレスマネジメント教育 「ストレスについての授業」 ストレスは味方？敵？ うまくコントロールできるもの？	校外学習	学年集会
6月	「お互いの考えを理解し合おう。」 キャリア学習	10秒呼吸の習得 朝の会で実施		全校集会
7月	平和学習	第1回 エクササイズ実施 (構成的グループエンカウンター)		全校集会
8月			平和学習会	学年集会 全校集会
9月		第2回ストレスチェック		全校集会
10月		第2回 エクササイズ実施 (構成的グループエンカウンター)	文化祭 体育大会	全校集会
11月		第3回目 エクササイズ実施 (アサーショントレーニング)	校内音楽祭 職場体験	全校集会
12月				全校集会
1月		第3回ストレスチェック		全校集会
2月				全校集会
3月				

(2) 東吉野村立東吉野中学校

ア 本中学校の概要

本中学校は吉野郡の北東部、三重県に隣接する緑の山々に囲まれた自然豊かな場所にある。学校がある東吉野村は、幕末に尊皇攘夷の志士たちで結成した天誅組が、この地で事実上の終焉をむかえたことから「天誅組 終焉の地」として知られている。また春には宝蔵寺のしだれ桜や、夏には清流高見川での釣りや川遊び、秋には丹生川上神社の小川祭り、冬は高見山の霧氷など、四季折々の景色が見られる地である。



図12 東吉野中学校校舎風景

また、本中学校は村内3中学校が統合され、今年で43年目を迎える。村の人口が2000人弱という過疎の地域で、生徒数も減少し、今年度は1年生10名、2年生5名、3年生8名の全校23名の小規模校である。

イ 生徒の実態

生徒たちは落ち着いており、何事にも意欲的に取り組むことができ、問題行動もない。しかし、幼稚園からクラス替えがなく固定化された人間関係の中で学校生活を送っており、表面上は楽しそうに学校生活を送っているが、その中でストレスを感じながらも、気持ちを押し込めている生徒も多く見られるということが教員の聞き取りで分かった。そこで、次の進路に向け少しでもストレスが和らげられるような方法の習得が必要であると考えた。

ウ 平成28年度の取組

(7) 第1回ストレスチェックの実施と試行プログラムの検討

試行プログラムのための予備調査として第1回ストレスチェック(7月)をした結果、ストレス反応においては1年生は「きんちょう」の項目(図13)、2年生は「怒り」と「生活不調」の項目(図15)、3年生は「怒り」の項目(図17)において高群の割合がそれぞれ80%以上と高い状況にあった。また、ストレス対処では、1年生は「気持ち押し込め」の項目(図14)が、2、3年生は「傷つけ発散」の項目(図16、18)が、それぞれ高群の割合において60~80%以上という結果になった。

1年生については、1学期で入学して間もなかったため「きんちょう」が高くなったのではないかと考えられる。また、新しい環境で緊張が高く不安を押し込めているということも分かった。

2、3年生は、少人数の限られた人間関係が幼稚園から中学校卒業まで続き、固定化された人間関係の中で「この子はこの子だから。」と各生徒のイメージが定まっている雰囲気が見られる。特に2年生は男子のみのクラスであり、そのような雰囲気が顕著である。

このような実態から、まず1年生では、自分の思いを相手に上手く伝えられることにより「きんちょう」が和らぐこと、また、2、3年生では「怒り」の気持ちが和らぐことや望ましくない対処である「傷つけ発散」の値を下げることを目的として取組を行った。

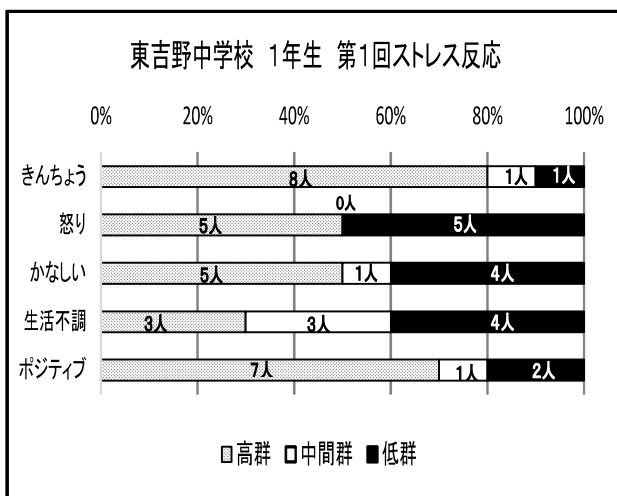


図13 1年生ストレス反応

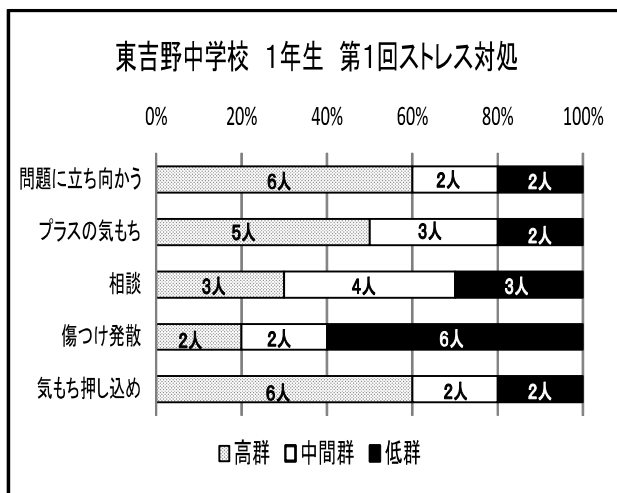


図14 1年生ストレス対処

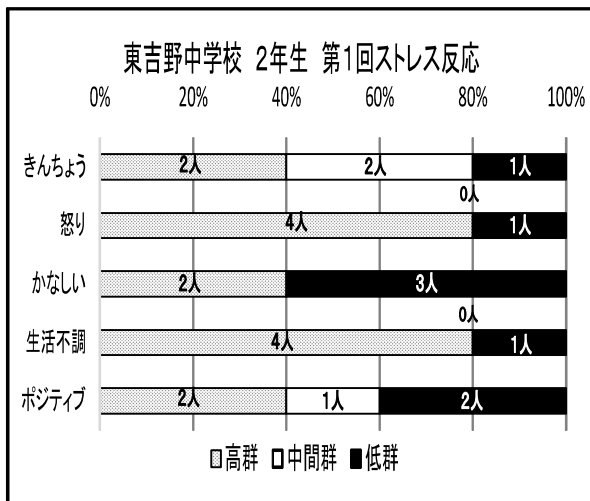


図15 2年生ストレス反応

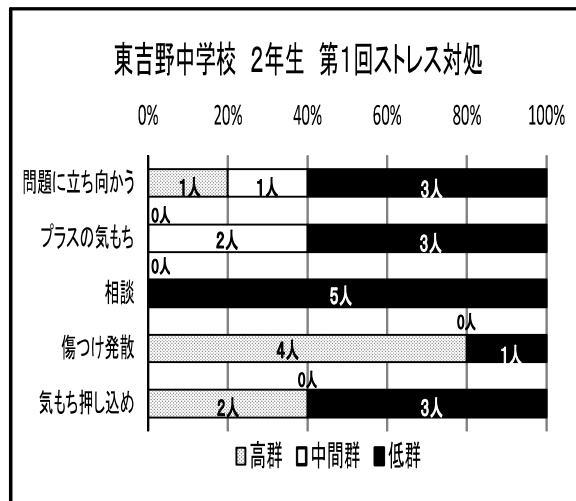


図16 2年生ストレス対処

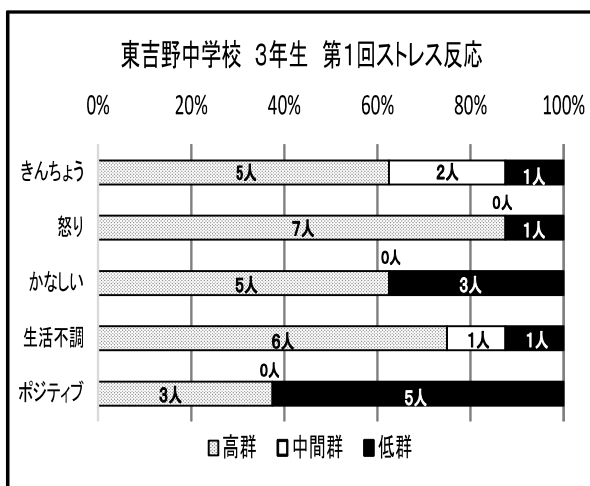


図17 3年生ストレス反応

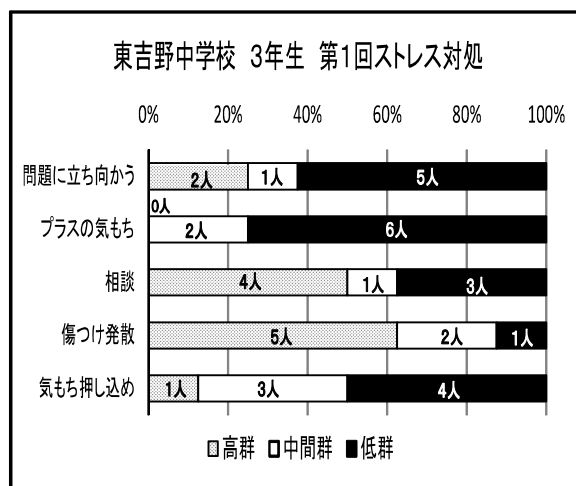


図18 3年生ストレス対処

(イ) 試行プログラムの実施

a 保健委員会活動

生徒の不安や緊張、いら立ちを和らげ心の安定を図るための取組として、11月から月曜日の全校朝会と金曜日の朝の会を利用して全校生徒で10秒呼吸法を行っている(図19・20)。保健委員会の生徒が10秒呼吸法の手順について説明したものにBGMをつけて録音し、毎回放送で流している。生徒の声を流すことで、より身近に感じさせながら呼吸法を行わせることで効果が期待できるのではないかと考えた。ただし、強制するものではないので、したくない生徒については「しなくてもよい」としている。



図19 全校での呼吸法の様子

b 各学年ごとの取組 [各学年全3時間]

(a) 1年生 (資料4・5参照)

1時間目はストレスの仕組みとその対処法についての学習を行った。「ストレスとは何か」「ストレッサー」「ストレス反応」について生徒自身の体験から考えさせ、生徒同士で意見を共有させた。その結果、生徒は自分のストレスの特性に気付くことができた。

2時間目は「上手に断る」(アサーショントレーニング)を行った(図21)。1年生は10名(男子6名・女子4名)である。生徒はとても思いやりがあり、何事にも真面目に取り組む。しかし、個々に見ていくと、先に述べたようにストレス反応では「きんちょう」が高く、ストレス対処では「気持ち押し込め」が高い生徒が数名いる。そのような実態から、自分の思いを押し込めたまま相手と接するのではなく、自分の気持ちを適切に相手に伝えることができるように、この取組を行った。この取組から生徒は、相手も自分も尊重する伝え方の大切さを学んだ(図22)。



図20 朝の会での呼吸法の様子



図21 1年生の様子

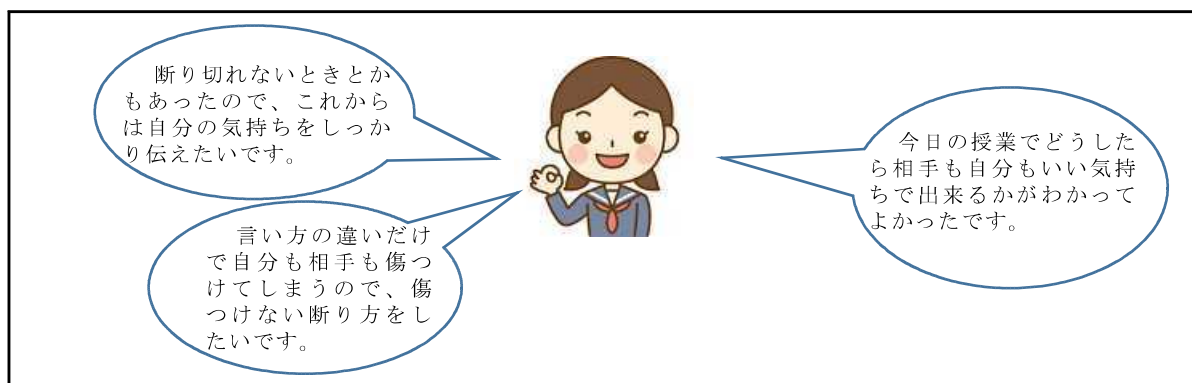


図22 1年生徒の感想

(b) 2年生 (資料6参照)

1時間目のストレスについて学ぶ取組では、1年生の保健体育の授業「心身の発達と心の健康」で、すでにストレスについて学習しているので復習を兼ねて行った。昨年度学んだことを定着させるために、年に1度「ストレス」について振り返ることは大変重要なことだと考えた。

2時間目は、「共同絵画」(構成的グループエンカウンター)を行った(図23・24)。先にも述べたように男子5名のみという固定化された人間関係の「ストレス」が現れているクラスである。極めて少ない人数でお互いの人柄に対するイメージが固定化され、ストレスをため込み「傷つけ発散」という形で対処しているため、このエクササイズを通して、言葉を使わず自己開示や他者受容することにより、友人に対する新たな発見やコミュニケーションの大切さに気付かせたいと

考えた。取組後の感想では、相手の気持ちを理解して自分の思いを伝えることの大切さに気付く感想が見られた（図25）。



図23 2年生の様子



図24 「共同絵画」作品

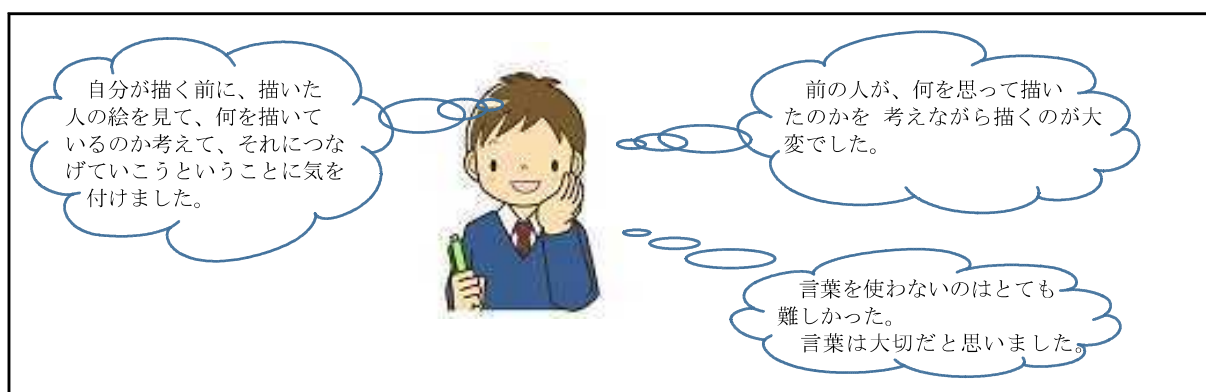


図25 2年生の感想

(c) 3年生（資料7参照）

1時間目は2年生と同様にストレスについて学ぶ取組を保健体育の授業の復習を兼ねて行った。これから迎える受験を乗り越えるためにも「ストレス対処」の大切さについて確認をした。2時間目は、「いいところ探し」を行った（図26）。本学年は、1年生から毎年道徳で「いいところ探し」を行っている。しかし、「自分は何をしてもだめ」「やってもどうせ…」という自己肯定感の低い傾向にある生徒もおり、それがストレス反応の「怒り」につながっているように感じる。また、なんとなくイライラしている様子も見受けられ、これからの進路実現に向けて、少しでも自分に自信をもって進んでいくことができるよう、今年も「いいところ探し」を実施した。生徒の感想からは自己肯定感の高まりが見られる感想が多かった（図27）。



図26 3年生の様子

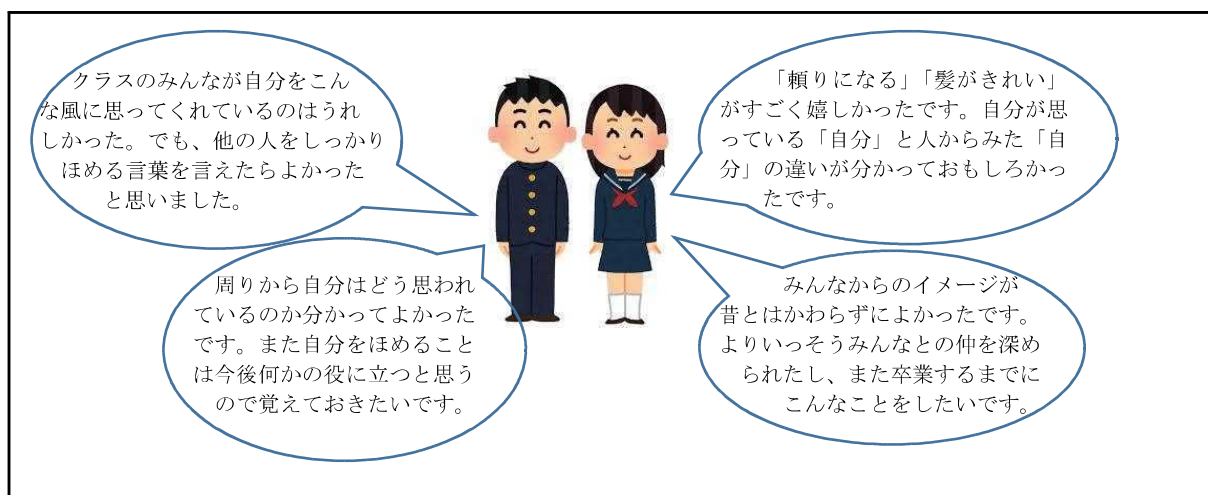


図27 3年生の感想

(d) 全校朝会 (資料8参照)

試行プログラムの3時間目は、全校朝会で構成的グループエンカウンターエクササイズ「人間知恵の輪」を行った(図28)。少人数という特性を生かし、学年の枠を外して、全校生徒でお互いに協力して一つの事を成功させることの達成感を味わうことで、他者理解や他者受容を高めることをねらいとした。生徒の感想では、協力することの大切さについて述べた感想が多かった(図29)。



図28 「人間知恵の輪」の様子

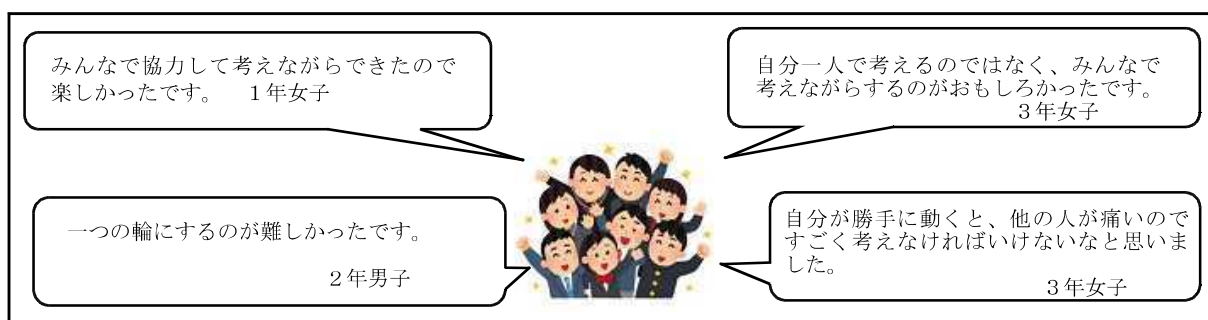


図29 生徒の感想

エ 研究結果と成果

1年生は第2回と第3回のストレスチェックの間で、全3回の試行プログラムを行った結果、ストレス対処においては、望ましい対処「問題に立ち向かう」の高群の人数が第2回の4人から第3回では6人に増加し、「プラスの気持ち」についても高群の人数が第2回の3人から第3回で6人に増加した。また望ましくない対処「気持ち押し込め」の高群の人数は第2回の6人から第3回で4人に減少した(図30)。これらのことはストレスについての学ぶことを通して、自己のストレスの特性を自覚し、望ましい対処に気付いたことが一因になっていると考える。また、アサーショントレーニングや構成的グループエンカウンターエクササイズによって、物事をポジティブに捉えられる生徒が増加したとも考えられ、そのことも影響しているのではないかと考えられる。

2年生はストレス反応について大きな変化は見られなかったが、「ポジティブ」については高群の人数が第2回において2人であったのが、第3回では0人となった（図31）。これは、男子5名というクラスで、少人数であるがゆえに、1人の生徒の心の状態が周りの生徒に大きな影響を与えるということがあったためであると考えられる。また、ストレス対処では、望ましい対処である「問題に立ち向かう」の低群の人数が第2回の3人から第3回では2人に減少した。また、「プラスの気もち」の高群の人数が第2回では1人に増加し、第3回では2人に増加した。さらには、望ましくない対処「傷つけ発散」の高群の人数も第2回では4人であったが、第3回では2人に減少した（図32）。試行プログラムのエク

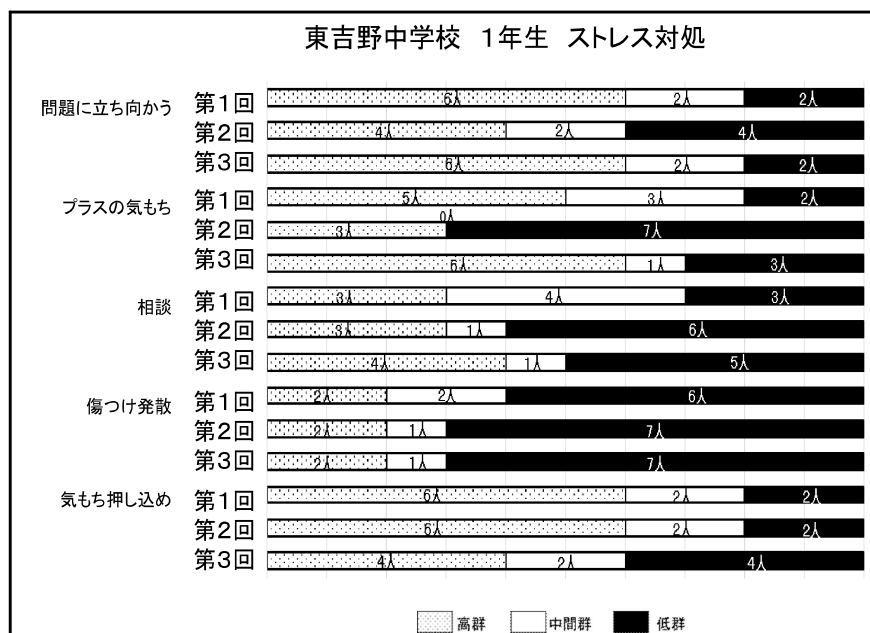


図30 1年生ストレス対処（全3回）

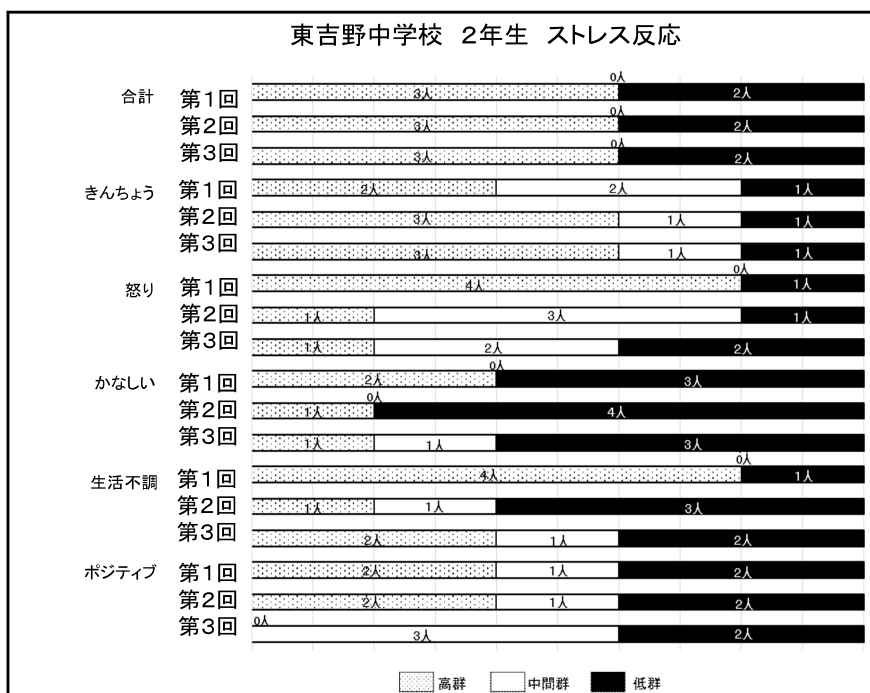


図31 2年生ストレス反応（全3回）

ササイズを通して生徒が落ち着いた状態になったことで、望ましくない対処「傷つけ発散」の高群の人数が減少したと考えられる。しかし、この学年については望ましい対処である「相談」の高群の人数が0人であることも今後留意すべき点である。

3年生は、望ましくない対処の「気もち押し込め」の高群の人数が第2回の2人から、3回では3人に増加した。しかし、「問題に立ち向かう」の高群の人数が第2回の2人から第3回で3人に増加し、「相談」の高群の人数も第2回の4人から第3回では5人に増加するなど、望ましい対処の高群の人数も増加している（図33）。

これから受験を迎える中で不安な気持ちを押し込めながらも受験を前向きに捉え、周囲に相談しながら生活を送っている生徒の様子がうかがえる。そんな中でストレスに対する望ましい対処を身に付けることで受験を乗り越えられるよう、繰り返し指導していく必要があると考える。

ストレスチェックを実施したことにより、個々の生徒のストレスの実態を把握することができた。学校では元気に見える生徒でもストレスチェックを行うと、色々な不安を抱えていることがわかり担任が指導する上で非常に役に立った。また、本中学校は教育相談期間を年2回設けているが、その資料としても役立てることができた。

オ 次年度の研究計画

次年度は、次の2点に重点をおいて取組を実施していきたい。まず1点目は、10秒呼吸法を定着させ、生徒が日常生活の中で積極的に活用し自己のストレスをコントロールして和らげられるように指導していきたい。2点目は望ましいストレス対処である「相談」の値が上昇するような取組を導入したい。生徒が自己のストレスに気付いた時、誰かに自分の辛さを話せるコミュニケーション力を身に付けさせることや、クラスの友人が抱える心の問題に気づき、声を掛けられるような他者受容の雰囲気や人間関係づくりを高めるエクササイズの実施を予定している。さらにエクササイズの実施後、『ストレス対処25』により、各生徒のストレス対処についての調査を行う。また、ストレスチェックについては、過度なストレスを抱え込んでいる生徒のスクリーニングとしての活用を学校に定着させることを目的に学期初めに実施する。本校では現在教育相談期間を設けているが、次年度はS Cの協力を得

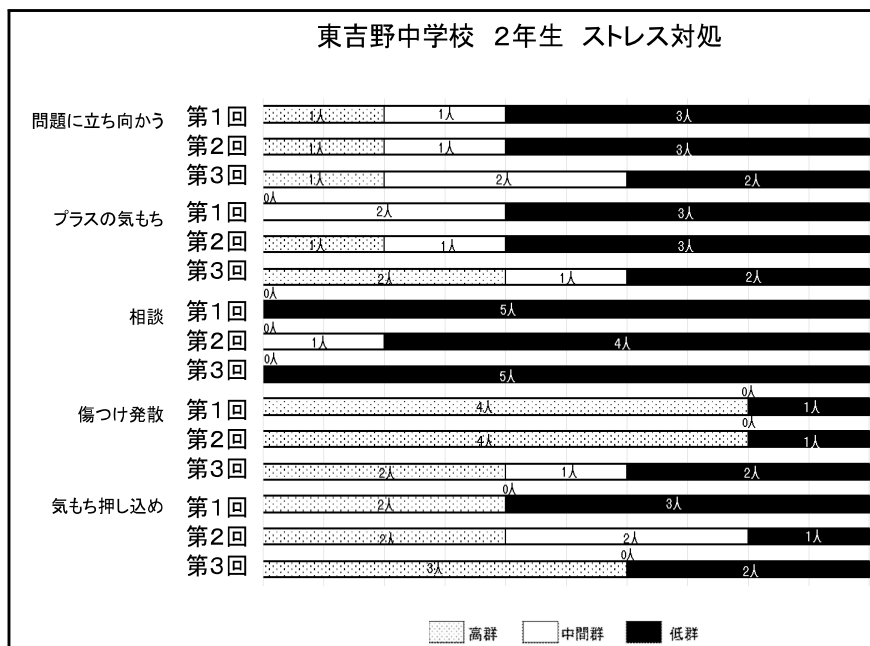


図32 2年生ストレス対処（全3回）

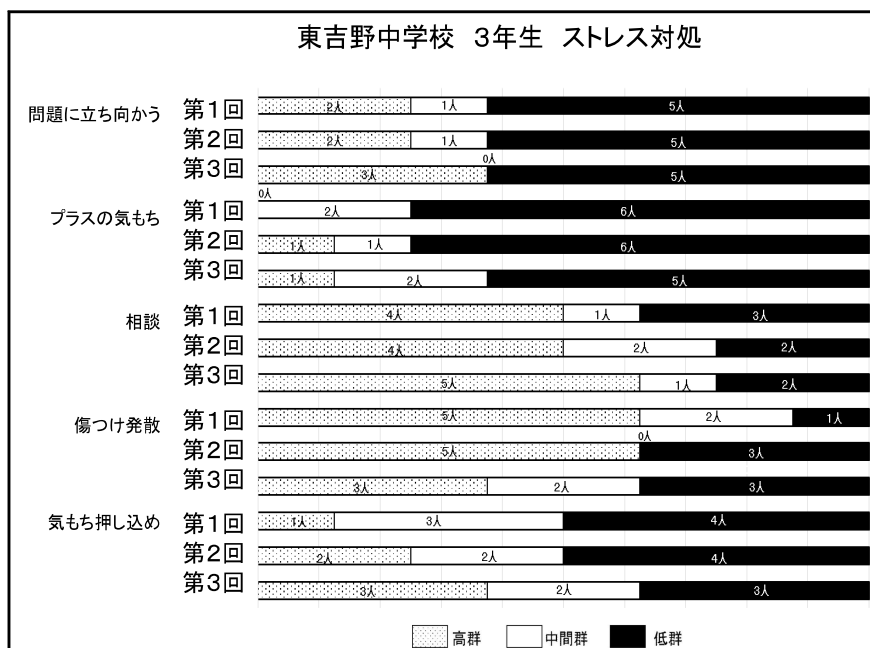


図33 3年生ストレス対処（全3回）

て、全校生徒を対象にカウンセリング体験の実施も予定している。生徒とSCとの関係づくりを行い、学校全体として「相談のしやすい雰囲気づくり」に取り組みたいと考える。以上のことを踏まえ、生徒の実態に合わせて取組を進めていきたい（表4）。

表4 開発的教育相談プログラム 年間指導計画

	道 徳	特別活動	その他
4月	第1回ストレスチェック	プログラム①（学級活動） 《学級の組織作り》 構成的グループエンカウンター	10秒呼吸法 （月・金） 《朝の会》
5月			スクールカウンセラー カウンセリング体験① 《昼休み・放課後》
6月			教育相談週間（担任） 《昼休み・放課後》
7月	プログラム③ アサーショントレーニング		プログラム②全校集会 アサーショントレーニング
9月	第2回ストレスチェック	プログラム④（学級活動） 構成的グループエンカウンター	スクールカウンセラー カウンセリング体験② 《昼休み・放課後》
10月	プログラム⑤ 構成的グループエンカウンター		
11月			教育相談週間（希望制） 副担任・管理職 《昼休み・放課後》
1月	第3回ストレスチェック		
2月			

5 考察と課題

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なえるようになることを目的とした教育的な働きかけと定義する。」（山中・富永、2009）とあり、大き

くは「ストレスの概念を知る」「自分のストレス反応に気づく」「ストレスの対処法を習得する」「ストレスの対処法を活用する」の4段階に分けて考えられている。各所属校では、ストレスマネジメント教育の第1段階として、ストレスの理論や対処法についての教育活動を通して、生徒が「ストレスとは何か」というストレスの概念や、ストレスに適切な対処をすることの重要性を学ぶことができた。また、ストレスマネジメント教育の第2段階として、ストレスチェック質問紙を用いることで、自分がストレスに直面した時、どのように反応し、どのようにストレス対処しているか等、生徒が自己のストレス特性について気付くことができた。生徒が心の問題とストレスとの関係について適切に理解することは、学校不適応を未然に防ぐための第一歩であると言える。さらに、教員は生徒のストレスを日頃の行動観察から把握しようと努めているが、ストレスチェックを実施することによって、生徒のストレスの高さを可視化しその対応の必要性を実感することができた。所属校ではこのストレスチェックの個票に基づき教育相談を実施するなど、個別援助としての効果も見られ、ストレスチェックの実施は教員にとっても意義のあることであった。

次に、ストレスマネジメント教育の第3段階である「ストレスの対処法について知る」では、学校現場におけるストレスの対処について2方向あると考えた。一つは個人の力を高める対処である。これは自己のストレスについて適切に理解すること、不安や怒りを自分でコントロールすること、自己の心の問題を適切に伝えるためのコミュニケーション力を身に付けること等が挙げられる。もう一つは集団の力を高める対処である。自己理解や自尊感情を高め、他者理解や他者受容ができるようになること、集団の中での人間関係づくりや相互理解、協力して問題を解決する力を付けること等が挙げられる。そこで各所属校では、生徒個人の力を高めるための取組として、ストレスによる不安や緊張、怒りを緩和させるための手法である10秒呼吸法の習得、自己主張訓練法であるアサーショントレーニングのエクササイズに取り組んだ。また、集団の力を高めるための取組として、自尊感情や他者受容に効果のある構成的グループエンカウンターエクササイズに取り組んだ。開発的教育相談としての構成的グループエンカウンターやアサーショントレーニングのエクササイズの効果はすでに立証されているが、本研究では生徒にストレスの対処を身に付けさせるための取組の一つとして位置付け、その効果について検討した。その結果については各所属校での取組のとおりエクササイズ後、望ましくないストレス対処である「傷つけ発散」の値や、望ましい対処である「問題に立ち向かう」「プラスの気もち」の改善が見られた。本年度の試行プログラムの実施は、指定研究員による生徒観察や生徒の感想なども踏まえて、ストレス反応やストレス対処の改善に至る様々な要因の一つとして機能したと考える。もちろん個々の生徒を見ていくとすべての生徒に期待する結果が表れているわけではない。しかしながら、ストレスマネジメントの観点から開発的教育相談のエクササイズに計画的・継続的に取り組み、生徒のストレス対処のスキルが向上すれば、生徒が抱えるストレスを軽減できるという効果が表れるのではないかと期待される。今年度は極めて短期間での試行プログラムであり、10秒呼吸法等においても生徒が日常生活の中でストレスに対する適切な対処を十分に活用できている状況には至っていない。ストレスマネジメントの最終目標の一つは、第4段階の「ストレスの対処法を活用する」、つまり、生徒が社会に出てからもストレスに対して望ましい対処を活用し、自己のストレスと上手く付き合っていけるようになることである。生徒に様々なストレス対処があるということを気付かせる機会を与えることが、学校におけるストレスマネジメント教育の重要な役割と考える。そのためにも次年度は、生徒のストレス対処のスキルを向上させる取組に重点を置

いて計画的・継続的に取り組み、生徒自身がその成果に気付くことができるようにしたいと考える。

また、教科や特別活動との連携、SCや養護教諭等、他の教員との協力など、校内の様々な資源を活用し横断的に取り組むことも重要である。次年度の年間計画の中では、SCの協力を得て行われる取組も予定されている。

次年度の本研究においては各所属校の年間計画の成果をまとめ、各所属校での取組の特性や差異・共通点等について検証し、ストレスマネジメントを中心とした開発的教育相談の実践モデルとして提示したい。

参考・引用文献

- (1) 文部科学省 (2007) 教育相談等に関する調査研究協力者会議「児童生徒の教育相談の充実について」
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/066/gaiyou/attach/1369814.htm
- (2) 富永良喜 (2014) 『ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談』あいら出版 pp.72-73
- (3) 兵庫県立教育研究所 心の教育総合センター (2012) 「心の健康教育プログラム」
<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kenshusho/07kokoro/H23/kokoronokenkou.pdf>
- (4) 佐藤仁美、西村喜文 (2013) 「改訂版 思春期・青年期の心理臨床」 pp.29-30
- (5) 小野敦也 (2012) 「中学校第3学年学級活動学習指導案 (ストレスと上手に付き合おう)」
http://www.edu-c.pref.miyagi.jp/study/?action=common_download_main&upload_id=801
- (6) 土生仁子 「コミュニケーション力を育て、自己成長を促す構成的グループエンカウターの実践」
<http://www.teineyougo.hokkaido-c.ed.jp/byouzyaku/01/02/01.pdf>
- (7) 山中寛・富永良喜 (2009) 『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』北大路書房 p.10
- (8) 田中和代 (2015) 『ワークシート付 アサーショントレーニングー自尊感情を持って自己を表現できるための30のポイントー』黎明書房
- (9) 國分康孝 (1996) 『エンカウターで学級が変わる 中学校編』図書文化社
- (10) 藤原綾子 (2011) 「学校における教育相談体制の構築に向けてー実践的取組を通じてー」『奈良県立教育研究所 平成23年度研究紀要・研究集録』
http://www.nps.ed.jp/nara-c/gakushi/kiyou/h23/25_kojin_soudan.pdf