



Title	中学生を対象とした講演形式によるストレスマネジメント教育の効果について
Author(s)	宮城, 政也; 石垣, 愛一郎; 江藤, 真生子; 高倉, 実; 和氣, 則江; 小林, 稔; 笹澤, 吉明
Citation	琉球大学教育学部紀要(80): 249-253
Issue Date	2012-03
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/25614">http://hdl.handle.net/20.500.12000/25614</a>
Rights	

# 中学生を対象とした講演形式による ストレスマネジメント教育の効果について

宮城 政也\*<sup>1</sup> 石垣愛一郎\*<sup>2</sup> 江藤真生子\*<sup>1</sup> 高倉 実\*<sup>3</sup>

和氣 則江\*<sup>3</sup> 小林 稔\*<sup>4</sup> 笹澤 吉明\*<sup>1</sup>

\*<sup>1</sup> 琉球大学教育学部 \*<sup>2</sup> 沖縄女子短期大学

\*<sup>3</sup> 琉球大学医学部 \*<sup>4</sup> 京都教育大学

## An examination of Lecture-Style Stress Management approach in Junior High School Students

Miyagi Masaya \*<sup>1</sup> Ishigaki Aiichirou \*<sup>2</sup> Eto Makiko \*<sup>1</sup> Takakura Minoru \*<sup>3</sup>

Wake Norie \*<sup>3</sup> Kobayashi Minoru \*<sup>4</sup> Sasazawa Yoshiaki \*<sup>1</sup>

\*<sup>1</sup>Faculty of Education, University of the Ryukyus

\*<sup>2</sup>Okinawa Women's Junior College

\*<sup>3</sup>School of Health Sciences, University. of the Ryukyus

\*<sup>3</sup>Kyoto University of Education

### Abstract

The purpose of this study was to develop lecture-style stress management approach and to observe the effect of promoting stress control techniques to third year students in a public junior high school. A total of four classes consisting of 55 males and 74 females were randomly selected in this study. The structure of this lecture-style stress management approach was to explain what stress theories are, and to introduce relaxation techniques for the subjects to practice. Also, the subjects were asked to answer questionnaire both at the beginning and a week after the lecture to assess the effect of this attempt, such as stress response, stress coping behavior, and the knowledge of stress theories that were summarized as follows: <sup>1</sup> reduction of the stress response was not significant. <sup>2</sup> the frequency of stress coping behavior by the subjects increased, and unsuitable stress coping behavior (They took their stresses out on the others) decreased ( $\chi^2=1.43, p=0.15$ ). <sup>3</sup> the score on the knowledge of stress theories was significantly increased. In conclusion, the stress response of the participants did not decrease immediately by this lecture-style approach. However, the desirable change of stress coping behavior and the knowledge of stress theories suggest that this lecture-style approach was effective even in one 90 minute session. In future research, this lecture-style stress management approach needs to be more creative and collaborative among researchers and school teachers as well as students within a given environment and time should be devoted to find ways to provide it with necessary support.

Key words: stress management approach, junior high school students, lecture style of education

## I. はじめに

現代社会における学校保健上の問題は多岐にわたり、学校では、日々何らかの対処（対症療法）に追われている。その中でもメンタルヘルスに関連する事象を概観すると、児童生徒の不登校やいじめ等の問題のみならず、教師および課題のある子どもの保護者の立ち位置もまた心理的に疲弊しやすい状況であることが容易に見聞できる。さらに、社会全体の不況感や不穏な空気に連動するネガティブな生活状況は、国民に対する暗黙のストレスとなることが推察され、その改善に向けた早急な取り組みは、我が国の要諦であるといえる。そして、このような社会情勢から受けるストレスの終着点は、様々な観点から類推しても、子どもたちであり、その負の影響が様々な形で表出していることは、客観的な事実である。

児童・生徒に対する心理的、社会的ストレスは、日常生活におけるイライラやムカつき、悲しさや寂しさ、不安といった情動的反応や、頭痛や腹痛、不眠、食欲不振等の身体的反応、さらには不登校やいじめ、喫煙、飲酒、暴力的行動といった様々な非行行動およびその他のヘルスリスク行動に関連している<sup>1,5)</sup>。

一方、このような子どもたちの抱える生活上の問題を改善することを目的として、近年ライフスキル教育の重要性が叫ばれている。ライフスキル教育とは、日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会的能力であり、その詳細は、1. セルフエスティーム形成スキル、2. 意思決定スキル、3. 目標設定スキル、4. ストレス対処スキルおよび5. 対人関係スキルで構成されている（WHO）<sup>5)</sup>。その中でも我々は、特にストレスマネジメント教育を生活力の根幹に寄与する最も重要な健康教育と位置付け、幾つかの検討を行ってきた<sup>6,7)</sup>。そして、その教育効果は、その他の先行研究でも検証され、多くの積極的な効果が報告されている<sup>8,17)</sup>。しかし、様々な授業形態でストレスマネジメント教育が実施される中、学校現場における教育実施上の課題の一つとして「時間の確保」や「誰が授業をおこなうのか」といったことが、多くの学校側の意見として指摘されている。そこで、本

研究では「時間」の問題に焦点を当て、比較的時間確保が容易と考えられ、かつ、多くの生徒へ一斉教育が可能と考えられる講演（講話）形式によるストレス予防教育効果について検討を行い、今後のストレスマネジメント教育の質の向上へ向けた基礎的資料を作成することを目的としている。

## II. 方法

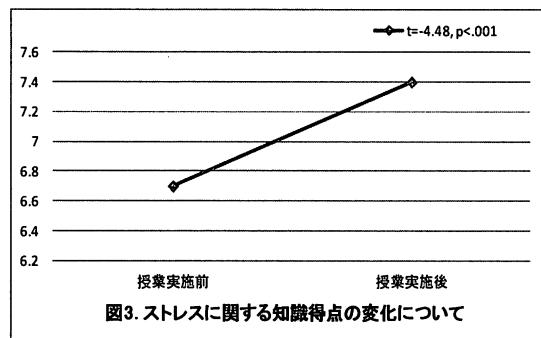
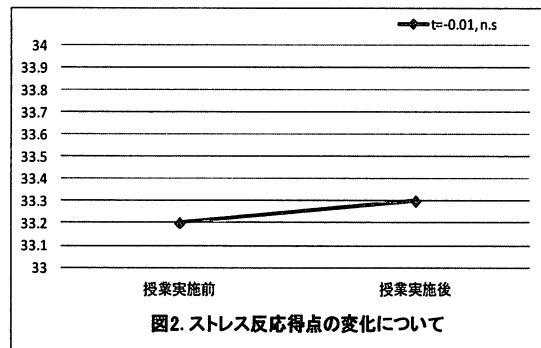
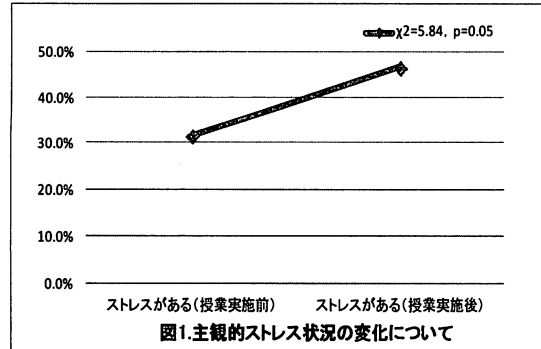
1. 調査対象：沖縄県公立中学校1校、3年生全6クラスより無作為に抽出した4クラス、男子55名、女子74名、計129名を調査対象とした
2. 調査期間：事前調査2009年6月下旬、事後調査は講演終了1週間後に行った。
3. 調査内容：「主観的ストレスの状況」「主観的ストレス」「ストレス解消法」「中学生用ストレス反応測定尺度：20項目」「中学生用コーピング測定尺度：30項目」「ストレスに関する知識：10項目」
4. 講演（講話）について：講演は7月初旬に実施し、講演時間は90分、主な内容は以下に示す通りである。「ストレスについて」「ストレス反応について」「ストレスコーピングについて」「簡単なリラクゼーション法（腹式呼吸法、漸進的弛緩法、セルフマッサージ、音楽を用いたメディテーション）」

## III. 結果

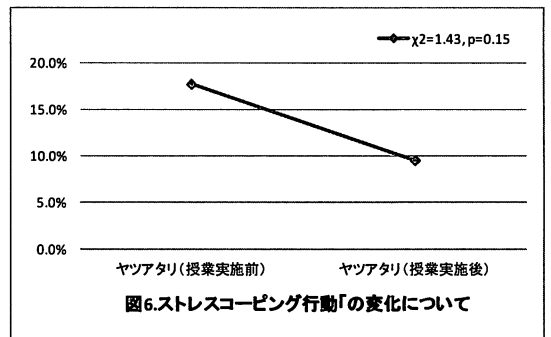
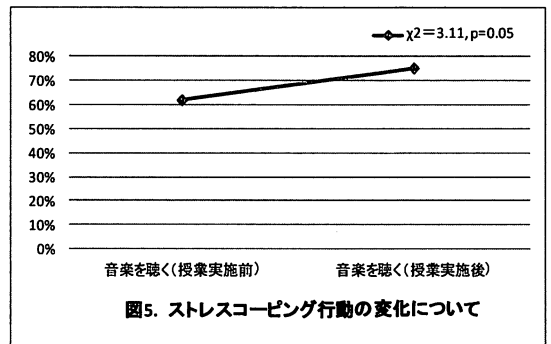
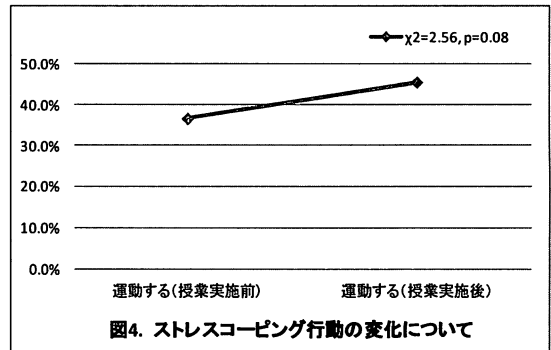
今回対象となった生徒の事前に行った基本的調査事項について、主観的ストレスの状況は、「ストレスがある」(31.5%)、「わからない」(50.0%)、「ストレスがない」(18.5%)であった。また、学校の楽しさについて、「楽しい」と答えた生徒は、54.7%。「まあ楽しい」と答えた生徒は、32.8%、「あまり楽しくない」と答えた生徒は12.5%であった。次に、ストレスマネジメント講演会実施前後における各調査項目の変化を検討した結果、主観的ストレスの状況は、「ストレスがある（授業実施前）」(31.5%)から「ストレスがある（授業実施後）」(46.6%)と有意 ( $\chi^2=5.84, p=0.05$ ) に上昇したが(図1参照)、ストレス反応の平均得点については、授業実施前33.2点、授業実施後33.3点と有意な

変化はみられなかった (図2参照)。

一方、ストレスの知識得点については、授業実施前 6.7 点から授業実施後 7.4 点へと有意 ( $t=-4.48, p<.001$ ) な上昇を示した (図3参照)。次に生



を示した (図4~6参照)。さらにその他の積極的コーピングを合わせた得点についても上昇傾向がみられた ( $t=-1.71, p=0.09$ )。



徒たちが行う様々なストレス解消法について検討したところ、適切なストレスコーピング行動に位置づけられる「運動をする、 $\chi^2=2.43, p=0.07$ 」「音楽を聴く、 $\chi^2=10.5, p=0.01$ 」「遊ぶ、 $\chi^2=5.54, p=0.013$ 」などの実施比率が有意な増加を示し、不適切なコーピング行動と考えられる「他者へのヤツアタリ、 $\chi^2=1.43, p=0.15$ 」の実施比率が低下傾向

#### IV. 考察

今回講演形式によるストレスマネジメント授業実施前後における各調査項目の検討をした結果、主観的ストレスの状況は、「ストレスがある (授業前)」(31.5%) から「ストレスがある (授業後)」(46.6%) と有意 ( $\chi^2=5.84, p=0.05$ ) な上昇を示し、ストレス反応の平均得点については、有意な低下

はみられなかった。また、ストレスの知識得点については、有意 ( $t=4.48, p<.001$ ) な上昇を示した。これらの結果は、90分 (45分×2コマ) の講演形式1回の教育において、生徒のストレス反応を即座に低減させることは、難しいことを示していることになる。しかし、ストレスについての知的理解を促すことにより、生徒自身が自分自身のストレス状況に対する気づきが高まること、実際、今回の生徒たちが「主観的にストレスを感じるか」について、ストレスありと感じるが約15%上昇している。このことは、思春期の心理的発達課題に起因するものも含まれると思われるが、授業の内容を自分自身にしっかり置き換え、「これもストレスと考えることができる」と内観した結果であることも推察できる。大平ら<sup>18)</sup>は、ストレスマネジメント教育を通して自己のからだの動きや感じに注意を向ける活動を継続的に実施したことにより、ストレスへの対処の仕方を経験し、さらに他者の言動よりも自分自身へ注意が向くようになることの積極的効果を指摘している。また宮城ら<sup>6)</sup>も、ストレスマネジメント教育を学校で行うことによるストレス理論の知的理解およびリラクセーションの実施による直接的なストレス低減効果について報告している。このようにストレスとはどのようなものかについて知り、自己認知が高まることは、ストレスを自分自身でマネジメントすることに対する最も顕著かつ劈頭的変容の一つであることが再度確認された。

また、適切なストレスコーピング行動に位置づけられる「運動をする」「音楽を聴く」「遊ぶ」などの実施比率が有意な増加を示し、不適切なコーピング行動と考えられる「他者へのヤツアタリ」の実施比率の低下傾向、さらに積極的コーピング得点についても上昇傾向がみられた。これらの授業実施前後の変化は、日々の自らの行動を振り返り、ストレス低減に結びつく行動の良し悪しについて考え、比較的容易に取り入れることのできるコーピング行動を、よりよい方法論を用いて積極的に行っていく可能性を高めることを示唆するものであると思われる。

## V. まとめ

本研究の目的は、「時間」の問題に焦点を当て、講演(講話)形式によるストレス予防教育の効果について検討を行い、今後のストレスマネジメント教育の質の向上へ向けた基礎的資料を作成することを目的とした。その結果、ストレス反応を即座に低減させることは難しいが、講演形式のわずか1回の授業実践においても、生徒たちのストレスに対する気づきを高め、適切なストレスコーピング行動の実施頻度が高まることが確認された。したがって、時間確保の困難さや繁忙を極める学校現場においても、今回の授業実践は、わずか1回の一斉授業ではあるが、有効な授業形態になることが示された。

今後の課題として、このような保健指導的介入授業に関する時間の確保は、ますます限られたものになると思われる。したがって、多くの教師が、学級経営に生かす視点としてストレスマネジメント教育の授業実践力を身に付けることも必要となろう。今後は、児童、生徒が授業時間の枠に囚われず、教師と生徒、生徒同士、家族間のコミュニケーションの中で発生するストレスについて考えることのできる学校支援の在り方について、学校と大学、その他関係機関との連携により、実施可能なアイデアを創造していかなければならない。

## 謝辞

本介入研究への多大なご理解を示していただいた校長先生はじめ、3学年の先生方、調査へ協力していただいた生徒の皆さんへ感謝申し上げます。

## 文献

- 1) 竹中晃二：ストレスマネジメント「これまで」と「これから」. 東山書房, 2005
- 2) 竹中晃二：子どものためのストレスマネジメント教育-対症療法から予防的措置への転換-. 北大路書房, 1997

- 3) ストレスマネジメント教育実践研究会 (PGS):  
ストレスマネジメントテキスト. 東山書房,  
2004
- 4) ストレスマネジメント教育実践研究会 (PGS):  
ストレスマネジメントフォキッズ. 東山書  
房, 2004
- 5) JKBY 研究会 (代表川畑徹朗): JKBY ライフ  
スキル教育プログラム中学生用レベル 1.8-  
2.9, 東山書房, 2005
- 6) 宮城政也, 比嘉依里子, 大城邦夫: 中学生に  
おけるストレスマネジメント教育の効果  
について. 琉球大学教育学部紀要第 67 集,  
87-92, 2005
- 7) 宮城政也, 大城あやの: 学校におけるストレ  
スマネジメント教育の実際と課題. 学校保  
健研究 Vol52, No5, 386-388, 2010
- 8) 竹中晃二: ストレスマネジメント教育と子ど  
ものメンタルヘルス. 母子保健情報 38, 37-  
41, 1998
- 9) 遠藤俊郎: 小学生に対するストレスマネジメ  
ント教育の効果に関する研究. 山梨大学教  
育科学部紀要, 51-61, 2002
- 10) 宮城政也, 小橋川久光, 小林稔, 大城浩二:  
小学校児童におけるストレスマネジメント  
教育の効果について. 九州スポーツ心理学  
研究第 16 巻第 1 号, 32-34, 2004
- 11) 百々尚美, 山田富美雄: 地域におけるストレ  
スマネジメント教育. ストレスマネジメン  
ト研究 Vol2, No1, 61-64, 2004
- 12) 坪田泉, 百々尚美: 3 年計画での包括的なス  
トレスマネジメント教育の実践報告 - 初年  
度を終えて -. ストレスマネジメント研究  
Vol2, No1, 65-70, 2004
- 13) 山中寛: 学校におけるストレスマネジメント  
教育 (ビデオ). 南日本放送
- 14) 高橋高人, 坂野雄二: 児童に対するコーピ  
ングの多様性に焦点を当てたストレスマネジ  
メントの効果. ストレスマネジメント研究  
Vol7, No1, 25-31, 2010
- 15) 高橋高人, 百々尚美, 大澤香織, 金井嘉  
宏, 坂野雄二: 児童におけるリラクセ  
ーションを用いたストレスマネジメント  
の効果. ストレスマネジメント研究  
Vol3, No1, 35-40, 2006
- 16) 門野明子, 富永良喜: 小学校におけるス  
トレスマネジメントを活用したいじめ  
防止教育. ストレスマネジメント研究  
Vol5, No1, 21-26, 2009
- 17) 小田原治美: 児童のストレスマネジメントに  
関する基礎研究 - 学校不適応感とコーピ  
ングとの関係から -. ストレスマネジメント研  
究 Vol4, No1, 35-40, 2007
- 18) 大平公明, 山中寛: 学級における生徒の実態  
に即したストレスマネジメント教育プログ  
ラムの適用 -A 中学校の実践を通して -. ス  
トレスマネジメント研究 Vol3, No1, 17-21,  
2006