



Title	高校受験期におけるストレスマネジメントプログラムの有効性に関するパイロットスタディー
Author(s)	宮城, 政也; 喜屋武, 享
Citation	琉球大学教育学部教育実践総合センター紀要 = Bulletin of Faculty of Education Center for Educational Research and Development(23): 165-170
Issue Date	2016-03
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/35627">http://hdl.handle.net/20.500.12000/35627</a>
Rights	

# 高校受験期におけるストレスマネジメントプログラムの 有効性に関するパイロットスタディー

宮城 政也\*<sup>1</sup> 喜屋武 享\*<sup>2</sup>

## The pilot study on the effectiveness of stress management programs in high school entrance examination season

Masaya Miyagi\*<sup>1</sup> Akira Kyan\*<sup>2</sup>

### Abstract

The purpose of this study was to examine the effect of stress management program in the exam just before (about 2 weeks until the high school entrance examination). Investigation of the subject was a total of 162 students of the third year that belong to the public junior high school (men 86 students and women 76 students).

The results were as follows: (a) The "stress response" indicates a significant decrease in the score, it showed a significant reduction in particular "fatigue" "stiff shoulders" "over-food and drink" among them. (b) There was no significant change for the total score of the "mood". And especially "motivation" and "intensive score" significant changes also was not observed. (c) For a subscale of the mood "tension", it showed a significant increase in scores after the intervention program.

In conclusion, the practice of stress management programs of the high school entrance examination just before reduces the possibility of the physical stress response has been suggested. However, there is no change in the mood, especially for tension and increases rather suggesting it is difficult to reduce.

### Key words:

stress management program, entrance examination just before, educational effect, junior high school students

## 1.はじめに

我が国における児童生徒の心の健康問題は、時代の趨勢にも影響を受けながら、多様かつ複雑化している。旧来のいじめ、不登校、児童虐待などに加えて、最近では、IT環境の普及に付随した

SNSに起因するコミュニケーション課題やメディアリテラシー上の問題、さらには災害や事件事故等に関連する安全確保、危機管理に関わる場面など、子どもたちの心のケアへの対応とストレスマネジメント能力等の向上は、昨今の学校教育本来の目標とも合致している。

---

\*<sup>1</sup> 琉球大学教育学部

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

\*<sup>2</sup> 琉球大学大学院教育学研究科

\*<sup>2</sup> Graduate School of Education, Faculty of Education, University of the Ryukyus

一方、我が国では、上述した多様な学校保健上の課題について、対症療法としての心の健康問題対策に加え、予防的視点に焦点を当てた健康教育の一環としてのストレスマネジメント教育が推奨され、教育プログラムの開発やその実践、評価により様々な知見が提唱されてきた<sup>1) -14)</sup>。文部科学省は<sup>15)</sup>、「ストレスマネジメント教育」をすることは、ストレスについての正しい知識や対処方法を身につけ、セルフ・ケアができる力を育て、困難な状況を乗り越える「生きる力」を育むことであるとしており、現代社会に生きる子どもたちにおいて必要不可欠なスキルであるといえる。ストレスマネジメントスキルは、ライフスキルを構成する一つの要素であるが、宮城は<sup>16)</sup>、そのスキル体得に特化した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」と位置づけており、本質的には、セルフエスティームと並びライフスキルの中核かつ、生きる力の醸成に最も関与しているとしている。また、ストレスマネジメント教育には、日常生活に起因するより多くのストレスサへ向き合い対処していく力を身につけるための包括的教育と、様々なライフイベント（いじめ、人間関係、受験など）に特定されるストレス対処スキルを獲得する単一モード教育がある。これまで、包括的ストレスマネジメント教育プログラムについて我々は、主に中学生における教育効果について様々な視点で検証してきた。それらを概括すると、その知見の中核は、生徒たちのストレスサへの意識づけや気づき、ストレス知識の上昇、ストレス反応の低減、不適切なストレスコーピング行動の減少や適切なストレスコーピング行動の増加および前向きな認知の変容といった積極的な効果であった<sup>17) -21)</sup>。また、単一モード教育については、心の動きの不安定さや、様々な出来事が心の重荷になりやすい中学生3年生の代表的ストレスサといえる“受験”にフォーカスを当てた介入研究を実施した。その結果、男子の「無気力」を中心としたストレス反応の低減により、動機づけや気力の充実に対しての効果および男女の受験ストレス（特に勉強ストレスに伴うストレス反応）の軽減に役立つ可能性などを報告してきた<sup>22)</sup>。しかし、受験に特化した単一モード教育の実際の効果が、どの程度持続し、

受験生の心身のコンディションへどのような影響を与えたかについては、不明な部分も多い。仮にその教育効果の低減や、効果持続性に問題があるとすれば、受験に特化したストレス予防教育の本来の目的を達成しているとはいえ、その現状や詳細を明らかにする必要があると考えられる。

そこで本研究では、これまでの介入研究を実施した時期については、試験日から2～9ヶ月前でありその教育効果が試験日またはその直前近くまで持続したかについては定かではないため、より緊張感や不安感が高まっていると思われる受験直前（試験まで2週間程度）におけるストレスマネジメント教育の実施が生徒のストレス反応、気分へどのような効果があるかについて検討する中から、受験ストレスマネジメント教育の本質的な効果検証を行い、受験に特化した教育プログラムを発展させるべく基礎資料を作成することを目的とした。

## II. 研究方法

1. 調査対象：沖縄県公立中学校1校の3年生（男子86名、女子76名、計162名）
2. 授業および調査期間：2015年2月～3月上旬
3. 調査内容：(1) ストレス反応尺度（ストレスマネジメント教育実践研究会）15項目。(2) 気分尺度（ストレスマネジメント教育実践研究会）6項目の計21項目について授業実施1週間前、授業実施3日後に調査を行った。
4. 本介入授業の流れおよび内容：授業実施前の事前調査を2月初旬（1回目授業の1週間前）に行い、その後、総合的な学習の時間4コマ（50分×4コマ、1日あたり2コマ）を用い、以下の内容の授業を実施した。(1)「ストレスサについて」。(2)「ストレス反応について」。(3)「ストレスコーピングについて」。(4)「リラクゼーション技法（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）演習」。(5)「ストレスと認知的評価について」。(5)「受験におけるメンタルリハーサル」を実施した。その後、最終授業3日後（試験日約2週間前）に事後評価を実施した。なお、この授業実践は学校との連携にて年間計画の保健指導として位置づけ実施して

いるものであり、3年目を迎えている。

### 5. 倫理的配慮

この介入授業に付随する各調査項目に対する協力については、以下の点を十分説明し、同意を得た生徒のみ分析の対象とした。

1. 学校の成績とは無関係であること
2. 調査への協力の可否は自由意志であること
3. 途中で調査を中止しても良いこと
4. この調査は先生、学校関係者など他人が見ることはなく、個人が特定されないように配慮すること
5. この調査は目的以外に使用しないこと

## III. 結果

男女の授業前、授業後それぞれの“ストレス反応”の性差については、女子が高い傾向 ( $t=1.7, p=0.09$ ) を示し、“気分”の総合得点については授業前の女子が男子に比べて有意に高い傾向を示した ( $t=-2.3, p=0.026$ )。次に授業介入の前後の比較を行った。その結果、男女それぞれの“ストレス反応”得点は同様の低下傾向を示したため、男女を合わせた“ストレス反応”について検討 (対応のある  $t$  検定) したところ、有意 ( $t=2.2, p=0.029$ ) な得点の低下を示した (Fig1)。その詳細については、疲労感 ( $t=4.6, p<.001$ )、肩こり ( $t=2.7, p=.007$ )、過飲食 ( $t=2.1, p=.036$ ) などが有意な低下を示した項目としてあげられた (Fig2-Fig4)。しかし、男女全体の“気分”の合計得点については有意な変化がみられなかった ( $t=1.0, n.s$ )。また、気分の下位尺度である“やる気”得点 ( $t=0.7, n.s$ ) についても有意な変化はみられず、“集中”得点 ( $t=1.3, n.s$ ) についても有意な得点の変化は認められなかった。一方、気分の下位尺度である“緊張感”については、Fig5に示すように授業後有意な得点の上昇傾向を示していた ( $t=-2.1, p=0.037$ )。

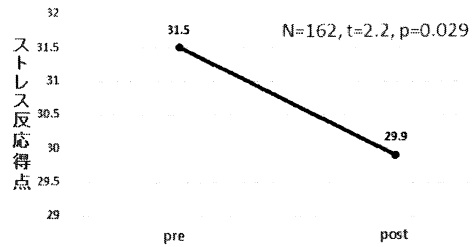


Fig1. 授業前後のストレス反応の変化

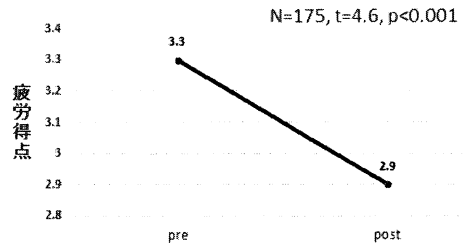


Fig2. 授業前後の疲労について

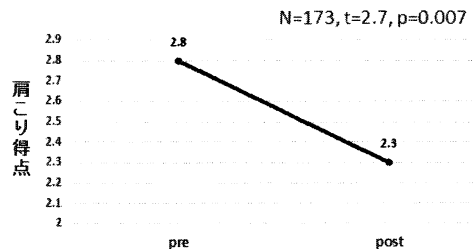


Fig3. 授業前後の肩こりについて

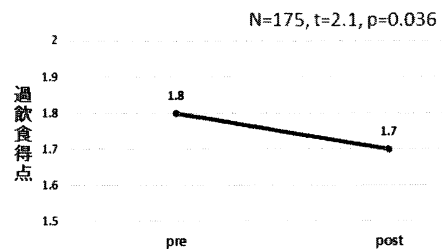


Fig4. 授業前後の過飲食について

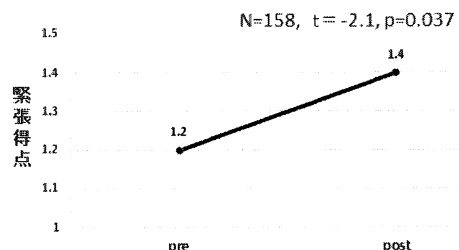


Fig5. 授業前後の緊張得点について

#### IV. 総合的考察

今回の結果から、男女を合わせた“ストレス反応”については、有意な得点の低下傾向を示し、“気分”の合計得点については有意な変化がみられなかった。さらに、“緊張感”については、授業後有意な得点の上昇を示していた。このことから、受験直前の教育実践は全体的なストレス反応、特に今回の下位尺度に言及すると「疲労感」「肩こり」「過飲食」などの身体的ストレス反応の軽減可能性は期待できるものの、気分については変化がなく、緊張感についてはむしろ上昇し、軽減させることは難しいことが示唆された。我々は過去の調査においても受験期の特異な状況において「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」といった自動的に表出するストレス反応の緩和は受験そのものが終了し、その状況から解放されなければ、その軽減は容易ではないことを指摘してきた<sup>22)</sup>。今回の緊張感の上昇についても試験そのものも一般的な差響が、より多くの生徒が感じる情動の表出を助長すると考えれば当然の結果といえる。したがって、このような状況に対する対処の難しさについては、受験ストレスマネジメント教育の限界ともいえ、その対応については、より身近にいる家族、そして教師や塾の先生などの力を借り、過度な緊張感を緩和してあげることは必要不可欠であろう。石毛らは<sup>23)</sup>、受験期の中学3年生を対象とした調査で、ソーシャルサポートが直接効果を持ち、特に女子生徒で強いことを明らかにしている。さらに古谷らは<sup>24)</sup>、教師や保護者は、受験期の中学生がストレスフルな状態であることを理解し、その心理状態の把握に努めて適切なサポートを提供する必要があると指摘している。したがって、受験に関するストレスマネジメント教育では、緊張、不安、不機嫌などのストレス反応の軽減について、教師や保護者、受験を通じて生徒と関わりの深い重要な他者からのソーシャルサポートを含めた連携的アプローチによる教育プログラムの開発をするべく更なる調査研究が求められる。

しかしながら、今回の結果を概観すると、受験ストレス対策に対する教育の難点が明らかになりつつも、ある一定のメリットがあることも一方に

おいて明確になったともいえる。したがって、そのことは決して受験に特化した単一モード教育の実施価値を否定するものではない。その理由の一端は、本来受験期に誰しも経験する緊張、不安に加えて、今回、特に低減効果のみられた一般的な身体的ストレス反応（疲労感、肩こり、過飲食）については、その状態が高値で推移すれば、身体のコンディションを悪化させかねず、それに付随して心の健康状態に対する悪循環を惹起する可能性も否定できない。したがって、生徒たちが、少しでも良い心身の状態を受験に臨む上で有用な取り組みであることに違いはなく、受験直前における教育実践は受験生のコンディションを整える上で有効な取り組みであるといえる。

一方、“やる気”得点ならびに“集中”得点については、調査の時期がまさに試験本番直前であったため、生徒たちそれぞれの持つ動機づけ、集中レベルはある程度高い位置で推移しているものと推測されるため、その変化が確認できなかったとも考えられるが、その詳細については、今回の調査方法、データの特性から明らかにすることは難しいと言わざるをえず、今後の課題としたい。

#### V. 本研究の課題

今回の介入プログラムは調査時期が受験直前であるため、生徒の負担を考え、評価指標を少なくしたため教育効果の検証がかなり限定的であった。より詳細な検証をするにあたっては、信頼性と妥当性の高い客観的な評価をする必要がある。また生徒たちが、実際に効果を実感できているかどうかについては、子どもたちの直接的な総合評価もあわせて調査する必要もあると思われる。今回の研究結果を一般化するに当たっては、研究の精度を上げるための方法論として、通常であればコントロール群を設定すべきであるが、教育介入研究の倫理上（コントロール群に対しても後日授業を実施すること）の観点からみた場合に、今回の研究には期間の制約があり、その実施ができなかった。したがって、このことについてはこのような性質の介入研究の課題といえる。

## VI. まとめ

本研究の目的は、受験直前（試験まで2週間程度）におけるストレスマネジメントプログラムの効果について検討することであった。

その結果“ストレス反応”について、有意な得点の低下を示し、特に“疲労感”“肩こり”“過飲食”が有意な低下を示した。しかし、“気分”の合計得点については有意な変化がみられず、その下位尺度である“やる気”得点、“集中”得点についても有意な得点の変化は認められなかった。一方、気分の下位尺度である“緊張感”については、授業後有意な得点の上昇を示していた。したがって、受験直前の教育実践はストレス反応、特に「疲労感」「肩こり」「過飲食」などの身体的ストレス反応の軽減可能性は期待できるものの、気分については変化がなく、特に緊張感については、むしろ上昇し、軽減させることは難しいことが示唆された。

## 謝辞

本介入授業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、受験期の折、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) 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
- 2) 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
- 3) 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
- 4) 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
- 5) 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ゼ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

- 6) 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
- 7) 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
- 8) 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
- 9) 児童を対象としたストレスマネジメント教育の実践と効果の検討-日常生活への定着に焦点を当てて-。京家政大学研究紀要第51集(1), 97-103, 2011
- 10) 田中乙菜, 越川房子, 松浦素子：自己教示訓練を用いたストレスマネジメントプログラムの検討-プログラムの効果と参加者による評価-。ストレス科学研究, 29, 68-76, 2014
- 11) 大谷哲郎, 古谷嘉一郎：中学校におけるストレスマネジメント教育-実践報告-, 心理相談センター年報, 第8号, 2012(12) 藤井政光, 庄司一子：中学校におけるストレスマネジメント教育の検討-柔軟なコーピングの選択・実行に着目して-, 発達臨床心理学研究, 第23集, 23-28, 2012
- 13) 三浦正江, 岡安孝弘：中学校におけるストレスマネジメント教育の予備的研究, 東京家政大学研究紀要, 第51集(1), 105-112, 2011
- 14) 三浦正江, 上里一郎：中学校におけるストレスマネジメントプログラムの実施と効果の検討, 行動療法研究, 第29集, 第1号, 49-59, 2002
- 15) 文部科学省「在外教育施設安全対策資料【心のケア編】第2章心のケア各論」
- 16) 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
- 17) 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効果について。琉球大学教育学部紀要第67集, 87-92, 2005
- 18) 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
- 19) 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
- 20) 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: 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. 琉球大学教育学部紀要第 80 集, 249-253, 2012
- 21) 宮城政也, 石垣愛一郎, 江藤真生子, 高倉実, 小林稔: 総合的な学習におけるストレスマネジメント教育について - 公立中学校を対象にした試み -. 琉球大学教育学部教育実践センター紀要第 19 号, 85-90, 2012
- 22) 宮城政也, 石垣愛一郎: 中学生における単一モード・ストレスマネジメント教育について - 受験ストレスの視点から -, 琉球大学教育学部教育実践総合センター紀要, No20, 219-225, 2013
- 23) 石毛みどり, 無藤隆: 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャルサポートとの関連. 教育心理学研究, 53, 356-367, 2005
- 24) 古谷健, 中澤達彦, 音山若穂: 中学生の受験ストレス評価ツールの開発. 群馬大学教育実践研究, 第 26 号, 129-138, 2009