

指導資料



鹿児島県総合教育センター

教育相談 第120号

- 小、中、高、盲・聾・養護学校対象 -
平成17年10月発行

授業でできるストレスマネジメント教育の実際

指導資料第107号(平成11年11月発行)は、学校不適應の予防的観点からリラクセーションを中心としたストレスへの対処法を紹介し、学校におけるストレスマネジメント教育の基本資料として活用されてきた。

その一方で、平成16年度に当教育センターが実施した「教育相談活動に関する調査」において、児童生徒がストレスを抱えて生活している状況が明らかになり、改めて学校におけるストレスマネジメント教育の重要性が示された。

そこで、本稿では授業でできるストレスマネジメント教育の実際について述べる。

1 実態調査の結果から

図1は、児童生徒の日常生活におけるストレスの状況を調べた項目の一つで、「とても疲れていると感じている頻度」を示したものである。この半年間で、「いつもある」、「一日に何度かある」、「一週間に何度かある」と答えた児童生徒は全体の約70%に上り、児童生徒の多くがとても疲れていると感じていることが分かる。

図2は、「ストレスと気になったり、悩んだりしていることの関連」を示したもの

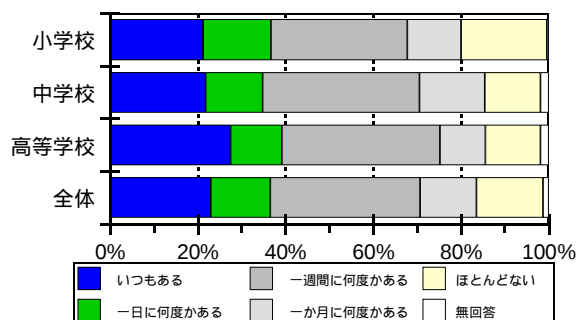


図1 とても疲れていると感じている頻度

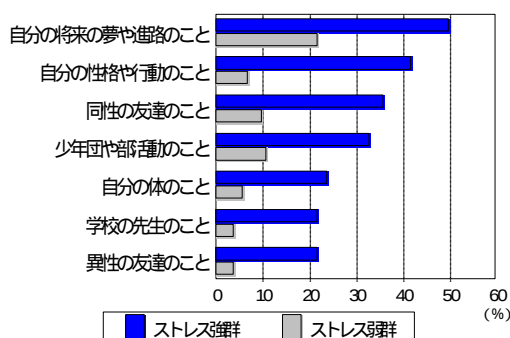


図2 ストレスと気になったり、悩んだりしていることの関連

調査時期：平成16年9月下旬～10月上旬

調査対象：小学5年生563人，中学1年生626人，高校1年生360人，盲・聾・養護学校生25人，計1574人

である。ストレスをあまり感じていない児童生徒(ストレス弱群)よりもストレスを強く感じている児童生徒(ストレス強群)の方が、気になったり、悩んだりする項目を多く選択するという結果が得られた。

これらのことから、ストレスと心身の関係やその対処法等について学校段階に応じて適切に指導する必要があると言える。

2 教育課程への位置付け

現行の学習指導要領の中でストレスマネジメント教育を実践するとすれば保健体育、学級活動、総合的な学習の時間等の活用が考えられる。

特に小学校の体育、中・高等学校の保健体育の学習指導要領には次のように示されており、ストレスマネジメント教育の中心的な教科として位置付けることができる。

『小学校学習指導要領』5,6年生の体育、保健領域	
(2) 心の発達及び不安、悩みへの対処の仕方について理解できるようにする。	
ア 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達すること。	
イ 心と体は密接な関係にあり、互いに影響し合うこと。	
ウ 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。	
『中学校学習指導要領』保健体育の保健分野	
(1) 心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。	
エ 心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、心身の調和を保つことが大切であること。また、欲求やストレスへの対処の仕方に応じて、精神的、身体的に様々な影響が生じることがあること。	
『高等学校学習指導要領』保健体育の保健分野	
(1) 現代社会と健康	
ウ 精神の健康	
人間の欲求と適応機制には様々な種類があること及び精神と身体には密接な関連があること。また、精神の健康を保持増進するためには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であること。	

また、「内容の取扱い」においては、体育分野における体ほぐしの運動との関連を図って指導するように示されている。

したがって各学校では、学習指導要領の趣旨を生かして、児童生徒が心と体を一体として捉え、ストレスや心身の健康について理解できるようにすることが大事である。

併せて、ストレスマネジメント教育の充実を図るためには、各学校段階や児童生徒の実態に応じて、保健体育(小学校は体育)と学級活動や総合的な学習の時間との関連を図った指導を行うことも重要である。

3 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では、ストレスの本質を知る、自分のストレスに気付く、ストレス反応への対処法を獲得する、獲得した対処法を活用することなどが大切であると言われている。

特に、児童生徒が、ストレスへの対処法を日常生活に活用できるようにするためには、ストレスやその対処法を理解しているだけではなく、様々な対処法の中から自分に適した方法を見つけて、実践できるように支援することが大事である。

【ストレス対処法の獲得とその活用を促す取組】	
《具体的なストレス対処法の獲得》	
○大人や友達に相談する	○友達と遊ぶ
○運動する	○音楽を聴く
○自己表現の仕方や人とのかわり方、社会性をはぐくむ技能を獲得する。	○体ほぐしの運動
(ソーシャルスキルトレーニング注1)	
○リラクゼーション法を学ぶ	
(呼吸法注2、漸進的筋弛緩法注3)	
などから自分にあった対処法を見付ける。	
↓	
《ストレス対処法の活用》	
○学校教育全般での取組	
各教科、道徳、総合的な学習の時間、特別活動(LHR)、朝・帰りの会(SHR)など	
○家庭生活での自主的な取組	

自己評価・
教師の見届け

そこで、ここでは各校種においてストレスマネジメント教育をどのように実践していけばよいか、具体的に例示する。

(1) 小学校での実践

小学校の高学年では、不安や悩みへの対処法として大人や友達に相談したり、好きな運動をしたりするような実践しやすい方法に気付かせることが大事である。

また、あいさつの仕方や人とのかわり方などといったソーシャルスキルを高めることも効果的であることを理解させることも大事である。

小学校第5学年体育科「心の健康」指導計画表

時	学習テーマ	主 な 学 習 内 容
1	心の発達	感情、社会性、思考力など心の発達について知る。 学習計画を立てる。
2	人とかかわり（本時）	自分の長所を知る。 人から何か頼まれたときの「上手な断り方」をロールプレイを通して学習する。
3	心と体のつながり	不安や緊張などが体に及ぼす影響について知る。
4	不安や悩みへの対処法	不安や悩みへの自分なりの対処法とともに、様々なりラクセーションの方法について知る。 呼吸法について知る。 体ほぐしの運動を活用する。 学習のまとめをする。

小学校第5学年体育科学習指導案

1 単元 「心の健康」全4時間

2 本時 「人とかかわり」（2 / 4時）

(1) 目標

自分や友達の長所に気付かせるとともに、自分の考えや気持ちを適切に伝える方法を具体的に理解させ、日常生活に生かそうとする意欲を高めることができるようにする。

(2) 指導上の留意点

ア 導入では、和やかな学習の雰囲気づくりと自分や友達の長所に気付かせを目的とする構成的グループエンカウンターのショートエクササイズを活用する。

イ 自分の気持ちの伝え方については、ソーシャルスキルトレーニングの方法を取り入れて適切な自己表現の方法を学ばせることで、対人不安からくるストレスの軽減に役立つことに気付かせる。

(3) 実際

過程	主 な 学 習 活 動	時間	指導上の留意点	ソーシャルサポートの視点注4
気付く	1 4人グループを作り、サイコロトリングをする。 2 学習のめあてを確認する。 自分の長所をたくさん見付けたり、相手の気持ちも考えた上で上手に断ったりすることができるようになる。	8 分	道 人間関係がうまくいっていない児童がいる場合は教師が意図的にグループ編成を行う。 道 話の話題を長所につながるものにしておく。グループ数分のサイコロ、話題カードを準備しておく。 話題カード（好きな○○） 1 スポーツ 2 食べ物 3 色 4 テレビ番組 5 遊び 6 教科 情 話をする人に視線・体を向け、しっかり聞かせる。	
考える	3 自分の長所探しをする。 学習カードに自分の長所だと思ふことを記入する。 カードをグループ内で交換し、友達から見た長所を記入してもらう。 自分に返ってきたカードを見て感想を話し合う。	10 分	道 学習カード1「自分の長所さがし」を準備しておく。 道 カードの記入の仕方、グループ内での交換の方法等について説明する。 評 自分の長所や友達の長所を発見できた喜びを中心に感想を話し合わせる。 評 話し合った内容について数人に発表させ、学級全体でのシェアリング（振り返り）につなげていく。 自分の長所や友達の長所を見付け、自己理解、他者理解を深めることができたか。	
練習する	4 人から何か頼まれたときの「上手な断り方」について学習する。 モデルの断り方を見て、断り方のコツを確認する。 ・相手を見て話す。 ・相手の気持ちに配慮しながら、断る理由を言う。など グループで誘う役、断る役を交代して上手な断り方を練習する。	20 分	道 教師がモデルになり、主張的な表現、非主張的な表現、攻撃的な表現の3パターンを示し、上手な断り方のコツを見付けさせる。 道 学習カード2「吹き出し」を準備しておく。 評 2人は観察者になり、ロールプレイを客観的に見て相互によいところを見付けて教え合わせる。 主張的な表現方法で断るといいことが分かり、ロールプレイの中で具体的に断ることができたか。	
まとめる	5 学習全体の振り返りを行う。 自分にも友達にもたくさんの長所があること、相手の気持ちに配慮しながら、断る理由をはっきり言って断ること、学んだことを活用することなどが大切である。 6 次時の学習について予告を聞く。	7 分	評・情 グループでの活動の良かった面、学習のめあての達成状況などについて話し合わせる。 本時の活動を通して、自分や友達の長所に気付いたり、上手な断り方を理解したりして、日常生活に生かそうとする意欲を高めることができたか。 報 自己評価カードに実践の記録を書かせるとともに、次時の内容について説明する。	

(4) 評価

- 自分や友達の長所に気付いたり、主張的な表現による上手な断り方を理解したりすることができたか。
- 学んだことを日常生活に生かそうとする意欲を高めることができたか。

注1 ソーシャルスキルトレーニング：対人関係形成、維持、主張性、社会的問題解決スキル（技能）訓練

注2 呼吸法：腹式呼吸等を行うことによって心身の安定を図るリラクセーションの方法

注3 漸進的筋弛緩法：筋肉の緊張と弛緩を手首、足首、腰、胸などから全身へ進めていき心身の安定を図るリラクセーションの方法

注4 ソーシャルサポートの視点：教師の教授活動をソーシャルサポートの視点で整理し、以下のように分類して示した。

情：情緒的サポート、報：情動的サポート、道：道具的サポート、評：評価的サポート

(2) 中学校・高等学校での実践

朝や帰りの学級活動（SHR）などの短い時間を活用し，生徒の取組状況に応じて二人組み（ペア）で行うリラクセーションの例を次に示す。

1 朝の会や帰りの会（SHR）などでのペアリラクセーション（二人組でのリラクセーション）の実施		
2 ねらい ペアリラクセーションの実践を通して，トレーナー（トレーニング実践者のサポート役）の存在の重要性に気付く。トレーナーを体験することでトレーニー（トレーニング実践者）を支援することの重要性や自分のリラクセーションについて振り返ることができる。		
3 活動の実際		
トレーナーなし（一人で実践）	トレーナー（声だけの援助）	トレーナー（そっと触れる援助）
椅子にお尻全体を付け，背もたれから背を離し，両手の力を抜いて，まっすぐに座る。 の姿勢を保ったまま，両肩をゆっくりと耳の方に精一杯引き上げる。 肩を上げた（力が入った）状態を維持し顔や肘，両手等には力が入っていない身体感覚を感じる。 両肩の力を抜いて，身体のリラクセス感を味わう。	・ 後ろから姿勢を確認する。 ・ 姿勢の修正を言葉で伝える。 ・ 肩以外の部位に力が入らないように励ます。 ・ 力が入っている時の感じを尋ねる。 ・ 力が抜けたときの感じを尋ねる。 ・ 相互に気付いたことを話し合う。	・ 後ろから姿勢を確認する。 ・ 赤ちゃんに触れるようにそっと両手で両肩に触れ，言葉で励ます。 ・ 両肩の動きに追従する。 ・ 両肩に触れたまま，力が入っているときの感じを尋ねる。 ・ 両肩の動きに追従し，力が抜けた時の感じを尋ねる。 ・ 相互に気付いたことを話し合う。

* 担任も生徒と一緒に活動できるように，校内放送等を通じて全校一斉に行うことも大事である。

* 活動にうまく参加できない生徒については，その場で強制的に参加させるよりは，個別相談を設定して参加できない理由を尋ねたり，リラクセーションの意義について理解を促したりすることが大事である。

（鹿児島県教育委員会 平成15年3月「仲間や自然とかかわる体づくり」指導の手引参考）

(3) 盲・聾・養護学校での実践

盲・聾・養護学校では，障害の状態及び特性等に応じて身体の機能訓練を行ったり，心身の緊張をほぐしたりする教育活動が，以前から実践されてきている。そうした活動をベースとしながら，児童生徒が自分にあったストレスへの対処法について理解を深めて取り組めるように，児童生徒の実態に応じた個別の支援を行う必要がある。

また，児童生徒の実践意欲を高めるためにも家庭との連携を図り，保護者が児童生徒と一緒に取り組めるようにすることも大事である。

家庭との連携を図った取組は，どの学校段階でも必要なことであり，PTAや授業参観，家庭教育学級，父親セミナー等様々な機会を

捉えて保護者が児童生徒と一緒に学び，家庭で実践できるようにすることが，獲得した対処法を日常生活に生かすことにつながっていくことになる。

リラクセーションに限らず，ストレスの対処法には様々な方法がある。児童生徒が自らのストレスやそれに伴う心身の変化について知り，自分に合った対処法を実践できるように，教師は温かく励まし，実践しやすい環境づくりを行う必要がある。

【参考文献】

- 山中 寛・富永良喜編
『動作とイメージによるストレスマネジメント教育』 2000年 北大路書房
- 坂野雄二監修 嶋田洋徳・鈴木伸一編著
『学校，職場，地域におけるストレスマネジメント実践マニュアル』 2004年 北大路書房
- 大野太郎らストレスマネジメント教育実践研究会編
『ストレスマネジメントワークブック』 2002年 東山書房

（教育相談課）