

[総合的な学習]

児童のストレス耐性を高めるための健康教育プログラムの開発

大竹 正宏*

1 問題と目的

(1) 問題

近年、不登校、いじめ、非行等、児童、生徒の学校における不適応が、大きな社会問題として頻繁に取り上げられている。こうした学校不適応の予防や解決は、現代の教育現場の急務と言える。さらに、少年による凶悪犯罪、学級崩壊等の新たな問題も生まれ、その対応に苦慮しているというのが現状である。

このような学校不適応の問題に関しては、主に子ども自身に問題があるのではないかと考えられてきた。ところが、学校不適応は、ある特定の子どもの生じる問題ではなく、日常の学校生活において感じる「学校ストレス」がその原因となっているのではないかと、という考え方が次第に受け入れるようになってきた。丹羽洋子・山際勇一郎(1991)は、教師の自由記述によって児童、生徒の学校ストレスを査定している。その結果、小学校では、思っていることをうまく表現できないために、友だちとうまくいかなかったり、自己中心的な子が増えたために、友だちとすぐけんかになったりするなどの傾向が強いことを明らかにしている。また、かなりの子どもが友人関係でストレスを生じていると思われるが、様々な人間関係の中であって、摩擦に耐え得る、うまくつきあうスキルをここで身につけることは、学校の重要な課題の一つと考えられると述べている。また、嶋田洋徳・岡安孝弘・坂野雄二(1992)は、「友人関係」に関わる学校ストレスは「抑鬱・不安」を中心にすべてのストレス反応に影響を及ぼしていることを明らかにしている。

これらのことから、友人関係に問題をもつ児童、生徒がストレスフルな状況に追い込まれ、結果として学校不適応を起こしていることは明らかである。そこで、学校生活を十分に享受させるとともに、学校不適応の予防や解決を図るためには、学校ストレスに着目し、その軽減を目指すことが重要であると考えられる。さらに、円滑に対人関係を進める上での適切な技能、社会的スキルを身につけさせることは、学校ストレスを軽減させるために有効であると考えられる。以上のような立場で、大竹正宏(1999)は、学級集団に対して社会的スキル訓練を行い、児童の学校ストレスの軽減に及ぼす影響について検証している。その結果、次のようなことが明らかにされた。

- ・社会的スキル訓練は、自分の意見をはっきり言えるなどの「主張性スキル」および困っている友達を助けるなどの「向社会的スキル」の獲得に有効である。
- ・社会的スキル訓練は、「教師との関係」「学業」「叱責」の学校ストレスの抑制に有効である。
- ・社会的スキル訓練は、「身体的反応」「無気力」のストレス反応の抑制に有効である。

これらのことから、現在、教育現場で積極的に推進されているソーシャル・スキル教育は、児童に円滑な人間関係を営むための力を身につけさせるだけでなく、児童の学校ストレスを軽減するために有効であると言える。しかしながら、大竹(1999)は、次のような課題も指摘している。

- ・社会的スキル訓練は、友達に意地悪をするなどの「負の社会的スキル」および友達に自分から声をかけることができるなどの「社交性スキル」の変容には効果が認められなかった。
- ・社会的スキル訓練は、「友人関係」の学校ストレスの変容には効果が認められなかった。
- ・社会的スキル訓練は、「抑鬱・不安感情」「不機嫌・怒り感情」の変容に効果が認められなかった。

* 南魚沼市立北辰小学校

つまり、誤って学習して身につけた攻撃的行動や引っ込み思案行動を変容させるためには、社会的スキル訓練の介入だけでは不十分であると言える。その結果、依然として友人関係にストレスを感じる児童が存在し、何となく不安感を抱いたり、イライラしたりしながら学校生活を送っていることが推測されるのである。

(2) 目的

本研究では、ストレス反応を軽減するための健康教育プログラムを開発し、総合的な学習の時間に実施することを通して、児童のストレス耐性（ストレスに立ち向かう抵抗力）を高めることを目的とする。そうすることによって、「友人関係」の改善を図れないためにストレスを感じ、「抑鬱・不安感情」「不機嫌・怒り感情」を抱いている児童が、自己の心身を上手にコントロールする力を身につけ、いじめ、不登校などの学校不適應の予防を図ることができると考える。

2 実践の概要

(1) 健康教育プログラムの開発

① 児童の実態（第6学年 男子18名、女子16名、計34名）

責任をもって与えられた仕事をやり遂げたり、持ち前のユーモアのセンスを発揮して明るく生き生き活動する児童が多く、全体的によくまとまっている学年と言える。また、一見、ストレスとは無縁の児童たちという印象も受ける。しかし、個々の児童に目を向けると、自分の感情をうまくコントロールできず友達に迷惑をかけたり、親しい友達が少なかったり、朝、何となく調子が悪かったりする児童がいるのも事実である。そして、ストレスという言葉は知っているものの、ストレスが原因で心や体にどのような影響が起こるのか、そのストレスをどのように解消したらよいのかについて、意識しながら生活している児童は少ないと言える。

② 単元設定の理由

児童は、教師・友達・家族との対人関係や学校内外の行事、学業に関わることなど、様々なストレスにさらされながら学校生活を送っている。また、身体的にも精神的にも少しずつ大人への成長を歩み始め、自分について、大人に対して、不安・疑問・反発などを抱き多感な時期を迎えつつある。

そんなとき、ストレスに対して無防備であることは不適應を起こす危険性が高いと言える。いじめ・不登校などの問題が起きてから対処するのではなく、そのような問題が起こらないように予防的に何らかの指導、支援をする必要があると言える。

このように考えると、児童に対して、自分の心や体を見つめ、ストレスについて理解を深め、ストレスをコントロールする力を育むことは意義深いことであると考えられる。本単元の学習を通して、何となく不適應感を抱いている児童に対しては、その原因を突き止め、適切な対処の仕方を学んだり、教師や友達、家族に対してサポートを求めようとする力を育んだりするための一助となることを期待する。また、現在、上手にストレスに対処している児童に対しては、ストレスに対する受け止め方の違い、個人差を理解することを通して、悩みを抱える周囲の友達に対する思いやりの気持ちや、さらに、適切なアドバイスをしようとする態度が育まれることを期待する。

自分の心と体を見つめ、ストレスをコントロールする力は、『ストレス社会』とも言われる現在を、そして、これからの時代を、健康で生き生きと心豊かに生きていくために欠くことのできない大切な能力となる。今後、児童は最高学年として全校のリーダーとしてのさらなる活躍が期待される。そして、夢と希望と不安を抱きながらも堂々と中学校へ進学していくことが予想される。そんな児童に対して、できるだけ早い時期に困難を乗り越えていくだけの精神的な基盤を築かせることによって、自分らしさを失わずに、さらに生き生きと支え合って学校生活が送れるようにという願いを込めて、本単元を設定したのである。

③ 単元全体計画

単元名 第6学年『ストレスなんかには負けないぞ!』(全15時間)	
1	単元のねらい
	(1) 心と体のつながりに関心をもち、心身ともに健康な生活を送ろうとする。
	(2) ストレスとはどのようなものであるかを実感したり、心と体にもたらす影響をとらえたりして、ストレスについての見方を深める。
	(3) 日常生活の中で心と体の変化を意識しながら生活し、自分に合った方法で不安や悩みなどのストレスをコントロールしたり、解消したりする力を身につける。

2 単元を通して育てたい力・期待する子どもの姿
(1) つかむ段階『ストレスをとらえる』(3時間)
<p>①何らかの原因によって自分の心が変わること、またそれには個人差があることをとらえる。</p> <p>②自分にとって悪影響を及ぼすストレスの種類をとらえる。</p> <p>③ストレスが自分の心と体にもたらす影響など、ストレスについての理解を深め、ストレス対処法の大切さに気付く。</p>
教師の支援や具体的な手立て
<p>①児童が、自分自身のストレスをとらえやすいようにチェックリストを作成し活用する。</p> <p>この活動を通して、自分の心は常に安定しているか？どんなことがあると、不安になったりイライラしたりする傾向があるのか？常に心が安定しているわけは何か？などについて考え、自分自身の心と体の変化の特徴を知り、そのような変化に、より敏感になろうとする態度を育てる。</p> <p>②どんなときイライラしたり、悲しくなったりするのか？どんなとき、わくわくしたり、うれしくなったりするのか？を発表し合い、ストレス要因を探る。</p> <p>この活動を通して、同じ出来事を経験しても、人によってイライラするような苦痛を感じたり、逆に楽しいと感じたりする場合があります、ストレスには個人差があるということ、また、大なり小なり誰でもそのようなストレスを抱えながら生活していることを理解させる。さらに、人に叱られずに生活することや学校から様々な行事やテストをなくすことは不可能に近い。だから、ある出来事が自分に起こった場合、嫌だ・悲しい・イライラするという気持ちを少しでも和らげる方法をこれから調べ、実践していくことも告げる。</p> <p>③ストレス要因によって、体・心・行動上に変化があり様々なストレス反応を起こすことを理解させる。自分自身の心と体に変化があった場合に、まず、『ストレスのせいかな？』と、気付くことが大切であり、その後何が原因なのか？どのように対処したらいいのか？友達や先生、家族に相談してみようか？などの行動を起こすことの必要性を理解させる。</p>
(2) むかう段階『ストレス解消法を選択、試行する』(9時間)
<p>①学校や家庭での休憩時間の過ごし方や大人のストレス解消法を調べたり、心と体の健康に関する図書やインターネットを活用したりしながら、自分に合ったストレスの解消法を選択する。</p> <p>②資料の提示の仕方や発表の仕方を工夫しながら、実践を通して学んだこと・感じたことなどを聞き手にわかりやすく伝えることができる。</p>
教師の支援や具体的な手立て
<p>①日常生活の中で、何気なくしているストレス解消につながる行動を調べたり、図書室や保健室の図書、インターネット等も活用したりして、自分に合ったストレス解消法を探る。</p> <p>解消法については、真正面から立ち向かう方法や逃避する方法など様々ある。児童が調べた方法を認めながらも、人に迷惑をかけてストレスを与えてしまうような方法、かえって健康を害する方法は、避けた方がよいということにも気付かせたい。</p> <p>②教師サイドからも、ストレス解消に関する資料を提供したりトレーニング法を紹介したりできるようにあらかじめ準備しておく。なぜなら、児童の調べ学習だけでは不十分な点が多く、自分に合った実現可能なストレス解消法を探ることは、やや難しいと考えるからである。そこで、必要に応じて、児童の要望に応えられるように、以下のような資料を用意する。</p>
<p>【資料の提供例】</p> <p>◇健康を支えている4つの要素⇒①運動：体を動かすことがストレス解消につながる。ただし、年齢に応じた運動量が必要である。②栄養：カルシウムが不足すると神経が高ぶってイライラするなど、偏食からもストレスが生じるので、バランスのとれた食事を心がける。③休養：気分転換（軽い運動・散歩・読書・音楽を聴くことなど）をすることがストレス解消につながる。④睡眠：睡眠不足になると、気分がイライラし、心身の疲れがとれずストレスを生じやすい。熟睡することがストレス解消につながる。</p> <p>◇ストレス解消のためのトレーニング法⇒①リラクゼーション：腹式呼吸法などのリラックス体験。②解決イメージカウンセリング：児童が、勉強やスポーツ・友人関係などにおいて『調子よくできているとき』のイメージをもつことができるようにする。よいイメージに近づいていくために『今の自分にできること』を考え実行する中で、自分に対して自信をもてるようにする。③ストレッチ体操：体ほぐしの運動（一人で・ペアで）</p>

(3) まとめる・生かす段階『生活を見直す』（3時間）
<p>①ストレスを解消するための取組を紹介し感想や助言を参考にして、自分の対処法を見直したり、深めたりする。</p> <p>②ストレス解消法の視点（運動・栄養・休養・睡眠）をとらえる。</p> <p>③ストレスの解消法を日常化したり、ストレスを生むような生活の仕方を見直したりしながら、健康的な生活を送ろうとする。</p>
教師の支援や具体的な手立て
<p>①実践前後の自分の心と体の変化に着目させ、わずかな実践の成果でも認め合えるように配慮する。また、実践がうまく進まなかったとしても、友達の発表や教師のアドバイスを参考にして、修正・改善し新たなことに取り組めばよいことを告げる。</p> <p>②児童が取り組んだストレス解消法を類型化し、自分の生活スタイルを見直す場を設定する。再度、健康を支えている4つの視点を確認することによって、児童に対して、心も体も健康に保つために不足していることは何かをとらえさせる。</p> <p>③友達や家族、教師の意見や助言を取り入れながら、自分の生活の中で無理なく続けられることを実践できるようにする。ストレスを感じたときに、緊張を和らげるためにちょっと深呼吸するなど気分転換したり栄養や睡眠を十分にとるように心がけたりと、気軽にできることから始められるように指導、支援する。</p>
3 評価
<p>(1) その日の出来事、人間関係、生活の仕方など様々なことが要因となり、自分の心と体に変化していくことに気付いたか。</p> <p>(2) 身近な人から取材したり、参考図書やインターネットを活用したり、教師が紹介した例を参考にしたりしながら、自分に合ったストレス解消法を選択し実践したか。</p> <p>(3) 資料の提示の仕方や発表の仕方を工夫して、自分の実践を聞き手にわかりやすく伝えることができたか。</p> <p>(4) 健康を支える4つの視点をもとに自分の生活スタイルを見直し、今後も、ストレスを解消するための取り組みを続けようとする意欲をもてたか。</p>

(2) 実践の成果

① つかむ段階『ストレスをとらえる』

まず初めに、チェックリストを用いて、児童のストレス状態を診断した。一見、非常に健康的で活発な児童でも、意外にもストレスを感じながら生活していることがわかった。中でも、『疲れやすい（63%）』『ふきげんで、おこりっぽい（39%）』『なんとなく心配だ・いらいらする（29%）』と答えた児童が多く、特に、いらいらした感情を抱きながら生活している児童がやや多いことが推測された。この結果から、小学校高学年の児童に対し、ストレスの仕組みについて理解させ、その適切な対処法について考えさせることは、学校不適應を未然に防ぐために必要な学習活動であることが確かめられたと言える。

次に、どんなときにストレスを感じるか自由に発表し合った。大別すると以下の4つに類別された。

- ◇学習がうまくいかないとき：勉強がはかどらない・テストの点数が悪い・嫌いな教科の勉強がある・授業中発表するなど。
- ◇友達との関係がうまくいかないとき：悪口を言われた・けんかをした・仲間はずれにされた・いじめられたなど。
- ◇家族や先生との関係がうまくいかないとき：怒られた・話を聞いてもらえない・ほめてほしいのにほめてもらえないなど。
- ◇自分にとって重大な出来事が起きたとき：病気になる・大切な物をなくす・大切な物が壊れる・友達が転校する・大切な人の死など。

この時間は、実に、活発に意見交換がなされた。ある児童が発表すると、『そうそう。ほくも、そうだ。』と声に出したり、大きくうなずいたりする姿が見られた。中には、『みんなも、そうだったのか。』と密かにほっとひと安心する児童もいたようである。これらのことは、以下のような児童の感想からも裏付けられた。

【授業後の児童の主な感想】

- ◇考えていることが、けっこうみんないっしょなのでびっくりした。◇この勉強を続ければ、よいストレス解消法が見つかりそうだ。
- ◇自分の健康のためにも、ストレスをためないようにしようと思った。◇悪口を言われたり、いじめられたりすると悲しくなるといいう人が多かった。これからも、友達に親切にしようと思った。◇もしも、困っている人がいたら、助けてあげたいなあと思った。

最後に、ストレスによって、心や体に変化が起こるまでの過程を説明し、本段階での活動を終えた。児童にとって、ストレスは未知の世界であり、自分たちの生活に密着した内容であることから、児童は、意欲的に学習に取り組んだ。何よりも、『こんなことで悲しくなるのは、自分だけではないか?』『こんなこと誰にも言えないよ。』と感じていた児童も、話し合いを通して、今までの不安を取り除いたり、話してスッキリした気分になれたりしたのは大きな収穫であった。また、ストレスの感じ方には個人差があり、『なぜ、そんなことで落ち込んでいるの?』と冷めた眼で友達を見るのではなく、友達の気持ちを少しでも理解しようと努めたり、救いの手を差し伸べてあげたりすることの大切さも感じ取らせることができた。

② むかう段階『ストレス解消法を選択、試行する』

まず初めに、ストレス解消法についての情報を集めるために、身近な人にインタビューする活動に取り組んだ。その主な結果は、以下の通りである。

【児童がインタビューして調べたストレス解消法】

- ◇スポーツをする。(ジョギング・水泳・テニス・バレーボールなど) ◇話す。(悩みを相談する・おしゃべりするなど)
◇習い事をする。 ◇一人になれる場所でリラックスする。 ◇嫌なことは忘れる。

このインタビューを通して、『話すすとスッキリするという人が多かった。』『人によって解消法がちがった。』『自分の好きなことをすると、ストレスを解消できるみたいだ。』などの感想をもつ児童が多かった。このことから、児童に対して、『悩みごとを誰かに話す。』というごく単純なことでストレス解消につながるるとともに、ストレス解消の仕方には個人差があり、自分に合った方法を見つけることの大切さに気付かせることができたと考えられる。さらに、児童は、人に迷惑をかけない方法で、自分の好きなことに夢中になって取り組めば、ストレス解消の第一歩を踏み出せるということを理解できたと考えられる。

次に、図書室の本やインターネットを活用して、自分に合ったストレス解消法を調べる活動に取り組んだ。日常の家族の実践が、本当にストレス解消になっていることをインターネットの情報で確認したり、インタビューでは、気付かなかった視点に目を向けたりすることができたと言える。

【インターネットでストレス解消法を調べての児童の感想】

- ◇やっぱり、睡眠を十分にとってストレスを解消するのが一番いい。◇『ちょっと無理かな。』と思った解消法もあったが、結局は、リラックスすることが大切みたいだ。◇ストレスと食事が関係しているなんて初めて知った。◇ビタミンCなどの栄養をとると、ストレスがたまりにくいことがわかった。◇インタビューして答えてもらったことと同じ内容がインターネットで紹介されていたので『これは、よかったんだ。』と安心した。いっぱい見つけられたので、ぜひ、家の人にもすすめたい。◇ハーブティーが、ストレスに効くなんて思っていなかった。今度、飲んでみたい。

さらに、自分に合ったストレス解消法を選択させるために、まず、小グループを編成し、自分の調べたストレス解消法を発表し合い、情報交換を行った。また、選択する幅を広げるために、教師サイドから簡単にできるストレス解消法を紹介した。具体的には、落ち着いた雰囲気のBGMを流しながら、ストレッチ体操、腹式呼吸に代表されるリラクゼーション、イメージトレーニングなどを体験した。この体験を通して、児童は、ストレッチ体操には心身をリラックスさせる効果があること、深呼吸は心を落ち着ける効果があること、何事もプラスに考えて、今の自分が上手に何かをしている様子をイメージし、そのイメージに、ほんの少し近づけるように努力することの大切さを理解できたと考えられる。

【簡単にできるストレス解消法を体験しての児童の感想】

- ◇『お腹に手』を実行してみたい。1回やってリラックスできたような気がしたから。◇いろいろな体験をして少し体が楽になった。◇ストレッチは準備運動と思っていたけれど、ストレス解消にも役立つなんて初めて知った。◇大会などで緊張したとき、腹式呼吸は役立つなあと考えた。◇こぶしに温かい息をふきかけているうちに、心が優しくなっていくような気がした。

③ まとめる・生かす段階

この段階では、資料の提示の仕方や発表の仕方を工夫しながら自分の実践を発表し合い、お互いの成果を認め合える場を提供した。自分の一番リラックスできる音楽を紹介したり、ハーブティーを振る舞ったり、自分で考えたストレッチ体操を行ったりと、様々なストレス解消に関するポスターセッションが行われ、共に学び合う姿があちこちに見られた。

しかしながら、このストレス解消法を日常的に行えるようになったとしても、『仲間外れにされるなどの学校スト

レッサーそのものを取り除きたい。そうすれば、もっと楽になる。』『わかっている、どうしても感情を抑え切れずに友達に乱暴なことをしてしまう。』ということを経験する児童がいたのも事実である。そのような児童に対しては、仲間に入るエンターテインメント・スキルや怒り感情をコントロールするスキルなど、不足しているスキルを個別に補うことの必要性も示唆された。

3 まとめと今後の課題

嶋田洋徳・岡安孝弘・戸ヶ崎泰子・坂野雄二・上里一郎（1993）は、「引っ込み思案行動」や「攻撃行動」を獲得していることは、すべてのストレス反応の表出を助長する効果が認められることを明らかにしている。この知見をもとに、近年、ソーシャル・スキルトレーニングを行って、誤って学習された社会的スキルの改善を図りストレスの軽減を図ろうとする取組が盛んに行われている。しかしながら、児童の人間関係を円滑にするためには長期に渡るトレーニングを必要とするのも事実である。トレーニングを進めている最中にも、いじめや不登校などの学校不適応を起こすギリギリの立場に置かれている児童も存在するのではないだろうか。その意味で、人間関係に悩み、慢性的にまたは突発的にパニック状態になったときに、どのように対処すればよいのかを学ばせる本研究のプログラムは、ストレス耐性を高め学校不適応を予防する上で即効性があったと考える。また、各自のストレス内容に気づき、そのストレスを自分自身で上手く処理できるようにするための手法を学ぶことは、現在または将来経験するかもしれない様々なストレスに備える力を育むことができたと考える。

今後は、プログラム実施後の児童の社会的スキル、学校ストレス、ストレス反応への影響を分析し、本研究の有効性をさらに検証し、健康教育プログラムの改善を図ることが重要であると考え。また、自分に合ったストレス解消法をいかに習慣化させストレス耐性を高めていくかということも課題として残された。学校現場においてこれ以上悲惨な事件が起こらないように、人間関係に思い悩む児童に対して救いの手を差しのべられるよう、今後も健康教育プログラムの開発に努めたいと考える。

〈引用・参考文献〉

- 大竹正宏 1999 学級集団に対する社会的スキル訓練が児童の学校ストレスの軽減に及ぼす影響 上越教育大学修士論文（未公刊）
- 嶋田洋徳・岡安孝弘・坂野雄二 1992 児童における心理的・学校ストレス尺度の開発 日本行動療法学会第18回大会発表論文集，28-29.
- 嶋田洋徳・岡安孝弘・戸ヶ崎泰子・坂野雄二・上里一郎 1993 児童における社会的スキルのストレス緩衝効果 日本行動療法学会第19回発表論文集，96-97.
- 竹中晃二 1996 子どものためのストレス・マネジメント教育 対症療法から予防措置への転換 北大路書房
- 富永良喜・山中 寛 1996 動作とイメージによるストレスマネジメント教育〈展開編〉 北大路書房
- 丹羽洋子・山際勇一郎 1991 児童・生徒における学校ストレスの査定 筑波大学心理学研究，13，209-218.