

研究の概要

ストレスマネジメント学習プログラムの実践的研究

小学校から中学校への移行期に焦点を当てて

鳴門教育大学大学院 学校教育専攻
 教育臨床コース 臨床心理分野
 金沢市立緑中学校所属 藤森 敦子

キーワード：小学校 中学校 縦断的 ストレス対処

1. 背景と目的

近年、学校現場ではストレスマネジメント、すなわちストレスの自己コントロールの習得をめざした実践(例えば寺嶋ら,2003;古角,2004)が、学校生活の不適応状態や心身疾患の予防的観点から展開されるようになり、プログラムの有効性が確認されつつある。ところが、児童生徒の発達課題の克服を支援するような育む観点から、小学校と中学校の連携の必要性は認められながらも、移行期に焦点をあてた縦断的なプログラムの展開例がほとんどみあたらない。中学校進学は、心身の変化の著しい思春期と重なり、大きな変化を経験する環境移行事態といえる。

そこで本研究では 前回試行したプログラム(藤森,2000)の改善点と近年の実践的研究の知見をもとに、小学校から中学校への移行期に焦点をあてたプログラムを作成し実践することにした。プログラムを提供することで、児童生徒のストレスの気づきが促され、ストレスを制御できる自己効力感や自尊感情が高まり、学校不適応感が緩和されるのではないかという仮説をたて、プログラムの有効性とその効果の持続性を実証的に検討した。

2. 方法

(1) プログラムの構築

研究仮説をもとに、プログラム実施目標を、ストレス対処のレパートリーに幅を持たせることと考へ、学習活動の目標を具体化していった。目標達成のためのプログラム構成の重点としては、次の3点、児童生徒の実態や移行期に沿った実施時期と学習内容の吟味、 ストレス理解を容易に

する心理社会的モデルの活用、 児童生徒のリソース(内的資源)へ働きかけ、自己の特性に適ったストレス対処の気づきを促す体験活動、とした。以上をふまえ、作成したプログラムの概要は、以下のとおりである(表1,図1)。

表1 プログラム概要 総時間数9時間(各次3)

第1次【ストレスをつかもう】小6・平成16年2月上旬
ストレス理解 ストレス反応
日常生活のストレスやストレス対処の気づき
リラクゼーション体験
{瞑想・腹式呼吸・イメージワーク}
プログラム後、約1週間腹式呼吸の練習
第2次【ストレスとうまくつきあおう】中1・4月中旬
ストレス理解 ストレッサー、対人ストレス
関係づくりの構成的エクササイズ{5種類}
相談をするということ
第3次【ストレスとうまくつきあおう】中1・7月中旬
ストレス理解 認知的評価、ストレス対処
コラージュでストレス表現
思いこみとソーシャルサポートの気づき

対象者 実験群 4クラス 134名(A校区)
 統制群 2クラス 59名(B校区)

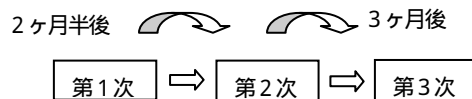


図1 実施の流れ

(2) 効果の測定

仮説を検証するために、各次のプログラム実施前後に実験群と統制群に質問紙調査を行った。実験群には、授業の振り返りと、フォローアップ調

査を行った。

質問紙調査は、三つの尺度で構成し、「自尊感情尺度」(山本ら, 1982)「自尊感情」1因子8項目, 学校生活満足度尺度(中学生用) (河村, 1999)「被侵害・不適応」「承認」2因子20項目, 「ストレスマネジメント自己効力感尺度」(大野ら, 2001)「ストレス緩衝要因」「自己制御効力感」2因子20項目の計48項目, 5件法で実施した。

授業振り返りは、授業評価を3～4項目の5件法で、感想を自由記述とした。また、フォローアップは、次の3点, 不安な時, 憂鬱な時, 怒りのある時の対応について自由記述で行った。

3. 結果と考察

(1) 尺度による分析結果と考察

実験群と統制群, 実験授業前後の分散分析の結果, 自尊感情とストレスマネジメント自己効力感については, 各次のプログラム実施前後では, 実験群と統制群に有意差がみられなかった。このことから, 各次のプログラム実施による教育効果が確認できなかった。学校生活満足度については, 1・2次で実験群と統制群に有意差がみられたが, 等質性が実証されなかったことから, プログラム実施による変化の違いとはいえなかった。

そこで各因子の1次事前・事後, 2次事前・事後, 3次事前・事後の平均値の推移をみたところ(次頁の図2)実験群と統制群では変化のし方に違いがみられた。1次, 2次, 3次のプログラム実施については, 特に2次後に教育効果がうかがえた。そして, プログラムを重ねて実施していくことで, 教育効果, すなわち, ストレスマネジメント自己効力感の高まりと維持及び自尊感情の維持がみられ, 学校生活不適応感の緩和がうかがえるものであった。よって, プログラム実施は仮説を実証するには至らなかったが, 影響を及ぼすことが明らかとなった。

(2) 授業振り返りによる分析結果と考察

自由記述された感想をカテゴリー分類, あるい

は全記述の要約をして分析した結果, ストレッサーやストレス対処の気づき, 各種の体験活動の印象, 実践意欲がみられるなど, 肯定的なものが多かった。また, ごく少数ではあるが, ストレス学習がストレスを感じる事も述べられていた。よって, プログラム実施によりストレスへの気づきが促進されたとして仮説が検証された。授業評価では, 学習過程に参加体験型の要素が盛り込まれることが学習の関心を高めることを示唆していた。

(3) フォローアップ調査の分析結果と考察

4回の調査内容をカテゴリー分類し, ストレス対処の量と質の変化をみた結果, 2次実施後1ヶ月の記述量が最も多く, 回答の多様性がみられた。2次プログラムの効果がうかがえた。質的にみていくと, 状態不安の対処では{リラックス}と{話す}が, ストレス対処法としての親和性とレパートリーにとりいれられた可能性を示唆していた。また, 憂鬱な時の対処としては, {意識から排除}が変動しない対処であるとわかった。怒りのある時の対処では{攻撃行動}が減少傾向にあった。

以上のことから, ストレス対処には若干変容がみられ, プログラム実施の効果やその持続性が示唆されていた。

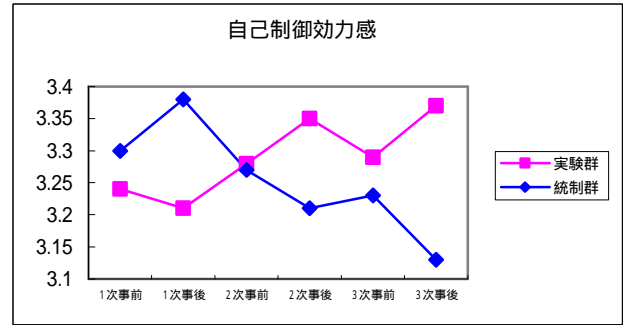
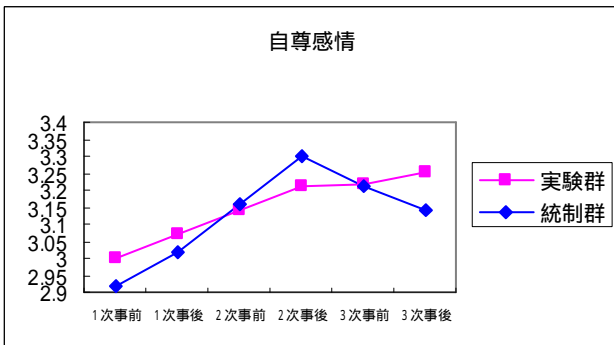
4. 研究のまとめと今後の課題

ストレス学習は, ストレッサーやストレス対処などのストレスへの気づきを促し, ストレス対処の実践意欲がもてた取り組みになったと考えられる。また, 用いた体験活動は, 大半の児童生徒が, リラックス効果や, ストレス発散・ストレス軽減効果を感じていたことから, アプローチの方法としての妥当性が示されていた。

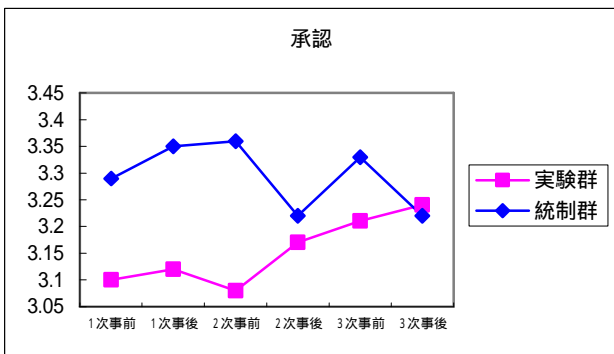
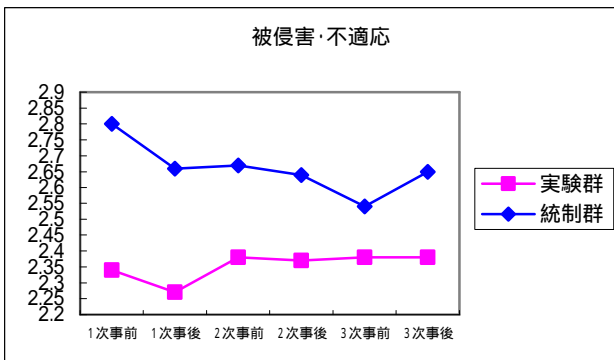
しかしながら, 少数ではあるが, ストレス学習でストレスを表出していた生徒も存在したことから, 今後も配慮をしていく必要があると考えられる。また, 理解に開きがあったストレス認知については, 学習時間の確保と教材や学習展開の工夫が重要であるといえよう。

図 2 質問紙調査

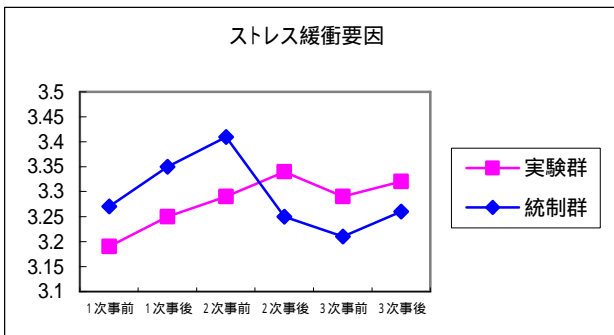
「自尊感情」



「学校生活満足度」



「ストレスマネジメント自己効力感」



研修成果の活用

- ・健康教育，あるいは心理教育でもあるストレスマネジメントの実践を，今後も紹介していく。プログラム実施の打診にプログラム趣旨の説明に出向いたところ，心理面のアプローチの必要性を十分に認識しているが，その具体を知りたいということであった。今回は1次，2次，3次と間隔をおいて展開していったが，各次単独でも単元として成立する内容である。短時間でできることが，学校現場のニーズでもあることから，総合や道徳，学活，保健などの学習時間を活かして，柔軟に実践していく。
- ・実践を通して配慮の必要な児童生徒が把握できる。ストレスを表出したり，ストレス学習に否定的な反応，あるいは過剰適応を示した児童生徒に対しては，個別の対応に配慮を重ねていく。
- ・今回，児童生徒へ授業振り返りのフィードバックを次の時間に織り込んだり，その場でシェアリング，あるいは，たよりを通して行っていった。その結果，‘なるほど’ ‘そんなことを感じたり，思っているのか’ などと互いに感想を共有することができ，学習の広がりがうかがえた。今後も丹念なフィードバックを心がけたい。
- ・対象校（5校）へのフィードバックを行った。質問紙調査のみでプログラム未実施の学校（統制群）が，プログラム実施を希望した。予防的な心理教育のニーズの高さを把握できた。
- ・他の学年においても，発達段階及び児童生徒の実態に合わせた体系的なプログラムの開発を行う。