

ストレス対処能力を高めるストレスマネジメント教育の研究 —小学校第5学年における「心の健康」の授業実践を通して—

長期研修生 古川 弥生

1 研究の目的

「平成28年度保健室利用状況に関する調査報告書」によると保健室来室に背景要因がある児童の具体的問題は、「友達との人間関係の問題」が最も多く、人間関係にストレスを感じている児童が多いことが分かる。過去の勤務校においては、人間関係によるストレスが原因と思われる理由で保健室に来室する児童に、個に応じた支援をしてきた。その中で、児童の心身の健康問題の予防や改善をするためには、個別指導に加えて学級全体への指導を充実させることが必要だと考えた。

そこで、児童に心の健康について正しく理解させ、ストレスの対処法を身に付けさせることができる授業内容を検討し実践することで、児童のストレスへの対処能力を高めることができるのではないかと考え、本主題を設定した。

2 研究の内容

(1) 文献等による研究

文部科学省は、「ストレスマネジメント教育は、ストレスについての正しい知識や対処方法を身に付け、セルフケアができる力を育てることであり、困難な状況を乗り越える生きる力を育てる学校教育本来の目標と一致する活動といえる」と述べている。平成29年度改訂の学習指導要領では、第5学年「心の健康」の指導の内容が、「心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに簡単な対処をすること」となり、対処の方法として呼吸法が明記された。

(2) 研究協力校における実践

ア 児童の実態把握

実態把握のためのアンケート結果より、児童の悩みの種類は「友達や仲間のこと」「勉強や進学のこと」が多いことが分かった。また、不安や悩みにより、「集中できない」「気分が暗い」「イライラする」などのストレス反応が出ていることが分かった。

イ 保健教育「心の健康」指導計画の作成

6月に実施したアンケートの結果、ストレスマネジメント教育の内容及び小学校学習指導要領体育科保健領域の内容を基に、保健教育「心の健康」の指導計画を作成した。

ウ 授業実践（第5学年2クラス、体育科保健領域4時間、学級活動1時間）

体育科保健領域では、「心の発達」「心と体のつながり」「不安や悩みへの対処」「学習のまとめ」の授業を実践した。学級活動では、認知行動療法の考えを基に「ストレスを弱める考え方」の授業を実践した。呼吸法等のリラクゼーションは、T・Tで養護教諭が指導を行った。

(3) 実践の検証

授業に対する児童の自己評価は、全体的におおむね高かった。また、児童が授業の後に活用したストレス対処法を、振り返りプリントで確認すると、家庭や学校において、相談や呼吸法等、自分に合った対処をしていることが分かった。ストレス対処25の結果を授業前後で比較すると、ストレスを抑えていくための望ましい対処は、全ての結果において向上が見られた。心理社会的に望ましくない対処の結果においても改善が見られた。

教員からの聞き取りでは、「児童のストレスについての理解が深まり、ストレス対処の実践意欲が高まった。」「養護教諭によるリラクゼーションの指導が有効であった。」等の意見があった。

これらの結果から、児童のストレス対処能力が授業実践によって向上したと考えられる。

3 研究のまとめ

本研究で、保健教育「心の健康」にストレスマネジメント教育を取り入れることは、児童のストレス対処能力の向上に有効であることが示された。また、養護教諭によるリラクゼーションの指導は、児童の興味関心を高め、呼吸法等の習得にも有効であると示された。さらに、認知行動療法の考え方を取り入れた学級活動の内容は児童の実態に即しており、物事の捉え方の幅を広げることの大切さに気付かせる効果があった。しかし、児童がめあてや方法を自己決定することができるよう、1時間当たりの内容を精選する必要を感じた。

今後、児童のストレス対処能力をより高めるためには、児童の実態や発達段階に応じた内容を工夫し、他の学年でもストレスマネジメント教育を実践していくことが望まれる。また、ストレス対処に課題がある個々の児童への支援方法も検討していきたい。