

高等学校におけるストレスマネジメント教育の試み

—「論理療法」を取り入れた健康教育と「保健体育科」の授業実践より—

奥澤 雅恵*・下田 芳幸・石津 憲一郎

Stress Management Education for High School Students

Masae OKUZAWA, Yoshiyuki SHIMODA, Kenichiro ISHIZU

キーワード : 高校生, ストレスマネジメント教育, 健康教育, 保健体育, 論理療法

Keywords : High School Students, Stress Management Education, Health Education, Health and Physical Education, Rational Emotive Behavior Therapy

I 問題と目的

ストレスは誰もが経験することであり、児童生徒もその例外ではない。最近の不登校やいじめ、暴力や非行などといった児童生徒の問題行動は社会的にも大きな関心を集めており、その原因の1つとして、学校や家庭で経験するストレスが取り上げられている。

文部省「国民の健康・スポーツに関する調査」(1998)では、いらいらしたり、むしゃくしゃしたりすることが「日常によくある」と回答した児童生徒の割合は、小学6年生、中学3年生、高校3年生のいずれにおいても2割に達している。本研究の対象校においても、平成20年度の保健室来室者の8割近くが心因性の内科的疾患(腹痛、頭痛、悪心、体調不良・倦怠感、過呼吸、精神的なもの)を訴えての来室であった。

しかし、ローマーノ(Romano, 1992)は、学校教育場面は児童生徒に対してある程度のストレスを経験させる場所でもあるため、同時にストレスを効果的にコントロールし、心身の健康を高めるための方法を子どもに教える必要があると述べている。加えて学校生活の中からも、ストレスをいっさい排除することは不可能である。さらに、さまざまなストレス場面を乗り越えることによって、子どもが成長していくことも事実である。したがって、子ども自身の「ストレス耐性」を高めるという視点が重要である(三浦・上里, 2003)。

子どもたちが経験している「ストレス」によって生じらるであろう様々な問題を未然に防ぐために、「ストレス」を自ら軽減できる力を学校教育の中で養わせることが求められているが、学校5日制の中で、ストレスを自己コントロールする力を身につけさせる、いわゆる“ストレスマネジメント教育”をどう展開させていくかは、大き

な課題である。

ところで、世界保健機関(WHO)のオタワ憲章(1986年)において「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」として表現されたヘルスプロモーションの考え方は、20世紀の後半以降、世界的に広まっている。ヘルスプロモーションの考え方においては、人々が自らの健康課題を主体的に解決するための技能を高めるとともに、それらを実現することを可能にするような支援環境づくりもあわせて重要であることが示されている。学校教育においてもこのヘルスプロモーションの考え方が取り入れられており、現行の学習指導要領の総則において、体育・健康に関する指導は学校教育活動全体を通じ適切に行うものとしている(文部科学省, 2008)。

さらに小学校の体育、中・高等学校の保健体育の学習指導要領においては、生きる力や心の教育、新しい健康観(ヘルスプロモーション)を受け、「心と体を一体としてとらえ、」という言葉が教科目標に掲げられている。ここにストレスマネジメント教育のねらいと相通ずるものがあることが確認できる。「体育」では心と体のリラクセーションを図る「体ほぐしの運動」が取り入れられ、運動の心と体への効果や健康、特に心の健康が運動に密接に関連していることなどを「体ほぐしの運動」を通して理解できるようにすることを目指している。また、高等学校指導要領の「内容の取扱い」においてはこの「体ほぐしの運動」は、高等学校保健分野「精神の健康」単元との関連を図って指導するように示されており、この教科教育の実践の成果には、まさにストレスマネジメント教育のねらいと相通ずるものがある。したがって、学校教育の中でストレスマネジメント教育をいかに展開していくか、「体育」、「保

* 富山県立呉羽高等学校

健体育」といった教科がその可能性に極めて多大に寄与するといっても過言ではない。しかしながらこれまでのところ、高校生を対象としたストレスマネジメント教育の報告自体が少なく、「保健体育」等における実践は皆無な状況である。

そこで本研究では、学校においていかにストレスマネジメント教育を展開していくか、その可能性を探るため、対象校において昨年度から実施されている「論理療法」を取り入れた健康教育（学年統一ホームルーム）と体育授業（ダンス領域）において、ストレスマネジメント教育の実践を行い、学校の教育場面におけるストレスマネジメント教育の効果を検討する。

なお本研究の仮説は以下のとおりである。

- 1) 「論理療法」を取り入れた健康教育の実施により、生徒が自己の不合理的思い込みに気づき、それを自ら変える方法について知ることができる。
- 2) 体育授業（ダンス領域）において、リラクゼーション技法を取り入れた「体ほぐしの運動」を行うことで、ストレス反応を軽減することができる。
- 3) 体育授業（ダンス領域）は「心と身体を一体として捉え、仲間と関わり合いながら心を解放し、認め合うこと」を学習のねらいとするとともに、音楽を使用するという授業形態から、ストレスマネジメント教育、特にリラクゼーション技法を導入しやすく、よりリラクゼーション感を高めることができる。

Ⅱ－１ 研究1：「論理療法」を取り入れた健康教育の実施効果の検証

目的：保健委員によるピア・エデュケーションによって論理療法を取り入れた健康教育を学年統一ホームルームで実施し、その効果を検証する。

方法

- (1) 対象：Z高校2学年191名（男子55名，女子136名）
- (2) 時期：2009年6月上旬
- (3) 調査材料：心理的ストレス反応測定尺度（鈴木ら，1997）
- (4) 手続き：松木・宮脇・高田（2004）などを参考に、健康指導部教諭により、論理療法を取り入れた統一ホームルームの指導案を作成した。その後、各クラス男女保健委員2名を対象に、放課後の時間を利用して、健康指導部教諭による事前指導が2回ずつ行われた（付録1～3参照）。そして、事前指導を受けた各クラス男女保健委員2名が司会進行を務めて、統一ホームルームが実施された。調査材料は、統一ホームルームの実施前後の別の時間を利用して、クラス単位で一斉に実施し、回収した。

結果と考察

統一ホームルームへの欠席，あるいは調査材料への記入漏れの生徒を除く155名（男子42名，女子113名）を分析対象とした。

ストレス反応尺度の変化：実施前のストレス反応得点で効果に差がみられることが予想されたことから（三

表1 心理的ストレス反応の高群・中群・低群における平均値と分散分析の結果

因子	群	N	Mean	(SD)	F値
抑うつ・不安	低群	74	1.10	1.18	群の主効果 221.55 **** 高>中>低 前後の主効果 16.36 **** 前>後 群×前後 12.08 **** 高:前>後
			1.30	1.68	
	中群	58	5.24	2.08	
			4.74	2.54	
	高群	23	11.78	3.41	
			9.52	4.47	
不機嫌・怒り	低群	74	1.08	1.36	群の主効果 112.09 **** 高>中>低 前後の主効果 1.60 n.s 群×前後 3.06 * 高:前>後
			1.19	1.85	
	中群	58	4.45	2.21	
			4.57	2.69	
	高群	23	8.74	4.22	
			7.61	4.03	
無気力	低群	74	2.15	1.99	群の主効果 139.00 **** 高>中>低 前後の主効果 10.38 *** 前>後 群×前後 3.58 * 高:前>後,中:前>後
			2.18	2.52	
	中群	58	6.83	2.55	
			6.02	3.38	
	高群	23	12.13	3.01	
			10.57	4.19	

* $p<.05$, *** $p<.005$, **** $p<.001$

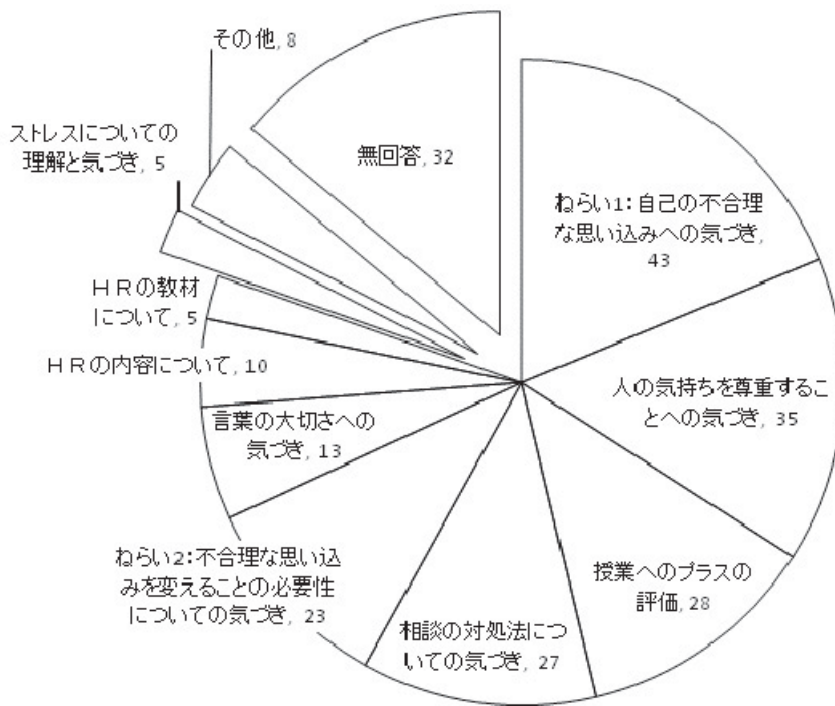


図1 生徒の感想記述の分類

みられた半面、「確かに、言い方や考え次第でストレスが減るものだと思うが、責任ある仕事は、『するに越したことはない』ではだめで、またその責任の大きい仕事がたくさんあると、ストレスはたまるものだと思う。その場合どうすればいいのですか？（女子）」という感想も見られた。こういった生徒はクラスまたは部活動等でも責任ある役割を任されている可能性が考えられる。このような場合への対応や内容の修正を行いつつ、生徒を中心としたストレスマネジメント教育システムを整備すること（坂野ら、2004）が必要だと考えられる。

浦・上里、2003）、事前のストレス反応尺度得点をもとに生徒を「高群」「中群」「低群」の3群に分類し、群別に統一ホームルーム前後の各尺度得点の変化について分析を行った。表1は、群別の統一ホームルーム前後における生徒の尺度得点の平均値、標準偏差値を示したものである。

分析の結果、抑うつ・不安得点および不機嫌・怒り得点に関しては、高群において得点が有意に減少していた（順に $F(1,152)=38.343, p<.001$ ； $F(1,152)=7.563, p<.01$ ）。無気力得点に関しては、中群において得点の減少が有意傾向（ $F(1,152)=3.706, p<.10$ ）、また高群の得点が有意に減少していることが示された（ $F(1,152)=38.343, p<.001$ ）。

以上の事からストレス高群においては、特にストレス反応を高く表出していた生徒のストレス反応の軽減に有効であることが確認できた。

統一ホームルーム後の生徒の感想：統一ホームルーム後の生徒の自由記述による感想を収集したところ、総数229の反応が得られた。KJ法を用いて内容の類似性から分類したところ、9のカテゴリーに分類された。感想のほぼ3割が、「自己の不合理な思い込みに気づく」「不合理な思い込みを自分で変えようと思えることができる」に関わる感想であったことから、今回の統一ホームルームのねらいは概ね達成されたことが示された（図1参照）。

授業後の自由記述による感想では「今日のHRで考え方を少し変えるだけで違った思考になるなと思いました（女子）」など自己の不合理な思い込みを変えることの必要性についての気づきに触れた生徒の感想が

Ⅱ-2 研究2：リラクセーション技法を取り入れたダンス授業の指導案立案と授業効果の検証

目的：リラクセーション技法を取り入れたダンス授業の指導案を立案・実施し、その効果を検証する。

方法：

- (1) 対象者：Z高校2学年女子136名
- (2) 実施時期：2009年6～7月
- (3) 調査材料：心理的ストレス反応測定尺度（鈴木ら、1997）、子ども版状態不安尺度STAIC-S（曽我、1983）
- (4) 手続き：リラクセーション技法を取り入れた体育ダンス授業の指導案は、藤原（2006）、ストレスマネジメント教育実践研究会（2002）、坂野ら（2004）、山中・富永（2000）、静岡県総合教育センター（2001）及び富山県総合教育センター（2008）を参考に「心理教育」「リラクセーション技法」などを組み合わせて立案した。なお対象生徒は1年次に、保健授業の単元で、既にストレスについて学んでいる。この学習を踏まえ、ストレスマネジメント教育の一般的な流れである「ストレスの概念を知る」「自分のストレスに気づく」「ストレス対処法を知る」「ストレス対処法を活用する」（山中・富永、2000）に基づき、授業を構成した。リラクセーション技法は、生徒にとって簡便に習得可能なものという観点から10秒呼吸法を実施した。10秒呼吸法は、誰でも簡単に身につけられ、いつでも、どこでも、1人で活用できる呼吸法である（藤原、2006）。ダンスの授業の中で、抵抗なく取り組むことができるよう

表2 高群・低群における状態不安の平均値と分散分析の結果

群	N	1回目		2回目		F値
		前	後	前	後	
低群	66	Mean	8.83	3.85	9.52	4.59
		(SD)	4.35	3.84	7.50	5.64
高群	50	Mean	23.58	10.58	19.32	10.90
		(SD)	5.02	6.71	8.91	8.07

****p<.001

に、授業の導入時は友達とのコミュニケーションを図るためペアで行い、まとめ時には1人でクールダウンとして行った。体ほぐしの運動のねらいは、いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の身体や心の状態に気づいたり、体の調子を整えたり、仲間との交流を豊かにすることである。また、このような運動で体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、精神的なストレスの解消に役立つようにして体と心の安定を図ること（文部科学省，1999）になる。今回のダンスの授業では、1時間目は体ほぐしの運動の中でも「リラックスできる運動」を取り入れ、2時間目には、「活動的な運動」を取り入れた授業内容とした（付録4，5参照）。

STAIC-S（曾我，1983）は、2回の授業の前後に、ストレス反応尺度（鈴木ら，1997）は、ストレスマネジメント教育の前後と、フォローアップとして1カ月後に実施した。なお事前のデータは研究1と同じである。

結果と考察

- (1) 状態不安得点の変化：授業を欠席した者を除く，女子116名を分析対象とした。

授業実施前のSTAIC-Sの総得点をもとに、生徒を状態不安「高群」「低群」の2群に分類し、群別に各回の授業前後の状態不安得点の変化を分析した。表2は、群別の各回の授業前後における生徒の得点の平均値、標準偏差値を示したものである。

分析の結果、高群、低群ともに、授業の前後で状態不安が有意に低減していた。

また、授業実施前の1回目と2回目の間の得点について、低群では有意な得点の変化は示されなかったが、高群では2回目有意に得点が低かった。

以上の事から1回目、2回目ともに授業の実施後、ストレス低群、高群のいずれにおいても有意な得点の減少が示さ

れており、このことから、リラクセーション技法を取り入れたダンス授業の実施は、生徒の状態不安の軽減に有効であることが確認できた。

また、今回の調査においては2回のみ授業前後の状態不安得点の変化を分析したが、1回目と2回目の授業前の状態不安得点においては、ストレス高群において有意に得点が減少したことから、リラクセーション技法を取り入れたダンス授業を今後も継続的に実施することにより、ストレス高群においてはさらなるストレス症状の軽減の可能性も期待できるものと推測される。この点は、今後の検討課題である。

- (2) 授業後の生徒の感想：1回目の授業後の生徒の自由記述による感想を収集したところ、総数268の反応が得られた。

KJ法を用いて内容の類似性から分類（図2）したところ、13の小カテゴリーと4つの大カテゴリーに分類された。「教材の意義（気分の高揚についての記述も含まれる。）」「マイナスの感想」と「その他」の感想を除く、全体の81%の感想が、「気分の高揚」「腹式

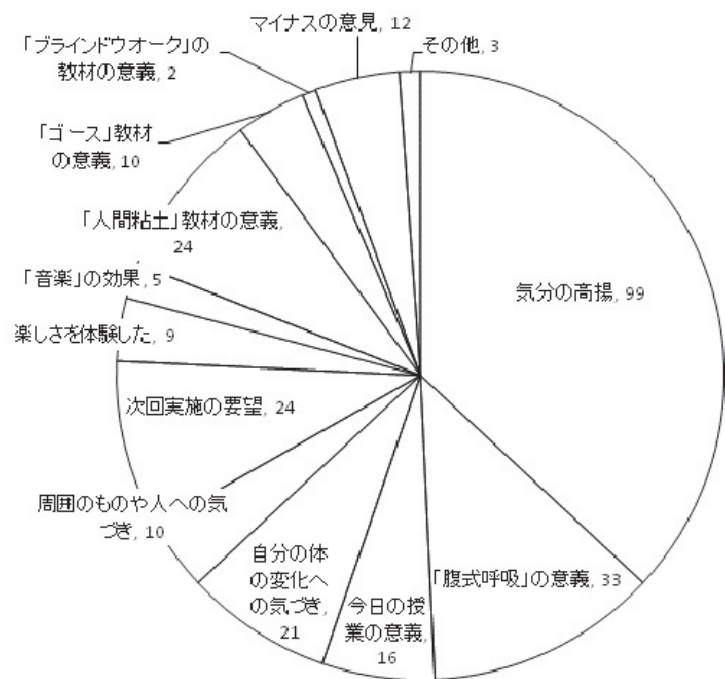


図2 1回目の授業後の生徒の感想

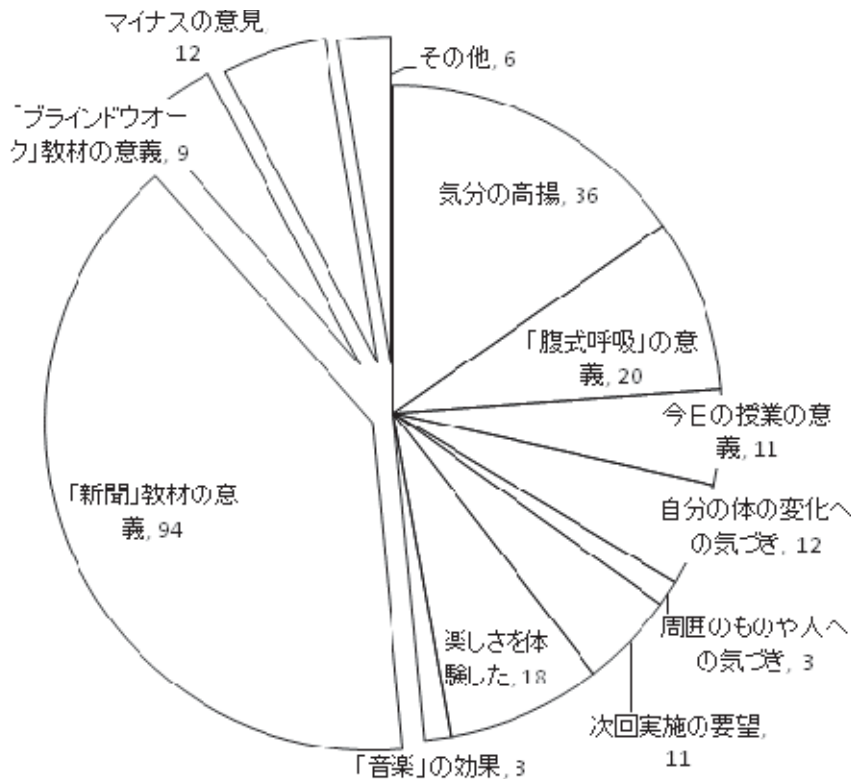


図3 2回目授業後の生徒の感想

呼吸の意義」「自分の体の変化への気づき」「周囲のものや人への気づき」など「授業のねらい」に関わる感想であったことから、本時の授業のねらいは概ね達成されたことが示された。

また「楽しかったし、いろんな人と背中を合わせたり、腹式呼吸をしていたらすごく落ち着いてきたのを体で分かることができました。」「背中を合わせると、安心した気持ちになった。人と触れ合うことで、気持ちが楽になるのだなあと思った。」など体ほぐしの運動のねらいである「体への気づき・体の調整・仲間との交流」やダンス・セラピーのペアでの「背合わせ」の活動についての感想が得られたことや、「自分の呼吸を感じたり、ゆったりした曲を聴いていると、落ち着いた気持ちになりました。」など音楽の効果についての感想を得られたことは、今回の授業が体ほぐしの運動を取り入れた体育（ダンス領域）授業でのストレスマネジメント教育であったからだと考えられる。

さらに、「布をみんなでピンと張らせたりゆるめたり楽しかった。」「友達にマッサージをもらったのが気持ちよかった。」など「教材についての感想」や、「10秒呼吸法を暇な時などにやってみたいです。」などの「次回実施への要望」の感想が得られたことは、生徒にとって授業内容が興味・関心のあるものであったことがうかがわれる。

続いて、2回目の授業後の生徒の自由記述による感想を収集したところ、総数235の反応が得られた。

KJ法を用いて内容の類似性から分類（図3）したところ、12の小カテゴリーと4つの大カテゴリーに分類された。全体の49%の感想が「気分の高揚」「腹式呼吸の意義」「自分の体の変化への気づき」「周囲のものや人への気づき」など「授業のねらい」に関わる感想であったことと、本時の授業の中心技法とした体ほぐしの運動の「『新聞紙』教材の意義」に関わる感想が全体の感想の40%を占めたことから、本時の授業のねらいは概ね達成されたことが示された。

感想は「前回のようにリラックスするのよかったけど、新聞を使ってワーッ！って、体を動かしても、良い心のリフレッシュになった。」「新聞はとても楽しめた！音も感触もやっていてスカッと

した！！」など、「『新聞紙』教材の意義」についてのものが圧倒的に多かった。新聞紙教材は、ダンス学習の教材として開発されたものであり、動きも大きく、遊び感覚で体ほぐしと心ほぐしができる優れた教材である。体ほぐしの運動に「リラックスする運動」を取り入れた前回の授業と違い、今回の授業では、「活動的な運動」として「新聞紙教材」を取り入れたことが効果的であったと思われる。

- (3) ストレス反応得点の変化：事前調査日と統一ホームルーム実施後の調査日及び2回のリラクセーション技法を取り入れたダンス指導を欠席した生徒を除く女子98名を分析対象とした。

ストレス反応尺度の事前の合計得点をもとに、生徒をストレス「高群」「中群」「低群」の3群に分類し、群別に統一ホームルーム前後及びリラクセーション技法を取り入れたダンス授業後の各尺度得点の変化について分析を行った。表3は、群別の統一ホームルーム前後及びリラクセーション技法を取り入れたダンス授業後における生徒の尺度得点の平均値、標準偏差値を示したものである。

抑うつ・不安得点は、低群・中群においては有意な変化は確認できなかったが、高群において得点が有意に減少した（ $F(2,190)=11.602, p<.001$ ）。不機嫌・怒り得点は、低群・中群・高群において有意な変化は確認できなかった。無気力得点は、低群で得点が有意に増加した（ $F(1,190)=4.960, p<.01$ ）。

表3 心理的ストレス反応の高群・中群・低群における平均値と分散分析の結果

下位尺度	群	実施時期	N	Mean	(SD)	F値		
抑うつ・不安	低群	Pre		1.36	(1.25)	群の主効果 時期の主効果 群×時期	127.47 **	高>中>低 Pre>Post>FU 高: Pre>Post>FU
		Post	42	1.26	(1.60)			
		Follow-Up		2.07	(2.04)			
	中群	Pre		5.32	(1.96)			
		Post	38	4.76	(2.40)			
		Follow-Up		4.34	(2.93)			
	高群	Pre		11.61	(3.20)			
		Post	18	9.33	(4.73)			
		Follow-Up		9.06	(4.93)			
不機嫌・怒り	低群	Pre		1.24	(1.53)	群の主効果 時期の主効果 群×時期	69.36 **	高>中>低
		Post	42	1.10	(1.51)			
		Follow-Up		1.62	(1.99)			
	中群	Pre		3.84	(1.73)			
		Post	38	4.29	(2.54)			
		Follow-Up		3.53	(3.17)			
	高群	Pre		8.00	(3.61)			
		Post	18	6.83	(3.73)			
		Follow-Up		6.94	(3.75)			
無気力	低群	Pre		1.95	(1.70)	群の主効果 時期の主効果 群×時期	88.75 **	高>中>低 Pre>Post<FU 低: Pre・Post<FU
		Post	42	1.83	(2.08)			
		Follow-Up		3.67	(2.69)			
	中群	Pre		7.05	(2.70)			
		Post	38	6.26	(3.43)			
		Follow-Up		6.13	(3.30)			
	高群	Pre		11.94	(2.70)			
		Post	18	10.22	(4.37)			
		Follow-Up		10.39	(5.39)			

† $p < .10$ ** $p < .01$

以上の結果から高群においてのみ「論理療法」を取り入れた健康教育の実施とダンス授業実施の経時的変化において、「抑うつ・不安」得点が有意に減少したことが確認された。今回の「論理療法」を取り入れた健康教育と「リラクセーション技法」を取り入れたダンス授業の実施は、生徒の「抑うつ・不安」反応の軽減に有効であったことが示された。

しかし、低群における経時的変化においては、ダンス授業の実施後に無気力得点の有意な増加が確認された。これは、調査時期が大きく影響していると考えられる。ダンス授業を行った7月は、1学期末考查直後であり、テストが返却された時期であった。先行研究では、学業は無気力の認知・思考と高い相関を持っている(岡安ら, 1992)ことやテスト後では落胆感情の表出が高まる傾向にある(三浦・嶋田・坂野, 1997)ことが明らかにされている。また、生徒の授業後の「授業前はテストの結果のことで、イライラしていたのにこの授業でだいぶ楽になった。」「授業の最初は、テストや勉強部活動の事でイライラしたり、不安な気持ちになっていたけど、授業が終わったら、とても安心した。」「最近、部活の事やテストの事でストレスがたまっていたので、すこしリラックスできてよかった。」などの感想から、元来、ストレス反応の表出が少なかった低群において、考查による影響が顕著に表れたものと推察される。

本研究においては、比較対象となる群を設定できなかった。よって今後は、ストレスマネジメントを実施しない統制群や、他の取り組みを行う対照群などを設定するなどして、効果に関する詳細な検証を行う必要があるだろう。

Ⅲ 全体的考察

本研究の目的は、高等学校でいかにストレスマネジメント教育を展開していくか、ストレスマネジメント教育実施の可能性を探ることであった。以下では、得られた結果について考察し、今後の課題についてまとめる。

1) 「論理療法」を取り入れた健康教育の実施

対象校においては、論理療法を取り入れた健康教育は昨年度から実施されているが、今回初めてストレス反応尺度(鈴木ら, 1997)」を用い、教育効果を測定した。尺度調査の結果からは、ストレス高群については健康教育が効果的であることが示された。

また、研究仮説1「『論理療法』を取り入れた学年統

一ホームルームの実施により、自己の不合理的思い込みに気づき、不合理的思い込みを自分で変える方法について知ることができる。」については、生徒の感想から、一定の成果をあげたことが確認できたものと思われる。

なお、今回は保健委員によるピア・エデュケーションによって「論理療法」を取り入れた健康教育を行ったが、2回の事前指導が行われる中で、保健委員と指導教諭との和やかな打ち合わせの様子や、ホームルームの司会進行に責任を持って取り組む生徒の姿が印象的だった。滝（2004）は、「他の人の役に立つ体験」を上手くやり遂げられたなら、「自己有用感」を獲得することができ、他者と関わることへの意欲や関心を自ら育んでいけるようになる、と述べている。学校全体の協力のもとに今後も生徒にこのような機会を提供していくことは、意義のあることだと考える。しかし、その反面、集団介入を行う場合には、ストレスマネジメントや社会的スキル訓練を必要としない生徒もいるはずであり（坂野ら、2004）、ホームルームのねらいをはっきりさせ、できるだけ多くの生徒にとって有為な内容にすることが大切であろう。

さらに、今後統一ホームルームの指導計画を立案する際の課題も確認された。1つは保健委員のリーダーシップの有無であり、1つは「論理療法」の資料として使用した漫画の意図を正しく把握できなかったことである。保健委員が人前で話すことに慣れていない場合もあるので、ホームルーム指導教諭が司会進行をどう助け援助するかが大きな課題として浮かび上がった。

2)「リラクセーション技法」を取り入れたダンス授業の実施

指導案を作成し、体育（ダンス領域）での実践を行い、その教育効果を検討した。子ども版状態不安尺度（曽我、1983）を用いた結果からは、研究仮説2「体育（ダンス領域）授業において、リラクセーション技法である10秒呼吸法と、音楽療法およびダンス・セラピー（ダンスムーブメント）、エンカウンターショートエクササイズワークを取り入れた『体はぐしの運動』の授業を行うことで、生徒のストレス反応を軽減することができる。」については、成果をあげたことが確認できた。

また、研究仮説3「体育（ダンス領域）授業でのストレスマネジメント教育は、『心と身体を一体として捉え、仲間と関わり合いながら心を解放し、認め合うこと』を学習のねらいとしたダンス領域の授業の特徴や、音楽を使用するという授業の形態から、よりリラクセーション感を高めることができる。」については、授業後の感想より、教材や音楽の効果、踊るという活動に対してのストレス反応軽減の効果を確認することができた。

よって今後、ダンス領域以外の領域でも10秒呼吸法を実施することで、リラクセーション効果を比較したい。

本研究では、高等学校におけるストレスマネジメント教育として、論理療法を取り入れた健康教育と保健体育科の体育授業における実践を報告した。調査研究と生徒

の感想から仮説1,2については、支持されたが、仮説3については、高群では支持されたものの低群では逆の結果が示されるなど、今回の研究では十分に明らかにすることはできなかった。今後、ダンス領域以外の領域で10秒呼吸法を実施し、リラクセーション効果を比較することで、仮説3を検証することができると考える。

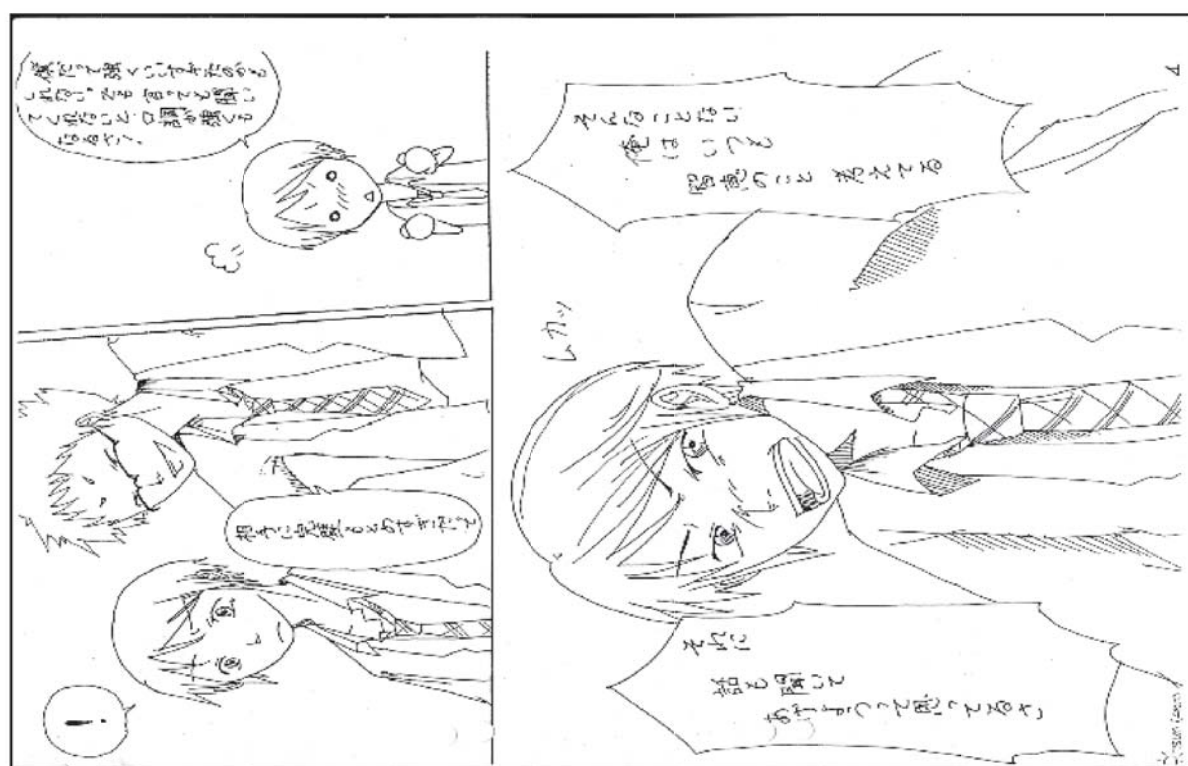
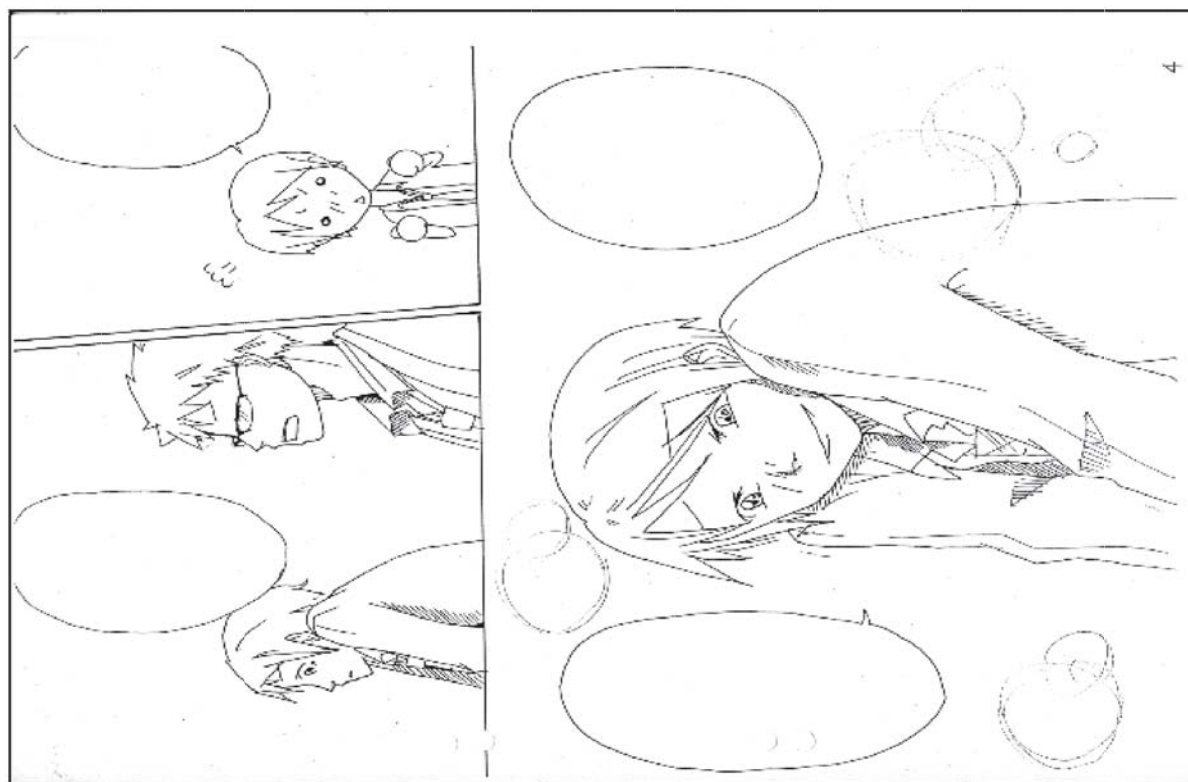
ストレスを知り、その対処法を学ぶということは、ストレスに対する予防措置としてだけではなく、人生を豊かに生きるためにも重要なことである。今回のストレスマネジメント教育の試みを足掛かりに、今後は、保健の授業や学年行事などでのストレスマネジメント教育の実践を試みてみたい。

文献

- 藤原忠雄（2006）. 学校で使える5つのリラクセーション技法 ほんの森出版
- 松木 繁・宮脇宏司・高田みぎわ(2004). 教師とスクールカウンセラーでつくるストレスマネジメント教育 あいり出版
- 三浦正江・上里一郎（2003）. 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, 29, 49-59.
- 三浦正江・嶋田洋徳・坂野雄二（1997）. 中学生におけるテスト不安の継時的変化 教育心理学研究, 45, 31-40.
- 文部科学省（1999）. 高等学校学習指導要領解説 保健体育編 保健編
- 文部科学省（2008）. 中央教育審議会答申「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について」
- 文部省（1998）. 国民の健康・スポーツに関する調査 中川邦章・小暮洋介・谷内口まゆみ・網 功治・石黒光弘・松井 均・山端将介（2008）. ストレスと上手につき合っていく力の育成（第3報） 富山県総合教育センター調査研究
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・神村栄一・山野美樹・坂野雄二（1992）. 心理的ストレスに関する調査研究の最近の動向 早稲田大学人間科学研究, 5, 149-158.
- Romano, J.L（1992）. Psychoeducational interventions for stress management and well-being. *Journal of Counseling and Development*, 71, 199-202.
- 嶋田洋徳・鈴木伸一（編著）（2004）. 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 北大路書房
- ストレスマネジメント教育実践研究会（編）（2002）. ストレスマネジメント・テキスト 東山書房
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二（1997）. 新しい心理的ストレス反応尺度（SRS-18）の開発と信頼性・妥当性の検討 行動

- 医学研究, 4, 22-29.
- 曾我祥子 (1983). 日本版STAIC標準化の研究 心理学研究, 54, 215-221.
- 滝 充 (編著) (2004). ピア・サポートではじめる学校づくり—中学校編 金子書房
- 内田秀明 (2001). 保健体育科における「ストレスマネジメント学習」 静岡県総合教育センター長期研修報告書, 133-167.
- 山中 寛・富永良喜 (編著) (2000). 動作とイメージによるストレスマネジメント教育—基礎編 北大路書房
- (2010年 8 月31日受付)
- (2010年10月 6 日受理)

付録1 学年統一ホームルーム資料（対象校の生徒が描いた論理療法の統一ホームルーム用の漫画）








保健委員のHRすすめかた	
HRの流れ、委員の動き	委員の説明、留意点
HR始まる前に黒板に書く。	<ul style="list-style-type: none"> ・『4～5人のグループを作りますので準備しておいて下さい』と書いておく。 ・プリントを職員室のなかにあるクラスボックスからもらってきて配布しておく。
HRの説明をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・『今から保健委員による統一HRをおこないます』 ・『4～5人のグループを作っておこないます』 ・内容は『同じできごとが起きても、それをストレスと感じ落ち込む人もいれば、ぜんぜん気にならない人、それをステップに頑張っていく人、いろいろいます。この違いは考え方、とらえ方の違いからきます。今日のHRは、この考え方、とらえ方についてです』
性格診断テストをする。 (2～3分)	<ul style="list-style-type: none"> ・『まずは心理学を利用した性格診断をおこないます。素直な気持ちでやってみて下さ』
書き終わった様子がみられたら各タイプごとに挙手してもらい、人数を黒板に書く。	<ul style="list-style-type: none"> ・『このタイプを選んだ人は、手をあげてください。○人ですね。このタイプになった人は、かならずではないかもしれませんが、こんな考え方や受け取りかたのくせがあります。』といいながら、ゆっくりと説明していく。








付録3 学年統一ホームルームの進め方（担任への配布資料）

H担任へ 保健委員はこのようにHRを進める予定です。よろしくお願いします。		
主題	「思いこみに気づき、自分の考えを変えるきっかけをつくろう」	
主題設定の理由	<p>現在の情報化、少子化、社会環境や生活行動の変化は、生徒に不安や過剰なストレスを与えている。保健室にもこの不安やストレスに対応できない生徒の来室が非常に多くなってきている。生徒一人々をみると、ストレス対応能力、自己表現の未熟さ、コミュニケーション能力の低さなどが見受けられる。</p> <p>そこで今回のテーマを実施することにより、ストレスの原因の中には自分の思いこみから起きるものがあることに気づかせるとともに、思いこみを変えることによって、ストレス軽減に繋げたい。</p>	
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の不合理な思いこみに気づく。 ・不合理な思いこみを自分で変えようとすることができる。 	
学習内容	指導の要点	資料
1. 4～5人のグループをつくる。 2. チェックテストを行う。 3. あたりまえに（合理的）考える方法を知る。 3. 本時の主題を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・4～5人のグループをつくる。 ・テストの結果を説明する。 ・説明から自分の考え方や物事を受け取り方の「くせ」を知る。 ・論理性のない悩みをあたりまえ（合理的）に考える方法のポイントを説明する。 ・練習問題を通してあたりまえに（合理的）考える方法を知る。 ・グループで、ケースAのことを黒田君から相談を受けたらどのような助言をするかを考え、吹き出しに言葉を入れる。 ・いくつかのグループに発表してもらいながら、保健委員が用意した例を紹介する。 	チェックテスト 資料1
間違った思いこみに気づき、受け取り方を変えることができないだろうか。		
4. 誤った思いこみに気づく。 5. 誤った思いこみの直し方を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・友達の相談内容を読み、間違った思いこみでないかと思われる箇所に線を引く。 ・グループで、あたりまえ（合理的）に考えていくには、どんなアドバイスをしていけばよいかを考え、吹き出しに言葉を入れ、会話を仕上げる。 ・相談を受けているあなたの表情、あつし君の表情にぴったりの言葉を入れ、最後にあつし君が『そうだよな～』の言葉がでるようにする。 ・改善した会話を2～3のグループにロールプレイ形式で発表してもらう。 ・他の生徒の感想を聞く。 ・保健委員が用意した例を演じる。 ・保健委員は「自分の考え方の『くせ』に気づき、いつもよい受けとり方をしていきましょう」といって終わる。 	資料2 資料3

付録4 リラクゼーションを取り入れた体育ダンス授業指導案（第1時）

「リラクゼーション技法」を取り入れた体育ダンス授業 授業実践指導案[第1時]				
		2年生 女子	①1・2組 ②3組 ③4・5組	69名 19名 48名
1 内容	・ストレスの概念を知り、呼吸法に挑戦しよう。			
2 学習の中心となる技法	・ストレスマネジメント心理教育 ・リラクゼーション「10秒呼吸法」			
3 ねらい	・ストレスの概念を知るとともに、ストレスが心と体に影響を与えていることを知る。 ・自分や相手の体に意識をむける。(気づき・調整・交流) ・リラクゼーションを体験する。			
時間	学習活動	技法	指導上の留意点	準備物
10分	出席点呼 1. ストレスの概念を知る。 ●ストレスとストレス反応の関係を理解する。 ●個人差・個人内変動があることを知る。 ●ストレス対処法(コーピングの方法)を知る。 2. 自分のストレスに気づく。 ●今の自分の状態を知る。	ストレスマネジメント心理教育	○「ストレス反応」は、「ストレス」によって現われている「体や心の変化」であることを説明する。 ○ストレスに対する個人の価値観・構え・体調などがストレス反応に影響することを説明する。 ○「STAIC-S状態不安調査用紙」を記入させる。 ○脈拍を測らせる。	ホワイトボード マグネット資料  ストップウォッチ 筆記用具 STAIC-S状態不安調査用紙
7	3. リラクゼーション呼吸法「10秒呼吸法」を行う。 	リラクゼーションダンス・セラピー	○近くの人と2人組で背中合わせになり、呼吸法を行わせる。 <div>腹式呼吸123で鼻から吸って、4で軽く止めて5678910でゆっくり口から吐きます。</div> ○違う人と2人組で背中合わせ(パートナーチェンジ)になるよう指示する。 <div>・相手の体温、暖かさ？ ・相手の背中の感じはどうですか？</div>	BGM♪ 「どんな夢をみているの？」
8	4. 人間粘土・寝による 	体ほぐしの運動 ダンスセラピー	○手のマッサージから始め、「タッピング」や「さんまの身はがし」「うどんこねこね」「寝による」を行わせる。 ○マッサージを行う者は、相手に言葉で確認しながら行わせる。	BGM♪ 「THRILLER」 「We are the world」
7	5. ブラインドウォーク <div>・移動のスピードを工夫しよう！・・・ゆっくり、速く ・移動の空間と軌跡を工夫しよう！ ・・・円を描いたり、移動の方向を変えたり ・・・移動の高さも高く、低く など</div>	体ほぐしの運動 SGEショートエクササイズ ダンス・セラピー	○後ろの人は目を閉じ、前の人のリードで、体育館を移動させる。 ○リーダーの好きなリズム、速さで自由に移動させる。 <div>・肩においた手の感覚はどうですか？ ・相手のリードはどうですか？ ・感覚を研ぎ澄まそう！</div>	BGM♪ 「THE WIND IN YOUR HAIR」
7	6. ゴース 	体ほぐしの運動 音楽療法	・仲間とタイミングを合わせて、布を弾ませるように指示する。 <div>・呼吸を合わせよう！ ・どんな感じ？ ・呼吸と布の引きのタイミングを合わせて、布のドームをつくろう！</div>	BGM♪ 「波乗りジョニー」
5	7. リラクゼーション呼吸法「10秒呼吸法」を行う。	リラクゼーション	○1人で床に仰向けで寝て、呼吸法を行わせる。	BGM♪ 「暖かい記憶」
6	8. 今の自分の状態を知る。 9. 集合 挨拶・解散		○「STAIC-S状態不安調査用紙」を記入させる。 ○脈拍を測らせる。	ストップウォッチ 筆記用具 STAIC-S状態不安調査用紙

付録5 リラクゼーションを取り入れた体育ダンス授業指導案（第2時）

「リラクゼーション技法」を取り入れた体育ダンス授業 授業実践指導案[第2時]				
		2年生 女子	①1・2組 ②3組 ③4・5組	69名 19名 48名
1 内容	・リラクゼーション法を活用しよう。			
2 学習の中心となる技法	・体ほぐしの運動「新聞紙」 ・リラクゼーション「10秒呼吸法」			
3 ねらい	・自分や相手の体に意識をむける。(気づき・調整・交流) ・リラクゼーションや新聞紙を使つての体ほぐしの運動を体験し、ストレス反応に対するコーピングにはさまざまな方法があることに気づく。また、今後の自分の生活の中での実践に向けての意欲を高める。			
時間	学習活動	技法	指導上の留意点	準備物
13分	出席点呼 1. 今の自分の状態を知る。 2. パースデーライン 	SGEショートエクササイズ	○「STAIC－S状態不安調査用紙」を記入する。 ○脈拍を測る。 ○1組と2組に分かれ、誕生日順に一重円をつくる。 ○「一言もしゃべらないで並ぶ」というルールを確認する。 ○誕生日の早い者から、誕生日を順に聞いていく。間違いのあった場合は正しい場所へ誘導する。	ストップウォッチ 筆記用具 STAIC－S状態不安調査用紙
5	3. リラクゼーション呼吸法「10秒呼吸法」を行う。 <div>吸う息の倍の時間をかけてゆっくり吐き出すこと。そして、吸う息よりも吐き出す息に注意を向けて、吐くときに緊張や不安が身体の外に出ていくようにイメージする。</div>	リラクゼーションダンス・セラピー 	○1組と2組の円を合わせて二重円をつくり、2人組をつくる。背中合わせになり、呼吸法を行わせる。 <div>腹式呼吸123で鼻から吸って、4で軽く止めて5678910でゆっくり口から吐きます。</div> <div>・相手の体温、暖かさ？ ・相手の背中の中は感じはどうですか？</div>	BGM♪ 「どんな夢をみているの？」
3	4. ストレッチ	体ほぐしの運動	○2人組のままで、ストレッチを行わせる。 <div>・背中合わせで伸びる・縮む ・向かい合わせで、手をつないで、かけ声で同時に立ち上がります。どんな感じ？</div>	
5	5. ブラインドウオーク&ダンス 	体ほぐしの運動 SGEショートエクササイズ ダンス・セラピー	○後ろの人は目を閉じ、前の人のリードで、体育館を移動させる。 ○リーダーの好きなリズム、速さで自由に移動させる。 <div>・感覚はどうですか？ ・感覚を研ぎ澄まそう！ ・慣れてきたら、見えない前の人の動きを感じて一緒に動いてみよう！ ex.揺れる、その場で足踏み、しゃがむ、はずむ</div>	BGM♪ 「THE WIND IN YOUR HAIR」
13	6. 新聞紙で動く。 ●ミラーリング  ●新聞紙を破く。 ●破いた新聞紙を持って踊る。 	体ほぐしの運動 ダンス・セラピー 音楽療法 	○指導者が行う新聞紙を使った動きを真似させる。 <div>・動きがはっきり分かるように大きく動こう！ ・じゃあ、今度は2人組でリーダーを決めて、ミラーリングをしよう！ ・リーダーは、高さ・方向・動きの速さを意識して変化をつけて動こう！ ex.回る、転がる、這う、揺れる、新聞の音を出す、新聞を投げる、新聞を畳む</div> ○自分の周り新聞紙を、音楽に合わせてながらどんどん破かせる。 <div>・リズムに乗って楽しく動こう！音にも意識を向けよう！ビリビリ・・・カサカサ ・破いた新聞紙をみんなで集めて、天上に投げあげよう！ ・じゃあ、今度は破いた新聞紙を両手に持って、踊ろう！ ・先生の動きについてきてね。</div>	BGM♪ 「波乗りジョニー」 BGM♪ 「Ho！サマー」 BGM♪ 「ゴリエのベコリNight」
5	7. リラクゼーション呼吸法「10秒呼吸法」を行う。	リラクゼーション	○1人で床に仰向けで寝て、呼吸法を行わせる。	BGM♪ 「暖かい記憶」
6	8. 今の自分の状態を知る。 9. 集合 挨拶・解散		○「STAIC－S状態不安調査用紙」を記入させる。 ○「ストレス反応尺度SRS-18」を記入させる。 ○脈拍を測らせる。 ○10秒呼吸法についての資料を配布する。	ストップウォッチ 筆記用具 STAIC－S状態不安調査用紙 プリント資料