



# 琉球大学学術リポジトリ

University of the Ryukyus Repository

Title	中学生におけるストレスマネジメント教育の効果について
Author(s)	宮城, 政也; 比嘉, 依里子; 大城, 邦夫
Citation	琉球大学教育学部紀要(67): 87-92
Issue Date	2005-09
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/31983">http://hdl.handle.net/20.500.12000/31983</a>
Rights	

# 中学生におけるストレスマネジメント教育の効果について

宮城 政也<sup>1)</sup> 比嘉依里子<sup>2)</sup> 大城 邦夫<sup>3)</sup>

The Effect of Stress Management Education in Junior High School Students  
Masaya Miyagi<sup>1</sup>, Yoriko Higa<sup>2</sup>, Kunio Oshiro<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Okinawa Prefectural College of Nursing

<sup>2</sup>Yorimiya Junior High School

<sup>3</sup>Kokura Junior High School

## Abstract

The purpose of this study is to show the effect of stress management education in junior high school first grade students. Participants in this study were 17 boys and 18 girls (stress management education class), and 16 boys and 14 girls (control class). The principal substance of this 7 times education was comprehension of stress theory, and relaxation practices. The effect of this education on the relationship between the education class and control class for stress response was ;1, stress response ;2, self efficacy of stress management and teachers evaluation of a school life of students. The results of this study are summarized as follows: 1) Wilcoxon matched-paired signed-rank test revealed that the decrease of the stress management class was significant for the stress response 1( $p<.001$ ) and 2( $p<.01$ ). Similarly, 2) Wilcoxon matched-paired signed-rank test revealed that the tendency of increasing of stress management class was significant for the self efficacy of stress management ( $p=.096$ ).3), the stress management class was not significant for the teachers evaluation of a school life of students, however, the decrease of control class was significant for the teachers evaluation of a school life of students. 4) Post education, 34 students (stress management class) have "feeling good", "enjoying studying", and "future learning interest". Accordingly, it was found that we need to incorporate stress management education for ordinary teaching in order to improve mental health promotion of junior high school students.

Keywords : stress management education, Okinawa prefecture, junior high school students

## I. はじめに

これまでのわが国の社会問題は、「受験戦争」や「いじめ問題」「高学歴社会」「核家族化」「アダルトチルドレン」といった旧来からある現象に加えて、最近では、「ニート」といった新しいキー

ワードが出現してきた。これらの社会心理学的背景には、多くの関連要因があると考えられるが、これらの現象に起因する様々なストレスは、日常生活における些細なストレス、葛藤やフラストレーションなどが複合的に作用し、その鬱積し

<sup>1)</sup> 沖縄県立看護大学

<sup>2)</sup> 寄宮中学校

<sup>3)</sup> 古歳中学校

た現状が様々な形で表出していると考えられる。このような状況は、私たちがこの世に生を受け間もなくから始まり、学童期においては、様々な心身症的症状として表在化したり、その他問題行動などと密接に関与するとされている。

ストレスは生きていくうえで必然的に現れるものであり、人間は合理化や逃避などの行動、つまり「防衛体制」でその対処をしてきた。ところが、ストレスによる刺激が非常に強くまた多様かつ頻回に曝露したとき、私たちのストレス耐性は低下してしまう。そのことは睡眠障害や摂食障害、様々な身体症状としての心身症、さらには神経症、うつ病として現われることとなり、さらに、日常生活における様々な不適応行動の原因とも考えられている。

これまで一般的に心理的問題に対する対症療法はカウンセリングおよび、薬物療法とされているが、近年、「予防」を目的としたストレスマネジメント (stress management) の概念が注目されてきた<sup>1-3)</sup>。山田<sup>4)</sup>は、そもそもストレスマネジメントとは、「ストレスの増大にともない、心身の緊張(ストレス)が過負荷とならないようにコントロールする計画的活動をいう」としている。わが国では高度工業化社会から情報化社会へと進むにつれ、職務関係、人間関係、組織関係を対象領域として企業の中で展開されてきた管理活動を指している言葉であるが、諸外国の中にはストレスマネジメントが重要な地位を占めるようになってきているところもある。例えば、欧米各国では、不況や離婚などの社会的ストレスの増加から、児童生徒の退学が急増した時期にストレスマネジメント教育を学校教育に導入して、問題行動の予防に高い効果をあげたことが報告されている<sup>5)</sup>。さらに、山中<sup>6)</sup>は、スウェーデンでは1994年に「新スウェーデン高等教育ガイドライン」を発表し、健康教育の中でストレスマネジメント技法を指導することが必修として課されている。つまり、スウェーデンの健康教育の目標は「子ども達が健康に影響する要因について知識を得て、健康なライフスタイルを確立できるようにすることである」と報告している。またその具体的な内容としては、①食物や栄養と健康②身体的トレーニングと健康③自分にあった身体的プログラム④野外活動⑤リ

ラクセーション技法の応用⑥作業環境と健康などがあげられ、その中でリラクセーション技法の応用といったメンタルヘルスに関することについて言及していることは注目に値すると考えられる。一方、これまで、わが国の教育現場では力をいれて頑張ることは教えてきたが、力を抜くことについては教育指導の対象とされてこなかった<sup>7)</sup>。日本とスウェーデンとの間で見られる顕著な違いについて、我が国は、具体的にその方法を教育プログラムとして指導することが少なかったことである。しかし、先述したように、現代社会で増加してきた若者の不適応行動が重要視されてきた今日、わが国でも『ストレスマネジメント教育』の必要性は、学校教育現場において看過できない重要なテーマであると考えられる<sup>8)</sup>。実際、わが国におけるストレスマネジメント教育の内容の一部は、漸進的弛緩法、腹式呼吸法、自律訓練法、イメージ法、瞑想法などがある。こういったリラクセーションは情動(感情・気分)の操作や不当・過剰な緊張が低下するよう筋群を緩めることを目的としたコーピングであり<sup>9)</sup>、その効果としてPatel, C.<sup>10)</sup>は呼吸調整による心身の安静化、内臓の働きの強化、血圧低下といった作用をもたらし、不安や恐怖といったストレスが低減し、リラクセーション効果があると報告している。このようにストレスマネジメントの有効性については専門職者を中心に周知の事実である。しかし、これらの計画的実施については十分とはいえず、特に学校現場における適用は大きな課題として捉えられ、その有効性に関するデータの蓄積は必要不可欠と思われる。一方、宮城ら<sup>11)</sup>は、沖縄県におけるストレスマネジメント教育の実施状況についての簡便な調査を行ったところ、小、中、高等学校とも計画的実施校は確認できなかったとしているが、その必要性について学校教育現場、教育委員会等、急速に認知されつつあり、今後のストレスマネジメント教育の積極的な展開が期待できる状況にあるとしている。そこで、本研究は、沖縄県中学生におけるストレスマネジメント教育の教育効果について検討し今後のストレスマネジメント教育充実のためのエビデンス作成を目的としている。

## II. 研究方法

- 1) 対象：那覇市内の中学1年生2クラス、実施群（男子17名、女子18名）、コントロール群（男子16名、女子14名）の合計65名。
- 2) 調査方法および内容：本研究は①～③のプロトコルで行った。①ストレスマネジメント教育実践研究会作成<sup>4)</sup>のストレス尺度（15項目）、ストレス反応尺度（20項目）、ストレスマネジメント自己効力感尺度（20項目）、ライフイベント尺度。また教師からみた生徒の学校生活評価について事前調査。②ストレスマネジメント授業実践 45分×7回。第4回目リラクゼーション実践前後に気分評価尺度。③最終授業終了後、①で測定した各項目について事後評価および子供たちの所感等、自由記述的評価。

## III. 結果

### 1. ストレス得点について

ストレス得点平均値の実施前後の比較（Wilcoxon順位検定）を行った結果、ストレスマネジメント教育実施群は、実施前34.4から実施後27.1へと有意な低下を示した（ $p<.001$ ）。また、コントロール群については、実施前25.6、実施後27.6となり有意な変化はなく、むしろ上昇傾向であった（図1参照）。

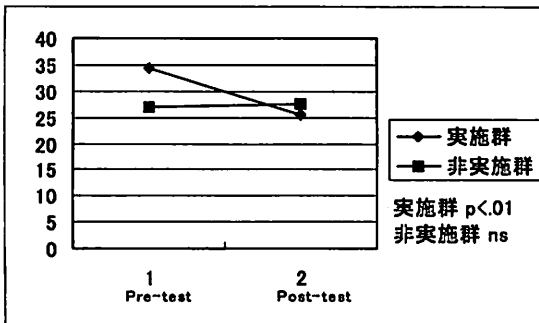


図1. ストレスマネジメント教育実施におけるストレス得点の変化について

### 2. ストレス反応について

ストレス反応得点平均値の実施前後の比較を行った結果、実施群は、実施前33.8から実施後36.0となり

有意な低下を示した（ $p<.01$ ）。また、コントロール群については、実施前33.8、実施後36.0となり有意な変化はみられず、むしろ上昇傾向を示した（図2参照）。

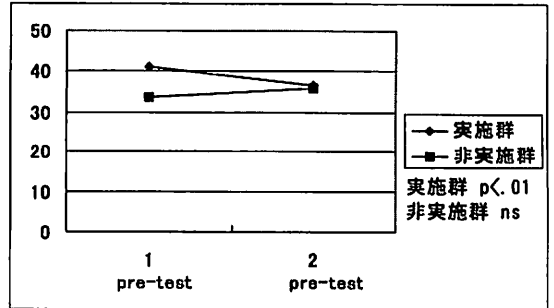


図2. ストレス反応得点の変化

### 3. ストレスマネジメント自己効力感について

ストレスマネジメント自己効力感得点平均値の実施前後の比較を行ったところ、実施群は55.5、実施前から実施後58.1へと上昇傾向を示した（ $p=.096$ ）。また、コントロール群については、実施前52.3、実施後49.8となり、統計的な変化はみられず、むしろ減少傾向を示した（図3参照）。

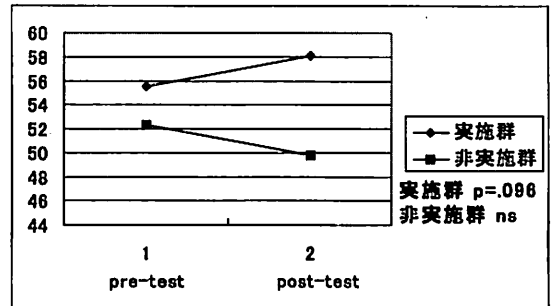


図3. ストレスマネジメント効力感について

### 4. 担任教師からみた生徒の学校生活について

図4に示すように、担任教師のみた生徒一人一

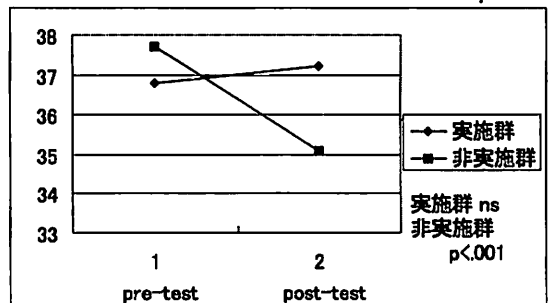


図4. 担任教師からみた生徒の学校生活について

人の学校生活について、実施クラスは実施前36.8、から実施後37.2となり大きな変化はみられなかった。コントロール群については、実施前37.7から実施後35.1と有意な低下を示した ( $p<.001$ )。

#### IV. 考 察

##### 1. ストレス得点について

ストレス得点平均値の実施前後の比較を行った結果、ストレスマネジメント教育実施群は、実施前34.4から実施後27.1へと顕著な低下を示した ( $p<.001$ )。このことは、ストレスマネジメント教育の積極的効果を示しているものと思われる。遠藤の報告<sup>12)</sup>でも、「心理的ストレス」「社会的ストレス」の低下傾向を、また「身体的ストレス」に有意な低下を報告しており、さらに、宮城ら<sup>13)</sup>も総ストレスの低下傾向を報告していることから、今回の結果は、ストレスマネジメント教育を学校で行うことによるストレス理論の知的理解およびリラクセーションの実施による直接的なストレス低減効果が得られたものであると考えられる。次にコントロール群については、実施前25.6、実施後27.6となり有意な変化はなく、むしろ上昇傾向であった。この結果は、ある意味当然であり、ストレスとはどのようなものかといった知的理解およびリラクセーションはどのようなもので、どのような感覚が得られるのかについての経験値の差がそのまま結果として現れたと考えられる。

##### 2. ストレス反応について

ストレス反応得点平均値の実施前後の比較を行った結果、実施群は、実施前41.2から実施後36.6へと有意な低下を示した ( $p<.01$ )。このことは、ストレス得点同様、ストレスに付随するストレス反応は低減されと考えられ、特にリラクセーション実施によるリラクセス感への気づきはストレス反応を和らげると考えられる。遠藤は<sup>12)</sup>特に「身体的ストレス」また、宮城ら<sup>13)</sup>は、一過性のストレス低減効果を報告しており、今回の結果は、リラクセーションの継続的な実施がストレス反応の低減へ何らかの影響を与えた可能性を示唆するものであると思われる。次にコントロール群については、実施前33.8、実施後36.0となり有意な変化

はみられず、むしろ上昇傾向を示した。この結果は、ストレス得点同様、ストレスマネジメント教育を実施しないことによる知的理解及び経験値の差による影響が大きいと思われる。

##### 3. ストレスマネジメント自己効力感について

ストレスマネジメント自己効力感得点平均値の実施前後の比較を行ったところ、実施群は55.5、実施前から実施後58.1へと上昇傾向を示した ( $p=.096$ )。このことは、実際に教育を受けることによりストレスとは何か、あるいはリラクセーションとはどのようなものかについて理解し、あるいは体験することを通して、ある程度の日常の些細なストレスに対しては自分なりに対処してみること、また考えてみることに繋がった結果であると思われる。宮城ら<sup>13)</sup>も小学生におけるストレスマネジメント教育で同様な結果を報告しており、ストレスマネジメント教育が実際に日常生活へ適用され、子どもたちのストレス予防対策に対積極的効果を示すものであると思われる。また、コントロール群については、実施前52.3、実施後49.8となり、統計的な変化はみられず、むしろ減少傾向を示した。このことも、「ストレス得点」「ストレス反応得点」同様、教育を実施しないことによる知的理解及び実際の経験値の差が、そのまま自己効力感得点へと反映されたと思われる。

##### 4. 担任教師からみた生徒の学校生活について

担任教師のみた生徒一人一人の学校生活について、実施クラスは実施前36.8、から実施後37.2となり大きな変化はみられなかった。コントロール群については、実施前37.7から実施後35.1と有意な低下を示した ( $p<.001$ )。この結果は、今回の調査によるデータのみでは、詳細に考察することはできないが、思春期にある中学生は身体的成長とともに心理的成長も急速である。特に中学1年生の時期は、中学へ適応すると同時に授業進度への適応にも差が出始め、さらに教師に対する対応も、より積極的になる者、あるいは消極的になったり、反抗的になったりする者、その変化は著しいと思われる。したがって今回のストレスマネジメント教育において実施クラスは変化を見せず、コントロールクラスがネガティブに変化したこと

は、ある意味では、多感な中学生の複雑な思いを教師が理解しようとする際、子どもたちと教師の相互作用の中から作られる、ラポール形成の一方策として、ストレスマネジメント教育の積極的な可能性を示す結果であるとも推察される。つまり、ストレスマネジメント教育の実施が、生徒間や生徒と教師の間で起こるストレスの伝染を防ぎ、クラスの雰囲気や不安定性を保っているとも思われる。

## V. 総括的考察

本研究は、沖縄県中学生におけるストレスマネジメント教育の教育効果について検討し今後のストレスマネジメント教育充実のためのエビデンス作成を目的として行われた。

今回の上記1～4の結果および下記に示す子供たちの所感より、多くの先行研究の結果<sup>14)~16)</sup>同様、学校におけるストレスマネジメント教育やリラクセーションの実施は、子供たちのストレスおよびその反応を和らげる積極的な可能性について示唆するものであり、その重要性が再確認できたと考えられることから、今後、学校教育現場における積極的実施が望まれる。しかし、現場における時間数の確保や誰が授業実施を実施するのか等についても、多くの教師や学校単位で、問題点が指摘されている。今後、これらの問題点について、いかに改善していくか、このことが今後の課題といえよう。

なお、本研究で設定されたコントロール群についても、その後の時間を利用して、ストレスマネジメントに関する情報提供を行うことに加えて、極力、その格差を是正するよう継続的な教育実施ができるよう、次年度以降の計画を行っている。

子供たちによるストレスマネジメント教育を終えたの所感

「これからもストレスマネジメントを使っていきたい」「集中することができたり、リラックスすることができるようになって、勉強になった」「いい経験ができた」「ストレスについてよくわかった」「日常生活で使っていきたい」「いじめられたとき腹式呼吸でストレスを解消したいと思います」

「なんでも冷静に対処できるようになってきた」「今までのイライラも少しずつなくなっていたことがうれしいです」「イライラやムカムカが減ったのでよかった」「楽しかった」「何もない」「2年生になっても3年生になってもこの授業を受けたい」「もっとやりたいと思った」「今では役に立っています」「ストレスは人にうつっていくことや自分でつくっていることがわかったし、ストレス解消やリラックスの仕方がわかり前よりストレスがたまらなくなった」「緊張したときも試してみたいと思った」「ちょっと難しかった」「ストレスはちゃんと何かで発散できることがわかった」「学校の授業でストレスの授業や心の授業をやってほしかったのでとてもうれしいし、前向きになりつつあります」「少ない時間でしたが、ストレスはなくなったと思う」「少し考え方が変わったし、ストレスをためなくなりました」「大人になってもストレスはあると思うので、そのときは、この授業を思い出してストレス解消していきたいです」。

## 謝 辞

本調査研究をするにあたり、ご多忙の折ご協力いただいた中学校校長先生をはじめ、クラス担任の先生方、また生徒の皆さんへ心より御礼申し上げます。

## 文 献

- 1) 竹中晃二編著：子どものためのストレスマネジメント教育—対処療法から予防措置への転換—、北大路書房、84-91、1997
- 2) ストレスマネジメント教育実践研究会 (PGS) 編：ストレスマネジメントフォキッズ、東山書房 (2004)
- 3) 山中寛、富永良喜：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)(展開編)、北大路書房、2003
- 4) ストレスマネジメント教育実践研究会 (PGS) 編：ストレスマネジメントテキスト、東山書房 (2002)
- 5) Solin, E: Stress management education in school situations, Proceeding for the International Congress on Stress

- Management Education, Tokyo : 35-40, 1996
- 6) 竹中晃二：子どものためのストレスマネジメント教育－対処療法から予防措置への転換－、北大路書房
  - 7) 山中寛：ビデオ「ストレス社会を健やかに生きるために－学校におけるストレスマネジメント教育－」、南日本放送
  - 8) 竹中晃二：ストレスマネジメント教育と子供のメンタルヘルス、母子保健情報、38、37-41、1998
  - 9) 成瀬悟策：リラクゼーション－緊張を自分で弛める法－、講談社 ブルーバック2001
  - 10) Patel, C : The complete guide to stress management. Random House. 竹中晃二監訳、ガイドブックストレスマネジメント原因と結果とその対処法、信山社出版、1995
  - 11) 宮城政也、比嘉依里子：中学生におけるストレスマネジメント教育の効果について－沖縄県中学1年生を対象に－、日本ストレスマネジメント学会第3回大会抄録集、55、2004
  - 12) 遠藤俊郎：小学生に対するストレスマネジメント教育の効果に関する研究、山梨大学教育学部紀要、51-61、2002
  - 13) 宮城政也、小橋川久光、小林稔、大城浩二：小学校児童におけるストレスマネジメント教育の効果について、九州スポーツ心理学研究、第16巻第1号、32-34、2004
  - 14) 田崎智佳子、山中寛：リラクゼーション中の主体の活動が心理・生理効果に及ぼす影響に関する研究、ストレスマネジメント研究、2(1)、47-53、2004
  - 15) 百々尚美、山田富美雄：地域におけるストレスマネジメント教育プログラム、ストレスマネジメント研究、2(1)、61-64、2004
  - 16) 坪田泉、百々尚美：3年計画での包括的なストレスマネジメント教育の実践報告－初年度を終えて－、ストレスマネジメント研究、2(1)、65-70、2004