



ストレスマネジメント教育の一考察  
ー保健体育科・保健分野における実践を通してー

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2019-04-09 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 柴田, 題寛, 木須, 千明, 安川, 禎亮 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://doi.org/10.32150/00008556">https://doi.org/10.32150/00008556</a>

# ストレスマネジメント教育の一考察 - 保健体育科・保健分野における実践を通して -

柴田 題 寛<sup>1</sup>・木須 千 明<sup>1</sup>・安川 禎 亮<sup>2</sup>

北海道教育大学附属釧路中学校<sup>1</sup>

北海道教育大学教職大学院<sup>2</sup>

## A Study of Stress Management Education

### - Through Experiments in Health and Physical Education -

SHIBATA Mitsuhiko<sup>1</sup>, KISU Chiaki<sup>1</sup>, YASUKAWA Sadaaki<sup>2</sup>

Kushiro Junior High School Attached to the Hokkaido University of Education<sup>1</sup>

Hokkaido University of Education Advanced Teacher Professional Development Program<sup>2</sup>

#### 要旨

本稿では、ストレスマネジメント教育を保健体育科・保健分野の授業で行うことの意義や、その効果について検討する。また、ストレスマネジメント教育におけるリラクゼーション技法の認知度や実施率が低いという先行研究から、授業の流れやリラクゼーション技法を詳細に記すことで、汎用性を高めることを目的とした。実践では、他学年と比較しストレスが高いとされる受験期の中学3年生を対象とした。1時間目は、ストレスマネジメントについて正しい理解を図るために、ストレスやその対処法など理論中心の授業を展開した。2時間目は、ペアリラクゼーションや漸進性弛緩法、呼吸法などのリラクゼーション技法を中心に実践した。その結果、各リラクゼーション技法でリラックス効果を感じた生徒は50%前後であったが、1時間を通してリラックスできた生徒は90%を超える結果となった。本実践は2時間であり、一時的な効果を得られたとしても習得には至らないため、補充の時間が必要であった。今後、保健体育科・保健分野を要とした系統性のあるストレスマネジメント教育のカリキュラム開発が求められると考える。

#### 1.はじめに

平成28年度「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」の中学校の結果において、暴力行為の発生件数は減少しているものの、いじめの認知件数やその重大事態となった件数、そして長期欠席者、不登校生徒数がいずれも増加している<sup>1)</sup>。これらの数値の上昇は、生徒が置かれている状況の苦しさを表しているといえる。

その要因としてあげられるのは、ストレス時代と形容される現代社会において、大人のみならず家庭や学校など、生徒も過度のストレスを抱えている。それが心の健康問題として大きく影響を及ぼしており、その対応は、学校教育において急務であるといえる。

これらの課題に対し、これまで心の健康問題対策に加え、予防的視点に焦点を当てたストレスマネジメント教育が推奨され、教育プログラムの開発や実践が積み重ねられてきている。文部科学省は、「ストレスマネジメント教育」について、ストレスに対する正しい知識や対処方法を身につけ、セルフ・ケアができる力を育て、困難な状況を乗り

越える「生きる力」を育むことであるとしている<sup>2)</sup>。ストレスマネジメント教育とは、ストレスに対するセルフコントロールを効果的に行えるようになることを目的とした教育的な働きかけであり、ストレスに対する予防的、健康教育的な働きかけを意味する概念である。

中学生のストレスについて、中学3年生は他の学年と比べてストレスの程度が高いという報告がある<sup>3)</sup>。また、高校受験は、生徒にとって否定的な影響をもつことや、その学業ストレスが抑うつや無気力といった様々なストレス反応を誘発することが確認されている<sup>4)</sup>。

中学3年生を対象としたストレスマネジメント教育の先行研究として、宮城・石垣は、中学3年生の代表的ストレスサーといえる受験にフォーカスした介入研究を実施し、男子の「無気力」を中心としたストレス反応の低減により、動機づけや気力の充実に対しての効果および男女の受験ストレスの軽減に役立つ可能性があることを示した<sup>5)</sup>。また、下田・塚越は、中学生の受験期におけるペアリラクゼーション法の効果を検討し、無気力の表出を抑制する効果がある

ことを示した<sup>6)</sup>。

このように受験期のストレスマネジメントは効果的であることがわかっているものの、上述した実践は、道徳や総合的な学習の時間における実施であったため、それぞれの目標や内容として位置づけるには難しさもある。また、授業者が自校の教職員ではなく外部の専門家であることから、他校で同様の実践をすることは困難であると考えられる。

そこで本実践では、ストレスマネジメント教育を授業に位置づけ、教職員による保健体育科・保健分野における授業実践とすることとした。

中学校保健体育科・保健分野の目標は、個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てるである。更にその内容をみると(2)エでは、精神と身体は、相互に影響を与え、かかわっていること。(ア)心と体のかかわり(イ)欲求やストレスへの対処と心の健康に整理され、欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること、また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることとされている<sup>7)</sup>。これらを見ると、ストレスマネジメント教育と重なる部分が多いことがわかる。

梶原らは、全国の小学校から高等学校までの教諭を対象に「保健」授業における「心の健康」に関する調査を実施している。その結果から、授業内容に対する生徒の関心の低さ、教諭のストレスマネジメント教育に対する実施への意識の低さに課題があるとし、実施内容については、「運動・スポーツ」「気分転換」「相談」といった「情動焦点型」の実施率が高く、「問題焦点型」や「リラクゼーション技法」の内容の実施が少ないことを指摘している。特に「リラクゼーション技法」については、認知度と講習会及びセミナーへの参加率が低いことがその要因であると述べている<sup>8)</sup>。

また、山中・大平はストレスマネジメントを受ける側が主体的にストレスを軽減し、ストレスと上手に付き合いながら生活できるようにすることがストレスマネジメント教育に求められると述べている<sup>9)</sup>。

したがって、生徒の関心を高め、受ける側が主体的になるためには、ストレスマネジメントに対する必要感が不可欠であり、受験に対するストレスが高いとされる中学3年生での実施は効果が高いと考えられる。

そこで、本稿では、保健分野の授業を通して培われてきた見方・考え方を用いて、中学校生活においてストレスの最も高いとされる3年生の受験期におけるストレスの対処を身に付けることをねらいとした。更に、生涯を通じて自らの心と身体の健康を支える資質・能力の育成を目指すこととする。

また、教師のストレス対処に関する情報源は「文献等で調べた」が最も多く、「リラクゼーション技法」などで必要な技術の獲得や指導技術の習得は困難であると考えられるとしている<sup>8)</sup>。前述のように技能の習得は実際に講習会

やセミナーに参加し獲得することが望ましいが、情報源が主に文献であることから、本稿においては授業の流れや各リラクゼーション技法の内容をより詳細に記すことで、汎用性を高めることにつながると考えた。

## 2.実践

- (1) 対象 附属釧路中学校3年生3クラス (各32名)
- (2) 時期 平成30年1月～2月
- (3) 題材計画 表1参照

表1.題材計画

一時間目	学習目標	・ストレスによる心と体の関わりを理解し、ストレスと上手く付き合っていくためにはストレスに対処する方法を身につけることが必要であることを理解する。
	学習活動	・受験前から当日の心身の状態を予想する。 ・自律神経の仕組みを知る。 ・最大限の力を発揮するときの心身の状態を考える。 ・呼吸法の実施。
二時間目	学習目標	・リラクゼーションの体験により、自分自身の心身の状態の変化を体感し、自分で自分のストレスに対処することの重要性を理解する。 ・受験期や日常などの心身のストレスを緩和することができる。
	学習活動	・ストレスマネジメントの実践 ・ストレッチなどの体ほぐし ・ペアリラクゼーション ・漸進性弛緩法 ・マインドフルネス ・呼吸法

### (4) 授業の流れ

汎用性を考慮し、授業案という形ではなく、実際の授業の様子の写真を挿入し、教師の働きかけを詳細に明記して授業の流れを示すこととする。

#### ① 1時間目授業の流れ

主な学習活動	教師の働きかけ	備考
1. 受験を控えた自分の状況を客観視する。	・受験前日、自分はどうなっていると思いますか。(気持ちと身体) ・受験前日、受験前日夜、受験当日朝、受験会場で自分はどうなっていると思いますか。(気持ちと身体) →緊張・震え・不安・腹痛等 ・どこが一番緊張しますか。 →前日夜、受験会場に入ってから等	
2. 自律神経の仕組みを知る。	・どうして緊張したり不安になったりするとドキドキしたり震えたりするのだろうか。 ・自律神経には交感神経・副交感神経があります。 ・ストレスがかかると心や体に様々な反応が起きることは正常なことです。	

<p>3. 受験当日の望ましい心身の状態をイメージする。</p>	<p>・受験当日、どういう状態だと最大限の力を発揮できるのだろうか。 →リラックス・集中している・ほどよい緊張感・体は元気・ポジティブ ・人間が最高のパフォーマンスができる状態はリラックスと緊張の間です。</p> <div data-bbox="263 380 678 683" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">図1. 逆U字理論</p> </div>	<p>資料提示</p>
<p>4. 自律神経の仕組みを利用して、リラックスすることができることを知る。</p>	<p>・いま考えた「最大限の力を発揮できる状態」を意図的に作るにはどうしたらいいのだろうか。 →自律神経を整える ・どうすれば自律神経をコントロールすることができるだろう。 →深呼吸・音楽・集中・睡眠 ・みなさんは文化祭の合唱の直前や、ピアノの発表会など、みんなの前で発表する直前で緊張している時、何かしていませんか。 ・スポーツ選手の試合の局面の様子を見てみましょう。 ・選手達は何によって自律神経をコントロールしていましたか。 →深呼吸 ・バイタルサインの中で、唯一自分でコントロールできるのが呼吸です。(他、体温、血圧、脈拍、意識) ・今まではなんとなく無意識と意識的の狭間でやっていたと思います。それを今日は意識的にやってみよう。自律神経を整えるために意識して行う呼吸を呼吸法といいます。</p>	<p>VTR ・体操の演技やサッカーPKの映像を見る</p>
<p>5. 座位での呼吸法の実施。</p>	<p>・腹式呼吸で行います。吸ったときにお腹が膨らんで吐いたときにお腹がへこみます。吸うときは鼻から、吐くときは口を少しすばめて、遠くへ、細く長く、吐く感じです。ではやってみましょう。</p> <p>①姿勢を整えます。イスの背もたれに軽くもたれ、足は鈍角にし、両手は脚の上ののせ、首は軽くうなだれる感じです。 ②静かに眼を閉じます。 ③口から全部息を吐きます ④1・2・3と鼻から息を吸って ⑤4で止めて ⑥5・6・7・8・9・10で口から吐き出します</p> <p>・息を吐くときにイライラやモヤモヤが身体から外に出て行くのをイメージします。</p> <p>・覚醒動作をします。目を開けて手をグーパーします。次に腕を曲げたり伸ばしたりします。最後に上に伸びてください。</p>	<p>教室を暗くする。リラックスしながら3分程度実施。</p>

<p>6. 気持ちを整えたい。</p>	<div data-bbox="981 190 1356 459" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: right;">写真1. 呼吸法</p> </div> <p>・腹式呼吸をしてみてくださいか。 →気持ちが落ち着いた・眠くなった・身体があたたかくなった</p> <p>・これは、日常でも行うことができます。1回目より2回目、2回目より3回目の方がよりリラックス効果が得られます。いまのストレス状態を少しでも軽くするために大変効果的な方法です。 ・今やったことはマイナスを0にするための方法です。 ・より高いパフォーマンスをするためにはどうしたら良いですか。 →気持ちを高める・モチベーションを高める ・気持ちを高めるための方法はどんなものがありますか。 →応援ソングを聴く・手紙を読む・成功している姿をイメージする 等 (・隣の人と自分の気持ちを高める方法を交流してみてください。) (・教師の体験談から教師の気持ちを高める方法を紹介します) ・それぞれ自分の気持ちを高める方法を、ぜひ呼吸法で自律神経を整えた後に行ってください。</p>	<p>時間があれば生徒同士で交流させる。</p>
---------------------	---	--------------------------

② 2時間目授業の流れ

主な学習活動	教師の働きかけ	備考		
<p>1. マッサージ</p>	<p>・前回やった呼吸法は、自律神経を直接コントロールするための基本的な方法です。誰でもいつでもどこでもできるもので、試験の直前や休み時間でもできます。 ・前は理論を中心に行いましたが今回は様々なリラックス方法を実践する時間とします。 ・身体で疲れているところはどこですか。 →目・肩 ・疲れ目で起こる症状にはこのようなものがあります。</p> <div data-bbox="957 1691 1380 1948" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>疲れ目</b> → <b>眼精疲労</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・目が疲れる</li> <li>・目がかすむ</li> <li>・目の奥が痛い</li> <li>・しょぼしょぼする</li> <li>・ピントが合わない</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛がする</li> <li>・こめかみの痛み</li> <li>・吐き気がする</li> <li>・よく眠れない</li> <li>・集中できない</li> </ul> </td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">図2. 眼精疲労</p> </div> <p>・勉強をしていると、近距離でずっと同じ場所を見るから目も疲れます。疲れ目が悪化すると眼精疲労になり、一時的に視力が低下し</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目が疲れる</li> <li>・目がかすむ</li> <li>・目の奥が痛い</li> <li>・しょぼしょぼする</li> <li>・ピントが合わない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛がする</li> <li>・こめかみの痛み</li> <li>・吐き気がする</li> <li>・よく眠れない</li> <li>・集中できない</li> </ul>	<p>資料提示</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・目が疲れる</li> <li>・目がかすむ</li> <li>・目の奥が痛い</li> <li>・しょぼしょぼする</li> <li>・ピントが合わない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛がする</li> <li>・こめかみの痛み</li> <li>・吐き気がする</li> <li>・よく眠れない</li> <li>・集中できない</li> </ul>			



たり、肩こりや頭痛の原因にもなります。  
 ・目の周りにはたくさんの神経があります。眼球を避けて、目の周りをトントンと優しく叩いてみましょう。  
 ・ストレスがかかっている状態だと無意識に身体に力が入ります。  
 ・勉強していると、肩が内側に入って肩や首、鎖骨周り、肩甲骨あたりの筋肉がかたくなります。筋肉が固くなると緊張性の頭痛などがする場合があります。  
 ・勉強の合間にできるリフレッシュ法&リラクセス法として、効果的なストレッチを紹介します。勉強の合間に、血流をよくするとその後の集中力や頭の働きの高まり、効率が全く違います。  
 ・体の力を抜くストレッチをします。

- ①前後の間隔を少し空けて正座してください。
- ②両手を前に出して、おでこを床につけてください。
- ③このとき肩や上半身の力を抜きましょう。



写真 2. 上半身のストレッチ

- ①両手を肩に当てて、そのまま前にぐるぐると10回まわします。
- ②今度は後ろに10回まわします。



写真 3. 肩のストレッチ

- ①肩の前側を伸ばします。
- ②壁に片手をついたまま前に進み、反対の手を斜め上に伸ばします。
- ③壁でも角に手をかけても良いです。



写真 4. 肩周辺のストレッチ

- ①手を後ろで組みます。
- ②そのまま手を上に上げながら身体を前に倒します。

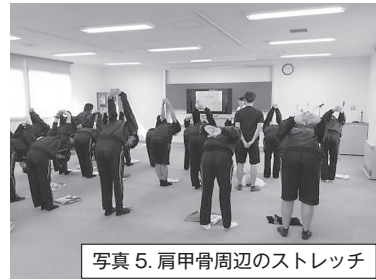


写真 5. 肩甲骨周辺のストレッチ

2. ペアリラクセーションを実施する。

- ・次はペアで行うリラクセーションです。
- ①後ろの人は自分の手をこすりあわせて温めます。
- ②座っている人は目を閉じてうつつむくようにしてください。
- ③前の人の肩に手をおきます。軽すぎず、力入れすぎず、相手が手の重みを心地よく感じるくらいの重さでおいてあげてください。
- ④少しそのまま手を当てていてください。じんわりあったかいのを感じてください。
- ⑤後ろの人は心のなかで「よく頑張っているね」などとプラスのメッセージを送ってあげてください。
- ⑥次は首から肩にかけてさすってあげてください。
- ⑦最後にもう1度肩に手を当てて、またじんわりとした温かさや心地の良い重みを感じてください。
- ⑧終了です。交代してください。





写真 6. ペアリラクセーション

3. 漸進性弛緩法を実施する。

- ・手を当ててもらって、どうでしたか。
- 眠たくなった、気持ちよかった、温かかった、安心した 等
- ・ただ肩に手を当ててさするだけですが、高いリラクセス効果と血流改善の効果、筋肉の緊張をほぐす効果があります。簡単なので、ぜひ疲れた時などに友達同士や、おうちの人にやってもらってみてください。
- ・受験前日の夜、眠れるでしょうか。
- ・今現在もなかなか眠れなかったり、眠りが浅かったり、夜中目が覚めてしまう人はいませんか。
- ・前回説明した自律神経の働きのせいで、交感神経が優位になって戦闘態勢になっているから眠れなくなるのは自然な状態です。もし眠れなくなった時、「あー交感神経が働いてるんだな」と思ったら楽になります。戦闘態勢だから、無意識に身体に力が入っています。これを抜いたら、副交感神経が働

ペアは男女別出席番号順。(担任にペアの組み方を確認する)

<p>いてリラックスして眠りにつきやすくなります。では、実際に眠りにつきやすくする方法をやってみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちょっと力を抜いてみてください。普通の状態でも力を抜こうとしてもなかなか抜けません。力をグーッと入れてからストンと抜くと自然と余分な力が抜けます。</li> <li>・これから力を抜いて眠りに入る準備をします。力が抜けたら、前回やった呼吸法を寝たまま行います。</li> <li>・このあと、動きを指示するのでそれに従って力を入れたり抜いたりします。</li> <li>・では好きな場所にバスタオルを敷いて、仰向けに横になってください。隣の人とあまり近すぎないように間隔を空けてください。</li> </ul>	<p>ここから部屋を暗くする。</p>
<p>①腕の緊張</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手首を曲げ、腕全体に力が入っているのを感じます。</li> <li>・両手首の力を抜きます。</li> </ul> <p>②腕、足の緊張</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手首を曲げます。</li> <li>・両足首を曲げます。他はリラックスです。</li> <li>・両手首に力を入れたまま、両足首の力を抜きます。</li> <li>・両手首の力を抜きます。</li> </ul> <p>③腕、足、肩・背中</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手首を曲げます、両足首も曲げます。次に肩を開いて背中に力を入れます。</li> <li>・両手・両足は力を入れたまま、肩・背中</li> <li>・両手首に力を入れたまま、両足首の力を抜きます。</li> <li>・両手首の力を抜きます。</li> </ul> <p>④腕、足、肩・背中、お尻の緊張</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手首を曲げます、両足首を曲げます。肩・背中に力を入れます。腰・お尻に力を入れます。</li> <li>・両手・両足・肩・背中</li> <li>・両手・両足・肩・背中</li> <li>・両手・両足・肩・背中</li> </ul> <p>⑤腕、足、肩・背中、お尻、顔の緊張</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手首を曲げます、両足首も曲げます。肩・背中に力を入れます。腰・お尻に力を入れます。最後に顔に力を入れます。奥歯を噛みしめて目をグューッとつぶります。これで身体全部に力が入っている状態です。</li> <li>・全身に力を入れたまま、顔の力だけを抜きます。</li> <li>・両手・両足・肩・背中</li> <li>・背中・肩</li> <li>・両足首の力を抜きます。両手首の力を抜きます。</li> </ul>	 <p>写真7. 漸新性弛緩法</p>

<p>4横になった状態でマインドフルネスのボディスキャン瞑想を実施する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これで全ての力が抜けた状態です。ここからもっと力が抜けていきます。ゆっくりとした呼吸を続けてください。</li> <li>・リラックスが目的なので、全身でリラックス状態を感じてください。その過程で眠ってしまってもかまいません</li> </ul> <p>①鼻から吸って、口からゆっくり吐いてゆっくり呼吸を繰り返します。</p> <p>②呼吸を繰り返しながら、身体のみずみずしさに意識を集中させていきます。</p> <p>③まず、床と身体が触れている感覚に意識を集中させます。息を吐くたびに、横たわっている全身の感覚を感じ取ります。</p> <p>④息を吸ったときにお腹がふくらんで、吐いた時にお腹がへっこむのを感じ取ります。</p> <p>⑤意識を足に集中させます。両足のつま先にどのような感覚があるのでしょうか。なにも感じない場合は、感じないということだけで大丈夫です。わずかに感じる場合は、そのわずかな感覚に意識を集中させてください。</p> <p>⑥息を吸ったときに、新鮮な空気が体中に入り込み、足のつま先まで到達するのをイメージしてください。息を吐いたときには、逆に足先から吹き抜けて口から外へ出て行くのをイメージしてください。</p> <p>⑦次に、意識をつま先から解放し、足の裏へとうつします。</p> <p>⑧つぎは、足の甲、かかとへと移動させていきます。床とかかとが触れている部分に圧がかかっていることを感じるかもしれません。</p> <p>⑨次に、足首、すね、ひざ、太もも、おしり、腰、背中、お腹、胸。</p> <p>⑩次に両手の指先、手のひら、手の甲、手首、肘、腕全体、肩、首、顔。</p> <p>⑪最後に全身の感覚を感じ取ってください。</p>	<p>ここからリラクゼーションの音楽を小さな音で流す。</p>
<p>5横になった状態で呼吸法を実施する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・このまま呼吸法に入ります。</li> </ul> <p>①鼻から息を吸って、口からゆっくりながく吐き出します。</p> <p>②吐くときイライラ、不安、緊張が全て身体から出て行くのをイメージしましょう。</p>  <p>写真8. 呼吸法</p>	<p>呼吸法も音楽をかけたまま5分程度実施</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・終了です。覚醒動作を行います。</li> </ul> <p>・横になったままゆっくり目を開けてください。</p> <p>①手や足を左右に動かしたりグーパーします。</p> <p>②腕や膝を曲げたり伸ばしたりします。</p> <p>③ゆっくり起き上がります。</p> <p>④上にぐーっと伸びをします。</p>	<p>覚醒動作のときに電気を付ける</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今回は受験に向けてやってみましたが、前回と今回行ったことは、これからの長い人生を自分で乗り越えるためのスキルです。今は</li> </ul>	

予想もできない辛いことが待ち受けているかもしれません。そんな時、少しでも自分のストレス状態を軽減する方法を身につけているかどうかでその後の人生が大きく変わります。それができれば、あなたたちは絶対に大丈夫です。どんな困難も乗り越えられます。	
---	--

表 2. リラックス効果を感じたか

項目	効果を感じた割合
ストレッチ	40%(34/84人)
ペアリラクセーション	60%(50/84人)
漸進性弛緩法	45%(38/84人)
ボディスキヤン瞑想	30%(25/84人)
呼吸法	51%(43/84人)
1時間を通してリラックスできた	92%(77/84人)
リラックスできなかった	5%(4/84人)
リラックスできたかわからない	3%(3/84人)
1時間を通して寝てしまった所がある	38%(32/84人)

※ 2時間目の授業終了後に全クラスで実施した。

### 3. 考察

#### (1) 1時間目の授業について

生徒の実態としては、全体的に受験に向かう姿勢はできてはいるが、勉強に対して焦りを感じている生徒や受験への不安から体調不良を訴える生徒がおり、その程度や意識の差は個人によって大きく異なる状態であった。

1時間目の授業では2時間目の実践の効果を高めるために理論から行った。授業の導入では、受験直前から当日にかけてストレスがかかっている時の心身の状態を予想した。具体的に予想することにより、一人ひとりが自分ごととして捉え、今後自分の身に起こる可能性のある心身のストレス反応を軽減させる必要感が高まったと考えられる。

さらに、どのような状態であれば最大限の力を発揮できるか考えることにより、心身の良い状態を具体的にイメージし、その状態を意図的につくることでセルフコントロールする力を養うことにつながると感じた。

また、1時間目に行った呼吸法を実践する場として2月上旬にある模試を想定し、その前後に1時間目と2時間目の授業を設定した。これは模試を通して、本番に近い緊張感とそれによる心身のストレス状態、そして呼吸法を実施したときの効果を実感することをねらいとした。

#### (2) 2時間目の授業について

2時間目ではリラクセーション技法を実践した。1時間目にストレスマネジメントの意義を理解した上で2時間目の実践に入ったことにより、実践に対する必要感の高まりから主体的に取り組む姿が見られた。

ペアリラクセーションについてはストレス軽減に効果的であることは実証されている<sup>6)</sup>。授業で行ったペアリラクセーションの実践では、中学生という発達段階を考慮し、

男女別でペアを組むこと、肩に手を当てる前に手を温めることで気持ちの準備をする時間を作ること、プラスのメッセージを言葉にすると抵抗がある発達段階であるということや、人間関係の影響も受けてしまうため心の中で言うこと等を工夫して実践した。初めの生徒の様子からは、恥ずかしがったりくすぐったがったり少し落ち着かない様子が見られたのに対し、ペアで交代すると、全クラスの全てのペアが静かに集中して取り組んでおり、ペアの前半と後半で姿の違いが歴然であった。これは、前半の実践で、肩に手を当てられた生徒と手を当てている生徒の双方がリラクセス効果を感じていたということが考えられる。

ストレスマネジメントにおける研究の中でも近年効果が注目されているのがマインドフルネスである<sup>10)</sup>。その中のボディスキヤン瞑想は、指示に従って足先から全身へと意識の集中を巡らせていくリラクセーション技法である。漸進性弛緩法は正しい動きが求められるが、マインドフルネスは技術が必要ないため、小中学生にも有効な方法の一つであると考えられる。

呼吸法については、1時間目に自律神経を整える方法として座位で実施し、受験当日でもできる方法として紹介した。これは、生徒にとって受験を乗り切る安心材料の一つになったのではないかと推測する。他のリラクセーション技法もある中で、2時間目の最後にも再度呼吸法を実施したのは、呼吸法はどのリラクセーション技法よりも知識や技術が必要なく、簡便であるという性質から、いつでも実践できるよう生徒に習得させたいという意図があった。

#### (3) リラクセーションの順序性について

今回は2時間目の実践の後半で床に横になった状態で、漸進性弛緩法、マインドフルネスのボディスキヤン瞑想、呼吸法という順序で行った。呼吸法から漸進性弛緩法に入る流れはこれまでも実践されている<sup>11)</sup>。しかし、今回受験を控えた3年生は心身共に緊張状態であると予想し、まずは身体の緊張状態をほぐしてから呼吸法に入るという順序での実践とした。授業後にとったアンケートではリラクセス効果を感じた生徒は、漸進性弛緩法では45%、ボディスキヤン瞑想では30%、呼吸法では51%であった。個別にみると高い数値ではないが、1時間を通してリラックスできたと答えた生徒は92%にのぼった。先行研究では、複数のリラクセーション技法を連続的に実施することで気分改善効果を高められることが明らかにされている<sup>12)</sup>。それに加えて、全身の力が抜けた状態をつくってからマインドフルネスのボディスキヤン瞑想と呼吸法に入るといった順序の一連の流れにより、1時間を通して高いリラクセーションの効果が得られたのではないかと考えられる。これについては、コントロール群を用いていないため、順序の違いによる効果についての検証はできていないが今後研究の余地があると考えられる。

#### (4) 授業実践後の生徒の変化について

実践前は、不安や緊張による吐き気や腹痛、不眠などの



体調不良を訴えて保健室を来室する生徒が増加傾向にあった。授業実践後、放課後に保健室でストレスマネジメントの補充時間を設けると、多くの生徒が利用した。また、これまで体調不良を訴えて来室していた生徒が、ストレスマネジメントを目的に来室するという変化も見られた。リラクゼーション技法は、その都度生徒の状態に合わせて変更した。補充時間では、回数を重ねるごとにどの生徒も集中して取り組むことができるようになり、実践を重ねることにより高いリラックス効果を得られたと考えられる。

また、保健室への来室の男女比は女子生徒が多いとされている<sup>13)</sup>。本校でも保健室来室は圧倒的に女子生徒が多いが、授業実践後は3年生男子生徒の来室が増加した。その来室理由は受験に対する心身の不調に関する相談のためであった。養護教諭がストレスマネジメントの授業をすることにより男子生徒が保健室を利用しやすくなったと考えられる。

#### (5) ストレスマネジメントの位置づけについて

本実践では、ストレスマネジメントを受験期の中学3年生を対象に保健体育科・保健分野の授業に位置づけた。受験期に行うことにより、主体要因と環境要因が関わりあって起こっている心身の状態を実感することで、セルフマネジメントに対する主体的な態度を養うことができたと考える。また、3年間の保健体育科・保健分野で心身のかかわりや疾病の予防について学習してきたことを発揮する場にすることができた。

一方で、ストレスマネジメントを保健体育科・保健分野の授業に位置づけることについて2つの課題がある。1つ目は、特に受験期のストレスマネジメントは評価を行うのに適さないということである。2つ目は学習指導要領の保健体育科・保健分野に位置付けられているストレスの対処については1年生で扱う内容であるため、最も必要感の高い3年生では補充学習として位置づけることしかできないということである。

#### 4. おわりに

本稿では、ストレスマネジメント教育を保健体育科・保健分野の授業で行うことの意義や、その効果について検討した。実践は、高校受験を控えた時期であったため、コントロール群を用いた検証はできなかったが、多くの生徒がリラックス効果を体感することができた。しかし、2時間の授業では、一時的なリラックス効果は得られたとしても習得には至らないため、ストレスマネジメントの有効性を高めるためには継続した時間の確保や、必要感の高い生徒に向けた補充時間を設ける必要があると考える。

今後は、別の学年や時期を変え実践し、リラクゼーション技法の種類や順序など、より効果的な方法を模索するとともに、保健体育科・保健分野を要とした3年間を見通した系統性のあるストレスマネジメント教育のカリキュラム開発を検討していきたい。

#### 【参考・引用文献】

- 1) 文部科学省 (2018). 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査 文部科学省 Retrieved from [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/30/02/1401595.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/30/02/1401595.htm) (2018年3月25日)
- 2) 文部科学省 (2003). 在外教育施設安全対策資料【心のケア編】第2章心のケア各論
- 3) 三浦 正江・坂野 雄二 (1996). 中学生における心理的ストレスの継続的变化 教育心理学研究, 44, 368-378.
- 4) 岡安 孝弘・嶋田 洋徳・丹羽 洋子・森 俊夫・矢富 直美 (1992). 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関係 心理学研究, 63, 310-318.
- 5) 宮城 政也・石垣 愛一郎 (2013). 中学生における単一モード・ストレスマネジメント教育について—受験ストレスの視点から— 琉球大学教育学部教育実践総合センター紀要, 20, 219-225.
- 6) 下田 芳幸・塚越 克也 (2007). 中学生の受験期ストレスにおけるペアリラクゼーション法の特徴に関する検討 ストレスマネジメント研究, 4(1), 41-44.
- 7) 文部科学省 (2008). 中学校学習指導要領解説保健体育編. 日本文教出版.
- 8) 梶原 綾・藤原 有子・藤塚 千秋・小梅 節美・米谷 正造・木村 一彦 (2009). 平成10年度改訂学習指導要領下の「保健」授業におけるストレスマネジメント教育に関する研究 川崎医療福祉学会, 18(2), 415-423.
- 9) 山中 寛・大平 公明 (2006). ストレスマネジメント教育の現状と将来 学校保健研究, 48, 134-140.
- 10) 土屋 さとみ・小関 俊祐 (2016). 学校における集団マインドフルネスの有効性と効果指標の検討 桜美林大学心理学研究, 7, 55-66.
- 11) 兵庫県教育研修所心の教育総合センター (2012). 心の教育プログラム
- 12) 徳田 完二 (2003). リラクゼーション技法が快適感に与える影響 人間福祉研究, 6, 127-135.
- 13) 竹下友理・杉田弥生・山田浩平 (2012). 中学生における学校生活スキルと保健室来室状況との関連 愛知教育大学保健環境センター, 11, 23-28.



**〈腹式呼吸〉**  
横隔膜を上下させて行う呼吸。吸いながらお腹をふくらませる。吐きながらお腹をへこませる感じ。  
吸うときは鼻から、吐くときは口を少しすぼめて、遠くへ、細く長く、吐く感じ。

**〈10秒呼吸法〉**  
☆リラクゼーション  
①姿勢を整える（イスの背もたれに軽くもたれ、足は鈍角にし、両手は脚の上ののせ、首は軽くうなだれる。）  
②静かに眼を閉じる  
③全部息を吐く  
④1・2・3と鼻から息を吸って  
⑤4で止めて  
⑥5・6・7・8・9・10で口から吐き出す  
（吐くときにイライラやモヤモヤと一緒に吐き出されるようイメージする）  
☆集中  
①姿勢を整える（イスに深く座り、背筋を伸ばし、脚は直角にし、両手は脚の上ののせ、首は真っ直ぐ前を向く。）  
②静かに眼を閉じる  
③全部息を吐く  
④1・2・3・4・5・6と鼻から息を吸って  
⑤7で止めて  
⑥8・9・10で口から吐き出す  
（吸う時に体の中にエネルギーがたまっていくようなイメージをする）  
**〈理想的な呼吸〉**  
深・・・一回の呼吸の肺活量大きい方がよい  
長・・・呼吸の周期が長い方がよい  
細・・・呼吸の流量が細く小さい方がよい  
均・・・呼吸と呼気の流量が均一な方がよい  
緩・・・ゆっくりと呼吸するのがよい  
軽・・・音を立てない呼吸がよい

図3. 1時間目配布資料「呼吸法」

**〈マインドフルネス ボディスキャン瞑想〉**  
・鼻から吸って、口からゆーっーっー吐いて。  
ゆっくり呼吸を繰り返します。  
・呼吸を繰り返しながら、身体のすみずみに意識を集中させていきます。  
・まず、床と身体が触れている感覚に意識を集中させます。息を吐くたびに、横たわっている全身の感覚を感じ取ります。  
・息を吸ったときにお腹がふくらんで、吐いたときにお腹がへっこむのを感じ取ります。  
・意識を足に集中させます。両足のつま先にどのような感覚があるでしょうか。なにも感じない場合は、感じないということだけで大丈夫です。わずかに感じる場合は、そのわずかな感覚に意識を集中させてください。  
・息を吸ったときに、新鮮な空気が体中に入り込み、足のつま先まで到達するのをイメージしてください。息を吐いたときには、逆に足先から吹き抜けて口から外へ出て行くのをイメージしてください。  
・次に、意識をつま先から解放し、足の裏へとうつします。つぎは、足の甲、かかとへと移動させていきます。床とかかかとが触れている部分に圧がかかっていることを感じるかもしれません。  
・次に、足首、すね、ひざ、太もも、おしり、腰、背中、お腹、胸  
・次に両手の指先、手のひら、手の甲、手首、肘、腕全体、肩、首、顔。  
・最後に、全身の感覚を感じ取ってください。

図4. 2時間目配布資料1「ボディスキャン瞑想」



**眠りにつきやすくする方法**  
**〈漸進性弛緩法〉**  
・両手首を曲げる。  
・両手首の力を抜く。  
  
・両手首を曲げる。  
・両足首を曲げる。他はリラックス。  
・両手首に力を入れたまま、両足首の力を抜く。  
・両手首の力も抜く。  
  
・両手首を曲げる、両足首も曲げる。次に肩を開いて背中に力を入れる。  
・両手・両足は力を入れたまま、肩・背中の力を抜く。  
・両手首に力を入れたまま、両足首の力を抜く。  
・両手首の力を抜く。  
  
・両手首を曲げる、両足首も曲げる。肩・背中に力を入れる。腰・お尻に力を入れる。  
・両手・両足・肩・背中の力を入れたまま、腰・お尻の力を抜く。  
・背中・肩の力を抜く。  
・両足首の力を抜く。両手首の力を抜く。  
  
・両手首を曲げる、両足首も曲げる。肩・背中に力を入れる。腰・お尻に力を入れる。最後に顔に力を入れる。奥歯を噛みしめて目をぎゅーっつづる。これで身体全部に力が入っている。  
・両手・両足・肩・背中・腰・お尻の力を入れたまま、顔の力を抜く。  
・両手・両足・肩・背中の力を入れたまま、腰・お尻の力を抜く。  
・背中・肩の力を抜く。  
・両足首の力を抜く。両手首の力を抜く。  
  
これで全部の力が抜けた状態です。  
ここからもっと力が抜けていきます。  
  
ゆっくり呼吸を続けながら、手足の感覚、お腹の感覚など、じっくり時間をかけて身体のすみずみに気持ちを向ける。  
  
**〈呼吸法〉**  
そのまま、呼吸を繰り返す。鼻から息を吸って、口からゆーっーっーながーく吐き出す。吐くときにはイライラや不安、緊張が全て身体から出て行くようなイメージ。  
**〈覚醒動作〉**  
そのまま眠る時以外は、リラックスした状態から、気持ちをはっきりさせるために、必ず覚醒動作を行います。  
まず、両手をグーパーします。次に肘を曲げて伸ばして、足も曲げて伸ばしましょう。両手を組んで高く上げてぐーっーと伸びましょう。

図5. 2時間目配布資料2「漸進性弛緩法」呼吸法」