

学 校 保 健

野村 菜穂

1. ESDの取り組みにあたって

本校の保健室を利用する生徒の訴えには、対人関係のトラブルや家庭の問題等、精神面で課題を抱えていることが多く、問題解決の方法を自ら考え対処していくことが困難な状況がある。特に中学1年生は中1ギャップと言われるように、入学後の急激な環境の変化への対応や新たな友達や先輩等との人間関係の構築で不安や悩みを抱え、学校生活へ適応しようとストレスを感じながら生活している様子が見られる。そこで、今年度は保健指導の題材をストレスマネジメントと設定した。ストレスについての知識を深め、人によってストレスの受け止め方や対処法が違うこと、また、人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法を学ぶことを通して、他者理解を深めることにより自己の心の健康を保ちながら健康な生活を送ろうとする力を育むことを大切にしたいと考えた。

持続可能な社会づくりの構成概念の「I 多様性」に関わって、次のように授業を考えていくことにした。まず、ストレスへの対処法として、ストレスに対する認知的評価を変える対処法を重点的に行う。見方やとらえ方を変えてみるという認知の転換によって、現実に関心されている状況を冷静に論理的・客観的に見直してみる。そのうえで、その実態のもつ意味を別の内容に置き換えていくことによって、自分のストレスの受け止め方、あるいはとらえ方を調整する力を育てたい。また、自己のストレスに対する認知的評価をふりかえり、人によって様々な見方やとらえ方があることに気付かせたい。このことから、ESDの視点に立った目指す生徒像として多様な考え方や価値観を認めることが出来る生徒の育成につなげたい。

2. ESDと保健指導目標

(1) 学校保健で特に重視したい「ESDの視点に立った保健指導で重視する能力・態度」

学校保健においては、ストレスマネジメントを題材として設定した中で、ESDの視点に立った保健指導で重視する能力・態度のうち、特に「④コミュニケーションを行う力」「⑤他者と協力する態度」を重視し、以下のように考えた。

④コミュニケーションを行う力…人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法としてアサーションを挙げ、自分の気持ちや考えを伝えるとともに、他者の気持ちや考えを尊重し、積極的にコミュニケーションを行う力

⑤他者と協力する態度…グループ毎にDESC法を使ってセリフを考え、話し合うことによって、他者の様々な考えを知り、協力してものごとを進めようとする態度

(2) ESDに関連する学校保健の目標と評価規準

今年度は研究部の方針として、「ESDの視点に立った保健指導で重視する能力・態度」のうち、特に①～④と教科の思考力・判断力・表現力等との関連性を考えることになっている。そこで、前述の学校保健で重視したい能力・態度④⑤のうち、特に、④と関連性が深いと思われる評価規準については「自己のコミュニケーション能力をふりかえり、他者の様々な考え方や価値観を考えながら、思いやりのある言葉かけ等について判断することが出来る」という視点で評価したい。

(3) 思考力・判断力・表現力等との関連について

これまで本校の学校保健として思考力の定義を「健康に関する知識やその他の教科で学んだ知識を活用し、自分の課題を見だし、健康課題の解決に向けて考える力」としてきた。学んだ知識を活用し、自己のコミュニケーションに関して課題を見つけ、人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法について考えることは、これまでの学校保健として特に育みたい思考力と関連していると考えられる。

3. 学習内容とつながり

コミュニケーションを行う力ほどの教科においても必要な力であると考え。どのような場面においても、自分の気持ちや考えを伝えとともに、他者の気持ちや考えを尊重し、積極的にコミュニケーションを行う力を養う実践を行い、他教科とのつながりを持っていきたい。

4. 実践

(1) 保健指導

中学1年生に2時間、保健指導を行った。第1時はストレッサーやストレス反応、ストレス対処法について説明した。ストレス反応が起こるためには決まった流れがあることを説明し、特に評価（心のはたらき）への対処法について重点的に指導を行った。第2時は人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法についてアサーションやDESC法¹⁾を説明した。DESC法とは、話し合いで何かを決める、人に何かを頼む、人を何かに誘うといった場面において、きちんとした手順（Describe 状況を描写する → Explain 自分の気持ちを説明する → Specify 提案をする → Choose 代案を述べる・選択する）を踏んでアサーティブに表現する方法である。待ち合わせ時間にいつも遅れてくる友達に対して、どんな言葉かけをすればよいのかという事例をもとにグループ毎にセリフ（資料1）を考えさせた。

資料1

あなたは、毎朝、友達の次郎君と待ち合わせをして学校に行っています。次郎君はいつもギリギリの時間に待ち合わせ場所に来ます。あなたは次郎君に合わせていたので、一度、学校を遅刻してしまいました。あなたは余裕を持って待ち合わせ場所で待っているのに……。もう二度と遅刻をしたくはありません。こういった状況の時、次郎君にどのように言ったらよいでしょうか。

①Describe（状況を客観的に描写する）

②Explain（自分の気持ちを説明する）

③Specify（具体的な提案をする）

あなた「① 次郎君はいつもギリギリの時間に待ち合わせ場所に来るよね。

② _____

③ _____」

④Choose（提案に対する結果を想定し、対応策を考える）

Yesの場合 次郎「わかったよ。 _____」

あなた「 _____」

Noの場合 次郎「いやだよ。 _____」

あなた「 _____」

<生徒の記述>

第1時

考え方を覚えることでストレスを軽減していきたい

- ・今までは腹立だしい気持ちをなんとかして忘れようとしていたが、ストレッサーが大きい時は、忘れられない時もあった。考え方を覚えることによって、ストレスをなくしていこうと思った。

- ・自分にストレスがたまるときは自分勝手な考えをしているかもしれないので、もう1度自分の考えを見直したい。
- ・ストレスを直接なくすのは難しくても、ストレス反応に行く前に「ストレス」ではなくしてしまうというのが効果的だと思った。
- ・自分もストレスがたまっているときもあるので、自分に合ったストレス解消法を見つけたい。また、ストレスがたまらないような評価の仕方を考えたい。
- ・嫌な事があってもあまりストレスを受けないように、少しずつでも心のはたらきに対処できるようにしたい。
- ・ストレスは悪いことだと思っていたけど、良いストレスもあり、考え方によっては良い方向にそれを活かすことができるようになった。

相手の事を考えている

- ・これからはなるべく前向きに相手のことも考えていけるようにしたい。
- ・相手の気持ちも考えた対処法が見つければいいです。
- ・色々とストレスがあっても、自分の思い込みをなくして、前向きに物事を考えれば、自分自身が楽だし、相手がいたら相手との関係もしっかり良く保たれると思った。
- ・友だちがストレスをためているようだったら、前向きな言葉をかけてあげたい。
- ・本当に友達とケンカして「前向き思考」になれるか不安だが、出来る限りその思考を持ちたい。他人のストレスにならないように気を付けたい。
- ・「ストレス」というのは、自分だけでなく、人の影響もあってできるものなのかな？ということが分かった。

実践に繋げようとしている

- ・授業ではいろいろと考えることができたけど、実際にはどうかかなと思い、これからのことを見直していけたらなと改めて思った。
- ・上手く自分の気持ちをコントロールしていきたい。
- ・学んだことを自分の生活に活かしていきたい。
- ・習ったことを活かしてストレスとかしこくつきあっていきたい。
- ・いろいろな思いなど、これからはたくさんするだろうけれど、考え方を改めて前向きに考える事や行動してしまう前に心を落ち着かせてしっかり考え直すことが大切。日頃の生活に活かしていきたい。
- ・自分も心を落ち着かせ、前向きに考えたい。
- ・生活する上で、今日の授業で学んだことを活かせば、イライラしたりすることも減ると思った。

第2時

普段の言動を振り返って考えることができている

- ・ぼくはちょっときつい言い方になる時がしばしばあるので、それは、せめて直そうと思う。
- ・私はいつも「はっきりしない言い方」で、誰かに何かを頼まれると本当は嫌でも「うん…いいよ…」と断りきれずにいたが、これからは DESC 法を使って自分の気持ちを相手に伝え、また、相手と話し合って、自分で抱え込まないようにしていきたい。
- ・一つ一つを考えてみると、今まで「DESC 法」を使っていたか少し心配になった。相手に不快な気持ちにさせていたかもしれないと思った。これからは少しずつでもこのような会話ができるようにしていきたい。
- ・今まで僕はタイプ B でした。今回の授業で DESC 法を知り、自分の感情ではなく、自分や相手のためになることを提案することで人間関係を円滑にできることを知った。頭の中ですぐに DESC 法を使うのは難しいが、今回学んだことを普段の生活に活かしていけたらいいなと思った。
- ・人間関係を円滑にするコミュニケーションの方法について考えてみて、これまでの僕の言動はだめだったんだと

分かった。だから、これからはさわやかな印象を相手に残せるような言い方をするように心がけたい。ストレスをためないために、自分も相手も我慢しなくていいように会話するようにしたい。

相手の事を考えている

- ・自分の意見と相手の意見が食い違った時、自分の気持ちを伝えるのと同時に相手の意見を受け入れ、なおかつ、相手が傷つかないように言うのは難しいなと思った。相手が受け入れてくれなかったら、自然と言い方も厳しくなっていくと思うけど、DESC法を使い、両者が納得する話し合いがしたいと思った。
- ・「いいよ…」とか「いやだよ！」など、一言で対応するよりも、事実を言って、自分の気持ちを言って、具体的な提案をした方が、より説得力が生まれると思う。また、こういう言い方をした方が、自分にも相手にもストレスがかからないし、友達関係を継続することができて良い。
- ・学校生活でトラブルがあった時に、自分の思っていることを言って、相手の話を聞けず、モヤモヤしたまま終わることが多いので、相手の気持ちを考えつつ、自分の気持ちをしっかりと伝え、仲良く人間関係が出来たらいいと思った。

実践に繋げようとしている

- ・なかなか自分の気持ちをうまく伝えることが出来ない時、DESC法を使って自分の気持ちも友達の気持ちも考えていきたい。
- ・DESC法でさわやかな問題の解決法を理解することができた。この方法であれば、言い争いを避けることができるし、嫌な思いもしなくていいので、普段の日常からストレスを避ける方法として使っていきたい。また、他人の考えを理解する上でも役立つと思う。
- ・人と話をする時、相手を傷つけてしまうこともあったけど、今日の「DESC法」を使えばさわやかに話が進んでいくなあと感じたし、「DESC法」の段取りを踏めばすごくたくさんの場面でいい話し合いが出来ると思った。次からは「DESC法」を話に用いて、気持ちよく話ができたらいい。

(2) 質問紙調査

質問紙調査は、2時間の保健指導の前後で実施した。質問項目は、橋本²⁾の対人ストレスイベント尺度を参考に30項目作成した。それぞれの対人ストレスイベント項目に対して、最近3カ月間にこれらの出来事がどのくらいの頻度で起きたか尋ねた。「よくあった(1点)」から「全然なかった(4点)」の4件法で回答を求め、それぞれ1~4点と得点化した。分析方法は、因子分析(主因子法、バリマックス回転)を実施し、固有値1以上を基準とし、先行研究にならない、因子数を3に設定し、分析した。因子負荷は、0.4以上を採択し、0.4未満の項目および、複数の項目に高い負荷を示す項目を削除したうえで、再度、因子分析を行った。最終的に23項目からなる。3因子は、「対人葛藤」因子(社会の規範からは逸脱した顕在的な対人衝突事態)、「対人劣等」因子(社会的スキルの欠如などにより劣等感を触発する事態)、「対人摩耗」因子(対人関係を円滑に進めようとする事により気疲れを引き起こす事態)である(表1)。

α 信頼性係数は、「対人葛藤」因子(12項目)で0.88、「対人劣等」因子(7項目)で0.85、「対人摩耗」因子(4項目)で0.72であった。因子に属する項目の平均得点を算出し、保健指導前後の得点を対応がある場合のt検定により比較した。得点が4点に近いほど対人関係に起因するストレス(対人ストレス)が精神的健康に及ぼす影響が小さく、1点に近いほど精神的健康に及ぼす影響が大きい。

表1 対人ストレスイベント項目 因子分析

	第1因子	第2因子	第3因子
第1因子「対人葛藤」			
知人から責められた	.782	.045	.045
知人に軽蔑された	.753	.132	-.019
知人とけんかした	.665	.081	.068
知人に無理な要求をされた	.634	.155	.029
知人が無責任な行動をした	.606	.073	.242
知人に誤解された	.560	.215	.196
同じことを何度も言われた	.528	.202	.275
約束を破られた	.509	.243	.213
知人のストレス発散に付き合いされた	.432	.189	.230
知人に深入りされないように気を使った	.423	.266	.267
知人と意見が食い違った	.420	.269	.239
好意的な知人の誘いを断った	.409	.251	.201
第2因子「対人劣等」			
会話中、何をしゃべったらいいの分からなくなった	.123	.824	.109
会話中に気まずい沈黙があった	.298	.713	.133
親しくなりたい相手となかなか親しくなれなかった	.053	.682	.106
知人とどのようにつきあえばいいの分からなくなった	.286	.650	.196
相手が嫌な思いをしていないか気になった	.101	.496	.308
知人が自分のことをどう思っているのか気になった	.146	.490	.240
自分の言いたいことが、相手に上手く伝わらなかった	.397	.476	.049
第3因子「対人摩擦」			
嫌いな人と会話した	.236	.159	.775
あまり親しくない人と会話した	.030	.100	.731
テンポの合わない人と会話した	.207	.251	.507
誰が悪いというわけでもないとき、自分から謝った	.170	.243	.379
固有値	7.580	2.345	1.635
寄与率	19.389	14.731	9.640
α係数	.880	.850	.724

因子抽出法: 主因子法 回転法: Kaiser の正規化を伴うバリマックス法

5. 成果と今後の課題

質問紙調査の結果を表2に示した。「対人葛藤」因子では授業前後に有意差がみられ ($P < 0.05$)、平均得点は授業前 3.19、授業後 3.39 により、対人葛藤が軽減されていた。「対人劣等」因子では授業前後に有意差がみられ ($P < 0.05$)、平均得点は授業前 2.97、授業後 3.14 により、対人劣等が軽減されていた。「対人摩擦」因子では授業前後に有意な差はみられなかった ($P = 0.067$) が、平均得点は授業前 2.83、授業後 3.15 により、対人摩擦がやや軽減されている傾向がみられた。以上の結果から、保健指導は対人関係における生徒のストレスイベントに対する軽減に効果があったことが示唆された。

表2 授業前後比較

	平均得点	N	標準偏差	有意確率 (両側)
対人葛藤因子	授業前	3.19	.603	.005 **
	授業後	3.39	.889	
対人劣等因子	授業前	2.97	.694	.001 ***
	授業後	3.14	.695	
対人摩擦因子	授業前	2.83	.716	.067
	授業後	3.15	2.100	

対応がある場合の t 検定

** : $p < 0.01$ *** : $p < 0.001$

第1次の授業後のワークシートでは、考え方を考えることでストレスを軽減していきたいという内容が多く、自分のストレスの受け止め方やとらえ方を考え、調整し、心の健康を保とうとしていることがわかる。普段の言動をふりかえり、相手の立場を考えてお互いの気持ちを尊重し合える会話を考えている内容も多かった。他者への理解を深めることにより、多様な考え方や価値観を認める第一歩につながった。また、第2次の授業後には、「演技をすることにより、登場人物の立場になって、さらによく考えられた」「DESC法はかなり難しくてあまり思いつかなかったけど、他の班の人の発表などを聞いて、何となくけどイメージがつかめた」などの生徒の記述があり、ロールプレイングにより実践的に考えることができていた。DESC法を使ってセリフを考える場面では、特に「Choose：代案を述べる、選択する」で相手が否定的な言葉を返してきた時に、どのように思いやりのある言葉かけをしたらよいのか悩んでいた。お互いが納得できる案を出し合い、歩み寄ろうとする気持ちが芽生え、また、これをグループで考えることによって、他者の様々な考え方や価値観を知ることになり、対人関係におけるストレスが軽減されたと考える。「自分の気持ちを相手に伝え(Explain)、また、相手と話し合っ、自分で抱え込まないようにしていきたい(Specify, Choose)」「自分の気持ちを伝える(Explain)のと同時に相手の意見を受け入れ、なおかつ、相手が傷つかないように言うのは難しいなど思った(Specify, Choose)」の記述からは、相手の意見を全て取り入れるのではなく、自分の気持ち(Explain)も取り入れているため、DESC法を取り入れることで対人葛藤、対人劣等のストレスが減少したと推察される。さらに、「「いいよ…」とか「いやだよ！」など、一言で対応するよりも、事実(Describe)を言って、自分の気持ち(Explain)を言って、具体的な提案(Specify)をした方が、より説得力が生まれる」と書いているように、状況を客観的に考える(Describe)と主観的な自分の気持ち(Explain)を分けて考えることが、対人ストレス軽減に結びついていた。

E S Dの視点に立った保健指導で重視する能力・態度のうちの「④コミュニケーションを行う力」「⑤他者と協力する態度」も高められたと考える。学んだことを実践につなげたいという内容も多く、持続可能な社会の形成に向けた態度を身に付けはじめていることがわかる。コミュニケーションは日々行われるものなので、今回の指導が行動変容に結びついているのか、生徒の様子を見ていくとともに、継続して個別の保健指導を行っていきたい。また、質問紙調査での対人摩擦に関わるストレスを軽減していくために、普段から無理なく対人関係を円滑に進めることができるコミュニケーションのスキルを高められるような授業改善に努めたい。

参考文献

- 1) 埼玉県立総合教育センター 「よりよい人間関係をはぐくむ『アサーション・トレーニング』指導プログラムの開発に関する調査研究」中間報告 2010
- 2) 橋本剛(1997) 対人ストレスイベント尺度 堀洋道監修・松井豊編 心理測定尺度集Ⅲ サイエンス社 4頁～8頁 2007