

学校保健

葛山 友紀

共同研究者 森 慶恵（金沢大学）

1. Society5.0に向けた教育を進めるに当たって

学校保健では、学校教育目標の目指す生徒像「心身ともにたくましい生徒」の実現を図るため、平成26年度より、ESDの視点から「コミュニケーション力」と「他者と協力する態度」の育成を目指し研究を行ってきた。この能力や態度は、グローバル化する社会において、異なった考え方や生き方を持った人々と関わり合い、協力し合うために重要な役割を果たしている。その能力と態度を育成するために、自他を尊重するコミュニケーションである「アサーション」と自己の心の健康管理する「ストレスマネジメント」に焦点を当てた保健指導を実施した。

また、平成29年度からは、「日本人の心に関すること」を題材とし、「思いやりの心と態度」の育成について取り組んだ。茶道の「茶の心」を通して、もてなす心が脈々と受け継がれてきた日本の伝統文化を理解させるとともに、「相手を敬い平等に接すること」や「相手を思いやる心」の大切さを伝えてきた。また「和菓子」を通じて、非言語で想いを伝えてきた日本の伝統文化を尊重する態度と、他者の気持ちを考えて自己の気持ちを行動で表現できる生徒の育成を目指した。

今後、AI等が本格的に普及していく Society 5.0 における人間の役割を考えた時、今まで以上に主体的・自律的に生きるための資質・能力の獲得・向上が必要不可欠になってくる。これからの社会を生きていく生徒は、様々な課題に直面する機会が増加すると予想される。その時、ストレスやあらゆる困難に飲み込まれないようにするために、困難を乗り越える心の強さやチャレンジ精神、多様な価値観を受け入れながら最適解をみつけて行こうとする姿勢などの「非認知能力」が、ますます必要となる。平成29年度学習指導要領でも、生きる力の3要素の一つに「学びに向かう力、人間性等」が含まれており、我が国がこれらの非認知能力を高める教育に力を入れていることが表れている。

学校保健では、本校が定める「Society5.0を主体的に生きるための資質・能力」のうち、「より良く生きようとする態度」の育成に着目をした。「より良く生きようとする態度」は、自己管理能力、主体性、共感性などの非認知能力の要素でもある¹⁾。これらの非認知能力は、心の健やかな成長の土台となるため、今回は非認知能力の一つであるストレスマネジメント力の育成に重点を置き、指導を行うこととした。

2. 資質・能力の育成に当たって

(1) 教科等として育成する資質・能力について

学校保健では、本校が定める Society5.0 を主体的に生きるための資質・能力における「より良く生きようとする態度」を育てるために、非認知能力のひとつであるストレスマネジメント力の育成を目指す。

非認知能力には、16の要素があり、その一つに「自己管理能力」がある。その自己管理能力には、「ストレスマネジメント」が含まれている¹⁾。中学生は、学力不振や人間関係のトラブルから、不登校や引きこもりなどのストレス反応がみられることが多々ある。今後、社会に出れば、さらに困難な問題や危機に直面することが予測される。そこで、心の健康を維持しながら、課題に適切に対

応できる力をつけるためには、ストレスマネジメント力が必要であり、本研究ではストレスマネジメント力を高めるストレスマネジメント教育を実践していく。

ストレスについて、生徒は保健体育科の保健領域「ストレス対処と心の健康」で1時間、学級活動における保健指導「ストレス対処法を学ぼう」で1時間の指導を受けている。どちらもストレスの概要と対処法が主な内容であるが、限られた学習時間の中では知識の理解が中心となり、ストレスに対応できる実践的な活動を取り入れることが十分できていないと考えられる。また、ストレス対処法として、運動や気分転換等を取り上げているが、その科学的根拠を理解させた上で、自分の行動を考えさせる学習活動を展開するには至っていないのが現状である。その結果、指導後も勉強の成績が振るわなかったり、友人との関係がこじれたりするなどのストレスに遭遇した場合、自分の生活に合わせて適切に対応することができない生徒もみられ、指導方法や内容を検討する必要がある。

先行研究によると、ストレスマネジメント教育を行う上で、自己効力感の向上が重要であると示されている²⁾。そこで、今年度はストレスマネジメントにおける自己効力感を高める指導と、ストレス対処に関する科学的根拠の理解を中心に進める。研究を進めるに当たっては、他教科等とも連携をして、多角的視点からストレスの対処方法を考え、体験する教育を行うことで、生徒のストレスマネジメント力を高めることができるのか検証していく。

(2) 関連・連携を図った教科等について

ストレスの対処法では、科学的に効果が実証されている多数の活動のうち、①運動と②音楽について他教科等と連携を図り、ストレスマネジメント教育活動に取り入れる。

①運動に関しては、保健体育科の学習内容と関連しているが、運動領域「体づくり運動」の単元において、運動が心の状態に及ぼす影響を実感させる。また、②音楽に関しては、音楽科での鑑賞を通じて、音楽を聴くことが自己の想いや感情にどのように影響を与えているのか体験を通して、確認させる。

以上のような活動を授業に取り入れて体験させることにより、実際に生活の中でストレスを感じたときに、自分でできる対処方法を考えて、積極的に実践するだけでなく、ストレス予防のためにも、日常的に活用できるようにする。

3. 成果と課題

ストレスマネジメントに関する教育実践とその前後の調査から、成果と課題を分析した。

(1) 成果

①ストレスマネジメントに関する調査

研究方法

ア. 対象及び方法

調査の対象は、本校中学3年生153名とした。授業日当日の欠席者やデータに欠損がある者を除いて、146名を分析対象とした。調査は2020年10月上旬（授業前）と2020年11月上旬（授業後）に、自記式の質問紙法によって実施した。

イ. 調査項目

工藤らのストレスマネジメント意思決定尺度、ストレスマネジメント自己効力感尺度³⁾を用い、

ストレスマネジメントの意思決定バランス（表1）、ストレスマネジメントの自己効力感（表2）について調査をした。回答方法は、とてもそう思う（5点）、ややそう思う（4点）、どちらともいえない（3点）、ややそう思わない（2点）、とてもそう思わない（1点）の5件法で、各項目の合計点を算出した。また、工藤らのストレスマネジメントの変容ステージ⁴⁾を用いて、生徒のストレスの有無について確認をした。

表1 ストレスマネジメントの意思決定バランスの調査項目

利益	人間関係におけるストレスにうまく対処できたなら、授業にもっと集中することができる
	人間関係におけるストレスにうまく対処できたなら、人からもっと好かれるようになる
	人間関係におけるストレスにうまく対処できたなら、両親や家族との関係がもっと良くなる
	人間関係におけるストレスにうまく対処できたなら、もっと健康的になれる
	自分自身の問題（性格、体つき、学業成績など）におけるストレスにうまく対処できたなら、授業にもっと集中することができる
	自分自身の問題（性格、体つき、学業成績など）におけるストレスにうまく対処できたなら、人からもっと好かれるようになる
負担	自分自身の問題（性格、体つき、学業成績など）におけるストレスにうまく対処できたなら、両親や家族との関係がもっと良くなる
	自分自身の問題（性格、体つき、学業成績など）におけるストレスにうまく対処できたなら、もっと健康的になれる
	人間関係におけるストレスに対処しようとするのは、私の日常生活に悪い影響を及ぼす
	人間関係におけるストレスに対処するために、他の人に助けを求めるのは恥ずかしい
	人間関係におけるストレスに対処しようとしても、きっと失敗する
	人間関係におけるストレスに対処しようとしても、いいことは何もない
負担	自分自身の問題（性格、体つき、学業成績など）におけるストレスに対処しようとするのは、私の日常生活に悪い影響を及ぼす
	自分自身の問題（性格、体つき、学業成績など）におけるストレスに対処するために、他の人に助けを求めるのは恥ずかしい
	自分自身の問題（性格、体つき、学業成績など）におけるストレスに対処しようとしても、きっと失敗する
	自分自身の問題（性格、体つき、学業成績など）におけるストレスに対処しようとしても、いいことは何もない

表2 ストレスマネジメントの自己効力感の調査項目

私は、人間関係においてストレスを感じた時、信頼できる人に相談したり、助けてもらったりすることができる
私は、人間関係においてストレスを感じた時、その解決策を考えたり、自分の考え方を試してみたりすることができる
私は、人間関係においてストレスを感じた時、うまく気分転換したり、見通しを得るためにしばらく離れてみたりすることができる
私は、自分自身の問題（性格、体つき、学業成績など）においてストレスを感じた時、信頼できる人に相談したり、助けてもらったりすることができる
私は、自分自身の問題（性格、体つき、学業成績など）においてストレスを感じた時、その解決策を考えたり、自分の考え方を試してみたりすることができる
私は、自分自身の問題（性格、体つき、学業成績など）においてストレスを感じた時、うまく気分転換したり、見通しを得るためにしばらく離れてみたりすることができる

ウ. 分析方法

調査集計と統計解析は、統計パッケージ「IBM SPSS Statistics ver. 25」を用いて行った。ストレスマネジメントの変容ステージより、「ストレスがある生徒」群（ストレスあり群）と「ストレスがない生徒」群（ストレスなし群）とに分けた。そして、それぞれの群における授業前後の意思決定バランス得点、ストレスマネジメントの利益認知得点、負担認知得点、自己効力感得点に

ついて対応のある t 検定で比較した。

結果 表 3

ストレスあり群とストレスなし群の授業前後の意思決定バランス得点（利益認知得点，負担認知得点），自己効力感得点の比較

調査項目		平均値	標準偏差	t値	有意確率	
ストレスあり群 (n=99)	意思決定バランス得点	授業前	59.83	9.61	-1.823	0.071
		授業後	61.22	10.04		
	ストレスマネジメントの「利益認知」得点	授業前	33.29	5.61	-0.359	0.720
		授業後	33.46	6.08		
	ストレスマネジメントの「負担認知」得点	授業前	26.53	7.65	-2.077	0.040*
		授業後	27.76	7.79		
	自己効力感得点	授業前	21.76	5.31	-6.618	0.000***
		授業後	25.07	5.23		
ストレスなし群 (n=47)	意思決定バランス得点	授業前	64.19	8.52	0.809	0.423
		授業後	63.34	10.24		
	ストレスマネジメントの「利益認知」得点	授業前	31.26	7.91	-1.085	0.283
		授業後	32.32	8.67		
	ストレスマネジメントの「負担認知」得点	授業前	32.94	5.21	2.219	0.031*
		授業後	31.02	6.86		
	自己効力感得点	授業前	24.51	4.24	-7.144	0.000***
		授業後	29.19	4.37		

注1) 授業前後の意思決定バランス得点、自己効力感得点を対応のあるt検定により比較した。

注2) * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

表3に示すように、授業前後において、意思決定バランス得点は、「ストレスあり群」「ストレスなし群」ともに有意な変化は認められなかった。しかし、意思決定バランスを構成している利益認知得点、負担認知得点をみると、負担認知得点は、「ストレスあり群」においては、26.53(±7.65)から27.76(±7.79)と、授業後に有意に高くなった。「ストレスなし群」においては、32.94(±5.21)から31.02(±6.86)と授業後に有意に低くなった。利益認知得点については、「ストレスあり群」「ストレスなし群」ともに有意な変化は認められなかった。

自己効力感得点は、「ストレスあり群」「ストレスなし群」ともに授業後に有意に高くなった。

上記の結果より、今回の授業では、ストレス対処の負担感の軽減に関しては、「ストレスなし群」のみ効果があったことが示された。また自己効力感の向上に関しては、どちらの群の生徒にも効果があったことが示された。

②ストレスマネジメント力を高めるストレスマネジメント教育の実践

ア. 自己効力感を高める指導（第1回）

先述したとおり、ストレスマネジメント教育を行う上で、自己効力感の向上が重要である。自己効力感とは、アルバート・バンデューラが提唱したものであり、人が自己効力を形成する情報源として、遂行経験・代理経験・言語的説得・身体的情動的反応の4つがあると述べている⁵⁾。今回は4つのうち、言語的説得と代理経験を取り入れた指導を実践し、自己効力感の向上を目指した。

下記が授業後の感想である。（原文のまま一部を抜粋、下線は著者によるもの）

- ・ただストレスを発散して、終わりではなく、次につなげられるような考え方をしたい、ストレスを感じたときは、なぜそうなったのか分析し、ポジティブな思考に変更することが大切
- ・ストレスを感じることを悪いことだと思わずにポジティブ変換して日々過ごしていきたい
- ・ストレスは、マイナスのイメージしかなかったけど、自分でポジティブに変換することで大きな力に変えることができると知った、ストレスは悪いものではないという発想がなかったからとても新鮮だった
- ・ストレスを感じた理由を考え、そこから自分はどうするのか決めるといいということが分かった、色んな人のストレスを知って、いつか自分でもそうなったときに試してみようと思ったものがあった、自分と同じような人もいて少し安心した
- ・ストレスは悪い影響を与えるものだと思っていたけど、パフォーマンスをよくする効果や周りの人を理解できる効果があると分かりました
- ・うまくマインドコントロールをして利用すれば、よりよいパフォーマンスができると知った
- ・ストレスに対しての考え方を变えることで、これからの生活が変わりそうだなと思った、ストレスは自分にとって害だと思っていたけど、自分の成長、自分が強くなるのに大切なものだということを知ってなるほどと思った
- ・ストレスは悪いものだと決めつけていたが、今日の授業を受けてストレスは役に立つということが分かった、友達と経験を交流することで、自分にはなかった新しい感じ方、考え方がありとても勉強になった

これからの感想から、言語的説得によって、ストレス=害ではないこと、ポジティブ変換できること、また代理経験によって、多様な乗り越え方があることを理解しており、ストレスに対するマインドセットを变容させることができたと思われる。

イ. ストレスを緩和する意欲を高めるための指導（第2回）

ストレス緩和方法の中でも、生徒にとって身近で、かつ科学的根拠が示されている方法（音楽・香り・運動）を取り上げ、積極的実践を目指した。

下記が授業後の感想である。（原文のまま一部を抜粋、下線は著者によるもの）

- ・実際に体験してみたりすることで、様々なストレス緩和方法を知ることが出来た
- ・以前はストレス解消にならないと思っていたが、意外となるのかもと思った

- ・実際に香りをかいでみたり、音楽を聞いてみたりすると、本当に気分が明るくなったような気がして、いい気分になりました
- ・私は運動をほとんどしないので、疲れがたまりやすいということが分かったから、これからは少しでも生活に運動を取り入れていきたい
- ・今の体育で10分のメニューを考えているので、心のリフレッシュになることもふまえて、考えたい
- ・強く印象に残ったのは運動をすることだった、運動を持続することが私にとって難しいが、運動をしないとストレスが溜まってしまうと思うので、今体育でもやっているように、持続できそうなメニューを考えていきたい
- ・2時間ストレスについての授業をうけて、これまでのストレスに対する考え方などがガラッと変わりました、この授業のおかげで、なんとかうまくやっていけそうです
- ・どんなことがあろうと立ち向かってやろうという気持ちになった
- ・お金や地位だけあっても、心の状態を管理していかないと人生楽しくできない
- ・ストレスを自分の活力に変換できるようになりたいです、人生において大切な授業でした

これからの感想から、体験により緩和を実感したことで、緩和方法の知識だけでなく実践への意識を向上させることができたと思われる。

(2) 課題

① ストレスマネジメントに関する調査

表3に示すように、意思決定バランスを構成している負担認知得点は、「ストレスあり群」においては、26.53(±7.65)から27.76(±7.79)と、授業後に有意に高くなっており、これは授業によってストレスマネジメントに対する負担感が大きくなったことを示唆している。この原因として、「ストレスあり群」にとって、ストレスを力に変える考え方を身につけたり、ストレスを緩和する行動をとったりすること自体がストレスになっているのではないかと考えられる。ストレスを感じている生徒のストレスマネジメントに対する負担感に考慮した指導方法の検討が、今後の課題となった。

また今回の調査は、ストレスマネジメント意思決定尺度、ストレスマネジメント自己効力感尺度による検討を進めたが本校生徒が抱えるストレスの原因やストレスによる心身の状態も合わせた検討には至らなかった。生徒が指導内容を、より自分事としてとらえることができるよう、原因や状態についても調査をし、その結果をもとに指導内容を構成していく必要がある。

その他、自己効力感の向上について、指導後いつまで維持されるのかを確認するため、追跡調査を実施して行く予定である。

② ストレスマネジメント力を高めるストレスマネジメント教育の実践

ア. ストレス経験の表出に対する配慮について

第1回の指導では代理経験としてストレスを乗り越えた経験をグループで話し合わせたのが、提示することにためらいを感じている生徒も見られた。ストレス経験は非常にデリケートなものであり、また思春期は心が不安定になりやすいため、事前に生徒のストレスについて調査をし、そ

の事例を身近な経験として提示するなどの工夫が必要であった。

イ. 指導時間と他教科との連携について

本研究では、学校保健を担当する養護教諭が保健室運営に支障がない範囲で指導できる時間を2時間と設定し、2時間の指導で自己効力感の向上と緩和方法の積極的実践を目指した。しかし指導内容は知識・理解の習得が主となり、主体的対話的な学びの場面を十分設けることができず、時間不足は否めない結果となった。だが単純に指導時間を増やすことは容易ではない。2時間という限られた時間の中でも効果的な指導を行うためには、他教科との連携やカリキュラムマネジメントが不可欠となる。

今回保健体育科と音楽科との連携を試みたが、保健体育科では、既定の授業内容の中に、ストレス緩和の運動内容を新たに組み入れることが難しく、音楽科に関しては、好きな曲のレポートを書き、音楽が心に影響を及ぼしていることを認識できる授業を行っていたが、学校保健の指導よりも前に実施されたため、今回関連付けることができなかった。また道徳との関連も不十分であった。ストレスマネジメントは心の健康に直結したものであるため、自己の心を見つめる道徳と関連させることで、自己の特性を意識しながら、より自分にあった対処について考えを深める機会にすることができたのではないかと考える。

今年の研究1年目であり、どの教科とどういった内容で連携できるのかを検討する手探りの年であったため、来年度は計画的に教科担任と連携を図り、授業を構築したい。また附属学校園の小学校や高校とも連携し、系統的な指導を検討していきたい。

4. 参考文献

- 1) 日本生涯学習総合研究所：「非認知能力」の概念に関する考察（Ⅱ），pp.2-11(2019)
- 2) 工藤昌子・野津有司・片岡千恵ほか：中学生のストレスマネジメントの自己効力感に関わる構造モデル，学校保健研究 Jpn J School Health 60, pp.91-101(2018)
- 3) 工藤昌子・野津有司・片岡千恵：中学生のストレスマネジメントに関する Transtheoretical Model の構成概念間およびストレス反応との関連，学校保健研究 Jpn J School Health 56, pp.3-10(2014)
- 4) 工藤昌子・野津有司：中学生におけるストレスマネジメントの変容ステージと意思決定バランスの尺度開発，日本健康教育学会誌，第20巻，第2号，pp.87-98(2012)
- 5) 編著アルバート・バンデューラ・監訳本明寛・監訳野口京子：激動社会の中の自己効力，金子書房，pp.129-130(1997)

実践事例

学校保健3年

授業者	葛山 友紀	授業日	11月 6日(金)
授業クラス(時限)		関係・連携の考えられる教科等と学習内容	
3年1組~4組(2限, 4~6限)		保健体育・音楽	
Society5.0を主体的に生きるための資質・能力 ・よりよく生きようとする態度		教科等で身に付けたい資質・能力 ・ストレスマネジメントにおける自己効力感を高めるとともに、ストレスの緩和方法を知り、ストレスを適切に対処することができる。	
実社会とのつながり			
<p>社会生活を送る中で、学業面や経済面、また人間関係において、様々な困難な問題や危機に直面することが予測される。心の健康を維持しながら、課題に適切に対応するためには、ストレスマネジメント力が必要となってくる。</p> <p>そこでストレスマネジメント力を高めるために、ストレスを力に変える方法やストレスを緩和させる方法について指導を行い、自分に合ったストレス対処方法を積極的に実践できるようにする。</p>			
本時の授業のねらい			
ストレスを緩和する方法を理解し、実践する意欲を持たせる			
授業の流れ・活動等			時間
1. 前回の授業の振り返り ストレスを力に変える方法3つ			3分
2. 課題の確認 慢性的に強いストレスがかかり続けると、心身に悪影響を与えるため、ストレスを緩和する必要がある <u>ストレスを緩和する方法を見つけよう</u>			2分
3. ストレスを緩和する方法について意見を出し、発表する			10分
4. ストレス緩和方法を知り、体感する ・音楽を聴く ・香りを嗅ぐ			20分
5. ストレス緩和に効果的な運動について知る			5分
6. まとめ ストレス緩和の方法は人によって違う 自分に合った方法でストレスを適切に対処する必要がある			10分