

学校保健

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2022-06-28 キーワード: 作成者: 葛山, 友紀, 森, 慶恵 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.24517/00066576

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



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年度からは「コミュニケーション力」と「他者と協力する態度」の育成、平成29年度からは「思いやりの心と態度」の育成を目指し研究を行ってきた。

そして、令和2年度からは本校が定める「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」の育成に着目をして、研究に取り組んでいる。今後、AI等が本格的に普及していくSociety5.0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。そのとき、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は、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見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。学習指導要領(平成29年告示)総則においても、生きる力の育成を支える資質・能力の三つの柱の一つに「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。

本校では「より良く生きようとする態度」を「自己実現や理想の社会に向かおうとする態度」と定義しており、これは自己管理能力、主体性などの非認知能力の要素と共通している¹⁾。そこで、学校保健では、「より良く生きようとする態度」の育成を図るため、心の健やかな成長の土台となる非認知能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、非認知能力の一つであるストレスマネジメント力の育成を目指している。

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。また、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。生徒が心の健康を維持しながら、課題に適切に対応できるためには、ストレスマネジメント力の育成が必要である。そこで本実践では3年生を対象に、ストレスマネジメント力を高めることを試みた。

ストレスについて、生徒は1年時に保健体育科の保健領域「ストレス対処と心の健康」で1時間学習している。主な学習内容はストレスの概要と対処方法であるが、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る。また、ストレス対処方法として、運動や気分転換等を取り上げているが、そのエビデンスを理解させた上で、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が多く見られる。

そこで、実生活に結び付いた指導を目指し、ストレスマネジメント教育として下記①②の授業を実践した。

①認知（考え方）を変えるための授業

第1回目の授業は「ストレス対処の仕方を考えよう」と題し、おもに「認知（考え方）を変える」ことに重点を置いた指導を実施した。その際に指導方法として、認知行動療法の考え方を取り入れた。認知行動療法はストレス反応を含め、不安障害、うつ病性障害、統合失調症など、様々な心理的不調に対して実施される心理療法であり、自分で自分の問題に対処していく（セルフヘルプ）技術を身に付けることが大きな目標となっているものである。今回、生徒のストレス原因の1位が学業に関することであったため、高校受験を事例に用いながら、認知を変えると感情が変化することを説明した。またストレス原因の2位が人間関係に関することであったため、「友達に裏で悪口を言われた」という事例について認知（考え方）を変える練習を行った。その後、身近な先輩として、担任のストレス体験を聞くという活動を取り入れた。この活動のねらいは代理経験であり、他者のストレス経験を聞いて、乗り越え方の知識を少しでも増やしたり、誰しも様々な困難を乗り越えながら生きていることを認識したりして、生徒がストレス対処に前向きになることを目指すことにある。最後に自己のストレスと向き合う活動を行ったが、ストレスの表出は思春期にある中学生にとっては心理的に負担が大きく、抵抗があることも考えられたため、この活動ではプライバシーが守られるよう配慮した。

②ストレスを緩和する意欲を高めるための授業

第2回目の授業は「ストレス対処行動を身に付けよう」と題し、エビデンスをもとにしたストレス緩和方法の理解と体感を重視し行った。ストレス緩和について、単なる知識だけでなく、効果の根拠を説明し、さらに体験活動を取り入れることで、実生活において積極的実践につながるのではないかと考えた。今回は生徒に身近でかつ実践が容易であると考えられる方法3つ（音楽・運動・タッピングタッチ）を取り上げた。

まず音楽においては、音楽療法で使われている「同質の原理」を引用し、自分の気持ちと同質の音楽を聴いて、音楽に気持ちを代弁してもらうことで、徐々に前向きになれることを説明した。その際、生徒が日常的に聴いている音楽をリアルタイムで流し、同じ曲を聴いても人によって心への影響が異なること、また置かれている状況によって聴きたいと思う曲調が変化することを実感させる工夫を行った。

運動においては、運動と心が強く関係していることを伝えた後、「ややきつい運動」を1日20分、週3回行い、6週間続けることで不安が軽減されることを、体育科の授業内容とともに科学的根拠をもとに説明した²⁾。

タッピングタッチにおいては、スクールカウンセラー（以下SC）とのTTによって実施した。SCにTT指導を依頼した理由として、心理学の知識と本校の特性の両方を把握した上で専門的に実施することができ、かつ指導後も生徒にフィードバックを行い、継続的に関わることができるといった点にある。

タッピングタッチとは、1999年に開発されたケアのための援助技法であり、指先の腹を使って、左右交互に、軽く弾ませるようにタッチすることを基本としたホリスティック（統合的）でシンプルなケアの手法である³⁾。特別な道具は不要で、実施者の年齢や実施する場所に関係なく、いつでも誰でも簡便に実施できる特徴がある（中川、2004）。マッサージなどの皮膚刺激は、自律神経系や内分泌系を介して心身のリラクゼーション効果をもたらすことが実証されており、具体的な心理面の効果はストレスや不安、孤独感の軽減である⁴⁾。

今回は生徒に肌に触れることによる心身への影響を説明した後、一人で行うセルフタッピングを実施した。



(2) 関連・連携を図った教科等について

3年「ストレスマネジメント力を高めよう」

ストレス対処行動を身に付ける授業では、音楽と運動、タッピングタッチについて取り上げたが、運動に関しての体験活動は、保健体育科の教科の特性を生かすことができるため、保健体育科とSTEAM教育を踏まえた教科横断的プロジェクトの作成を試みた。

STEAM教育は「各教科での学習を実社会での問題発見・解決にいかしていくための教科横断的な教育」とされている⁵⁾。本研究では、運動領域「体づくり運動」の単元において、実際にストレス緩和に効果的と言われている「ややきつい運動」を行い、心の状態に及ぼす影響を実感させたいと考えた。ややきつい運動（中強度の運動）とは、身体活動の絶対的強度で、安静時の3.0－5.9倍の強度で行う身体活動である。個人の身体能力による相対値基準では、中強度身体活動とは、10段階評価で5－6程度の強度となる⁶⁾。体育科の既定の授業においても「ややきつい運動」は盛り込まれているが、授業構成によっては十分取り入れられないこともある。よって確実に、また継続的に「ややきつい運動」を行うため、教科担任と検討を重ねた結果、縄跳びを取り入れることとなった。縄跳びは個人の身体能力に合わせて実施できる有酸素性身体活動（持久性活動）である。既定の授業内容を考慮し、10月下旬から11月末まで、授業開始5分間を縄跳びに充てることにした。

3. 成果と課題

本研究では「より良く生きようとする態度」の育成を目指して、ストレスマネジメント教育に取り組んだ。その成果と課題を明らかにするため、授業前後の調査結果と授業後の感想結果を分析した。

授業前後の調査結果

①対象及び方法

調査の対象は、本校中学3年生159名である。授業日当日の欠席者や事前事後調査の回答に欠損がある者を除いて、133名を分析対象とした。調査は2021年10月上旬（授業前）と2021年11月中旬（授業後）に、Google Formsを用いて自記式調査を実施した。

②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⁷⁾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⁸⁾を用いて、生徒のストレスの有無とストレスの状態について回答を求めた。

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
	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
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、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
	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

③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。

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

		授業前	授業後	平均値	標準偏差	t値	有意確率	
ストレスあり群 (n = 70)	ストレスマネジメントの「利益認知」得点	授業前	14.16	14.16	5.36	-1.471	0.146	
		授業後	15.36	15.36	7.50			
	ストレスマネジメントの「負担認知」得点	授業前	26.61	26.61	26.61	7.31	-1.956	0.054
		授業後	27.94	27.94	27.94	6.43		
	自己効力感得点	授業前	14.30	14.30	14.30	5.16	-0.702	0.485
		授業後	14.66	14.66	14.66	5.12		
ストレスなし群 (n = 63)	ストレスマネジメントの「利益認知」得点	授業前	16.30	16.30	16.30	8.27	1.671	0.099
		授業後	14.66	14.66	14.66	5.90		
	ストレスマネジメントの「負担認知」得点	授業前	30.76	30.76	30.76	6.69	-1.187	0.24
		授業後	31.76	31.76	31.76	6.26		
	自己効力感得点	授業前	12.55	12.55	12.55	5.67	0.834	0.407
		授業後	12.06	12.06	12.06	5.13		

表 3 に示すように、授業前後において、ストレスあり群、なし群ともに、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、有意な変化は認められなかった。しかし、ストレスあり群では授業後の利益認知得点，自己効力感得点の向上がみられた。

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⁹⁾。そこで、自己効力感が変化した生徒の割合を確認した。

表 4 授業後の自己効力感の変化における生徒の人数 (%)	変化が		
	なかった人	自己効力感 上がった人	自己効力感 下がった人
ストレスあり群	15.7	40.0	44.3
ストレスなし群	19.4	46.3	34.3
合計	17.5	43.1	39.4

表 4 に示すように、ストレスあり群においては、自己効力感が下がった生徒が 44.3%で、自己効力感が上がった生徒 40.0%を上回る結果となった。ストレスなし群においては、自己効力感が上がった生徒が 46.3%で、自己効力感が下がった生徒 34.3%を上回っていた。

*原文のまま一部を抜粋，下線は，主なまとまりの中に含まれている語であり，著者によるもの

- ・音楽を聴くというのは、たまにしますが曲調がその時の感情に似ているというのは初めて知りました。今後、受験や試験色々ストレスは溜まると思いますが今回ならったことを活かせるといいです。
- ・また新しくストレスの対処法を知ることができよかったです。いつも自分がストレスが溜まった時は音楽を聴いたり泣いたりするけど、この方法がしっかりストレス対処に適していることが分かったし、他にも先生がしてくれた体を触るなどの行動も自分でやってみようと思いました。
- ・ストレスの対処法を聞いて、私は音楽を聞いたり運動をしたいと思いました。また、佐野先生が教えてくれたタッピングタッチをしてすごく心が穏やかになったので自分でもやってみたいと思いました。
- ・今回は様々なストレス対処法について学びました。自分は余程のことがないとストレスがたまらないと思っていたのですが、たまに音楽を聴いたり、運動したりしていたので、そこで自然にストレス解消ができていたのだと思いました。

(1) 成果

- ①授業前後の調査結果からは、ストレスマネジメントにおける自己効力感の有意な向上は認められなかった。しかし、授業前にストレスを感じていたストレスあり群では、授業後にストレスマネジメントの利益認知得点の向上が見られ、ストレスマネジメントをすることによる自分の生活へのプラス面を感じることができていると考える。また、ストレスあり群の授業後の利益認知得点の標準偏差は、授業前、「ストレスなし群」に比較して大きいことから、今感じているストレスの状況など、個人差が大きいことが示唆される。よってストレス変容ステージなど、生徒のストレスの状況ごとの分析が必要であることが明らかになった。さらにストレスあり群とストレスなし群の生徒では、自己効力感の変化の傾向に違いがあることから、生徒のストレスの有無を考慮した自己効力感育成の教育方法を検討する重要性も明らかになった。
- ②授業後の感想結果からは、以下のことが成果して挙げられる。
 - ・ストレス対処の仕方として、認知（考え方）を変える必要性について理解できた
 - ・自分のストレス対処のために、認知（考え方）を変えることができた
 - ・ストレス緩和方法の知識が向上した
 - ・体験により緩和を実感できた
 - ・ストレス対処への実践意欲が向上した
- ③教師間の成果として、保健体育科と教科の特性を生かした教科横断的プロジェクトを実施することができた。他教科と問題を共有し、対処方法を検討する時間や機会を得ることができたことにより、ストレスマネジメント教育の時間を確保し、内容を深めることができたためと考えられる。

(2) 課題

- ①ストレスマネジメントにおける自己効力感の向上を図る指導内容の検討
授業後の感想より、「認知や行動にアプローチすることでストレス対処することができる」ことは理解できていると思われるが、調査結果において、自己効力感の向上が認められなかった。特にストレスあり群においては、表4に示すように自己効力感が下がった生徒が44.3%で、自己効力感が上がった生徒40.0%を上回っていた。この結果から、ストレス対処について理解はできたが、実生活において、ストレス対処のために認知（考え方）を変えたり、ストレス対処行動をとったりすることに自信がないことを示唆している。ストレスを感じている生徒が自信をもってストレス対処

に取り組むことができるよう、生徒のストレス状態に合わせた教育方法を検討、実施することにより自己効力感の向上につながる可能性があると考えられる。

② STEAM 教育を踏まえた教科横断的プロジェクトの内容の検討

本研究では、保健体育科と連携し、ストレス対処の一つの方法として縄跳びを取り入れた。生徒は各々のペースで取り組んでいたが、中には継続できなくなった者、また取り組んではいたが、他の運動の方がよいと意見する者もいた。STEAM 教育に取り組む際は、児童生徒自身が主体的に学習テーマや探究方法を設定することが重要であると述べられている⁵⁾。また先行研究によると、運動の継続意欲に影響を及ぼす心理的要因として「楽しさ」および「運動有能感」がある¹⁰⁾。そのため、教科横断的プロジェクトにおいて、体育科の授業時に一律の運動をさせるのではなく、生徒にとって「楽しく」「できる」自分に合ったストレス対処運動を模索するための主体的探究的活動を展開する必要がある。また保健体育科だけでなく、他教科とどのように連携を図れるのか検討する必要がある。

③ 調査結果における成果の検証方法の検討

本研究の授業前後の調査結果からは、実践直後のストレスマネジメント力の有意な向上は認められなかったが、今後標準群との比較や長期的な教育効果を確認、分析する必要がある。高橋、松原らによると、対象の1年生に認知行動的抑うつ予防プログラム実施後、抑うつについて介入前と標準群1年生の比較では差が見られなかったのに対して、介入群のフォローアップ測定(2年生時点)と標準群2年生の比較では、有意に介入群の抑うつが低いことが示されている¹¹⁾。今後、生徒が新たなストレスに向き合ったときに、本実践での学びをもとにストレスマネジメントをすることができるのかを検証することも重要である。

よって、本実践の対象生徒と標準群との比較も検討し、成果を検証する必要がある。また授業を受けた生徒のフォローアップ調査を行い、ストレス状態やストレスマネジメント力の変化を踏まえた成果の検証と、より有効な研究方法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) ケリー・マクゴニカル：スタンフォード式人生を変える運動の科学，大和書房，pp. 35-36, 91-94(2020)
- 3) 福井義一：タッピング・タッチの実施においてケアする側にも効果があるか，甲南大学紀要・文学編 166，pp. 137-145
- 4) 石田有紀・城戸由香里・園田直子：皮膚刺激を用いた相互ケアによる心身のリラクゼーションおよび受容的關係性形成の効果，久留米大学心理学研究，第 20 号，pp. 1-7(2021)
- 5) 中央教育審議会：「令和の日本型学校教育」の構築を目指して～全ての子供たちの可能性を引き出す，個別最適な学びと，協働的な学びの実現～（答申），pp. 56-57(2021)
- 6) 翻訳宮地元彦・久保絵里子：健康のための身体活動に関する国際勧告（WHO）日本語版，p. 9
- 7) 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)
- 8) 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)

- 9) 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)
- 10) 中村恭子・古川理志：健康運動の継続意欲に及ぼす心理的要因の検討ージョギングとエアロビクダンスの比較ー，順天堂大学スポーツ健康科学研究 第8号，pp.1-13(2004)
- 11) 高橋高人・松原耕平・中野聡之・佐藤正二：中学生に対する認知行動的抑うつ予防プログラムの効果ー2年間のフォローアップ測定による標準群との比較ー，教育心理学研究 66, pp.81-94(2018)

単元計画（2時間扱い）本時は2時間目

次	時	学習内容・ねらい（■） 主な活動等（丸数字）	評価規準（○）3観点【 】 指導上の留意点（・）	本校が定める Society5.0を 主体的に生きるための資 質・能力
1	1	<p>■ストレス対処の仕方を考えよう</p> <p>①認知（考え方）を変えることで、感情をコントロールできることを知る。</p> <p>②考え方には癖や歪みがあることを知る。</p> <p>③ストレス体験を聞く。</p> <p>④自己のストレス対処の仕方を考える。</p>	<p>○事例について、認知（考え方）を変えることができる。</p> <p>○自己のストレスに向き合い、対処の仕方を考えることができる。</p> <p>・ストレスを表出できるよう、プライバシーに配慮する。</p>	「より良く生きようとする態度」
	2 本 時	<p>■ストレス対処行動を身に付けよう</p> <p>①行動により、感情をコントロールできることを知る。</p> <p>②音楽、運動、SCによるタッピングタッチにおけるストレス緩和の根拠を知り、体感する。</p>	<p>○ストレスに対する行動的アプローチを理解している。</p> <p>・ストレスの対処行動の根拠を伝え、実践意欲を高められるようにする。</p>	「より良く生きようとする態度」

実践事例

教科名「学校保健」・学年「3年」

授業者	葛山 友紀	授業クラス	3年1組～4組
プロジェクト名		教科等横断を図る教科等名と内容	
ストレスマネジメント力を高めよう		保健体育科「体づくり運動」	
Society5.0を主体的に生きるための資質・能力		教科等で身に付けたい資質・能力	
「より良く生きようとする態度」		ストレスに対する行動的アプローチを理解している。	
STEAM教育の視点			
<p>ストレスマネジメント力を高めるために、科学的に効果が実証されている多数の活動のうち、運動と音楽、タッピングタッチについて取り上げる。特に運動については、保健体育科の運動領域「体づくり運動」の単元において、実際に運動を行い、心の状態に及ぼす影響を実感させる。活動を授業に取り入れて体感させることにより、実際に生活の中でストレスを感じたときに、自分でできる対処行動を考えて、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。</p>			
本時の授業のねらい			
ストレス対処行動の効果の根拠を知り、実践する意欲を持つことができる。			
授業の流れ・活動等			時間
1. 前回の授業を振り返る。 ・認知（考え方）を変えることで感情をコントロールできる。 ・認知（考え方）には癖や歪みがある。 ・他者のストレス経験を聞くことで、対処する意欲が高まる。			3
2. 課題を確認する。 ・認知（考え方）だけでなく、行動にアプローチすることでも感情をコントロールし、ストレスに対処することができる。			2
ストレスの対処行動を身に付けよう			
3. 様々な対処行動を知る。 ・普段実践しているストレス対処行動について意見を出し、発表する。			10
4. 効果が実証されている対処行動を知り、体感する。 ・音楽 ・運動 ・SCによるタッピングタッチ			25
5. まとめをする。 ・自分に合ったストレス対処行動で適切に対処する必要がある。 ・自分の力で対処できないときは、人を頼ることも大切である。			5
6. 感想を記入する。			5