

ストレスマネジメント教育プログラムの作成およびその効果の検証

—養護教諭が関わる保健教育の視点から—

○佐々木かよ子¹・藤原忠雄²
(兵庫教育大学大学院学校教育研究科¹・兵庫教育大学大学院²)

キーワード：ストレスマネジメント教育、養護教諭、小学校体育科保健領域



問題

東日本大震災被災地では、児童生徒の問題行動件数が増加している(宮城県教育委員会、2015)。
被災地においては、一定の時を経て、不安障害や適応障害などの心理的問題が生じる可能性が指摘されている(竹中、1997)。
被災地でストレスマネジメントの手法(理解、気づき、対処、活用)を教えることの意義は大きい。
事情に応じたパッケージの作成が求められている(嶋田、1998)。

目的

【研究1】長期的な心のケアが求められている東日本大震災被災地である宮城県において、小学校5年生を対象に保健領域「心の健康」分野で、養護教諭が関わる保健教育の視点を取り入れたストレスマネジメント教育プログラムを作成し、その効果を検証する。
【研究2】年間計画に位置づけられている2月中旬に行い、学級編成等ともなう新年度への環境移行後の適応効果も併せて検証する。

方法

1 対象者：東日本大震災被災地宮城県小学校に在籍する5年生3学級(実践群40名(男子22名、女子18名)、統制群37名(男子19名、女子18名))、対象群37名(男子19名、女子18名)
2 実施時期：2016年2月初旬～4月下旬
3 手続き：研究デザイン(図1)、授業内容(表1)

| セッション | ゲーム |
|-----------------------|-----|
| (保障) 心の健康(心と体のつながり理解) | |
| セッション①(非主観) | |
| セッション②(生活不調) | |
| セッション③(非主観) | |
| セッション④(人とのつながり・かかわり) | |
| セッション⑤(リラクゼーション) | |

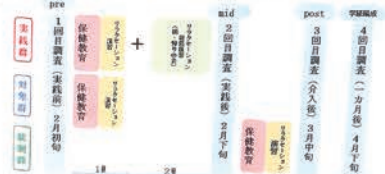


Fig.1 研究デザイン

ストレス反応20(永浦・山口・富永、2014)；②ストレス対処25(富永・富永、2009)；③心身相関、④あなたの言い方(永浦、2015)；⑤生理指標：①血圧、②心拍数、③皮膚温度、④授業理解度、⑤リラクゼーション実施頻度、⑥プロ

本稿では研究1を中心に報告する。

下位尺度得点を従属変数とし、時期(3)と群(3)を独立変数とする二要因分散分析を行った。その結果、ストレス反応「生活不調」において交互作用が認められた($F_{(1,120)}=3.33, p<.05, \eta^2_p=.05$)。そこで、単純主効果検定および多重比較を行った。その結果、「生活不調」において、実践群においてpre>mid, postが認められ、preおよびmidにおいて実践群>対象群が認められた(図2)。「悲しみ」については、実践群においてpre, mid>post, 統制群においてmid>postが認められた(図3)。

2 実践群内の差異の検討

(1) 活用頻度による差異の検討

朝・帰りの会でのリラクゼーション練習以外で、児童が主体的に活用した頻度を平均値±1/2SDにより、低・中・高の3群に分けた。各下位尺度得点を従属変数とし、時期(3)と群(3)を独立変数とする二要因分散分析を行った。その結果、ストレス反応「生活不調」において「非主観」において交互作用が認められた($F_{(1,120)}=3.71, p<.05, \eta^2_p=.05$)。そこで、単純主効果検定および多重比較を行った。その結果、「生活不調」において、活用頻度高群においてpre>mid, postが認められた(図4)。「非主観」については、活用頻度高群においてpre>mid, postが認められた(図5)。

(2) 体験における生理的変化による差異の検討

第1回授業における呼吸器機能での心拍数の変化量を平均値±1/2SDにより、低・中・高の3群に分けた。各下位尺度得点を従属変数とし、時期(3)と群(3)を独立変数とする二要因分散分析を行った。その結果、「非主観」において交互作用が認められた($F_{(1,120)}=3.37, p<.05$)。そこで、単純主効果検定および多重比較を行った。その結果、高群においてpre>postが認められた(図6)。

考察

期間の差異を検討した結果、実践群においてストレス反応の「生活不調」、「悲しみ」が改善されていることが度えた。実践群は保健教育授業に加え、2週間のリラクゼーション継続練習を行った。その継続練習が効果の高いたる要因であると推察できる。養護教諭が関わった点として、「生活不調」の改善がみられたことの意味は大きいと考えられる。

効果と認められた実践群の差異を構造的に検討した結果、児童が主体的に活用した活用頻度高群において、ストレス反応の「生活不調」の改善が有意に改善されていた。また、体験における生理的変化高群は、言い方の「非主観」が有意に改善されていた。効果を高めた要因であると推察できる。また、生理指標(心拍数)に大きな変化がみられるような体験を提供することが好ましい変化をもたらすことが示唆された。

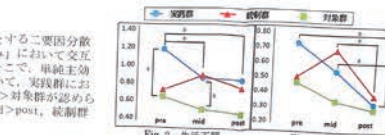


Fig.2 生活不調

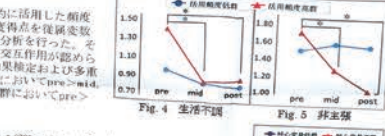


Fig.3 悲しみ

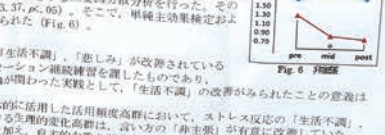


Fig.4 生活不調



Fig.5 非主観

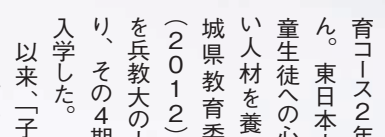


Fig.6 生理

キラリな人

ここで学び
研究した成果を
宮城に戻って
実践します

佐々木かよ子さん

修士課程
学校心理・発達健康教育コース2年
昭和54(1979)年、宮城県生まれ。宮城学院女子大学を卒業後、養護教諭として宮城県内の小・中・高校で勤務。気仙沼市内の小学校に在任中に東日本大震災を経験し、児童らの心のケアに尽力した。平成27(2015)年に兵教大に入学し、28年7月には日本ストレスマネジメント学会第15回学術大会でポスター発表奨励賞を受賞した。



学会での受賞後、指導教員の藤原忠雄教授と

無事に修士論文を提出し、終え、晴れやかな笑顔を見せる学校心理発達健康教育コース2年の佐々木かよ子さん。東日本大震災で傷ついた児童生徒への心のケア対応力の高い人材を養成するために、宮城県教育委員会では平成24(2012)年度から養護教諭を兵教大の大学院に派遣しており、その4期生として27年春に入学した。

以来、「子どもたちを手助けできる方法を論理的に学習したい」と意欲的に学びを深め、ストレスマネジメント教育をテーマにした研究を重ねた。心身の変化に気付くための方法やリラクゼーション法など、現職の立場からストレスの低減や解消のために子どもたちに身に付けてもらいたい要素を組み合わせて教育プログラムを考案し、効果を検証。途中経過は一枚のポスターにまとめ、日本ストレスマネジメント学会第15回学術大会で発表し、奨励賞を受賞した。「これまでの努力が報われたようで本当にうれしかった」と喜びを語る。

教育プログラムで「こだわったのは、子どもたちにより伝わりやすいように養護教諭が学級担任と一緒に授業を展開する形式にすること、教育課程に沿った実践的な内容にすること。小学5年生の体育科(保健)の単元「心の健康」での授業を想定し、指導案では両教員の役割を明確にした。そして、宮城県内の所属先の小学校に戻って実際に3クラスで授業を行った。

リラクゼーション法を指導後のアンケートでは、「眠れないときややっている」「お家の人にも教えた」といったコメントが幾つも寄せられたと顔をほころばせる。「表面上は元気に見えるも実は不安を抱えている。人に相談したくてもできないという子どもたちもいます。教育プログラムには、授業を通じて自分で自分の状態に気づき、自主的に保健室を訪ねたり、日頃、または何かあったときに授業で学んだことを思い出し、活用したりしてほしい」という思いを込めました。

この3月に修了後は、再び現場へと戻る予定だ。「講義で学んだことや研究の成果を、養護教諭部会で広めたり、職務の中で生かしたりしながら還元していきたいです」と決意を語る。