

ベストクラス選定理由書

作成者：浅海真弓，江口真優，渡部峻，吉田晴彦，沼田英佑

科目名称 教職員のストレスマネジメント（担当教員名：藤原忠雄）	
課程：大学院（修士）	開講時期：後期
授業形態：講義・演習	授業規模：30人以下
インタビュー対象教員名：藤原 忠雄 （実施日時：平成30年7月20日 14時00分～14時40分； 実施場所：言語棟112）	
インタビュー対象受講者名：松原 功，中條 美由紀，武藤 愛 （実施日時：平成30年7月20日 14時00分～14時40分； 実施場所：言語棟112）	
選定理由 本科目は、教員自身のストレスマネジメントの具体的な方法を講義や演習、さらには日々の授業外でのトレーニングという課題を通して学ぶという内容のものである。15回の授業を3ステージに分け、それぞれに目的を設定することで、授業の意図や目指すところを明確にしようとしている。また、理論と実践（体験）の両側面からのアプローチで、実際に活用できる知識や技能を身につけるようにしているようだ。また、ここで身につけた知識や技能を、現場に戻った際に他の教師に広め、自分だけでなく周囲の支援にもつなげることも目指している。 授業の中で教師は大きく2つの工夫を行っていた。一つ目は、毎回授業アンケートを取っていることだ。ここには、その時間の内容の感想や質問を書くようになっている。授業に対して学生がどう考えているのかを教師が確認するだけでなく、学生同士の情報共有に役立てているようだ。質問に対しては全員分、次の授業の冒頭で紹介し、回答したり全員で考えるネタにしたりしている。このような心掛けは、学生の理解度にもつながっているようだ。二つ目は、授業の中での体験の前後で、血圧・心拍・皮膚温度・筋硬度を生理指標として、気分尺度を心理指標として計測していることだ。これは、授業の中で行われている自律訓練法のトレーニングの成果を確認するためのものである。ただ自律訓練法を行って気持ちの変化を感覚で実感するよりも、その変化を数値化することで、成果を確認から確信に変えているようだ。 このような教師の工夫も相まって、受講生の授業に対する満足度も高い。毎回の授業アンケートは、教師の意図通り、悩みの共有や気づきのきっかけとなっているようだ。講義内容だけでなく、他の受講者の意見から考えを深めることができている。また、この授業には日々行うトレーニングが課題として出される。受講期間中継続する取り組みは大変だったというが、現場での生活では取れていなかった自分の時間を作ることができ、自己を見つめるきっかけにもなったようだ。このトレーニングでは、実際に寝つきがよくなった・いろいろな物事を前向きに捉えることができるようになった・頭の切り替えができるようになった、といったような自分の変化を感じることができた学生も多くいたようだ。 これまで現場で忙しい日々を送っていた学生たちは、この授業を経て自分と向き合うことをよく学んでいた。それは自身のストレスマネジメントには欠かせないものであるが、その大事さに再度気づかされたようだ。これは教師が10年同じ授業を担当し、毎年修正を加えてきた結果だろう。学生がこれほど実感を伴った理解をし、実践に繋がられているという点で、平成29年度ベストクラスに推薦した。	