

## ベストクラス選定理由書

作成者：岸田恵津，新濱由梨，森達也，小倉実，西岡伸紀

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	：講演	授業規模	： 31～80
インタビュー対象教員名	藤原忠雄 (実施日時：7月27日（月）15：10～16：10； 実施場所：Zoom ミーティング)		
インタビュー対象受講者名	伊勢田宏樹，西脇侑里 (実施日時：7月27日（月）15：10～16：10； 実施場所：Zoom ミーティング)		
選定理由	<p>本授業では、自律訓練法の標準練習を習得すること、ストレスマネジメントの理論と実際についての理解を深めること、教職員のメンタルヘルスの現状と課題について理解することの三点を目標としている。授業評価での自由記述ならびに担当教員と受講生へのインタビューから、この目標を達成すべく種々の取組や活動が実践され、受講生もそこに主体的・積極的に関与している様子がうかがえた。</p> <p>1. 毎時実施される「アンケート→振り返りと共有→取組の確認」という流れを通して学ぶ理論と実践</p> <p>授業評価の中で受講生は「内容を教えるだけでなく実践的に身に付けられるように配慮されている」「実践と課題から体験を通して学ぶ」「教職員だけでなく人々のストレスについて深く学ぶことができた」と記述していた。インタビューの中でも同様のことが語られるとともに「他の人のこともわかった上で、自分のことを受け止めて授業に臨めた」ということも語られた。また、「授業では教員主導だが、参加したくなる雰囲気」とのことであった。これらのことより、教員のきめ細かなインタラクションの継続という流れは、教員が受講生の状況を把握することに加え、受講生が自分自身だけでなく他者の状況もわかる、すなわち共有すること・クラスづくりに関わっていること、そして、理論と実践がうまく組み合わされていることにつながっていると考えられる。</p> <p>2. 授業外での継続的な実践による習得と実感</p> <p>授業での体験・学びを授業後に取り組むことが計画されていたが、その取り組みに対しても授業を重ねることにより、自分から取り組んでみようと思うようになると語られた。また、本授業がいかに実践的でためになる授業であったかを、授業受講時を振り返るだけでなく、現在の新型コロナウイルス禍によるストレスフルな生活にも適用し、実感していることを具体的に語られた。</p> <p>本授業には、ねらいを達成すべく教員の一貫した企図があり、授業評価での自由記述やインタビューでの受講生の語りは、それが奏功していることを示していると考えられた。</p> <p>インタビューの中で、教員は「シェア」「支え合う」という言葉をよく使われており、「全員を習得まで導くことを大切にした」と語られたことが印象的であった。</p> <p>以上のことから、本授業をベストクラスの候補として推薦する。</p>		