

生徒のストレス耐性を高める効果的な保健指導の在り方

— フォーカシング技法を取り入れた集団指導を通して —

竹原市立忠海中学校 石原 昌子

研究の要約

本研究は、所属校第3学年の生徒のストレス耐性を高めるために、集団を対象とした保健指導においてストレスマネジメント教育を実施することの効果について研究したものである。ストレスマネジメント教育では、自分の気持ちとうまく付き合いながら、ストレスに積極的に対処していこうとする意欲や態度を高めることを目的として、フォーカシング技法を取り入れたワークシートを活用し、体験活動を実施した。その効果をアンケートやワークシートの記述から分析したところ、フォーカシング技法を取り入れたストレスマネジメント教育は、生徒のストレス耐性を高める効果的な保健指導であることが分かった。

キーワード：ストレス耐性 ストレスマネジメント教育 フォーカシング技法

I 問題の所在

1 児童生徒の心身の健康とストレス

近年、児童生徒を取り巻く生活環境の急激な変化を背景として、心と体の両面に関わる様々な健康課題が生じている。

日本学校保健会「保健室利用状況に関する調査報告書」（平成20年）の冒頭でも、近年児童生徒の心身の健康課題が多岐に渡り、大人社会と同様に、精神的ストレスの対処が求められる傾向にあり、このことは、いじめ、不登校、保健室登校など児童生徒の心身の健康にも大きく影響していると述べられている。

内閣府の「平成24年度子ども・若者の状況及び子ども・若者育成支援施策の実施状況（平成25年度版子ども・若者白書）」（平成25年）では、不安や悩みを抱えている小学校5～6年生・中学生・高校生の割合が平成16年と比べ平成21年は、小学生では55.4%から71.6%に、中学生では70.8%から81.2%に、高校生では73.0%から84.9%に上昇していることが示されている。特に中学生と高校生の年代では「勉強や進路」に関する悩みや不安の割合が高くなっていることが示されている。

児童生徒は何らかの不安や悩み、ストレスを感じており、そのことが心身の健康に影響を及ぼしていると推測できる。

2 所属校の実態

所属校は、第1学年から第3学年までの各1学級及び特別支援学級2学級、全校生徒98人の中学校である。不登校の状況は、平成23年度2人、平成24年度4人であった。不登校の未然防止に向けては、心の健康調査（平成23年度）や記入式の健康観察を毎月定例日に行い、生徒の実態把握に努めてきた。その結果、毎月全校の約45%の生徒が「身体のだるさ」「疲れがとれない」などを訴えていた。

また、苦手な教科の前になると腹痛や頭痛を訴える生徒、勉強に集中できない苛立たしさを訴える生徒、人前でスピーチをする場面において苦手さを訴える生徒など、保健室には様々な状況を訴える生徒の来室がある。このような生徒の健康相談を行うと、不安や悩み、ストレスを解決したいと思いながらも、自らがうまく対処できていないことを悩んでいることが分かった。

これらのことから、保健室に来室する生徒も、来室しない生徒も、何らかの不安や悩み、ストレスを感じていることが窺える。さらに、中学校第3学年の生徒は、進路決定の時期を迎える頃から、志望校の選択などで、今以上に不安や悩みが大きくなっていく。個人によって、不安や悩み、ストレスの感じ方には違いはあるが、生徒自身が主体的にその解決や対処していく力を身に付けることが必要であると考える。

3 ストレス耐性を高めるストレスマネジメント教育に関する先行研究

(1) ストレス耐性について

大野太郎（2005）は、生徒が何らかのストレス（ストレスを生じさせる刺激）に対し、間違っただけの対処をした結果が、不適応行動として表れていると述べている。特に、生徒の場合は大人に比べ、心身の未熟さや経験不足から、対処法の種類が少ないため、ストレス耐性が低く、不適応行動が顕著に表れやすいと述べている。

三浦正江（2007）は、ストレスは私たちの日常生活に存在し、子どもから高齢者まで経験するものであり、人間はストレスから解放されることはないとして述べている。このような現代社会を生きていくためには、「ストレスを乗り越えていくための力」すなわち「ストレス耐性」を高めることが重要であると述べ、ストレス耐性を高める方法の一つとして、ストレスマネジメント教育を挙げている。

(2) ストレスマネジメント教育について

嶋田洋徳（2004）は、ストレスマネジメント教育の方法について、環境、考え方やとらえ方、対処法、ストレス反応への介入の四つの要素から構成されていると述べている。

さらに嶋田・小野久美子（2005）は、ストレスマネジメント教育は予防的な意味合いが大きく、複雑な社会や時代を背景として、今後の必要性も示唆しており、ストレスへの対処法を多く身に付け、ストレス状況に応じて適切に使い分けができるようにするという観点をもってストレスマネジメント教育を実践していくことの重要性を述べている。

三浦（2007）は、ストレスへの対処法の種類は、研究者によって意見が異なるが、重要なことは様々な対処法を身に付け、状況に応じた対処法の使い分けができることであると述べ、共通の対処法として表1の五つを示している。

表1 対処法の種類¹⁾

種類	内容
問題解決的対処	・問題の原因を取り除くよう努力する。 ・どうしたらよいか考える。 など
サポート希求対処	・自分のおかれた状況を人に聞いてもらう。 ・人に問題の解決に協力してくれるよう頼む。 など
気分転換	・音楽を聴く。 ・リラックスする。 など
逃避・回避的対処	・どうしようもないのであきらめる。 ・現在の状況についてあまり考えないようにする。 など
前向き思考	・出来事の良い面をみる。 ・成長になると考える。 など

(3) 保健指導におけるストレスマネジメント教育について

戸田ゆかり（平成10年）は、中学生の委員会活動において、リラクゼーションの体験活動と保健室での健康相談を通して、ストレスの考え方、コーピング（対処）、ストレス反応の改善を図るストレスマネジメント教育を実践し、ストレス緩和への有効性を明らかにしている。

また、市川知子（平成19年）は、小学校第5学年を対象に保健学習と特別活動において、児童が自分のストレスに気づき、自分に合った対処法を選択し、実践するストレスマネジメント教育を行い、ストレス軽減と自己効力感の向上を図った。今後の課題としては、ストレス対処法を工夫・改善しながら、日常的に実践できるようなストレスマネジメント教育の工夫を図ることを挙げている。このことから、生徒が授業で学んだ対処法を日常的に実践できるように指導方法を工夫することは、ストレスマネジメント教育を実施する上で重要であると考えられる。

さらに、人間にとって適度なストレスは「人生のスパイス」と呼ばれることもあり、生徒の成長にとって必要なものと捉えられ、生徒が心身共に健康で、現代社会をよりよく生きていくためには、ストレスへの多様な対処法を身に付け、日常的に実践できるように、生徒のストレス耐性を高めていく必要があると考える。

4 フォーカシング技法

(1) フォーカシングとは

諸富祥彦（1999）は、悩みや問題を抱えたときに、それについての自分の気持ちと上手に付き合う力（フォーカシング・アビリティ）を身に付けるための練習として、フォーカシング技法を示している。フォーカシング技法の手順を表2に示す。

近田輝行（2002）は、「胸がモヤモヤする」、「のどのつかえ」などの漠然とした感じや違和感に注意を向けることはめずらしいことではないが、注意を向けることが自然にできる人もいれば、そうでない人もいるので、この「注意の向け方を練習するマニュアル」が、フォーカシング技法であると述べている。

この方法を見いだした、ジェンドリン（1982）は、「フォーカシングは、心理療法を効果的にするが、心理療法に限定されるものではない。創作にも役立つし、私たちの体に毎日打ち込まれるストレスからの解放にも役立っている。」²⁾と述べている。さ

らにフォーカシングの効果は、ストレスを感じたときだけでなく全ての生活の悩みの解決に役立つと述べている。

表2 フォーカシング技法の手順

手順	スキル (コツ)
ステップ1	【空間をつくる】 最近気がかりになっていることは何だろうと問いかけてみる。出てきたものを一つ一つ脇に置いてみる。
ステップ2	【フェルトセンスを見つける】 出てきたものの中から焦点を当ててみたいものを一つ選ぶ。
ステップ3	【ハンドル（フェルトセンス全体を表す言葉）をつかむ】 はっきりしないフェルトセンスにぴったりの言葉、イメージが出てくるのを待つ。
ステップ4	【共鳴させてみる】 言葉・イメージとフェルトセンスが共鳴するかつき合わせてみる。
ステップ5	【尋ねてみる】 その感じ（フェルトセンス）は何を伝えてきているか、尋ねてみる。
ステップ6	【受け取る】 フェルトセンスがほどけて何かを伝えてきたら、それを受け止める。

(2) 「体の感じを生かした心の整理」について

村山正治（2005）は、フォーカシング技法の「ステップ1 空間づくり」からヒントを得た方法「体の感じを生かした心の整理」を示している。また、この方法の目的は、気がかりなことと距離をとりながら、心に余裕を生み出すことであると述べている。

さらに諸富（1999）は、この方法によって問題を見つめていく力が生まれ、心の健康を保つ上でも大きな効果があると述べている。

これらのことから「体の感じを生かした心の整理」は、日常的に自分の心を見つめ、混乱した心の中を整理し、自分の問題に向き合いながらストレスをうまく乗り越えていくための有効な方法であると考える。しかし、中学校において、特別活動における保健指導で、担任と養護教諭がティームティーチングで行う、フォーカシング技法を取り入れた実践研究は見られない。

Ⅱ 研究の目的

本研究は、日常的な健康観察や養護教諭が行う健康相談で把握した生徒の実態から、所属校第3学年の生徒を対象として、特別活動における保健指導で

担任と養護教諭がティームティーチングで行う、フォーカシング技法を取り入れた対処法への介入により、生徒一人一人のストレス耐性を高めるための効果的な保健指導の在り方について追究することを目的とする。

Ⅲ 研究の仮説と検証の視点・方法

1 研究の仮説

学校生活で感じているストレスに対して、フォーカシング技法を取り入れたワークシートを活用し、ストレスへの対処法について保健指導を行えば、生徒一人一人のストレス耐性を高めることができるであろう。

2 検証の視点・方法

(1) 検証の視点

研究授業により、生徒一人一人のストレス耐性を高めることができたか。

(2) 検証の方法

- 質問紙により事前調査を実施し、生徒一人一人のストレスに関する実態把握を行う。
- 質問紙による事前調査の結果を基に、フォーカシング技法を取り入れたストレス対処法に係る学級活動指導案を作成し、研究授業を行う。
- 質問紙による事前・事後の調査結果の比較、授業後の振り返りカード及び指導者による行動観察を基に、研究授業の効果測定と考察を行う。

Ⅳ 研究の方法

1 対象

所属校第3学年（1学級33人）

2 質問紙調査

三浦（2002）の先行研究から、「中学生用認知的評価測定尺度」、「中学生用コーピング測定尺度」、「中学生用ストレス反応測定尺度」の三つをストレス耐性に係わる尺度とした質問紙（事前・事後アンケート）で、研究授業の効果測定を行った。

- 調査日 事前 平成25年5月21日（火）
事後 平成25年7月4日（木）
- 方法 質問紙による調査を4段階評定尺度で得点化し分析する。
3…とてもそう思う、とてもする、そのとおりだ

- 2…すこしそう思う、すこしする、まあまあそうだ
 1…あまりそう思わない、あまりしない、すこしそうだ
 0…ぜんぜんそう思わない、ぜんぜんしない、ぜんぜんちがう

○ 構成 9 因子64問

3 研究授業

(1) ストレスに係る第3学年の実態

事前アンケートの結果から、7割の生徒がストレスを「困ったこと」「大変なこと」だと感じ、ストレスはない方がよいと思っていることが分かった。その反面、個人差はあるものの、ストレスを感じたとき、自分は何とかなできると思っていることも分かった。

また、人に話を聞いてもらうなどの援助を求める対処法（サポート希求）の平均得点14.0点と、問題を解決しようとする努力（積極的対処）の平均得点17.6点を比較すると、生徒は積極的対処を行っている傾向にあることが分かった。

さらに、ストレス反応の表出が高かった生徒（以下「ストレス反応上位群の生徒」とする。）の「サポート希求」「積極的対処」のそれぞれの平均得点は、どちらもクラス平均得点より低いことが分かった。

(2) 研究授業の工夫点

三浦（2007）は、生徒が問題を解決しようとする努力（積極的対処）を行っているときは、生徒にとってはそのことがストレスとなり、強い不安やイライラを感じる出来事となるので、積極的対処だけでなく、人に話を聞いてもらうなどの援助を求める対処法（サポート希求）や、気分転換などの対処法を組み合わせることが、問題に立ち向かう際には重要であると述べている。

このことから、本研究では、ストレスへの対処法に介入し、生徒のストレス耐性を高めることを試みるために、次の2点について工夫した。

ア 自作のワークシートを活用したフォーカシングの体験

フォーカシングの体験活動では、ワークシートを作成し、その項目に沿ってフォーカシングを体験させた。ワークシート（B4判）には、左側に「体の感じを生かした心の整理」について4コママンガで示した資料を載せ、生徒の興味や関心を高められるようにした。ワークシートの右側に手順と内容を示

し、生徒が自分の気持ちや気になることを記入できるようにした。

「体の感じを生かした心の整理」の手順及び内容を表3に示す。手順1では、まだはっきりとしない体の感じをどう感じるか、肩や胸の辺り、お腹などの感じに注意を向けさせた。手順2では、その体の感じは、どこからくるものかをさらに自分の心に問いかけながら、最近気になっていることを書き出し、自分がどのようなことが気になっているのか、気付かせていった。手順4では、自分が気になっていることを箱などの入れ物に入れて、その箱を自分が置きたいと思う場所に置くことをイメージさせた。このような手順に沿って、心の中を整理することで、自分が抱えている問題や気持ちを見つめさせ、問題へ向き合う気持ちや対処していこうとする意欲や態度を高められるようにした。

表3 「体の感じを生かした心の整理」の手順と内容

手順	内容
1	自分の体の感じに注意を向ける。
2	最近気になっていることを書き出す。
3	気になっていることを一つ選び、さらに注意を向ける。そのときの体の感じにも注意を向ける。
4	気になることや今の体の感じを体の外に出し、気になることと距離をとる。
5	今の気持ちに注意を向ける。

大竹直子（2005）は、フォーカシングにおいて、自分の表現したものを友達と分かち合うことによって、安心感をもつことや、自分の気持ちに気付くことができ、新たな自分を実感できると述べている。

このことから、フォーカシングの体験後に、ワークシートを活用し、感想や自分が感じているストレスについて、ペアで交流させることで、「自分だけがストレスを感じているのではない。」といった安心感や、今まで気付いていなかった自分の気持ちやストレスの感じ方に気付く効果が期待できると考えた。

そこで、フォーカシングを体験した後、ペアで体験の感想やストレスなど気になることを交流させた。より効果を高めるために、交流活動が和やかな雰囲気で行われるよう、事前に担任がペアづくりを行い、交流活動時の席の配置についても配慮した。

イ 振返りカード

振返りカード3時間分を1枚のシートに収め、前時の自分の気持ちを確認しながら、本時の感想を書くことができるようにした。このことは、フォーカ

シング技法の目的である「自分の気持ちに気づく」ことに役立つものとする。

また、生徒が前時の自分の感想に対する指導者のコメントを読むことで、自分の気持ちの変化やストレスに関する自分の課題に注意を向けながら、ストレスへどのように対処していくか考えようとする意欲を高められるようにしたものである。

(3) 実施計画

- 期 間 平成25年 6 月11日～平成25年 7 月 4 日
- 対象生徒 所属校第 3 学年（1 学級33人）
- 対象授業 特別活動（学級活動）
- 活動名 「ストレスをうまく乗り越えていく方法」
- ねらい 自分の気持ちやストレスに関心を持ち、ストレスへの適切な対処法について考え、ストレスをうまく乗り越えていこうとする態度を育てる。

○ 指導計画（全 3 時間）

次	学習内容	評価規準
第一 次	○ ストレスの仕組みとストレスへの対処法について理解する。	・ ストレスの仕組みを理解している。 ・ ストレスへの対処法を理解している。
第二 次	○ 自分の気持ちやストレスに関心を持ち、フォーカシング技法を使って、自分の心の中を整理する。	・ 自分の気持ちやストレスに関心を持ち、フォーカシング技法を使って、自分の心の中を整理しようとしている。
第三 次	○ ストレスを乗り越えるためには、ストレスへの対処法をどのように組み合わせればよいか、考える。	・ ストレスへの対処法について考え、判断し、実践している。

V 研究の結果と考察

1 研究授業の実際

(1) 第一次の様子

第一次は、ストレスの仕組みや対処法について理解することをねらいとし、ストレスの概念について指導した。

生徒 A の感想を次に示す。

ストレスをかかえる事は、だれにでもあると思うけど、自分にあったストレス対処法を見つけることで、対処していけると思いました。がんばっている人は、「がんばれ」と言われると辛いので、「誰かに相談する」「切り替える」など、自分に合った対処法をこれから見つけていきたいと思います。自分の事もみんなの事も傷つけないように大切にしていきたいです。

生徒 A の感想（第一次）

生徒 A は、ストレス反応上位群の生徒である。対処していけるという思いと、さらに対処していかなければならない辛さを感じていることが窺える内容である。

(2) 第二次の様子

第二次では、自分の気持ちやストレスに関心を持ち、フォーカシング技法を使って、自分の心の中を整理することをねらいとし、フォーカシングを体験させた。

フォーカシングの体験は、生徒たちにとって初めての体験であったため、指導者がワークシートに書いてある手順を読みながら体験活動を進め、自分の体や気になっていることに、生徒が向き合う時間を十分に確保するよう配慮した。

自分の体に注意を向けることが難しい様子が見られた生徒もいたが、気になることを書き出すときは、ほとんどの生徒がスムーズに書き出せていた。

生徒の体験例を表 4 に示す。

表 4 生徒のフォーカシング体験例	
1 今のあなたの体の感じはどんな感じでしょうか。ゆっくりと、自分の体の感じに注意を向けてみましょう。	
項目	生徒の記述より
①肩のあたりはどんな感じですか。	肩が重い。日頃の疲れが溜まっている。
②胸のあたりはどんな感じですか。	もやもやしている。進路などの将来。
③胃のあたりはどんな感じですか。	少し痛い。何かイライラしている。
④お腹のあたりはどんな感じですか。	重い。いろんなことを抱えている。
⑤お尻がイスに触れているのを感じますか。	重く感じるも、リラックスしている。
⑥ひざのあたりはどんな感じですか。	硬い。緊張している。
⑦つめの先はどんな感じですか。	少し黒っぽい。落ち込んでいる。

2 「最近気になっていることがあるだろうか。」とやさしく自分に問いかけ、浮かんできたことを書き出してみましょう。	
生徒の記述より	◎進路・・・どこに行けばいいか迷っている。モヤモヤしている。 ◎部活での不振・・・期待されていても応えることができない。イライラしている。 ◎自分のとりえは何なのか。自分は、みんなからどのように見られているか。

この生徒は、気になることの一つ「部活動での不振」を選び、そのことに注意を向けていった。注意を向けていくと、期待に応えようとせず、自然体でいる自分の体の感じを体感していた。さらに、その気持ちを整理することで、「このような気持ちは、自分だけがもっているのではなく、誰もがもっているものであることに気づき、体の力が抜け楽になっ

た。」と体験後の気持ちや体の感じを表現している。授業後の感想では、自分の心の中に、将来への不安やできなさへのイライラした感情があり、それらが心の闇のおもたであることに気付いた内容を書いている。

他の生徒の感想には、フォーカシング技法は、今後の生活に生かせる対処法であることやスッキリすることができたという内容のものがあ、対処法としての効果を体験できたことが窺える。

次に生徒Bの感想を示す。生徒Bは、ストレス反応上位群の生徒ではないが、「サポート希求」の得点がクラスの平均得点の半分以下だった生徒である。ゆっくりと自分の悩みを見つめられたこと、感想をペアで交流したことで、人に相談することの大切さに気付くことができたことが窺える内容である。

今まで心の奥にしまっていた悩みを引っ張り出して、じっくりそのことについて考えてみると、何となく解決方法が見つかったような気がした。私は、今まで誰かに悩みをいったりしたことはほとんどないけど、時には誰かに相談することも大切なんだなと思いました。

生徒Bの感想（第二次）

(3) 第三次の様子

第三次では、ストレスを乗り越えるためには、ストレスへの対処法をどのように組み合わせればよいかを考えることをねらいとし、自己決定の場面を設定した。

ぼくは、ストレスに対処する時は、積極的に挑戦したり、逃げたりと全部一人で解決しようとしていた。それは人に悩みを相談するのが怖かったからだと思う。でもストレスは大人になってもあるもの、一生ストレスと付き合いいかないといけない。もしかしたら、一人では解決できないような悩みもあるかもしれない。だから、今のうちから人に相談したり、されたりできるようになっていきたい。

（生徒A） ストレスを感じたらがんばりすぎず、自分に合ったストレス対処法で、ストレスを和らげていけたらいいなと思いました。試験中も休憩中には気分転換をして、勉強に集中することができました。ストレスの受け止め方を変えてみるのも、一つの方法だと思いました。ポジティブ思考でがんばっていきたくです。休む事も大切だなと思いました。

（生徒B） ストレスへの対処法の組み合わせによって、ストレスの解消につながる事が分かりました。私は、今までストレスについて、どう向き合ったり、対処したりしていいの全然わかりませんでした。この3時間のストレスの勉強で、ストレスの対処法や向き合い方が分かりました。

生徒の感想（第三次）

第三次の感想からは、自分に合ったストレスへの対処法を実践しようとする生徒の意欲が窺える。授業の様子や振り返りカードに書かれた生徒の感想から、生徒の中には自分のストレスへの対処法を認識することができ、自分の不安や悩みを整理しながら今の自分を見つめ、ストレスに積極的に対処しようとする意欲が高まった生徒もいることが窺える。

業の様子や振り返りカードに書かれた生徒の感想から、生徒の中には自分のストレスへの対処法を認識することができ、自分の不安や悩みを整理しながら今の自分を見つめ、ストレスに積極的に対処しようとする意欲が高まった生徒もいることが窺える。

2 ストレス耐性の高まり

(1) フォーカシング技法を取り入れた効果

諸富（1999）は、悩みや問題を抱えたときに、それについての自分の気持ちと上手に付き合う力（フォーカシング・アビリティ）がある人は、自分を見つめ、人生を豊かなものにでき、成長していけると述べている。このことを踏まえ、フォーカシング技法の効果に関連する指標を質問紙から4項目挙げ、表5に示す。

表5 フォーカシングの効果の指標

問	質問項目	因子
3	問題を整理する。	積極的対処
12	状況についてもう一度検討し直す。	積極的対処
27	状況を思い返し、それを、把握しようとする。	積極的対処
30	今の経験から得られるものをさがす。	積極的対処

図1に示すように、t検定の結果3項目で、事前調査と事後調査の平均得点の差に有意な上昇が見られた。

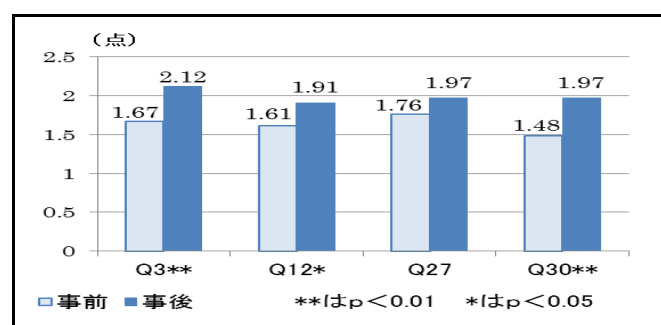


図1 フォーカシング技法の効果

この結果から、フォーカシングを体験したことで、自分が抱えている問題を見つめて整理することや、ストレスを感じている状況から得られるものを探すことで、悩みや問題とそれらについての自分の気持ちとうまく付き合う力が付いたと考える。

また、フォーカシング技法の効果の指標は、いずれも積極的な対処であることから、生徒は積極的な対処を行うようになったと考える。

積極的対処の平均得点の調査結果を次頁の図2に

示す。t 検定を行った結果、有意差が見いだされたことから、積極的対処の平均得点は有意に上昇したと言える。

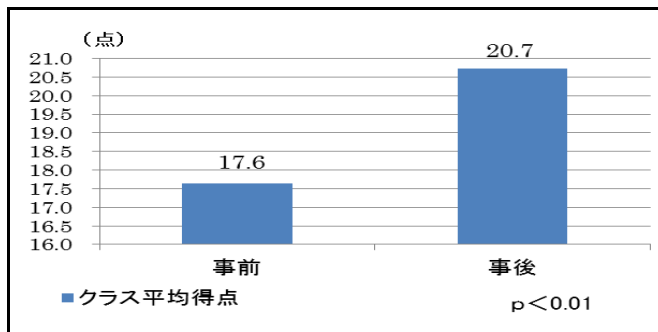


図2 積極的対処の平均得点

三浦（2002）は、ストレッサーに対して積極的な対処を行うと、ストレスへの解決の見通しと解決できるという自信（以下「コントロール可能性評価」とする。）が高まり、コントロール可能性が高ければ、問題解決的で積極的な対処を行うという、コントロール可能性と積極的対処の肯定的な相互作用があることを述べている。本研究でも質問紙調査の結果から、コントロール可能性評価と積極的対処の因子間に強い相関関係が見られた。（ $r = 0.752$ ）

さらに三浦（2007）は、コントロール可能性評価は、ストレス耐性の重要な要因であり、このことは、どのような種類のストレッサーに直面した際にも言えると述べている。

図3に、コントロール可能性評価の調査結果を示す。t検定を行った結果、有意差が見いだされたことから、平均得点は有意に上昇したと言える。

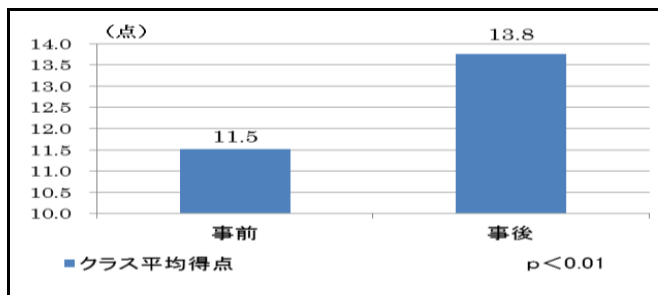


図3 コントロール可能性評価の平均得点

これらのことから、フォーカシング技法を体験したことで、自分がどのようにストレスに対処しているかということに気付き、自分の不安や悩みを整理しながら、ストレスを前向きに考え積極的に対処するようになり、コントロール可能性評価が上昇し、ストレス耐性が高まったと考える。

(2) 生徒Aについて

生徒Aのコントロール可能性評価得点と積極的対処得点の調査結果を図4に示す。t 検定を行った結果、コントロール可能性評価得点は、有意に上昇したことから、生徒Aのコントロール可能性評価は高まったと言える。

生徒Aは、フォーカシング技法を体験した後、「忘れていた先輩との約束を思い出し、約束を果たす努力をしようと思う。」という感想を書いていることから、積極的にストレスに対処していこうとする意欲が窺える。また、第三次の感想に「試験中も休憩中には気分転換をして、勉強に集中することができた。」と書いており、積極的にストレスに対処した結果、その効果を実感することができていることが窺える。

このことから、フォーカシング技法によって、積極的にストレスに対処していこうとする意欲が高まり、実際のストレス場面で積極的な対処を行い、その効果を実感できたことで、コントロール可能性評価得点が上昇したと考える。

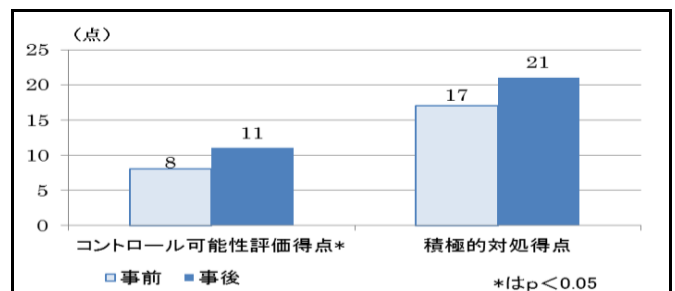


図4 生徒Aの調査結果

さらに、研究授業後の行動観察では、毎月定例に行っている記入式の健康観察で、今年度初めて心の調子を「好調」と答えている。また、苦手な体育の授業に参加する姿も見られ、ストレス耐性の高まりが感じられる。

(3) 生徒Bについて

生徒Bのコントロール可能性評価得点と積極的対処得点の調査結果を図5に示す。t 検定を行った結果、積極的対処得点に有意な上昇が見られた。

生徒Bは、フォーカシング技法の体験によって、自分はストレスへの対処法として、人にサポートを求める対処を行っていないことに気付いたが、人にサポートを求める対処を実行することができず、効果を実感することができなかったため、コントロール可能性評価が有意に上昇しなかったと考える。

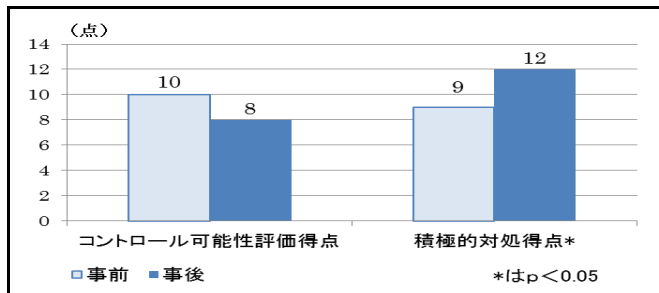


図5 生徒Bの調査結果

生徒Bの結果から、生徒がストレスへ対処した効果を実感できていない場合は、個別の保健指導において、生徒の実態に応じた対処法について指導を行い、少しずつでも積極的に対処ができるようにし、コントロール可能性評価を高めていく必要があると考える。

VI 研究の成果と課題

1 研究の成果

- フォーカシング技法を取り入れた集団指導は、生徒が、自分が抱える問題やストレスに直面しながらも、それらのことに向き合い、自分なりの答えを出していける力を身に付けることができることが分かった。
- フォーカシング技法を取り入れたストレスマネジメント教育は、ストレスへの対処法及びストレス耐性を高める効果的な保健指導として有効であった。
- ワークシートを活用したフォーカシング技法は、気になることを書き出すことにより、自分が抱えている問題や気持ちに気が付きやすくなり、初めてフォーカシングを体験する生徒でも効果が得られやすいことが示唆された。

2 今後の課題

- 生徒一人一人のストレス耐性がより高まるようフォーカシング技法を取り入れた健康相談や保健指導（個別の保健指導）を行い、個々のストレスの状態に応じた指導を継続し、ストレスへの解決の見通しと解決できるという自信を高めていく必要がある。
- 振り返りカードに「フォーカシング技法が難しかった。」と記述していた生徒が数名いた。授業だけでなく、朝の会や帰りの会などの機会を捉え、継続して練習させていく必要がある。また、「フォーカシング技法が自分に合っていない。」という生

徒の記述もあった。多種多様なストレスへの対処法を体験させることで自分に適したストレス対処法を見いだせるよう、指導の工夫及び改善を行いたい。

- ストレス耐性が高まったことによる心の健康問題への予防や、減少に及ぼす効果について明らかにしていく必要があると考える。

【引用文献】

- 1) 三浦正江（2007）：「ストレス耐性を育てる一問題から逃げない姿勢の大切さ」『児童心理 2月号 第61巻第2号』金子書房 p. 70
- 2) ユージン・T・ジェンドリン, 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄訳（1982）：『フォーカシング』福村出版 p. 9

【参考文献】

- 日本学校保健会（平成20年）：『保健室利用状況に関する調査報告書（平成18年度調査）』
- 内閣府（平成25年）：『平成24年度 子ども・若者の状況及び子ども・若者育成支援施策の実施状況（平成25年度版子ども・若者白書）』
- 竹中晃二ほか（2005）：『シリーズ こころとからだの処方箋① ストレスマネジメント―「これまで」と「これから」―』ゆまに書房
- 坂野雄二監修, 嶋田洋徳・鈴木伸一編（2004）：『学校、職場、地域におけるストレスマネジメント実践マニュアル』北大路書房
- 戸田ゆかり（平成10年）：「“生きる力”につながる健康教育をめざして―ストレス・マネジメント教育の実践を通して―」『平成10年度（前期）教員長期研修 研修発表会資料』広島県立教育センター
- 市川知子（平成19年）：「心と体の健康をはぐくむ支援の在り方―ストレスマネジメント教育の実践を通して―」『平成18年度（全・後期）教員長期研修 研修発表会資料』広島県立教育センター
- 諸富祥彦（1999）：『学校現場で使えるカウンセリング・テクニック（上）―育てるカウンセリング編・11の法則』誠信書房
- 近田輝行（2002）：『フォーカシングで身につけるカウンセリングの基本―クライエント中心療法を本当に役立てるために』コスモス・ライブラリー
- 村山正治監修, 福盛英明・森川友子編（2005）：『マンガで学ぶフォーカシング入門―からだをとおして自分の気持ちに気づく方法』誠信書房
- 三浦正江（2002）：『中学生の学校生活における心理的ストレスに関する研究』風間書房
- 諸富祥彦監修, 大竹直子（2005）：『教室で 保健室で 相談室で すぐに使える！ とじ込み式 自己表現ワークシート』図書文化社