

1 研究主題

中学3年生の学級集団を対象としたストレスマネジメントプログラムの実施と効果の検討

丸亀市立飯山中学校 教諭 山田 真由子

2 研究の具体

中学校の3年間は、心身共に成長する時期であるとともに、さまざまなストレスに直面する時期でもある。特に、中学3年生は、今まで一生懸命取り組んできた部活動を引退し、勉強に向き合わざるを得ない環境へと変化する。そして、多くの生徒が人生で初めての選抜試験である高校入試を経験することになる。多大なストレスを感じるこの時期に、ストレスについて理解し、その対処法を知ることは、現在のストレスを低減するとともに、ストレスによって引き起こされる二次的な問題の予防にもつながると考えられる。そこで、本研究では、中学3年生の学級集団を対象としてストレスマネジメントプログラムを実施し、その効果について検討することを目的とした。

事前に実施したアンケートの結果から、現在何かストレスを感じているという生徒が、「非常に」、「まあまあ」を合わせると約7割存在することが分かった(図1)。また、約半数の生徒が、ストレスに対処することが「できていない」、「全然できていない」と回答していた(図2)。この結果から、生徒が自分自身でストレスに上手に対処できるようになるために、ストレスマネジメントプログラムの必要性が高いことがうかがえた。

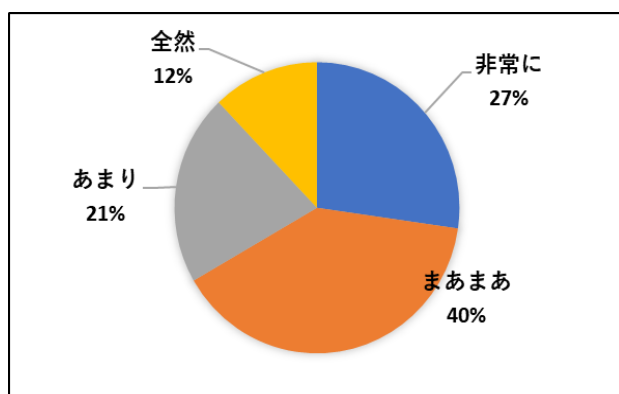


図1 「何かストレスを感じているか」の回答結果

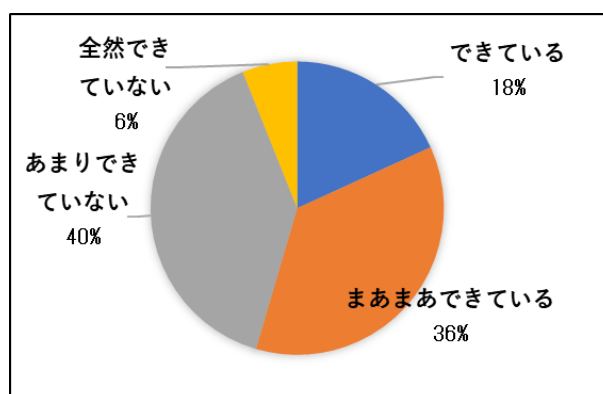


図2 「ストレスに対処できていると感じているか」の回答結果

ストレスマネジメントのプログラムは、三浦・上里(2003)を参考にして実施した。まず、ストレスの本質やストレス反応、ストレスコーピングについて理解するための心理教育を行い、その後、ストレス反応を低減させる方法の一つとして、呼吸法の指導を行った。指導においては、具体的な場面を想定し、イメージを用いながら呼吸法による効果を体験できるよう工夫した。指導後は、呼吸法の習得を目指して、毎朝、朝の会で呼吸法の練習を行った。また、日常生活での呼吸法の実践や効果について、学級内で共有するための機会を作り、生徒がどのような場面で使ったらよいかを具体的にイメージできるようにした。

3 研究の検証及び改善の手立て

ストレスマネジメントプログラムの効果は、事前事後に実施したアンケートおよび尺度の結果に基づいて検討した。今後の課題として、呼吸法の練習を継続し、長期的な視点で効果を検証することや、より効果的なプログラム内容の検討および改善が必要である。