

中学校・高等学校における
ストレス・マネジメント教育の現状
—養護教諭に対するアンケート調査から—

○日下虎太郎（東京学芸大学大学院）
三浦巧也（東京農工大学）

橋本創一（東京学芸大学）
山中小枝子#（東京学芸大学大学院）

キーワード：高校生，ストレス，ストレス・マネジメント

問題と目的

平成 28 年度の文部科学省の調査(文部科学省, 2018)によると、中学校・高等学校における暴力行為の発生件数は約 3 万 7,000 件、いじめの認知件数は約 8 万 4,000 件、不登校生徒数は約 15 万 2,000 人となっており、中学・高校生の問題行動・学校不適応の問題は依然として深刻な状況にある。これらの背後には、ストレスや感情制御などの心理的な要因が潜んでいると考えられている(岡田, 2002)。したがって、このような問題行動や学校不適応は心理的な問題と捉えることができる。中学・高校生の心理的な問題に対する取り組みは、スクールカウンセラーの活用や担任をはじめとする教員との面談などを主として学校現場の様々な場面で行われているが、いずれも個別的な対応が多く、集団に対して開発的・予防的な取り組みの効果を期待して実施された実践は少ない。学校現場におけるストレス・マネジメント教育(以下 SME)をはじめとする一次予防的プログラムの開発は急務であると考ええる。そこで、現況について明らかにする。

方 法

調査対象：一都三県（東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県）の公私立中学・高等学校 500 校（養護教諭）。

調査時期：2017年7～8月。

調査方法：下記質問紙を郵送にて配布・回収。

質問紙内容: (1) 最近の生徒のストレスに関する認識 (増減, ストレッサー, ストレス反応, 適切なコーピングができているか, SME を実施しているか), (2) SME を実施している学校における「内容及び効果・課題」, 未実施校も含めた「SME に期待する効果」, を (1) は単一選択式, (2) は自由記述で回答依頼した。

分析方法：(1)は単純集計し、(2)については KJ 法を用いて、カテゴリー化を行った。

なお、本研究の調査協力及び発表について了解を得た上で、個人情報には十分に留意し、倫理的配慮を行った。

結 果

返送された 272 校(回収率 54%)を分析対象とした。各校の回答者の平均教員年数は 17.4 年 (SD : 11.3), 校種は中学校 12.9%, 高等学校 72.1%, 中等教育学校 3.3%, 中高併設 9.6%, その他 1.8%であった。最近の生徒のストレスについての認識は, 増加傾向にある 64.9%, あまり変わらない 32.1%, その他 3.1%であり, 減少傾向にあると答えた教員は見られなかった。最も多いと思われるストレッサーとしては, 教師との関係 0.6%, 友人との関

係 50.6%, 部活動 1.1%, 学業 15.5%, 家族との関係 31%, その他 1.1%であった。最も多いと思われるストレス反応としては, 感情的反応 11.7%, 気分的反応 41.1%, 身体的反応 35.6%, 行動的反応 11.1%, その他 0.6%であった。適切なコーピング方略については, 全く身につけていない 7.6%, あまり身につけていない 69.1%, ある程度身につけている 19.1%, 身につけている 0.8%, その他 2.7%であった。

SME 実施校における実施内容及び効果・課題については、Table 1 のように、それぞれ「実施内容について（3つの大カテゴリーと7つの中カテゴリー、7つの小カテゴリー）」、「実施効果について（4つの大カテゴリー、10個の小カテゴリー）」、「実施課題について（3つの大カテゴリー、8つの小カテゴリー）」に整理された。

SMEに期待する効果については、Table 2 のように4つの大カテゴリー、10個の中カテゴリー、21個の小カテゴリーに整理された。

Table 1

5ME実習内容 (N-43)	5ME効果 (N-46)	実施課題 (N-31)	期待する効果 (N-32?)		
心算計算のしるし	19	コストの問題	12	適宜的な効果	221
内容理解	2	乗算の負担	9	ストレス・マネジメント能力の育成	180
管理コントロール	2	時間効率	9	まっかばくり	
メンバー・マネジメント	4	プログラムの継続性・系統性の問題	10	プログラムの知識が深まる	21
リソース・エンジニア	5	ユーザミス	9	セルフマネジメント能力	38
ソフトウェアについて	2	エラー	9	ユーザビリティを重視	9
5MEプログラム	16	作業の持続性	4	リソースバージョン	7
認知行動療法	2	社会的な効果	17	標準化ルール	9
SST	1	コストのつぎやりを作る	6	プログラムの多読・スレッド読解	7
経験値に照らすこと	24	コスト削減の工夫	2	考え方の変遷	11
問題点に関すること	14	プログラムのアップデート	2	心身の健康について気づく	4
5C調査	2	改善	1	心身の健康維持・増進	4
外部講師による講義	3	不安定	4	安心	4
研修教材による講義	3	不安定	4	信頼性の安定	15
研修の促進	3	不安定	4	信頼性の向上	87
アンケート	3	不安定	4	他人関係の向上	22
その他	3	不安定	4	コミュニケーション能力	8
				プログラムの導入	7
				プログラムのサポート	7
				より良い人間関係づくり	3

※SC;スクールカウンセラー

SST; ソーシャルスキルトレーニング

考 察

中学・高校生のストレスの状況については、65%の養護教諭が「増加傾向にある」と回答しており、多くの先生が、中高生を取り巻く状況は厳しくなっていると認識していることが窺える。その一方で、コーピング習得については、約8割の先生が不十分であると考えていることがわかった。最も多いストレスナーについては、約半数が友人関係であると考えており、続いて家族との関係、学業、部活動、教師との関係となった。最も多いと思われるストレス反応については、気分的反応に続いて身体的反応、感情的反応、行動的反応、その他という結果になった。SMEを実施している学校はまだ少ないものの、そこで得られている効果は期待されているものと、そぐわないことが示唆された。

本研究の結果を生徒指導担当教諭を対象とした調査(日下ら, 2018)と照らして、学校現場にSMEを取り入れていくにあたっての課題を詳しく検討していく必要がある。