

小学生用のストレス対処の実践プログラムの作成

谷尾千里¹⁾ 村松常司²⁾ 吉田正²⁾ 佐藤和子³⁾ 村松園江⁴⁾

1) 名古屋市立稲永小学校 2) 愛知教育大学保健体育講座

3) 愛知教育大学養護教育講座 4) 東京水産大学海洋生産学科

Making a Practical Program of the Stress Coping among Elementary School Children

Chisato TANIO¹⁾, Tsuneji MURAMATSU²⁾, Tadashi YOSHIDA²⁾, Kazuko SATO³⁾
and Sonoe MURAMATSU⁴⁾

1) Inaei Elementary School, Nagoya

2) Aichi University of Education, Department of Health and Physical Education, Kariya

3) Aichi University of Education, Department of School Nursing and Health Education, Kariya

4) Tokyo University of Fisheries, Department of Marine Science and Technology, Tokyo

Key words : Stress, Coping Behavior, Practical Program, Elementary School Children

キーワード: 日常ストレス, 対処行動, 実践プログラム, 小学生

I. はじめに

谷尾ら¹⁾²⁾が先に行った小・中学生の日常ストレスと対処行動の関連を追究した研究では、小・中学生は多くのストレスに悩まされ、ストレスの程度が強い者ほど消極的対処行動が多くなり、男女とも適切な対処行動の指導が必要な児童・生徒がいることが分かった。子ども達がストレスに悩まされ、生活行動や生活リズムを乱してしまう前に「予防」という観点からのストレス対処についての指導の必要が強く感じられる。

竹中³⁾は個人及び集団を対象にして、1) ストレス源への気づき、2) ストレス事態での生体反応への気づき、3) ストレス反応を抑える技法の修得という3要素からなるストレス対処法の実践を行っている。子ども達が各自のストレスの内容に気づき、そのストレスを自分自身でうまく処理できるようにストレス対処の手法を教えることは、現在または将来起こるかもしれないストレスに備えることができるとしている。また、竹中ら⁴⁾は実際にストレス・マネジメント教育を実践し、子ども達の不安が減少したことを報告している。近

年、学校現場では、小・中学生が適切なストレス対処行動ができるように支援する目的で、ストレス対処に着眼した実践教育プログラムの作成が急がれている。本研究では小学校にて実践可能な教育プログラムを作成したので報告する。

II. 実践方法

1. 実施時間ならびに回数

小学校の朝のホームルームの時間に週1回約10～15分間のプログラムを4回実施する。導入を含めると5回実施する。

2. 実践プログラムの内容

実践プログラムの内容は、竹中の「小学校におけるリラクセーション教育プログラム」⁵⁾を参考に、1回約10～15分程度で終了するような内容にプログラムを組み直し、4回分の実践案を作成した。実践プログラムに沿って研究者がデモンストレーションしたビデオを作成し、児童は教室のテレビを見ながら実施する。実践内容は以下に示す。

(1) 導入「リラクセーション」(資料1)

・自分がストレスに感じる出来事を考える

・ストレスを感じた時、自分の体に起こる(変

化)を考える

- (2) 1回目「腕のリラクゼーション」(資料2)
 - ・目を閉じて音楽を聴きながら1分間心を落ち着かせる
 - ・手の筋リラクゼーションを行う
 - ・上腕の筋リラクゼーションを行う
 - ・深呼吸をして終了
- (3) 2回目「顔のリラクゼーション」(資料3)
 - ・額の筋リラクゼーション
 - ・目の筋リラクゼーション
 - ・鼻の筋リラクゼーション
 - ・口の筋リラクゼーション
 - ・深呼吸をして終了
- (4) 3回目「腹式呼吸」(資料4)
 - ・腹式呼吸の練習
 - ・腕のリラクゼーションの復習
 - ・深呼吸をして終了
- (5) 4回目「マッサージ法」(資料5)
 - ・1人でやるマッサージ法
 - ・2人でやるマッサージ法
 - ・深呼吸をして終了

Ⅲ. 実践の評価方法

1. 実践前後の評価

実践の効果を評価するために、子ども達の不安の程度をストレスに対する反応とみなし、不安を測る指標としてSTAIC⁶⁾⁷⁾を用い、実践前と実践後での不安得点の変化をみる。

STAICは児童の不安を測定するものであり、その場その場の状況により変動する一時的な情緒状態を示す状態不安(C-I、資料6)と、比較的安定した個人の性格傾向を示す特性不安(C-II、資料7)の2種類の不安を測定できる。状態不安は介入された状況の影響を比較的受けにくい、特性不安は環境の直接の影響を受ける。それ故、STAICの実施は状態不安の後に特性不安を行うようにする。

STAICは、テスト用紙の各項目の右側に印刷してある「はい」、「すこし(ときどき)」、「いいえ」の語の中から、その質問に対する自分自身の気持ちを一番よく言い表していると思う語を選び出すというものである。状態不安、特性不安のどちらも3点評価尺度になっており、各選択反応に対して、1点、2点、3点のいずれかの不安評価がつけられ、

最低20点から最高60点の範囲で得点は分布する。

状態不安(資料6)では、不安の存在を示す項目(2、4、5、7、9、11、15、16、18、19)は「はい」3点、「すこし」2点、「いいえ」3点として評価し、不安の不在を示す項目(1、3、6、8、10、12、13、14、17、20)は、「はい」1点、「すこし」2点、「いいえ」3点として評価した。また、特性不安(資料7)では、不安評価は各項目共通であり、「はい」3点、「ときどき」2点、「いいえ」1点として評価する。どちらも不安が大きい程、得点が高い。

2. 実践後の児童の感想の分析

実践後の到達度・爽快感・理解度をみるために、資料8に示す調査票を用いて、力を抜くことができたか・楽な気分になったか・力を入れた時と抜いた時の違いが理解できたか、を聴取する。また、自由記述式により実践の感想を書かせ、その内容を分析する。

Ⅳ. ストレス対処の手助けの必要性

谷尾ら¹⁾²⁾は小・中学生の日常ストレスと対処行動を調査して、小・中学生は多くの日常ストレスに曝されているが、結構うまく対処していることを報告している。しかし、学習、親の不和、学校でのいじめ、過保護など子どものストレスとなる要因は色々あり、そうしたストレスを受けると、それが体に症状として現れる場合がある。こども達は大人と異なり、ストレス対処法を知らなかったり、下手な場合が多い。大人はストレスがたまったり、症状が出たりすると、本人が自覚してストレス対処を考えることができる。従って、子どものストレス対処には手助けが必要であり、教員や親が気を配って判断してやらねばならない⁸⁾。それには、本研究のような実践プログラムの作成と実践は極めて意義あるものと考えられる。子どものストレスは子どもだけの問題ではなく、症状が出れば、親にとってもストレスとなり、子どもの適切なストレス対処には家族の協力を抜きにしては考えられない。ストレス対処の手助けは家庭との連絡調整が極めて大切である。

富田⁹⁾は、ストレスは人格形成の糧となり、思春期の子ども達には適度なストレスは必要であり、むしろ、様々なストレスに曝されて肯定され、大人への準備をし、外界からのストレスは人格成長にとって欠かせないものであるとしている。現代

社会を生きていく上でストレスを完全に排除することはあり得ないことであり、ストレスをなくすとか減らすという考え方ではなく、うまくストレスに対処していくという考え方が大切である。この考え方は指導者にとっては極めて重要であると考える。

〈付記〉

本研究は平成14年度・15年度科学研究費補助金(基盤研究C2)による「青少年のこころの健康づくりに関する教育保健学的実証研究」(課題番号14580190;研究代表者村松常司)の協力によって行ったものである。

〈参考文献〉

- 1) 谷尾千里, 村松常司, 吉田正, 佐藤和子, 村松園江 (2002): 小学生の日常ストレスと対処行動に関する研究, 東海学校保健, 25(1), 13-21.
- 2) 谷尾千里, 村松常司, 吉田正, 佐藤和子, 村松園江 (2002): 中学生の日常ストレスと対処行動, 愛知教育大学研究報告, 第51輯, 29-35.
- 3) 竹中晃二 (1997): 予防措置としてのストレス・マネジメント教育, 子どものためのストレス・マネジメント教育(竹中晃二編), 1-8, 北大路書房, 京都.
- 4) 竹中晃二, 児玉晶久, 田中宏二, 山田富美雄, 岡浩一郎 (1994): 小学生におけるストレス・マネジメント教育の効果, 健康心理学研究, 7(2), 11-19.
- 5) 竹中晃二 (1996): 子どものストレス・マネジメントに関する研究, 科学研究費補助金による報告書, 一般研究(C), 課題番号06808011, 65-93.
- 6) 曾我祥子 (1980): 児童用・場面一特性不安テスト, STAICの紹介, 心理測定ジャーナル, 16(12), 13-18.
- 7) 曾我祥子 (1983): 日本版STAIC標準化の研究, 心理学研究, 54(4), 215-221.
- 8) 野口京子 (1997): 多感な子供からのSOS, 今大人にできることは, ストレスによく効く, 癒しの処方箋, 141-146, 河出書房新社, 東京.
- 9) 富田富士也 (2000): ストレスは人格形成の糧となる, ストレスはどのような意味をもつか, ストレスから子どもを守る本, 47-67, PHP研究所, 東京.

実践内容

〈資料1〉

導 入

I. 目 標

1. リラクゼーションはどのようなものかを知る。
2. 自分がストレスに感じる日常の出来事を知る。
3. ストレスを感じた時の自分の体の反応を知る。

II. 実践方法

1. どんな時に不安になったり、怒ったり、神経質になったり、イヤだなと思ったりするかを書かせる。
2. ストレスを感じた時、自分はどうするかを書かせる。
3. 体に起きた反応は、自分の力で落ち着かせることが出来ることを分らせる。
4. リラクゼーション法を毎週1回、朝の体操の時間に行うことを説明する。

〈資料2〉

レッスン1 (筋リラクゼーション：腕)

I. 目 標

1. 腕の筋活動の緊張と弛緩の差違を感じることができる。

2. 手、前腕、上腕の収縮と弛緩を交互に行うことができる。
3. 1分間の間、目を閉じて椅子に座ることができる。

II.実践方法

1. 子どもに床に足をついた状態で椅子に座り、目を閉じさせる。
もし彼らが目を開けているなら、お互いに目を合わせないようにさせる。
2. それぞれの子どもがリラックスしやすいような姿勢を取らせる。
椅子に座り、肩の真正面に頭が位置するように、椅子の背もたれに背中をつけるように指示する。
足が床についた状態で足を組まないように、両手は膝の上に置くようにする。
3. 手の筋リラクセーションを行う。
※膝の上にある手は手のひらを上にさせる。利き手の方で握り拳を作らせ、手と前腕だけを使うように指示し、上腕は使わせないようにする。
※5秒間そのままにさせて、緊張することに集中させる。
※10秒間リラックスさせて、緊張とリラクセスの感覚の差に注意するように指示する。
※2回繰り返す。
4. 上腕の筋リラクセーションを行う。
※肘を曲げ、上腕の筋肉を緊張させるため、お尻の方向に肘を押し下げるようにし、前腕の筋肉はリラックスできるようにさせる。
※上腕の筋肉が非常にきつと感じるように5秒間緊張させる。
※腕から緊張がなくなるように、10秒間リラックスさせ、緊張とリラクセスの差に注意させる。
※2回繰り返す。
5. 非利き手を使って4を行わせる。
6. この活動が終わると3回深呼吸させる。その際、腹筋を使って呼吸するように指示する。

〈資料3〉

レッスン2（筋リラクセーション：顔）

I.目 標

1. 顔の筋群にしわをよせないで、顔をリラックスさせることができる。

II.実践方法

1. 緊張とリラクセーションの間の差に注意することが重要であることを強調する。
2. 「今日は顔の体操を練習するんだ」と伝える。
3. まず、顔の部分で最も上方部から始め、徐々に顎に下ろしていくことを伝える。そして、練習を始める前には、指導者（教官）が子どもにその顔を見せる。
4. 前頭部
※前頭部以外の顔の部分をリラックスさせ、前頭部にしわをよせるように指示する。目を開かせて、でこにきつくしまった感じを持たせ、そのまま5秒間維持させ、10秒間リラックスさせる。
※顔の筋肉がリラックスした時に、誰もが得る「楽しみの感覚」に気づかせる。
※2回繰り返す。
5. 目
※目をきつく閉めさせる。まぶたの上下にと目の両端に緊張を感じさせ、きつい感じに注意を向けさせるように指示する。

※このまま5秒間維持させる。

※10秒間リラックスさせ、目のあたりから緊張がなくなる感覚に気づかせる。リラックスした楽しい感覚を味わわせる。

※2回繰り返す。

6. 鼻

※鼻にしわをよせ、鼻柱や鼻の穴に緊張を感じるように指示する。緊張をしっかりと感じるようにさせる。

※5秒間そのままにさせる。

※10秒間リラックスさせ、鼻柱や鼻の穴がリラックスしていることに注意させ、締めりがなくなつて静まった感じにさせる。

※2回繰り返す。

7. 口

※口と顔を使って作り笑いをさせる。それもきついぐらいに。唇の上下と頬に緊張を感じさせる。

※5秒間そのままにさせる。

※10秒間リラックスさせ、緊張とリラックスの差異を感じさせる。口のまわりの感じに注意させる。

※2回繰り返す。

8. 顎

※歯を食いしばるようにさせ、顎とこめかみのまわりに緊張を感じるように指示する。

※5秒間そのままにして、顔の他の部分はリラックスするように教示する。

※10秒間リラックスさせ、緊張とリラクゼーションとの差に注意を向けさせる。

※2回繰り返す。

9. 腹の筋肉を使って3回深呼吸をさせる。

〈資料4〉

レッスン3 (呼吸法と復習)

I. 目 標

1. 長く深い呼吸を用い、腹筋を使った深呼吸法を修得する。
2. 腕の筋肉を緊張させたり、リラックスさせる能力を持つ。

★呼吸は、おそらくリラクゼーション過程のうちで最も重要な技能の一つである。
適切な呼吸法を使うことは、ストレスに対する生理的反応を制御するために非常に役立つ。例えば、心拍数を減少させたり、呼吸数を減少させたり、身体の末梢部への血液の流れを増加させる。子ども達が呼吸する時、彼らの腹の出っ張りが呼吸の活動源になるように注意する。

II. 実践方法

1. 今日は呼吸法を勉強することを示す。
2. 深く、ゆっくりと呼吸することに集中させる。腹で呼吸することに注意させる。深く、ゆっくり呼吸することを強調する。
3. 腹は風船で、大きくしたいんだという感じをつかませる。
4. ゆっくり息を吐くと、風船は本当に小さくなることを教示する。「ゆっくり、はいてー」と言う。
5. 「すってー」と「はいてー」の間に少し時間を置く。例えば、「すってー、はいっ、はいてー」と

いうように、吸気と呼気の間に「はいっ」を入れて切り替える。

6. 3分間呼吸を練習させる。

部屋を歩き回って、できない子を見つけ、個人的に手助けをしてやる。腹の筋肉で呼吸することに気づかせる。

7. レッスン2の復習

※握り拳と前腕

- ・利き腕で握り拳を作らせ、前腕と手だけを緊張させる。
- ・5秒間そのままにして、緊張に注意させる。
- ・10秒間リラックスさせ、腕にリラクセーションできてるのを感じさせる。
- ・もう一度繰り返す。

※上腕

- ・腕を曲げ、上腕の緊張を作るために肘をマットの方に押し下げさせる。
- ・5秒間そのままに、緊張の感覚に集中させる。
- ・10秒間リラックスさせ、緊張が腕から去っていくのを感じさせる。
- ・もう一度繰り返す。

8. 3回深呼吸して終わる。

〈資料5〉

レッスン4 (マッサージ：顔・肩)

I. 目 標

1. 自分でマッサージができるようになる。

II. 実践方法

1. 両手の人差し指の先をくっつける。
 2. 人差し指を、鼻のてっぺんに置き、そのまま鼻を伝っておでこへもっていかせる。
 3. おでこで、トントンと太鼓をたたくように人差し指を動かす。強くたたきすぎないように注意させる。
 4. まゆげを伝って、こめかみのほうへ持っていかなせる。そのあたりを中心にゆっくりとやさしく指でぐりぐり押させる。ここは、目や体がつかれた時に押さえると気持ちがいいところを教示する。
 5. 人差し指と中指、薬指をたして、指3本を縦にする。
 6. 口を開けて3本を縦にしたまま、口に入れる。3本入らない子は2本でやらせる。
 7. あごのまわりがゆっくりしてくるのを感じさせる。
 8. あごや頭の筋肉がゆったりすると、肩の力が抜けて体全体がゆったりしてくるのことに気づかせる。
 9. ボディービルダーのように力こぶを作ってみせる。
 10. 同じポーズをとらせる。筋肉がかたくなったことや、首の後ろがかたくなったことに気づかせる。
 11. 泣いたり怒ったりすると、これらの筋肉がかたくなることを伝える。
 12. 肩や首の後ろをもんでみたり、さすってみたりする。
 13. 二人組になって、お互いやってみる。自分と比べてどうか、強さの加減などにも気づかせる。
-

〈資料6〉STAI C-C-I

《その場その場の状況により変動する一時的な情緒状況を示す状態不安》

ここに書いてあることは、私たちが自分の気持ちを言うときに使う言葉です。一つずつよく読んで、今あなたが自分のことをどう思っているかについて答えてください。ここに書いてあることを、今あなたがとても強く感じている時には、(はい) のところを○でかこんでください。少し感じている時には、(すこし) のところを○でかこんでください。ここに書いてあることを、今ぜんぜん感じていない時には、(いいえ) のところを○でかこんでください。正しい答えや間違った答えはありませんから、あなたが今思っているとおりに答えてください。

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 1) 私は今、落ち着いています。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 2) 私は今、心がみだれています。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 3) 私は今、 ^{きらく} 気楽な気分です。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 4) 私は今、いらいらしています。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 5) 私は今、じっとしておれないような気持ちです。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 6) 私は今、ゆったりした気持ちです。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 7) 私は今、 ^{ふあん} 不安です。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 8) 私は今、のんびりした気持ちです。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 9) 私は今、何か心配です。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 10) 私は今、 ^{まんぞく} 満足した気持ちです。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 11) 私は今、びくびくしています。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 12) 私は今、 ^{あんしん} 安心しています。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 13) 私は今、 ^{へい き} 平気な気持ちです。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 14) 私は今、 ^{やす} 安らかな気持ちです。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 15) 私は今、ときどきしています。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 16) 私は今、何か不満な気がします。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 17) 私は今、ほっとした感じです。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 18) 私は今、おびえています。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 19) 私は今、きんちょうしています。 | (はい) (すこし) (いいえ) |
| 20) 私は今、 ^{らく} 楽な気持ちです。 | (はい) (すこし) (いいえ) |

〈資料7〉STAI C-C-II

《比較的安定した個人の性格傾向を示す特性不安》

ここに書いてあることは、私たちが自分のことを言うときに使う言葉です。一つずつ読んで、ふだんのあなたに一番よくあてはまるところを○でかこんでください。ここに書いてあることと同じことをあなたがよく思う時には、(はい) のところを○でかこんでください。ときどきそう思う時には、(ときどき) のところを、そう思わない時には、(いいえ) のところを○でかこんでください。正しい答えや、まちがった答えはありませんから、あなたがふだん思っているとおりに答えてください。

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1) まちがいをしていないかと、気になります。 | (はい) (ときどき) (いいえ) |
| 2) 泣きたいような気持ちになります。 | (はい) (ときどき) (いいえ) |

- | | |
|---|--------------------------|
| 3) 何をしてもうまくいかないような気がします。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 4) なかなか決心 ^{けっしん} がつきません。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 5) むずかしいことから逃げ ^に ようとします。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 6) いろいろと気にしすぎます。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 7) 家にいるときでも、気持ちが落ち着きません。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 8) はずかしがりやです。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 9) なにか不安 ^{ふあん} な気がします。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 10) 小さなことでもよくよく考えてしまいます。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 11) 学校のことが気になります。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 12) どうしたらよいかなかなか決められません。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 13) 心ぞうがどきどきするのが、わかります。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 14) 心の中でいろいろ気にすることがあります。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 15) お父さんやお母さんのことが気になります。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 16) 手にあせをかきます。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 17) なにかおこらないかと気になります。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 18) 夜なかなか眠 ^{ねむ} れません。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 19) おなかの調子 ^{ちようし} が悪いような気がします。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |
| 20) 他 ^{ほか} の人が私 ^{わたし} をどう思っているのか気になります。 | (は い) (ときどき) (いいえ) |

〈資料8〉

感 想 用 紙

学年 _____ 年 _____ 男・女 _____

○しつもん^{しつもん}に答えてください。あてはまるものに○をつけましょう。

1. あなたは、力をぬくことができましたか。
 (よくできた) (すこしできた) (できなかった)
2. あなたは、楽な気分になることができましたか。
 (よくできた) (すこしできた) (できなかった)
3. あなたは、力を入れている時と、ぬいた時の違いがわかりました。
 (よくできた) (すこしできた) (できなかった)

○「リラクセーション」をやってみて思ったことを自由に書いてください。