

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 28 年 6 月 21 日現在

機関番号：37118

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25380973

研究課題名(和文) 小学校教諭に実践可能なストレスマネジメント技法の開発に関する研究

研究課題名(英文) The development of relaxation technique for school stress management by teachers

## 研究代表者

大野 博之(OHNO, Hiroyuki)

福岡女学院大学・人文科学研究科・教授

研究者番号：00037037

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,700,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は日常の学校生活に導入しやすい学校ストレスマネジメント技法を開発、その効果を検証するものである。導入しやすさとは、小学校の低学年から中学まで幅広く適用できること、習得しやすい方法であること、専門家の介入を必要とせず、小学校の担任教諭が日常的に実施できる方法であること、短い時間で効果が示せることを仮定した。

その方法として、サート(主動型リラクゼーション療法；Self-Active Relaxation Therapy)を小学校低学年から中学生まで、また小学校の特別支援学級に導入、実施した。その結果、日常の学校生活に導入しやすく、対象に共通してストレス反応軽減に効果があったことが示された。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study is to develop the relaxation technique which is easy to introduce in daily school life for school stress management. In this study, it is assumed that essentials of the relaxation technique for easy introduction in school are application possibility to wide range of school age groups, easy technique to understand, technique which can be provided daily by a teacher without professional assistance and effect in a short period of time.

The students from the lower grade of elementary school to the middle school carried out the technique of SART(Self-Active Relaxation Therapy), which satisfies the above essentials. As a result, effect on reducing of stress-reaction appeared in all subjects. And it is verified that SART is effective as a relaxation technique to introduce in daily school life for school stress management.

研究分野：臨床心理学

キーワード：学校ストレスマネジメント 主動型リラクゼーション療法 ひとりサート

## 1. 研究開始当初の背景

近年、学校が抱える種々の問題はますます深刻化し、いじめ、不登校、校内暴力にとどまらず、少年による重大犯罪、ひきこもり、学級崩壊など、問題が山積している。

そこで、学校現場ではストレスマネジメントの実践が、学校生活の不適応状態や心身疾患の予防的観点から展開されるようになりつつある。その中で、三浦・上里(2003)は、中学生を対象として、心理的ストレスの理解と漸進的筋弛緩法の習得から構成された授業を実施した結果、リラクセーションが授業によるストレス耐性を向上させることを示唆している。また、動作によるリラクセーションを用いて、小澤(2007)は小学校高学年から高校生を対象に、怒り情動喚起場面では中学生において情動の強度と身体感覚の強度および拒否感に相関があることを見出し、ストレスの軽減に身体感覚の向上が有効であることを示した。

一方、筆者は主動型リラクセーション療法(Self-Active Relaxation Therapy; 以下、サート)を用いた学校ストレスマネジメントの研究に取り組んできた。サートは、「主動=自分が動く・動かす」ことによって過度緊張-過度弛緩のバランスの良いリラクセーションを目指す技法である。「主動」を中心に自分の動きを最大限に生かすサートの課題設定は可視的にわかりやすく、「主動」による自己弛緩を重視するため、「できる」「変わる」「変われる」という肯定的な感覚を獲得しやすく、自己コントロールに対する自己評価を高められることが明らかにされている(末次・大野、2013)。

さらに、サートは「主動」による自己弛緩が技法の本質であることから、「ひとりサート」技法が確立されている。宇都宮・大野(2012)が行なった小学校での「ひとりサート」実践においては、「面白かった」「楽しかった」「もっと頑張りたい」などの感想が得られ、小学生にとって課題が分かりやすく、からだの変化を感じやすかったことから、自分で自分を変えようとする「意欲」が高まっ

たことがうかがえた。

## 2. 研究の目的

学校ストレスマネジメントにおいて、ストレスマネジメント教育の他に、具体的な方法としてリラクセーション技法が小・中学校に導入され始めている。しかし、従来の方法は、その実施において専門的知識と訓練を受けた専門家の関わりを必要としていることから一時的な取り組みに留まらざるを得ないという課題がある。また、小学校高学年や中学生に対する実践が主で、小学校低学年も行うことができる分かりやすい手法を開発することも課題として挙げられる。

さらに、学校ストレスは一時的ライフイベントによって引き起こされるというよりは、児童・生徒のパーソナリティ、環境、人間関係など、学校生活に影響を与える総合的要因から日常的に潜在しているものと考えられる。そのため、学級運営において余分な負担にならず、日ごろ学級担任が継続的に実施することが可能な簡易な方法で、持続的な効果を期待できる方法の開発が望まれる。

そこで、本研究では、上記の課題を解決方法として「ひとりサート」を用い、小学校教諭が実践可能な学校ストレスマネジメントの具体的手法としてその効果と活用の可能性を検証する。

## 3. 研究の方法

### (1) 対象

- ・小学生：A 小学校3年生2クラス(79名)、5年生1クラス(37名)、計106名。
- ・小学校特別支援学級児童生徒：B 小学校特別支援学級(知的障がい)2クラス、計11名。
- ・中学生：C 中学校1年生3クラス(74名)、2年生3クラス(99名)、計173名。

### (2) 「ひとりサート」の実施

対象となる小・中学校の各クラスにおいて、一定期間中継続して約10回~20回実施する。初回はサート及び「ひとりサート」技法を熟知している研究協力者がDVDとともにモデルを示すと同時に、教員と生徒に動きのポイントを伝えながら行う。2回目以降は、教員が

「ひとりサート DVD (6分強)」をモニターに示し、生徒が集団で行う。

### (3) 質問紙調査

「ひとりサート」実施前後に、実施による心身の変化と効果を検証するために質問紙調査を行う。

小学生用ストレス反応尺度(嶋田ら、1994)：「身体的反応」「抑うつ・不安感情」「不機嫌・怒り感情」「無気力」という4つの下位尺度で構成。

中学生用ストレス反応尺度(岡安ら、1992)：「不機嫌・怒り感情」「身体的反応」「抑うつ・不安感情」「無力的認知・思考」の4つの下位尺度で構成。

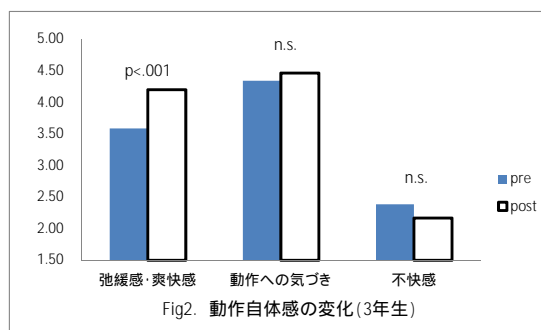
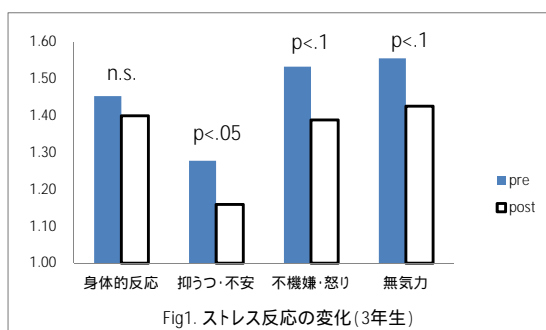
「動作自体感尺度」(小澤、2007)：「弛緩感・爽快感」「不快感」「動作への気づき」の3つの下位尺度で構成。

## 4. 研究成果

### (1) 小学校低学年と高学年の比較

A 県の小学校 3 年生 2 クラス 69 名、5 年生 1 クラス 37 名(計 106 名)に2週間に渡って、計 10 回の「ひとりサート」を実施した(5 年生は 2013 年 6 月下旬～7 月下旬 / 3 年生は 11 月下旬～12 月下旬)。初回及び最終回のひとりサート終了後の 2 回に渡って質問紙調査を実施した。

ひとりサート実施前後のストレス反応の変化については、3 年生及び 5 年生全体で、抑うつ・不安感情 ( $p < .05$ )、不機嫌・怒り感情 ( $p < .05$ ) が改善した。学年別では、5 年生が抑うつ・不安感情のみ変化の傾向 ( $p < .1$ ) があり、5 年生に比べ、3 年生において有意な変化がみられた (Fig.1)。動作自体感については、3 年生 ( $p < .001$ ; Fig2.) において弛緩感・爽快感が変化した。



これらの結果から、ひとりサートは、低学年から高学年まで、課題が分かりやすく、簡易な手続きでありながらその効果が期待されることが示唆された。なお、高学年に比べ、低学年に変化がみられやすかったことがうかがえ、小学校低学年にも適用しやすい利点を生かし、早めの学校ストレス予防にも活用できることが考えられる。

### (2) 特別支援学級における「ひとりサート」の適用

佐々木・佐久間(2009)が指摘するように、特別支援教育が必要な児童生徒は障害の特性からくる問題だけでなく、交流学級の中で周囲の理解されにくい言動や集団適応力の未熟さから孤立しやすいことなどから、児童がつまづくことや困り感を感じやすい。そのため、学校ストレスマネジメントがもっとも必要な対象の一人といえる。

そこで、学年においてもばらつきがあり、特別な支援が必要であるクラスにおいて、教室で教諭が児童生徒集団に対して「ひとりサート」を実施し、その実施可能性とその効果について検証した。

教員及び保護者への説明と同意を事前に行った上に、開始にあたって筆者及び研究協力者が初回に出向き、児童生徒に“ゆっくり身体を動かす体操をして気持ちも体も軽くなって、学校生活ももっと楽しくなるように、これから毎朝行います。頑張りましょう”と説明、DVD 視聴に加え、実際のモデルとして児童生徒と一緒にいった。クラス全員が集まる時間が通常学級に比べ少ないことから、2013 年 10 月～11 月の 2 か月間約 20 回(週 1～2 回)「ひとりサート」を実施した。実施の

前後には質問紙調査に加え、期間が長かったことから、中期を設定、初期・中期・後期(3回)の質問紙調査を行った。その際、質問内容について内容理解の補助が必要な生徒には複数の研究協力者が1対1で対応した。

初期・中期・後期に実施した「小学生用ストレス反応尺度」の得点について、各期を因子に、ストレス反応尺度の全体平均を従属変数に1要因の分散分析を行った結果、各期の間に有意差がみられた( $p < .01$ )。多重比較を行った結果、初期と中期、中期と後期に有意差はないが、初期と比べ、後期にストレス反応が有意に軽減した( $p < .05$ )。(Fig.3)

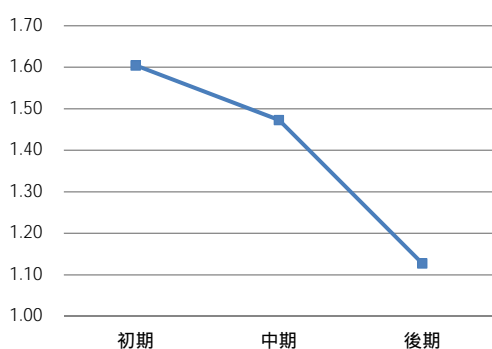


Fig.3 ストレス反応全体平均の変化

下位尺度について同様の分析を行った結果、「身体的反応」以外のカテゴリでは有意差または有意な傾向がみられ、「抑うつ・不安感情」( $p < .1$ )「無気力」( $p < .1$ )では有意傾向が、「不機嫌・怒り」については、有意差がみられ( $p < .05$ )、初期に比べ、後期が軽減した。(Fig.4)

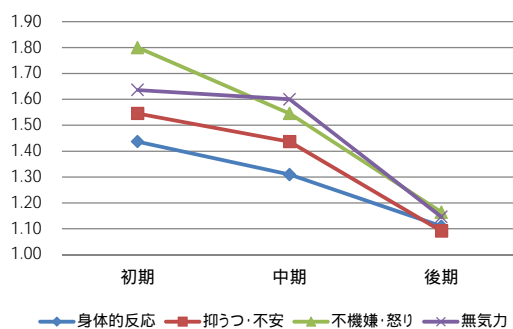


Fig.4 ストレス反応尺度のカテゴリ別の変化

このような結果から、「ひとりサート」実施前に比べ実施後に当たる2ヶ月後にはストレスが有意に低下していることから、「ひとりサート」が特別支援学級に在籍している児童生徒に対してもストレスマネジメント技

法として導入しやすく、有効であることが示唆された。

一方、担任教諭から見た児童の学校での変化を明らかにするために、担任教諭には学校生活で向上してほしい内容を聞き取り調査し、項目化して「学校生活アンケート」を作成、実施前・後に調査を行った。児童生徒には感想を聞き取り調査した。

「ひとりサート」実施前と実施後の学校生活アンケートの結果について、 $t$ 検定を行った結果、「ひとりサート」実施後の児童の学校での様子が有意に良好になった( $p < .01$ )。下位項目別に  $t$  検定で比較すると、「友達のことを考えて優しく接することができる」( $p < .05$ )、「時間を意識して生活できる」( $p < .01$ )、「身体を動かすことに積極的である」( $p < .01$ )の3つの項目において、実施前より実施後が有意に向上した(Fig.5)。

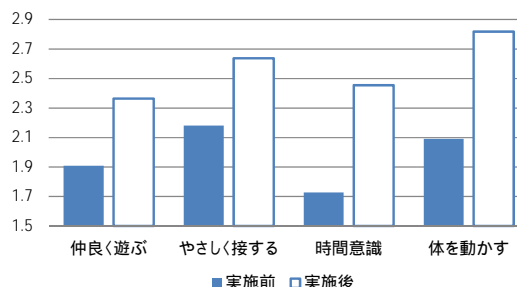


Fig.5 教員から見た学校生活における良好な変化

児童生徒の感想においては、学習が進み、自分の身体への気づきが深まると同時に、楽しく取り組める様子がみられた。

一方、通常「身体的反応」において実施前と実施後の比較において有意な変化がみられやすい先行研究に比べ、その変化がみられなかった。特別支援学級の児童生徒の場合、しばしば身体感覚の不器用さ、受容的身体感覚や自己身体像及び身体図式の発展の難しさ(村田, 1999)が指摘されていることから、身体面での自己モニタリングが難しく、普段感じやすい心理状態の変化が有意に実感されたのではないかとと思われる。だからこそ、特別支援学級において身体にアプローチする技法はより意味を持つことが推測される。

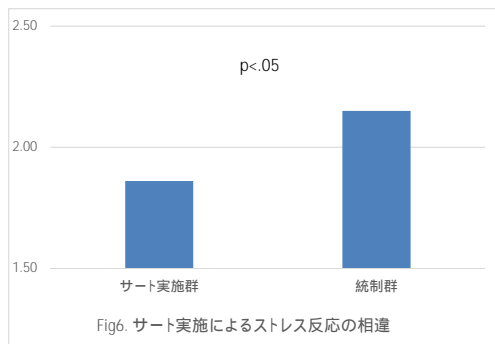
この点については、今後さらに検討していくことで、「ひとりサート」の特別支援学級における実践の効果とその特徴を精査、発展させていくことが望まれる。

### (3) 中学生における「ひとりサート」の適用

C 中学校に在籍する1年生(3クラス74名)および2年生(3クラス99名)の女子(計173名)に質問紙調査を行い、うち、2年生1クラス(30名)に対して、2015年10月4週目~11月2週目の3週間(週3回、計9回)昼休みの10分間を利用して、サートを行った。実施の際に、対象中学校の学校スケジュールの特性から担任教諭の関わりが難しく、筆者、研究協力者がDVD提示と一緒にモデルを示しながら行った。

質問紙調査においては、サートを実施したクラスにおける実施前・後の変化に加え、サート実施群とサートを実施していない統制群のストレス反応の比較を行った。

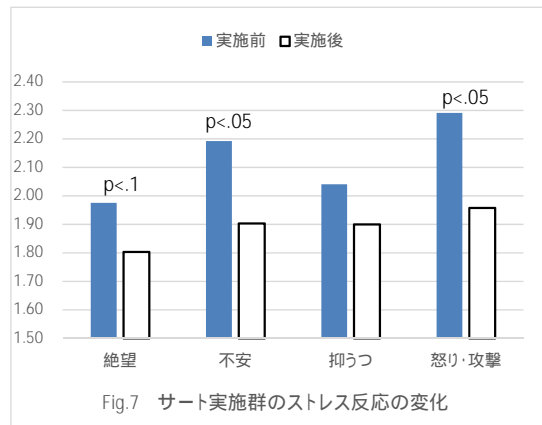
まず、サート実施群および統制群を独立変数に、ストレス反応尺度の平均値を従属変数に、分散分析を行った結果、SART実施群が統制群より有意に低かった( $p<.05$ )、(Fig.6)



サート実施群について、サート実施前と実施後の変化を比較するため、 $t$ 検定を用いてサート実施前・後の平均値の比較を行った結果、実施前に比べ、実施後のストレス反応が有意に低かった( $p<.05$ )。なお、ストレス反応尺度の下位尺度の平均値を同様に比較したところ、「絶望」( $p<.05$ )、「不安」( $p<.05$ )、「怒り・攻撃」( $p<.05$ )が実施前に比べ実施後が有意に低かった。(Fig.7)

中学生に対する実施結果から、「ひとりサ

ート」は年齢に関係なく、ストレス反応の軽減において一定の共通した効果がみられることが明らかになった。



### (4) まとめと今後の課題

特別支援を必要とする児童生徒を含め、小学校低学年から中学生まで幅広く適用できる学校ストレスマネジメントのツールとして、「ひとりサート」が有効であることが検証された。学校現場で日常的に導入しやすい、障害を有する小学生も個別の援助を必要とせず自主的に行うことができる、などの点から今後さらに実践を重ね、学校現場において展開されることが期待される。

一方、効果を左右する重要な要因としては、学級への導入に際して、学校側の体制と担任教諭の取り入れの姿勢が大きな影響を与えることが考えられる。そこで、今後の導入の手続きにおいては、担任教諭に対して、ストレス反応における心身相関性に関する理解、事前の体験による理解の促進、動機づけを行うことが必要と思われる。

#### <参考・引用文献>

- ・三浦正江・上里一郎(2003). 中学校におけるストレスマネジメントプログラムの実施と効果の検討. 行動療法研究, 29(1), 49-58
- ・村田豊久(1999). 子どものこころの病理とその治療. 九州大学出版会
- ・岡安孝弘・嶋田洋徳・板野雄二(1992). 中学生用ストレス反応尺度の作成の試み. 早稲田大学人間科学研究, 5(1), 23-29
- ・小澤永治(2007). 思春期における自体感とストレ

ス反応の発達的变化 動作法によるリラクゼーション課題の実践を通して .リハビリテーション心理学研究,33(2),25-35

・佐々木聡子・佐久間宏(2009).特別支援学級における自閉症児支援に関する実践的研究:ソーシャルストーリーズの活用を通して.宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要,32号,169-176  
・嶋田洋徳・戸崎泰子・板野雄二(1994).小学生用ストレス反応尺度の開発.健康心理学研究,7,46-58

・末次かほり・大野博之(2013).SART(主動型リラクゼーション療法)によるストレスマネジメントに関する研究 自律訓練法との比較を通して.福岡女学院大学大学院人文科学研究科紀要「臨床心理学」,第10号,17-25

・宇都宮祐子・大野博之(2012).小学生のストレスマネジメントに関する研究~ひとりサートの適用~福岡女学院大学大学院人文科学研究科紀要「臨床心理学」,第9号,11-17

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 7 件)

奇恵英・土井智子・大野博之、特別支援教育におけるストレスマネジメント技法に関する研究、福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学 第11号、2014、47 - 55  
DOI:なし

小田真弓・大野博之、SART(主動型リラクゼーション療法)が自己肯定感に及ぼす影響について - 自律訓練法との比較を通して -、福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学、第12号、2015、9 - 17  
DOI:なし

奇恵英・井上侑・大野博之、SART(主動型リラクゼーション療法)によるストレスマネジメントの心理的効果 - セルフ・エスティムとセルフ・コントロールの視点からの検討 -、福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学、第13号、2016、19 - 24  
DOI: http://hdl.handle.net/11470/189

向笠理緒・大野博之、筋電図法を用いたサート(主動型リラクゼーション療法)に関する生理心理学的研究、福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学、第13号、2016、43 - 54  
DOI: http://hdl.handle.net/11470/192

竹尾枝里子・大野博之・奇恵英、高齢者に対するサート(主動型リラクゼーション療法)を用いた心理援助に関する研究、福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学、第13号、2016、73 - 83  
DOI: http://hdl.handle.net/11470/195

大野博之、ストレスマネジメントにおけるリラクゼーションの効用 - 「主動型リラクゼーション療法 (Self-Active Relaxation Therapy ; SART) の原理 -、広島大学大学院心理臨床教育センター紀要、第14巻、2016、3 - 11  
DOI :

[http://ir.lib.hiroshima-u.ac.jp/files/public/39583/20160406145316630890/shinrinsho\\_14\\_3.pdf](http://ir.lib.hiroshima-u.ac.jp/files/public/39583/20160406145316630890/shinrinsho_14_3.pdf)

奇恵英、ストレスマネジメントにおけるリラクゼーションの効用 - 「主動型リラクゼーション療法 (Self-Active Relaxation Therapy ; SART) の実際 -、広島大学大学院心理臨床教育センター紀要、第14巻、2016、12 - 16  
DOI :

[http://ir.lib.hiroshima-u.ac.jp/files/public/39584/20160407091137117055/shinrinsho\\_14\\_12.pdf](http://ir.lib.hiroshima-u.ac.jp/files/public/39584/20160407091137117055/shinrinsho_14_12.pdf)

〔学会発表〕(計 1 件)

大野博之・奇恵英・中園美香、主動型リラクゼーションによる学校ストレスマネジメントの効果に関する検討 - 小学校低学年への適用 -、日本ストレスマネジメント学会、2014年10月18日~2014年10月19日、大阪教育大学天王寺キャンパス(大阪市天王寺区)

〔図書〕(計 0 件)

〔産業財産権〕

出願状況(計 0 件)  
取得状況(計 0 件)

〔その他〕

ホームページ等 なし

## 6. 研究組織

(1)研究代表者

大野博之(OHNO, Hiroyuki)  
福岡女学院大学・大学院人文科学研究科・教授  
研究者番号:00037037

(2)研究分担者

奇 恵英(KI, Hyeyoung)  
福岡女学院大学・人間関係学部・教授  
研究者番号:40412689