

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 5 月 14 日現在

機関番号：14503

研究種目：基盤研究(B)

研究期間：2011～2013

課題番号：23330212

研究課題名(和文)小中学校におけるストレスマネジメントに基づく心の健康教育プログラムの効果

研究課題名(英文)Effect of the mental health education program based on stress management to elementary and junior high school students

研究代表者

富永 良喜(TOMINAGA, YOSHIKI)

兵庫教育大学・学校教育研究科(研究院)・教授

研究者番号：50164033

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 9,500,000円、(間接経費) 2,850,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的はストレスマネジメントに基づいた心の健康教育の効果を検討することである。研究1において、ストレス反応尺度が小学4年から中学3年まで1299名に実施された。因子分析の結果、「怒り」「快気分」などの5因子が抽出された。研究2と研究3では、ストレスマネジメントに基づく心の健康教育が7つの授業から構成された。ストレスについて学ぶ、テスト不安へのイメージトレーニング、積極的傾聴、アサーティブ・非主張・攻撃の表現、考えと気持ち、親子ストレス、災害ストレスであった。7つの授業が中学生、小学生に2つの方式で実施された。1年間に少なくとも7回の心の健康授業が必要なことが考察された。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study is to investigate the effect of the mental health education based on the stress management. In study 1, the stress responses scale was carried out for 1299 children between fourth grade of elementary school to third grade of junior high school. As a result of its factor analysis, the five factors were found. In study 2 and 3, the mental health education program based on the stress management was composed of seven classes; learning your stress, image training for test anxiety, active listening, assertive-nonassertive-aggressive expressions, thoughts and emotions, parent-child stress, disaster stress. Seven classes have been done in two type classes. The students might control his/her stress for the mental health classes of seven times based on the stress management a year.

研究分野：社会学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：ストレスマネジメント 心の健康教育 ストレス トラウマ いじめ

1. 研究開始当初の背景

親による虐待の件数は増加の一途であり、暴力に曝され傷ついた子どもたちが増加し、不登校のみならず、リストカット、解離、暴力行為といったさまざまな問題を発生させている。

一方、諸外国は、心の予防教育に力をいれ、問題行動の減少に効果をあげている。イギリスでは、SEAL (Social and Emotional Aspects of Learning; 社会性と感情の学習) プログラムが、いじめや暴力防止に効果をあげており、2011年までに全小学校に導入が予定されている。中国では、四川大地震後の被災地で「心理健康教育」の授業が必須ではじまっている。中国は、子どもの不登校とインターネット依存の対策として、2003年に、心理健康教育を、道徳とは別に独立した科目として設定した。また、オーストラリア、カナダ、アメリカなどの先進国も、社会的スキル、ストレスマネジメント、アサーションスキル、問題解決能力、セルフコントロールなどを育むための心の予防教育を積極的に展開している(鳴門教育大学予防教育科学教育研究センター、2010)。

わが国においても、怒りや悲しみが心の中に起こったとき、その感情をどうすればいいのかを科学的に教える教育が必要である。怒りを和らげる体験や落ち着いて自分を表現する方法を体験的に学ぶ心の予防教育である。それらの教育活動は、問題行動の予防のみにとどまらず、自己の成長を視野にいれているため「心の健康教育」と呼ぶ方が適切であり、その学問背景は、臨床心理学、医学、保健学、看護学である。

そのため規範意識や社会的ルールを育成する「道徳」と自他の心の健康について学ぶ「心の健康教育」の両輪で教育施策を展開する必要がある。ストレスマネジメントに基づいた心の健康教育プログラムは、ストレスとはなにかを知る心理教育、試験へのストレス

対処、人間関係のストレス対処などにより構成されている(竹中、1997;山中・富永、2000;兵庫県心の教育総合センター、2004)。

2. 研究の目的

本研究の目的は、小学校と中学校のいじめ・暴力などの問題行動及びストレス反応・ストレス対処・規範意識などの自己意識に及ぼすストレスマネジメント教育をベースにした心の健康教育プログラムの効果を検証することである。

効果の検証にあたり、自分のストレスや人間関係の表現の仕方を知るための心理尺度を作成すること。ストレスマネジメント授業案を作成する。本結果は、予防的な心の健康教育をわが国で組織的に展開するための重要な資料となると考えられる。

3. 研究の方法

1) 自分のストレスを知るためのツール開発

(1) 小中学生用ストレス反応及びストレス対処尺度の作成

学校教育で活用するための小中学生用ストレス反応尺度(永浦・山口・富永、印刷中)は、予備調査による児童生徒の自由記述より「怒り」「抑うつ」「緊張」「身体不調」「不集中」「快気分」の6カテゴリ30項目を、質問項目とした。

分析対象は、小学4年生～中学3年生1,299名であった。

心理教育のためのストレス対処尺(富永・富永,2009改訂版)心理教育のためのストレス対処尺度は、「問題に立ち向かう対処」「気持ちについての良い対処」「相談」「傷つけ発散」「感情抑圧対処」の5因子各5項目、計25項目とした。

小中学生用ストレス反応尺度との相関を検討するために、小学5年生～中学1年生552名を分析対象とした。

(2) 3つの言い方尺度の作成: 小学5・6年230名を対象とした田畑(2011)の非主

張・攻撃・アサーティブの3因子各6項目、計18項目の3つの言い方尺度の各因子の信頼性に課題を残した。そこで全ての項目にわたって、関係性の対象を「友だち」を想起するように変更した。

中学1年～3年、791名を対象に、いじめ・ネットいじめ・ストレス反応20・ストレスサー尺度・自尊感情尺度のアンケートと同時に、3つの言い方尺度を実施した。

2) 心の授業案の作成と検討

心の授業案は本研究代表者と共同研究者、実践校で臨床心理士資格取得の教師、博士課程の学生によって、ストレスマネジメントをベースとした心の授業案を検討した。その結果、7つの授業案を選定した。

(1) ストレスについて学ぶは、緊張の表情絵を用いて、「どんなとき緊張しますか(ストレスサー)」、「ストレスを感じた時の心とからだと行動の変化(ストレス反応)は?」、「そのときどんな対処(ストレス対処)をしていますか?」と問いかけ、ストレスについて学ぶ。あわせてストレス反応尺度とストレス対処尺度を実施する。特にストレス対処について討議を深め、問題に立ち向かう対処と気持ちについての対処があり、気持ちについての対処のなかでも自分への肯定的メッセージとリラックス法があり、両方を習得する必要性を伝える。最後に、呼吸法が漸進性弛緩法の体験を行い終了する。

(2) テスト不安を乗り越えるためのイメージトレーニング：今チャレンジしたい試験や試合にどれくらい実力を出せる自信があるかを11段階で尋ねる。次に、漸進性弛緩法や呼吸法によりリラックス体験を行い、自分がベストを尽くしているイメージをスクリーンに描くように教示する。工夫できることを3つ行動のリストアップをする。最後に、自信度を尋ねて終了する。

(3) さわやかな自己表現：まずストレスの仕組みについておさらいする。次に友だちか

ら遊びに誘われたが行きたくないという葛藤場面の私と友だちとの会話例を3パターン(がまん、おこりんぼ、さわやか)作成する。3パターンそれぞれについて、姿勢や声の大きさの特徴を尋ね、その姿勢をとって、シナリオを朗読する。がまんでは、背を丸めて声が小さい、おこりんぼでは腕を組んだり脚を組んで大きな声で、さわやかは背を立ててはっきりした声といった特徴が出る事が多く、その姿勢をとってもらう。最後に、3つの言い方とストレスとの関連をこれまでの調査研究の結果を要約して伝える。

(4) 上手な話の聴き方：ストレスをコントロールするよい方法の一つが人に話を聞いてもらうことである。しかし、話の聴き方によってはかえってストレスを感じることもある。「えらそう」な聴き方と「真剣」な聴き方の2つのパターンのロールプレイを経験してもらい、感想を求める。まとめに、えらそうな聴き方では、「話す気もちがなくなる、イライラする、時間が長く感じる」、真剣な聴き方で聴いてもらうと、「すっきりする、もっと話したい、あっという間に時間がたつ」といった体験ができることを伝える。

(5) 親子ストレスについて考える：親子の日常のやり取りを振り返りより望ましい親子関係を考える。はじめに、親からのかかわりチェックリスト(寺田、2011)の短縮版を実施し、日ごろの親子関係を振り返る。次に成績が下がったのにゲームをし続ける子どもを親がゲーム機を取り上げ叱りつけるロールプレイをみてもらう。ワークシートに、子どもの気もち、親の思いを書いてもらう。また、何人の生徒に子ども役をやってもらい、ロールプレイを深める。最後に、お互いが落ち着いて、アサーティブに言うことが大切なことをまとめとして伝える。

(6) 気持ちの公式を知ろう：出来事が感情や行動を引き起こすというより、出来事を受けて心のなかでつぶやいていることが感情

や行動を引き起こすことを学ぶ。「『おはよう』と朝友だちに挨拶したのに返事がない」場面のロールプレイをみてもらい、挨拶した人はどんな気持ちになるか、そのときどんな心のつぶやきが浮かんでいるかをワークシートに書いてもらう。

(7) 災害と心のケア：震災で姉を亡くし 10 年後に重いストレス障害を経験しその後回復した人の手記を読み、つらい体験をした後の心とからだの変化と望ましい対処について学ぶ。手記で回復した要因に家族や友人の支えがあったことを受けて、同性同士ペアになり絆のワークを実施する。

(1) 中学校での教師自立型授業方式による心の健康教育プログラムの効果

1 学年 6 クラスの中学校にて、7 つの授業案を用意し、教師が同じ授業案を 6 クラスで実施し、前半は大学スタッフ主動、後半は教師主導の教師自立型のプログラムを作成した。

分析対象は中学 3 年生で、2011 年度 108 名、2012 年度 180 名、2013 年度 169 名であった。

指標は、ストレス反応 20、ストレス対処 25 であった。

(2) 小・中学校での授業案選択型方式による心の健康教育プログラムの効果

A 市教育委員会との契約により、小学校・中学校のユニットで、教員研修、研究代表者による公開授業、心の健康教育プログラムから、学校学年に応じた授業を選択して年間 2 コマで実施する。これは、現在の学習指導要領において、年間 6 コマの授業を、心の健康教育の時間にあてることができないとの教育現場からの要請である。

対象は、小学校 2 校の 5 年生 5 クラス 163 名、6 年生 5 クラス 182 名、中学校 1 校の 1 年 5 クラス 158 名であった。授業は、「ストレスの仕組み」に加えて、小学 5 年は「さわやかな自己主張」、小学 6 年は「上手な話の聴き方」、中学 1 年は「気持ちの仕組みを知

ろう」であった。

4. 研究成果

1) 自分のストレスを知るためのツール開発

(1) 小中学生用ストレス反応及びストレス対処尺度の作成

学校教育で活用するための小中学生用ストレス反応尺度：最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析の結果、5 因子が抽出された。第 1 因子は「怒り」、第 2 因子は「生活不調」、第 3 因子は「快気分」、第 4 因子は「抑うつ」、第 5 因子は「緊張」と命名した。各下位尺度とも、信頼できる水準の内的整合性が確認された。

心理教育のためのストレス対処尺度：最尤法、プロマックス回転による因子分析の結果、「問題に立ち向かう対処」と「気持ちについての良い対処」の項目が全て一つの因子となり、他の 3 つの因子は先行研究の結果と一致した。

ストレス反応 20 とストレス対処 25 の各下位尺度間の相関分析を行った。ストレス反応とストレス対処の相関係数では、ストレス合計と傷つけ発散が .499、抑うつと傷つけ発散が .342、生活不調と傷つけ発散が .418、怒りと傷つけ発散が .548 であった。快気分と問題に立ち向かう対処が .327、快気分と気持ちについての良い対処が .391 であった。抑うつと感情抑圧対処が .318 であった。

(3) ストレス反応 20 とストレス対処 25 の結果のアドバイスシートの作成 (冨永編、2014 : DVD 資料) : ストレス反応 20 とストレス対処の結果を一人ひとりの児童生徒に教育的配慮をともなうフィードバックを行うために、エクセルファイルにデータを入力すると、各因子の得点に応じて、コメントが自動的にプリントアウトされるアドバイスシートを作成した。

(2) 3 つの言い方尺度：最尤法、プロマックス回転による因子分析の結果、非主張、攻

撃、アサーティブの3因子が抽出された。係数は、非主張.77、攻撃.73、アサーティブ.75でありある程度信頼性を確保できた。また、非主張は、ストレス反応の緊張と.401、抑うつと.377の相関がみいだされた。攻撃は、ストレス反応の怒りと.543、抑うつと.370m緊張と.302、無気力と.339、ストレスターの教師と.384、親と.354、友だちと.396の相関がみいだされた。アサーティブはストレス反応の快気分と.376の相関がみいだされた。

2) 心の授業案の作成と検討

(1) 中学校での教師自立型授業方式による心の健康教育プログラムの効果

授業前後のストレス反応得点は3年間すべて有意に減少した(2011年度前16.1(8.8)、後9.7(9.3), $t=7.6$;2012年度前15.5(8.4)、後12.6(9.0), $t=6.0$;2013年度前14.4(8.3)後11.6(8.7), $t=5.9$,いずれも $p<0.001$)。ストレス対処得点も望ましい変化を示した。

(2) 小・中学校での授業案選択型方式による心の健康教育プログラムの効果

ストレス反応得点及びストレス対処の下位尺度得点をデータとして、学年と前後の2要因分散分析を行った。

ストレス反応得点の前後の主効果に有意な差はみとめられなかった(前18.37(13.07)、後17.67(13.48)、 $F(1,461)=1.60$, ns.)。

ただし、ストレス反応尺度の下尺度の怒りは有意な減少(前5.58(3.12)、後5.18(2.96)、 $F(1,490)=9.03$, $p<.01$)を、緊張は有意な増加(前4.54(2.71)、後4.97(2.98)、 $F(1,494)=9.5$, $p<.0.01$)を示した。

3) 考察

(1) ストレスアンケートの自分教材の視点について：これまでのいじめや学級風土のアンケートは、教師がハイリスクの児童生徒をいち早く発見することが目的として活用されてきた。しかしながら、児童生徒が自らのストレスを知り有効な対処法を学び体験するためには、自分のストレスがどれくらいな

のかみつめることが重要である。そのため本研究では自分のストレスを知るためのストレス反応尺度とストレス対処尺度を開発することを第一段階とした。その結果、緊張、怒り、抑うつ、生活不調、快気分の5因子から構成される20項目のストレス反応20を作成することができた。また、富永・富永(2009)を改訂したストレス対処尺度は、望ましいストレス対処として、問題に立ち向かう対処、気持ちについての良い対処、相談の3つの因子として構成され、望ましくない対処としては、傷つけ発散と感情抑圧対処の2つで構成した。そして、ストレス反応とストレス対処の結果は、その場で自己採点できるように設計されるとともに、児童生徒一人ひとりに、ストレスアドバイスシートとして、各因子の得点に応じてメッセージを自動印刷することができるようにし、全児童生徒にフィードバックした。

(2) 心の健康教育プログラムの効果

中学校での教師自立型授業方式による心の健康教育プログラムの効果についてまず考察したい。ストレス反応得点は実施前後において、3年間の実施すべてにおいて、有意に減少していた。また、ストレス対処得点については、2013年度では問題に立ち向かう対処、気持ちについての良い対処、相談のいずれも有意な増加が認められた。一方、傷つけ発散は有意な減少を認めた。

このように、ストレス反応及びストレス対処の両尺度において望ましい変化を示した。これは、年間7回という心の授業の時数によるものと教師が心の授業実践を中心となっていたため、その授業時間においてのみではなく、日々のかかわりのなかで、ストレスマネジメント理論に基づくかかわりへと変化したのかもしれない。

一方、小中学校での授業案選択型方式による心の健康教育の効果は、限定的なものであった。ストレス反応得点は前後で有意な差が

認められなかったが、下位尺度の怒りについては有意な減少が認められた。年間2回と心の授業が少ないこと、研究代表者の授業を教師が参観してビデオ収録して、各自担任が授業を実施するという方式のため教師の日々のかかわりにこれらの授業が効果をもたらさなかったのかもしれない。

これらのことから、今後は教師が一人でできる心の授業案の工夫が求められる。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計3件)

学校教育で活用するための子どものストレス反応尺度作成の試み. 永浦拓・山口晃・富永良喜、ストレスマネジメント研究(査読有), 10(2). 印刷中

いじめ加害行動とストレスおよび同調傾性との関連」市井桃子・永浦拓・富永良喜発達心理臨床研究(査読無), 18, 65-74. 2012.

『感情の筆記』が怒り感情に及ぼす影響の検討 - 児童を対象とする感情の文章筆記を核としたプログラムの実践的研究 - 岡本典子・藤原忠雄、ストレスマネジメント研究. 8(1), 39-50, 2011.

[学会発表](計3件)

ストレスマネジメント自己効力感を高める効果的手法の比較検討、戸田早苗・藤原忠雄、日本ストレスマネジメント学会第12回大会発表論文集. 2013.

中学校における「心の健康教育プログラム」実践の試み(2) 教師とのコラボレーションによる不登校未然防止に向けた取り組み : 寺戸武志・永浦拓・富永良喜、日本ストレスマネジメント学会第11回大会発表論文集, 2012

中学校における「心の健康教育プログラム」実践の試み(1) ストレス関連変数を用いた効果の検討、永浦拓・

寺戸武志・富永良喜、日本ストレスマネジメント学会第11回大会発表論文集. 2012.

[図書](計6件)

ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集, 富永良喜編、藤原忠雄、永浦拓、あえり出版(2014)

災害・事件後の子どもの心理支援 - システムの構築と実践の指針, 富永良喜, 創元社(2014)

本番によわい わん太 しっばいしたらどうしようってかんがえるとねむれなくなる(絵本で学ぶストレスマネジメント 2), 富永良喜・山中 寛・小川 香織, 遠見書房.(2013)

大災害と子どもの心 どう向き合い支えるか. 富永良喜 岩波書店(2012)

日常生活・災害ストレスマネジメント教育 - 教師とカウンセラーのためのガイドブック, 竹中晃二・富永良喜, サンライフ企画 (2011)

災害後のこころのケア - かばくんのきもち, 富永良喜, 遠見書房(2011)

[その他] ホームページ等 なし

6. 研究組織

(1) 研究代表者

富永 良喜 (TOMINAGA YOSHIKI)

兵庫教育大学・教授

研究者番号: 50164033

(2) 研究分担者

小澤 康司 (OZAWA YASUZI)

立正大学・教授

研究者番号: 00305939

瀧野揚三 (TAKINO YOUZO)

大阪教育大学・教授

研究者番号: 60206919

藤原忠雄 (FUJIWARA TADAO)

兵庫教育大学・教授

研究者番号: 30467683