

# 児童を対象としたストレスマネジメント教育の実践と効果の検討 —日常生活への定着に焦点を当てて—

細田 幸子\*, 三浦 正江\*\*

(平成 22 年 10 月 7 日受理)

## The Practice and Examination of the Effects of Stress Management Education in Children

—With the Focus on the Use of Stress Management Skills in Daily Life—

HOSODA, Sachiko and MIURA, Masae

(Received on October 7, 2010)

キーワード：ストレスマネジメント教育, 児童, 日常生活への定着

Key words : Stress Management Education, Children, The Use of the Stress Management Skill to Daily Life

### 【要 旨】

本研究の目的は、児童を対象としたスキルの日常生活への定着に焦点を当てたストレスマネジメント(STM)プログラムを構成し、その効果を検討することであった。対象となったのは116名の児童(実験群80名, 統制群81名)であった。STMプログラムの構成は、①心理的ストレスのメカニズムについての心理教育と漸進的筋弛緩法の実践②漸進的筋弛緩法とコーピングに関するホームワーク③STMスキルを日常生活で用いることを促すための教師からの働きかけから成り立っていた。STMプログラムの効果を調べるために、プログラム実施前後およびプログラム終了から一定期間経過後に児童にストレス反応尺度、ストレスコーピング尺度、STMスキルと知識の活用度尺度を実施した。その結果、本プログラムを実施することで、高学年児童がストレスのメカニズムやストレス対処について理解することができ、STMスキル・知識を活用する可能性が示唆された。また、本プログラムがストレス反応およびコーピングに与える効果を検討するため分散分析を実施したところ、ストレス反応軽減効果は認められなかったものの、実験群においてプログラム実施前は実行していなかったコーピングの実行頻度が高くなる可能性が示唆された。

### 【問題と目的】

近年、教育現場におけるいじめや不登校などの問題行動や不適応行動が社会的問題となっている。それらの原因の1つとして、児童生徒の日常生活における心理的ストレスが増加していることが指摘されている<sup>1)</sup>。これらのことか

ら、児童生徒を対象とした学校ストレス研究が多く行われてきた<sup>2)3)4)</sup>。そして、学校ストレス研究の成果をもとに、学校教育場面におけるストレスマネジメント(以下STMと略記)教育が実施され、注目されている<sup>5)</sup>。STM教育とは「ストレスに対する自己コントロールを効果的に行えるようになることを目的とした教育的な働きかけ<sup>6)</sup>」と定義される。これまでの児童生徒を対象としたSTM教育に関する研究において、STM教育のストレス軽減効果やコーピングレパートリーの増加が報告されている<sup>7)8)</sup>。

ところで、竹中<sup>9)</sup>は、STM教育が真に期待されることとは、STMスキルを日常的に実践する「習慣づくり」であり、しかも大人への持ち越し効果をねらった教育内容でなくてはならないと指摘している。さらに、日比野<sup>7)</sup>は、STM教育を児童生徒のストレス軽減に役立てるためには、授業で習得した知識をいかに日常生活で活用していくかが重要な視点だと述べている。これらのことから、児童生徒がSTM教育の内容を日常生活の中に取り入れ、活かしていくための取り組みが必要だと考えられる。そして、STM教育が実際に児童生徒の生活に活かされているのか、どのように活かされたのかを検討する必要があるといえよう。しかし、STM教育の実施内容として、児童生徒の日常生活に定着させるための積極的取り組みを盛り込んでいる研究はあまり見受けられない。さらに、STM教育が実際に児童生徒の生活に定着しているのかを検討している研究もほとんどない。そこで、本研究では、児童を対象として日常への定着をねらいとした取り組みを含めたSTM教育を実施し、児童のストレス状態の変化を検討すると共に、STM教育の学習内容が児童の日常生活に定着しているのかを検討する。

また、平林・中谷<sup>10)</sup>は、STM教育プログラムは必ずし

\*心理カウンセリング学科・心理教育学科資料室

\*\*心理カウンセリング学科 健康心理研究室

も即効性のあるものとは限らず、プログラム実施直後は認められなかった効果も、時間と共に現れてくる可能性がある」と述べている。このことから、STM教育の長期的効果についても検討する必要があると考えられよう。しかし、児童生徒に対するこれまでのSTM教育に関する研究では、効果検証のための測定が実施前後しか行われていないものがほとんどである。そこで、本研究では、プログラム実施前後の調査に加えて、プログラム実施から一定期間の間隔を空けた調査を複数回実施することによって、STM教育プログラムの長期的効果を検討することも合わせて目的とする。

## 【方法】

### 1. 対象者

S県内公立小学校6年生計4クラスの児童161名(男子87名, 女子74名)を対象とした。その内の2クラス80名(男子44名, 女子36名)は実験群, 残りの2クラス81名(男子43名, 女子38名)は待機群でとした。

### 2. STM教育プログラムの流れ

本STM教育プログラムの流れをFigure1に示す。待機群は、実験群のプログラム実施期間中は保健体育以外の各教科の授業を行い、プログラムは実施しなかった。このことから、待機群の第1回調査～第3回調査のデータは、統制群の情報として扱うこととした。なお、学校は児童に平等な教育機会を提供する場であることから、実験群の全プログラムおよび第3回調査終了後に、待機群の児童に対して同様のSTM教育プログラムを実施した。そのため、待

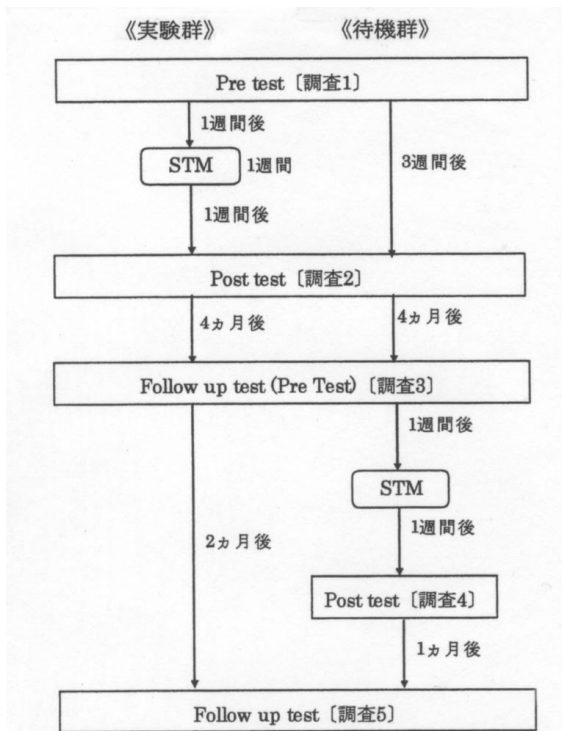


Figure 1. STM教育プログラムの流れ

機群の第3回調査データはSTM教育実施前, 第4回調査データはSTM教育実施後の情報となる。

### 3. STM教育プログラムの内容と実施方法

本STM教育プログラムは、以下の(1)～(3)の内容から構成された。

#### (1)STM授業

STM授業は、研究者がゲストティーチャーとなり、対象児童に対してクラスごとに実施した。1回の授業は45分であり、保健体育の授業2時間を用いて行なわれた。具体的な内容は、①ストレス反応規定因としてのストレスラーの存在の理解、②ストレス反応の種類と特徴の理解、③コーピングの種類と役割の理解、④漸進的筋弛緩法の習得から構成されていた。また、各授業時間終了時に①内容をどの程度理解できたか(理解度)、②プログラムで学んだことがどの程度役に立ちそうか(実用度)をそれぞれ4件法(理解度:よくわかった=1, だいたいわかった=2, よくわからなかった=3, 全然わからなかった=4; 実用度:すごく役に立ちそう=1, 少し役に立ちそう=2, あまり役に立たなそう=3, 全然役に立たなそう=4)で回答を求めた。

#### (2)ホームワーク

各STM授業時に、児童に対して、STMスキル・知識を日常生活において活用して定着させることを目的としたホームワークプリントを配布し、取り組むように指示した。

STM授業1時間目終了時のホームワークは、授業の翌日から1週間毎日夜寝る前に漸進的筋弛緩法を練習するものであった。また、STM授業2時間目終了時のホームワークは、授業の翌日から1週間の間、嫌な出来事があった場合に自分に合ったコーピングを実施し、その内容と効果の有無を記録するものであった。

#### (3)担任教諭からの働きかけ

各クラスの担任教諭に対して、STM授業およびホームワーク実施期間中に、学習内容の定着をねらいとして、児童にSTMスキル・知識を促す働きかけを実施するように求めた。具体的には、イライラしている児童や緊張感、不安感が高い児童などに対して「授業で習ったリラックス体操(漸進的筋弛緩法)をやってごらん」「上手なストレスとの付き合い方(コーピング)を思い出してやってみよう」などの声掛けをするように依頼した。

### 4. 調査内容

調査は、STM授業実施前後また実験群はプログラム実施後から4ヵ月, 5ヵ月, 待機群はプログラム実施後から1ヵ月の一定期間を空けて行なった。担任教諭による一斉方式で以下の(1)～(4)の内容に関する質問紙調査を実施した。

#### (1)フェイスシート

2度の回答を対応させるために、①学年とクラス、②性別、③氏名の記入を求めた。

(2) 小学生用ストレス反応尺度(Public Health Research Foundation Type Stress Inventory: 以下PSIと略記)<sup>11)</sup>

児童が表出するストレス反応を測定する尺度である。「身体的反応」「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の4下位尺度12項目から構成されている。各項目について4件法(ぜんぜんあてはまらない=1, あまりあてはまらない=2, すこしあてはまる=3, よくあてはまる=4)で回答を求めた。

(3) 小学生用コーピング尺度<sup>12)</sup>

児童が行なうコーピングを測定する尺度である。「積極的対処」「諦め」「思考回避」の3下位尺度16項目から構成されている。各項目について、4件法(ぜんぜんそうしない=0, あまりそうしない=1, すこしそうする=2, たくさんそうする=3)で回答を求めた。

(4)STM 授業で習得したスキル・知識の活用度

STM 授業で習得したSTM に関するスキル・知識が児童の日常生活において活用されているかを確認することを目的として、質問項目を設けた。質問項目は、①「コーピング活用に関する項目(この1週間の中で、じゅぎょうで知った新しいストレスとのつきあいかたをためしてみましたか)」②「コーピング活用の効果に関する項目(そのストレスとのつきあいかたをためたとき、ストレスはどうなりましたか)」③「漸進的筋弛緩法技法活用に関する項目(この1週間の中で、リラックス体そをどのくらいやりましたか)」④「漸進的筋弛緩法技法の上達に関する項目(リラックス体そはじょうずにできましたか)」⑤「漸進的筋弛緩法技法の効果に関する項目(リラックス体そをして、ストレスはどうなりましたか)」の5項目から構成されていた。①は2件法(ためさなかった=0, ためしてみた=1)、②～⑤は3件法(②は、ストレスは大きくなった=0, ストレスはかわらなかった=1, ストレスは小さくなった=2; ③は、やらなかった=0, すこしやった=1, たくさんやった=2; ④は、上手にできなかった=0, すこし上手にできた=1, 上手にできた=2; ⑤は、ストレスは大きくなった=0, ストレスはかわらなかった=1, ストレスは小さくなった=2)で回答を求めた。

## 5. 実施時期

2008年6月上旬～12月中旬

### 【結果】

#### 1. STM 授業に対する理解度・実用度

児童が各STM 授業の内容について、どの程度理解していたのかを確認するため、理解度と実用度の各指標について百分率を算出した(Table 1)。その結果、理解度については、どちらの授業においても66.88%以上の児童が内容をよく理解しており、27.22%以上の児童が大体の内容を理解していることが示された。また、実用度については、37.97%以上の児童がやや実用的だと感じていることが示された。

#### 2. プログラム実施期間中の児童の様子と担任教諭からの働きかけ

プログラム実施期間中の児童の様子や担任教諭に依頼したSTM スキル・知識を促す働きかけの内容について確認した。その結果、児童が教室で漸進的筋弛緩法を実施している姿や児童間で漸進的筋弛緩法を話題にしている姿が観察されたとの報告が多く得られた。さらに、担任教諭からの働きかけについては、どの担任教諭からも朝・帰りの会や行事、テストなどの合間にクラス全体に対して漸進的筋弛緩法を促す声掛けを行っていたとの報告が得られた。

#### 3. プログラム実施前後における各変数の変化

本STM 教育プログラムが児童のストレス反応に及ぼす効果を調べるために、両群の第1回調査～第3回調査の得点を比較した。群間差を検討するために、群を独立変数、下位尺度の変化量(post-pre, follow-pre)を従属変数とした1要因の分散分析を行った。なお、分析対象は、実験群はプログラムに参加し、かつ3度の測定のいずれにおいても有効回答が得られた75名(男子40名, 女子35名)、待機群は3度の測定のいずれにおいても有効回答が得られたプログラムは未だ実施していない76名(男子39名, 女子37名)の計151名であった。

Table 1. STM 授業の理解度

	実験群(N=75)		待機群(N=76)		全体(N=151)		
	STM授業①	STM授業②	STM授業①	STM授業②	STM授業①	STM授業②	
理解度	よくわかった	66.67	67.95	78.75	65.82	72.78	66.88
	だいたいわかった	33.33	32.05	21.25	30.38	27.22	31.21
	よくわからなかった	0	0	0	3.80	0	1.91
	全然わからなかった	0	0	0	0	0	0
実用度	すごく役に立ちそう	58.97	56.41	58.75	45.57	58.86	50.96
	少し役に立ちそう	39.74	33.33	36.25	49.37	37.97	41.40
	あまり役に立たなそう	1.28	10.26	5.00	5.06	3.16	7.64
	全然役に立たなそう	0	0	0	0	0	0

単位:%

Table 2. 実験群・待機群の各測定時期におけるストレス反応尺度の平均値, 標準偏差 と分散分析結果(N=151)

	実験群(N=75)					待機群(N=76)					F値 (時期主効果)	F値 (群主効果)	F値 (交互作用)
	pre	post	follow	post-pre	follow-pre	pre	post	follow	post-pre	follow-pre			
身体的症状	6.05 (2.23)	6.58 (2.53)	6.25 (2.66)	0.55 (2.09)	0.21 (2.35)	5.90 (2.58)	6.05 (2.62)	6.00 (2.64)	0.16 (1.78)	0.18 (2.20)	0.93 n.s.	0.48 n.s.	1.28 n.s.
抑うつ・不安	5.01 (2.18)	4.95 (2.06)	4.79 (2.18)	-0.04 (1.50)	-0.23 (1.99)	4.86 (1.91)	4.85 (2.07)	5.01 (2.27)	-0.03 (1.48)	0.13 (1.89)	0.01 n.s.	0.57 n.s.	1.54 n.s.
不機嫌・怒り	5.37 (2.43)	5.41 (2.41)	5.03 (2.28)	0.07 (1.80)	-0.28 (1.98)	5.45 (2.29)	5.42 (2.48)	5.13 (2.54)	-0.04 (2.02)	-0.24 (1.86)	2.94 n.s.	0.01 n.s.	0.22 n.s.
無力感	5.05 (2.02)	5.24 (2.18)	5.16 (2.06)	0.19 (1.65)	0.12 (1.75)	5.12 (1.89)	5.19 (2.12)	5.14 (2.18)	0.04 (1.70)	0.04 (1.75)	0.05 n.s.	0.24 n.s.	0.06 n.s.
総得点	21.49 (7.44)	22.17 (7.60)	21.23 (7.71)	0.76 (4.75)	-0.17 (6.03)	21.33 (6.81)	21.51 (7.75)	21.26 (8.07)	0.12 (4.80)	0.12 (6.04)	1.20 n.s.	0.05 n.s.	1.17 n.s.

( )内は標準偏差

Table 3. 実験群・待機群の各測定時期におけるコーピング尺度の平均値, 標準偏差 と分散分析結果(N=151)

	実験群(N=75)					待機群(N=76)					F値 (時期主効果)	F値 (群主効果)	F値 (交互作用)
	pre	post	follow	post-pre	follow-pre	pre	post	follow	post-pre	follow-pre			
積極的対処	16.55 (5.68)	15.37 (5.92)	15.89 (6.45)	-1.19 (4.65)	-0.73 (5.27)	16.62 (5.01)	14.10 (6.67)	15.22 (6.07)	-2.44 (6.29)	-1.90 (6.00)	1.11 n.s.	2.43 n.s.	0.01 n.s.
諦め	2.89 (1.94)	2.88 (2.10)	3.32 (2.39)	-0.02 (2.32)	0.43 (2.44)	2.77 (2.04)	2.72 (2.12)	3.33 (2.42)	-0.16 (2.17)	0.32 (2.25)	6.19 *	0.15 n.s.	0.00 n.s.
思考回避	3.44 (1.97)	4.21 (2.18)	3.81 (2.10)	0.79 (2.32)	0.37 (2.26)	3.47 (2.02)	3.55 (2.26)	3.62 (2.18)	-0.09 (2.47)	-0.12 (2.62)	1.77 n.s.	3.68 n.s.	1.38 n.s.
総得点	22.88 (6.84)	22.45 (6.31)	23.03 (6.64)	-0.42 (5.88)	0.07 (5.81)	22.86 (5.36)	20.37 (7.35)	22.16 (6.11)	-2.69 (7.10)	-1.70 (7.55)	1.55 n.s.	5.00 *	0.18 n.s.

( )内は標準偏差

実験群>待機群

\* $p < .05$

(1) ストレス反応の変化

ストレス反応尺度の下位尺度ごとに分散分析を行った (Table 2). その結果, 有意差は認められなかった.

(2) コーピングの変化

コーピング尺度の下位尺度ごとに分散分析を行った (Table 3). その結果, 「諦め」において有意な時期の主効果が認められた. すなわち, post-pre 得点に比べて follow-pre 得点の方が高いことが示された. また, 総得点において, 有意な群の主効果が認められた. すなわち, 実験群は待機群に比べて変化量得点が高いことが示唆された.

4. 群間多層ベースラインデザインによる各変数の変化

本STM教育プログラム実施前後における群ごとの各変

数の変化を調べるために, プログラム前後およびプログラム終了から一定期間を空けて測定した各尺度得点を群ごとに群間多層ベースラインデザインを用いて比較した.

(1) ストレス反応の変化

Figure 2 にストレス反応尺度得点の変化を示す. 実験群では, 「抑うつ・不安」はプログラム実施直後から, 「身体的症状」, 「不機嫌・怒り」, 「無力感」はプログラム実施4ヵ月後から徐々に減少していた. また, 待機群では, プログラム実施後の全下位尺度の得点が減少していた.

(2) コーピングの変化

Figure 3 にコーピング尺度得点の変化を示す. 実験群では, 「積極的対処」がプログラム実施直後より徐々に減

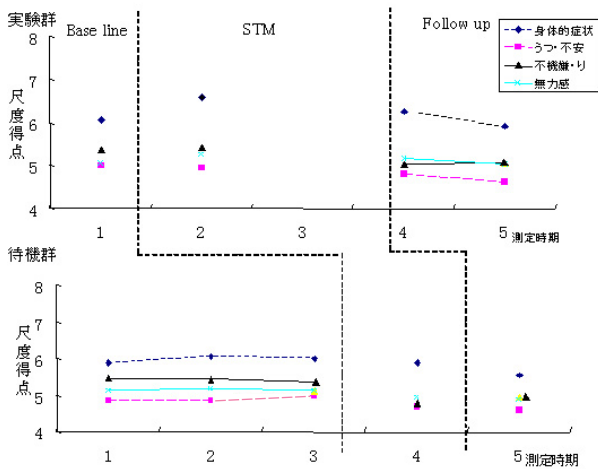


Figure 2. ストレス反応尺度得点の変化

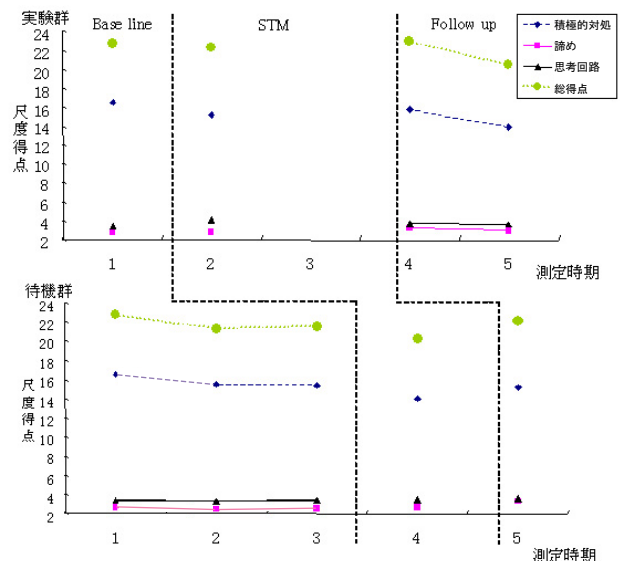


Figure 3. コーピング尺度得点の変化

少しており、また、「思考回避」はプログラム実施直後に、「諦め」はプログラム実施一定期間経過後に得点が増加していた。待機群では、「積極的対処」はプログラム実施前よりプログラム実施直後に減少していた。さらに、「諦め」は、プログラム実施一定期間経過後より得点が増加していた。

### 5. STM教育実施後における学習したスキル・知識の定着度

児童がSTMスキル・知識を日常生活においてどの程度活用しているかを調べるために、スキル・知識の活用度尺度の各項目について、各群のpost testおよびfollow up testごとに百分率を算出した(Table 4)。その結果、プログラム実施直後では、84.42%の児童がプログラムで学んだ新しいコーピングを試したことが示された。また、プログラム実施直後では、87.01%の児童がプログラムで習得した漸進的筋弛緩法を実施したことが示され、その内の52.24%の児童が漸進的筋弛緩法に対してストレス軽減の効果を実感していた。これらのことから、本STM教育プログラムで習得したスキル・知識は、プログラム終了から約半年経過した後も半数近くの児童の日常生活に活かされていることが示唆された。

### 【考察】

#### 1. 本STM教育プログラムの有効性

児童のSTM授業に対する理解度より、本研究で構成されたSTM授業の内容は、実験群、待機群共に殆どの児童が理解していたといえる。また、STM授業に対する実用度より、STM授業の内容は多くの児童にとって日常生活の中で役に立ちそうだと評価されていたといえよう。これらのことから、本STM授業は、高学年児童がストレスのメカニズムやストレス対処を理解できる内容であり、STMスキル・知識を日常生活に活かすことを促すと考えられる。

#### 2. 日常生活への定着をねらいとした取り組みの効果

担任教諭による働きかけでは、朝・帰りの会や学校行事、テストの合間にクラス全体へ漸進的筋弛緩法を促す声掛けが行なわれていた。担任教諭は、常に児童と接触しているため、児童の学校でのストレスフルな状況を理解できる重要な存在である。そのため、担任教諭によって、児童がストレスフルな状況である時にSTMスキル・知識の活用を促す声掛けが行なわれることは、必要かつ重要であると考えられる。また、担任教諭より、児童が教室で漸進的筋弛緩法を実施している姿や漸進的筋弛緩法を話題にする姿が観察されたとの報告が得られた。さらに、実験群におけるSTMスキル・知識の活用度の割合より、プログラム終了から約半年経過後も新しいコーピングについては半数、漸進的筋弛緩法については4割近くの児童が活用していると回答していた。ホームワークにおいて、漸進的筋弛緩法の練習やコーピングの実施・記録を指示したため、その実践や話題につながったと考えられる。これらのことは、本プログラムの日常的取り組みが有効に機能していたことを示唆しているといえよう。

以上のことから、本STM教育プログラムは、短時間の授業時間数でストレスについての理解を可能にするものであり、またホームワークや担任教諭による働きかけによってSTMスキル・知識の生活への活用を促す可能性のあるプログラムであると考えられる。

#### 3. ストレス反応の変化

##### (1) ストレス反応の変化

群間多層ベースラインデザインによる比較から、実験群においては抑うつ・不安はプログラム実施直後から、それ以外の下位尺度はプログラム実施4ヵ月後から徐々に減少していくことが示された。そして、待機群においては、プログラム実施前の得点に大きな変動は認められないが、プログラム実施後は全下位尺度の得点が減少する傾向にあった。しかし、分散分析の結果、統計的な有意差は認められ

Table 4. STM教育実施後における学習したスキル・知識の活用度(N=151)

		全体(N=151)		実験群(N=75)		待機群(N=76)	
		post	follow1	post	follow2	post	follow
新しいコーピングの活用度	試した	84.42	76.62	68.83	51.28	92.21	71.43
	試さなかった	15.58	23.38	31.17	48.72	7.79	28.57
新しいコーピングの活用に対する効果	ストレスは小さくなった	57.69	59.32	49.06	40.00	56.34	56.36
	ストレスは変わらなかった	36.15	35.59	43.40	52.50	36.62	36.36
	ストレスは大きくなった	6.15	5.08	7.55	7.50	7.04	7.27
筋弛緩法の活用度	たくさんやった	26.62	24.68	9.09	7.69	28.57	15.58
	少しやった	60.39	54.55	44.16	32.05	66.23	63.64
	やらなかった	12.99	20.78	46.75	60.26	5.19	20.78
筋弛緩法実施に対する自己評価	上手にできた	42.54	52.46	39.02	38.71	34.25	42.62
	少し上手にできた	49.25	40.98	46.34	41.94	56.16	52.46
	上手にできなかった	8.21	6.56	14.63	19.35	9.59	4.92
筋弛緩法に対する効果	ストレスは小さくなった	52.24	49.18	43.90	41.94	54.79	55.74
	ストレスは変わらなかった	41.79	44.26	43.90	51.61	39.73	37.70
	ストレスは大きくなった	5.97	6.56	12.20	6.45	5.48	6.56

単位:%

なかった。これらのことから、本STM教育プログラムが児童のストレス反応を低減させることに対して長期的および効果的に機能している可能性はあるが、その効果は小さいと考えられる。

上地・田中・長岡<sup>13)</sup>は、ストレス反応が高い児童に対してはSTM教育の効果が認められるが、ストレス反応が通常あるいは低い児童に対しては、STM教育の効果が小さい可能性を指摘している。坂野<sup>11)</sup>によると、本研究で使用したPSI小学生用ストレス反応尺度の90パーセンタイル値は、身体的症状は6点、抑うつ・不安は4点、不機嫌・怒りは6点、無力感は5点である。この基準に従えば、本研究の対象児童におけるpre test時の平均値は、不機嫌・怒り以外の全ての下位尺度において、90パーセンタイル値以上の得点であり、高いストレス反応を示していたといえる。このことから、本研究ではストレス反応が高い児童を対象としていたが、STM教育の明確な効果は示されず、上地<sup>13)</sup>の見解を指示しない結果となった。そのため、今後もSTM教育の教授方法や効果の検証方法について、詳細な検討を重ねていく必要があると考えられる。

#### (2) コーピングの変化

まず、分散分析の結果から、「諦め」において有意な時期の主効果、総得点においては、有意な群の主効果が認められた。次に、群間多層ベースラインデザインによる比較より、「積極的対処」は、多少の変動はあるものの、両群共にプログラム実施直後から一定期間経過後にかけて減少する傾向にあったことが示された。また「諦め」は、両群共にプログラム実施一定期間経過後から得点が上昇していた。さらに、実験群では、プログラム実施直後に得点が上昇していた。

三浦・坂野<sup>14)</sup>は、「積極的対処」について、長期的にはストレス反応を軽減させる効果的なコーピングである一方で、問題解決のためにストレスと向かい合うため、一時的にストレス反応を高める可能性を示唆している。このことから、両群のプログラム実施後の積極的対処の得点が減少した可能性が考えられる。また、三浦・上里<sup>15)</sup>や三浦・坂野<sup>14)</sup>は、課題ストレスに対して「諦め」や「思考回避」といった回避型コーピングを行うと、ストレス反応が増加すると指摘している。また、森田<sup>16)</sup>は、対人ストレスに対して回避型コーピングを行うと、ストレス反応が低減することを示唆している。これらのことから、ストレスの内容が異なれば、効果的なコーピングが異なるといえる。そのため、プログラム実施後に「諦め」や「思考回避」の得点が上昇したことを一概に否定的に捉えることはできないと考えられる。しかし、本研究では、どのようなストレスに対してどのようなコーピングを用いたのかは明らかでない。今後はストレスの内容とそれに対して用いられたコーピングの内容を共に明らかにしつつ検討

する必要がある。

さらに、本STM授業では、授業時間数の関係から、ストレスの内容に合わせてコーピングを選択することの重要性を話す程度に留め、ストレスに合わせてコーピングを使い分けるスキルを十分に教授することができなかった。このことから、コーピングレパートリーを豊富にすることと同時に、ストレスの内容に合わせてコーピングを使い分けることのできるスキルも必要であると考えられる。そのため、今後は、そのスキルを習得できることを含めたSTM教育プログラムを考案することも必要であろう。

#### 4. 今後の課題

STM授業の理解度および実用度の割合より、少数の児童は「あまりよく理解できなかった」、「あまり役に立たなそう」と回答していた。このことから、今後も具体的なわかりにくい箇所や改訂すべき部分を明らかにする、児童にとってより実用性が感じられる具体的なコーピング内容を提示するなどして、授業内容を検討していく必要がある。

また、実験群におけるSTMスキル・知識の活用度の割合に関しては、新しいコーピングの活用と漸進的筋弛緩法に対する効果について、プログラム終了から時間が経過するにつれて、活用する割合やストレス軽減効果を実感する割合が減少する傾向にあった。STMスキル・知識が活用されていることが示唆された一方で、プログラム終了から時間が経過することによって、学習したスキルを活用することを忘れてしまった可能性や効果的なコーピングの内容や適切な漸進的筋弛緩法の方法が曖昧になっていった可能性がある。そのため、これらの問題を解決する方法について検討していく必要がある。

さらに、本研究のSTM教育プログラムは、特定の地域の1つの小学校6年生を対象に行った。そのため、本研究の結果を一般化することはできない。今後は、STM教育プログラムの効果を科学的に実証するために、研究結果を蓄積していく必要があると考えられる。

#### 【謝 辞】

本稿は、平成20年度東京家政大学大学院文学研究科修士論文の一部を加筆・修正したものです。本研究を実施するにあたり、ご協力いただきました小学校の先生方と多くの児童の皆様様に心より御礼申し上げます。

#### 【引用文献】

- 1) 岡安孝弘・高山 巖 児童と教師の心理的ストレスに関する研究 日本教育心理学会総会発表論文集, 39, 237 (1997)
- 2) 三浦正江 中学生の学校ストレスにおける心理的ストレスに関する研究 風間書房(東京) 2002
- 3) 嶋田洋徳 小中学生の心理的ストレスと学校不適応に

- 関する研究 風間書房(東京) 1998
- 4) 長根光男 学校生活における児童の心理的ストレスの分析—小学4,5,6年生を対象にして— 教育心理学研究, 39, 182~185 (1991)
  - 5) 三浦正江・上里一郎 中学生の学校場面におけるストレスマネジメントプログラムの実施: スクールモラルへの効果 日本教育心理学会総会発表論文集, 42, 256 (2000)
  - 6) 山中 寛 (山中 寛・富永良喜 編著) 動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編 子どもの生きる力と教師の自信回復のために 北大路書房 2000, p.10
  - 7) 日比野 愛 小学生に対するストレスマネジメント教育に関する実践的研究-体験的に学ぶことの効果- 愛知新城大谷大学研究紀要, 2, 61~73 (2005)
  - 8) 三浦正江・上里一郎 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, 49~59 (2003)
  - 9) 竹中晃二 (上里一郎監修・竹中晃二編) ストレスマネジメント—「これまで」と「これから」— ゆまに書房(京都), 2005, pp.295~331
  - 10) 平林直子・中谷素之 ストレスマネジメント実験授業が児童の自尊感情・自己効力感および学級満足度に及ぼす影響 カウンセリング研究, 40, 146~157 (2007)
  - 11) 坂野雄二・岡安孝弘・嶋田洋徳 PSI小学生用・中学生用・高校生用マニュアル 実務教育出版(東京) 2007
  - 12) 嶋田洋徳・岡安孝弘・戸ヶ崎泰子・坂野雄二・浅井邦二 小学生の心理的ストレス過程 日本心理学会第57回大会発表論文集, 596 (1993)
  - 13) 上地広昭・田中祐二・長岡聖子 小学生におけるストレス・マネジメント行動を獲得させるための試験的試み-リラクゼーション技法とアクティベーション技法を比較して- 健康心理学研究, 21(1), 31~38 (2008)
  - 14) 三浦正江・坂野雄二 中学生における心理的ストレスの継時的変化 教育心理学研究, 44, 368~378 (1996)
  - 15) 三浦正江・上里一郎 中学生の学業における心理的ストレス~高校受験期に実施した調査研究から~ ヒューマンサイエンスリサーチ, 8, 87~102 (1999)
  - 16) 森田美登里 回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響 健康心理学研究, 21(1), 21~30 (2008)

### Abstract

The objectives of this study were to arrange stress management (STM) with the focus on the use of the skills in daily life for children and to examine its effectiveness. The subjects were 116 children (experimental group, 80; control group, 81). The STM program consisted of the following: (1) psychological stress mechanisms and training in progressive muscle relaxation, (2) homework of progressive muscle relaxation and stress coping, and (3) the use of STM skills in daily life at the urging of the teacher. In order to assess the effectiveness of the STM program, children were asked to experience 3 scales before and after the program was implemented. The scales included a stress response scale, a stress coping scale, and practical use of STM skills and knowledge scale. The results were as follows: (a) children came to understand psychological stress mechanisms and acquired progressive muscle relaxation; (b) even after the STM program ended, STM skills and knowledge are still used; (c) the effect of the stress response reduction was not recognized; and (d) The experimental group, initially poor at resignation coping, reported more frequent coping behaviors.