

小学校における不登校の未然防止に関する一考察

—日常場面に生かすストレスマネジメント教育を通して—

2019/3

四日市市教育委員会 教育支援課

はじめに

本市では、新学習指導要領の本格実施を間近に控え、これまで「特別の教科道徳」小学校の英語科やプログラミング教育などについて先行的に取り組んできました。また、知識・技能を実生活で活用するとともに、他者と協働しながら問題を解決していく主体的・能動的な能力として「社会人になっても通用する問題解決能力」を位置づけ、その養成を図ることを教育ビジョンの中で掲げています。

そして、「問題解決能力向上のための授業づくりガイドブック」「ガイドブック2」を発行し、子どもの思考過程を「5つのプロセス」で表した「四日市モデル」の考え方を取り入れた授業改善を進めてきました。

一方、本市の課題である不登校に対しては、不登校リスク群及び不登校の児童生徒の状況、情報を共有し、支援の方法を検討し、それを計画・実行に移しているところです。その成果もあり、小・中学校における不登校生徒発生率については、平成29年度は減少傾向を示しました。

そうした本市の現況を鑑み、本年度は、3つの課題研究に取り組みました。1つ目は、小学校道徳科において意見や議論を可視化させながら考え議論する道徳の授業を展開することが、多面的・多角的な思考を促すとともに、道徳的価値「相互理解、寛容」の理解を深めることにつながるかを検討しました。2つ目は、中学校数学科において問題解決能力を高めるために、小テストを用いたフィードバックの方法を工夫する研究を行いました。3つ目は、先述した不登校の未然予防として、小学校でストレスマネジメント教育を実施することで、子どものストレスに対する理解が深まり、ストレスが軽減するかを検証する調査・研究を進めて参りました。

その成果を調査研究報告書として、ここにまとめました。これらの研究成果が、学校・園の日々の教育実践に活用されることを期待します。

末尾になりましたが、本課の研究調査を進めるにあたって、御指導・御助言いただいた国立教育政策研究所初等中等教育研究部総括研究官の山森 光陽様をはじめ、研究協力員並びに調査・実践面で御協力いただきました学校等の関係者の皆様に心から感謝の意を表します。

平成31年3月

四日市市教育委員会教育支援課
参事兼課長 川邊 雅史

— 目 次 —

1 問題	1
2 目的	5
3 方法	5
4 結果	7
5 考察	17
[引用文献]	20
[資料]	21

小学校における不登校の未然防止に関する一考察
—日常場面に生かすストレスマネジメント教育を通して—

1 問題

1.1 不登校の現状と傾向

1.1.1 不登校の発生率の現状

不登校児童生徒は全国的にやや増加傾向にあり、加えて学年が上がるにつれ長期化し再登校が難しくなる傾向がある。「平成 29 年度児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」(文部科学省)によると、平成 29 年度の不登校発生率は、小学校が 0.54%、中学校が 3.25%であり、発生率を比較すると明らかに中学校の発生率が高くなっている (Figure 1)。

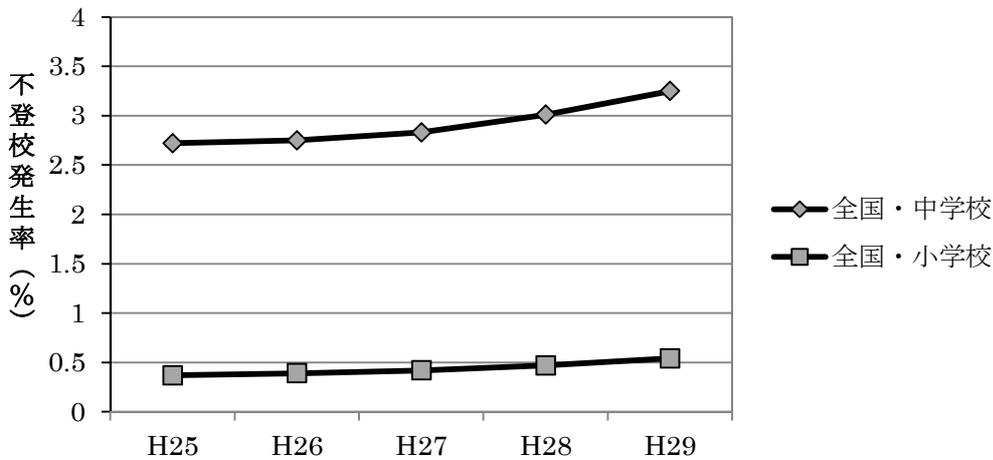


Figure 1 全国不登校の発生率の推移 (平成 25 年度～29 年度)

しかし、「国立教育政策研究所生徒指導研究センターの中 1 不登校生徒調査」(2003)では、中学になって初めて不登校になったと判断される事例は、中学校 1 年生時の不登校生徒の 21.5%であり、全体の 51.3%は小学校の時に 1) 不登校経験があり、3) 不登校の傾向があった児童も含めれば、約 3 分の 2 は小学校時代にさかのぼって原因を考える必要がある事例であることを指摘している (Figure 2)。

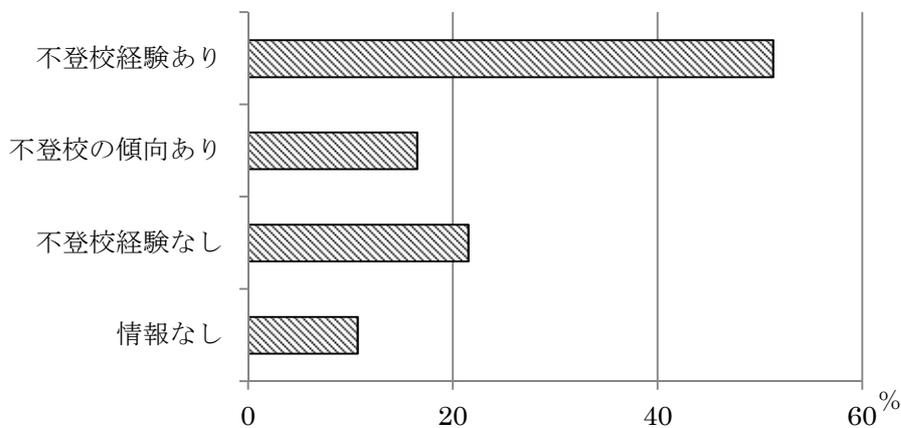


Figure 2 中学校 1 年生時不登校生徒の小学校時の状況

注 1) 「不登校相当」 欠席日数+保健室登校+ (遅刻早退日数÷ 2) =30 日以上

「準不登校」 欠席日数+保健室登校+ (遅刻早退日数÷ 2) =15 日以上 30 日未満

- 1) 「不登校経験あり」

 - ・小学校 4～6 年の 3 年間に、一度でも「不登校相当」に該当した者。
 - ・3 年間とも「準不登校相当」に該当した者。

2) 「不登校経験なし」

 - ・3 年間一度も「不登校相当」「準不登校相当」のいずれにも該当しなかった者。

3) 「不登校の傾向あり」

 - ・「不登校経験あり」にも「不登校経験なし」にも属さない者。

また、同研究所の『「中1ギャップ」の真実』（2014）では、小学校6年生から中学校1年生に至る過程に大きな「壁」や「ハードル」が存在し、それが問題を引き起こしているかのようなイメージを抱きがちだが、多くの問題が顕在化するのには中学校段階からだとしても、実は小学校段階から問題が始まっている場合が少なくないことに警鐘を鳴らしている。

四日市市では、平成29年度の不登校発生率は小学校が0.61%、中学校が3.35%で全国平均を上回っている。中学校1年生時で、発生率が小学校6年生時の約3倍になるという現状を踏まえ、本市では学びの一体化で小中の段差を少なくするための取組や、小中連携シートで児童の引き継ぎを確実にを行う取組が行われてきた。しかし、中学校1年生時に不登校生徒数が増加する現状はあまり変わっていない。平成28年度と平成29年度の不登校発生率を比べると、中学校ではやや減少しているのに対して小学校では変わらなかった（Figure 3）。本市においても、不登校児童生徒数を減少させていくため、小学校でも不登校を未然に防止する取組が必要であると言える。

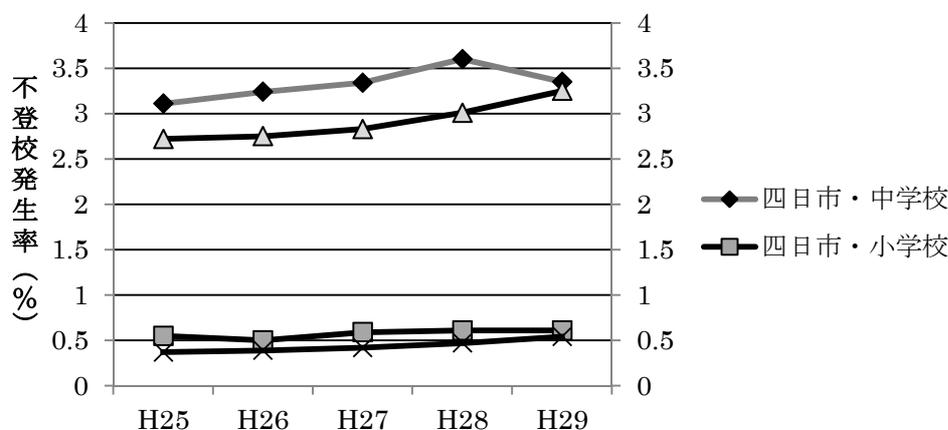


Figure 3 四日市市不登校の発生率の推移（平成25年度～29年度）

1.1.2 不登校のきっかけとなる要因

不登校児童生徒への支援に関する中間報告（2015）の、「不登校のきっかけと考えられる状況」では、「不安や情緒的混乱」が最も多く、小学校35.3%、中学校26.2%となっている。同報告では、不登校の実態について考える際の背景として、自尊心に乏しい・耐性がなくコミュニケーション能力が低いなどといった児童生徒の傾向も指摘されている。また、文部科学省「児童生徒の問題行動・不登校指導上の諸問題に関する調査結果について」（2017）では、不登校児童生徒の本人に係る要因では、「不安」の傾向が最も多い（Figure 4）。

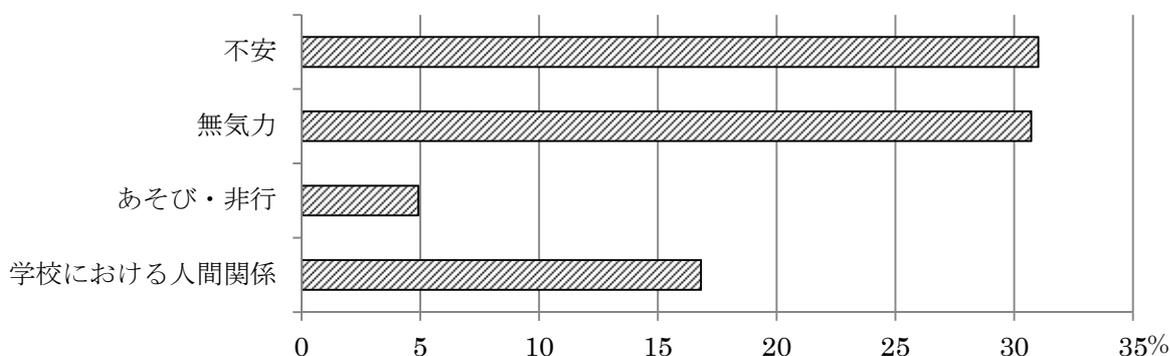


Figure 4 不登校の要因（本人に係る要因）平成29年度文部科学省調査

平成 27 年度「子ども・若者白書」では、不安や悩みを抱えている小学生・中学生の割合は、いずれも上昇していて、小学校 5・6 年生は 71.6%，中学生は 81.2%と報告されている（Figure 5）。

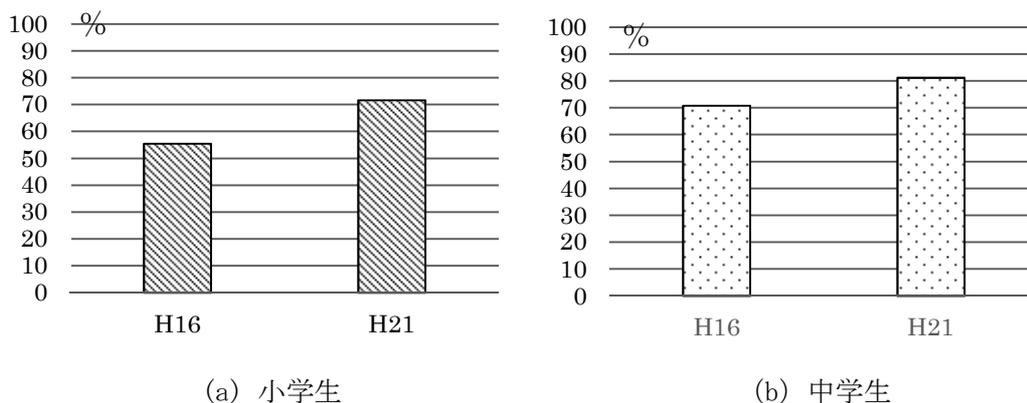


Figure 5 不安や悩みを抱えている児童生徒（平成 27 年子ども若者白書）

また、内閣府による平成 25 年小学生・中学生の意識に関する調査では、「いらいらすることが多い」の項目にあてはまると回答した小学生が 31.2%中学生では 41.5%おり、悩みや不安・ストレスを抱えている児童が小学校の段階から存在していることが明らかになった。

このような児童生徒の実態から、不登校などの問題行動とストレスの関係を調査した研究が、これまでも報告されている。風間ら（2013）は、中学生の対人ストレスコーピングの特徴について、中学 2 年生を対象に調査を行った。その中で、学校嫌悪感高群は、対処スキルをうまく用いることができず、抱えているストレスが軽減する可能性が低いこと、不登校傾向の子どもに対しては、他者に援助を求めたり問題に積極的に向き合ったりといった対処スキルを高める工夫が必要であることを指摘している。大石（2005）は、不登校のきっかけについて「ストレスに対処するための行動バリエーションがあまりに貧弱であると最も手取り早い不登校を選ぶことがある」とコーピングスキルが育っていないと不登校という回避行動を安易にとってしまうことを指摘している。園田（2008）は、不登校の機能分析において「最近の子どもは、一般に、嫌なこと困ったことに直面した時に、それに立ち向かい克服していく行動より、そこから逃げる行動を取る傾向にあり、耐性が低い。このような傾向が、子どもの不登校につながっているとも言える。」と耐性の低さが不登校につながるという見解を示している。さらに小林（2002）は、「コーピングスキル的一种としての耐性や社会性は、不登校予防の上で重要な役割を果たす」ことを示し、コーピングスキルを高めることが不登校予防につながることを示唆している。

これらの研究により、コーピングスキルを高め、ストレスに柔軟に対応できる力をつけることが、不登校などの問題行動の未然防止に役立つことが示されている。

1.2 不登校の未然防止につながる取組

1.2.1 ストレスマネジメント教育とは

このような研究から、不登校やいじめ、攻撃行動などといった不適応行動や心身症状の背景に存在していると指摘されている心理的ストレスを軽減し、ストレス耐性を高めることを目指したストレスマネジメント教育の実践研究が行われるようになった。

大野ら（2017）によると、ストレスマネジメントとは、過度なストレスによって心身に影響をきたさないよう、ストレスが一定のレベルを超えないように、対策やコントロールを行うことをいう。ストレスをマネージする（管理する）ということは、ストレス反応を抑えるためにさまざまな工夫を行うこと

であり、ストレスマネジメント教育はそのためのスキルを高めさせることを目的とする。また、山中・富永（2000）らによると、ストレスマネジメント教育は「ストレスに対する自己コントロール力を育成するための教育援助の理論と実践である」と定義されている。ストレスマネジメント教育の効果は、「ストレスの概念を知る」「ストレス反応に対する気づき」「ストレス対処法の習得」「ストレス対処法の活用」「ストレス反応の軽減」「日常生活上の改善」という段階を経てあらわれるとしている。

1.2.2 ストレスマネジメント教育の効果

小林（2002）は、「ストレス反応は、ストレス因が大きく深刻なものであるほど、また、ソーシャルサポートが少なくコーピングスキルが拙いほど大きくなることが示された」と述べている。学校ストレスサーに出合ったとき、ストレスの緩和作用としてのコーピングスキルとソーシャルサポートが不足していると、ストレス反応が大きくなり、不登校などの不適応を引き起こしやすくなる。ストレスマネジメント教育を実施することで、ストレス反応が減る、コーピングスキルが身につくなどの効果が見られる。また、ストレスが減ることで子どもたち同士の関係もよくなると考えられる。そのため、ストレスマネジメント教育の実践により、ストレスに柔軟に対応できる力をつけることが不登校の未然防止につながると考えられる。

竹中他（1994）は、小学校でストレスマネジメント教育の授業を実施したところ、状態不安テストの得点に減少が見られ、授業によって安心感や安寧などの肯定的感情を抱いた可能性を示している。細田他（2013）は、小学校5・6年生を対象にストレスマネジメント教育の授業を実施し、事後アンケートの回答から、授業で習得したスキル・知識が多くの児童の日常に生かされている可能性を示した。奥田（2016）は、小学校6年生にストレスマネジメント教育の授業を実施し、児童でもストレスについてほぼ理解でき、呼吸法と成功イメージ想起が使用しやすい技法であることを示している。さらに、上地他（2008）は、ストレスに関する知識教育に加えて、リラクセーション技法を実践させることが効果的であることを明らかにした。

1.2.3 ストレスマネジメント教育の課題

平成9年発表の文部科学省の「生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について（保健体育審議会答申）」では、健康に関する教育・学習の項で「健康の価値を自らのこととして認識し、自分自身を大切にす態度の確立や、ストレスの増大を背景に心の健康問題が社会全体で増加する傾向にある中、ストレスが生じた場合の対処法などの生活技術の習得も重要である」と示されている。この流れを受けて、平成10年改訂の「新学習指導要領」では、心身の健康課題や健康に対する考え方の変化などに対応するために、内容の改善が図られた。その際、心の健康として新たにストレスへの対処について取り上げ、自分なりのストレス対処法を身につけることが心の健康のために重要であることを理解できるように示された。平成10年の段階で、すでにストレスへの対処法を身につけることの重要性が示され、小学校では、体育科の5学年及び6学年の保健にストレスマネジメント教育の内容にあたる部分があるが、体育科の授業の中でのストレスマネジメント教育の実践は少ない。

森田他（2015）は、これまでに行われたストレスマネジメント教育の効果を明らかにする研究を行った。その結果、ストレスマネジメント教育の効果は、学校生活の諸問題の予防的介入として有効であること、ストレスの軽減に有効な結果が得られること、小学生を対象とした方が有効な効果が得られることを明らかにした。また、より効果的な介入にするためには、日常生活への応用を常に意識しながら実

践すること、児童のアセスメントに基づいてプログラムを選択することができれば、その介入効果が高まることが挙げられている。ストレスマネジメント教育の授業を実施した研究では、授業後の児童生徒へのアンケートで肯定的な感想が多い。一方、尺度の分析をみると、ストレス反応尺度については変化がみられた報告が多いが、ストレスコーピング尺度については、部分的に変化があったもしくはかわらなかったという報告が多い。

このことから、ストレスマネジメント教育の実践では、児童のアセスメントに基づいてプログラムを考えること、授業で学んだコーピングを日常場面で実際に使えるように工夫することが重要であると考えられる。

2 目的

本研究の目的は、不登校を未然に防止するために、小学校でストレスマネジメント教育の授業を実施し、以下の効果を検証することである。

- ① ストレスマネジメント教育の授業実践で児童のストレスに対する理解が深まるか。
- ② ストレスマネジメント教育の授業実践は、児童のストレス軽減に効果があるか。
- ③ ストレスマネジメント教育の授業後、授業で学んだコーピングを日常生活でも継続的に使うことで、ストレス軽減にさらに効果があるか。

3 方法

3.1 研究概要

市内の研究対象校 2 校にストレスマネジメント教育の授業を 2 時間実施する。1 時間目は、四日市市早期支援ネットワーク (以後 YESnet と表記) の出前授業を活用し、ストレスについての意識を高める。2 時間目は、事前アンケートをもとに作成したプログラムを実施し、ストレスを軽減するコーピングについて学ばせる。2 回の授業を受けた後、1 校では 1 カ月間、学んだことを日常生活に生かすための活用シート「ストレスチェックシート」(資料 1) を使用し、児童にストレスマネジメントを行わせる。授業の 1 週間後と 1 カ月後に事後アンケートを実施し、変化を比較・分析する。その後、児童が学んだことを継続して行えるようストレスマネジメント認定書(資料 2) を渡す。

3.2 研究対象

四日市市内の研究調査協力校 2 校の小学校 6 年生 (各 3 クラス)

3.3 研究方法

市内の研究対象校 2 校 6 クラスに、7 月に事前アンケートを実施する。

アンケートでは、まず、児童がどんなことにストレスを感じるのかを図るため、「友だち」「義務」「学業」「学校外」「家庭」の 5 つのカテゴリーから、自分にとってストレスの原因となると思う項目を選択させる。また、今の自分のストレス度を数値で書かせる。(資料 3)

次に、「ストレス反応尺度」(資料 4)「ストレスコーピング尺度」(資料 5) は、各質問項目に、「全然あてはまらない 1」「あまりあてはまらない 2」「少しあてはまる 3」「よくあてはまる 4」から選択させ、合計を出す。

事前アンケートの分析結果は、9月に行うストレスマネジメント教育のプログラムを作成する際の資料とする。9月に各校2時間ストレスマネジメント教育の授業を実施する。1時間目の授業は、YESnetの出前講座を活用する。主な内容は、ストレスとはどんなものか・ストレスの受け止め方・ストレスがあらわれるサイン・ストレスの対処法である(資料8)。授業の中で、心と体はつながっていて体をほぐすことで心もほぐすことができること、簡単なストレッチの方法を教える(資料9)。2時間目の授業は、ワークシート(資料10)を使って、ストレス場面(仲のよい友だちに挨拶をしても返事がなかったという場面)での児童それぞれの考えを書かせる。自分の考えたことを出し合う中で、同じ場面でも人それぞれ受け止め方が違うことに気付かせる。同じ出来事でも受け止め方によって、ストレスになるかどうかが変わることを教え、考えを変えることでストレスを軽減できることを学ばせる。2時間目の授業でも、リラックスする方法として、腹式呼吸法を教える。

授業後、A校には学んだことを日常生活で継続して行うための活用シート「ストレスチェックシート」を1カ月間使用する(資料1)。ストレスチェックシートは、2時間の授業で学んだコーピングを日常の場面でどのくらい使ったかと、ストレスになる出来事がどのくらいあったかをチェックできるようになっている。毎日チェックシートを書く時間を設けることで、自分のストレスについて振り返る機会になったり、2時間の授業で学習したことを思い出すきっかけになったりすると考えられる。ストレスチェックシートは、A校のみで実施する。事後アンケートは、授業1週間後、授業1カ月後に2校ともに実施し、授業前後で変化があったか、活用シート「ストレスチェックシート」使用の有無で2校間に差があったかを分析する。

3.4 研究計画

研究計画はTable 1の通りである。

Table 1 研究計画

月	日程	実施する内容
4	3日 課題研究打ち合わせ会	・オリエンテーション
6	22日 研究協力校依頼 29日 研究協力校依頼	・研究協力校の決定 ・B校へ研究の依頼と説明 ・A校へ研究の依頼と説明
7	6日 研究依頼 13日 事前アンケートの説明 17日 事前アンケート実施 19日 事前アンケート実施	・YESnet 会議参加(研究の依頼と説明) ・6年生担任と事前アンケートについての打ち合わせ ・A校3クラスに事前アンケート実施 ・B校3クラスに事前アンケート実施
8	1日～15日 教材研究 22日 第1時授業の打ち合わせ 29日 第2時授業の打ち合わせ 30日 第2時授業の打ち合わせ	・事前アンケートの分析、授業内容の決定 指導案と教材、認定書の作成 ・YESnet との打ち合わせ ・A校 事前アンケート結果報告と授業の打ち合わせ ・B校 事前アンケート結果報告と授業の打ち合わせ
9	6日 第1時授業実施 10日 第1時授業実施 11日 第2時授業実施 15日 第2時授業実施	・B校 YESnet 出前授業実施 ・A校 YESnet 出前授業実施 ・B校 授業実施「心の健康について考えよう」 ・A校 授業実施「心の健康について考えよう」

	18日	ストレスチェックシート 取組開始 (A校)	・9月18日から10月19日まで、A校のみストレス チェックシート実施
	18日	1週間後アンケート実施	・B校で実施
	25日	1週間後アンケート実施	・A校で実施
10	9日	1カ月後アンケート実施	・B校で実施
	15日	1カ月後アンケート実施	・A校で実施

4 結果

4.1.1 事前アンケート結果

事前アンケート（資料3）の結果、ストレスの原因になる項目でA校は、5つの項目のうちでは、「義務」が最も高かった（Figure 6）。そのなかでも10. とても疲れていたのにしなければならないことがあったの項目に、65%の児童がストレスになると回答した。また13. 宿題が多いことがあったの項目には57%の児童が、12. 急にたくさんをすることをしなくてはならなくなったには51%の児童がストレスになると回答した。「友だち」の項目の1. 友だちに悪口を言われたり、嫌なことを言われたりしたには、52%の児童がストレスになると回答した。他の項目は、50%未満であった。

B校も子どもたちがストレスを感じるのは、「義務」の項目が高かった。その中でも10. とても疲れていたのにしなければならないことがあったの項目は、76%の児童がストレスに感じると回答した。スポーツ少年団に入っている児童のうち20. スポーツ少年団などの試合で負けたの項目に、86%の児童がストレスに感じると回答した。この項目は、A校よりも割合が高かった。

自由記述の「ストレスについて知りたいこと」の欄には、「ストレスはどうしてたまるのか」「ストレスがたまるとどうなるのか」「ストレスを発散したり解消したりする方法が知りたい」の3点を書いた児童が多かった。そこで、9月に実施する授業のプログラムの中にストレスの仕組みの説明と、簡単なストレッチや呼吸法などの自分でできるリラクゼーション法を取り入れることにした。

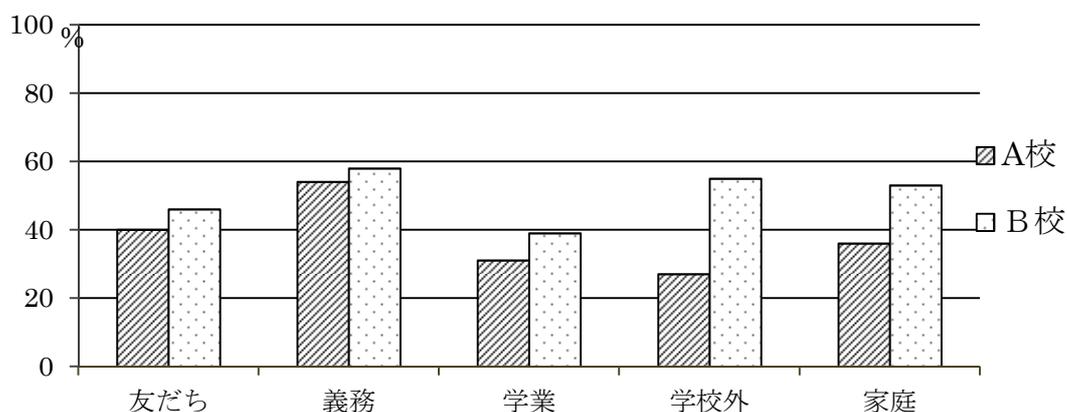
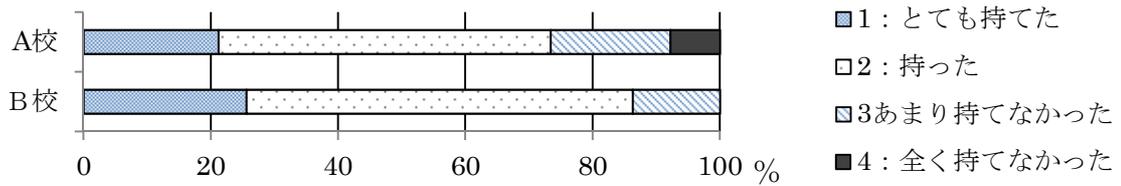


Figure 6 ストレスの原因になる項目

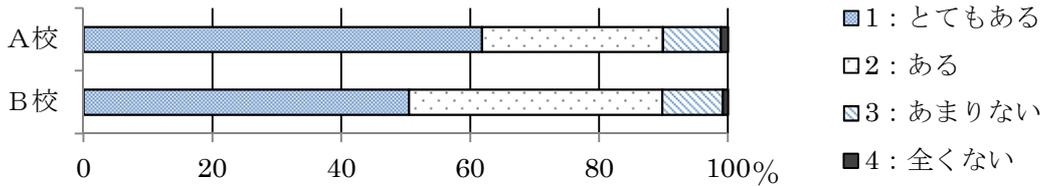
4.1.2 授業後アンケート

2回の授業後にアンケートを実施した（資料6）（資料7）。アンケートでは、授業の理解度を問うものばかりではなく、日常生活と結びつけて考えられるような問いや、実際に日常生活に生かしてみたかどうかを尋ねる問いを用意した。YESnetの出前授業後アンケート（資料6）の結果は、Figure 7の通りである。

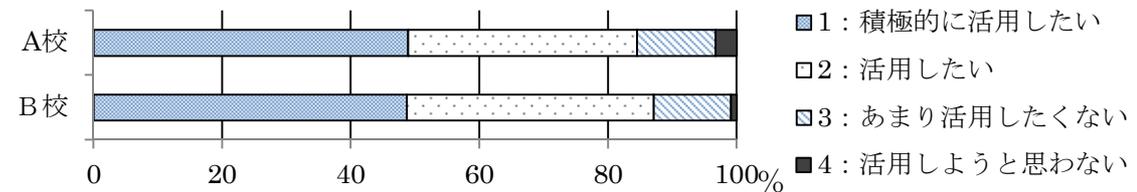
(1) 今日の授業を受けて、「ストレス」について興味を持ってましたか。



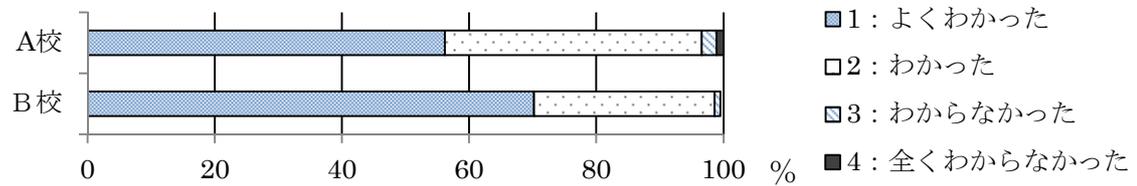
(2) 今日の授業は、自分の生活に関係があると思えましたか。



(3) 今日の授業で覚えたことを、ふだんの生活で活用しようと思えましたか。



(4) 今日の授業の内容は、よくわかりましたか。



(5) 前回よりもストレスは減ったり増えたりしましたか。

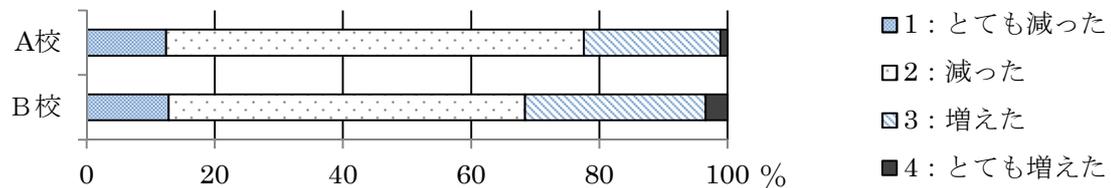
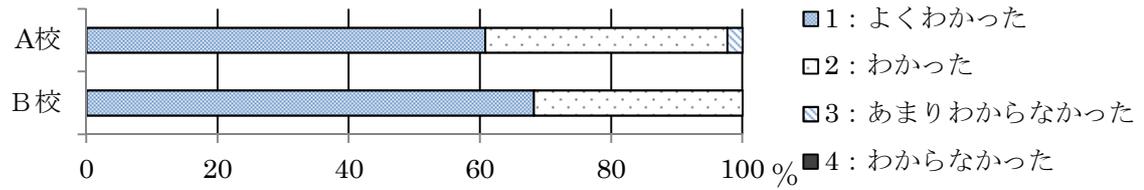


Figure 7 1時間目の授業の感想

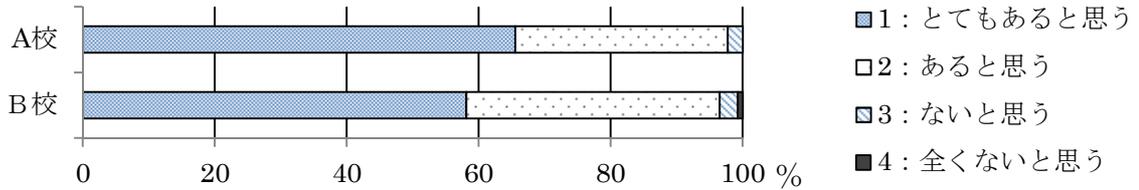
2時間目の授業後アンケート(資料)の結果は、Figure 8の通りである。

2回の授業後のアンケート結果は、2校間で大きな違いは見られなかった。アンケートの結果から、ストレスについては十分理解できたことや学んだことを普段の生活で活かしたいと考えていたことがわかった。

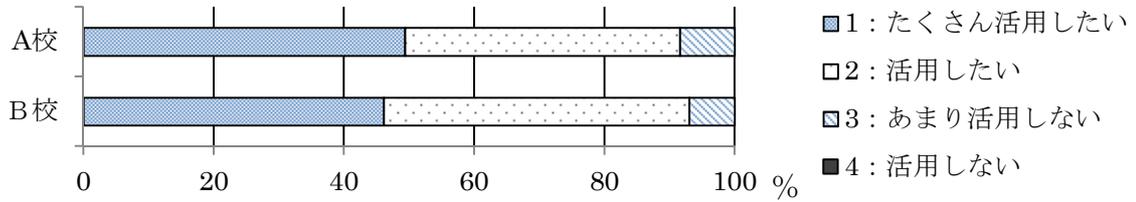
(1) 2回の授業を受けて、「ストレス」について理解できましたか。



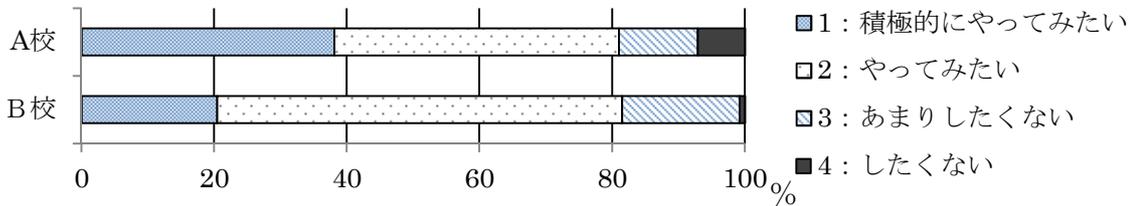
(2) 2回の授業は、自分の生活にも関係があると思いませんか。



(3) 2回の授業で覚えたことを、ふだんの生活で活用したいですか。



(4) 授業後、リラクゼーションをやってみたいですか。



(5) 以前よりもストレスは減ったり増えたりしましたか。

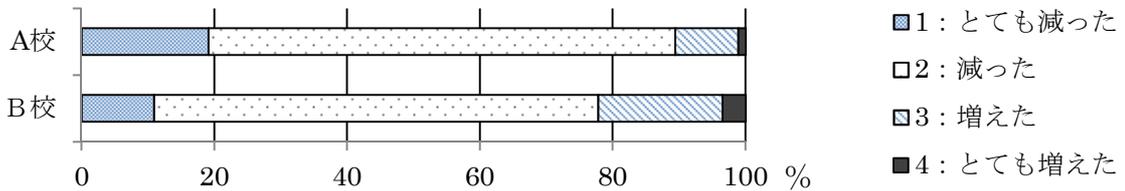


Figure 8 2時間目の授業の感想

授業後のアンケート（資料6）（資料7）の自由記述欄の「授業でわかったこと」「やってみようと思ったこと」「授業を受けた感想」に児童が書いた内容を分類した（Table 2）。児童の記述から、授業の内容はよく理解できていること、日常場面でも学んだことを活かそうとしている児童が多いことが分かった。

Table 2 授業後の感想

授業でわかったこと	ストレスの考え方	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスは悪いことばかりではなく、いいこともあることがわかった。 ・ストレスは悪いものばかりではなく、自分が成長していく上で大切だとわかった。 ・ストレスは誰にでもあり、あつてよいものだが、たまりすぎると危ないことがわかった。
	ストレスの受け止め方	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスは、受け止め方や考え方で変わることがわかった。 ・ストレスは、ためすぎるとよくないとわかった。 ・自分のストレスに気づくことが大切だとわかった。
	ストレスの対処法	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスがたまったら、人に相談するとよいことがわかった。 ・いろいろなストレスの発散の仕方があることがわかった。
	ストレスの影響	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスを感じると体にも変化があらわれることがわかった。 ・心と体は繋がっているから、ストレスは体にも影響することがわかった。
やってみようと思ったこと	ストレスを減少させること	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスを減らす体操（ストレッチ）やリラックスする方法を試してみたい。 ・リフレッシュする方法をやってみたい。 ・ストレス解消法をあらかじめ考えておきたい。 ・運動などの体を動かすことをしたい。
	ストレスの受け止め方	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスをいい方向に意識したい。ストレスをよい方向に向けたい。 ・ストレスの見方を変えたい。 ・どんなときにストレスがたまるか調べたい。自分のストレスについて考えたい。
	考え方	<ul style="list-style-type: none"> ・ものごとを前向きに考えたい。 ・考え方を換えたい。 ・困っている人を助けたい。人に優しくなりたい。
授業を受けた感想	わかったこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスのこと（腹式呼吸・解消する方法）がよくわかった。 ・ストレスは悪いことばかりではないということを初めて知った。 ・受け止め方は、人によってちがうことがわかった。
	実践したいこと	<ul style="list-style-type: none"> ・緊張する場面で、ストレッチや呼吸法を試してみたい。 ・ストレスがたまったら、リラクゼーションをしたい。 ・ストレスがたまったら、解消できることをやってみたい。 ・嫌なことの受け止め方をよくして、ストレスを減らしたい。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスがたまらないように考え方を換えていきたい。 ・自分の考え方が悪い方へ行かないように、常に工夫したい。

4.2.1 ストレス反応尺度

ストレス反応尺度（資料4）は、身体反応、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力の4つの下位尺度に5つずつ質問があり、各尺度の合計は5点～20点になる。A校・B校の下位尺度別の合計得点の人数分布はFigure 9からFigure 12の通りである。身体反応、抑うつ・不安、不機嫌・怒りでは、1週間後に最も低い5～8点の人数が増加し、最も高い17～20点の人数が減少した。従って、全体としてストレス反応尺度の得点は減少していた。1カ月後には、17～20点の人数が再び増加している項目もあった。

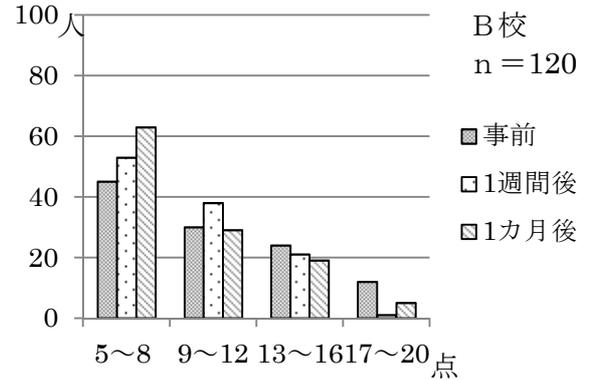
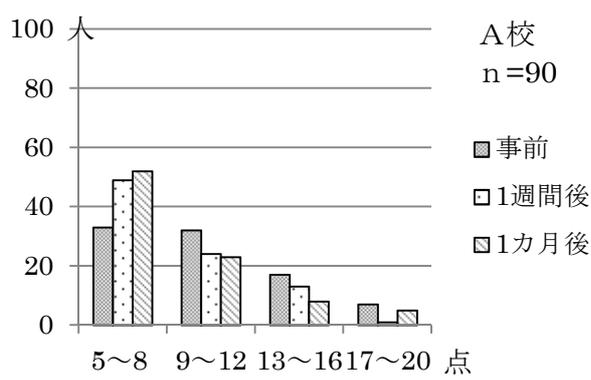


Figure 9 ストレス反応尺度（身体反応）の合計得点別人数分布

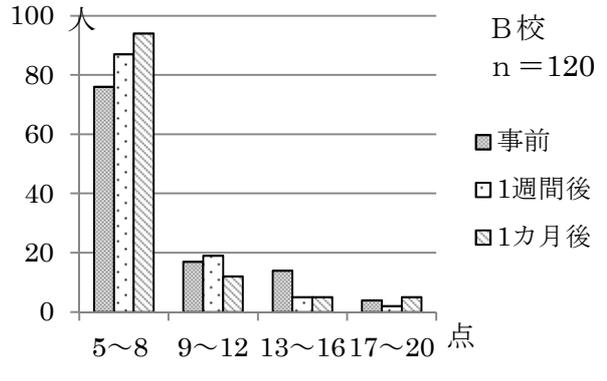
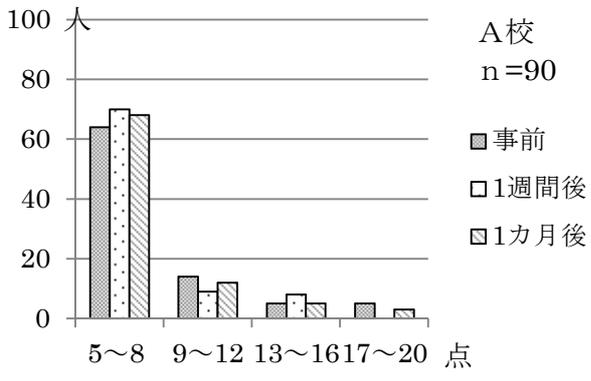


Figure 10 ストレス反応尺度（抑うつ・不安）の合計得点別人数分布

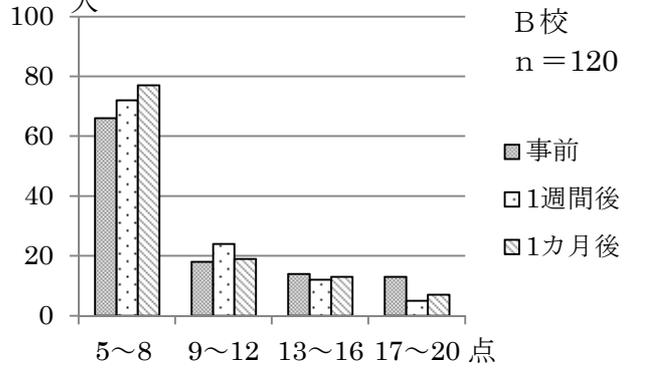
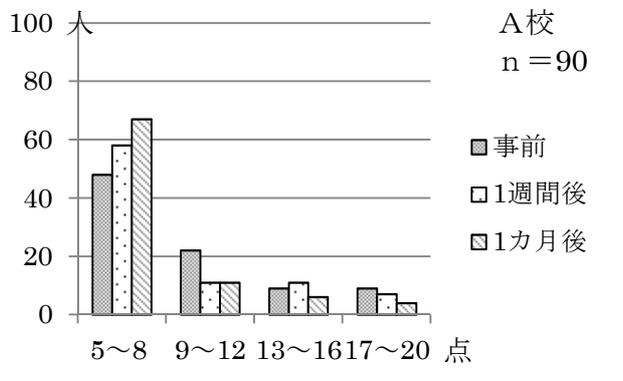


Figure 11 ストレス反応尺度（不機嫌・怒り）の合計得点別人数分布

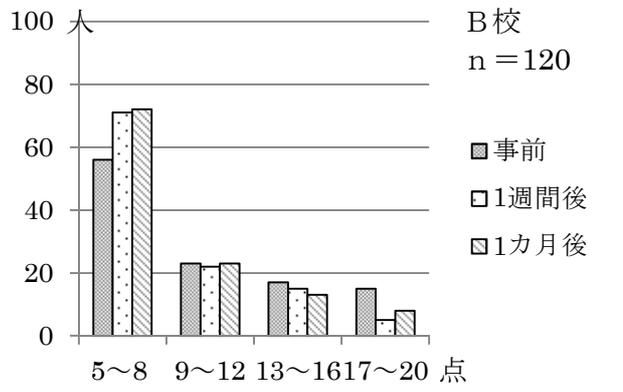
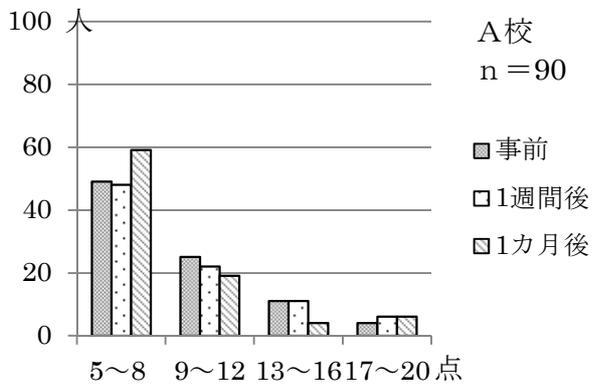


Figure 12 ストレス反応尺度（無気力）の合計得点別人数分布

A校の「無気力」の項目では、1週間後5～8点の人数が減少し、17点～20点の人数が増加したので、全体の平均値は、ほとんど変わらなかった（Figure 12）。

ストレス反応尺度の全体の平均値を事前と一週間後と比較すると（Figure 13・14），2校とも1週間後に減少していた。また，B校は，1週間後と1カ月後にあまり変化は見られなかったが，A校は1カ月後も不機嫌・怒り，無気力の項目では平均値が減少していた。

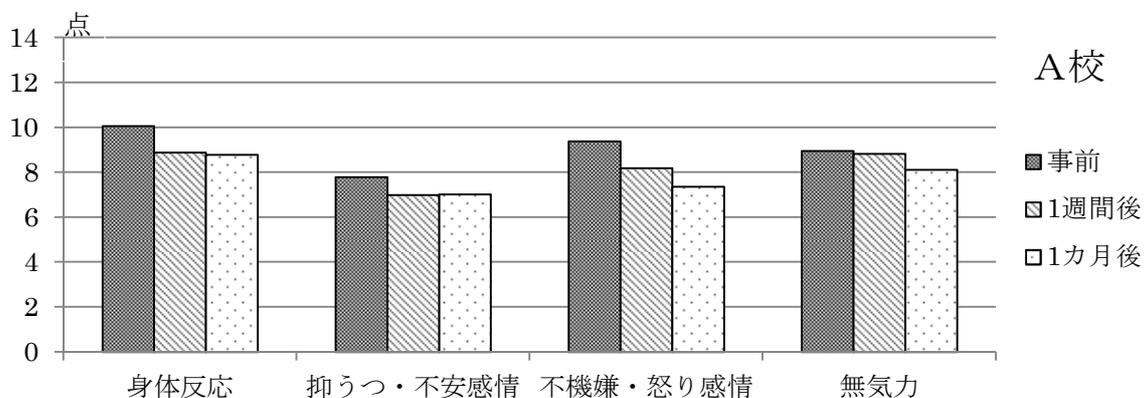


Figure 13 ストレス反応尺度平均値（A校）

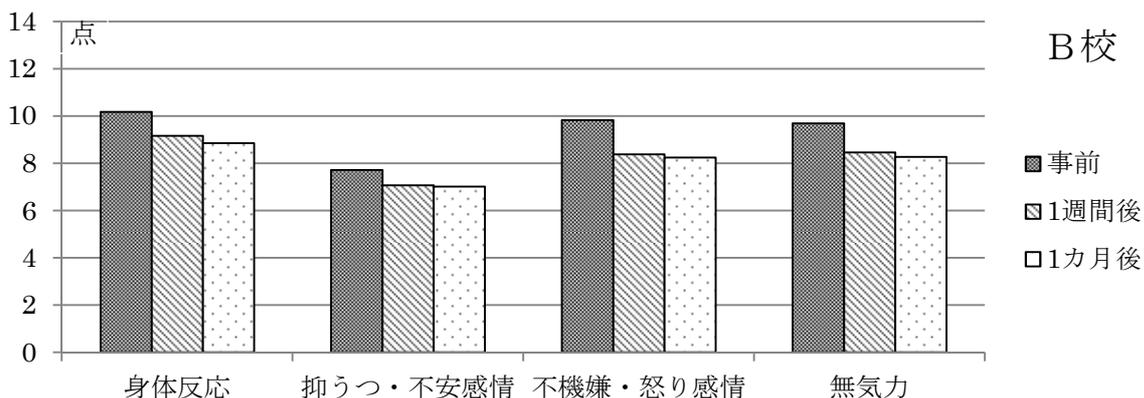


Figure 14 ストレス反応尺度平均値（B校）

ストレス反応尺度の平均値と標準偏差は，Table 3の通りである。

Table 3 ストレス反応尺度の平均値と標準偏差

		事前		1週間後		1カ月後	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
身体反応	A校	10.07	4.05	8.88	3.73	8.79	3.79
	B校	10.18	4.33	9.16	3.59	8.86	3.73
抑うつ・不安	A校	7.79	3.66	6.99	3.11	7.20	3.42
	B校	7.72	3.90	7.07	3.13	7.02	3.49
不機嫌・怒り	A校	9.39	4.41	8.19	4.30	7.37	3.68
	B校	9.82	4.60	8.38	3.75	8.24	4.15
無気力	A校	8.96	3.89	8.83	4.19	8.12	3.98
	B校	9.69	4.95	8.46	3.92	8.27	4.23

4.2.2 ストレス度

児童が自分の今のストレスの状態を 0 から 100 の数値で表した「ストレス度」の事前、1 週間後、1 カ月後の平均は、Figure 15 の通りである。

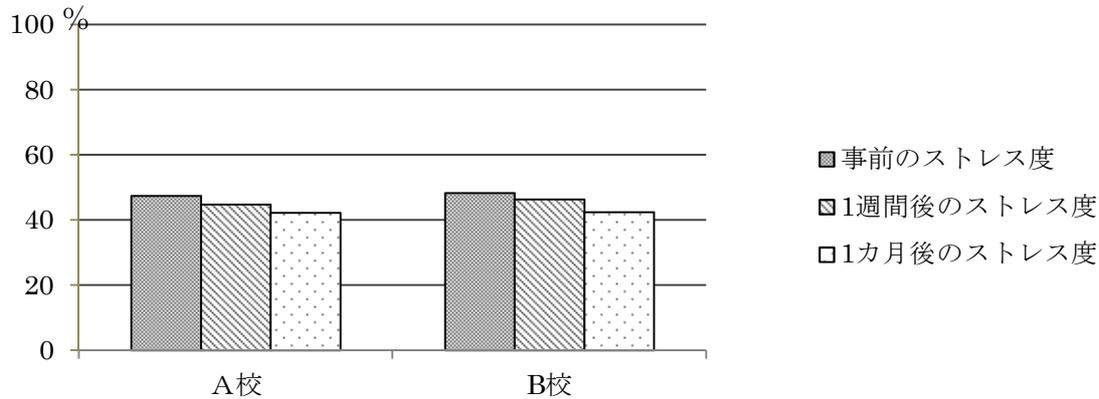


Figure 15 ストレス度の平均値

ストレス度の平均は、全体としては、2校とも授業1週間後・1カ月に減少していた。ストレス度の得点別の人数分布は、Figure 16・17の通りである。全体の平均で見ると、ストレス度は1週間後、さらに1カ月に減少しているが、得点別に見るとばらつきがあり、授業後にストレス度が増加している児童もいた。

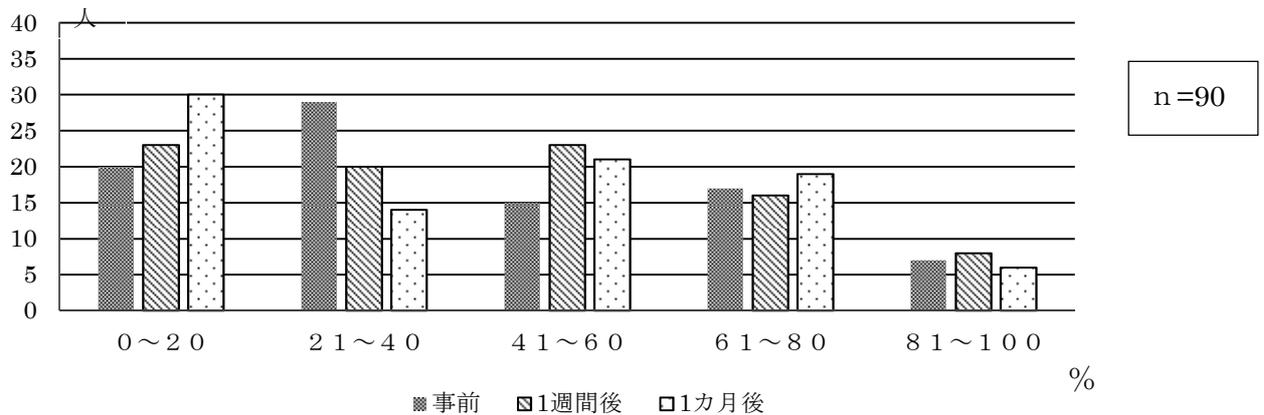


Figure 16 ストレス度得点別人数分布 (A校)

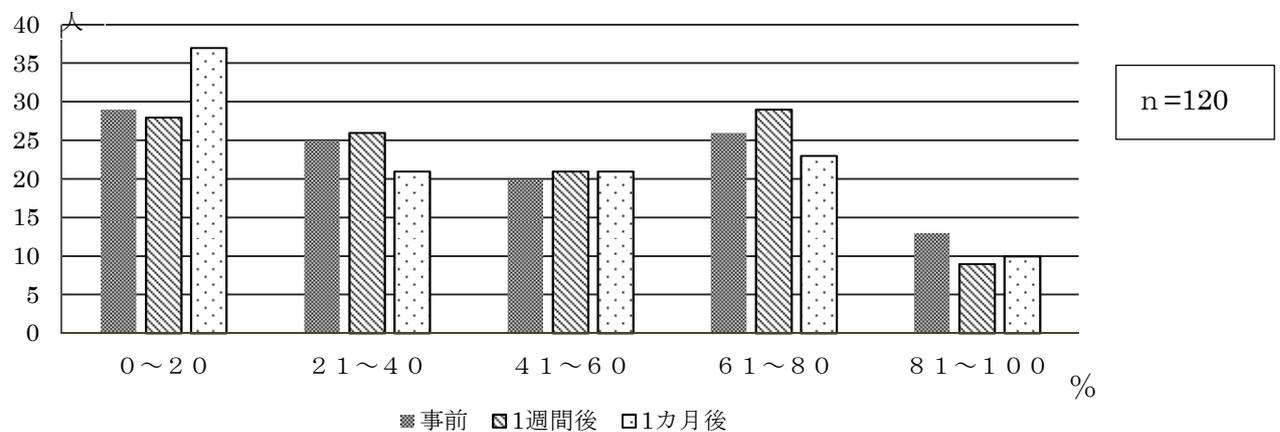


Figure 17 ストレス度得点別人数分布 (B校)

4.2.3 ストレスコーピング尺度

ストレスコーピング尺度（資料5）は、40の質問からなり、各質問は1点～4点で計算されるため、合計得点は40点～160点になる。事前アンケートのストレスコーピング尺度の合計得点の平均は、A校が79点、B校が83点であった。平均値より20点以上高い児童をコーピング高群、平均値より20点以上低い児童をコーピング低群とし、それぞれのストレス反応尺度の平均を比べた（Table 4～8）。

コーピング高群のストレス反応尺度全体の合計点は、1週間後にA校では1.0点、B校では2.1点減少しているだけであるが、コーピング低群の平均値は、A校が8.3点、B校が10.8点減少していた。

Table 4 コーピング低群・高群のストレス反応尺度全体の合計点の平均値と標準偏差

ストレス反応全体	A校平均値（標準偏差）			B校平均値（標準偏差）		
	人数	事前	1週間後	人数	事前	1週間後
コーピング低群	11	31.3 (8.0)	23.0 (4.3)	15	45.3 (16.0)	34.5 (11.0)
コーピング高群	11	38.1 (12.5)	37.1 (15.0)	15	30.6 (10.5)	28.5 (6.8)

Table 5 コーピング低群・高群のストレス反応尺度（身体反応）の平均値と標準偏差

身体反応	A校平均値（標準偏差）			B校平均値（標準偏差）		
	人数	事前	1週間後	人数	事前	1週間後
コーピング低群	11	8.5 (2.8)	6.5 (2.8)	15	12.0 (3.6)	9.9 (3.5)
コーピング高群	11	10.0 (4.3)	8.8 (3.4)	15	8.6 (3.1)	8.6 (3.1)

Table 6 コーピング低群・高群のストレス反応尺度（抑うつ・不安）の平均値と標準偏差

抑うつ・不安	A校平均値（標準偏差）			B校平均値（標準偏差）		
	人数	事前	1週間後	人数	事前	1週間後
コーピング低群	11	8.5 (2.8)	5.5 (0.7)	15	9.4 (4.4)	7.7 (3.3)
コーピング高群	11	8.4 (4.2)	7.7 (3.6)	15	6.4 (2.0)	5.5 (1.2)

Table 7 コーピング低群・高群のストレス反応尺度（不機嫌・怒り）の平均値と標準偏差

不機嫌・怒り	A校平均値（標準偏差）			B校平均値（標準偏差）		
	人数	事前	1週間後	人数	事前	1週間後
コーピング低群	11	6.4 (1.7)	5.5 (0.8)	15	12.0 (4.9)	8.4 (2.8)
コーピング高群	11	11.0 (5.1)	9.4 (5.7)	15	8.0 (4.3)	6.9 (2.8)

Table 8 コーピング低群・高群のストレス反応尺度（無気力）の平均値と標準偏差

無気力	A校平均値（標準偏差）			B校平均値（標準偏差）		
	人数	事前	1週間後	人数	事前	1週間後
コーピング低群	11	8.0 (2.9)	5.5 (0.8)	15	15.0 (5.6)	15.0 (4.0)
コーピング高群	11	9.1 (3.4)	11.0 (4.8)	15	7.7 (3.5)	7.5 (2.3)

ストレス度については、コーピングの低群・高群で有意な差は見られなかった（Table 9）。

Table 9 コーピング低群・高群のストレス度の平均値と標準偏差

ストレス度	A校平均値 (標準偏差)			B校平均値 (標準偏差)		
	人数	事前	1週間後	人数	事前	1週間後
コーピング低群	11	33.2 (26.0)	31.8 (18.6)	15	32.8 (25.8)	40.6 (27.5)
コーピング高群	11	24.6 (21.1)	46.5 (33.1)	15	57.8 (26.4)	49.4 (28.3)

4.3 ストレスチェックシート

2回の授業後、A校のみ学習したことを日常生活に生かすための「ストレスチェックシート」(資料1)を実施した。毎日、ストレスについて振り返る時間を設け、ストレスに対して行ったコーピングをチェックしたり、何に対してストレスを感じているのかをチェックしたりして、ストレスについて自分自身が把握できるようにした。

1カ月間ストレスチェックを行った結果、A校児童が1カ月間にストレスと感じた出来事の一人あたりの合計数は、Figure 18の通りであった。

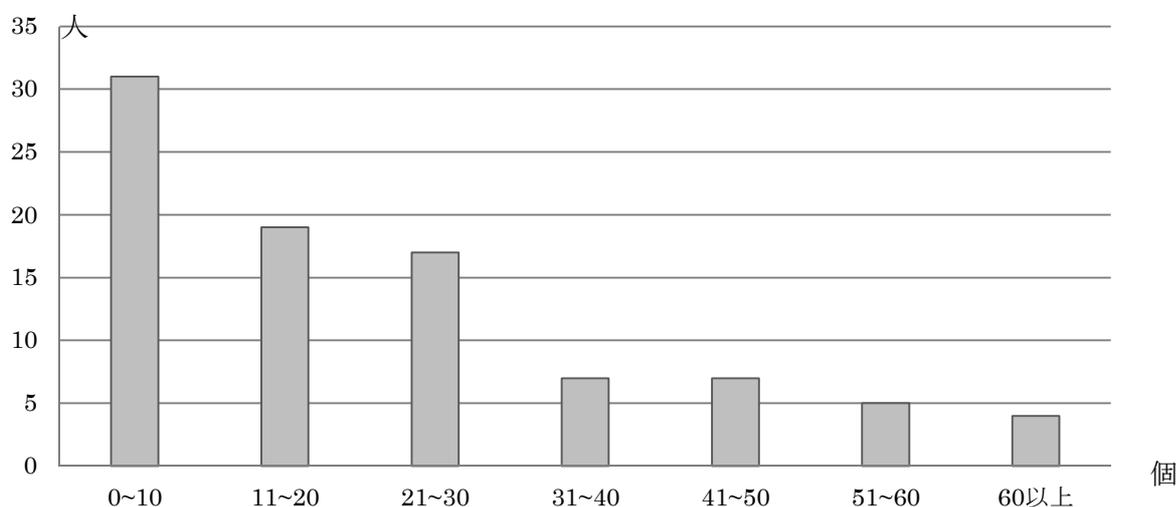


Figure 18 ストレスチェックシート「1カ月間にストレスになった出来事の合計数」

また、A校児童がストレスになったと回答した出来事を項目別にみると、Figure 19の通りであった。(複数回答可) ストレスを感じた項目は、「宿題・勉強」の項目が多かった。その他の欄で記述が多かったのは、「委員会」「登下校」だった。

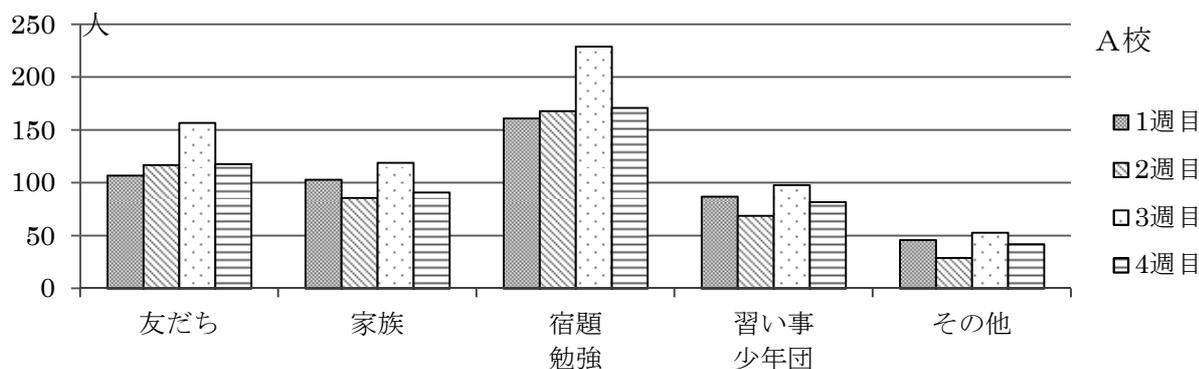


Figure 19 ストレスチェックシート「ストレスを感じた項目」

次に、「ストレスチェックシート」のストレスになった出来事のチェック項目が、1カ月に50個を超えている児童を「ストレス高群」として、1カ月後のストレス度の平均を、A校全体の平均と比べた。1カ月後のストレス度の平均は、A校全体で42.3%だった。それに対して、ストレス高群の平均は、72.5%だった。そこで、ストレス高群の児童は、日常場面でどのくらい学習したコーピングを活用したのかを、ストレスチェックシートの活用頻度で調べた。ストレス高群のうち、1カ月間に学習したコーピングを90回以上活用したと回答した児童を活用頻度が高かった群とし、それ以外の児童を活用頻度が低かった群として、ストレス度を平均すると、活用頻度が高い群の平均は46.2%であったのに対し、少ない群の平均は93.6%であった（Figure 20）。

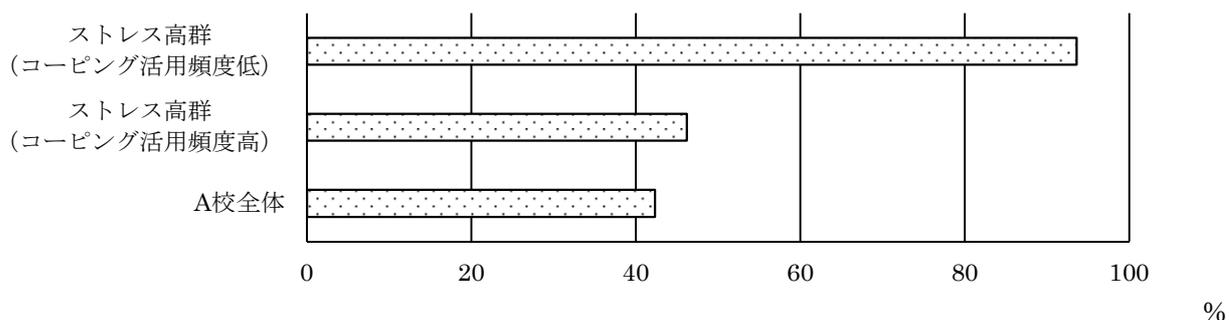


Figure 20 ストレス高群とA校の1カ月後のストレス度の平均値

さらに、A校児童がストレスチェックシートの取組により、日常のストレス場面で1カ月間にどのくらい学習したコーピングを活用したかは、以下のような結果になった（Figure 21）。ストレスになる出来事が少なかった児童もいるので、個人差はあるが、ストレスチェックシートの取組により、積極的に学習したコーピングを日常のストレス場面で活用していたことが示された。

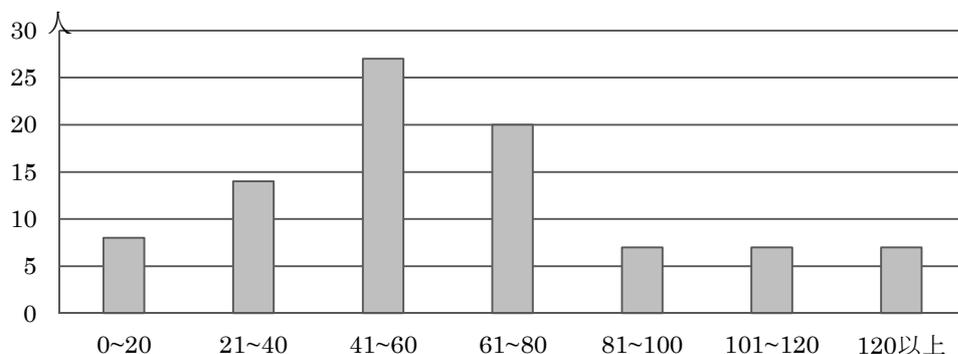


Figure 21 ストレスチェックシートの活用頻度（1カ月間に活用したコーピング）

回

4.2.3 で述べた、A校のコーピング高群と低群を抽出して、ストレスチェックシートの活用頻度を調べた。1カ月間に、コーピングを90回以上活用したと回答した児童を活用頻度が高かった群、それ以外の児童を活用頻度が低かった群として、それぞれの1カ月後のストレス反応尺度の総得点を比較した。Table 10の通り、1カ月後は、どの群もストレス反応尺度の総得点は減少していた。最も得点が減少していたのは、コーピング高群のうち、ストレスチェックシートの活用頻度が高かった群で事前より8.5点減少していた。次に、減少していたのは、コーピング低群の活用頻度が高かった群で事前より5.0点減少していた。

Table 10 コーピング低群・高群のストレス反応尺度の総得点と標準偏差

コーピング高群 (n=11)				コーピング低群 (n=11)			
活用頻度 高 (n=4)		活用頻度 低 (n=7)		活用頻度 高 (n=5)		活用頻度 低 (n=6)	
事前	1 カ月後	事前	1 カ月後	事前	1 カ月後	事前	1 カ月後
36.5 (11.6)	28.0 (7.0)	39.5 (12.7)	36.4 (15.9)	31.0 (4.63)	26.0 (6.26)	28.6 (7.7)	23.8 (5.7)

5 考察

授業後の児童の感想及び、尺度の事前事後の比較とストレスチェックシートの取組の有無による2校の比較の結果から、以下のように考察した。

5.1.1 ストレスの原因

事前アンケート結果 (Figure 6) から、児童のストレスの原因では、「義務」の項目の10. 疲れているのにしなくてはならないことがたくさんある13. 宿題が多いと「友だち」の項目の1. 悪口や嫌なことを言われるがストレスになると回答した児童が多かった。また、A校のみ授業後に取組んだストレスチェックシートのストレスに感じた項目 (Figure 19) では、「宿題・学業」が最も多く、次に「友だち」が多かった。

以上のことから、児童は、学業の中では「宿題が多いこと」友だちとの関わりでは「嫌なことを言われること」に特にストレスを感じていることが明らかになった。

5.1.2 ストレスに対する理解

授業後に行ったアンケート (Figure 7) では、「授業の内容がよくわかったか」という問いに、A校の96.4%、B校の99.1%の児童が「よくわかった」「わかった」と回答している。また、2回目の授業後に行ったアンケート (Figure 8) では、「2回の授業を受けてストレスについて理解できたか」という問いに、A校の97.7%、B校の100%の児童が「よくわかった」「わかった」と回答している。この結果から、ストレスマネジメント教育の授業は、小学校6年生にも十分理解できたと言える。

また、授業後の児童の感想 (Table 2) には、授業を受けてわかったことだけでなく、授業により自分の考え方や受け止め方が変わったところ、自分がこれから実践したいことが書いてあった。このことから、児童が授業内容を日常と結びつけて考えていたり、学んだことを日常生活でも実践しようとしていたりしていたことが示された。

さらに、児童が自分のストレス度を0から100の値で表したストレス度の平均値 (Figure 15) は、全体的としては、2校とも1週間後から1カ月後へと減少していたものの、ストレス度は、授業後に増加している児童もいた。これは、1時間目の出前授業で、「ストレスは悪いものばかりではなく、適度なストレスは成長につながることもある」ということや「自分のストレスに気づき、ストレスがたまりすぎないようにすることが大切」ということを学んだことにより、ストレスは少なければよいということではなく自分のストレスを知ることの大切さを児童が意識できるようになったからだと考えられる。ストレスマネジメント教育の授業を受けることにより、児童は自分自身の心や体の状態に関心を持ち、自分の抱えているストレスを以前より正しく認識できるようになったと言える。事前のアンケートでは、ストレス反応尺度の得点が高いのにストレス度の数値を低く書いた児童や、逆にストレス反応尺度の得点が高いのにストレス度の数値を高く書いた児童がいた。しかし、事後のアンケートでは、このような

例が少なくなった。このことから授業により児童が自分のストレスの状態を正しく理解できるようになったことが示唆されたと言えよう。

5.2 ストレス軽減への効果

ストレス反応尺度学校別平均値 (Figure 13・14) では、2校とも4つの下位尺度がすべて1週間後に減少している。この結果から、ストレスマネジメント教育の授業実践は、児童のストレス軽減に効果があったと言える。また、事前のアンケートでコーピングが高かった児童と低かった児童のストレス反応尺度を比較してみると (Table 4), コーピング低群のストレス反応尺度の平均が、より減少していた。この結果から、ストレスマネジメント教育の授業はストレス減少に効果があり、さらにもともとコーピングが低かった児童への効果が大きいことが明らかになった。

また、ストレス度の平均値 (Figure 15) は、2校とも事前、1週間後、1カ月後と減少していた。この結果から、児童が授業後に、ストレスを軽減できたと感じていることが示された。

5.3 コーピングの継続的使用の効果

2校のストレス反応尺度の1週間後と1カ月後を比較すると (Figure 13・14), B校は得点に変化がないのに対し、1カ月間「ストレスチェックシート」に取り組んだA校は1カ月後もさらに「不機嫌・怒り感情」「無気力」の項目で得点が減少していた。この結果により、「ストレスチェックシート」を活用し日常場面でも学習したコーピングを使うことにより、学習したコーピングがより定着し、児童のストレスを減少させるのにさらに効果があったと言える。

また、A校のコーピング高群と低群のストレスチェックシートの活用頻度を調べ、ストレス反応尺度の総得点を比べてみると (Table 10), 高群も低群も学習したコーピングを活用した頻度が高い児童の方がストレス反応尺度の得点が減少していた。この結果からも、学習したコーピングを日常場面で活用することにより、さらにストレスを軽減できたと考えられる。

さらに、ストレス高群の1カ月後のストレス度の平均は72.5%になったが、ストレスチェックシートの活用頻度で分けて平均すると、活用頻度の低かった群は93.6%、活用頻度の高かった群は46.2%になった (Figure 20)。この結果より、ストレスになる出来事がたくさんあった児童のストレス度は高くなるが、日常生活で学習したコーピングを積極的に使った児童は、ストレスになる出来事がたくさんあってもストレス度が平均と変わらないことがわかった。

以上の結果から、ストレスマネジメント教育の授業実践だけでもストレス軽減に効果は見られるが、さらに、学習した後、学んだコーピングを日常生活のストレス場面で継続して使っていくことで、ストレス軽減に効果があることが明らかになった。

5.4 今後の取組

新学習指導要領 (平成29年告示) 解説「体育編」の改訂の基本的な考え方には、「先行する特別教科化など道徳教育の充実や体験活動の重視、体育・健康に関する指導の充実により、豊かな心や健やかな体を育成すること。」が明記された。これに伴い、保健体育科の「心の健康」の分野は、「心の健康については、心は年齢とともに発達すること」及び「心と体には密接な関係があることについて理解できるようにすること」及び、「不安や悩みへの対処について課題を見付け、それらの解決を目指して知識及び技能を習得したり、解決の方法を考え、判断するとともに、それらを表現したりできるようにすること」がねらいになった。また、「不安や悩みへの対処」の項では、「不安や悩みがある場合は、自分に合

った適切な方法で対処できることを理解できるようにする」「不安や悩みへの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などを行うことができるようにする」ことが挙げられている。また、「心と体との密接な関係」の項では、「心と体は深く影響し合っていることを理解できるようにする。」ことが示されている。

本研究の授業実践では、YESnet の出前授業で、ストレスの対処法に加え、心と体はつながっていること、またリラックス法の1つとして簡単なストレッチを紹介した。また、2時間目の授業実践では、考え方を変えることでストレスに対処する方法に加え、緊張をほぐすための呼吸法についても学習している。このように、本研究の授業実践は、新学習指導要領の保健体育の「心の健康」の分野に、十分対応できる内容であると言える。しかし、本市の小学校においては、YESnet のストレスマネジメント教育の出前授業は、まだあまり活用されていない。平成 31 年の指導要領の改訂に向け、YESnet の出前授業などを活用しながら、保健体育科の心の健康の分野に、ストレスマネジメント教育が位置づけられ、授業実践が広まることが期待される。

本市では、学びの一体化の取組により、小学生が中学校生活について事前を知る機会や中学での授業や部活を体験できる機会があり、以前よりも児童が中学校生活をイメージしやすくなっている。また、小中連携シートの取組により、不登校のリスクがある児童の引継ぎも行われている。しかし、本市中学校での不登校の発生率が減少した平成 29 年度にも、中学 1 年時に不登校生徒が増えるという状況は、変わっていない。1.1.2 で述べたように、「不登校のきっかけと考えられる状況」では、「不安や情緒的混乱」が最も多く、本人に係る要因では、「不安」が最も多い。この事実に着目し、中学進学前にストレスに柔軟に対応できる力をつけ、不登校の未然防止につなげるため、本研究では、小学校 6 年生にストレスマネジメント教育の授業実践を行った。

本研究で、ストレスマネジメント教育の授業は、小学校 6 年生にも十分理解でき、ストレス軽減に効果があることが明らかになった。また、ストレスチェックシートを活用することで、さらにストレスの軽減に効果があることも明らかになった。しかし、今回の 2 時間の授業とストレスチェックシートの取組では、授業後もスキルが身に付きにくく、ストレス度やストレス反応尺度の得点が高いままの児童もいた。このような児童は、一斉授業だけでは効果が期待されにくく、個別に支援が必要であると考えられる。スキルが身に付きにくい児童は、さまざまな場面で躓いた時にストレスを強く感じることが予想され、不登校のリスクがあると捉えることが必要であろう。このような児童については、アセスメントを行い、継続的に支援を行うことが大切であると考えられる。

不登校を未然防止に防止するためには、ストレスマネジメント教育の授業によって児童が自らストレスに対応できる力をつけさせると同時に、スキルが身に付きにくかった児童を抽出し、授業後も継続的に支援していくことが必要であると考えられる。

引用文献

- 不登校に関する調査協力会議 (2015). 不登校児童生徒への支援に関する中間報告— 一人一人の多様な課題に対応した切れ目のない組織的な支援の推進— (2015).
- 梶原 綾・藤原 有子・藤塚 千秋・小海 節美・米谷 正造・木村 一彦 (2009). 平成 10 年度改訂学習指導要領下の「保健」授業におけるストレスマネジメントの研究, 川崎医療福祉学会誌, 18(2), 415-423.
- 風間 和・石村 郁夫・杉本 好行 (2013). 学校嫌悪感の高い中学生における自己開示および対人ストレスコーピングの特徴, 東京成徳大学臨床心理学研究, 13, 17-27.
- 小林 正幸 (2002). 先生のための不登校の予防と再登校援助 ほんの森出版
- 国立教育政策研究所 生徒指導・進路指導研究センター (2003). 中 1 不登校生徒調査,
国立教育政策研究所 生徒指導・進路指導研究センター (2014). 「中 1 ギャップの真実」,
文部科学省 生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について (保健体育審議会 答申)
- 森田 典子・野中 俊介・尾棹 万純・嶋田 洋徳 (2015). 児童生徒を対象とした認知行動療法型ストレスマネジメント教育に関する研究動向及び今後の展望, 早稲田大学臨床心理学研究 15(1), 143-153.
- 内閣府 (2013). 平成 25 年度小学生・中学生の意識に関する調査 第 II 部 調査の結果 青少年 (小・中学生) を対象とする調査の結果
- 内閣府 (2015). 平成 27 年子ども・若者白書
- 大石 英史 (2005). 不登校の今日的傾向と「初発対応」の重要性, 227-238.
- 園田 純一・橋本 潔人・石橋 知佳・蒲生原 芳弘 (2008) 不登校支援の現代的課題
—行動科学の立場から— 吉備国際大学臨床心理相談研究所紀要, 5, 1-22.
- 竹中 晃二・児玉 昌久・田中 宏二・山田 富美雄・岡 浩一郎 (1994). 小学校におけるストレス・マネジメントの教育効果, The Japanese Journal of Health Psychology 1994, 7(2), 11-19.
- 上地 広昭・田中 裕二・長岡 聖子 (2008). 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, The Japanese Journal of Health Psychology 2008, 21 (1) 31-38.

ストレスチェックシート

【資料 1】

1 週間のストレスマネジメントを記録してみよう。

6年 組 番 ()

1, 実行したものに印を入れよう。

◆自分の考えをきちんと人に説明した。

◆できることは我慢しようとした。

◆ストレッサーから逃げて自分を守った。

◆ストレッサーが来るのを予想した。

◆前向きに考えた。

◆自分をはげました。

◆相談相手をもつようにした。

◆友だちの相談相手になった。

◆体を動かした。

◆呼吸法をためした。

◆肩のリラクゼーションをした。

2, ストレスになったできごとに印を入れよう。

◆友だちに関わること

◆家族に関わること

◆宿題や勉強に関わること

◆習い事や少年団に関わること

◆その他 ()

ストレスマネージャー

認定証

殿

あなたは、ストレスマネジメントについての
過程を修了し、日頃においても学んだことを
すすんで実践してきました。

よって、本日あなたをストレスマネージャー
として認定します。これからもストレスと上手
につきあい、自分の心と体を大切にしていきま
しょう。また、まわりの友だちの様子をよく見
て、声をかけたり手をさしのべたりできるよう
に、こころがけていきましょう。

事前アンケート

【資料3】

年 組 名前 ()

次の文章を読んで、自分にとってストレス（ストレスの原因）になると思うものには、番号に○をしましょう。

きょうだいがいる () スポーツ少年団に入っている ()

- 1, 友だちに悪口を言われたり、いやなことを言われたりした。
- 2, 友だちにからかわれたり、ばかにされたりした。
- 3, 友だちからいじめられたり、いやなことをされたりした。
- 4, 仲のよい友だちから仲間はずれにされた。
- 5, 友だちにたたかれたり、けられたりした。
- 6, 友だちにむしされた。
- 7, 友だちに注意したのに聞いてくれないことがあった。
- 8, 友だちがないしょ話をしているのを見た。
- 9, 他にやりたいことがあるのに、宿題をやらなければならなかった。
- 10, とてもつかれていたのに、しなければならなかった。
- 11, 自分の気がすまないことをしなければならなかった。
- 12, 急にたくさんのかんことをしなくてはならなくなった。
- 13, 宿題が多いことがあった。
- 14, 学校の授業の内容がおもしろくなかった。
- 15, テストがよくわからなかった, またはむずかしかった。
- 16, 勉強の内容がよくわからなかった, またはむずかしかった。
- 17, テストの点数や成績がわるかった
- 18, にがてな教科やきらいな教科があった。
- 19, スポーツ少年団などでみんなの前でしっばいしてしまった。
- 20, スポーツ少年団などの試合で負けた。
- 21, 塾や習い事の先生やスポーツ少年団の監督コーチなどにしかられた。
- 22, きょうだいげんかをした。
- 23, きょうだいからいやなことをされたり, いじめられたりした。
- 24, おとうさんやおかあさんなどのかぞくにしかられた。

今日の自分のストレス度に色をつけてみよう。

まったく

ストレスは
ない

--	--

とても

ストレスが
たまっている

0

50

100

ストレスについて知りたいことがあれば、書きましょう。

小学生用アンケート 1

【資料 4】

6年 組 ()

質問 あなたは このごろ つぎに書いてある いろいろな気持ちや体のちょうしに
どのくらいあてはまりますか。 いちばんよくあてはまるところに 1つだけ
○をつけてください。

全然あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	よくあてはまる
-----------	------------	---------	---------

1、	頭がくらくなる	1	2	3	4
2、	ずつうがする	1	2	3	4
3、	体がだるい	1	2	3	4
4、	気持ちが悪い	1	2	3	4
5、	つかれやすい	1	2	3	4

1、	さびしい	1	2	3	4
2、	かなしい	1	2	3	4
3、	なんだか、こわい感じがする	1	2	3	4
4、	気持ちがしずんでいる	1	2	3	4
5、	なんとなく、しんぱいである	1	2	3	4

1、	いらいらする	1	2	3	4
2、	気持ちがむしゃくしゃする	1	2	3	4
3、	ふきげんで、おこりっぽい	1	2	3	4
4、	だれかに、いかりをぶつきたい	1	2	3	4
5、	なにもかも、いやだと思う	1	2	3	4

1、	あまりがんばれない	1	2	3	4
2、	勉強が手につかない	1	2	3	4
3、	なにかに集中できない	1	2	3	4
4、	なにもやる気がしない	1	2	3	4
5、	体から、力がわかない	1	2	3	4

小学生用アンケート 2

【資料 5】

6年 組 ()

質問 あなたが「先生にしかられたとき」や「友だちに仲間はずれにされたとき」のことを、そうぞうしてください。あなたは、下のしつもんにとどれくらいあてはまりますか。

それぞれのしつもんに対して、いちばんよくあてはまるところに、1つだけ○をしてください。

全然あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	よくあてはまる
-----------	------------	---------	---------

1、	<u>どのようなことなのかをよく考える</u>	1	2	3	4
2、	<u>時間がたつのを待つ</u>	1	2	3	4
3、	<u>だれかにどうしたらよいかを聞く</u>	1	2	3	4
4、	<u>どうしようもないのであきらめる</u>	1	2	3	4
5、	<u>テレビを見る</u>	1	2	3	4
6、	<u>たいせつなことだと考える</u>	1	2	3	4
7、	<u>みんなのいるところで泣く</u>	1	2	3	4
8、	<u>大声を上げてどなる</u>	1	2	3	4
9、	<u>自分で自分をはげます</u>	1	2	3	4
10、	<u>あまり先を考えないようにする</u>	1	2	3	4
11、	<u>そのことの中のよいところを見つけようとする</u>	1	2	3	4
12、	<u>どうすればよいか計画を立てる</u>	1	2	3	4
13、	<u>言いわけをする</u>	1	2	3	4
14、	<u>自分の気持ちを人にわかってもらう</u>	1	2	3	4
15、	<u>なにか食べる</u>	1	2	3	4
16、	<u>そのことをあまり考えないようにする</u>	1	2	3	4
17、	<u>よいことを学んだことと考える</u>	1	2	3	4
18、	<u>友だちと遊ぶ</u>	1	2	3	4
19、	<u>なりゆきをみている</u>	1	2	3	4
20、	<u>あたりちらす</u>	1	2	3	4

全然あてはまらない	あまりあてはまらない	少しあてはまる	よくあてはまる
-----------	------------	---------	---------

21、 <u>自分を変えようと努力する</u>	1	2	3	4
22、 <u>だれかに言いつける</u>	1	2	3	4
23、 <u>かいつできる時が来るのを待つ</u>	1	2	3	4
24、 <u>自分のおかれた状況を人に聞いてもらう</u>	1	2	3	4
25、 <u>ねる</u>	1	2	3	4
26、 <u>ふまんを言う</u>	1	2	3	4
27、 <u>そのことを変えようと努力する</u>	1	2	3	4
28、 <u>問題を起こした人の悪口を言う</u>	1	2	3	4
29、 <u>そのことから逃げる</u>	1	2	3	4
30、 <u>ゲームをする</u>	1	2	3	4
31、 <u>うんが悪いとあきらめる</u>	1	2	3	4
32、 <u>ひとりで泣く</u>	1	2	3	4
33、 <u>たいしたことではないと考える</u>	1	2	3	4
34、 <u>人に問題のかいつに協力してくれるように頼む</u>	1	2	3	4
35、 <u>なれるようになれと考える</u>	1	2	3	4
36、 <u>たいさくを立てる</u>	1	2	3	4
37、 <u>がまんする</u>	1	2	3	4
38、 <u>何がその原因かを見つける</u>	1	2	3	4
39、 <u>ひとりになる</u>	1	2	3	4
40、 <u>問題をかいつするために人に助けてくれるように頼む</u>	1	2	3	4

【自己紹介欄】

自分の好きなものや好きなことなどを教えてください。

ふりかえりシート

【資料 6】

月 日 6年 組 番 名前 ()

1、今日の授業について、当てはまる数字に○をつけてください。

(1) 今日の授業を受けて、「ストレス」について興味をもてましたか。

とても					まったく
もてた	1	2	3	4	もてなかった

(2) 今日の授業は、自分の生活に関係があると思いましたか。

とても					まったく
ある	1	2	3	4	ない

(3) 今日の授業で覚えたことを、ふだんの生活で活用しようと思いましたか。

活用					活用しよう
したい	1	2	3	4	思わない

(4) 今日の授業の内容は、よくわかりましたか。

よく					まったく
わかった	1	2	3	4	わからなかった

(5) 前回よりもストレスは減ったり増えたりしましたか

とても					とても
減った	1	2	3	4	増えた

2、今日の授業でわかったことを書きましょう。

3、今日の授業を聞いて、次の授業までにやってみようと思ったこと書きましょう。

事後アンケート

【資料 7】

年 組 名前 ()

1、 ストレスマネジメントの授業について、当てはまる数字に○をつけてください。

(1) 2回の授業を受けて、「ストレス」について理解できましたか。

とても						まったく
よくわかった	1	2	3	4		わからなかった

(2) 2回の授業は、自分の生活にも関係があると思いませんか。

とてもある						まったくない
と思う	1	2	3	4		と思う

(3) 2回の授業で覚えたことを、ふだんの生活で活用しましたか。

たくさん						あまり
活用した	1	2	3	4		活用しなかった

(4) 授業後、リラクゼーションをやってみましたか。

積極的に						まったく
やってみた	1	2	3	4		しなかった

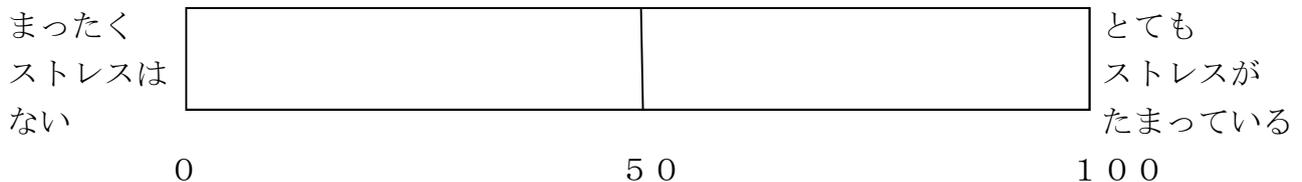
(5) 以前よりもストレスは減ったり増えたりしましたか

とても						とても
減った	1	2	3	4		増えた

2、 2回の授業を受けた感想を書きましょう。

感想

今日の自分のストレス度に色をつけてみよう。



今日の授業のながれ

- 1.自己紹介
- 2.ストレスについて考えよう！
- 3.気分をすっきりさせよう！
体験タイム♪
- 4.まとめ

自己紹介

ささかわ通り心・身クリニック



「こころの病気を治療する病院です」

四日市市保健所



「こころの相談窓口です」

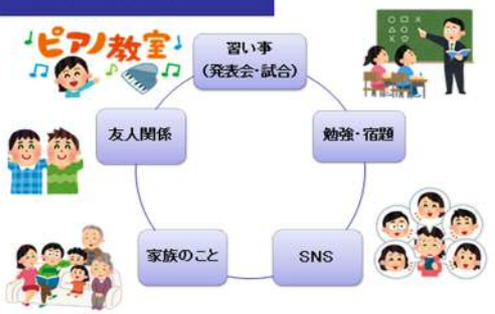
ストレスって何？



ストレスってどんなもの？



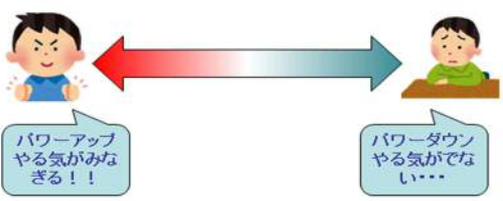
いろいろなストレス



ストレスって何？

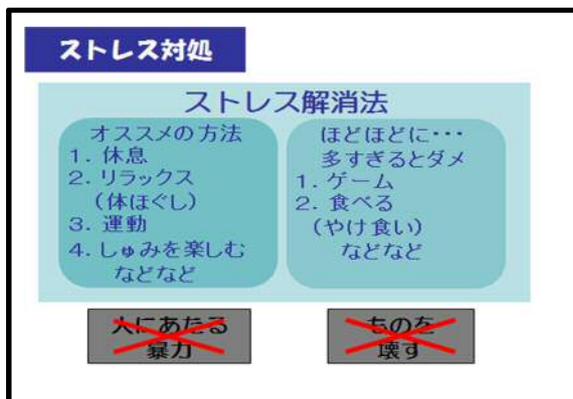
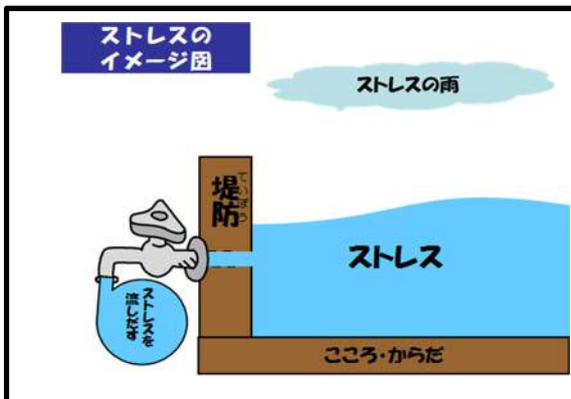
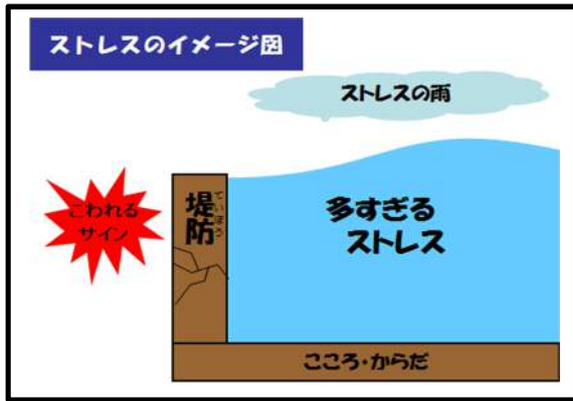


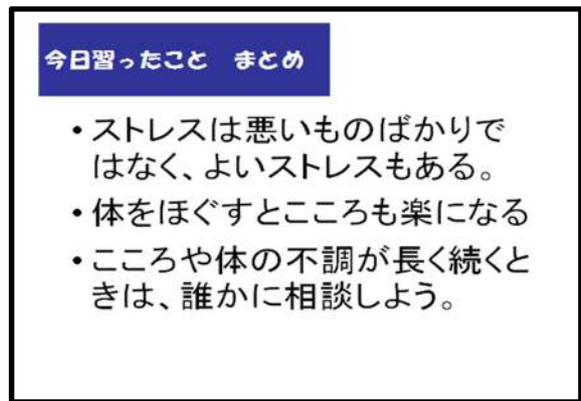
ストレスのうけどめかた



ストレスとは







ストレスマネジメント教育指導案 【資料 9】

ストレスマネジメント教育学習指導案

指導者 適応指導教室指導員 鳥居 かおり

- 1、日時 平成 30 年 9 月 11 日 (火) 2 時間目・3 時間目・4 時間目
- 2、学年 第 6 学年
- 3、単元名 心の健康について考えよう
- 4、単元の目標
 - ・ストレスの概念を理解し、自分のストレス反応に気づく
 - ・ストレスに対する自分の受け止め方を知り、考え方を変えることでストレスを軽減しようとする。
 - ・コーピングスキルを学び、場に応じた対処をしようとする。
- 5、指導計画 (全 2 時間)
 - 第1次 「こころの健康とストレス」・・・YESnet 出前授業
 - 第2次 「見方を変えてコーピングスキルを身に付けよう」(本時 2/2)
- 6、本時の展開
 1. 本時の目標
 - ・ストレスについて理解し、ストレスに対して見方を変えることで、気持ちが楽になることを理解する。
 2. 学習の展開

学習活動	指導者の支援・留意点
1, 前時の学習内容を想起する	<ul style="list-style-type: none"> ・YESnet 出前授業の内容を振り返る。 ・覚えていることを、簡単に発表させる。 ・ストレスがたまらないうちに、流しだすことが大切という押さえが児童から出なかった場合は、こちらから思い出させる。
2, 想定されたストレス場面での対応を考える	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを使って、ストレス場面(あいさつをかえしてもらえなかった)での対応の仕方を考える。

	<ul style="list-style-type: none"> ・まず一人で考えさせる。 ・グループになり，司会・記録・発表者を決め，意見を交流する。 ・全体で交流する。
3, リラックス法を知る①	<ul style="list-style-type: none"> ・事前アンケートで，ストレスを軽減させる方法を知りたいという意見があったので，腹式方法を教える。 ・10秒呼吸法を教える。 1・2・3で鼻から吸い，4でいったん呼吸を止める。5・6・7・8・9・10で口から息を吐き出す。 ・呼吸法だけでも，ストレス軽減に役立つことを知らせる。
4, ストレスを生む考え方を知る ㉔あるできごと ㉕いつもこうあるべきだは ㉖まくいかない	<ul style="list-style-type: none"> ・2のワークシートでは，Aさんがあいさつをしなかったという事実に対して，いろいろな見方ができること，つまり同じ状況でも，人によって受け止め方がかわることを押さえる。 ・ストレスをうむ㉔㉕㉖を教える。 <p>プリントの裏面に書き込ませる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・考え方を変えることでストレスが軽減できることを説明する。
5, 考え方を変える方法を知る	<ul style="list-style-type: none"> ・ユガミンについて説明する。 ・グループごとに8つのユガミンを渡し，説明を聞いてどのユガミンかを当てる。 ・8つのうちで，自分が影響を受けやすいユガミンを選び，ワークシートに書く。
6, 今日のまとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ状況でも，人によって受け取り方が違う。 ・考え方を変えることで，ストレスを軽減できる。 ・ユガミンに引き込まれないようにすることが大切。
7, 感想を書く	<ul style="list-style-type: none"> ・感想を書く時間がなければ，授業後，時間をとってもらおう。

10秒呼吸法

- ① 姿勢を整える ② 静かに閉眼する ③ 吸っている息をすべて口から吐き出す
- ④ 「1・2・3」で，鼻から息を吸いながら，お腹をふくらませる
- ⑤ 「4」でいったん息を止める
- ⑥ 「5・6・7・8・9・10」で口から息を吐き出しながら，お腹をへこませる。
- ⑦ ④から⑥を3分間繰り返す
- ⑧ 消去動作を行う（グーパーの繰り返し・ひじの曲げ伸ばしなど）



状況：
いつも仲良しでよく話をしている Aさんと Bさん。授業が始まる前に、Bさんは、Aさんに「おはよう。」と声かけしても、返事がありません。

Bさんは、Aさんのことが気になっています。

- ① AさんはなぜBさんにあいさつをしなかったと思いますか？
- ② Bさんは、Aさんをどう感じていると思いますか？
- ③ あなたが、Bさんだったら、Aさんにどのように声かけしたいと思いますか？

① Aさんはなぜ、Bさんにあいさつしなかったと思いますか？	あなたが考えたこと	
② Bさんは、Aさんをどう感じていると思いますか？	あなたが考えたこと	
③ あなたがBさんだったら、Aさんにどのように声かけしたいと思いますか？	あなたの考えたこと	

グループで出た意見

**小学校における不登校の未然防止に関する一考察
—日常場面に生かすストレスマネジメント教育を通して—**

〔執筆 者〕 四日市市適応指導教室 指導員 鳥居 かおり
 四日市市適応指導教室 指導員 北保 絵美
 四日市市適応指導教室 指導員 宮崎 久美

〔指導・助言〕 国立教育政策研究所 総括研究官 山森 光陽

研究調査報告 第 409 集

**小学校における不登校の未然防止に関する一考察
—日常場面に生かすストレスマネジメント教育を通して—**

発 行 平成 31 年 3 月 1 日
発行所 四日市市教育委員会教育支援課
 四日市市諏訪町 2 番 2 号
電話 (059) 354-8149
FAX (059) 359-0280
