

## 第3章 心理教育プログラムの実践例

### 1. ストレスマネジメント教育の実践例

雷 永 良 喜

本論文では、小学4年生を対象に、危機をテーマにしたストレスマネジメント授業の実践を報告した。総合的な学習で阪神大震災をテーマに授業を進める中で「心のケア」に子どもたちは関心を抱くようになった。そこで、心のケアの専門家の話を聞くことになり、筆者が授業を1回行うこととなった。授業では、震災後の子どもたちの絵やリラックス動作法の実践をスライドで紹介し、心の傷を回復する援助のあり方について述べた。そしてペアになって援助するボランティア体験と援助される体験をリラクゼーション課題で行った。ストレスマネジメント教育の「心の授業」の位置づけが考察された。

キーワード：ストレスマネジメント教育、心のケア、総合的な学習、リラクゼーション、動作法

#### 1. ストレスマネジメント教育とは

ストレスマネジメント教育とは、「ストレスに対する自己コントロール能力を育成するための教育援助の理論と実践である」(山中,2000)と定義され、ストレッサー、ストレス反応、ストレス対処の主要な概念を含む。ストレッサーとは、嫌悪的あるいは脅威的であると感じる刺激や出来事であり、ストレス反応とはストレッサーによって引き起こされる心身の変化であり、ストレス対処とはそれらを乗り越えたり対処しようとする試みである。子どもの一年間の生活をみると、試験や体育祭や音楽発表会があり、友だちとの人間関係ではいじめやケンカがある。また、突然の悲しみやショックに出合うことはまれではあるが、人生の中では必ずある。

ストレスマネジメント授業の内容は、学年によって授業導入のあり方は異なるが、それぞれのストレス反応やストレス対処法を知り、望ましいストレス対処法の体験的なワークを実習し、その感想をシェアリング(分かち合う)という授業の展開は共通している。

本論文では、小学校4年生を対象とし、総合的な学習で防災教育の取り組みの1時間として、筆者が担任と共同で実践した授業を紹介したい。授業では、突然のショッ

クに出合ったら、その時の記憶がなくなったり、思い出したくないのにショックな場面が思い出されることや、頭痛や腹痛など身体が訴えることなどがあり、それらは「異常な事態での正常な反応」であることを教える。すなわち、PTSD (Post Traumatic Stress Disorder: 心的外傷後ストレス障害)についての正しい知識を提供し、危機事態に備えるのである。そして、災害にかぎらず、子どもたちが、人生でショックなことに出会ったとき、心身の反応とその対処について考え、より望ましい対処ができるような体験ができる授業を目的とした。

#### 2. 防災教育としてのストレスマネジメント授業

兵庫教育大学附属小学校は、総合的な学習として各学年ごとにテーマを設定し、一年間の取り組みを行ってきた(兵庫教育大学附属小学校教育研究会、2000)。4学年では、防災教育をテーマに24時間の授業を行ってきた。阪神淡路大震災のことを調べたり、防災科学館で地震の揺れを体験したり、避難所体験の疑似体験を体育館で行ってきた。その授業実践の中で、「心のケア」に関する内容がぬけていたとの反省から、学年末の授業で、心のケアに関する授業を行ってほしいとの依頼を受けた。本授業は、防災教育に、動作法に基づくペアリラクゼーションを導入した兵庫県三田市の酒井格教諭の実践にヒントを得て実施した。

まず、全保護者に予定する授業内容を記載したちらしをあらかじめ配布し意見を求めた。

##### 1) 対象 小学校4学年3クラス

ここでは1クラスの授業のみ紹介するが、授業展開は3クラスとも同じであった。学年集会で実施せずに、クラス単位で実施したのは、ストレスマネジメント授業が、単なる講演会ではなく、それぞれの児童が真剣に体験し、クラスの仲間と助けあうことに意味があるためであった。担任がはじめと終わりのシェアリングを担当し、それ以外はゲストティーチャー(筆者)が行った。

##### 2) 日時 2000年3月7日

##### 3) 授業内容

授業項立て	担任教師とゲストティーチャーの活動	児童の活動
ゲストティーチャーの紹介と授業の主旨	担任：「みなさん阪神大震災のことを学んできました。体育館で避難所生活体験というのもしましたね。その時に〇〇さんのお母さんに来てもらって避難所のようすを語ってもらいました。震災ではたくさんの人たちが心の傷を受けましたが、どういうふうに克服していったかを今日は勉強したいと思います。大学から富永先生に来てもらいました。先生は避難所や仮設住宅で心のケアに行っていました。」	最初少しざわざわしていたが、すぐに一人の私語もなく、全員が真剣に話を聞き出す。
ねらい	富永：阪神大震災は自然災害ですね。竜巻や水害なんかも自然災害です。でも人生の中でショックなことは自然災害ばかりではありません。交通事故で大変なケガをすることや、いじめ、無視されたりいやなことされたら心がショックを受けます。だから、地震のことだけではなくて、人生の中でつらいことが起こったときに、心と身体はどうなるんだろう、どうやったらそれを乗り越えていけるんだろう、そういう勉強をしたいと思います。	
ストレスチェック	<p>それで今の心と身体の感じどうなんでしょうって最初にチェックしてみたいと思います。担任はストレス反応チェックリスト（岡安ら（1992）の中から12項目選定したもの）を配布する。</p> <p>富永：「いまの心と身体の感じどんな感じがチェックしてみましょう。ちょっと目を閉じて点検してみましょう。いらいらしてないかなとか。（10秒ほど）『ふきげんでおこりっばい』非常にそうだなと思ったら大きなはいに○。かなりそうだなと思ったら中位のはいに○。ちょっとそうだなと思ったら小さなはいに○。そうじゃないなと思ったらいいえに○。（以下、ゆっくりと1項目ずつ読みあげる）</p>	
心理教育	<p>パソコンプロジェクターによって絵やメッセージで伝える</p> <p>スライド1（PTSDを平易なことばで紹介）</p> <p>いまでもいろんな気持ちがありますが、ショックなことがあった時は、ひとつは『心がマヒする』ということがあります。ショックなことをよく思い出せない。なにがあったかよく覚えていない。それからまるで映画をみているように感じられたり、自分が悲しいのか怖いのかよくわからない。気持ちがマヒしてしまうということがあります。もうひとつは『心にはいりこむ』っていうんだけど、思い出したくないことを突然思い出してしまうということがあります。夜寝ているときに夢で思い出されるということがあります。『からださがさけぶ』って書いてありますけど、頭がいたくなったり、おなかがいたくなったり、大変だぞってからだがかかんでくれるっていうことがあります。もうひとつ『小さい子がえり』って書いてありますが、いままでひとりできていたことがひとりではできなくなるっていうことがあります。ひとりでお風呂にはいれていたのに、ひとりで眠っていたのに、お母さんといっしょじゃないといやだってね。でもこれらは、『自然なこと』です。大変なことが起こったんだから、心や身体がこんなふうに変化するのむしろ自然なことなんです。自然なことなんだけど、ずっと続くようだと勉強に集中できないですね。それでどんなことをすれば元気になるのかを次に考えてみましょう。</p> <p>先生が避難所で出合った人に60歳ぐらいの女の人がありました。ほーと立っているんですね。なに</p>	

表1 ストレス反応チェックリスト（岡安ら、1992）

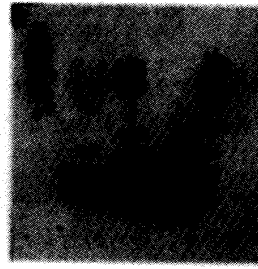
①ふきげんでおこりっばい	いいえ・はい・はい・はい
	0 1 2 3
②勉強がてにつかない	いいえ・はい・はい・はい
	0 1 2 3
③不安を感じる	いいえ・はい・はい・はい
	0 1 2 3
④つかれている	いいえ・はい・はい・はい
	0 1 2 3
⑤いらいらする	いいえ・はい・はい・はい
	0 1 2 3
⑥ひとつのことに集中することができない	いいえ・はい・はい・はい
	0 1 2 3
⑦悲しい	いいえ・はい・はい・はい
	0 1 2 3
⑧体がだるい	いいえ・はい・はい・はい
	0 1 2 3
⑨気持ちが悪くしゃべっている	いいえ・はい・はい・はい
	0 1 2 3
⑩頭の回転がぶく考えがまとまらない	いいえ・はい・はい・はい
	0 1 2 3
⑪さみしい気持ちだ	いいえ・はい・はい・はい
	0 1 2 3
⑫肩がこる	いいえ・はい・はい・はい
	0 1 2 3

か不安でと言われたので、身体がほっとすることやってみますかって言いました。ハイといわれたので、あとでみんなでするリラックス動作法というのをしました。はじめは身体がかちかちだったんですが、だんだん楽に動かせるようになりました。楽になると『地震で心の病気になるんではないか』とか、夜中に叫んでいることを話してくれました。花見に行きたいけど、外を歩くのが怖くて行けないって言っていました。次の週の朝、行ってみるともういなかったんですね。いないということは元気になっているということですね。午後にお会いできて、花見に行行って来ましたって元気に言ってくれたんですよ。

スライド2：これは子どもの絵です。大学のボランティアのお兄さんお姉さんが避難所の学校で子どもたちの心のケアをしました。その時に小学2年生が描いた絵ですね。1枚目は1本のチューリップ



スライド2



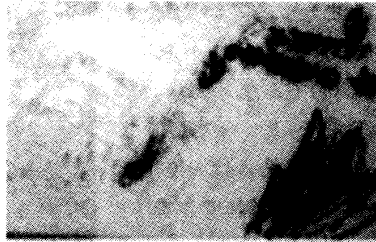
スライド3

を描きました。もう一枚描きたいといって描いたのが、右の絵です。チューリップが4つになってますね。

スライド3：つぎに描いた絵がこれです。どらえもん楽しく踊っている絵を描いたんですね。このころになるとボランティアのお姉さんとも話ができるようになっていったんですね

(スライド4～6：6歳のおびえている女の子がまず1匹の犬を40分かけて描き、つぎに、動物園を描きだんだん元気になっていったことを紹介)

スライド7：地震の時の火事の絵ですね。隣まで炎が迫ってきたけど、ボクの家は大丈夫だったという絵です。



スライド7

スライド8：これは99個の信号です。怖いよってそういった気持ちが伝わりますね。



スライド8

スライド9：これは木や大地がゆれている絵ですね。不安だった、とっても怖かったっていう気持ちが伝わりますね。



スライド9

スライド10：先生は仮設住宅でリラックス法をやったんです。



スライド10

スライド11（子どもが泣いている写真）：リラックスしてほっとするとつらいことをふと思い出すことがあります。そんな時はしっかりと思い切り涙を流すことです。涙を流すとつらかつ

たことを身体の外に流すということがあります。すると元気を回復することができるということがあります。

スライド12：ショックなことに出会ったら、まずは、『1.ほっとする気持ちを取り戻す』ということです。例えば、いじめにあっていたら、すぐに、いじめをやめてもらうことです。友だちに話したりお父さんやお母さん、先生に話して、いやなことをされていることを止めてもらうことです。もういじめられなくなってほっとできても、まだ心が落ち着かないってことがあります。その時は、お家の人に甘えることです。お家のひとといっしょに寝たりして、つらかったね、こわかったねって言ってもらうことです。するとだんだん元気が出てきます。つぎに、『2.いろいろな気持ちを表

現しよう』ということが大切です。悲しみや怒りや喜びいろんな気持ちがあります。怖いっていう気持ちを無理に閉じこめておくと、お腹がいたくなったり、頭が痛くなったりします。いろんな気持ちを話すこともいいかもしれない。気持ちを込めて絵に描くということもいいかもしれません。ある程度ほっとできたら表現することです。その時、いろんな人に気持ちを聞いてもらうんですが、聞いてあげる人は、なにになにしないでくださいといわないでください。『もう5年前のことですよ。まだそんなこと考えているの』って決して言わないでください。そのひとにとっては5年前のことではないのです。いまつらかったことが甦っているのですから、いまつらいのです。だから、つらかったね、こわかったねって一緒に涙を流して下さい。』

体験ワーク

いまからボランティアになったつもりでペアのリラクゼーションをやってみましょう。だれかモデルになってくれるお友だち出てきてくれるかな？

3分の2ぐらいの子どもが手をあげる。

①あたたかい気持ちを送る  
(モデルでデモンストレーション)

後ろのひとがボランティアです。後ろのお友だちはボランティアさんです。肩にしっかりやさしく手を置きます。座っているお友だちの気持ちがほっとしたらいいな、気持ちがあたたかくなったらいいなってボランティアの人は思ってください。座っているお友だちは、気持ちがあたたかくなったら、肩があたたかくなったらって思ったら手を挙げて下さい。... ボランティアの人が手をはなすとスーとしたさわやかな気持ちを感じることができます。

ひとりの男子にモデルになってもらう。

全員ペアをつくって。①あたたかい気持ちを送る。

それじゃ、男の子は男の子、女の子は女の子でペアを作りましょう。まだ手を置かないでください。後ろのお友だちはボランティアです。はい、後ろの人は立ってみましょう。『リラックスしてみましょう』って声をかけて下さい。『いやでなかったら目を閉じてみましょう』はい声をかけて。『しっかりやさしく手を置きます』はい。あまりくすぐったいときは一度手を離してみてください。だんだん慣れてきます。気持ちがあたたかい感じか感じられたら前のお友だちは手をあげてください。手があがったら、ボランティアの人は、『はい、手をおろしていいですよって言うのもうすこし感じてみましょう』といってください。『手を離すとすっとした気持ちになれることがありますよ』って言って手をゆっくり離します。どんな感じかちょっと話をしてください。(ペアの役割を交替して同じ事をする)



ボランティア役の子は『』の言葉を座っている子に声をかける。照れて声をかけられない子もいる。

②肩の上下リラックス体験  
(モデルでデモンストレーション)

今度はほっとして元気がちょっとでできました。それでちょっとがんばってみようかなって思えるようになってきました。君たちもスポーツに勉強にがんばることがありますね。その時、身体全身でがんばると後がすごく疲れますね。楽一にがんばるメッセージを送りましょう。それでがんばったら、よくやったね、って自分をほめてあげてください。椅子の背もたれから背を少し離して座ります。それでまずまっすぐな姿勢を作ります。つぎにボランティアの人は、肩に手を置いて、『肩をあげます』といって、すごいね肩があがってがんばってますねって、もっとあがるかな、そうそう、と言って。その時に、背中、脚、腕思わず力が入ってないか点検します。顔はスマイルですよ。はい、ストンと肩の力を抜きます。そしてまだ手を置いておいて、もうひとつ力がぬけることがあります。手を離すとすっとした気持ちを感じられます。

全員ペアをつくって②方の

まっすぐな姿勢をつくりましょう。いやでなかったら目を閉じてみましょう。しっかりやさしく手を置きます。肩だけががんばってみましょう。肩だけがあがるかな。もっとあがるかな。すごい、すご

上下リラック ス体験	<p>いって、声をかけてあげて、背中、腕、脚、顔はスマイルだよ。はい。ストン。まだ手を置いていて。もうひとつ力がぬけることがあります。(このときに、集中して取り組んでいれば、私語が一切なくシーンとした雰囲気が教室に広がる。この授業ではシーンとした雰囲気になった)そして感想を話し合ってください(このときわーとした雰囲気になる)</p> <p>(役割を交替する。同じように教示する。)</p>
ストレス チェック	<p>では、いまの気持ちをチェックしてみましょう。アンケートを裏返し、同じアンケートをチェックする。一項目ずつ読みあげる。</p>
心の天気図作 成	<p>心の天気図をつくりましょう。授業のはじめのストレスチェックと今のチェックの合計点をだしましょう。(担任がまわりわからない子に点数の計算の仕方をおしえる)</p>
感想	<p>できた人は今日の授業の感想を書いて下さい。</p>
シェアリング	<p>担任：ペアリラクセーションや授業で感じたことを話し合しましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ショックに合ったときどうしたらいいのかわかった。</li> <li>・〇〇君とやったんだけど、やってもらったとき、不安な気持ちが一気になくなった。</li> <li>・やってもらってきもちよかった。</li> <li>・リラクセス法やってもっとリラックスできた。</li> <li>・私は家の中でいやなことがいろいろあってストレスとかもあったんだけど(笑い)、すっとしていららけどどこかに行った気分がしたのがよかったです。</li> <li>・ほくもいやなことがいっぱいあったんやけど、その時はすっきりしたんで、またやってもらいたい。</li> </ul> </div> <p>担任：ボランティアをやってみてどう感じました？</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひとのぬくもりを自分も感じた。</li> <li>・伝わるかなって不安があったけど、伝わってよかった。</li> </ul> <p>(クラスのほとんどが一言感想を述べた)</p> </div>

#### 4) 授業の結果

①ストレス反応チェックリスト：ストレス反応チェックリストの各項目について、いいえ(0点)、はい(1点)、はい(2点)、はい(3点)と得点化し、各児童がその合計得点を算出し、心の天気図と名付けたグラフにプロットした。1クラス(27名)の授業の開始時(Pre)と終わり(Post)の得点の平均値を図1に示した。対応のあるt検定をした結果、1%水準で有意な差がみられた( $t=4.98$ ,  $n=27$ )。

##### ②児童の感想から

児童の感想を表3に示す。27名中、全員が感想を書いており、その全てが肯定的な感想であった。

##### ③担任の感想

「体育館で避難所の疑似体験をするべきという意見と『同じ悲しみはわからないからかするべきでない』と

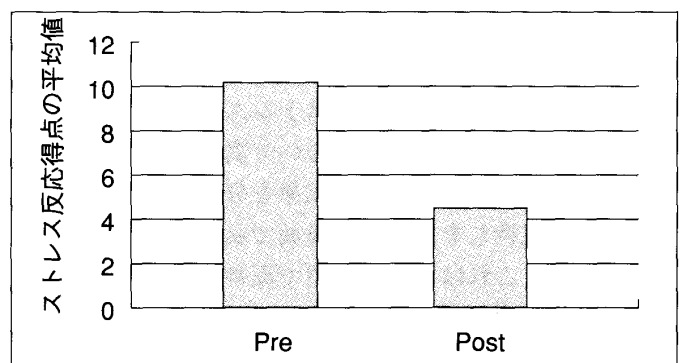


図1 ストレス反応への授業効果

いう意見が子どもたちからでてきて、その中で、実際に避難所生活をした人から話を聞き、またボランティアをした人から話を聞いていった。また養護教諭の先生から心の傷の話と、心のケアをした人がいるという話を聞き、

子どもたちは「心のケア」に関心をもっていった。それで先生の話もリラックス体験も真剣に取り組めたのだと思う。それと、実際授業を見て、仲間関係でストレスをかかえている子にとって、とてもよかったと思った。附

属小学校では自己表現にミュージカルを取り入れているが、こういった一対一の表現の仕方を身につけることが必要だと感じた。さまざまな生き方があるんだというライフスキルを学んでいくことに意味があると思った。」

表2 児童の授業の感想

- 
- ・今日の学習についてわかったこともあればぎもんもできてきました。ぎもんはなぜかたをおいだけで気持ちが おちつくかしりたいです。
  - ・ボランティアをやってみて…かたに手をおくだけで本当に気持ちいいのかなと最初は不安だったけど相手の〇〇ちゃんがにっこりわらって「気持ちいい～」と言ってくれたのでうれしかった。ボランティアをされて…心が安らぐ気持ち。不安やイライラ、体のだるさがふっとんだ。
  - ・最初はつかれていたり、体がだるかったりしたけど、どうやって、心をリラックスできるかじっさいやってみて心も「ほっ」としたし、つかれていたのもほとんどなくなってよかったと思いました。
  - ・ほくは、今日の心のケアをしたかったのでよかったです。ほくは、たくさんのなやみを持っているけど、今日は、そんななはふきとんでしまいました。だから、この方法をこんどからつかいたい。ありがとうございます。
  - ・リラックス法ですごくリラックスできた。かせつ住たくで、こんなことをやってたのかと、よくわかった。
  - ・リラックス久しぶりにできた。つかれとったんやー。仲悪かった友だちが、リラックスしている時に笑ってくれた。でも、もっと仲よくなりたいと思っている。
  - ・やってもらって体がかるくなった気持ちでした。
  - ・やってもらったら、気持ちがスッキリしたような感じができた。反対にやる方では、手をおいたら、手があ たたかくなってきた。
  - ・ほっとしてほかの人にもやりたくなった。とつても気持ちよかった。
  - ・リラックス方法をさせてもらって相手と自分の気持ちが同じになりあたたかさを感じた。
  - ・私はストレスとショック、両方あるんです。けれども、両方がスツときえていく気がして、きもちよかったし、 自分のために、とても今回のじぎょうはためになりました。
- 

#### ④ゲストティーチャー（筆者）の感想

筆者は、これまで中学1、2、3年生と小学校6年生に、クラス単位と学年単位でのストレスマネジメント授業を実施してきた。ペア・リラクゼーションの時に、ふざける子が多い授業ほど、ストレス反応や感想に否定的なものが多くなる。ふざけないで真剣にいかに関与体験ができるかが、この授業の成果を分ける。その点、本授業では、気持ちを集中する場面で私語がまったくみられなかった。これは、総合学習で阪神淡路大震災をとりあげ、防災教育と「いのち」について考えてきたこれまでの取り組みの成果であるように思えた。

### 3. ストレスマネジメント教育と「心の授業」

ストレスは、プレッシャーと人間関係と危機の三つにまとめることができる（表3参照）。プレッシャーをテーマにした授業（富永、1999a）では、いままで経験した試合や発表会の場面を思い出し、その時心身がど

のように反応したかを思い出す。そして、どのような工夫をすれば、自分の実力を充分発揮できるかを考える。子どもたちが体験を語り合った後に、オリンピック選手の体験を紹介し、呼吸法などひとりでもできるストレス対処法を実習し、感想を出し合う。

人間関係のテーマとしては、いじめ防止授業（富永、1999b）がある。いじめ防止のストレス対処のワークとしては、ペア・リラクゼーションやアサーショントレーニングが有効である。本論文では、危機をテーマとしたストレスマネジメント授業を紹介した。危機には、雲仙普賢岳噴火、阪神淡路大震災、有珠山噴火などの自然災害と、交通事故や児童虐待や夫や恋人からの暴力であるDV（ドメスティックバイオレンス）などの人為的災害がある。「ほくはなやみをもっている。こんどからつかいたい」と書かれた児童の感想からも伺えるが、本授業は災害での心のケアにとどまらず、日常の傷つきに対処する力を育てている。

表3 ストレッサーとストレス反応とストレス対処

ストレッサー	ストレス反応	ストレス対処
①プレッシャー 試験・受験・スポーツ・試合・音楽会・発表会	あがり	呼吸法・漸進性弛緩法
②人間関係 ケンカ・いじめ・家族からの傷つき（虐待・DV）	神経症・心身症	ペアリラクゼーション アサーショントレーニング
③危機 自然災害・家族の病気や死・事件・事故・虐待・DV	PTSD	ボランティアとしての ペアリラクゼーション

富永（1999a）は、「ストレスマネジメント教育」、「人間関係体験」、「自己開発・自己発見」の3つを内容とした「心の授業」を提唱した。人間関係体験には、いじめ防止教育や自己主張訓練が含まれる。自己開発・自己発見は、理想の自分と今の自分を見つめる性格テストや、重要な人から世話になったこと・して返したこと・迷惑をかけたことを振り返る内観法や、解決イメージを活用した方法などがある。ストレスマネジメント教育は、自己責任を果たす教育であり、安心感を培う教育でもあり、人間関係体験と自己発見・自己開発体験の基礎となるものである。

#### 文献

兵庫教育大学附属小学校教育研究会（2000）人間として生きぬく力に培うカリキュラムの開拓（3年次）提案要項集

岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二（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

富永良喜（1999a）心の教育とストレスマネジメント教育（編）富永良喜・山中寛『動作とイメージによるストレスマネジメント教育 展開編』Pp.1-20, 北大路書房

富永良喜（1999b）「いじめ」防止とストレスマネジメント教育（編）富永良喜・山中寛『動作とイメージによるストレスマネジメント教育 展開編』Pp.39-49, 北大路書房

山中寛（2000）ストレスマネジメント教育の概要（編）山中寛・富永良喜『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』Pp.1-13, 北大路書房

#### Stress Management Education as Prevention of Disaster

This paper reported on the practice of the stress management class by which the crisis was made a theme for the fourth grade of elementary school. Children became "Care of mind" with came to hold the concern, hearing the story of the expert of the care of the mind, and the class of the author once while advancing the class with the Great Hanshin Earthquake as the theme by overall study. Children's pictures after the earthquake and the practice of the relaxation 'dohsa-hou' were introduced with the slide, and the ideal way of help by which the wound of the mind was recovered was described. And, children became a pair and the helped volunteer experience and the helped experience were done by the relaxation task. The location of "Class in mind" of the stress management education was considered.

Key word: Stress management education, Care of Mind, Relaxation, Dohsa-hou