

ストレスを抱える生徒への支援について

ー タブレット機器等の活用を通して ー

学籍番号 229218
氏 名 中道綾乃
主指導教員 瀧野揚三
副指導教員 水野治久

1. 問題と背景

1.1 実習校の状況

実習校はA大学附属の中学校である。1学年に4学級あり、1学級に36人か37人が在籍しており生徒数は432名、教職員数32名の学校である。中学校の特徴として、コミュニティプロジェクトという社会的な課題を発見し課題解決を目指してグループで取り組む活動を総合的な学習の時間に行うことや、学校安全に力を入れていることが挙げられる。学習支援に力を入れ始めているところにあり、課題カレンダー、別室登校、学び支援アンケートなどの支援を行っていた。

1.2 先行研究

これまでの研究や実践では、ストレスマネジメント教育の有効性をはかるものや、ストレスマネジメント教育プログラムの有効性を検証するもの、ストレスマネジメント教育に様々な心理理論を加えたプログラムの有効性を検証するものが多い。また、ストレス反応や学校生活満足度などに着目した研究も多い。

しかし、中学生に適したストレスコーピングの方法として、どのようなものが適しているのか、ストレスコーピングの有効性を中学生自身がどのように感じているのかについて着目し検証した研究は少ないのが現状だと考えられる。

2. 実践内容

2.1 研究内容

中学3年生（男子：72名、女子：73名、合計：145名）の4クラスを対象に、2024年7月から10月にかけて、各クラスの教室で一度ストレスマネジメントに関する授業を、1コマ50分で道徳の授業の一環として1度行い、その有効性を図り、中学生のストレス対処の方法としてどのような方法が有効であるのかを調査することを目的としている。

2.2 ストレス対処の授業内容

ストレスマネジメント授業の内容は、教諭や養護教諭の助言や『よくわかる学校心理学』（飯田，2013）でストレスマネジメント教育の構成要素として紹介されているものを参考に「ストレスについての知識」「ストレス対処の方法の紹介」「グループワーク」「ストレス対処法の体験活動」から構成した。

さらに、「グループワーク」は、「生活の中のストレスに気づくための話し合い活動」と「リフレーミングの練習」、「ストレス対処法の体験活動の感想を共有する話し合い活動」の3つの要素で構成した。

2.3 ストレスに関するアンケート調査とインタビュー調査の結果

ストレス対処の授業の有効性を図るために、中学3年生を対象に授業前と授業後約1か月後の2回、アンケート調査と、学年主任教諭と養護教諭を対象にインタビュー調査を実施した。

アンケートでは、事前と事後のどちらでもストレスサーとして「授業」「進路」が多く挙げられた。ストレス反応として心理面の反応が起きると回答した生徒が約6割となっていた。ストレス対処の方法として睡眠や自分の好きなことをするという回答が半数以上を占めていた。認知を変えることと認知を変えること以外のことの双方で、実践した行動に有効性を感じたと7割以上の生徒が回答した。

インタビューでは、自分が実践したものに効果があると回答している生徒が多いことに対する印象やグループワークで悩みやストレスコーピングの共有が授業の中で行われていることの有効性を感じていることを聞くことができた。

3. 考察

ストレスをあまり感じないと答えている生徒が事前アンケートに比べ事後アンケートでは増加しているため、授業の効果によってストレスが減少したのではないかと考えられる。中学生を対象にストレス減少を図るコーピングとして、生活リズムを整えることを促すことや、趣味や好きなことを探し作ることや行う時間を取る工夫を促すことが有効なのではないかと考えられる。ストレス対処の授業として、生活リズムの見直しも効果があることも考えられる。

4. 今後の課題

ストレス対処の授業をカリキュラムのどこにおいて体系的に行うのか、考え方やストレスコーピングの方法を知ることの時間の確保が現在の中学校の中では難しいことが課題として見られた。