

ストレスマネジメント

Q6 児童生徒がストレスの予防や対処の仕方について学ぶための技法には、どのようなものがありますか？

ストレスマネジメントとは、こんな技法です

ねらいと実施の流れ

近年、自分のストレスに気付かなかつたり、上手に対処できなかつたりするために、友人とのトラブルや心身の不調を訴えるストレス耐性の低い子供が増加してきています。

そこで、注目されてきたのが「ストレスマネジメント」です。

「ストレスマネジメント」とは、ストレスの本質を知り、それを阻止・軽減するための対応策と具体的な介入を目的とした健康教育です。

「つらいことに合ったら、悲しくなるし、嫌なことをされたら、怒りの感情が湧きます。しかし、人は悲しみや怒りを和らげる力を持っています。自分を傷つせず、人を傷つけない感情表現を身につけること。悲しみや怒りを、自分を生かし、社会に生かすエネルギーにすること」(1984年 Lazarus & Folkman)がストレスマネジメントの基本的なメッセージです。

「ストレスマネジメント」の内容は、下記のように4段階からなっています。

段 階	内 容	容
1 段階	ストレスの概念を知る。	自分自身がどのような出来事や事態をストレス（人間の身体や心にかかる圧力）と感じ、どのようなストレス反応を生じ、いかに対処しているかを振り返っていきます。
2 段階	自分のストレスに気付く。	
3 段階	ストレス対処法を習得する。	自分自身の心身のストレスを軽減する対処法を習得します。
4 段階	ストレス対処法を活用する。	実際に様々な場面においてストレス対処法を活用していくことを促していきます。

育つ力（研究構想図との関連）

〈適応する力〉

- ・自己調整…ストレスなど自分自身の心身への負担を軽減し調整すること。

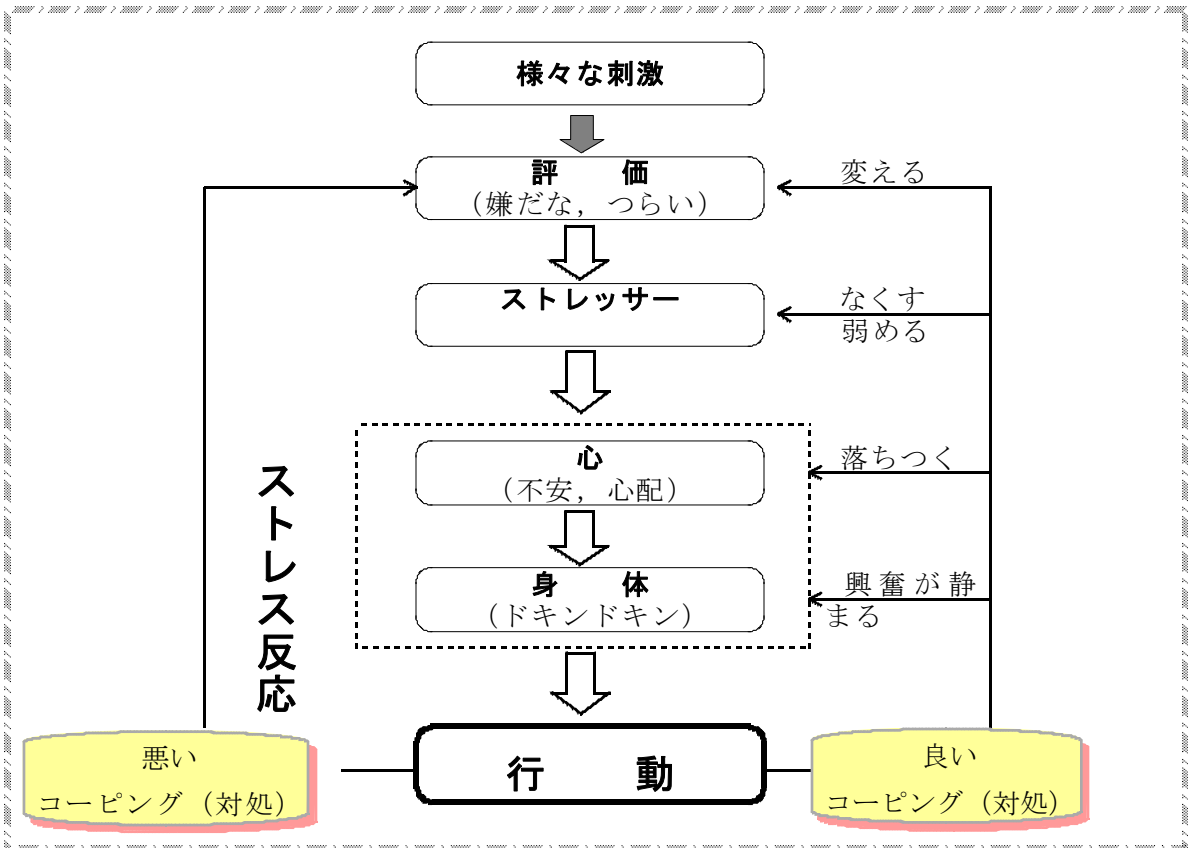
〈理解する力〉

- ・自己理解…自分自身のことをよく理解すること。
- ・他者理解…仲間をかけがえのない大切な一人の人間として受け入れること。

ストレスマネジメントの活用のポイントと留意点

ポイント1 ストレス発生の仕組みを知ろう

【図1】 ストレス発生経路図



『ストレスマネジメントテキスト』大野太郎等編 東山書房 参照

ストレスとは「人間の身体や心にかかる圧力（ストレッサー）によってひずみが生じた状態」（『カウンセリング大辞典』新曜社）のことです。ストレスは、ストレッサーとなる刺激により引き起こされます。しかし、刺激そのものは、すべての人に影響を及ぼすものではありません。人がその刺激に対し「嫌だ」とか「辛い」、あるいは「楽しい」「うれしい」といった評価を行うことによって、単なる刺激がストレッサーに変化します。逆に「何ともない」という評価では、ストレッサーが生じることはありません。このように同じ刺激を受けても、人によって反応が違うのは、評価の差があるからです。

そして、ストレッサーとして評価された刺激によって、ストレス反応、つまり心理的興奮が生じます。その心理的興奮は、次に身体的興奮を招き、その結果、何とかしなければという行動を起こします。これがコーピング（対処）です。「悪いコーピング」を行うと、その後、またそれがストレッサーとなります。例えば、キレて友人を殴ったら、先生から怒られ、それがまたストレッサーになるという悪循環を繰り返します。このように、良くない対処を行うと、ストレス発生の流れに楔を打つことができません。しかし、ストレッサーに対して、あるいは評価に対してうまく対処できれば、ストレスは発生しません。このような正しい対処の方法を考えていくことが、大切となってきます。

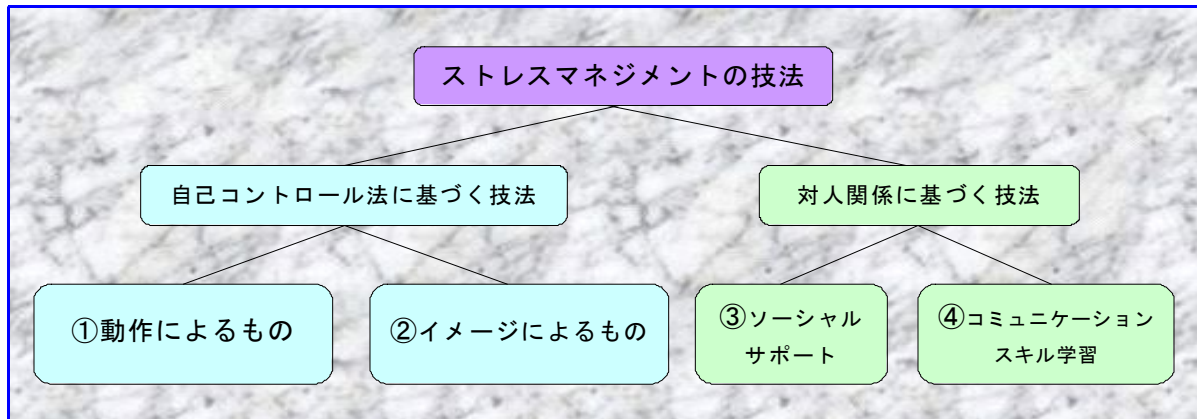
まとめると【図1】のようになります。

ポイント2

ストレスマネジメントの技法を知ろう

ストレス対処法をまとめると【図2】のように分類されます。

【図2】ストレス対処法分類



では、図中の①～④の技法にはどのようなものがあるか簡単に紹介します。

- ①『動作によるもの』には、漸進性筋弛緩法，呼吸法，肩の上下などの動作法などがあります。これらは後の「ストレス対処法を知ろう①」を参考にしてください。
- ②『イメージによるもの』には，イメージ法，自律訓練法などがあります。これらは後の「ストレス対処法を知ろう②」を参考にしてください。
- ③『ソーシャルサポート』とは，その人をとりまく重要な他者から得られる様々な種類の援助（サポート）のことです。
その定義や分類はいろいろありますが，コブ（Cobb）は，
 - ・他者からケアされている，愛されていると信じさせるような情報
 - ・他者から尊重されている，価値ある者とみなされていると信じさせるような情報
 - ・相互に義務を負うようなコミュニケーションネットワークに所属していると信じさせるような情報など，主として情動的なサポートに焦点をあてています。
また，ハウス（House）によれば，安心感や自尊心の増す情報を繰り返し与える情動的サポート，品物やサービスという形で困っている人に直接的に援助する物質的サポート，問題や悩みを抱えている人に利用可能な情報を提供する情動的サポートなどをあげています。中でも情動的サポートと情動的サポートについては，ストレスの直接的軽減効果と緩衝効果を指摘しています。
『ソーシャルサポート』の身近な例をあげるとするならば，スクールカウンセラー等の教育相談員の学校配置が考えられます。
- ④『コミュニケーションスキル学習』とは，コミュニケーションがスムーズにいかないとストレスがたまることをふまえ，ストレス対処に不可欠な気持ちがいよコミュニケーションの仕方を学ぶことです。その代表的なものに「ソーシャルスキルトレーニング」，「アサーショントレーニング」，「構成的グループ・エンカウンター」などがあります。これらは別章を参考にしてください。

ポイント3

実施するにはこのような点に留意しよう！

①配慮を要する子供

動作法やイメージ法などで、目を閉じることができない子供、ふざけたり反発したりする子供こそ、最もケアが必要です。家庭で辛いことがあると、リラックスしたときに辛いことがよみがえることがあります。はしゃぐことで、辛い気持ちから身を守っている場合があります。やりたくないことは無理しなくてもいいことを伝え、個別のケアにつなげていく配慮が必要です。

②教師が体験する

教師がストレスマネジメントのプログラムを提案するときは、事前に自分が体験し、よいと思ったものだけを実践するといいいでしょう。

③自分に合った体験法を自己選択させる

これをやりなさいと強制することなく、子供たち自身がよいと感じたものを自分で選ばせていくことが大切です。

④様々な機会に実施してみる

ストレスマネジメントの授業は、朝の会、帰りの会や学級活動、ホームルーム活動、保健体育などの時間を活用して実施するとよいでしょう。また、学年集会や全校集会などで実施することも可能です。その他にも、休み時間や昼休み、放課後のちょっとした時間などに気になる子供に実施することもできます。

次ページからは、「自己コントロール法に基づく技法」における主なストレス対処法を紹介します。

ストレスマネジメントの実践例①（動作法）

ここで紹介するプログラムは、単にリラクゼーション効果が得られるだけでなく、自分自身や他者に向き合い、動作課題を遂行することによって、自己理解や他者理解を深めることもできます。

活動内容	児童生徒への指示・留意点
からだほぐし・人間温湿布	
<p>① 手を組んで、手首・肘・肩を頭上に引き上げるようにする。</p> <p>② 足も伸ばし身体全体に力を入れる。</p> <p>③ 身体に力を入れた後、力を抜いて、そのリラックスする感じを味わう。</p> <p>④ 力を抜いた後、すぐに動かないで、力が抜けていく身体の感じや気分を感じとる。</p> <p>⑤ 二人一組になる。</p> <p>⑥ 湿布をはりつけるように、そっとやさしく手をおく。</p>	<p>・「背伸びをしてリラックスしてみましょう。」</p> <p>・「手を組んで、背伸びをしましょう。そのまま肘を伸ばしましょう。続いて、ひざやつま先も一緒に伸ばしましょう。」〔約20秒〕</p> <p>・「はい、ストン、と力を抜きましょう。まだ、動かないで、身体全体がらく～になっていく感じを味わってみましょう。」</p> <p>・「そのほか、自由にからだを動かしたり、もみほぐしたりしましょう。」</p> <p>※ 自分のペースで行う。痛いところがあれば無理して動かさない。</p> <p>※ 手を組んで、左右に倒したり、ねじったり、首を回したりして、疲れがたまっているところをさがしてみるのもよい。</p> <p>・「ペアになって、一人はうつぶせになりましょう。もう一人は、手をこすり合わせて手のひらを温かくして、相手の背中にそっと置きましょう。」</p>

活動内容	児童生徒への指示・留意点
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; background-color: #ffffcc;"> ホットする姿勢 </div>	
<p>① 椅子に座る。</p> <p>② リラックスできる座り方をする。</p> <p>③ ホットする姿勢を自分なりに考え工夫する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「誰にでもできる短時間プログラムです。勉強の合間にもできるものです。」 ・「それぞれ椅子に座って楽な姿勢をとってください。」 ・「ホットする姿勢です。自分がリラックスできると思う姿勢をつくってみてください。」 <p>※ ストレスがたまっている子供は、背もたれに大きさに背中を反らせたり、床に寝転がることもある。また、絶えず緊張していないと気がすまない子は、足を曲げたままの姿勢をつくることもある。机に伏せてしまう子もいる。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; background-color: #ffffcc;"> 構えの姿勢 </div>	
<p>① 椅子に尻全体で座り、背もたれに寄りかからないようにする。</p> <p>② 両腕は力を抜き、身体側におろす。</p> <p>③ 顎をひいて、背筋を伸ばし、姿勢が真っすぐになるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「構えの姿勢です。背もたれから背を離して、浅めに座ります。」 ・「両腕はだらんと横に垂らします。」 ・「そして、頭のとっぺんからお尻まで1本のしなやかな軸を通してください。腰が痛い人は、腰を反りすぎてはいませんか。」 ・「身体の軸を少し前に倒したり、後ろに傾けたりして、一番どっしりする感じの所に身体を据えましょう。」 <p>※ 1 試合や試験に臨むときのリラクゼーションは、ホットする姿勢ではなく、真っすぐの姿勢で行う。</p> <p>※ 2 姿勢をつくるだけで「きつい」「痛い」と言う子供には「そこに疲れがたまっているか、頑張りすぎているかなので、もう一度ホットする姿勢に戻しましょう。」と伝える。</p>

	<p>・「目を閉じると気持ちをさらに集中させることができます。」〔10秒ほど間をとる。〕</p> <p>※3 目を閉じられない子は、不安感の強い子が多い。日常生活でのストレスが想像できる。「目を閉じたくない人は、閉じなくてもよい。」と伝える。</p> <p>・「こういう姿勢をつくるだけで、気持ちがしゃきっとすることがあります。」</p> <p>・「はい、ホッとする姿勢に戻しましょう。」 ※2回ほど繰り返す</p>
--	--

活動内容	児童生徒への指示・留意点
<div style="border: 1px solid black; background-color: #fff9c4; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px auto;">10秒呼吸法</div>	<p>※ 参加できない者には無理強いしない。 ※ リラックスできる姿勢。</p> <p>・「次に呼吸法について体験してみましょう。」</p> <p>・「姿勢を整えます。椅子の背に軽くもたれ、ひざは鈍角にし、両手はひざの上に乗せ、首は楽にしてください。」</p> <p>・「目を静かに閉じましょう。」</p> <p>・「では…1・2・3で鼻から息を吸い込み、4で止め、5～10で口から息をゆっくり吐き出してください。」〔約2分間〕</p> <p>※ 「吸う」より「吐く」に重点を置く</p> <p>※ 「日ごろの疲れや不安、モヤモヤを外に吐き出すイメージで。」</p> <p>・「もとに戻しましょう」（消去動作） （「グー」「パー」、首回し、伸びなど）</p>
<p>① 目を閉じるだけで集中力が増す。「10秒」や「腹式呼吸」にとらわれすぎるとかえって緊張するので、自分にとって無理のない自然なペースで行う。</p> <p>② 吸う（お腹がふくれて緊張状態） →自然にまかせる。</p> <p>③ 吐く（身体の弛緩） →顔面の緊張が高まらない程度に軽く口をすぼめて、口から細く長く遠くに吐き出すように意識する。</p>	

活動内容	児童生徒への指示・留意点
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; background-color: #ffffcc;"> セルフ・リラクセーション (肩の上下プログラム) </div>	
<p>① 椅子に尻全体で座るようにする。</p> <p>② 両手は力を抜き、身体側に下ろす。</p> <p>③ 頭、肩、背中を曲げないように、両肩を耳の方にゆっくりと精一杯引き上げる。</p> <p>④ 肩を上げたまま維持して、顔、肘、両手、その他の身体部位に力が入らないようにする。</p> <p>⑤ 両肩の力を抜く。そのとき、身体のリラックス感を味わう。</p> <p>⑥ ③～⑤を2～3回繰り返す、ホッとする姿勢をとる。</p>	<p>・「構えの姿勢をとりましょう。頭からお尻まで1本のしなやかな軸を通すようにでしたね。」</p> <p>※ 背もたれに寄りかからないようにする。 ※ 顎を引いて、背筋を伸ばし、姿勢が真っすぐになるようにする。 ※ 確認後→「嫌でなければ、目を閉じましょう。」</p> <p>・「両肩を耳につけるようにゆっくり上げましょう。」</p> <p>※ 急いで上げると肩や腰が痛くなるので、『ゆっくり』を強調する。</p> <p>・「いっぱい肩を上げたら、肩以外に力が入っていないか確かめてみましょう。両肘や指先に力が入っていませんか？顔はスマイルですよ。」</p> <p>※ 他の箇所に力が入っていたら抜くように指示し、身体が反っている場合には「おへそを引っ込めて。」と伝える。</p> <p>・「はい、肩の力を抜きましょう。はい、ストーン抜いた後も、すぐ動かないで肩の感じを感じてみましょう。すると、もっと力が抜けることがあります。」</p> <p style="text-align: center;">〔5秒ほど間をとる〕</p> <p>・ ③～⑤を2～3回繰り返す。その間に、ストーンと一気に抜いたり、ゆっくり抜いたり、力の抜き方を工夫する。</p> <p>※ 力を入れているときの身体感覚を感じさせる。顔はスマイル。 心と身体に神経を集中させる。</p>

**ペア・リラクゼーション
(肩の上下プログラム)**

- | | |
|---|--|
| <p>① 近くの者とペアを組む。
※同性で組むと抵抗が少ない。</p> <p>② 椅子に尻全体で座るようにする。背もたれに寄りかからないようにする。両腕は力を抜き、身体側に下ろす。顎を引いて、背筋を伸ばし、姿勢が真っすぐになるようにする。</p> <p>③ 後ろの人は、言葉でアドバイスする。</p> <p>④ ペアが、大切にされていると感じとれるように表現を工夫する。</p> <p>⑤ 後ろの人は、両肩にそっとふれたまま、ペアの肩の動きに合わせる。</p> <p>⑥ 後ろの人は、ペアが頑張っている様子を感じ取り、声かけをする。ペアにどんな感じかたずねる。</p> <p>⑦ どんな感じだったか互いに話し合う。</p> | <p>・「ペアになってください。椅子に座っている人がリラックスを体験する人、後ろに立つ人が手伝う人です。」</p> <p>・「構えの姿勢です。背もたれから背を離して、浅めに座ります。両腕はだらんと横に垂らします。そして、頭のとっぺんからお尻まで1本のしなやかな軸を通してください。腰が痛い人は、腰を反りすぎてはいませんか。」</p> <p>・「後ろに立った人は、ペアの相手の姿勢が曲がっていたらアドバイスしてあげてください。」</p> <p>・「後ろに立った人は、ペアの肩に手のひらをやさしくそっと置いてください。前の人はその手の感じが伝わりますか。」</p> <p>・「では、前の人は肩が耳に付くくらい、ゆっくりと引き上げましょう。肩以外に力を入れないでください。後ろの人は、肩以外に力が入っていないかチェックしてあげてください。」</p> <p>・「時間はわずか5秒程度です。頑張ってください。は、スタート！」</p> <p>・「後ろの人は、ペアにどんな感じかたずねてください。」</p> <p>・「はい、肩の力を抜きましょう。ハイ、ストーン抜いた後も、すぐ動かないで肩の感じを感じてみましょう。すると、もっと力が抜けることがあります。」</p> <p style="text-align: center;">〔5秒ほど間をとる〕</p> <p>※ステップ1 「後ろからアドバイスのみ」
ステップ2 「手をそっと置く」
ステップ3 「赤ちゃんにふれるように」
ステップ4 「生卵が割れないように」
ステップ5 「ゆで卵が割れないように」
ステップ6 「腕をしっかり支える」</p> |
|---|--|

⑦ ①～⑤の後、両肩の力を完全に抜く。(後ろの人に、完全に肩や腕をあずける気持ち)	
⑧ 再度、肩を上げた後、後ろの人は、両手をペアの両上腕に移動する。	・「肩が上がった後、両手をペアの両上腕に移動し、しっかりやさしく支えてから、どんな感じが尋ねてください。」
⑨ 両肩の力を抜き、後ろの人はそれを支えながら降ろしていく。	・「両肩の力を抜いてください。後ろの人はそのまま支えながら下ろして行ってください。前の人は力が抜けたことを後ろの人に伝えてください。」
⑩ 後ろの人はゆっくり手を離していく。	・「完全に力が抜けたら、後ろの人は支えていた手からゆっくりと力を抜いて下さい。」 ・「ホッとする姿勢をとってください。」
⑪ どんな感じだったか互いに話し合う。	・(5秒ほど間をとって)「感じを聞いてください。」

活動内容	児童生徒への指示・留意点
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; background-color: #ffffcc;"> 漸進性筋弛緩法 </div>	
① 仰向けに寝る。	・「それでは、漸進性筋弛緩法を体験してみましょう。」
② 指示された部分に力を入れた後、力を抜いて、そのリラックスする感じを味わう。(力を抜いた後すぐに動かないで、力が抜けていく身体の変化や気分を感じ取る。(緊張した筋肉がほぐれていく感じ))	・「その場に仰向けに寝転がってください。腕は身体から5 cm程離し、手のひらを下に向け、足は、かかとを10 cmほど離してください。目を閉じると、より集中できます。」 ・「今から指示をするところだけに力を入れてください。他の部位に力が入ると効果がありません。」
※ 入れる順番は、ア→イ→ウ→エ→オ 抜く順番は、オ→エ→ウ→イ→ア	ア「手首」 イ「足首(お尻の下までの筋肉)」 ウ「腰(お尻の筋肉に力を入れる)」 エ「胸(肩胛骨同士をつける気持ちで胸を持ち上げる)」 オ「顔(まぶたを閉じ、奥歯をかみしめる)」
	・「はい、ストン、と力を抜きましょう。まだ、動かないで、身体全体がらく～になっていく感じを味わってみましょう。」

ストレスマネジメントの実践例②（イメージ法）

自分にはできないとか、自分はだめだとか、いつも自分に言い聞かせていると、本当にそんな自分になってしまいがちです。しかし、「こんな自分でいたいなあ」とイメージし続けると、知らず知らずのうちにそのような自分になってきたり、「心と身体がほっとする場面」をイメージすると身体の疲れが取れてきたりします。

☆イメージ法①☆

例えば、就寝前や起床後、以下のような言葉を繰り返します。

※毎日、自分に向かって繰り返すとよい言葉※

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ①私は健康とエネルギーにあふれている。 | ⑧私は大切な存在である。 |
| ②私は思いやりがある。 | ⑨私のやっていることはきつとうまくいく。 |
| ③私はありのままの自分が好き。 | ⑩私はよくがんばっている。 |
| ④私は才能がある。 | ⑪私は真の勇氣がある。 |
| ⑤私は自分を愛することができる。 | ⑫私はとても素敵だ。 |
| ⑥私は他人を愛することができる。 | ⑬私はすべて満たされている。 |
| ⑦私は一人ぼっちではない。 | ⑭私はすばらしい！ |

「山中 寛 富永良喜 著『動作とイメージによるストレスマネジメント教育』北大路書房」より

☆イメージ法②☆

- ①心と身体がほっとする場面をイメージしましょう。
- ②「目を閉じると、さわやかなあたたかい陽がさした野原や砂浜が浮かんできます。」
- ③「ごろんと寝転がっているあなたが見えてきます。気持ちよさそうですね。それじゃ、そのイメージの中に入って、寝転がっているあなたになってみましょう。背中があたたかくて気持ちがいいですね。そよ風が吹いて、身体全体が気持ちいいですね。身体の疲れが取れていきますね・・・。」
- ④「それでは10から1まで数を数えます。これから数を数えていく中で、だんだんイメージがぼんやりしてきます。そして、すっきり、さっぱりした気持ちで目が覚めます。」
- ⑤「ではいいですか。10, 9, 8, もうイメージはぼんやりしてきましたね。頭もすっきりしてきましたよ。7, 6, 5, 4, はい、もうさっぱりした気持ちですね。3, 2, 1, はい。ぐーっと背伸びをして、はい、目を開けましょう。」

『動作とイメージによるストレスマネジメント教育』山中 寛 富永良喜 著 北大路書房」より

☆イメージ法③☆

- ①楽な姿勢で椅子に座る。
- ②軽く目を閉じて，楽な気持ちでゆったりする。
- ③次にあなたがとても気に入っていて，ゆったりできる，安全で心が落ち着く美しい場所にいることを思い浮かべてください。
- ④そこは本当にある場所だったり，あなたが心の中に作り出した場所でもいいのです。
- ⑤そこは，
穏やかな波が押し寄せる海辺
木漏れ日がキラキラと美しい木立の林
すべてが見渡せる すがすがしい山の山頂
陽だまりのあたたかい縁側
そよ風の吹く さわやかな どこまでも続く草原 かもしれません
- ⑥どんな場所にいますか？ （15秒）
- ⑦あなたの特別な場所は，温かく，静かで美しいものです。
- ⑧楽しい時を過ごしている自分に気付いてください。
- ⑨しばらくの間，心の中に思い浮かべた特別な場所にゆったりとした気分にとどまって楽しんでください。（2分）
- ⑩あなたが，心が落ち着き平和で穏やかさを見つけたい時は，あなただけのこの場所へ来ることができます。
- ⑪緊張を感じたときは，いつでも特別な場所での心地よさを思い出しましょう。
この部屋へ戻ってきた時には，とても幸せで気分が良くなります。
- ⑫さあ，朝起きたときのように，背伸びをしましょう。
- ⑬ゆっくりと目を開けてください。
- ⑭身体の心地よさを感じましょう。
- ⑮消去動作を行いましょう。（ジャンケンの「グー」「パー」の繰り返し，屈伸，伸びなど）

『動作とイメージによるストレスマネジメント教育』山中 寛 富永良喜 著 北大路書房より

「イメージ法」を児童生徒に実施する場合には，周囲が静かな場所で，心が落ち着くような BGM を流すと効果的です。

また，ここで注意しなければならないのは，消去運動（取り消し動作）の動作を行うことです。