

「ストレスマネジメント」を活用した特別活動の実践例 〈学年集会において〉(中3)

1 実践のねらい

- 私たちの身のまわりにはストレスサー（ストレス状態を引き起こす要因）があふれている。そのストレスサーに対する評価には個人差があり、その認知の仕方とその対処（コーピング）の仕方によってストレスを感じる度合いも違ってくる。対処の仕方がよければ、ストレスは軽減されたり取り除いたりすることができる。しかし、悪い対処の仕方をすれば、逆にストレスの悪循環になることがある。このようなストレスの仕組みを理解させ、その上でリラクセーションのプログラムを体験させる。生徒が自分でストレスをコントロールできることに興味を持たせて、今後の生活に活用してほしいと考える。

- 中学3年生11月の時期は、三者面談が行われて進路希望を決定する重要な時期である。進路希望決定後、生徒は高校入試等に向けて今まで以上に本格的に勉強に取り組み始める。すると生徒は次第に入試へのプレッシャーを強く感じたり、不安や焦りが出てきたり、いらいら感などが見られるようになってきたりする。そのため、攻撃的な言動をとる生徒、無気力な生徒、疲れている生徒などが出てくると予想される。しかし、高校入試や就職試験というストレスサーは取り除くことができない。そのストレスへの対処として、ストレスに対する考え方やリラクセーションの様々な方法があることを知らせたい。生徒が実際に体験して、いらいらしたときや不安が高まったときなどに活用できることを願っている。

2 実践のポイントと留意点

- (1) 予防・開発的な視点から実施する。
ストレスに対する考え方、評価、対処について具体的に理解させることは大切である。しかしながら生徒は、「ストレスはいやなもの」「ストレスをなくした方がいい」「ストレスに負けない」といった考えを持つことが多い。そうではなく、ストレスと上手につきあうことが大切であること、ストレスを「よりよく生きていくための力」として活用するという視点を大切にしていく。

- (2) 学年部会を活用する。
今回は学年全体で実施した。そのために学年の先生方に協力を依頼した。授業の進め方について事前に授業のねらい、内容等を伝え、どのような援助をしてほしいのかを具体的に説明しておくことが必要である。

- (3) リラックス度の個人差に対する配慮
リラクセーションのプログラムを実施しても、リラックスできたと感じる生徒もいれば、そうではない生徒もいるはずである。リラックスした感じをつかめない生徒に対しては、個人差があることを分からせるように配慮しなければならない。リラックスできないことが恥ずかしいとか、情けないなど、実施したことによってかえってストレスが生じることを避けなければならない。また、リラックスができた生徒にはできたことによる優越感が生じたりすることもあるかもしれない。よって、人それぞれに実施した後の感じ方に差異があっても当然であることを説明しておくことが必要である。

(4) 消去運動を必ず行う。

一般的には、リラクゼーションのプログラムを実施すると、個人差はあるがリラックス状態になっている。就寝前に実施するのであれば、そのまま眠ることは問題ない。しかし、学校で実施する場合には、リラックス状態から回復して再び活動を始めなければならない。そこで、リラクゼーションのプログラムを実施した後は必ず消去運動を実施していく。

(5) BGMを利用して、落ち着いた雰囲気をつくる。

ストレスマネジメントの学習とはいいいながらも、普段と異なった授業を行うため、ざわついた雰囲気になってしまうことが予測される。落ち着かない状況で活動するとリラクゼーションどころではなく、逆にストレスに感じる生徒も出てくる可能性がある。そこで、今回は、静かな雰囲気をつくることを目的にBGMを活用し、落ち着いた雰囲気になるように配慮した。

3 実践事例

(1) 目標

- ① ストレスの仕組みを大まかに理解し、様々な対処の仕方があること、評価の仕方を変化させることによってストレスの受け取り方が異なることなどを知る。
- ② リラクゼーションの方法として「10秒呼吸法」「漸進性筋弛緩法」等を体験し、その方法を知る。
- ③ ストレスを前向きにとらえ、日常生活の中に生かそうとする。

(2) 指導計画（全3時間）

第1時 ストレスについて知ろう。

第2時 ストレスを自分でコントロールしよう①

- ・10秒呼吸法
- ・セルフ・リラクゼーション
- ・ペア・リラクゼーション

第3時 ストレスを自分でコントロールしよう② ……………本時

- ・漸進性筋弛緩法

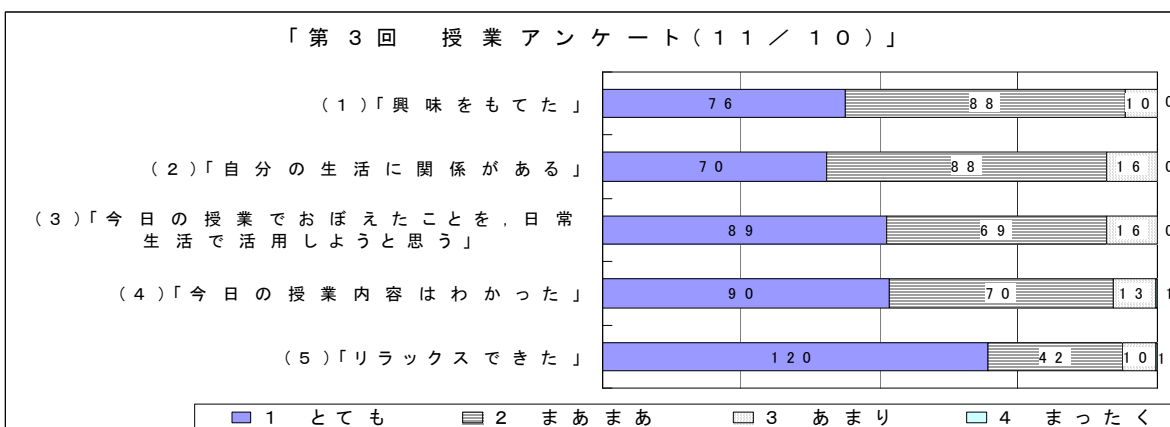
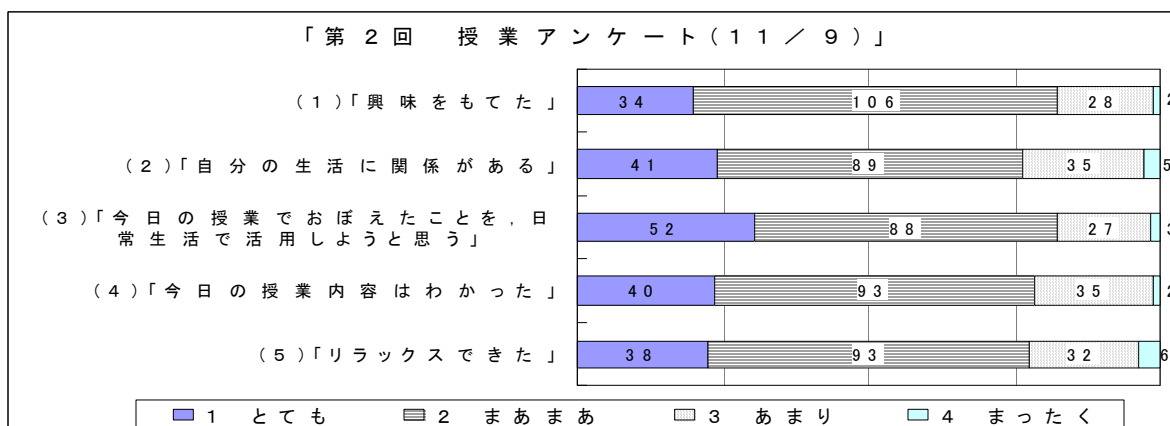
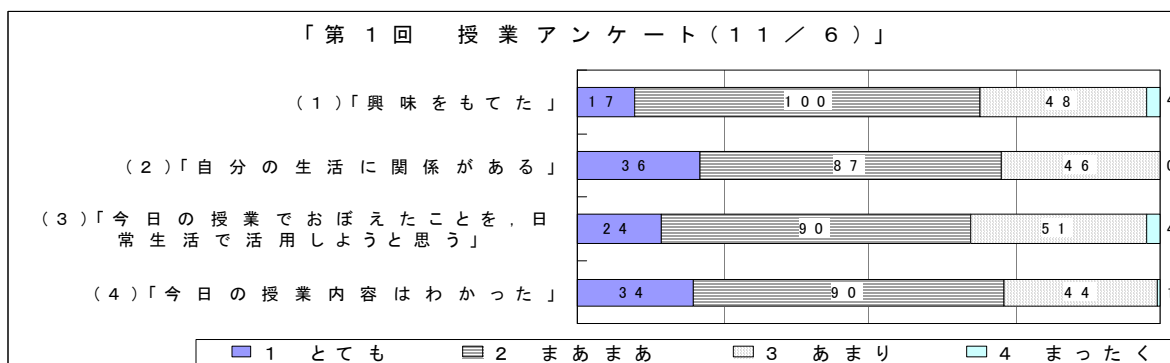
(3) 本時

過程	学 習 活 動	教師の手立て・留意点
導 入 10 分	<p>1 リラックスできたらいいなあと思う場面をイメージし、レジユメに記入する。 例) ・テスト ・入試 ・試合 ・緊張していると身体が硬くなるので、それを解きほぐすことによってリラックス状態をつくり出せればよい。</p> <p>2 前時とは違うリラクゼーションの方法を学ぶことを知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学年集会と同じ並び方で整列させる。 ・リラックスした雰囲気をつくるため、ゆったりとしたBGMを流す。 ・制服は体を締め付けるので、ジャージ・体操服で実施する。 ・前時に「10秒呼吸法」「セルフ・リラクゼーション」「ペ

		ア・リラクセーション」の3つのリラクセス法を行ったことを確認する。
展 開 35 分	<p>3 「漸進性筋弛緩法」を体験する。</p> <p>(1) 評定シートに今の「心と体の状態」を評定する。</p> <p>① プリント「リラクセス法について」にストレス度を記入する。</p> <p>② 30秒間、脈拍を測り記入する。</p> <p>(2) 体育館いっばいに広がって、リラクセスしやすい態勢をつくる。</p> <p>(3) 体験する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・始めに、「10秒呼吸法」を復習する。 ・指示に従って身体部位に力を入れて緊張させ、そして力を抜く弛緩を繰り返す。 ①右手 ②左手 ③右脚 ④左足 ⑤両手 ⑥両足 ⑦両手→両足 ⑧両手→両足→胸 ⑨両手→両足→胸→腰 ⑩両手→両足→胸→腰→顔 ・自分の身体の様子に意識を集中させる。 ・一気に力を入れて、力を抜いたときの違いを感じさせる。 <p>(4) 消去動作を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャンケンの「グー」「パー」の繰り返し、屈伸、伸びなど 	<ul style="list-style-type: none"> ・レジュメとプリントは生徒に配布しておく。 ・現在のストレス状態を確認し意識させるため記入させる。 ・合図をして30秒間脈拍を測らせる。 ・事前に連絡し、バスタオルを持参させておく。 ・腹式呼吸を思い出させ、落ち着いた雰囲気をつくる。 ・安心して取り組めるように目を閉じさせて、友達からは見られていないことを知らせる。 ・実施するときに、笑いが生じやすいので、落ち着いた雰囲気を保つようにする。 ・他の先生方に生徒の様子を観察してもらい、落ち着いて進行する。 ・リラクセス状態から活動する状態に戻らせる。
終 末 5 分	<p>4 授業の感想を「アンケート用紙（授業評価シートB）」と「リラクセス法について」の2枚に、評価や感想等を記入する。</p> <p>5 まとめとして教師の話を聴く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・感想用紙を配布する。 ・体験後の気持ちを実感させながら、アンケートに記入させる。 ・大事な場面で活用できるように、「自分でやってみること」「練習が必要なこと」「継続して行うこと」「消去動作を行うこと」など、ポイントを絞って話をする。

4 児童生徒の変容

(1) 授業アンケートより



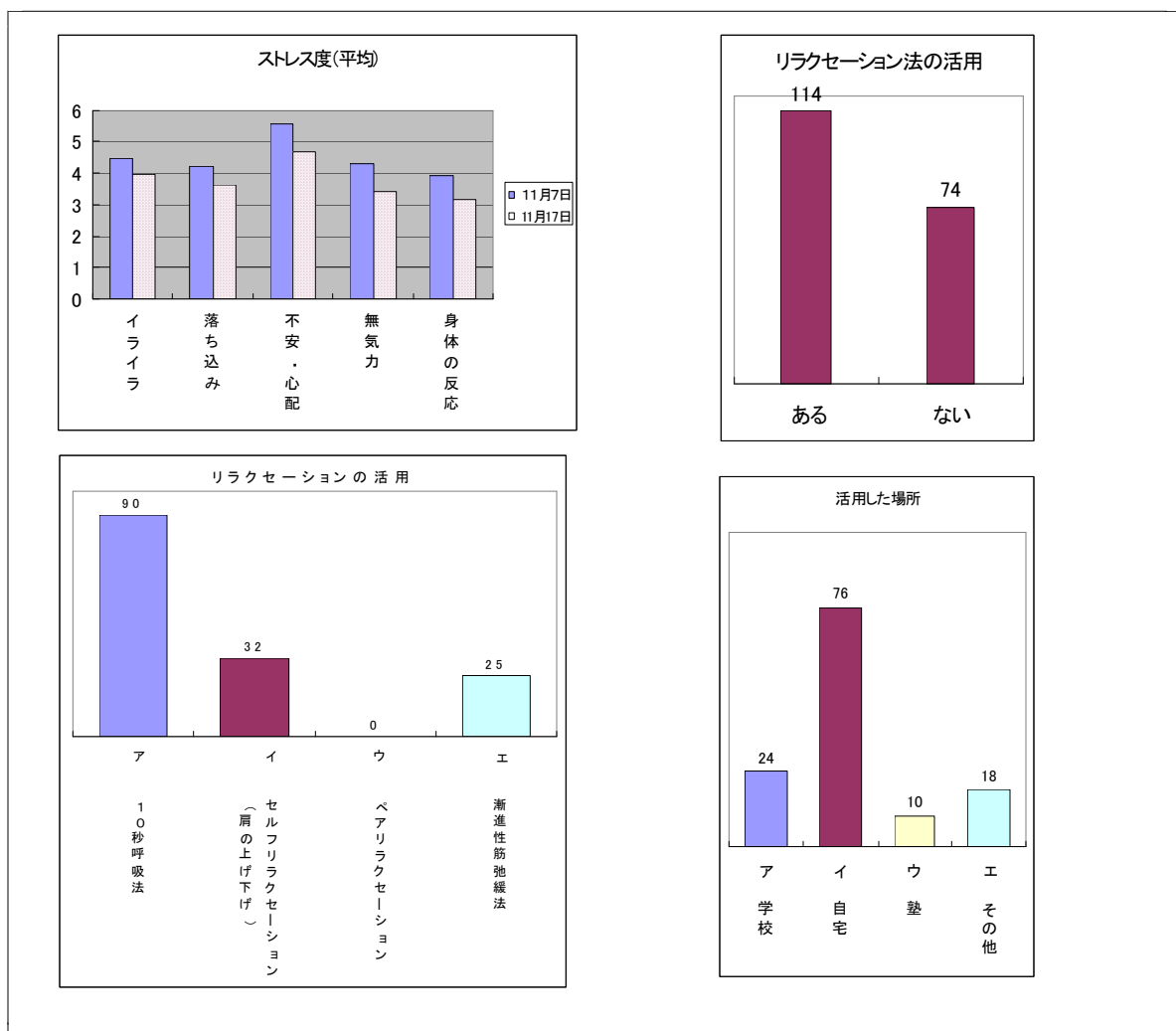
○ 第1回目の授業はストレスの概念について説明・解説を行い、生徒はストレスの仕組みや内容等を理解することができた。さらに、対処方法、解決策、発散の仕方についても知ることができた。ストレスについて自分のこととしてとらえることができ、自分自身を見直す機会になったようだ。その反面、教師主導で授業を進めたため、生徒の関心度は、あまり高いとは言えなかった。

○ 第2回目の授業では「腹式呼吸」「セルフ・リラクゼーション」「ペア・リラクゼーション」を体験させた。第1回目と比べて「とても」と回答した生徒の数が増えた。中でも、日常生活に役立てようという項目が前回よりも高くなった。生徒の中には、「指先までポカポカしてきた。」という感想を書いた生徒や脈拍数が減少したという生徒もおり、リラックスの度合いには個人差はあるものの、効果があったと実感していた生徒が多くいた。動作法に対して「体操」をイメージする生徒もいたようだが、腹式呼吸や肩の上げ下げという簡単な方法だったことに生徒はそのよさを感じたと考

えられる。さらに、ペアで取り組む方法は一人でするのは違って、さらに力が抜けたような生徒もいたようだった。実際に体験しリラックス法によってリラックスした状態を感じることができたため、アンケートの結果は第1回目よりもよくなったと考える。

- 第3回目は、動作法の中の「漸進性筋弛緩法」を実施した。とてもリラックスできたと感じた生徒が多くを占め、全体の70%近くを占めていた。「脈が下がった。」「体が少し楽になってリラックスできた。」「体の力が抜けた。何となく前より良かった気がした。」「疲れていたのがかなり楽になってすごく良かった。」「本当に体がポカポカして気持ちよくなった。」といった感想からもそのリラックスがしっかりできたことが分かる。また、「家でもやれたらいいと思う。」「とても効果が自分にはあるので、今後の生活に生かしたいです。」「いろんな場面でどんどん活用したい。受験勉強のときにするとよさそう。」のような回答もあり、実践したことを活用しようという思いを持った生徒も多く、アンケートの結果でも半数以上日常生活で活用しようと考えていることが分かった。生徒が実際にやってみて「簡単にできたこと」「腹式呼吸ができるようになった」という満足感も、評価が高くなった要因の一つと考えられる。アンケート結果はすべての項目において「とても」と「まあまあ」を合計すると90%以上となっている。

(2) 授業実施後のアンケートより



- 現在の「ストレス度」について、第1回目の授業のときと、授業が終了してしばらくしてから、同じ質問項目（10点法で、点数が高くなるほどストレスを感じている）で評価させて変化を確認した。自分の主観を基にしているため客観的なデータとしては有効性が低いとはいえ、1回目と2回目を比較するとすべての項目についてポイントが低くなっているのが分かる。
- 授業後、動作法を活用したという生徒は全体の過半数を超えていた。特に「10秒呼吸法」は半数近くの生徒が行っていた。「セルフ・リラクセーション」「漸進性筋弛緩法」は約8分の1程度の生徒が実践していた。実践した場所は主に「自宅」で、「学校」で実施している生徒もいた。その他では英語検定試験等の面接試験前に実施した生徒も多量いた。このように見てくると、生徒は実際に活用していることが分かる。特に「漸進性筋弛緩法」でリラックス状態を体験した生徒は、自宅でも寝る前に行ったり、体がきついときに実施したりしていた。

5 授業の分析と考察

- 動作法を行うと深いリラックス状態になる生徒から浅い状態の生徒まで様々あらわれる。「指先がポカポカした。」「本当に体がポカポカして気持ちよくなった。」「頭がスッキリして、疲れが少しとれた。」「体が軽くなった。」というようにリラックス状態を感じた生徒がいた反面、「ストレスが半分しか抜けなかった。」「あまりリラックスできない。」というように効果がないと感じた生徒がいたのも事実である。特に「漸進性筋弛緩法」については眠くなるほどリラクセーションができた生徒がかなりいた。そのためか、消去動作を行って身体を起こさせたにもかかわらず、「少しボーッとしている。」「逆に疲れてしまった。」「頭が痛い。」などと答えた生徒が数名いた。そこで、学校で実施する際は動作法実施後に必ず消去動作をして、適切な状態にしてやらなければ、その後の活動へ影響を与える可能性がある。
- 体育館で実施することを生徒は期待しており、気分が高揚したようなところがあった。1回目にストレスについてのアンケートを記入させたときに、ざわざわとした雰囲気になってしまった。それは、隣との距離が近づきすぎたために安心して記入することができなかつたためと考えられる。生徒が心理的に圧迫を感じないように配慮することは、活動をさせる上で大切なことである。その点に注意しながら2回目、3回目の授業を実施した。特に3回目はフロアに仰向けになって活動するために、近くの人と接触しないようにさせ、目を閉じさせて気が散らないように配慮した。すると、生徒は活動に集中することができ、多くの生徒がリラックス状態を体験できた。
- 第2時で実施した「ペア・リラクセーション」を実施する際には、身体接触のある活動となるため、ペアとなる生徒同士の間関係等に配慮する必要がある。そこで、「構成的グループ・エンカウンター」等を事前に行い、生徒同士の望ましい人間関係をつくっておくと、更に効果が上がると考える。
- 今回は動作法を実施したが、計画を練って時間数を増やし、「アサーショントレーニング」「ソーシャルスキルトレーニング」等も併せて実施することができれば、生徒の心や生活にゆとりが生まれ、そのことによって、生徒が落ち着き、生徒指導面でも効果があると考えられる。
- 今回は3年生の三者面談前の時期に実施した。実施した学年の先生からは「時期的にちょうどいいですね。」といった言葉をいただいた。生徒にとって進路希望の決定という重要な時期を迎え、緊張の度合いは高まっているはずである。生徒の中には三者面談の待ち時間の間に「10秒呼吸法」をして落ち着かせようとしたと答えた者もいる。勉強の合間に「セルフ・リラクセーション」を実施して緊張を解いたり、呼吸を整えて集中力を高めようとして取り組んだりしているという報告もあり、生徒が日常生活に今回の実践を生かすことができたということにおいて、非常に効果的であった。

