

小学生へのストレスマネジメント教育 ～生活を豊かにするために～

順天堂大学工藤ゼミナールA

○小森 真帆 池野 博章 市川 雄大 塚越 美紀 平松 純

1.緒言

近年、社会状況の変化とともに、学校における生徒の問題行動の深刻化や、いじめ、不登校、教師いじめ、学級崩壊や自殺等の問題が起こっている。この背景には、友人関係、親子関係、学校の授業や対人関係におけるコミュニティーの崩壊により人間関係が希薄化し、自分の考え、思いを表現できない子ども、人とうまくコミュニケーションがとれない子ども等が増えてきている(中村, 宮地)。また、それにより子どもを取り巻くストレスの存在が考えられる。これらのストレスに、うまく対処できない子どもが、逸脱行動などの問題行動を起こしている可能性がある。さらに生徒だけでなく、生徒を取り巻く環境にある教職員もストレスを感じている。文部科学省の調査によると、教職員は「病気休職者数に占める精神性疾患による休職者数の割合」が、1999年の43.0%から2008年の63.0%へと大きく増加していることから、教員のメンタルヘルスの状態は、大きく悪化しているといえる。また、生徒と密接な関係にある家庭における保護者にもストレスがかかっていると考えられる。現在日本では、子どものストレス関連の問題に対する予防措置として、自分のストレスに気づき、自分の感情をコントロールする、ストレスマネジメント教育の重要性が注目されている。本提言では、文部科学省から各自治体に「学校相談課」の設立の義務を推奨する。本提言は生徒の問題行動を軽減するために、ストレスマネジメントを推進、実施し現代の教育問題の改善を図っていくことを目指している。

2.ストレスマネジメントとは

ストレスマネジメントとはストレスの本質を知り、それに打ちかつ手段を習得するためのものであり、ストレス対処能力の学習に重きを置いたプログラムである。ストレスマネジメントには、カウンセリングや座学の他に、大きく分けて二つの方法がある。一つ目はリラクゼーション法である。腹式呼吸や漸進的筋弛緩法（意図的に体を緊張させた後に一気に脱力する方法）があり、不安や焦りに対しての効果が強くみられる。二つ目はアクティベーション法である。こちらは抑うつなどに対して効果があり、スポーツで良い汗をかくことや体を動かすことによってストレスを跳ね除けることができるようになる。(上地, 2001)

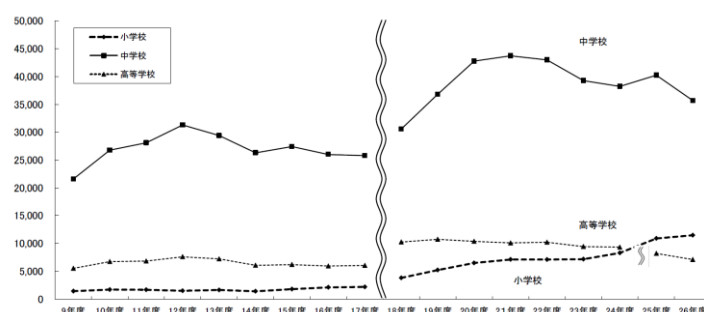
3.現状と課題

3-1.義務教育における生徒の現状と課題

小・中・高等学校における、2014年度における暴力行為の発生件数は54,242件であり、小学校11,468件（前年度10,896件）であり前年度に比べて発生件数は増加した。また、

全国の国公立小学校で起きた子どもの暴力行為が、2014年度は1,1468件に上り、過去最多だった。文部科学省の調査で、2014年度の小・中学校における、不登校児童生徒数は、122,902人で、前年度に比べ約3,000人増加している。不登校となったきっかけのとして最も高い要因は、「不安など情緒的混乱」29.8%で次に多いのが「無気力」25.9%と児童生徒のメンタルの不安定さが原因と考えられる。

また、これらの児童生徒が内面にストレスを抱え込みやすく、なおかつそのストレスに自力では適切に対処できないケースも多い。そのため、それまで問題行動や非行歴のない児童生徒、いわゆる普通の子や良い子と呼ばれている児童生徒が、突然重大な犯罪行為を犯すケースもある。そこで、日々子どもが生きていく基本となるものを得るために必要な学校での教育がとて重要になっている。学校場でストレスを緩和できる環境や、指導方法を導入していくことが必要である。



(出典：平成26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」について 2015年9月16日(水) 文部科学省初等中等教育局児童生徒課)

3-2. スクールカウンセラーと教育環境における現状と課題

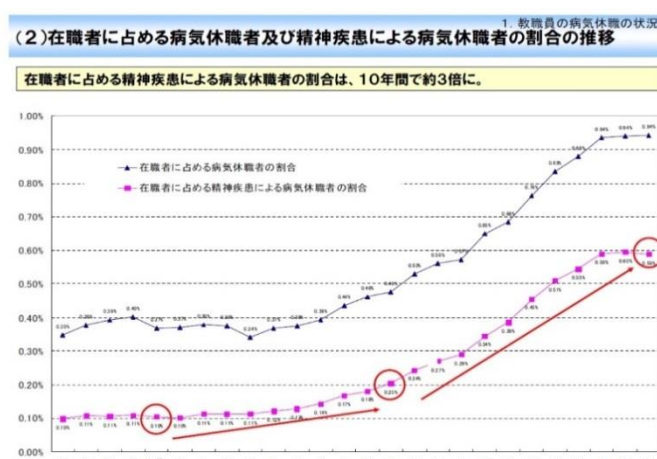
文部科学省では1995年から「心の専門家」として臨床心理士などをスクールカウンセラー(以下SCとする)として全国154校に配置してきた。また、2006年に全国の中学校、7,692校(4校に3校の割合)に配置させるとともに、中学校を拠点として小学校1,697校、高等学校769校に派遣されている。しかし、人材の不足や偏在、等の理由によって活用の状況は様々である(文部科学省)。

SCは非常勤教員で、その8割以上が臨床心理士であり、相談体制は1校あたり平均週1回4~8時間といった学校が多い(文部科学省)。SCに対してあった相談等の割合については、SCの配置が多い中学校について、約5割が児童生徒からの相談、約3割が教職員からの相談、約2割が保護者からの相談であり(文部科学省)、この現状から生徒だけでなく、生徒を取りまく環境にある教職員や保護者においても相談する場所が必要であることが推察される。

すなわち、SCは、児童生徒に対する相談のほか、保護者及び教職員に対する相談、教職員等への研修、事件・事故等の緊急対応における被害児童生徒の心のケアなど、幅広い役割を担う必要があると考えられる。実際にSCを派遣した学校の暴力行為、不登校、いじめ

の発生状況を全国における発生状況と比較すると、いずれも SC を派遣した学校の発生状況の方が低い数値となっていることや、過去 5 年間で中学校への SC の配置率が 50% 以上向上した県におけるいじめの減少率は全国平均を上回っている(文部科学省)。このことから SC の重要性がうかがえるが、現状学校及び都道府県等によって活用方法において差があり、教職員と SC との連携に不十分であるため組織的な活用が十分でない。また現在、SC が授業を実施している小学校は少なく、ストレスマネジメント教育を実践していくために、定期的にストレスの対処法を生徒に授業展開していけたら、問題行動も減少すると考えられる。

現在の課題としては、非常勤のため相談時間が短い・曜日が限られているという不安定な立場や SC の人材不足が懸念される。現状を踏まえより良い効果を出すためには、児童生徒や保護者が SC に一層相談しやすい体制づくりが求められる。



(出典：平成 22 年度教員職員に係る懲戒処分等の状況について，文部科学省，2010)

4. ストレス反応と運動

運動は日常生活の中でも、気分転換やストレス解消の一次予防として有効である。さらに、運動習慣を持つことは疾病等に対する予防効果を高める。アメリカの研究によると子どもの身体活動は不安・抑うつなどのストレス反応の軽減効果があると報告されており、子どもにおける身体活動水準とストレス反応との関係を検証した研究においても日常的によく身体を動かしている子供ほど、ストレス反応が低いという結果を示している(上地, 2008)。

5. 提言

提言先の文部科学省に「学校相談課」の設立を推奨する。文部科学省から各自治体の教育委員会に「学校相談課」の設立の義務を徹底する。生徒の問題行動を軽減するために、ストレスマネジメントを推進、実施していく「学校相談課」を設置し、現代の教育問題の改善を図っていく。「学校相談課」の行う事業としては、

- ①SC の育成、人材確保
- ②退職者、学生ボランティアの育成、人材確保
- ③ストレスマネジメント教育の推進
- ④SC の授業実施
- ⑤ストレスマネジメントの情報提供

を行う。②では、保健体育科教員の退職者や現場での経験を積むために教職志望の大学生を利用し、SC と連携を取り、授業外の時間に体ほぐし運動を行い、ストレス緩和に努める。

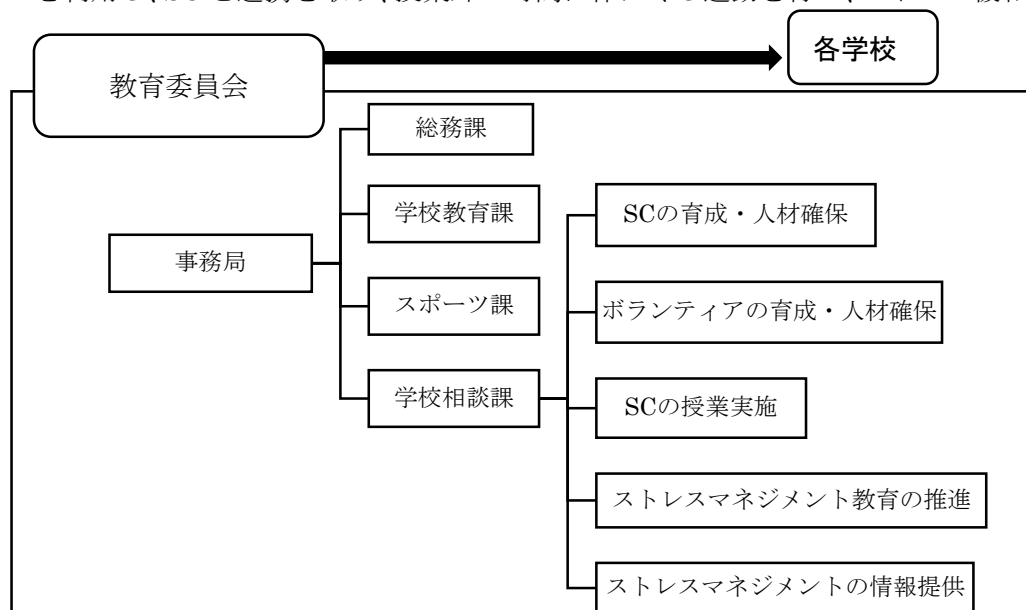


図1 学校相談課を入れたときの組織図(仮)

〈資料・参考文献〉

- ・ 上地広昭, (2001), 「子供のストレス反応を軽減させるアクティベーション」
- ・ 上地広昭, (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」
- ・ 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教育に関する研究」
- ・ 厚生労働省, (2013), 「運動基準・運動指針の改定に関する検討会」
- ・ 田中乙葉, 越川房子, (2006), 「中学校スクールカウンセラーが勤務校で実践する ストレスマネジメント教室の効果研究」
- ・ 富田理沙, 谷尾千里, 村松常司, 松井利幸, 佐藤和子, (2003), 「セルフエスティームからみた小学生の日常ストレスと対処行動」
- ・ 文部科学省, (2012), 「教員のメンタルヘルスの現状」
- ・ 文部科学省, (2015), 「平成 26 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」結果について」
- ・ 文部科学省 HP, 「2 スクールカウンセラーについて」

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/kyouiku/houkoku/07082308/002.htm