

2022 年度実践的研究助成（2 年助成）

研究成果抄録

『学校教育現場における「ストレスマネジメント教育」
の実装』

代表研究者；嶋田 洋徳（早稲田大学 教授）

共同研究者；小関 俊祐（桜美林大学 准教授）

一瀬 英史（ユーストレス（株）
心理カウンセラー）

野村 和孝（北里大学 准教授）

新川 広樹（弘前大学 助教）

吉永 弥生（静岡県教育委員会
スクールカウンセラー）

村上 久美子（東大寺学園中・高等学校
養護教諭）

西中 宏吏（早稲田大学 助教）

杉山 智風（京都橘大学 助教）

学校教育現場における「ストレスマネジメント教育」の実装

1. 本研究課題の概要

児童生徒の心身の健康の維持、増進や不適応状態の改善、予防を考える際に、教育現場におけるストレスマネジメントの実践と普及啓発が重要な課題となっている。2021年3月8日の参議院予算委員会においては、新型コロナウイルス感染症禍を含む、児童生徒を対象とした学校でのストレスマネジメント実践の現状と課題について質疑が行われ、コロナ禍に関連したいじめやからかいが学校現場で危惧されており、実際に授業として対応に取り組んでいる様子が報告された。これに対して文部科学大臣からは、従来の保健体育の授業時間枠を活用しつつ、これらの授業時間の枠組みにとどまらずに必要な授業等の実施を提供するよう、各教育委員会に伝達する旨の回答が得られている。

このような現状も踏まえ、研究代表者らは、日本ストレスマネジメント学会を活動母体として、1)児童生徒を対象としたストレスマネジメント教育は、さまざまな不適応問題および心身の症状の改善や予防に効果があることの学術的なエビデンスが示されていること、2)学校教育においては、現在「保健体育」のカリキュラムの中で小中学校それぞれにおいて1時間ずつストレス対処に関わる教育機会が設けられているが、これに加えて「総合的な学習の時間」を軸として、ストレス対処を中心にすえたストレスマネジメント教育の授業を、小学1年生から高校3年生までのすべての児童生徒を対象に展開する必要があること、3)ストレスマネジメント教育の実践にあたっては、学校の教員（養護教諭を含む）のリソースのみならず、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等の専門家との連携のもと、児童生徒の発達段階を考慮したうえで、その内容を計画、実施する必要があること、4)これまで同学会の監修のもと、学校におけるストレスマネジメント教育に活用可能な授業指導案の集積が行われていること、5)児童生徒を対象としたストレスマネジメント教育は、授業形態をもって一斉授業を行うことが望ましいと考えていること、を発信、提言してきた。

さらにこれらの具体的方策として、新型コロナウイルス感染症禍の学校現場の現状に鑑みて、同学会では、「教育・特殊教育部会」を中心としてタスクフォースを組織し、特別活動の時間や教科横断型の指導等の際にも活用可能な児童生徒向けコンテンツ「コロナに負けるな！みんなでストレスマネジメント」や「ストマネマスターへの道」等の自己学習用教材を作成し、ウェブサイトを通じて発信してきた。これらのコンテンツは、従来のストレスマネジメント教育を学術的な枠組みから理論的に精査し、エッセンスを体系的に網羅したものである。しかしながら、現状としては、学校現場における「ストレスマネジメント教育」が実装されているとは言いがたい。その障壁となっているのが、1)ストレスマネジメント教育の実践者が不足していること、2)授業の実践者である学校教員と心理学の専門家である公認心理師や臨床心理士の連携が不足していること、3)ストレスマネジメントの教育内容の学校現場に即した精査が不十分であることなどである。

そこで本研究課題では、これまでにストレスマネジメントに関する学術的研究、学校現場等の実践の中で培われてきたエビデンスをもとに、学術的観点から学校におけるストレスマネジメントの教育内容を整理、体系化することを目標として掲げ、研究活動を行った。そしてこれらの具

体的な方略を通して、児童生徒のメンタルヘルス・リテラシーの向上をはかることを実証し、学校現場における「ストレスマネジメント教育」の実装を目指してきた。

2. ストレスマネジメント教育とその周辺概念の整理

本研究課題を推進するにあたって、主に学校現場におけるストレスマネジメント教育の現状を踏まえ、日本において実践されているさまざまな心理的なアプローチとストレスマネジメント教育の関係性について整理を行った。また、ストレスマネジメント教育の社会実装に向けた制度上の課題やストレスマネジメント教育の実践上の課題について整理した。日本ストレスマネジメント学会はこれまで、ストレスマネジメントに関する研究を推進し、その成果の社会的普及に貢献することを目的として、さまざまな実証研究、実践研究を中心とした事業に取り組んできた。本研究の内容を基盤としつつ、日本ストレスマネジメント学会が発信するストレスマネジメント教育のあり方について、まずは日本ストレスマネジメント学会認定ストレスマネジメント®実践士を中心とした学会員が改めて再理解すること、そして教育現場を中心とした社会に発信することが、将来的なストレスマネジメント教育の充実および社会実装に寄与すると考えられる。

ストレスマネジメント教育における介入プロトコル	介入のねらい	「ストマナマスターへの道」のコンテンツとの対応関係	日本認知・行動療法学会（2022） 認知行動療法 トレーニング・ガイドライン 「学級集団に対する認知行動療法」より抜粋	
心理教育 マインドフルネストレーニング 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 認知再構成法 問題解決訓練 エクスポージャー法	心理的ストレスに関連する理解 身体や感情に焦点を当てることによるストレス低減 適応行動の獲得とその行動に伴う強化子出現の知覚 適応行動の獲得とその行動に伴う強化子出現の知覚 認知の多様性の獲得とそれに伴うストレス低減の知覚 解決策の案出と評価に関するスキルの獲得 嫌悪刺激に対する曝露による不安の低減	気づき 動機づけ リラクゼーション 問題解決 動機づけ リラクゼーション リズム改善 コーピング拡充 機能チェック メタ認知	心理教育 リラクゼーション 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 認知再構成法 問題解決訓練 エクスポージャー法 ストレスマネジメント 予防プログラム（抑うつ・不安） その他の介入プロトコル その他の介入プロトコル その他の介入プロトコル その他の介入プロトコル	学級 基本 集団 に対 する 介入 プロ トコ ル の 方 法 の 一 覧
狭義のストレスマネジメント	感情や情動に焦点を当てたコーピングの獲得	動機づけ リラクゼーション リズム改善 コーピング拡充	ストレスマネジメント	
ストレスマネジメントプログラム	複数の手続きを組み合わせた包括的プログラム	機能チェック メタ認知	予防プログラム（抑うつ・不安）	
SOSの出し方に関する教育（援助要請行動） アンカーマネジメント 行動活性化療法 構成的グループエンカウンター	緊急時やストレス喚起場面での適切な援助要請行動の遂行 怒りの適切な表出方法の習得とコーピング方略の拡充 行動に伴う強化刺激の知覚とそれに伴う行動の強化 体験的な理解と気づきの獲得		その他の介入プロトコル その他の介入プロトコル その他の介入プロトコル その他の介入プロトコル	
「ストマナマスターへの道」のコンテンツとの対応関係の項目は、2024年1月時点でのコンテンツを対象に整理				

3. 学校教員を対象とした調査に基づくストレスマネジメント教育の実装における阻害要因と促進要因の検討

学校教員に対してインタビューおよび質問紙調査を実施し、質的データをテキストマイニングによって分析を行った。促進要因として、ストレスマネジメント教育への関心と必要性を感じている教員が少なからずいることが挙げられた。阻害要因として、主にストレスマネジメント教育の知識不足と実施時間の確保困難が挙げられた。後者においては教師の多忙さ故の困難さと、教育課程における位置付けの困難さが関連していることが示された。以上のことから、専門家や関連団体は学校の構造（ハード面）と機能（ソフト面）の変革がもたらされるよう、行政、学校、教師にストレスマネジメント教育の有効性と実行可能性の理解を求めていくことが肝要であると考えられる。

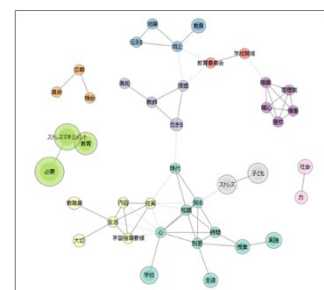


Fig. ストレスマネジメント教育実装のために必要なこと

学校教員に対してインタビューおよび質問紙調査を実施し、質的データをテキストマイニングによって分析を行った。促進要因として、ストレスマネジメント教育への関心と必要性を感じている教員が少なからずいることが挙げられた。阻害要因として、主にストレスマネジメント教育の知識不足と実施時間の確保困難が挙げられた。後者においては教師の多忙さ故の困難さと、教育課程における位置付けの困難さが関連していることが示された。以上のことから、専門家や関連団体は学校の構造（ハード面）と機能（ソフト面）の変革がもたらされるよう、行政、学校、教師にストレスマネジメント教育の有効性と実行可能性の理解を求めていくことが肝要であると考えられる。

4. 学校におけるストレスマネジメント教育の実装のための具体的取り組み

学校におけるストレスマネジメント教育の実装のために、ストレスマネジメント教育を実施したことがない高等学校での実践事例を取り上げ、ストレスマネジメント教育の普及に求められる手続きおよび課題について整理を行った。1 学年 1 クラスの小規模校であり、研究協力という形で外部の専門家が学校教育に関わる経験の乏しい A 高校を対象に、研究分担者らがストレスマネジメント教育の主たる実施者として参与し、高校 1 年生の集団を対象としたストレスマネジメント教育を実施した。ストレスマネジメント教育は 1 回 100 分で実施され、内容はマインドフルネスヨーガ、心理教育、ソーシャルスキルトレーニング、問題解決訓練、コミュニケーション実践の 5 つの要素で構成された。介入の効果としては、Kiss-18 を用いて評価した「攻撃に代わるスキル」得点において有意傾向が認められたが、多重比較の結果は有意ではなかった。また、そのほかの尺度得点も有意ではなかった。また普及という観点からは、A 高校の教職員のストレスマネジメント教育に対する受け止めはおおむね肯定的であり、A 高校の教諭の働きかけによって開催された研修会を通して、同県内の小学校 3 校、中学校 3 校でのストレスマネジメント教育が実施される成果につながった。本研究の結果から、ストレスマネジメント教育の普及のためには、1) すでに実践の経験がある者によるストレスマネジメント教育の例示、2) ストレスマネジメント教育に関する研修機会の確保、の 2 点が必要であると考えられた。その一方で、教職員がストレスマネジメント教育の実施をするうえでの課題やストレスマネジメント教育の実践にかかる費用に関する課題も明らかになった。以上のとおり、本研究は、これまでにその有効性は複数の研究によって実証されているストレスマネジメント教育の普及に焦点を当て、その実践のためのプロセスと、普及のための促進要因と阻害要因を整理した点で意義がある。

5. 学校におけるストレスマネジメント教育の実装のための評価方法の確立

児童生徒がストレスマネジメントに関する適切な知識が得られたことを確認し、ストレスマネジメント教育の学習効果を高めることをねらいとして、「ストレスマネジメントに関する知識の理解度チェックリスト」を作成した。本研究では、以下の 3 つすべての要件を満たすチェックリストを作成した。1) チェックリストで評価される内容が、臨床心理学の学術的根拠によって十分に裏づけられていること、2) 「ストマネマスターへの道」の動画コンテンツ内で扱われている知識で質問項目が構成されていること、3) 学校現場で活用可能とするため、評価およびデータの処理が簡便であり、児童生徒や教職員にとって理解しやすい表現がされていること。具体的な手続きとして、ステップ 1：動画コンテンツ内で取り上げられているキーワードの抽出、ステップ 2：主要キーワードの選別と理論的背景の確認、ステップ 3：質問項目の作成、ステップ 4：質問項目の妥当性の検討、の 4 つのステップを踏襲することでチェックリストを作成した。その結果、8 カテゴリー計 24 項目の「ストレスマネジメントに関する知識の理解度チェックリスト」が作成された。本研究で作成したチェックリストは、学術的根拠によって裏付けられた、ストレスマネジメントに関する知識の理解度を確認することが可能であり、学校現場で活用可能という点で意義がある。

6. 教育行政との連携による取り組み

ストレスマネジメント教育の実装を促進するため、現場レベルでのボトムアップ型の推進に加えて、教育行政との連携によるトップダウン型の推進を行った。具体的には、埼玉県東松山市教育委員会と日本ストレスマネジメント学会が、東松山市教育委員会や学校の教職員の資質向上やスキルアップのための人材育成において、相互に連携協力し、児童生徒のメンタルヘルスとストレス管理に関する教育を充実させることを目的として、「東松山市教育委員会と日本ストレスマネジメント学会との連携協力に関する協定書」を締結した。具体的には、1)東松山市の教職員等の研修の実施に関する連携協力、2)ストレスマネジメント学会における教育及び研究等に関する連携協力、3)その他双方が協議して必要と認める連携協力、といった事項において、東松山市教育委員会と日本ストレスマネジメント学会が連携協力することとなった。このような協定に基づきながら、ストレスマネジメント教育に関する好事例を蓄積していくことが求められる。

7. ストレスマネジメント教育の発信

これまで日本ストレスマネジメント学会では、「ストマネマスターへの道」として、中高生向けの自学自習コンテンツを作成し、日本ストレスマネジメント学会ウェブサイトにて配信してきた。本研究課題の促進のために、コンテンツの追加とリメイクを行い、あらためて「ストマネマスターへの道」を配信するとともに、学校教員が「ストマネマスターへの道」の動画を用いて授業を実施しやすいよう、解説の動画と評価の動画を作成した。これによって、ストレスマネジメント教育の考え方を広く社会に発信することを期待している。

8. 全体の成果のまとめと今後に向けて

本研究課題では、先行研究のレビューに基づくストレスマネジメント教育の位置づけの再確認、調査に基づくストレスマネジメント教育実装のための阻害要因と促進要因の検討、ストレスマネジメント教育の実践、ストレスマネジメント教育の評価方法の構築、教育行政との連携、ストレスマネジメント教育の発信、といった側面から、研究を促進してきた。



ストレスマネジメント教育の実践上の課題としては、本研究におけるストレスマネジメント教育は、かかる費用を日本生命財団からの研究助成金に頼ったものであり、学校の独自の取り組みとして継続的に実施できるかは不透明である。これら2点の課題を踏まえれば、数年かけた計画を立て、研究者が主導してストレスマネジメント教育を実施する形態から、徐々に教職員が主導してストレスマネジメント教育を実施する形態へ移行していくことが求められる。それに伴って、研究者らが学校に赴く頻度を減らすことで、かかる費用も減らすことが可能になると期待される。これらを実現させるためには、ストレスマネジメント教育の実践者となるための研修機会の充実も、あわせて計画していく必要がある。加えて、研修機会をできる限り増やしていくためには、ICT 機器を活用したオンラインや動画配信などによる研修によって、可能な限り教職員の負担が少なくなるような工夫も重要であると考えられる。