

学校の日常にストレスマネジメントを！

講師：兵庫教育大学 富永 良喜 先生

はじめに

「イライラする」「ドキドキする」「不安に思う」といった心と体の反応を『ストレス反応』と言う。試合やテスト、友だちとけんかした、叱られた、そんな出来事があったときに、ストレス反応は起こり、その反応を起こした出来事を『ストレッサー』と言う。

子どもたちの日常の中で怒りの感情があっても、殴ったり、いじめ返したりすると、自分にも周りにもよりストレスになる。自分も人も傷つけない望ましい表現の仕方があるが、子どもはどう言っているかわからなかったり、怒りの感情とどうつき合っているかわからなかったりすることが多い。それは、本来家庭で育まれる営みであるが、そこが失われてきている。だから、モデル的な関わりを学校教育の中である程度提案し、最終的には子ども自身が自己決定していくということを応援していくことが必要ではないか。

ある学校で心の健康教育を柱とした活動を道徳などの時間に組み入れて2年間実施してきた。研究室のスタッフと学校の教師がともに取り組んだ。2～3年で約6割の不登校生徒が減ったという結果が出た。

その行動の背景にどんな事があるのか、どんなことを考えているのかを考えて、ストレスマネジメントを伝えていくことが大切だと考える。

1 自分のストレスを知り、よい対処を学ぼう

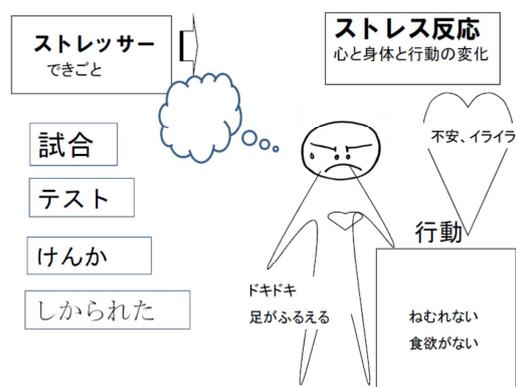
(1) ストレスを知る

「イライラする」「ドキドキする」「眠れない」といった体の反応をストレス反応という。ストレス反応は、出来事によって引き起こされ、その出来事をストレッサーと言う。

ストレス反応が高じて、日常生活に支障をきたすと、鬱やPTSDといった

「ストレス障害」に陥るが、たとえ、ストレス障害に陥っても回復する方法があるということも含めて伝えることが大切である。

まずは、アンケートによりこの一週間を思い起こし、自分のストレス反応とストレスを感じたとき、自分はどうするかを考える。振り返る際には、目を閉じることがで



きる子は目を閉じて一週間を振り返る。目を閉じられない子は、不安が非常に強い。家で安全感が奪われているかもしれない。発達的な課題を抱えているかもしれない。

なんだかイライラするという時は、何がイライラさせるのかを振り返ってみたり、ちょっと大変な事を乗り越えようと心も体もがんばっていると考えてみたりするとよい。ストレスは、必ずしも悪いものではない。ストレスをエネルギーにして、ストレスと上手につき合う事が大切である。自分のストレスを知ることは、ストレスをコントロールする第一歩である。

(2) ストレス対処について考える。

まずは普段どんなふうにストレス対処をしているか考えてみる。次の3点について振り返ってみる。

① 試合・試験・発表の直前にしている工夫は？

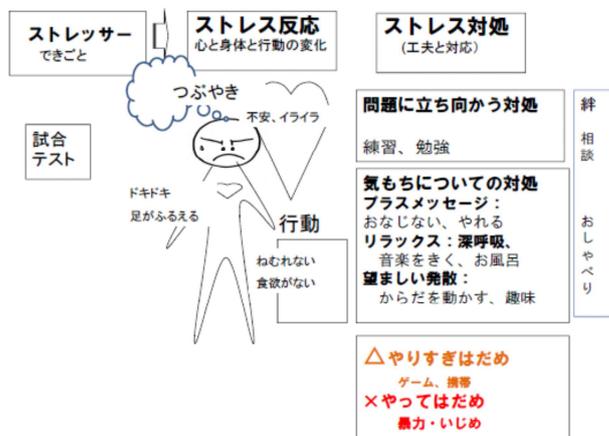
② 試合・試験・発表の1～2週間前にしている工夫は？

③ 親や先生に叱られた、友だちとケンカした等の出来事の後にしている工夫は？

対処には3つの対処がある。一つ目は「問題に立ち向かう」対処である。練習するなど、問題そのものに立ち向かう対処である。二つ目は「気持ちについて」の対処である。「げんを担ぐ」「できると言い聞かせる」などで自分に向けてのプラスメッセージを送ったり、「体を動かしたり、寝たりする」などで、問題から一旦離れて心と体を元気にする方法もある。三つ目は「ソーシャルサポート」を受ける方法である。

問題に立ち向かう対処が、ストレスサーへの対処であり、気持ちについての対処が、ストレス反応への対処である。

「ストレス発散」と言うと、趣味とかスポーツなど関係のないことをして、心と体を元気にすることをよく言うが、最もストレス反応をコントロールできるのは、



当たり前だが問題に立ち向かう対処である。だから、もうすぐ試合だ試験だとなると、「練習する」「勉強する」ということが一番のストレス対処だということになる。ストレスサーに対して先送りをしていくと、それがストレスを持続させることになってしまう。ストレスサーが浮かんだら、それにある程度すぐ対処し、ストレスを抱え込まないことが、良い対処である。

いつも問題に立ち向かう対処をしていても、本番で頭が真っ白になっては、実力

を出すことができない。気持ちについての良い対処も身につけておくと、鬼に金棒である。子どもの人間関係のストレスでよく出てくるのは「いらついたから殴った」ということである。やってはいけないのは、暴力・いじめ。やり過ぎは良くないのが、依存症的なゲーム・携帯電話、大人であればギャンブル・アルコールである。少しであれば発散になるが、はまりすぎると逆に自分の実力を出すことができなくなってしまふことも子どもに伝える。

今日使ったストレスチェック、対処チェックを入力するとアドバイスシートが出てくる。自分の気持ちや感情を表現しない傾向にあることなどがわかるので参考にしたい。

「家で暴力をふるい、学校ではとてもいい子」というある子に実施してみると、「暴れる」の項目だけ高い点数をつけた。こういう場合には、「このチェックシートの中で、得点が低くなったらいい、高くなったらいい」というものがあるかを尋ね、子どもに自己決定を促す機会をできるだけたくさん作る。

この子は、「暴れる」の項目を指して、「これが低くなったらいい」と言った。そこで、「これをカウンセリングの目標にしようか」と話し、家で暴れる様子をロールプレイしながら、どんな時に暴れるのかということを知っていった。

不登校傾向の子は、我慢の項目が高く、自己表現が乏しい感情抑圧タイプの子が多い。アドバイスシートと一緒に考えていく材料として活用してもらいたい。

2 試験をさわやかに乗り越えるためのイメージトレーニング

オリンピック選手たちのインタビューを見てもらいたい。

(DVD視聴)

- ・私はすごく緊張するので、自分で大丈夫と言い聞かせる。
- ・体を動かすことによってメンタルを安定させることができた。体を動かしているときは理屈とかではなく楽しい。
- ・平常心になるというのは無理なので、緊張を利用することを心がけている。
- ・考え方を変える。

これらを板書していくと、みんなと同じ意見もあることがわかる。すごい選手でもマイナス思考になることもある。

(1) リラクゼーション

試合・試験直前は、眠れないと力を出せないなので、眠りにつく前にリラクゼーションを行う。

(実際にやってみる)

まず、両手首、指先を天井に向けて立てる。両腕に力が入っている。そして、力を抜く。次に両足首・つま先を立てる。両足首に力が入っている。力を抜く。その

次は、肩・背中。肩を大きく上げて、胸を開く。肩・背中に力が入っている。そして、力を抜く。その次は、おしり・腰。おしりを持ち上げる。おしり・腰に力を入れる。そして、力を抜く。最後は、顔。目をつぶって、ひたい・あご・ほおに力を入れる。ぎゅーっと力を入れて、そして力を抜く。

それだけで、眠りの中に入っ
と入っていきけるかもし
れない。それでも、眠れない
ときは、順番に力を入れて、
順番に力を抜いていく。両手
首から順に顔まで、全身に力
を入れる。顔から下全部に力
が入っている。おしり・腰か
ら力を抜いていく。(力を入
れた順とは、反対の順番に力
を抜いていく。)

全部力が抜けたと思っても、力が入っているところがあることに気づき、気づくたびにそこが楽になればいいと思うようにする。眠りにつけそうだったら、心の中で「明日〇時にスッキリ目が覚めます」と唱える。

(2) アクティベーション

でも、今から何かがんばらなければいけない時には、このまま目を開けると、ぼんやりとするので、スッキリ動作をする。がんばらなければいけない時には、緩みすぎたらだめ。試合直前に眠りのリラックスをすると、緊張しなかったけれど、燃えなかったと言うことになる。これは、心を活性化させる方法であり、軽い鬱にもアクティベーションが有効である。体を動かすと憂鬱な気分を外に出せる。

(実際にやってみる)

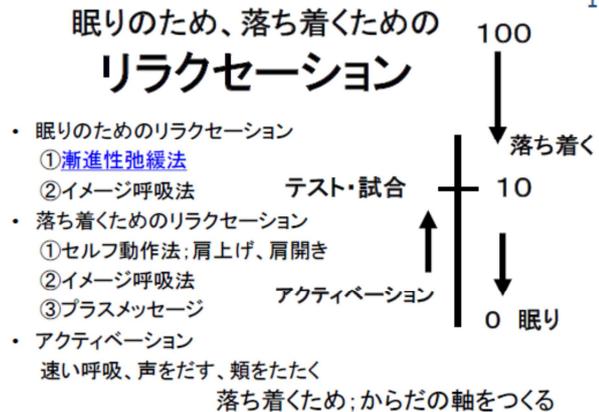
手をグーパー、グーパーして、肘を曲げて伸ばして、足も伸ばして、背伸びをする。

元大リーガーの長谷川投手は、呼吸法でリラクゼーションとアクティベーションをする。なんかやる気が起きない時は、速い呼吸をして心拍を上げる。心拍が上がると、やる気が起きるので、その状態になってからマウンドに上がる。

3 心のつぶやきをキャッチしよう

(1) 心のつぶやきの理解

「出来事」が悲しみや怒りを引き起こすというよりも、出来事を受けて『心の中でつぶやいていること』が悲しみや怒りを引き起こしている。子ども自身が自分の心のつぶやきをよく知ることが大事。



(ロールプレイ)

すれ違いざまに「おはよう」と声をかける。「おはようと声をかけたのに、友だちから返事がなかった」そんな時はどんな気持ちになるだろう？どんなことを心の中で思う？どんな行動をとる？それを考えてみる。

その時の気分を、「腹立ち」「悲しみ」「落ち着き」の三項目を温度計を使って、記入する。

その時の心のつぶやきと行動も書く。

それをグループで話し合う。

そして、その3つを付箋に書いて貼ってもらい、発表する。

グループの中でしばらく話し合う。

(演習・発表)

心のつぶやき	気持ち	行動
		
		
		

怒り	なんであいさつしたのにしてくれへんの もうしない
悲しみ	いやがられているのかな ちょっと距離をとろうかな
落ち着き	あれ聞こえなかったのかな もう一度時間を置いてからやってみようかな

授業の様子を見てもらう。この日の授業は自分自身の心のつぶやきがストレスとどう関係しているかを知ってもらうこと。

(DVD 視聴)

授業後は子ども自身が「自分の心のつぶやきをよく知る」ことが大事だということ。出来事自体が悲しみや怒りを引き起こすというよりも出来事を受けて心の中でつぶやいていることが悲しみや怒りを引き起こしているということを自分で分かってもらう。

「あいさつぐらいしろ」というつぶやきは怒りの気持ちに、「わたし何かしたかな」という自分を責めるつぶやきは悲しみの気持ちつながり、どちらもストレスにつながる。しかし、声が小さかったかなというつぶやきは落ち着いて状況を見て、これはストレスになりにくい。

更に、子どもたちに心のつぶやきがどんな行動に繋がるかを考えてもらう。怒りのつぶやきは「スッキリするまで言い返す」「友だちに悪口を言う」「無視する」といった行動になる。一方、落ち着いたつぶやきは「もう一度おはようと言ってみる」「言い方が悪かったのかなと自分を振り返る」といった行動に繋がる。

自分の心のつぶやき次第で、ストレスになることもあればならないこともある。それを知った子どもたちは、心のつぶやきを少し変えてみればストレスになりにくいことを学んだ。

(2) 言い方を考える

あなたの言い方アンケートをやってみる。項目を確認するためにも自分を軸に回答する。これは子ども向けに友だちをイメージして作られているが、大人の場合は会社の顔、家の顔も含めて回答してもらおう。1が非主張因子、2攻撃因子というふうに項目が繰り返されていくので18まで繰り返してもらって、スコアリングしてもらおう。その後、ロールプレイをする。友だちから「明日、遊びに行こう」と声をかけられます。実は私の心の中は「明日は家でのおんぴりしたいな。でも、断ると悪いな」と思っている。自分なら何と言うか、ワークシートに書いてみる。

<p>寸劇</p> <p>友だちから 「あした遊びに行かない？」 と誘われました。</p> <p>私は、 ＜あしたは家でのおんぴりしたいな、やりたい 勉強もあるし・・・＞ と思っています。</p> <p>もし、あなたが「私」だったら、なんと 言いますか？ <small>ここでは、みんなは「私」になったと考えてみてください。</small></p>

<p>「友だち」 ねえ、ねえ、あした、遊びに行こう！</p> <p>「私」 (あしたは、家でのおんぴりしたい)と心のなかで思っています</p> <p>あなたが「私」だったら、なんと 言いますか？</p> <p>●</p> <p>あなたが、「友だち」だったら、 こんな言い方されるといやだなという 言い方は？</p> <p>●</p>
--

次にそんな言い方されたらいやだなあという言い方を書く。こんなやられ方というのかも知れない。中には、視点を転換すること自体が難しい子もいるので場面を空白にしている。そして、3つの言い方があるんだよということを整理していく。

(実際のロールプレイ後)

Aさんの特徴、Aさんの声の大きさ、姿勢はどうか？

<p>Aさんの言い方</p> <p>友：なあ、明日遊びにいかへん</p> <p>A：あしたはちょっと…</p> <p>友：なんか用事あるん</p> <p>A：うーん</p> <p>友：何もないんやったらええやん いこうや</p> <p>A：う、うん…いいよ</p>
--

声の大きさは？→小さい声

姿勢は？ →うつむき加減

学校でも家でもAさんだと、ストレスがたまる、体の調子が良くない、集中できないという拒絶反応が出てくる。

Bさんの声の大きさ。姿勢はどうか。

<p>Bさんの言い方</p> <p>友：なあ、明日遊びにいかへん</p> <p>B：ムリ！明日は行きたくない</p> <p>友：なんか用事あるの？</p> <p>B：なんでもいいじゃない 行きたくないだけ</p> <p>友：何もないんやったらいいじゃない いこうよ</p> <p>B：しつこいなあ、行きたくないって言ってるのに。 それじゃあだれも遊んでくれないぞ</p>

Aさんよりは少し気持ちが強い

声の大きさは？→大きい声

姿勢は？ →ちょっと胸張って

学校でも家でもBさんだと周囲のストレスがたまる。Bさん自身はストレスが発散できていいかもしれないが、イライラして勉強に集中できないケースが多い。

Cさんの特徴はどうか。声の大きさや姿勢、どんな気持ちで、どんな考えでこんな発言をするのか。

Cさんの言い方

友：なあ、明日遊びにいかへん

C：折角誘ってくれたけど明日はやめておくよ。

友：なんか用事あるん？

C：なにもないんだけど、明日はのんびりしたいんだ。

友：何もないんやったらええやん icooや

C：悪いんだけど、やっぱり明日はそんな気分になれないんだ。
誘ってくれてありがとう。また今度一緒に遊ぼうね。

→すごく丁寧な感じで分かりやすい。声の大きさは中ぐらいで。

Cさんだと自分も相手も大切にできるので、落ち着いたやりとりができ生活を楽しく送ることができるという感じで授業を進めていく。

不登校の子はBさんタイプみたいに言えない。「怒る練習をしてみる？」と提案しても「したくない」となるが「嫌なことがあったときには怒ってみる」ということをロールプレイでどんどんやっていく。そういったプロセスの中で普段の自分はどういう言い方をしているかに気づいて、どんな言い方ができるかを考える。

いつもCさんがいいとは限らない。嫌なことを言われたときは怒りんぼになってもいい。ここは我慢したほうが、後々プラスという状況では我慢するんだよということを伝えて、でも、「選ぶのはあなただよ」と言ってやってほしい。さわやかさんになろうと教師は伝えがちだが、選ぶのはあなたたちだということを伝えてほしい。

4 試験のストレスを考える

(1) チェックリストについて

試験についてもストレスチェックリストを作ったので、この1, 2週間を振り返って学校の授業に集中できたかどうかを自己評価する。テストの前日には眠れなくなる、試験中に真っ白になるなどのテスト不安を取り出す項目、これからテストまでに何ができるか、どれくらいできるかということが含まれている。

アンケートは先生が知るためのものだが、チェックリストは自分教材と呼んでいる。子どもたちは自分のことに凄く関心がある。子どもたちが占いが好きなのは結果をフィードバックしてくれるからで、科学的根拠は無いがそれを聞いて楽しんでいる。

私たちはチェックリストを、自分を考える資料にしてほしいと考えている。今までの道徳では自分教材が極めて少なかったのではないかな。

(2) イメージトレーニング

試験までベストで過ごすイメージは大切。右手は2kgのおもり、左手は風船がくくりつけられていると心の中でイメージする。右手が下がる人は素直な人です。

このようにイメージしたように体は動く。目標を持つことはとても大事で、目標を持つことは自分を変えていくこと、行動を引き起こす事につながる。

「ピンクの象」と言われて想像しないということは難しい。考えないようにしようとするとなかなかうまくいかない。だから、「緊張しないようにがんばんなさい」という応援の仕方はあんまり上手なやり方ではない。そういう時は、「体の一部に力を入れて、緩めると緊張感をほどよくコントロールできるよ」などの具体的にできる行動をアドバイスする。オリンピックの選手でも、考えたら不安が浮かんでくる。プラスのイメージを持つことが大切である。

これから、スクリーンに3つのイメージを浮かべてもらう。まずは、夢や目標をスクリーンに描いてみる。次に自分が最高に勉強に集中しているイメージを描いてみる。最後にベストな自分に近づくためにどんな風に時間を過ごしていったらいいか具体的な行動をリストアップする。一つ目は大人になった時のイメージ。こんな大人になりたいな、高校生になった時にこんな風に部活や勉強をがんばりたいという姿をイメージする。二つ目は最も勉強に集中しているイメージ、三つ目は、最も自分が勉強に集中している姿に近づくために、何をどのようにするか、どうしたらベストに近づくかをイメージする。たとえば家に帰ったらゲームや漫画に魅了されるので何もない部屋に行って宿題をするなどの自分の思いついたことを3つリストアップする。

直前にはリラックスして「最後まであきらめない」「落ち着いて試験（試合・発表会）に取り組むことができます」と自分にプラスのメッセージを送る。

5 いじめのストレスを考える

(1) いじめのストレス

いじめのストレスを考える。もし、いじめがなかなか止まらないクラスなら「災害におけるストレスを考える」といういじめを取り上げない方法でやるのがいいかもしれない。

まず生活アンケートをやってもらおう。この生活アンケートは中学校の先生が開発した。自己コントロールの因子、いじめ抑止の因子、クラスの雰囲気、不安感の理解といった項目が挙げられている。

いじめという出来事は、試験などの日常のストレッサーなどと違い、災害や事件などと同じ非日常的な出来事であり、それだけ人を傷つけることなんだというメッセージを子どもに送ることが大切である。いじめられているものにも問題や原因があるという風に考えるのは非常に危うい考え方である。

課題に応じた適切なかわり方、自分や相手を傷つけないかわり方が必ずある。嫌だと思った時、嫌だというのは人を傷つけないけど、死ねって言うのは人を傷つけるということを学んでいく機会が必要である。

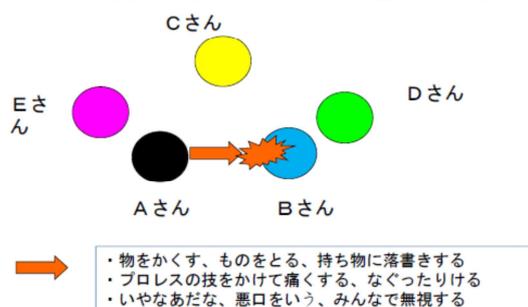
(2) いじめの構造

いじめは加害者のAさんと被害者のBさんだけでなくAさんに荷担するEさん、みているだけのCさん、いじめを止めてあげないといけないと思っ
ているDさんなど集団の中で起きている。

Bさんが元気になるためにできることを考え、ワークシートに書いてグループで話し合ってもらおう。ポイントは、Bさんにもできることがあるが周りの人にもできることがある。また、Eさんはストレス

が高くなく、同調性が高い傾向にある。みんながやっているから、やるんじゃないかって、やってはいけないという自分の軸を作ることが非常に重要となる。

いじめに加担するEさん、みているCさん、
Bさんを助けようとするDさん、
そういった集団のなかでいじめは起こります²²



(3) いじめの防止

今までのいじめ防止は大人が発見して、いじめを止めるということにウエイトが置かれていた。すなわち、「大人が子どもの命を守る政策」であった。もう一つ、「子どもが子どもの命を守る政策」も同時に展開したい。いじめの被害にあっている人が人に相談する力を、いじめを見ている人がいじめを解決できる力があるということ、授業で積極的に展開していく必要がある。

まず、Bさんが元気になるためには安全が大切である。ここが毎日地震で揺れているとしたら、安心して勉強できる？できないよね。そのためにはいじめを止めることが最優先。そして、ずっとあんなつらい思いをして生活しているとすごくつらいよねと働きかけ、周りの人にできること、Bさんにできることを考える。いじめがなくなったとしても強いストレス反応は残る。「そのことを考えないでおこう」という回避的思考や回避を続けると反応は持続するという仕組みがある。

更に、どうしてAさんがいじめてしまうかを考える。子どもから出てくるのは「楽しい」「ストレス発散」が出てくる。高校生 472 人に聞いたアンケートで「小中学校を振り返って自分はいじめをしていた」という人が 38 人いたが、その 38 人には親子関係の課題が見えてきた。親が「過干渉だった」「気持ちを分かってくれなかった」という傾向が高い。加害者もストレスが高い。

(4) 親と子どものストレスを考える

親から「〇〇ちゃんはできているのに、どうしてあなたは…」「あなたがそんなことやっても無理よ」などと卑下され腹が立っている。その腹立ちを関係のないB

さんに向けているというのがいじめの加害者の真実である。

腹が立つ、イライラするなどといったときに親にどんな風に話したらいいか、やってみる。

(ロールプレイ)

成績が悪かったので気分転換にゲームをしている(漫画を読んでいる)。もうそろそろ勉強しようかなと思っていたところに、親が来て「いつまで遊んでいるの! いい加減にしろ」と怒鳴りゲーム(漫画)を取り上げた。

ゴニョゴニョ言いながらも腹の中ではムシャクシャしている我慢タイプや切れて怒鳴る怒りん坊タイプには、その後の対応が大切。「どんな考えが浮かんだのか」心のつぶやきを探る。すると、さっきの心の授業みたいに適切でない怒りを引き起こすつぶやきを言ってくれる。十分話を聞いた後に、「こんな風に考えられない?」と落ち着いた考え方を提案する。子どもが自分に向き合える場面を作ることが重要である。

今度は親役と子ども役と立場を入れ替えてロールプレイを行う。親は心のなかでどんなつぶやきを抱えているのかということを子どもに考えてもらう。「あなたのことが心配なの」親の身になって子どもが考える。親は、思っていることを怒鳴らず落ち着いて言ったらいいだけと気付く子どもも出てくる。保護者会等でやると親も自分の言い方を考える。自分の言い方を見直す機会となる。

6 心の健康教育の時間の確保を

様々な事件を受けて道徳の時間を変えていこうという流れが文科省で起きている。現在主流の読み物教材では、内容を自分に重ね合わせて考えるには時間がない。感想を見ると物語の主人公の気持ちは書けるが自分の気持ちを違う視点で見るといところまでには至っていない。そこで、体験的な学習や問題解決の学習を道徳の時間に行ってよいことになった。「ここで自分はどうする」「自分はどう考える、感じる」ということに迫り、どうしたらいいかをグループで話し合う。そして、望ましい対応を提案する。そういった授業ができるといじめや暴力の抑止にも効果をあげるかもしれない。しかし、道徳では、ストレスが扱えない。そのため、教科としては、保健体育に位置づけられている「心の健康」の時間を、小学校低学年から確保することが必要であろう。命の教育を実践している学校は不登校の子が少ない。暴力、いじめのある学校では、心の健康教育を積極的に進めてほしい。

生徒が不適切な行動をすると、教師が何らかの指導をする。その指導内容も適切であり、生徒は反省文に、「してはいけないことをしてしまった。もう自分は一生だれからも信用されない」などと書いているとしたら、生徒は破局的思考(破局的な心のつぶやき)を抱えており、自殺のリスクを考えなければならない。すぐに、その生徒とその考えについて、落ち着いて話しあう必要がある。

大人が子どもの命を守る教育施策も大事だが、子どもが自分自身の命を守るということも考えなくてはならない。