

群 教 セ	E01 - 09
	平 17.227 集

自分の感情に向き合い、よりよく ストレスに対処しようとする生徒の育成

— 『心の地図』を活用した保健指導を通して —

特別研修員 島村 美保 (中之条町立西中学校)

《研究の概要》

本研究は、中学校3年生を対象に『心の地図』を活用した保健指導を行い、よりよくストレスに対処しようとする生徒を育成することを目指した実践的研究である。具体的には、学級活動において、感情を表す『心の地図Ⅰ』、ストレスの対処法を表す『心の地図Ⅱ』を作成する活動などを行った後、『心の地図』を活用した養護教諭との個別面談を行った。

キーワード 【健康教育 中学校 保健指導 養護教諭 心の健康 ストレスマネジメント】

I 主題設定の理由

思春期にある中学生は心身ともに大きな変化を遂げ、心理的に不安定になりやすい時期である。

本校の生徒は素直でまじめであり、日々の学習活動や部活動にも大変熱心である。しかし、自分に自信がもてず人の意見に左右される、トラブルの原因がコミュニケーション不足であることに気付いていない生徒や、「イライラする」「ムカつく」などの一言で自分の気持ちを片付けてしまい、どう対処していいかわからない生徒がいる。また、体の不調を訴えて保健室に来室する生徒の健康相談をしていると悩みや不安を打ち明けてくる生徒が多い、といった現実がある。

本校3年生を対象に心の健康状態についてアンケートを実施した結果は資料1のとおりである。

資料1 心の健康状態についてのアンケート結果

	本校3年	全国平均
将来やってみたいことがある	100%	63%
自分に価値がないか他人より劣ると思う	62%	48%
すぐに自分の方が悪いと思ってしまう	91%	66%
やりたいことがあっても人に言えない	71%	47%
私はイライラしやすいと思う	85%	54%
カッとなるとすぐに物にあたってしまう	65%	25%

将来に対しての希望は全員がもっているものの、自分への信頼感が低いことや、自分の感情をどう対処・表現してよいかかわからない生徒が多いことがわかった。

自分の感情に向き合わず、何を感じているか認識する前に行動してしまうと周囲との関係を悪化させる。また、不安や怒りの感情を抑えこむことにより、自分ばかりを責め自信をなくし、さらには頭痛や腹痛などの身体症状の出現にもつながると考える。

このようなことから、生徒が感情に向き合いながら、日常生活で生じる様々な問題に対処できる力を身につけることが必要である。

そこで、3年生(男子17名・女子21名、計38名)を対象に自分の心と向き合い、自分に合った方法でストレスに対処できることを目指した保健指導を考えた。そして、日常生活で生じる様々なストレスに対し、自分なりに、よりよく対処していこうとする気持ちをもつことができるようにしたいと考え、本主題を設定した。

II 研究のねらい

自分の感情に向き合い、ストレスによりよく対処しようとする生徒を育成するために、学級活動や個別面談において、『心の地図』を活用した保健指導の有効性を、実践を通して明らかにする。

III 研究の見通し

1 学級活動(TT)において、身近な事例をもとに『心の地図Ⅰ』を作成することによって、人には様々な感情があることに気付くであろう。

2 学級活動（TT）において、身近な事例をもとに『心の地図Ⅱ』を作成したり、実際にストレス対処法を体験したりすることで、より多くのストレス対処法を知ることができるであろう。

3 養護教諭との個別面談において、『心の地図Ⅰ・Ⅱ』を活用することで、日常生活において、よりよくストレスに対処していこうとする気持ちをもつことができるであろう。

IV 研究の内容

1 基本的な考え

(1) よりよくストレスに対処しようとするとは

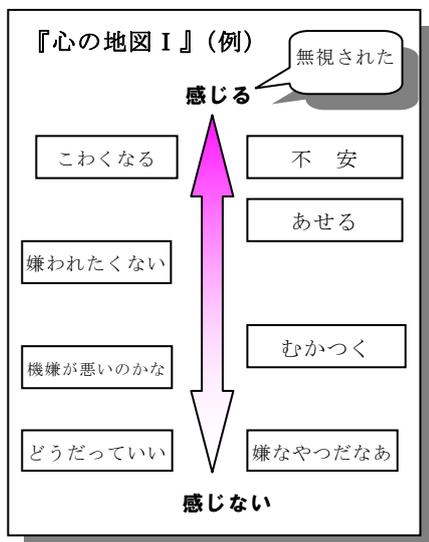
ストレスをなくすことは決してできないが、ストレスによるマイナスの影響を最小限にしたり、マイナスのストレスをプラスの力に変えたりすることはできる。このことを『よりよくストレスに対処する』ととらえた。そのためには、ストレスへの気づきを深め、ストレスの対処法を身につけ、状況に応じて対応しようとする気持ちをもつことが必要と考える。ストレスを感じてもマイナスの影響が出る前に自分自身で対処しようとしたり、他者とのかわり代で対処しようとしたりすれば、ストレスによる心身の不調を軽減し、本来の能力を十分に発揮でき、健康を維持増進することができると思う。

(2) 『心の地図』とは

心の健康と生活習慣に関する指導（文部科学省）の『生活マップ』を参考にして考案したものである。目に見えない心の状態や、日常何気なく行っている

ストレスへの対処法をラベル化することで、心への関心を高めることができると思う。

『心の地図Ⅰ』では、身近な事例を示した後、どのような感情をもつかグルー



プで出し合い、出された感情をラベル化する。各自でラベルを紙上において、感じる程度を順に並べる。このことにより、人には多くの感情があることに気づき、感じ方は人によって違うこ

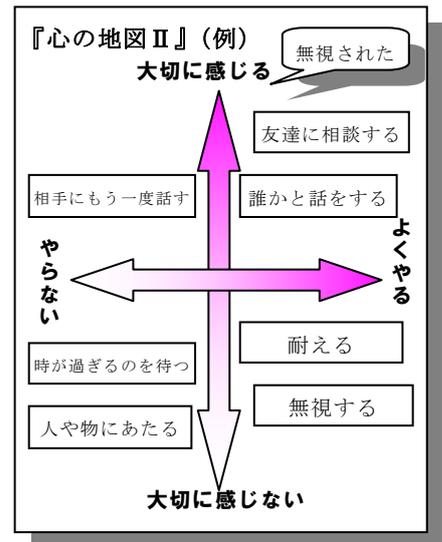
とに気付く。そして、漠然とした感情が整理され、自分の感情と向き合うことができると考える。

『心の地図Ⅱ』では、グループでストレスの対処法について思いつくものを出し合い、項目をラベル化する。それを、各自で①横に並べる（頻度：よくやるものから、やらないものの順に並べる）②縦に広げる（程度：大切に感じるものは上に、大切に感じないものは下に移動させる）という作業を行う。このことから、自分や仲間のストレスに対する様々な対処法や自分が大切にしている対処法に気付くことができると思う。

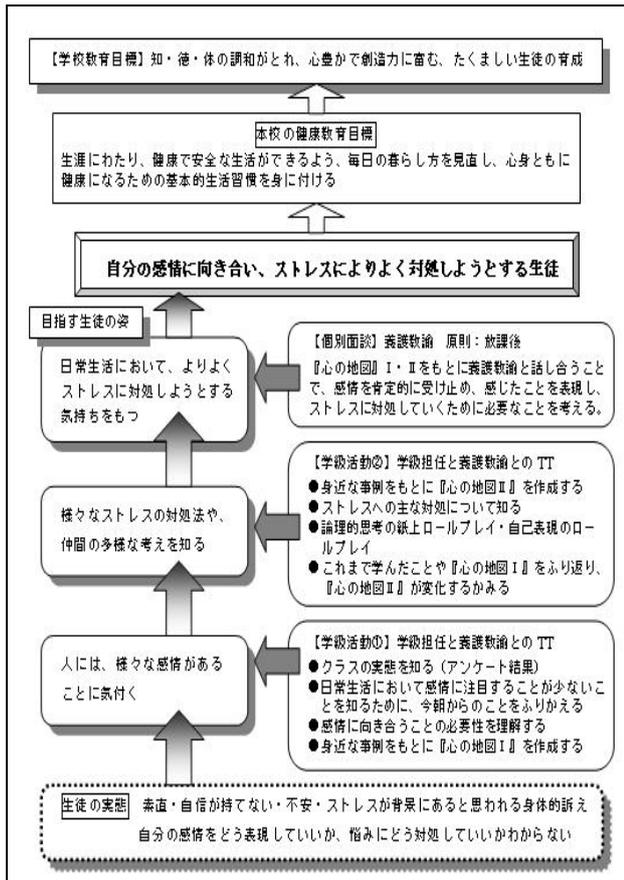
(3) 個別面談について

『心の地図』を作成し、多くの感情やストレスの対処法に気付いた後、生徒が日常生活において、よりよくストレスに対処していこうという気持ちを高めるために、個別面談を実施する。個別面談は全員を対象とし、養護教諭が放課後に設定する。

学級活動で作成した『心の地図』を用いて、ラベルの内容・位置について確認しながら、生徒が自由に感じたことを話せる雰囲気作りを心がけ、面談を行う。また、感情によい悪いということはないということを確認した上で、気になった点を投げかける。さらに、現在うまくいっているストレス対処法や、日常生活で役立つような方法について、努力や意欲を確認していく中で、自分なりにストレスに対処していこうという意欲が高まると考える。



(4) 全体構想図



2 実践の概要及び結果と考察

(1) 『心の地図Ⅰ』を作成することによって、様々な感情があることに気付いたか。

ア 実践の概要

学級担任と養護教諭とで『自分の感情に向き合おう』というテーマで学級活動を行った。事前のアンケート結果からクラスの実態を知った後、感情に目を向ける必要性について養護教諭から説明を受けた。

その後、事例をもとにどんな感情を感じるのか、原則男女各2名の4人グループで感情を出し合いラベル化した。今回は『最近気になること』について聞いた事前アンケートの中で一番多かった“友達が噂話をしていて”という事例をもとにした。感情が出にくいグループには、「それってどんな感じ？」と声をかけ、具体的な感情に目を向けるよう促した。その後、出された感情をどの程度感じるのか各自でラベルを貼り付け『心の地図Ⅰ』を作成した。

イ 結果と考察

男子17名、女子19名、合計36名で実施した。

(2名欠席)作成された『心の地図Ⅰ』の内容を分類すると10の感情に分けられた。内容とラベルの数は、資料2のとおりである。ラベルの総数は245枚、一人平均6.8枚であった。[不安・心配][怒り][悲しみ]という感情が全体の約7割を占めた。[注目される喜び]という項目以外、すべてマイナスの感情が出された。

資料2 『心の地図Ⅰ』ラベルの内容と枚数及び%

	男子	女子	合計数	%
不安・心配	40	43	83	33.9
怒り	25	38	63	25.7
悲しみ	9	19	28	11.4
注目される喜び	7	9	16	6.5
不快感	6	9	15	6.1
呆れ・哀れみ	8	4	12	4.9
緊張	4	4	8	3.3
恐怖	5	3	8	3.3
無関心	4	4	8	3.3
苦しい	2	2	4	1.6
総数	110	135	245	100

[不安・心配]の内訳は[不安][心配]の他に[気まぐれ][どうしよう][気になる][自分にも声をかけてくれるだろうか]といったラベルが含まれた。その中でも、特に[不安]に着目すると男女でラベルの位置が違う傾向にあった。同様に[注目される喜び]も、男女でラベルの位置が違う傾向にあった。(資料3) [不安]については女子の方が強く感じる生徒が多く、[注目される喜び]は男子の方が強く感じ、女子は一人もいなかった。

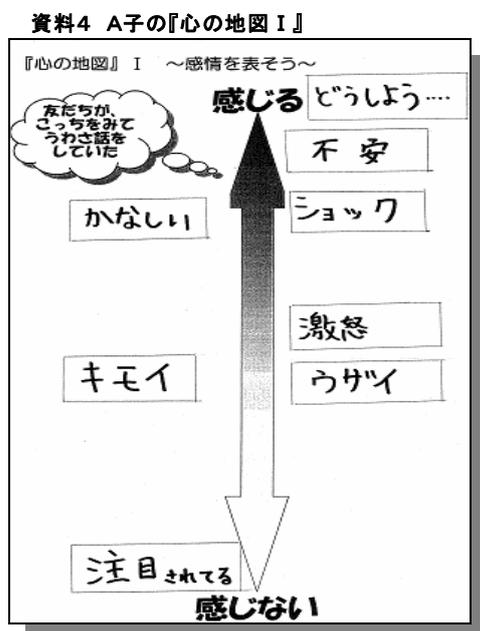
資料3 『心の地図Ⅰ』ラベルの位置と枚数

位置	項目	男子	女子
強く感じる	不安	3	14
	注目される喜び	5	0
中	不安	4	3
	注目される喜び	1	1
感じない	不安	8	1
	注目される喜び	1	8

生徒の感想を大別すると、自分や友達には多くの感情があり、人によって感じ方が違うことに気付いた29人(80.6%)、身近なことすぎて不快だった2人(5.6%)であった。さらに、自分の心を知ることによって気持ちが楽になった5人(13.9%)という感想もあった。

抽出生徒A子は、腹痛や頭痛などを訴えて頻繁に保健室に来室する生徒である。1年時16回、2年時31回、3年9月まで25回の来室がある。時にはいきなり「むかつく～」などと言いながら保健室に来ることもあり、手当てや健康相談をしていく中で、しばしば友人関係のトラブルを話す。強がった態度を時折見せるが、その反面、自分に自信がもてず、常に仲のよい友人と一緒にいないと落ち着かない様子がみられる。

A子は『心の地図Ⅰ』作成時、グループ内でも積極的に意見を出していた。資料4はA子の『心の地図Ⅰ』である。



活動後の感想に、A子は「自分が何を感じているのかわかった気がする。いつも自分の気持ちから逃げていたのかもしれないと思った」「“むかつく”とか“ウザイ”という言葉で感情を消している気がした。これからはちょっとずつ感情を出していけたらいいな」と書き、自分をふり返り自分の心に目を向けた。

以上のことから、『心の地図Ⅰ』をもとに、感情をラベル化し、感じる程度を操作した活動は、自分自身をみつめ、さらに友達の感情についても知る機会になった。そして、人には様々な感情があり、人によって感じ方が違うことに気付くことにつながることができたといえる。

(2) 『心の地図Ⅱ』を作成したり、ストレス対処法を体験したりすることで、より多くのストレス対処法を知ることができたか。

ア 実践の概要

学級担任と養護教諭とで『ストレスへの対処』というテーマで学級活動を行った。

事例“友達が噂話をしていた”時の対処法についてグループで意見を出し合った。出された意見をラベル化し、大切に感じる程度を縦の軸、行動の頻度を横の軸にとり、各自で『心の地図Ⅱ』を作成した。その後、『心の地図Ⅱ』のラベルの位置をグループ内で見合ったり、各グループから出された対処法を発表し合ったりした。

さらに『論理的思考』（誤った思い込みに気づき現実的な考え方をすること）と『自己表現』（自分の気持ちを伝え相手にも自分にも気持ちのいい表現方法）について養護教諭から説明を受けた。その後、グループ内でロールプレイを行った。論理的思考については、友達が噂話をしている様子を描いた3コマ漫画を用意し、吹き出しに誤った思い込みの台詞と論理的思考での台詞を入れる紙上ロールプレイを行った。自己表現については、自分も忙しいのに他の仕事を友達に頼まれた、という場面設定のもとグループ内で演技者・観察者を決めロールプレイを行った。

その後、今までの学習をふり返って、新たな対処法がある場合は『心の地図Ⅱ』に新しいラベルを作成した。また、大切に感じる程度が変化した場合はラベルを移動し、矢印で移動の跡を残し『心の地図Ⅱ』がどのように変化するかをみた。

イ 結果と考察

『心の地図Ⅱ』作成時は「物にあたる」「仕返しをする」といった好ましくない対処法も多かった。しかし、活動後に再び『心の地図Ⅱ』と向き合った際、それらについては、新たに増えたラベルはなかった。

『心の地図Ⅱ』の主な内容と活動前後のラベル数の変化は資料5のとおりである。

資料5 『心の地図Ⅱ』活動前後のラベル内容と数の変化(枚数)

	活動前	活動後	変化
相談する	29	34	+5
内容を知ろうとする	29	35	+6
気にしないようにする	22	30	+8
我慢する	11	13	+2
自分の好きなことをする	5	11	+6
自分の考え方を変えてみる	0	13	+13
自分の気持ちを言う	0	5	+5

特に、活動前は出ていなかったが、活動後新たに出されたラベルは[自分の考え方を変えてみる]が13枚、[自分の気持ちを言う]が5枚であった。

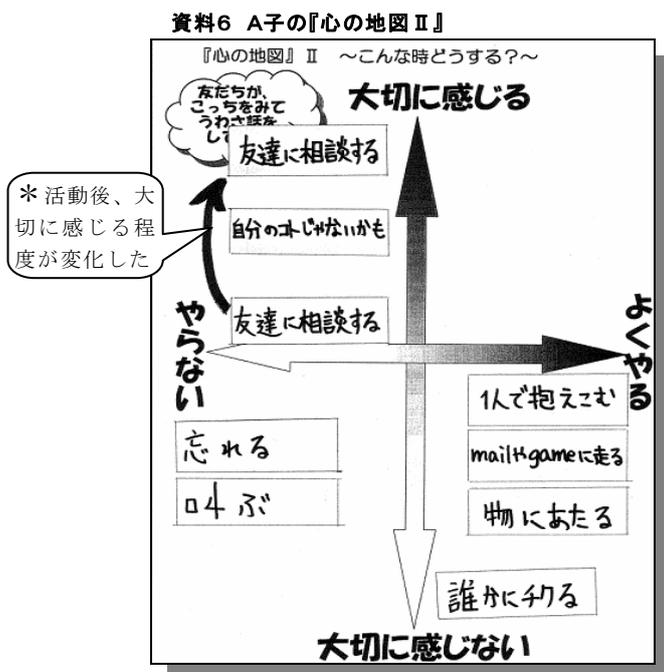
ストレスの対処法について友達から意見を聞いたことで、より多くの方法が認識された。また、論理的思考や自己表現について学び、物事を現実的に考えたり表現方法を工夫したりすることで、ストレスを軽減することができることに気付いた。そのため、新たに[自分の考え方を変えてみる][自分の気持ちを言う]というラベルが増えたと考えられる。

また、『心の地図Ⅰ』で[注目される喜び]を強く感じた男子生徒についてみると“大切に感じ、よくやる”ことで[相談する]はなく、[気にしないようにする][内容を知ろうとする]が多かった。

大切に感じる程度が変化した場合、ラベルを上下に移動し『心の地図Ⅱ』がどのように変化するかみたが、変化したのは36人中6人(16.7%)であった。新しい対処法についての発見はあったが“大切に感じる・感じない”という意識の変容は、時間内の活動では十分でなかったと考える。

生徒の感想を大別すると、たくさんのストレスの対処法を知ることができた33人(91.7%)、論理的思考や自己表現とストレスとの関係に興味をもった25人(69.4%)であった。

資料6はA子の作成した『心の地図Ⅱ』である。



注：資料中の吹き出し*は筆者によるもの

A子は『心の地図Ⅱ』作成後の感想に「ストレ

スの対処法がこんなにあるとは知らなかった。特に“～であるべき”って知らないうちに心のどこかで思っていて、だからイライラしていたのかも。それを知って“はっ”とした」と記述した。多くのストレスの対処法を知ったと同時に、自分の考え方を変えてみることもストレスへの対処につながることを、驚きをもって発見することができた。

以上のようなことから、『心の地図Ⅱ』を作成したり、論理的思考や自己主張のロールプレイを行ったりしたことにより、より多くのストレス対処法を知るとともに、自己理解を深めることができたと考える。

(3) 個別面談において、『心の地図Ⅰ・Ⅱ』を活用することで、よりよくストレスに対処していこうとする気持ちをもてたか。

ア 実践の概要

放課後、養護教諭と一人約20分間の個別面談を実施した。各自が作成した『心の地図』のラベルとその位置を一つ一つ確認し面談を開始した。その後『心の地図』を見て生徒自身の気付きについて話してもらい、また心の地図を見て、あるいは日常生活の様子から養護教諭として気になったことをなげかけ面談を深めた。

イ 結果と考察

『心の地図』の内容・位置について確認しながら、面談を始めたところ、『心の地図Ⅱ』にはラベル化されていない自分なりのストレス解消法について具体的に話した生徒は36人中31人(86.1%)いた。

また、『心の地図』から面談を深めたことで、「一人で抱えることが多い」「自分から友達に話しかけるのは苦手だけど、本当はもっと話しかけたい」「人から嫌われたくない」「相談することは、相手にどう思われるか心配」「相談して相手に迷惑をかけてはいけないと思っていた」など、自分自身をふり返り、分析し、言葉で表現した生徒が多く見られた。

さらに、『心の地図』を参考にしている生徒や、学んだことを日常生活の中でいかしている生徒もいた。

「最近キレたことをノートに書くようにしている。一日をふり返って嫌なことを書き出すと問題がみえるし、明日はこうしようと結論も出る。自分の心と話すんです」と、『心の地図Ⅰ』を活用し

ていることを話した生徒もいた。資料7はこの生徒の面談後の感想である。自分なりのストレスへの対処方法を発見し、活用できた自分に自信がもてたと考えることができる。

資料7 面談後の感想

今回の面談は、自分自身をみつめなおすことができたと思う。心の地図をしてからは、ストレスがなくなりたまらなくなりました。自分なりの発散法もみつけることができた。今は、ストレスもたまらなくなりました。イライラしたりすることも前よりへった。これからも、続けていこうと思います。

また、「文化祭の準備の時、嫌なことを押しつけられた。その時、何だか自分が軽くみられたみたいで嫌になって泣いた。そして頑張っって自分の気持ちを言っって断れた。相手の友達もわかってくれた」と嬉しそうに話した生徒がいた。感情に向き合うことで、自分は何を感じているのかを知り、相手に気持ちを伝えられた喜びを語った。そして面談後の感想には資料8のように記述した。

資料8 面談後の感想

（個別面談を終えて）先生と話して自分自分なりに変わってきているなあと思いました。「イヤな事もふやんと断れたね」と先生に言っって、すっごくうれしかったです。自己表現少しできました。誰かに本当は言いたくて、先生に聞いてもらって本当に良い面談でした。ハズカシ。これからはストレス発散していきながらもがんばっていきます。

勇気をもって気持ちを伝えられた『自分の変化』を確認し喜んでいることが伺える。そして、これからはストレスに対処していきたいという意欲を高めたと考える。

A子は、面談時、自分の『心の地図』を見て「不安になると一人で抱えてしまうことが多い。我慢することが多いかな。どうでもいいことは話せるんだけど、相談はあまりできない…嫌われたくないのだと思う」と話した。また『心の地図Ⅱ』を見て“大切に感じ、よくやる”ことが空欄になっ

ていることについて質問してみると「大切には感じないけど、どうしてもゲームとかメールにのめり込んでしまう。物にもよくあたる…そういえば一人でやることが多いなあ」と自分をふり返った。さらに、面談終了後の感想には「いろいろ話せてスッキリした。前の自分はストレスをためても、対処法はよくわからなかった。何でイライラするのかもわからなかった。でも授業や面談を通して少しずつストレスへの対処法がわかってきた。これからはもっと人に相談したり、気軽に話しかけたりしたい。また、このような面談の機会があったらやってみたい」と記述した。個別面談という機会を設定し、面談を深める道具として『心の地図』を使ったことで、より深く自分自身を見つめることができたことがわかる。そのことにより、面談で自己開示でき、満足感や爽快感を味わえ、今後よりよくストレスに対処していこうとする気持ちをもてたと考える。

面談前・面談中・面談後、それぞれの気持ちについてアンケートをとった結果は資料9のとおりである。これは、面談前後および面談中、それぞれどんな気持ちがしたか、喜び・不安・怒り・悲しさの観点から、21個の感情表現の選択肢と自由記述とで構成されたアンケートである。

資料9 面談中および面談前後の気持ち(%)

面談前		面談中		面談後	
ドキドキ *	78.6	楽しい *	71.4	スッキリ	60.7
ウキウキ *	32.1	ドキドキ	46.1	ほっとする *	57.4
頑張ろう	21.4	ほっとする *	35.7	満足 *	42.9
楽しい	14.3	スッキリ *	35.7	感謝	35.7
気がかり	10.7	嬉しい	21.4	頑張ろう	32.1

注：*印は抽出生徒A子が選択した項目

面談前は、ドキドキ、ウキウキ、頑張ろうが多かった。どんなことを話すのか不安と期待が入り混じっていることが伺える。

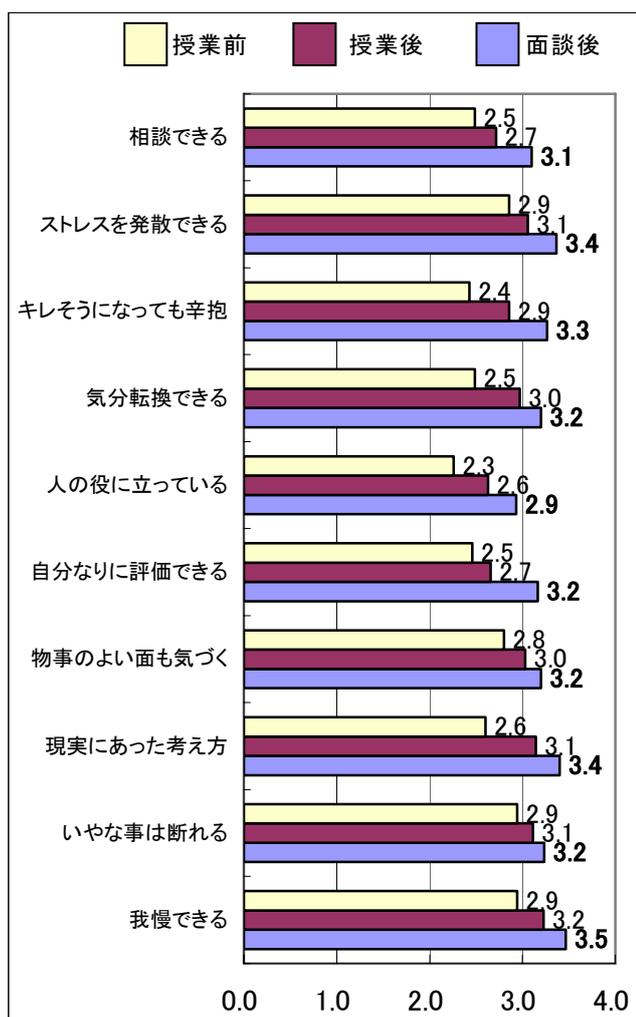
面談中は、楽しいと感じた生徒が約70%であった。面談後の感想に「素直に自分の気持ちを話せた」「普段話せないことを話せた」「面談中イライラしていたことがスッキリしていくのがわかった」などの記述が多くみられた。

面談後には、スッキリ、ほっとする、満足、頑張ろうと感じた生徒が多かった。「特にいやな事があったわけではないけどスッキリした」「終わった

後も何だかウキウキしていた」「また面談をした」「自信がもてた」などという感想があった。

学級活動前後及び面談後にストレスマネジメント尺度の調査を実施した。これは、ストレスへの対処に関して、感情への対処・自分の受け止め方や考え方・ストレス源への対処といった観点から、10の質問項目を設定したもので、1項目4点満点で点数化した尺度である。資料10は各項目のクラス平均値の変化である。

資料10 ストレスマネジメント尺度：平均値の変化



全ての項目で回を重ねるにつれ点数が上がった。学級活動後に変化が大きかったのは『現実にあった考え方ができる』『気分転換できる』『キレそうになっても辛抱できる』という、ストレスの対処法に関する項目であったが、面談後には『自分なりに自分を評価できる』という項目が大きく伸びた。生徒が自由に話せるよう、受容し共感した態度で面接に取り組んだことにより、生徒は、安心して自分を表現し、自分が認められることを実

感できたため、自分を大切にすることを高めることができたと考える。

以上のことから、個別面談において目に見えない感情を『心の地図Ⅰ』で確認したことで、改めて自分の気持ちに目を向けることができた。そして、自分をふり返り、感情を自由に表現することの心地よさを実感することができた。さらにストレスの対処法を『心の地図Ⅱ』で確認したことで、ストレスに対処する具体的な方法をつかむことができたり、自分なりの意欲や成長を認識したりすることができた。そのため、満足した、スッキリした、安心したという気持ちにつながり、自分を肯定的にとらえ、自分なりにストレスに対処していこうという気持ちをもてたと考える。

V 研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

- 担任と養護教諭とが連携して学級活動を行ったことは、生徒理解を深めている担任の立場、心身の健康について専門的な養護教諭の立場、それぞれの目で多面的に生徒の姿をとらえることができた。
- 『心の地図』を作成したことにより、生徒は多くの感情やストレスの対処法に気づき、自分自身をみつめることができた。今後、さらにストレスの対処法を日常生活の中で活用し定着していけるような支援をしていきたい。今回は中学3年2学期での取組であったが、ストレスは常時あるものであることを考えると、中学生活に慣れてくる中学1年の2学期頃から2年の1学期頃にかけての取組がより効果的だと考える。
- 個別面談において、『心の地図』を活用したことにより、より深く自分をみつめ、率直に自分を表現することができた。また、養護教諭との面談は、生徒にとって新鮮であり、評価されることを気にせず素直に自分自身をみつめることができた。その結果、爽快感や満足感、安心感を得て、今後よりよくストレスに対処していこうとする気持ちをもつことができた。

2 今後の課題

今回、『心の地図』を活用した保健指導に取り組むことを通して、生徒理解を深め、個に応じた具体的な支援を行うことができた。さらに、心の問

題への対処的なことから予防的な側面でのかかわりができ、大変よい機会であった。

今後は、『心の健康』を考える週間を設けるなど、学校全体での取組に発展させ、担任や校内組織、さらには家庭や地域との連携を図りながら継続した取組をすすめていきたい。組織として『心の健康』を考える中で、養護教諭としてより効果的なかかわり方を考えていきたい。

〈参考文献〉

- ・ ストレスマネジメント教育実践研究会 『ストレスマネジメントテキスト』 東山書房 (2003)
- ・ 文部科学省 『心の健康と生活習慣に関する指導』 (2003)

(担当指導主事 角橋 澄子)