

# 児童のストレスマネジメントに関する研究 —物事の捉え方を変容できるようになるための取り組みを通して—

伊藤 蒼  
児童生徒支援コース

## 1 研究の目的

変化の激しい現代社会において、心身の健康を維持することが難しくなっている児童がいる。児童のストレス状態を改善するとともに、児童が自身のストレスをコントロールするための方法を学ぶことが必要であると考えられる。そこで、本研究では、自身のストレスと上手く付き合うことが難しい児童が、自分の物事の捉え方を変容できるようになることで、自身のストレス反応を低下・抑制させることができるようになることを目的とし、有効的な取り組みを考え、実践研究を行った。

## 2 基本的な考え方

### (1) ストレスマネジメント教育について

文部科学省(2003a)は、児童生徒に対するストレスマネジメント教育の必要性と有用性を述べている。文部科学省(2003b)によると、物事を否定的に捉える人は、ストレスをより高い脅威と認知し、物事を楽観的に捉える人は、それほど脅威には感じない。つまり、物事の捉え方は、認知的評価(ストレスの受け止め方)に影響を与えている。文部科学省(2003b)は、ストレス状態を克服する有効な方法として、認知的評価の修正を指摘し、認知的評価の修正のための取り組みの1つとして、「自分の物事の捉え方の歪みを点検する」ことを挙げている。

### (2) 物事の捉え方とストレス反応について

Boniwell 他(2009)によると、SPARK モデルの SPARK とは、「S は出来事(Situation), P は捉え方(Perception), A は感情(Autopilot), R は行動(Reaction), K は知識(Knowledge)」である。SPARK モデルは、認知的行動療法の基本的な理論である Ellis の ABC 理論が基礎となっている。出来事(S)に対する捉え方(P)によって感情(A)が生じ、感情(A)がその後の行動(R)につながり、これらの一連の流れが起きた後に、出来事(S)に対する知識(K)として「物事はこういうものだ」と記憶していく、という流れである。出来事(S)に対するネガティブな捉え方(P)が、ネガティブな感情(A)と行動(R)、知識(K)につながっている。

ネガティブな感情に陥り、ストレス反応が慢性化していくことを防ぐためには、出来事(S)→捉え方(P)→感情(A)の流れを知り、物事の捉え方によって感情が決まることを理解し、自分の感情につながっている物事の捉え方を見つめ直し、自分の物事の捉え方の癖を修正していくことが必要であると考えられる。例えば、自分に「ネガティブな結果になるに違いない」という物事の捉え方の癖があることに気づき、「必ずネガティブな結果になるとは限らないため、大丈夫」というように、自分を励まし、勇気づける物事の捉え方に変えることで、ポジティブな感情が増え、ストレス反応が慢性化していくことを防ぐことができる。

## 3 研究の実践

### (1) 対象

茨城県内の公立X小学校5年Y組41名（男子21名，女子20名）

## （2）調査期間

前期実習：2023年6月5日～2023年6月23日（事前アンケート：2023年6月5日）

後期実習：2023年10月16日～2023年10月27日（事後アンケートと自由記述のアンケート：2023年10月27日）

## （3）質問紙の構成

「心とからだのアンケート」を4件法で作成し，前後期実習前後の2回実施することで効果測定を行った。また，実習期間が短く，質問紙調査による得点の変化が見られない可能性を考慮し，自由記述による「ふりかえりアンケート」も実施した。

## （4）実践内容

学級活動の時間を5時間活用し，物事の捉え方を変容できるようになるための授業を実施した。また，15分間の朝の時間を10回活用し，ふりかえりシートを用いて，学級活動の時間で学習したことを振り返り，チャレンジシートを用いて，学級活動の時間で習得した知識を応用する取り組みを行った。

# 4 研究の結果と考察

## （1）尺度調査の結果と考察

事後に，「身体的反応」「抑うつ・不安感情」「不機嫌・怒り感情」「無気力」「ストレス反応全体」の平均値が低下し，対応のあるt検定の結果，「不機嫌・怒り感情」以外の「ストレス反応」に有意傾向と有意差が見られた。自分の感情に向き合い，自分の感情につながる物事の捉え方の癖が何かを理解できたことが結果につながったと考えられる。

## （2）自由記述の考察

「学んだことを日々意識することで，気持ちが明るくなり，学校生活が楽しくなった」等，多くの児童が，学校生活や日常生活の中で，自分の物事の捉え方の癖と感情を見つめ直し，自分の物事の捉え方を変えることで，自分の感情を変えることができたことが明らかになった。

# 5 研究の成果と課題

多くの児童が，学校生活や日常生活の中で，物事の捉え方を変えることの必要性和よさに気づき，少しずつ習慣化できるようになったことが明らかになった。一方で，自分の物事の捉え方を変えることで，自分の感情を変えることが難しいと感じている児童等もいたことが明らかになった。

物事の捉え方は，不合理な信念に影響されることが考えられる。また，小学校高学年という発達段階では，心身の成長が著しく，感情が安定せず，ストレスを抱きやすいことが考えられる。取り組みを行う際には，児童一人一人の特性と発達段階を考慮する必要があると考えられる。

## 主な引用文献

Boniwell, I. & Ryan, L. (2009). SPARK resilience: A teacher's guide. London: University of East London.

文部科学省(2003a). CLARINETへようこそ. 文部科学省ホームページ.

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/clarinet/002/003/010/003.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/003.htm). (参照 2023-07-22).

文部科学省(2003b). CLARINETへようこそ. 文部科学省ホームページ.

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/clarinet/002/003/010/004.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/004.htm). (参照 2023-07-22).