

1. 研究テーマ

中学生における自立した健康管理能力の育成を目指して

～ストレスマネジメントを意識した取組が健康維持スキルへ及ぼす影響～

2. はじめに

日頃、保健室に来室する生徒の中には、生活習慣の乱れによる体調不良と考えられる者、心に起因する問題が内科的な訴えとして表現される者などが多くいると感じている。自らの健康課題への気づきは自立した健康管理の第一歩とも言えるが、そのような生徒の中には、自身の体調不良の原因や心身の健康課題に気づいていないと思われる生徒もいる。

中学生の時期は、保護者や周囲の大人に頼る受身の健康管理から、自らが行う健康管理へと移行する重要な時期であると考えられ、自立した健康管理能力の育成は重要な課題だと思われる。飯田・石隈(2002)によると、健康は自分で管理・維持していくものと考えer人の方が、健康維持スキルを獲得し活用していると考えられ、この尺度の得点と健康維持スキルの得点の間には優位な正の相関関係が示されている。

このようなことから、今回は、中学生の健康管理能力の現状や変化を把握するために健康維持スキルについての調査をするとともに、ストレスマネジメントを意識した取組を実践し、健康維持スキルへ及ぼす影響を明らかにして、中学生における自立した健康管理能力の育成を目指した健康教育のあり方をさぐることにした。

3. 研究目的

子どもたちの健康維持スキルについて 3 年間の追跡調査をして実態を把握するとともに、ストレスマネジメントを意識した取組を実践し、健康維持スキルへ及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。

4. 研究方法

1) 調査対象

甲州市内中学校3校に在籍した平成 28 年度入学生徒合計 247 名(男子 134 名, 女子 113 名)を対象とした。

2) 調査時期

2017 年 3 月～2019 年 3 月

健康維持スキル調査: 中学 1 年生時, 2 年生時, 3 年生時の 3 月(2017.2018.2019 年 3 月)

介入時期; 中学 3 年時(2018 年 10 月～2019 年 3 月)

3) 調査内容

(1)健康維持スキル調査(「心と体のアンケート」)の実施

中学生の健康管理能力の現状や変化を把握するために、健康維持スキル調査(心と体のアンケート)を実施した。飯田・石隈(2002)により作成された、自己学習スキル・進路決定スキル・集団活動スキル・健康維持スキル・同輩とのコミュニケーションスキルの 5 領域からなる「学校生活スキル尺度(中学生版)」より、「健康維持スキル(9 項目)」を取り出して、「自分の体調不良の原因を考えるか」の項目を加えた内容とした。10 項目の質問について、4 件法「全くあてはまらない(1 点)」、「ややあてはまらない(2 点)」、「ややあてはまる(3 点)」、「とてもよくあてはまる(4 点)」で回答を求め得点化し、単純加算で合計得点を算出した(40 点満点)。得点が高いほど、「健康維持スキル」が高いことを示していると考えられる。

中学 1 年生時, 2 年生時, 3 年生時の 3 月にそれぞれ実施して 3 年間の変化を評価した。学級にて本人による回答(男子 114 名, 女子 98 名:有効回答率 85.8%)を分析対象とした。

1. 何かからだの異常に気づいた時、ほっとかないで大人に相談する。
 2. からだの調子がおかしい時、自分の状態を言葉で伝えることができる。
 3. からだの変化からくる悩みに対してだれかに相談できる。
 4. 心とからだをリラックスさせる方法をいくつか知っている。
 5. からだが必要としている栄養をバランス良くとれている。
 6. 疲れを感じたとき、しっかり休むことができる。
 7. 生活のリズムをくずさないよう睡眠時間に気をつけている。
 8. 自分の考えを保護者にはっきり伝えられる。
 9. 自分の思っていることを教師に伝えることができる。
-

（2）ストレスマネジメントに関する取組

中学1年生時、および2年生時の健康維持スキル調査の結果、平均得点が3.0点未満の項目は「体調不良の原因を考える」「からだの異常を大人に相談」「悩みに対してだれかに相談」「リラックスさせる方法を知っている」「睡眠時間に気をつけている」「教師に伝える」であった。また、この調査の記述欄に「ストレスがたまっている」「ストレス解消方法を知りたい」等の意見が多くみられたことや、日頃の保健室での対応事例（過呼吸発作や人間関係のトラブル、マスクが外せない、環境の変化への不応等）から、ストレスマネジメントに関わる指導の必要性を感じ、これらの内容を中心に健康教育を行った。

① 学級活動

甲州市立A中学校、B中学校では、ストレスと身体の関係を知り、体験ワークを行うことでストレスに適切に向き合おうとする態度を育むために、担任・養護教諭・スクールカウンセラーによる学級活動を行った。授業では、ストレスが心・体・行動に表れるそれぞれの症状について、4件法「ない(0点)」、「ほとんどない(1点)」、「時々ある(2点)」、「ある(3点)」で得点化した「ストレス症状チェック表」を使い、ストレスがもつて様々な症状が表れることを理解させるとともに、現在の自分自身の心と体の状態を認識させ、課題を明らかにさせた。また、緊張場面におけるリラックスする方法を知らせるために、10秒呼吸法などの体験ワークも行った（詳細は別紙）。

また、A中学校では同時に、授業の効果を調べるために、授業前と授業実施2週間後に、質問紙調査（「ストレス症状チェック表」）を実施し、ストレス症状のレベル状況について比較をした。

② 個別指導

心的要因からくると思われる身体症状を訴える保健室来室者や、ストレスマネジメントの授業において「ストレス症状チェック表」の結果や授業後の感想の記述より、継続した関わりが必要だと思われた生徒に対して、担任や養護教諭による個別指導やスクールカウンセラーによるカウンセリングを実施するとともに、必要に応じて医療機関の受診を促した。具体的な個別指導の内容としては、生徒と一緒に現在の心身の状態を把握するとともに、具体的なストレスの原因を探り、今後できる対応を考えるようにしたり、実際に現れている身体症状への対処として生活改善や受診等を勧めたりした。また、必要に応じて、担任や関係職員、保護者やスクールカウンセラーとも連携を取り対応するようにした。

③ 保健だよりや掲示物による指導

中学3年生にとって、最大のストレスは高校受験だと思われる。その時期に合わせて、筋弛緩法や10秒呼吸法などについて保健だよりや掲示物を通して紹介し、短時間で学級指導を行った。

5. 結果

1) 健康維持スキル調査の結果より

(1) 東京都公立中学校との比較

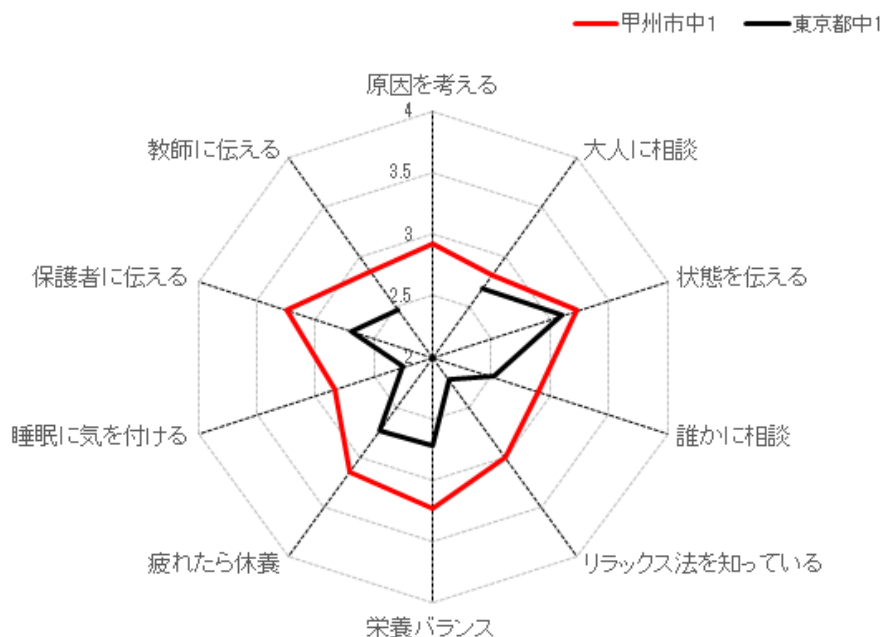


図1 東京都A中学校（中1）との比較

1年生時の健康維持スキル9項目それぞれの平均得点について、東京都内公立中学校1年生の調査結果と比較したものを図1に示した。すべての項目において甲州市の方が高くなっていた。

(2) 中1・中2・中3年生時の変化

次に、中学1年生時、2年生時、3年生時の3月にそれぞれ実施した健康維持スキル調査(心と体のアンケート)について、ストレスマネジメントを意識した取組の健康維持スキルに及ぼす影響を調べるために、中学1年生時の健康維持スキル調査の結果をもとに、その平均合計得点の出現頻度を考慮して三分位に群分けし、11～27点を低スキル群(n=64)、28～32点を中スキル群(n=77)、33～40点を高スキル群(n=71)とし、今回はその三群のうち特にスキルの獲得が望まれる低・中スキル群に着目して、その変化を調べた。

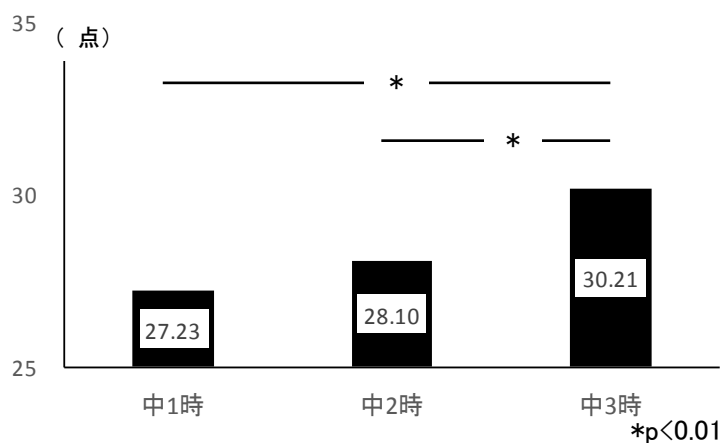


図2 低・中スキル群の平均合計得点の変化

平均合計得点は、中学1年生時が27.23点、2年生時が28.10点であり、それに比べ、3年生時では30.21点と高くなっていた(図2)。

表1と図3は、項目別に見た健康維持スキル得点の3年間の変化を示したものである。すべての項目において中学1年生時と2年生時では有意な変化は見られなかった。10項目の中で、「体調不良の原

因を考える」「からだの異常を大人に相談する」「からだの変化の悩みをだれかに相談できる」「リラックスさせる方法を知っている」「思っていることを教師に伝える」の5項目において、3年生時で高くなっていた。

表1 低・中スキル群における項目別健康維持スキル得点の変化

健康維持スキル質問項目 (n=141)	中1時	中2時	中3時
1.自分の体調不良の原因を考える。	2.72	2.82	3.15*
2.何かからだの異常に気づいた時、ほっとかないで大人に相談する。	2.49	2.67	2.87*
3.からだの調子がおかしい時、自分の状態を言葉で伝えることができる。	2.96	2.96	3.13
4.からだの変化からくる悩みに対してだれかに相談できる。	2.52	2.72	2.96*
5.心と体をリラックスさせる方法をいくつか知っている。	2.70	2.72	3.09*
6.からだが必要としている栄養をバランス良くとれている。	3.00	3.01	3.09
7.疲れを感じたとき、しっかり休むことができる。	2.87	2.95	3.09
8.生活のリズムをくずさないよう睡眠時間に気をつけている。	2.50	2.57	2.76
9.自分の考えを保護者にはっきり伝えられる。	2.94	3.01	3.08
10.自分の思っていることを教師に伝えることができる。	2.53	2.69	2.99*
合計	27.23	28.10	30.21*

*p<0.01

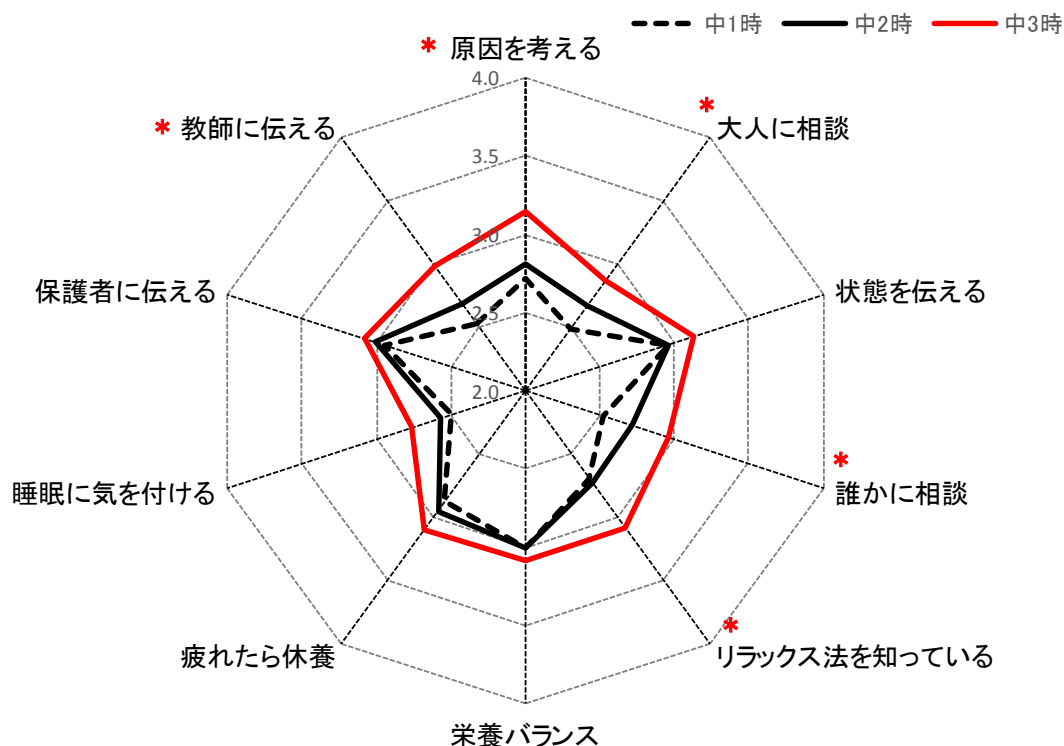


図3 低・中スキル群における項目別平均得点の3年間の変化

2) ストレスマネジメントを意識した取組から

学級活動の授業を実施した A 中学校3年生(男子 15 名, 女子 9 名合計 24 名)において, 授業前と授業実施2週間後に, ストレス症状のレベル状況について質問紙調査(「ストレス症状チェック表」)を実施した結果を図4に示した。体に表れるストレス症状・心に表れるストレス症状・行動に表れるストレス症状と3種類の症状別平均得点について, 授業前後を比較

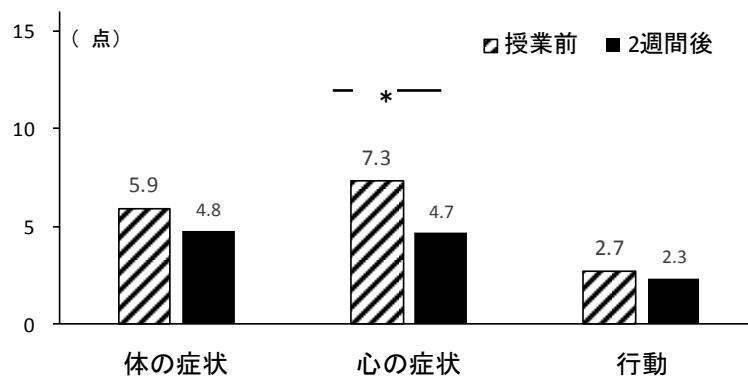


図4 授業前後の症状別平均得点の比較 (n=24)
*p<0.01

すると, 心に表れる症状は授業前より2週間後の方が低くなっていた。体に表れる症状や行動に表れる症状については, 有意差は見られなかったが, 2週間後は低くなる傾向がみられた。

さらに, 授業を実施したそれぞれの学校とも, 授業後の生徒の感想には

- ・ なんでそうなるかを考えることが大切だと分かった
- ・ 普段ある症状はストレスからくるかもと思った(気づいた)
- ・ 思った以上にストレスと思われる症状があつて驚いた
- ・ 自分は緊張が体に出やすいタイプだと知った
- ・ 落ち着く方法, 身体の安定が意識で変わることを, リラックス方法がわかった
- ・ ストレスを感じても, 平気な顔で過ごしていたけど, リラックスの仕方などを知ることができてよかった
- ・ ほかのみんなや, 先生のリラックス方法を知りたい
- ・ 私は緊張しすぎて, 頭が真っ白になってしまうことが多いので, その時に今回習った呼吸の方法や足や手先に気持ちをもっていく方法を使っていきたい
- ・ こういう症状があります, どうしたらよいですか?(足が震える, お腹が痛くなる, やる気が出ない, 集中できない, 眠れない)

などと書かれており, ストレスにより心身に表れる様々な症状について, 自分なりに理解したり, 自分に照らし合わせて考えたりできていた。また, リラックスの方法を知り, 自ら対処してみようとする意欲も見られたり, こんな時はどうしたらよいかを相談したりする内容もあった。

授業の後は, 自ら必要を感じて「ストレス症状チェック表」を記入するために保健室に来る生徒や, 心理学系の本を読む生徒の姿も見られた。

また, 授業を通して継続した関わりが必要だと思われた生徒に対して, 担任や養護教諭による個別指導やスクールカウンセラーによるカウンセリングを実施し, 必要に応じて医療機関の受診を促した結果, 専門医を受診して薬が処方されたケースや, 保護者の意識が変わってカウンセリングを希望するようになり継続して面談ができるようになったケースもあった。また, 保健室だけでなく関係機関と連携して対応ができるようになり, 市の子育て支援課や病院など, 卒業後も継続して彼らに関わってもらえる場所ができた。さらに, 授業の中では全員にストレス症状チェックを実施したことから, 比較的ストレス症状の軽い生徒も発見でき, 重症化する前の早期に対応することができた。

6. 考察

子どもたちの健康維持スキルについて、中学1年生から3年生までの3年間、追跡して調査をした。1年生時と2年生時の調査結果を比較すると、2年生時の方が高いという結果は見られなかった。男女差や個人差が大きく、思春期の心の発達の特徴なども影響しているのかもしれないが、健康維持スキルは学年が上がれば必ずしも自然に身につくものではないということが推測される。

「自分の考えを保護者にはっきり伝えられる」の平均得点が比較的高い傾向であるにも関わらず、「何かからだの異常に気づいたとき、ほっとかないで大人に相談する」の平均得点がやや低い傾向であった。一番身近な大人である保護者に対して、「相談」となると、思春期特有の心理状態もあいまって、話しにくいといったことも予想される。しかし、相談が遅れることで、治療の時期をのがしてしまう等のリスクもあるため、「相談」も、健康管理のために必要なスキルであることに気づかせるよう、対応していく必要があると考えられる。

健康維持スキル調査「心とからだのアンケート」に設けた自由記述欄に寄せられた生徒の感想には、「疲れたときに睡眠を意識したことがなかったので、気をつけたい」「自分の心と体の状態を改めて考える機会になり、知ることができた」「体調不良の原因を考えて生活したいと思った」などと書かれていた。これは、生徒が自分の生活を見直すチェックリストとして、この調査を活用していることを示している。調査を行ったことが健康生活の視点として提示したことにもなり、生徒が自身の生活を振り返り、課題に気づいたり、課題解決に向けての手立てを考えたりと、自己の健康管理についての意識を高めるための良い機会となったと言える。

また、中学3年生時の10～3月にかけて、ストレスマネジメントを意識した取組を実施し、その後行った健康維持スキル調査の結果について、今回は特にスキルの獲得が望まれる低・中スキル群に着目して、その変化を調べた。合計得点において1・2年生時よりも3年生時の方が高くなっていた。また全10項目のうち、「体調不良の原因を考える」「からだの異常を大人に相談する」「からだの変化からの悩みをだれかに相談できる」「リラックスさせる方法を知っている」「思っていることを教師に伝える」の5項目において、中学3年生時で高くなっていた。学級活動の授業や保健だより等で直接扱った「リラックス法」の項目だけでなく、「相談」に関連する4つの項目においても高くなっていたことは、援助希求能力を高めることにもつながり、評価できると思われる。

これらのことから、ストレスマネジメントを意識した今回の取組が、特にもともと健康維持スキルが低い傾向にある子どもに対して、プラスの影響を与えたことが推測される。

学級活動の授業においては、A中学校の調査で、心に表れるストレス症状のレベルが、授業前よりも授業2週間後の方が低下しているという結果が出た。「ストレス症状チェック表」を使い、ストレスがもつて様々な症状が表れることを理解させるとともに、現在の自分自身の心と体の状態を認識し、課題を明らかにさせたり、リラックス法などを紹介したりした今回の授業内容が、体や行動に表れるストレス症状の明らかな軽減までにはつながらなかったが、心に表れるストレス症状の軽減には役に立ったと思われる。

7. まとめ

今回、健康維持スキル調査を実施したこと自体が、自身の生活を振り返り、課題に気づき、課題解決に向けての手立てを考え実践するという自己の健康管理の第一歩となったことだけでなく、健康維持スキルが生徒の心身の健康管理能力を高めさせるための具体的な指針として、養護教諭にとっても指導の方向性が示されたことは成果の一つだと言える。

また、学校現場の性質上、対象群をおいた研究が難しいため、必ずしも確かなことは言えないが、ストレスマネジメントを意識した取組は、直接的なストレス症状の軽減に役立つだけでなく、心身の健康管理能力を高めるための健康維持スキルの獲得や援助希求能力を高めるためにプラスの影響がある可能性が示唆された。

今後も、生徒自身が健康維持スキルや心と体の健康状態を目に見えて評価できる「こころと体のアンケート」や「ストレス症状チェック表」等を活用しながら、心の健康にも目を向けさせつつ、自己の心身の健康課題への気づきを促すとともに、自立した健康管理能力を高めることを意識した対応を心がけていきたい。

8. 参考文献等

- 1) 飯田順子・石隈利紀(2002) 中学生の学校生活スキルに関する研究－学校生活スキル尺度(中学生版)の開発－. 教育心理学研究 50. 225-236
- 2) 飯田順子・宮村まり子(2002) 中学生のストレス対処スキルの育成の試み. 学校心理学研究. 2. 27-37
- 3) 竹田和枝 健康管理能力を育てるための保健室経営の在り方.
- 4) 中学校保健体育科保健分野コンテンツ www.hokenkai.or.jp/sports/hoken/teacher/index.htm
「欲求やストレスへの対処方法と健康」

9. 研究組織

甲州市保健教育研究会, 健康管理グループ

雨宮智美(勝沼中), 加藤真菜(大和中), 原ゆほ(松里中), 保坂郁江(塩山北中)

前嶋真理子(塩山中)

資料1 <健康維持スキル調査>

〈心とからだのアンケート〉

年 組 番 男 ・ 女 氏名

みなさんの心と体の状況について教えてください。

下の文章を読み、今のあなたの状況に関して、どの程度あてはまると思われますか。次の1～4の数字で、あなたがあてはまると感じる度合いを、それぞれの文章について選んで○をつけてください。

- 1 = 全くあてはまらない 2 = ややあてはまらない
3 = ややあてはまる 4 = とてもよくあてはまる

	全くあてはまらない	ややあてはまらない	ややあてはまる	とてもよくあてはまる
1. 体調が悪くなった時、その原因について考えたことがある。	1	2	3	4
2. 何かからだの異常に気づいた時、ほっとかないで大人に相談する。	1	2	3	4
3. からだの調子がおかしい時、自分の状態を言葉で伝えることができる。	1	2	3	4
4. からだの変化からくる悩みに対してだれかに相談できる。	1	2	3	4
5. 心とからだをリラックスさせる方法をいくつか知っている。	1	2	3	4
6. からだが必要としている栄養をバランス良くとれている。	1	2	3	4
7. 疲れを感じたとき、しっかり休むことができる。	1	2	3	4
8. 生活のリズムをくずさないよう睡眠時間に気をつけている。	1	2	3	4
9. 自分の考えを保護者にはっきり伝えられる。	1	2	3	4
10. 自分の思っていることを教師に伝えることができる。	1	2	3	4

上の質問に答えて、何か感想がありましたらご自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。

保健室

資料2<学級活動 授業略案>

1. テーマ ストレスマネジメント 第1次「本番に強い心を作ろう」
2. ねらい ストレスと身体を知り、体験ワークを行うことでストレスに適切に向き合おうとする態度を育む
3. 展開

過程	学習活動	指導上の留意点
導入	ストレスの概念について知る。 ストレスって何だろう？	担任 ・ ストレスとは、ストレス(負荷)の原因となる出来事と、それによる心身の反応(ストレス反応)からなるものだということを説明する。 ・ ストレス状況が連想できるように、実生活に即した具体例を提示しながら説明する。
展開	(前半)ストレスの理論について学ぶ 自分のストレスの特性を知ろう！ (後半)ストレス対処法について学ぶ ストレスに打ち勝つ強い心を作ろう ストレス対処の体験ワーク ① リラックス体験(10秒呼吸法) ② メンタルリハーサル(肯定イメージ) ③ 身体の安定(意識集中法)	養教 ◆ストレス症状チェック実施 ・ 心、身体、行動の3つに分類された「ストレス症状チェックシート」を使うことによって、心身や行動に様々な反応が起こることを理解させる。 ・ 個人の感覚による部分が大きいことから、点数にとらわれず、自分の傾向を掴むためのものであることを確認する。 *ストレスをなくすことよりも、上手につきあっていくことが大切であることを押さえる。 SC ◆スクールカウンセラー指導(パワーポイント使用) 失敗要因：準備不足，集中緊張しすぎ，悲観的な考え ↓ 成功要因：十分準備，リラックス状態，肯定的イメージ *必要な時に一度行うだけでなく、日頃から繰り返し行い定着させることが大切であることを押さえる。
まとめ	ふりかえり ワークシート記入	担任 今後、ストレスに対して、本時で学習したストレスへの対処法を活用するよう伝え、実践の意欲を高める。

4. 授業者 担任，スクールカウンセラー，養護教諭

学習会事後アンケート

3年 A組 番 名前

当てはまるものに○をつけてください。また、記入もお願いいたします。

1. 自分に合ったストレスの解消方法がありますか？ もしくは、

今回の授業を通して、解消方法が見つかりましたか？

例：運動する、音楽を聴く、寝る、話をする等

- ① すでにある (どんな解消法？)
- ② 方法が見つかった (やってみたい解消法は？)
- ③ ない
- ④ その他 ()

2. 今日の授業の感想を書きましょう。質問その他、何でも書いてください。

(ワークシート) ストレス症状チェック表

自分が当てはまるストレス症状にチェックしてみましょう。
【0 ない 1 ほとんどない 2 時々ある 3 ある】

項目	ストレス症状	レベル状況	合計点・平均点
ストレスが 体に表れる例	頭が痛くなる	□0 □1 □2 □3	合計点 () 平均点 ()
	呼吸が速くなる	□0 □1 □2 □3	
	腰が痛くなったり、 下痢をしたりする	□0 □1 □2 □3	
	手や足が冷たくなる	□0 □1 □2 □3	
	心臓がどきどきする 首や肩がこる	□0 □1 □2 □3	
	胸が苦しくなる	□0 □1 □2 □3	
	冷たい汗が出る	□0 □1 □2 □3	
	やる気が出ない	□0 □1 □2 □3	
	物事に集中できない	□0 □1 □2 □3	
	くよくよする	□0 □1 □2 □3	
ストレスが 心に表れる例	自分がひとりでぼっちらだと思っ てしまう (孤独感)	□0 □1 □2 □3	合計点 () 平均点 ()
	いらいらする	□0 □1 □2 □3	
	なんとなく心配になる	□0 □1 □2 □3	
	ものに当たる	□0 □1 □2 □3	
	人に会いたくない	□0 □1 □2 □3	
	周りの人や自分を攻撃する	□0 □1 □2 □3	
	眠れない	□0 □1 □2 □3	
	いつもより食欲がなくな ったり、食欲が出たりす る	□0 □1 □2 □3	
	人に当たる	□0 □1 □2 □3	
	ストレスが 行動に表れる 例		

※1：各項目で、ストレス症状の「レベル状況」の点数を足して、各項目の合計点を算出します。
※2：「各項目の合計点」÷「項目の中にあるストレス症状の数」を計算して、各項目の平均点を算出します。

保健だより

3年生用

保健室

がんばれ！3年生！

いつも通りで大丈夫(^_^)

いつも通りの力を発揮するために

ドキドキ、緊張、不安、どうしよう・・・そんなキミに、とっておきのリラクゼーション法を教えます。



その1 呼吸法

① 鼻からゆっくり大きく息を吸います (お腹をふくらませる)



② 少し止めて



③ 口からゆっくり息を吐きます (お腹をへこませる)



「呼吸法のコツ」

1. 息を吸うのが緊張、吐くのがリラックスです。リラックスしたい時は、息を吸うことよりも、ゆっくり細く長く吐くようにします。
2. 息を吐くときに、お腹がへこみ、息を吸うときにお腹がふくらむようにする (腹式呼吸) と効果的です。
3. 息を吐く時に、「日頃の緊張や疲れ、不安などのいやな感情が、気持ちよく自分の外に吐き出される」のをイメージしましょう。

ウラへ

その2 筋弛緩法 (きんしかんほう)

ストレッチ状態の時は、無意識のうちに筋肉が緊張状態になっています。筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を入れて、その後ゆるめることを繰り返すことで、リラクゼーションしていきます。

〈やり方〉

体の各部分に思いっきり力を入れて緊張させ、しばらくしてから、ストレッチを抜きます。

手

- ① 両手をぎゅーっと握って (5秒)
- ② ゆっくり広げます (10秒)

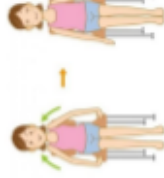
腕

- ① 力こぶをつくるようにぎゅーっと力を入れ (5秒)
- ② ストーンと抜きます (10秒)



肩

- ① 両肩をぐっと上げ、耳まで近づけて緊張させて (5秒)
- ② ストーンと抜きます (10秒)



顔

- ① 目と口をぎゅーっとつぶって、歯を噛みしめて力を入れて (5秒)
- ② ホカンと口を開けて力を抜く (10秒)



「筋弛緩法のコツ」

1. 力を入れているとき・抜いたときの、その部分の感覚をじっくり味わいましょう。
2. 特に、力を抜いたときの、じわ〜とゆるんで温かくなる感じが大切です。