

# 児童生徒のストレスマネジメント

～ 保健室と保健教育からのアプローチ ～

天童・東村山地区養護教諭部会

- 天童市立第二中学校 養護教諭 門間美代子
- 山辺町立山辺中学校 養護教諭 原田 誠子
- 天童市立長岡小学校 養護教諭 遠藤 弘子
- 中山町立中山中学校 養護教諭 遠藤 量子

## 1 はじめに

保健室を来室する子供の中には、様々なストレスから心身ともに硬直して不調を訴えるなど、近年メンタルヘルスに関する事案に対応することが増えてきている。平成28年に文部科学省から発刊された冊子の中では、「メンタルヘルスの問題」が現代的健康課題として取り上げられており、子供のサインにいち早く気づくことができる立場にある養護教諭は、子供の健康課題に応じてきめ細やかな対応ができるような資質の向上が求められるようになった。

そこで本地区養護教諭部会では、子供の変化に気づいて個別の支援を行うことのみならず、全ての子供が生涯にわたって健康な生活を送ることができるように、子供のストレスマネジメントについて、保健室からのアプローチ（ケア的側面）と保健教育からのアプローチ（予防的側面）の両面から研究を進めた。

## 2 研究のねらい

感情をコントロールしながら対処するなど、「子供自身がストレスに対する適切な表現方法と行動できる力を身につけて欲しい」というのは養護教諭が共通してもつ思いであると考える。

そこで、その思いを実現するために、本研究のねらいを、「養護教諭の果たすべき役割の明確化と支援スキルの向上」とし理論的根拠に基づいた実践を通してスキルアップを目指していくこととした。

また、次の3つの視点に絞った実践について、子供の姿から成果と課題を見取ってくものとした。

- 子供のストレス反応に気づくことができる
- 支援が必要な子供に対して保健室でより適切な対応を行うことができる
- 保健教育をメンタルヘルス問題の予防につなげ

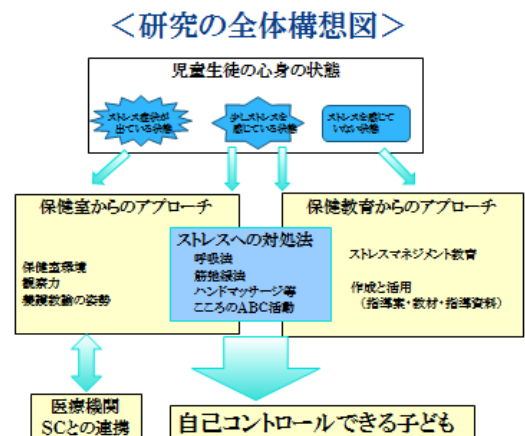
ることができる。

研究の全体構想図【図1】は以下の通りとする。ストレス症状が出ている子供への保健室からのアプローチとして、「保健室の環境」と「ストレス反応に気づく養護教諭の観察力」、「子供が入りやすい、話しやすいと感じる養護教諭の姿勢」について研究を進めることとした。

次に保健教育からのアプローチとしてストレスマネジメント教育については、現行の学習指導要領では、小学6年で「心と体の相互の影響」、中学1年で「欲求不満やストレスへの対処」、高等学校で「ストレスへの対処」と保健体育の教科として各発達段階に応じたストレスマネジメント教育を扱うことになっている。そこで、個々に対応する保健室では、養護教諭が保健指導で活用できる指導資料や指導案の作成、教材制作、さらに支援スキルとしてストレスへの対処方法について扱うこととした。

そして、この2つのアプローチを実践することで目指す子供像を、「自己コントロールできる子供」とした。

全体構想図 【図1】



### 3 研究の経過

1年次	ストレスマネジメントの基礎基本について学ぶ
2年次	学んだ対処方法を活用し実践する
3年次	各校の実践を共有する
4年次～	養護教諭の支援スキルを高める

### 4 研究の実際

#### (1) 保健室からのアプローチ

##### ① 保健室の環境

保健室は整理整頓されていて清潔感があり、特別支援の子供にも考慮したすっきりした掲示であることが基本となる。加えて、リラックスできるためにはどのような環境が良いのか再確認し、保健室環境を見直した。

##### ・色づかい（視覚的效果）

色の周波数に身体が反応することから、ピンク系や水色系の淡い色が好ましい。

##### ・観葉植物の効果（視覚的效果）

緑は自然で気持ちが良いだけでなく、脳の働きを活性化させる効果もある。

##### ・ぬいぐるみ（触覚的效果）

毛羽立たずさわり心地や抱き心地が良いものが好ましい。また、子供が自己投影の道具として活用することもあるため、キャラクター性が強くないものが良い。

##### ・音楽、オルゴール（聴覚的效果）

α波でリラックス効果がある。

##### ・ハンドクリーム、アロマオイル（嗅覚的效果）

嗅覚だけでなく、ハンドマッサージは指先を温める効果もある。

##### ・ハーブティー、ココア等（味覚的效果）

副交感神経に働きかけリラックス効果がある。

##### ・その他ぬり絵、絵本、折り紙等

目先や手先を動かすことで気持ちを切り換える目的で活用できる。

##### ② 養護教諭の姿勢

保健室は、学校の中で心身の調子が悪い時にコミュニケーションを通じてゆっくり休養し、「安心感などを得る、ほっとする場所」であり、子供が心のエネルギーをためて、本来居るべき教室に戻す役割があることを確認した。

また、養護教諭が無意識に行っている対応のノンバーバルなメッセージ（表情、まなざし、声の質、大きさ、抑揚、言葉遣い等）の重要性

を学び、ロールプレイを通して対応の傾向や癖などを意識化することで指導を見直す良い機会となった。

##### ③ 養護教諭の観察力

観察力は「知識」と「訓練」

知識とは・・・「見るもの」がわかる。

何のどこを見れば良いかの観察ポイントを蓄積する。また、校内の情報のネットワークを築き上げておく。

訓練とは・・・「見るもの」を見落とさない。問題のポイントを見つけようとするのではなく、子供の持っているリソースに目を向ける。「何かおかしい」と感じたときの感覚を大切にする。

子供に目と心に向けて、真摯な態度で対応することが重要となる。

#### (2) 保健教育からのアプローチ

##### 保健教育のねらい

- ・自分のストレスに気づくことができる
- ・対処法を学び、活用できる
- ・自己解決出来ない時は、SOSが出せる

##### 指導場面

- ・発育測定時などに行うミニ指導や子供の保健委員会の発表
- ・保健学習や学級活動での指導
- ・掲示やおたよりによる保護者への啓発
- ・保健室来室時の個別指導

##### ① 保健指導の実践と共有

各校で指導案を作成し、実践共有した。

##### ② 指導資料の作成と活用

グループ別に集会用シナリオやプレゼンテーション用パワーポイント【資料1】、対処法のリーフレット、掲示資料を作成し、保健指導で活用した。

【資料1】





③ 指導教材の作成と活用

紙芝居やリラクゼーションで使用する「イライラ虫くん」の人形【資料2】、手軽に利用できる指導用紙芝居【資料3】を作成し、保健室対応や保健指導で活用した。

【資料2】



【資料3】



(3) ストレス対処法

① ストレスチェックリストの活用

子供自身がストレスチェックすることで、客観的に自分を振り返ることができるので、ストレス状態に気づく手立てとして、保健室や授業の導入場面で活用した。ストレスチェックリスト【配付資料】には様々な形式があるが、本部会では心のストレスと体のストレスに分かれてチェックする形式を活用した。チェックリストには養護教諭からのメッセージを添えたり、

学力に困難を抱える子には表情カード【配付資料】と併用して活用したりする工夫も行った。

このような実践を通して、休み時間に友達同士で記入し、お互い比べ合うことで、意外に自分のストレス度が低いことに驚く子供の姿も見られた。また、ストレスを抱えているがなかなか言葉にできない子供が、自分から記入し始め、リラックスの体操を行ったり、教室に行くことを渋っていた子供が、資料に気づいて記入し始め、自分の気持ちを話し出したりしたケースもあった。

さらに、この実践から、担任との情報交換にも活用できることが分かってきた。

② バランスチェック

閉眼状態で100回足踏みをする方法や、2台の体重計に乗り測定する方法などを保健室や保健指導場面で活用した。体を動かし短時間で簡単にできるため、互いに仲間同士で楽しそうにチェックしていた。仲間と一緒に楽しい経験をするのがすでにリラクゼーションにつながっていた。

③ リラクゼーション

体の力を抜くセルフリラクゼーションやペアリラクゼーション方法、「はえぶんぶん」や「お家を暖めよう」といった小学校低学年でも理解できる簡単な腹式呼吸法等を研修し、さまざまな場面で活用した。

④ ハンドマッサージ

ストレスを感じて自律神経のバランスが崩れると交感神経が優位に働くため、手足の血流が不足して冷たくなる。そこで、香りの良いハンドクリームで指先のマッサージを行った。「子供の体にさわる」ことは、健康相談活動における養護教諭の特質であり、子供の成長にとっても、誰かにSOSを出すことで自分が少し楽になれる体験はとても重要となる。

学校現場とハンドマッサージは一見そぐわないようにも思えるが、実践してみると、指先が温まり気持ちよくなることを体感させられるだけでなく、「自分が大切に扱われている」という感覚をもたせることにつながった。

⑤ こころのABC活動

早稲田大学人間科学学術院 竹中晃二教授の研修会で「こころのABC活動」※1について学んだ。ストレスが伴う出来事が続き、落ち

込んだり不安になったりといった状態を心のメタボ（メ：めんどくさい タ：ため息をつく ボ：ぼーっと足を引きずる）と呼び、「こころのABC活動」でメタボであるネガティブな気持ちを小さくしようとするものである。

ネガティブなことにばかり目を向けていると「嫌な気持ち」でいる時間が長くなり、ますます心のメタボが大きくなる。しかし、ポジティブな活動に目を向けることで、明るい気持ちでいる時間が長くなり、気分が良かったなど心理的な報酬がやる気を生み出す。その結果、心のメタボを小さくするという考え方で、近年うつ病の治療に効果があるとされている「行動活性化療法」の考え方がベースになっている。

※1 「こころのABC活動」とは、Aはアクティブ（こころもからだも活動的になろう）、Bはビロング（グループや何かの会に入って活動しよう）、Cはチャレンジ（人の役に立つこと 新しいことにチャレンジしよう）の頭文字からきている。保健室対応の場面や保健指導の際に、こども版ABC活動のムービーと資料を活用することができた。

## 5 成果と課題

### (1) 成果

- ・ ストレスマネジメントに関する様々な研修を通して、養護教諭が果たしていくべき役割や求められている保健室のあり方を明確にすることができた。
- ・ 子供の体の不調を「ストレス」という視点から捉えることで、子供の状態と内面を総合的にアセスメントできるようになった。  
また、研修によって、今までなんとなく対応していた支援スキルについても理論的根拠に基づいて実践できるようになった。
- ・ 養護教諭が作り出している保健室の雰囲気気づき、その重要性を意識することで、保健室の役割が明確になり、子供からの視線を大切にしたい保健室経営に発展させることができた。
- ・ 「実践報告」や「山形県養護教諭夏季研修会分科会発表」を通じて、地区内だけでなく県内の養護教諭から、執務に役立つたくさんの実践的な情報を得ることができ、それをもとに部会で養護教諭の支援のあり方をより具体的に展望することができた。

### (2) 課題

- ・ 子供の状態を適切にアセスメントして支援する力が養護教諭に求められている。保健室の機能や養護教諭の専門性を生かし、保健室にとどまらず校内で協働・連携し、子供を支援していきたい。
- ・ 人間関係のつまずきが多く持ち込まれる保健室では心身の健康に関する知識や技能のみならず、自ら行動選択する力や他者と関わる力を育てることが重要と考える。今後も保健室や健康教育が果たす役割について研鑽し、日々の実践につなげていきたい。

## 6 おわりに

ストレスは必ずしも悪いことではなく、適度な緊張は頑張る目標や意欲を引き出す。子供にとって人間関係のトラブルは、お互いを理解して、フェアな人間関係を学んでいくチャンスであり、問題は「ストレスやトラブルに対処する方法を知らない」ことと言える。

心と体の健康が叫ばれる中、未来に伸びていく子供たちが、自分で健康課題を把握し、自分で考え、行動選択できるように、私たち養護教諭はこれからも研修を重ねて、サポートしていきたい。

## 7 参考・引用文献

- ・ 現代健康課題を抱える子供たちへの支援（養護教諭の役割を中心として） 文部科学省
- ・ 保健室利用状況による調査報告書 日本学校保健会
- ・ BTU山形中央 「子供のリラクセーション」資料
- ・ 動作とイメージによるストレスマネジメント教育（基礎編） 北大路書房
- ・ 子供のためのストレスマネジメント教育 北大路書房
- ・ 日常・災害ストレスマネジメント教育 サンライフ企画
- ・ ストレスマネジメント理論による、心と体の健康観察と教育相談ツール集 あいり出版
- ・ 健康教室イラストカットCD-ROM3 こころとからだの健康編 東山書房
- ・ 平成28年山形県養護教諭夏季研修会講演 「子供のこころにパワーチャージ」資料