特集論文

学校におけるストレスマネジメント教育の意義と実践

―教職大学院の授業における取組報告―

Significance and practice of stress management education in schools
－ Report of class work in graduate school of teacher education －

衣斐　哲臣
IBI Tetsuomi
（和歌山大学大学院教育学研究科教職開発専攻）

受理日　令和３年１月31日

抄録：今般のコロナ禍は、当たり前であった人との出会いや学びの場を大きく制限し、多大なストレスを与えた。新たなストレス社会の到来に、各個人のメンタルヘルスを維持するためストレスマネジメント教育の必要性と意義は高まっている。本稿では、ストレスマネジメント教育が学校現場に広がることをねらいとした教職大学院の授業実践を紹介し、その意義を考察した。

キーワード：ストレスマネジメント教育、リラクセーション体験、教職大学院、オンライン授業

1. はじめに

集団教育の場である学校は、児童生徒と教職員による相互影響性の中で、子どもの健全な発達と成長を保障し促すところである。同時に、児童生徒のいじめ・不登校・発達障害・虐待、学級崩壊、教師の過剰労働やバーンアウト、保護者とのトラブルや家庭における不適切な関わりなど、多くの問題も発生している。そこには、多くのストレス事態および個人のメンタルヘルスの不調がさまざまな形で現れている。

学校における問題およびストレス事態が、必ずしも子どもの健全な発達や成長を妨げるものではなく、問題の発生を契機として、教職員が中心となり個々の子どもの成長を見直し、家族や学校そして地域との関わりを視野に入れつつ対応を図る。子どもは、関係性の中でストレスへの対処を学びメンタルヘルスの力をつけていく。このような領域は、ストレスマジネメント教育やレジリエンス教育と呼ばれる。

本稿では、筆者が本教職大学院の授業科目「生徒指導と体制」の「予防および育成的対応」のなかで、現職教員等の大学院生を対象に行っているストレスマネジメントの理論と実践授業の一端を報告する。とりわけ、今年度は、新型コロナウィルスという地球規模のストレッサーの出現により、多くのストレス反応および三密回避をはじめとするストレス対処が強いられた。大学においても、対面授業が全面的に制限され、オンライン授業が中心となり、教授側の新たな発信の工夫とチャレンジの機会となった。このコロナ禍におけるストレスマネジメント実践についても触れ考察を加える。

2. 学習指導要領における「ストレス」の扱い

2017年告示の改訂学習指導要領の小学校体育解説編[1]において、「ストレス」という用語が使われている箇所が１カ所のみある。「発達の段階に応じて，運動（遊び）を通して自己や仲間の心と体に向き合って運動（遊び）に取り組み，心と体が関係し合っていることに気付くとともに，仲間と関わる楽しさを体験し，仲間のよさを認め合うことができるようにする。…心と体を軽やかにしたりストレスを軽減したりすることなどが…密接に関連していることを踏まえ…」（P25）と続く。心身相関に気づきストレス対処が必要であることが示された。ただし、小学校領域の学習指導要領で、「ストレス」という語は他には使われていない。

中学校の学習指導要領[2]の第２章７節の保健体育の「心身の機能の発達と心の健康」の項でストレスという言葉が出てくる。「精神と身体は，相互に影響を与え，関わっていること。欲求やストレスは，心身に影響を与えることがあること。また，心の健康を保つ

には，欲求やストレスに適切に対処する必要があること」(p127)。同じく保健体育の解説編[2]には、「ストレスとは，外界からの様々な刺激により心身に負担がかかった状態であることを意味し，ストレスの影響は原因そのものの大きさとそれを受け止める人の心や身体の状態によって異なること，個人にとって適度なストレスは，精神発達上必要なものであることを理解できるようにする」(p218) とある。つまり、「欲求やストレスへの対処」が必要という観点からストレスという語が比較的多く使われている。

さらに、2022年実施の高等学校の学習指導要領の第6節保健体育の「現代社会と健康について理解を深める」という項目に、新たに「精神疾患の予防と回復」が盛り込まれた[3]。「精神疾患の予防と回復には，運動，食事，休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに，心身の不調に気付くことが重要であること。また，疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること」(p137) とある。今後、高校において、うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などの代表的な精神疾患について学習することとなる。精神疾患への対処として、「心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることを理解できるようにする」(p203)[3]とあり、ストレス緩和にリラクセーションが有用であることにも言及されている。

以上のように、学習指導要領のなかの「ストレス」の扱いは大きいとは言えないが、小学校、中学校、高校と年齢が上がるにつれてメンタルヘルスの重要性とともに、授業の中でもストレス対処法について学習することが求められている。

3. ストレスマネジメント教育について

1995年の阪神淡路大震災の被災者および児童生徒のストレスケアにおいて、リラクセーションや動作法が活用され成果をあげた。同年に、不登校やいじめ対策として文部省のスクールカウンセラー調査活用事業が始まり、その後、全国の学校にスクールカウンセラー制度が定着していった。これらの動きは、学校現場において児童生徒もしくは教職員の心の健康およびストレス対処へのニーズが大きいことを示している。

山中・冨永は、ストレスの過程を自分自身でよくみつめ、自分のできるコーピング（対処）を身につけ、ストレスを自己管理（マネジメント）できることが必要とし、ストレスマネジメント教育を「自分のストレスに向き合い、望ましい対処を学ぶ理論と実践」と定義づけた。そして、教育現場において、ストレス反応やストレス対処法を知る心理教育と体験ワークからなるプログラムを提示した[4]。

文部科学省は、ストレスマネジメント教育について「ストレスについての正しい知識や対処方法を身につけ、セルフ・ケアができる力を育て、困難な状況を乗り越える『生きる力』を育てる」活動としている[5]。

さらに、文部科学省は、「教職員のメンタルヘルス対策について（最終まとめ）」で、ストレス時代の波は教職員においても例外ではなく、精神疾患による休職者が例年高水準で一定数あり、教職員のメンタルヘルスの不全ならびに予防対策として、ストレスマネジメントの必要性を報告している[6]。

しかし、授業の中でストレスマネジメント教育が取り入れられている学校現場はまだ多くはない。筆者の授業の対象者は、小中学校を中心としたミドルリーダーの立場にある現職教員および教員免許を取得したストレートマスターの大学院生である。いずれも、今後あるいは将来において、ストレスマネジメント教育の実践者となる可能性はあるが、現時点ではストレスマネジメントについて初めて学ぶ者がほとんどである。その理由は、大学の教員養成課程ならびに卒後研修において、ストレスやリラックス法等について学ぶことは少なく、授業イメージもないため、他の教科のような位置づけにはなっていないことがあげられる。また、上に述べたように、学習指導要領の保健体育に「ストレスの軽減」「ストレスへの対処」という言葉は出てくるが、取り扱いはあまり大きくない。その必要性が否定されるものではないが、教育の中の位置づけはなお弱いのが現状である。

4. ストレスマネジメントの授業の実際

この学校現場の現状を踏まえて、冨永良喜は、経験の少ない教師であっても実践可能なようにと、ストレスマネジメント理論による「こころのサポート授業案」を提供している[7]。具体的な内容は、(1) ストレスの概念を知る、(2) 自分のストレス反応に気づく、(3) ストレス対処法を習得する、(4) ストレス対処法を活用する、の4段階に分かれる。筆者の授業でもこれを参考にして進めている。まずは、教師自身がストレスマジメントの実際を体験することに重点を置いている。夏場に行うことから「夏を乗り切ろう、学校でできるリラクセーション」と称して、ストレスとは何かを知り、リラクセーション体験をはじめとしてストレス対処法を実際に体験してもらっている。

以下、その内容について記す。

(1) ストレスの概念を知る

ストレスを、ストレッサー、ストレス反応、ストレス対処の3つの概念と関連から説明する（図1）。

3つの概念をもとに、個人の身近な体験について考えると、あらためてストレス反応であることを自覚したり、3つの関連性が必ずしも明確ではないことを理解したり、自分自身を見つめる機会になる。現職教員

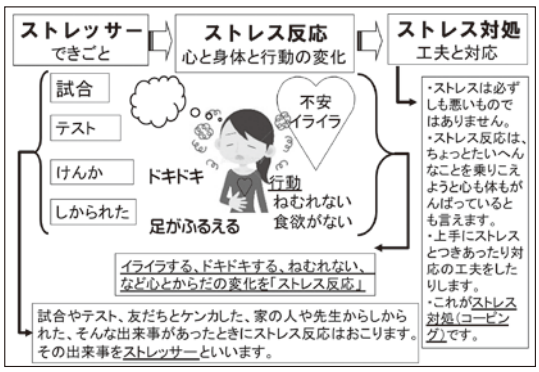


図１　ストレス反応の概念図（冨永, 2015参照）

のストレス反応については、肩こり、頭痛、胃の痛みなどの身体反応として感じている者が多い。

(2) 自分のストレス反応に気づく

次に、自分自身のストレスを知るために、「最近１週間のストレスを感じた度合い」および「ストレスを感じたときのストレス対処法」（図２）のチェックリスト[7]を配布し、それぞれ実施してもらう。そのうえで、自己採点により結果を出し、２人組のペアになり、お互いの結果を共有し比較検討を行う。こうしたワークは、個人情報を含むものであり取り扱いには注意を要するが、ストレスマネジメント教育の体験として、教師自身が他者との比較により自己を客観視し理解を深めるために行っている。児童生徒に実施する場合に注意すべきことや、自己および他者理解に役立つ指導法についても考えてもらう。

ストレス対処25

ストレスを感じた時（つらいことがあったり、プレッシャーを感じる時）、あなたは、どうしていますか？一番あてはまる数字に○をしてください。

（今はストレスがなくてもあったとしたらどうしますか？）	まったくしない	ほとんどしない	あまりしない	少しする	かなりする	すごくする	A	B	C	D	E
1 これからどうするか対策を考える。	0	1	2	3	4	5					
2 プラスのメッセージを自分に送る。	0	1	2	3	4	5					
3 友人に話す。	0	1	2	3	4	5					
4 こわしてはいけないものをこわす。	0	1	2	3	4	5					
5 自分の気持ちをおもてにださないようにする。	0	1	2	3	4	5					
6 つらいことが解決するようにいろいろやってみる。	0	1	2	3	4	5					
7 肩や指などの力をぬき、リラックスする。	0	1	2	3	4	5					
8 誰かにグチを聞いてもらう。	0	1	2	3	4	5					
9 やけ食いをする。	0	1	2	3	4	5					
10 ぐっと、がまんする	0	1	2	3	4	5					
11 どのようなことなのかを落ち着いて考える。	0	1	2	3	4	5					
12 これもいい経験だと思う。	0	1	2	3	4	5					
13 人に相談する。	0	1	2	3	4	5					
14 暴れる。	0	1	2	3	4	5					
15 自分の心とは反対に明るくふるまう。	0	1	2	3	4	5					
16 自分がやるべきことや言うべきことを考え実行する。	0	1	2	3	4	5					
17 成功したり、解決した時のことをイメージする。	0	1	2	3	4	5					
18 つらいことについて身近な人に話す。	0	1	2	3	4	5					
19 やつあたりをする。	0	1	2	3	4	5					
20 つらいことは自分の心の中にしまい込む。	0	1	2	3	4	5					

ストレスを感じたときの対処法について回答する。
以下の５つの対処法について得点が出る。
A:問題に立ち向かう対処、B:プラスの気もち対処、C:相談、
D:傷つけ発散、E:気持ち押し込め

図２　ストレス対処チェックリスト（一部抜粋、富永, 2015）

(3) ストレス対処法を習得する

第３段階は、「ストレス対処法を習得する」段階である。本授業では、大学院生同士が日頃の自分たちのストレス対処の方法を語り合う。それぞれの方法を尊重しつつ、上記のストレス反応に対する対処としての意味を考える。対処法には、問題焦点型（ストレッサーそのものを除去する、問題や状況に直接働きかけるような対処の仕方）と、情動焦点型（気持ちを切り替える、認知を変える、リラクセーションなど、認知の修正や情動の苦痛を低減させる対処の仕方）があることを理解する。

また、ストレスマネジメント技法としては、呼吸法、身体的リラクセーション、精神的リラクセーション、コミュニケーションの向上、認知的マネジメント方略、健康的なライフスタイルの確立、体力の改善、ソーシャルサポート、対人スキルなどがあることを説明し、各自の日頃の対処法の位置づけや意味について理解してもらう。学校で実施する場合には、年齢や発達に応じて、児童生徒が日頃行っていることのなかにストレス対処法になっているものがあることを身近に感じてもらう。

そのうえで、いくつかのストレスマネジメントの技法を伝え、実際に体験する実技へと展開する。とりわけ、ストレス反応は緊張と不可分の関係にあり、心の緊張は体の緊張をともない、余分な力が入っていることが多く、その対極がリラクセーションであることを説明する（図３）。リラクセーションは、単にストレスのない、ゆったりした状態ではなく、特別な方法によって生み出される固有で特徴的な状態である。少々の負荷では凹まない、凹んでもすぐに元の状態にもどることができる、復元力の高まった柔軟な状態で、ストレスとは対極にあり、ストレスに対する抵抗力が高まった状態である[8]。図３に示したリラクセーションがもたらす効果についても説明する。

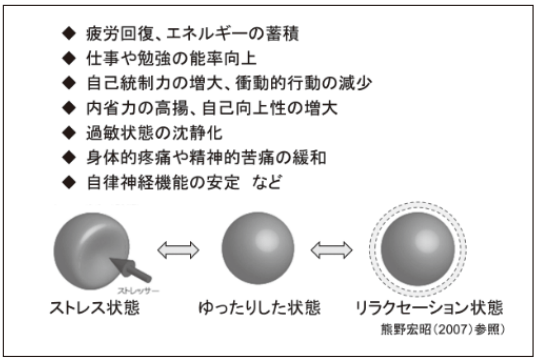


図３　リラクセーション状態およびその効果

そして、実技演習はリラクセーション体験を中心に自分の心身と向き合う。方法としては、呼吸法、動作法、漸進性弛緩法、自律訓練法、イメージ法などを、一人（セルフ）、２人ペア、集団の形態に組み合わせて行う。ただし、コロナ禍の現状では、他者に触れることも集団で集まることも回避することを強いられた。コロナ

禍の状況下におけるオンライン授業の実際については後述する。まずは、これまでの授業風景について述べる。

①呼吸法

吸気時よりも呼気時にリラクセーションは進む。また、胸式呼吸よりも腹式呼吸を行うことにより、さらに大きくゆっくりと息を吐くことができて、同時に体の緊張感を解いていくことができる。そして、自分の内面に注意を向け、イライラなどマイナスの気持ちを吐き出すイメージも用いながら脱力していく。

「10秒呼吸法」は、1～3秒で息を吸い、4で止め、5～10秒で息を吐く。最初は、リーダーの号令に合わせゆっくりと調息していく。何人かの大学院生が順にリーダーとなり号令をかけ、皆が静かにくり返す。そして次に、各自が声に出さず自分のペースで続ける。

その後、3分間の朝のショートホームルームに見立てたワークを行う。自分に向けたプラスメッセージを考え、10秒呼吸法の後、閉眼しゆっくりと腹式呼吸を続けながら心の中でくり返し唱える。「きょうのテストはうまくいく」「一日楽しく過ごす」「みんなにやさしくできる」など、短い「できる」メッセージを送る。リラクセーション時の自己暗示の活用である。静かな時間が流れる。

呼吸法には、ヨガをはじめさまざまな調息法がある。また、座位や腹臥位など姿勢によるリラクセーションの効果も多様である。無意識のうちに習慣化した呼吸法を変えることは難しい。日頃の呼吸法を意識することもストレスマネジメントの試みとなる。

②動作法によるリラクセーション

成瀬悟策が開発し、今や心理療法として確立された動作法は、自己の努力により身体を動かす主体的な動作をターゲットにした自己コントロール法である[9]。リラクセーション状態に導くのも、動作法の目的の一つである。たとえば、「肩のリラクセーション」により、それまでの緊張や不自由動作の体験様式を変化させ、症状からの解放や生活しやすさを生み出す。

授業の中では、二人一組のペアになり、他者と自分を最大限尊重し、そっと声をかけたり触れたりするワークを行う。たとえば、相手の肩にそっと手を当てるだけで、初心者でも相手の緊張や頑張り方をなんとなく感じることができる。触れられた者も、触れ方によりその人の関わり方の一端を感じる。動作を介した対話は、言葉による対話とはまた異なる感覚を通した関わり体験となる。敬意を払いながら触れる体験は、相手への思いやりを生む。大学院生同士の実習が、なれ合いやふざけにならないことをくり返し注意する。児童生徒を対象に実施する場合も、とりわけ必要な留意点である。

動作法による演習では、足の踏みしめ、肩の上げ下げ・反らし、肩・背・腰の弛め、躯幹ひねり、タテ系姿勢づくりなどの動作課題を行う（図4）。動作法で相手の身体に触れるのは、動作課題に取り組む相手の動きに寄り添い補助するためである。マッサージのような他動に任せたリラクセーションではなく、当事者が自分の心身をリラックスさせマネジメントする方向へのお手伝いである。

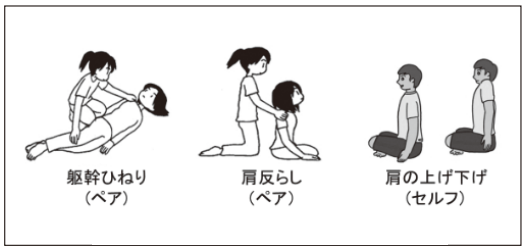
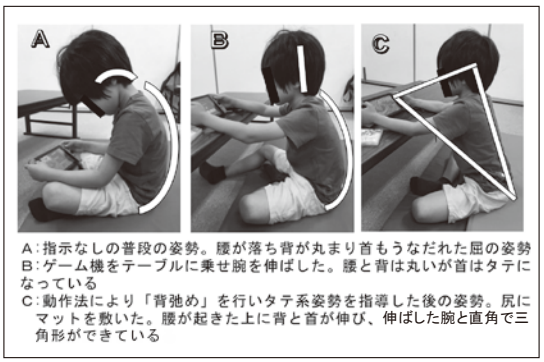


図4　動作法による動作課題例

たとえば、写真（図5）左Aのような姿勢の児童を教室でも見ることはあるだろう。腰が落ち、猫背となり、頭もうなだれた屈の姿勢である。ゲームをやるときのよくない姿勢の典型とも言えようか。



A：指示なしの普段の姿勢。腰が落ち背が丸まり首もうなだれた屈の姿勢
B：ゲーム機をテーブルに乗せ腕を伸ばした。腰と背は丸いが首はタテになっている
C：動作法により「背弛め」を行いタテ系姿勢を指導した後の姿勢。尻にマットを敷いた。腰が起きた上に背と首が伸び、伸ばした腕と直角で三角形ができている

図5　Y君（小1）のゲーム時の姿勢づくり

この児童は、筆者が関わった小1のY君で家庭事情もあり、ゲームに没頭する時間が長く、面接の際もゲーム機を持ち込んできた。その様子を観察しながら、姿勢づくりに取り組んだ。図5のAが普段のゲーム姿勢、Bはテーブルの上にゲーム機を置くように指示した姿勢である。その後、一旦ゲームを中断し、Y君に躯幹ひねり、肩反らし、背弛めの動作法を15分程度行い、それぞれの動作課題を行うことで全身のリラクセーションを図った。そして、腰を起こし腰の上に背と首が乗るタテ系姿勢を体験させた。これにより、芯の通った姿勢がとれる。さらに補助として、尻にマットを当てゲームに戻した。それがCの姿勢である。腰と背と首がまっすぐになり腕との間に直角三角形ができて、楽に座っている様子が見える。

「背筋をシャンと伸ばしましょう」という単に立腰姿勢を言葉で指示するだけではなく、屈姿勢による慢性緊張を弛め、背や腰などをリラックスさせたうえでタテの姿勢を作り、維持することが求められる。

このような写真を例示しながら、授業ではセルフおよびペアによるリラクセーション体験を深める。

③マインドフルネス・漸進性弛緩法・自律訓練法

第三世代の認知行動療法と位置づけられる「マインドフルネス」は、単にリラクセーションだけでなく、瞑想法や呼吸法による「気づき」「今ここの体験」「あるがままの受容」という心のあり方を目指す臨床心理技法である[10]。うつ、不安、怒り、ストレス、痛みなどに効果が実証されている。これについても、若干の紹介をし、呼吸に集中した瞑想類似の体験ワークを行う。

受講者の一人は、「目を閉じて自分の鼻先の呼吸だけに注意を向けた時間は、集団の中にいるのを忘れ何も考えない穏やかな不思議な体験であった」とコメントした。

演習の最後に、漸進性弛緩法および自律訓練法を体験する。前者は、冨永がストレスマネジメント技法の一つで「眠りのためのリラックス」として紹介している[7]。全員がマット上に仰臥位となり、筆者の指示に合わせて行う（図6）。腹式呼吸のあと、体側に沿って伸ばした両手首を背屈方向に力を入れて十分に反らし、両腕に生じる緊張を感じる。次に、両手首をストンと脱力させ、緊張していた腕が弛緩していく感じを味わう。両手首の緊張と弛緩の感覚が理解できたら、次に、両足首、肩・胸、腰、顔というように各部位の最大緊張と最大弛緩を行う。各部位の緊張は5～6秒、弛緩は20秒ほどを目安に行う。部位別にひと通りできたら、手首、手首＋足、手首＋足＋肩、手首＋足＋肩＋腰、手首＋足＋肩＋腰＋顔という順で組合せ、緊張と弛緩をくり返す。漸進的にリラックスが進み、全部終える頃には、これまでにない全身の弛緩を感じることができる。

図6　漸進性弛緩法によるリラクセーションの様子

それに続いて、自律訓練法[11]の第一公式の重感練習と第二公式の温感練習を行う。自律訓練法は、自己暗示によるリラクセーションの定番である。ここまでくると、心身の心地よさに、覚醒水準が下がり睡眠に誘われる者もいる。図3に示したようにリラクセーション状態は、ストレス状態とは対極であり、日常のゆったりした状態とも区別される。日常生活に戻るためには、手足の屈伸や目の開閉、背筋を伸ばすなどの消去動作を行い、心身を覚醒させたうえで実技演習を終える。

漸進性弛緩法と自律訓練法は、いずれもリラクセーション法の代表と言えるが、前者が筋の緊張と弛緩を利用した生理的技法であり、後者が自己暗示法を利用した心理的技法と言える。

(4) ストレス対処法を活用する

最後の第4段階は、ストレス対処法を活用する段階である。第3段階におけるストレス対処法の体験によって、リラクセーション状態を一時的に体験できたとしても、その場限りのものであってはあまり意味がない。体験したストレス対処法を、まずは教師が各個人の実生活で継続的に実施し、効果を実感できることが望ましい。

そして、ストレスマネジメント教育にまで高めるには、学校現場で児童生徒を対象に実践を積み重ねる必要がある。児童生徒が、自分自身のストレスマネジメントに関心を持ち、自分に適したストレス対処法を身につけていくことが最終目標になる。

5. 大学院生からのコメント

授業前後に記入してもらった簡単な気分チェックリスト（緊張、疲れ、心配、イライラ、痛み、すっきり感、やる気などを10点評価）の結果は、ほとんどの受講者が改善方向にチェックしており、リラクセーションの効果を実感したことがわかる。なかには、肩や首の凝りが体験後に増している者もおり、個別に聞くと「ワークをすることで凝りに気づいた」と内省した。体のストレスに気づかず頑張っていた自分を発見したとも言える。

授業後､寄せられたコメントを一部抜粋し紹介する。以下は、現職教員のコメントである。

「学校でできるリラクセーション法を実際に体験し、とても体と心が落ち着いた。体をほぐすことで、心が和らぐ体験を通しストレスとの向き合い方の方法を1つつかんだように思う」

「一人で行う体ほぐしや静かに音楽を聴く体験も心を落ち着かせる。そして今回のようなペアとなった相手に気遣いながらの動作を介した対話は、あらたな他者理解や人間関係を考えるきっかけになると思った。仲間と居る自分や仲間と居る安心感を感じる時間だった。それぞれのよさを使い分けたい」

「これまでこの分野のことはあまり勉強してこなかったのですごく参考になった」

「講義前のストレスチェックは良い状態ではなかったが、さまざまなリラクセーションの方法を体験することで改善を実感できた」

「体がほぐれただけでなく、心も穏やかな温かい気持ちにさせてもらうことができた」

「今回の学びを、現任校の先生にも広げ、子どもたちの指導にも活用したい」

「具体的に学級でどのように実践するかは今後考えていかなければならないが、簡単なリラックス法は生活指導面で個別支援が必要な児童への対応ではすぐに活用できるように思った。仕事にも自身の生き方にも影響しうる貴重な時間だった」

「担任も毎日バタバタしていて、子どもたちもゆっくりした時間がないように改めて思った。ぜひ子どもたちにも紹介したい」

次に、教員未経験の大学院生のコメントである。

「試験の不安、研究授業の準備、風邪気味など最悪のコンディションで本講義に臨んだ。肩こりが楽になり、気持ちもすっきり晴れやかになって、こんなにも変わるものなのか！と驚いた。また、現職の先生方と触れ合いながらコミュニケーションをとることが楽しく、お互いを気遣うやりとりに癒された」

「リラックスした状態での自己暗示が効果的であることを実感した。日頃、緊張したときなど、逆に『できない』と無意識のうちに自己暗示をかけマイナス思考になってしまっている自分との違いを感じた」

「社会に出たとき、直面するさまざまなストレスと、程よく付き合っていくにはどうすべきかを考え、辛くなったときは今日学んだことを思い出したり、生徒にも教えたりしていきたいと感じた」

いずれもペアや集団でのリラクセーション体験に対し、新鮮で肯定的なコメントが寄せられた。

6. コロナ禍でのオンラインによる演習

今年度の大学院のストレスマネジメント授業は、コロナ禍のなかオンラインで開催した。対象者は17名で、ズームを使ったカメラ画面を通しての3時間余りの授業に参加した。リラクセーション演習については、自宅の各自のパソコン画面を通した筆者の指示をもとに実施した。対面することで生まれる対話性や親和性は期待できないが、同時双方向でのやりとりは画像および音声フィードバックが得られ一定の手応えを感じることはできた。

内容は、まずは例年通り、ストレス概念やストレス反応、ストレス対処法について、共有画面と配付資料を用いて説明した。各自が回答したチェックリストの結果や日頃のストレス対処について、3～4名編成のブレイクアウトルームを作り話し合った。その後、話合いの内容を全体で共有した。

実技演習は、呼吸法、動作法による椅子座位での肩のリラクセーション・背・腰の弛め、漸進性弛緩法および自律訓練法を行った。上半身の映っている大学院生を指名し画面を共有しながら、肩の上げ下げ課題を行った。背・腰の弛め課題では、筆者がモデル実演を見せながら各自に取り組んでもらった。漸進性弛緩法や自律訓練法は、椅子座位もしくは仰臥位姿勢により実施した。演習中は、プライバシーへの配慮から画像をオフにする選択を与えた。

以上のように、特別な準備や仕様のないオンライン授業であっても、演習を含めストレスマネジメント教育の必要性は伝えられることを体験した。対面が制限された状況だからこそ、ストレスマネジメントの必要性と個々の児童生徒への工夫が求められている。

7. おわりに

コロナ禍がもたらした感染恐怖や三密回避などは、当たり前であった人との出会いや学びの場を大きく制限し、多大なストレスを与えた。このストレッサーにどのように対応するかという問題焦点型の対処としては、国家レベルの施策と組織および個人レベルの予防策が求められている。一方、情動焦点型の対処としては、各個人がメンタルヘルスを維持するためのストレスマネジメントの必要性と意義がより着目された。その中心には、身近な呼吸法や心身のリラクセーションをはじめ人と人とのつながりや対話のなかの実践があることも再認識された。

本稿では、そんな人間教育としてのストレスマネジメントが学校現場に広がることをねらいとした教職大学院の授業実践を紹介し、その意義を考察した。受講生のストレスマネジメント体験が、単発のものに留まることなく、メンタルヘルスならびにストレス対処法への関心と実践力を向上させるとともに、他の教員らと協働した学校としての取組を開始し、継続する土壌が育まれることを期待したい。同時に、多忙な学校現場のなかにリラクセーションの時間とネットワークが広がることを筆者自身の今後の課題としたい。

文献

1）文部科学省（2017）、小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編.

2）文部科学省（2017）、中学校学習指導要領（平成29年告示）／中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編 .

3）文部科学省（2018）、高等学校学習指導要領（平成30年告示）／高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編 体育編.

4）山中寛・冨永良喜（2000）、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－子どもの生きる力と教師の自信回復のために．北大路書房.

5）文部科学省（2003）、在外教育施設安全対策資料「心のケア編」https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010.htm （2020.12.1 閲覧）

6）文部科学省（2013)、教職員のメンタルヘルス対策について（最終まとめ).
7）冨永良喜（2015)、ストレスマネジメント理論によるこころのサポート授業ツール集．あいり出版.
8）熊野宏昭（2007)、ストレスに負けない生活－心・身体・脳のセルフケア．ちくま新書.
9）成瀬悟策（2000)、動作療法－まったく新しい心理治療の理論と方法．誠信書房.
10）大谷彰（2014)、マインドフルネス入門講義．金剛出版.
11）佐々木雄二（1976)、自律訓練法の実際．創元社.