

## ◆ 実践研究報告 ◆ 9

進路指導における  
ストレスマネジメント  
教育の試み

佐々木 聡 (高野山大学文学部教職課程センター)

## 1 実践の背景

大学受験は重要なライフイベントだが、受験ストレスにより不調を訴える受験生は多いと指摘されている(富田・菊地・安藤, 2017)。進路指導を「高等学校からの環境移行に関する包括的な支援」だととらえれば、そこでは受験ストレスへの対応も考慮されるべきであろう。そして、その具体的な方法として、「ストレスに対する自己コントロール能力を育成するための教育援助」であるストレスマネジメント教育(山中・富永, 2000)が有効だと考えられる。また、藤原(2006)は、学校でストレスマネジメント教育を行ううえで、動機づけや生徒のニーズとペースが大事であると述べている。そのことを踏まえて、本実践では、生徒が参加しやすいように、以下のような形を試みることにした。

- ・希望者参加の講座とすること。
- ・講座名を「受験本番で実力を発揮するためのストレスマネジメント講座」とすること。
- ・ガイダンスカウンセラー資格を有する進路指導部長が実施すること。

本実践をスクールカウンセラーではなく進路指導部長の教諭が実施したことの意図は、この講座を「進路指導」の文脈に位置づけ、それを生徒にも認知させるということであった。また、講座の名称においても「不安」などの否定的な側面に注目するのではなく、「実力を発揮する」という肯定的な面を強調した。これらによって、受験ストレスへの対応に関する潜在的なニーズをとらえるとともに、参加への心理的抵抗を低減させるような実践とすることをめざした。

## 2 方法

(1) 実施時期：201X年6月中旬

(2) 対象

私立A高等学校(中高一貫女子校)の3年生120名を

対象に受講者を募集し、14名が参加した。

## (3) 実施者(筆者)の立場

本実践研究の実施時においてA高等学校の進路指導部長であった。ガイダンスカウンセラーおよび公認心理師の資格を有している。

## (4) 実施内容

- ① 開始前の気分の測定
- ② ストレスとリラクゼーションに関する説明
- ③ 「10秒呼吸法」の説明と体験
- ④ 「動作法」の説明と体験
- ⑤ 「漸進性弛緩法」の説明と体験
- ⑥ 体験後の気分の測定と振り返り

開始前と体験後の気分の測定については、二次元気分尺度(坂入・征矢・木塚, 2009)を使用した。また、各リラクゼーション技法については、藤原(2006)で紹介された「実際の声かけ例」を参考に、筆者が指示を出しながら、受講生に体験させる形をとった。

## 3 検証の結果

二次元気分尺度を用いた気分の測定について、質問紙の当該項目に回答しなかった1名を除く13名の回答の平均をFigure 1に示した。

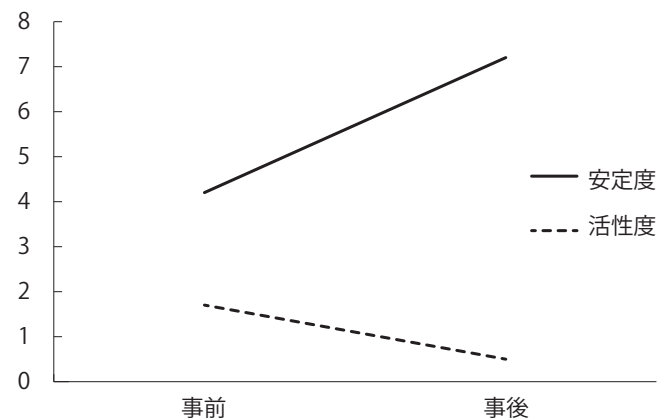


Figure 1 事前と事後の気分

事前と事後の差について、対応のある $t$ 検定で検討したところ、「活性度」には有意な差が見られなかった( $t(12)=1.04, n.s.$ )が、「安定度」に有意な差が見られた( $t(12)=1.82, p<.05$ )。

次に、「振り返り」として、講座内容の理解度について4件法で回答を求めたところ、平均3.71 ( $SD=0.47, n=13$ )であった。また、「それぞれの技法を今後どの程度活用していきたいか」ということについて、4件法で回答を求めた。その平均( $M$ )と標準偏差( $SD$ )をTable 1に示した。

Table 1 各技法をどの程度活用したいか

	M	SD
呼吸法	3.43	0.76
動作法	3.21	0.58
漸進性弛緩法	3.21	0.80

n=14

さらに、講座の感想を自由に記述させたところ、以下のTable2のような内容が見られた。Table2の①から③の項目は、筆者が整理したものである。なお、感想については受講者の記述をそのまま記載している。

Table2 感想（自由記述）

① 肯定的評価

- ・教えてもらって良かったです。
- ・安定度がすごく上がった。呼吸法が自分に合っていたと思う。

② 不安

- ・呼吸法やってみるけど緊張するほうだから受験がすごく不安……

③ 具体的な活用イメージ

- ・模試を受ける日などに緊張をしてしまうことがよくあるので実践してみようと思います。
- ・テストの時によく緊張するので、テスト前にやりたいと思いました。
- ・普段緊張して体に力がはいったりして、リラックスできないので、今日教えてもらったやつをためしたい。
- ・疲れすぎてねられないときがあるのでねる前に活用したいと思いました。
- ・寝れないとき
- ・リラックス法もトレーニングが大切だということをこれからも大切にしていこうと思います。

4 考察と今後の課題

本実践では、心理教育的支援を進路指導の文脈に位置づけ、生徒に対して受験ストレスに対応するための一つのきっかけを提供することができたと考えられる。その一方で、生徒へのフォローアップや、実践の長期的な効果の検証については、課題が残ったといえる。

本実践においては、ガイダンスカウンセラーが進路指導部長の立場で、進路指導の文脈から心理教育を行った。そのような企画意図を明確にすることが、生徒の参加への心理的抵抗を低減することにつながったのか、残念ながら客観的な検討をすることはできなかった。学

年の在籍者の11.67%が参加したことをどう評価すべきかという点については、見解が分かれるところであろう。筆者としては、生徒が「試験に直結しないからそれほど大事ではない」と考えてもおかしくないテーマの講座に、これだけの受講者が集まったという点で、ある程度ニーズをとらえることができたと考えている。また、生徒の振り返り（Table2）における活用イメージのなかに、「模試」や「テスト」という言葉が現れたことは、本実践を進路指導の文脈に位置づけたことが受講生に認知されていたことを表していると考えられる。

また、本実践の講座内容については、概ね適切なものであったと考えられる。受講生の理解度に関する評定、および今後どの程度活用していきたいかということに関する評定が、ともに4件法で3を上回っていたことや、気分の測定において、受講後の「安定度」が有意に上昇していたことなどがその根拠である。

一方、本実践の大きな反省点は、講座の後のフォローアップができなかったことである。筆者は、講座のなかで「リラクセーションの技法は継続的に練習することで身につけられる」と説明し、それに関連した事柄を振り返りに記述した受講生はいた。しかし、実際に練習を継続するための具体的な支援は実施することができなかった。

また、長期的な効果測定についても実施できなかった。個別の事例としては、大学進学後に「ストレスマネジメントを学んだことが受験に役立ち、進学後もリラクセーションの技法を活用している。」と筆者に対して報告した者がいた。しかし、他の受講者が講座の内容を身につけられたのか、また、実際に活用することができたのかといった点について検証することはできなかった。受講生へのフォローアップという意味でも、実践の効果の検証という意味でも、長期的な効果の検討は今後ぜひ必要なことだと考えられる。

【引用文献】

- 富田吉敏・菊地裕絵・安藤哲也（2017）「受験生と心療内科——ストレスを抱える受験生への心療内科的対応」『心身医学』57(8), 849-855.
- 山中寛・富永良喜（編著）（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
- 藤原忠雄（2006）『学校で使える5つのリラクセーション技法』ほんの森出版
- 坂入洋右・征矢英昭・木塚朝博（2009）「TDMS-ST二次元気分尺度」アイエムエフ株式会社