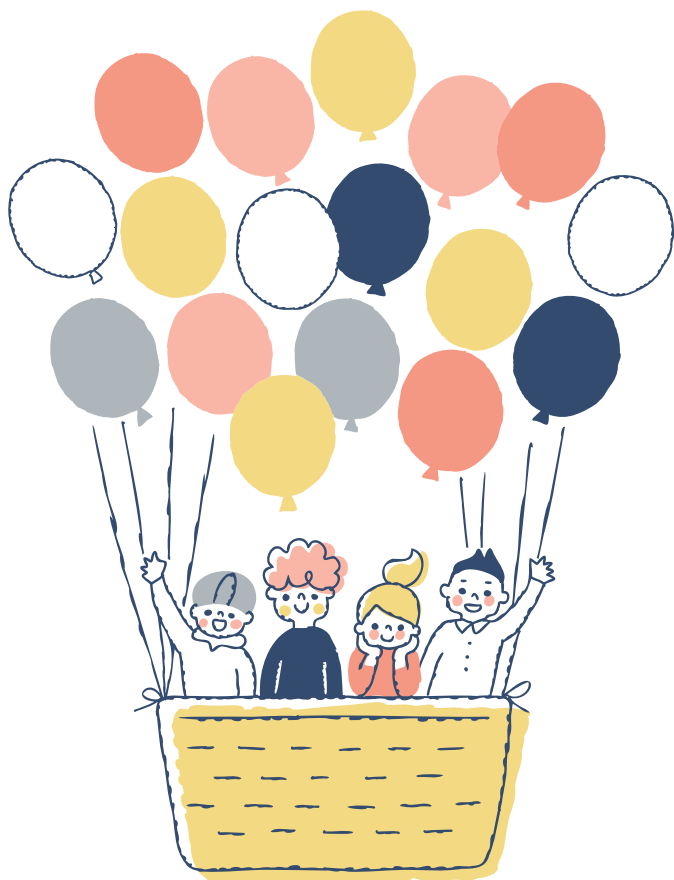


子どもと保護者と学校が力を合わせて考える
子どものストレス



HGPI Health and Global
Policy Institute

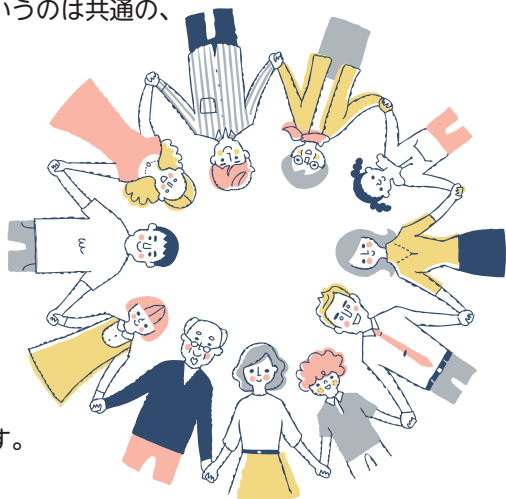
はじめに

新型コロナウイルス感染症や災害、日々の対人関係、勉強、部活、習い事、進路など、子どもたちは日々、さまざまなストレスにさらされています。

保護者として、子どもに関わる支援者として、「子どもにストレスを感じてほしくない!」というのは共通の、大きな願いかもしれません。

しかし、実際には、生活していく上で、そして成長していくなかでは、ストレスをゼロにすることはできません。

保護者や支援者が、子どものストレスについてできること、それは「ストレスを無くすこと」ではなく、「ストレスとうまく付き合う力を養うこと」です。



このパンフレットでは、学齢期の子どもと、その保護者、学校の先生方、さまざまな形で子どもたちを支援する立場の方々を知ってほしい、ストレスとうまく付き合うための方法や、その支援方法をまとめています。

家庭や学校、子どもを支援する施設などで、ぜひ、子どもたちとご覧いただき、子どもたちと一緒に、考えていただきたいと思います。



目次

第1章：ストレスってなんだろう？	1
第2章：ストレスとの付き合い方 その① 「ちょいウキ」に気付くストレスへの対処	2
第3章：ストレスとの付き合い方 その② ストレスへの対処のための「対人関係」の構築	4
第4章：ストレスとの付き合い方 その③ 「気持ちの仕組み」に着目したストレスへの対処	6
第5章：ストレスとの付き合い方 その④ ストレスへの対処のための「作戦会議」とその評価	8
第6章：ストレスとの付き合い方を授業で実施した際の効果	10
第7章：参考資料	12



第1章 ストレスってなんだろう？

ストレスという言葉はもともと、物理学の用語で、物体に対する圧力、すなわち物を圧縮したり引き伸ばしたりするときに生じる「ひずみ」を意味していました。それが今日では、「心」に対する圧力として、ストレスの原因やストレスに伴う反応を指す総称として用いられるようになっていきます。

心理学では、ストレスの原因のことを「ストレッサー」、ストレスに伴う反応を「ストレス反応」と呼んでいます。ストレッサーもストレス反応もたくさんの種類があることが知られています。

たとえば、「テストでよくない点を取ってしまった」、「部活の試合で負けてしまった」、「友だちとケンカした」、「コロナになったらどうしよう」などがストレッサーの例になります。一方、ストレス反応も、「手のひらに汗をかく」、「ドキドキする」、「お腹が痛くなる」などの身体に現れる反応や、「イライラ」、「不安」、「落ち込み」などの気持ちに現れる反応、「ごはんが食べられない」あるいは「食べ過ぎてしまう」、「眠れない」あるいは「寝すぎてしまう」などの行動に現れる反応など、これもさまざまです。

「ストレス」って、どうなるの？

ドキドキする



イライラする



おなかが
いたくなる



落ち込む



食欲がなくなる



ねむれなくなる
など…



また、同じストレスを経験しても、みんなが同じようなストレス反応が現れるというわけではありません。たとえば、「クラス全員が怒られた」というストレスを経験したときに、強いストレスを感じてしまう人もいれば、あまりストレスを感じない人もいます。心理学ではこの違いが、「ストレスに対する個人の考え方（認知的評価）」、「対処の仕方（コーピング）」、「周囲のサポート（ソーシャルサポート）の有無」などによって生じることが明らかになっています。

これらのストレス反応を弱める方法を知ることで、「ストレスとうまく付き合う力を養うこと」ができるということ、たくさんの人に知ってほしいと考えています。ご存知のとおり、ストレスを強く感じすぎてしまうと、不登校やいじめ、あるいは不安症やうつ病といったさまざまな問題が生じる可能性が高くなってしまいます。そうすると、自分1人や家庭、学校では対応しきれなくなることがほとんどです。そうなる前に、「ストレスとうまく付き合う力を養うこと」で、より良い生活を送れるようになることを願っています。

第2章 ストレスとの付き合い方 その①

「ちょいウキ」に気付くストレスへの対処

普段私たちは、さまざまな方法で心にエネルギーを注ぎながら生活をしています。「来週のテストいやだな。でも、テストが終わった週末は、友だちと遊びに行く約束しているし、頑張ろう！」とか、「なんだか学校行きたくないな。でも、今日は体育でサッカーやるし、給食でハンバーグが出るはずだから、それを楽しみに行くか！」のように、生活の中にあるちょっとした喜びに気付くことが、日々のストレスにも立ち向かうエネルギーとなることがあります。

この、ちょっぴり楽しくなったり、うれしくなったり、ワクワクしたりする活動のことを「ちょいウキ」と呼びます。「なんで『ちょい』なの？『めちゃ』の方がいいじゃん！旅行に行ったり、テーマパークに行ったりした方が元気になるよ！」と思われるかもしれませんが、もちろん「めちゃウキ」はたくさん心にエネルギーを注いでくれますし、ちょいウキよりも効果的な部分もあります。でも、めちゃウキは毎日グッ

トすることは難しいことが多いですね。毎日の生活の中に隠れている「ちょいうき」に気づき、自分にとって必要な行動を避けずに、するべき行動をしっかりと行うことで、良い結果を得ることを目指していきます。

ちょいうきリストを評価しよう!



ちょいうきリスト	効果	実行可能	頻度	合計
	/5	/5	/5	/15
	/5	/5	/5	/15
	/5	/5	/5	/15
	/5	/5	/5	/15
	/5	/5	/5	/15
	/5	/5	/5	/15

以下の観点で、ちょいうきリストを評価しましょう。

○効果：どれくらいうきするか、評価してみましょう。

○実行可能：そのちょいうきがしっかりと実行可能か、評価してみましょう。

○頻度：毎日起こるのかどうか、週に何回程度起こるか評価してみましょう。

「ちょいうきリストを評価しよう!」では、まず、自分の生活の中にある「ちょいうき」に気付くために生活を振り返って、ちょいうきをリスト化します。その後、それぞれのちょいうきを、「効果」、「実行可能」、「頻度」の観点で評価していきます。最後にその評価点を合計し、自分にとっておすすめの「ちょいうき」に気付くことを促進します。

自分にとっておすすめのちょいうきがわかったら、そのちょいうきを、いつ、どこで、だれとゲットするかの計画を立てましょう。そうすることで、しっかりとちょいうきを意識し、ちょいうきを確実に得られる生活を目指していきます。

例: なんだかちょっと学校へ行きたくないとき どんなちょいうきをする?

選んだちょいうき

きのう見たアニメについておしゃべりをする

いつ?

学校ついて、朝の会が始まるまでの時間

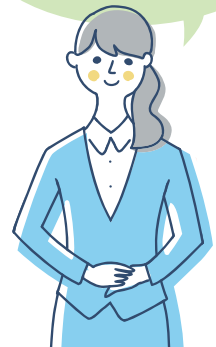
どこで?

自分の教室

だれと?

となりの席の友だち

興味を持たれた方、さらに調べてみたい人は「行動活性化」で検索してみましょう



第3章 ストレスとの付き合い方 その②

ストレスへの対処のための「対人関係」の構築

私たちは、毎日、友だちや家族、先生など、たくさんの方々と関わりあいながら生活しています。人との関わりの中では、「自分だけがハッピー」ではなく、「自分も、相手もハッピー」を目指していくことが、良い人間関係を築くポイントとなります。以下の場면을想像してみましょう。

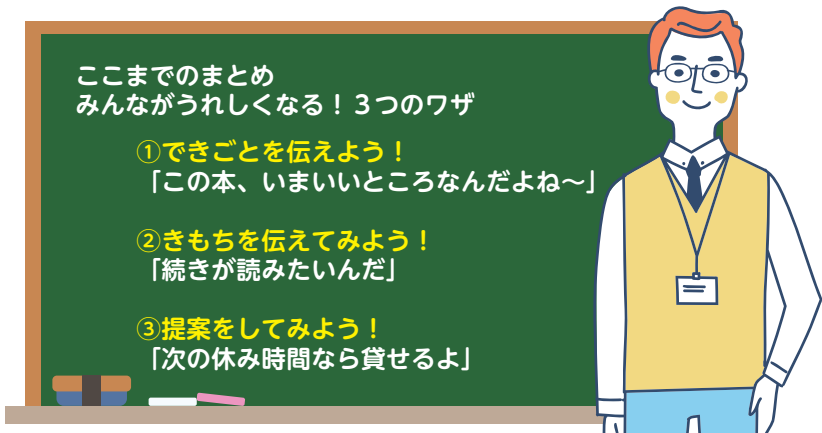
あなたは、休み時間に本を読んでいました。すると、友だちから、「その本貸してよ」と言われました。「いまちょうど続きが気になるところなんだよねあ…どうしよう?」と、あなたは困ってしまいました。

パターンA：はあ！？いやだよ！！絶対貸すわけないじゃん！！

パターンB：あ・・・うん。いいよ。貸してあげる。

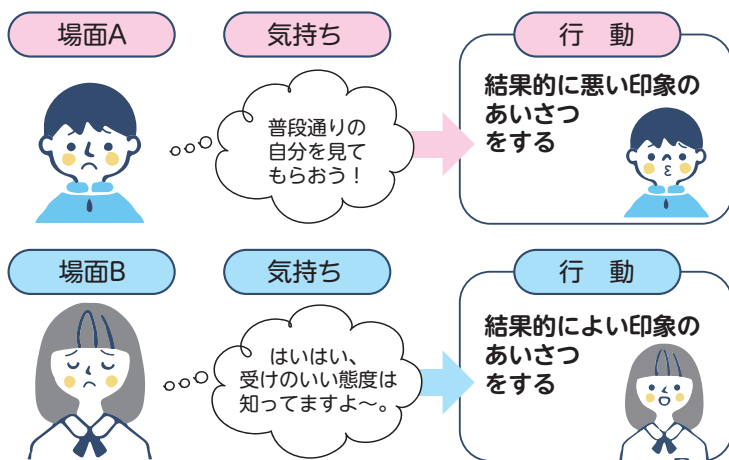
パターンC：いま気になるところだから、次の休み時間なら貸してもいいよ。

さて、みなさんはどのパターンを選択することが多いでしょうか。パターンCがよさそうだな、と思う人が多いと思います。パターンCだと、「自分も相手もハッピー」になりやすそうですね。パターンCの具体的なポイントは、下の図を確認してみてください。



とはいえ、ここまでは基礎編です。実際には、パターンCだけではなく、パターンAやBの対応が必要な場合もあることを考えてみましょう。パターンCで対応してみても、いつまでもしつこく頼んできたり、あるいは無理やり奪おうとしたりする人もいるかもしれません。もしかしたら相手が先輩だったりお世話になっている友だちだったりしたら、パターンBが良いかもしれません。このように、相手によって、より良い行動が変わってくることには注意が必要です。

今度は下の図を見てみましょう。これは、面接の様子と、面接を受けている人の気持ちや行動を表しています。場面Aの人は、ちょっと態度が悪いようですね。場面Bの人は行儀正しくしているようです。場面Bの人の方が、面接官の印象はよさそうですが、「気持ち」を見比べてみると、態度の悪そうな場面Aの人も、自分なりの考えがあるようですね。でも、実際には「気持ち」までは面接官には伝わりにくく、行動で評価されることが多いでしょう。気持ちまではわかってもらえず、行動で評価されることが多いことを考えると、行動をしたあとの結果を予測したうえで、どのような行動をとるべきか判断する必要があります。



興味を持たれた方、
さらに調べてみたい人は
「ソーシャルスキルトレーニング」や「SST」、
「社会的スキル訓練」で検索してみましょう

第4章 ストレスとの付き合い方 その③

「気持ちの仕組み」に着目したストレスへの対処

第1章では、ストレスの原因のことを「ストレッサー」、ストレスに伴う反応を「ストレス反応」と呼び、同じストレッサーを経験しても、「ストレッサーに対する個人の考え方（認知的評価）」によってストレス反応の大きさは変わってくることを紹介しました。ここでは、この「考え方（認知的評価）」に焦点をあてて考えてみましょう。

通常、私たちはストレッサーとなる出来事を経験すると、ストレス反応が生じるように理解しています。でも実際には、ストレッサーとストレス反応の間には、「考え方」という要素があることが知られています。以下の場面を想像してみましょう。

あなたは、友だちと遊ぶ約束をしていたのですが…、あれ？約束したのって、土曜だっけ？日曜だっけ？え？時間は14時？それとも4時？忘れてしまいました。友だちに確かめたいけど、「忘れるなんてひどい！って思われるかなあ」って考えたら、どんどん不安になってしまいました。

さて、このときの状況を整理したのが右の図です。ストレッサーは、「友だちとの約束の内容を忘れてしまった」です。この時に、「忘れるなんてひどい！って思われるかなあ」という考え方が浮かんで、不安という大きなストレス反応が生

遊ぶ約束をしたのっていつだっけ？
友だちに聞いて確かめたいけど…



考え方

忘れるなんてひどいって
思われるかなあ…

ストレス
大きい



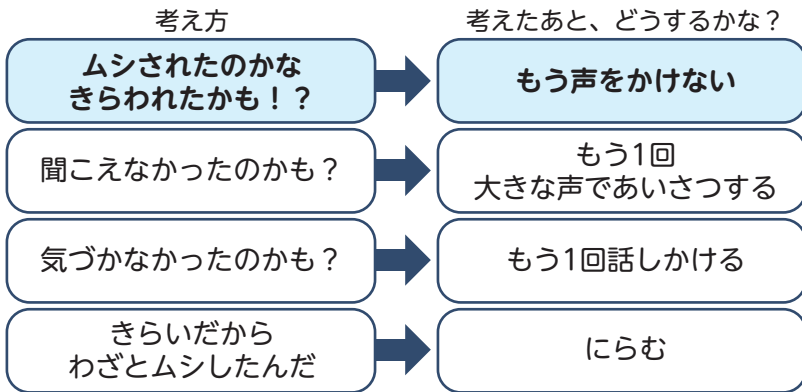
【考えてみよう】

ストレス
小さい

まれてしまったようです。さて、どのような考え方をしたら、少しストレスが小さくなるでしょうか。ぜひ、考えてみましょう。

他の場面でも考えてみましょう。友だちに「おはよう」とあいさつしたのだけれど、なぜか返事が返ってきません。「ムシされたのかな。嫌われたのかも!？」と考えたらストレスも大きくなり、「もう声をかけない」という行動をとることにしました。これだと、もしかしたらムシされたわけじゃないのに、ストレスが大きくなるだけでなく、誤解からケンカになってしまうかもしれませんね。他の考え方がないか、整理しながら、どのような考え方をするとどのような行動につながるか、確認してみましょう。そして、最終的にどのような考え方をして、どのような行動をとるとハッピーにつながるか、選択してみましょう。

友だちにあいさつをしたけど、返事がないとき



興味を持たれた方、
さらに調べてみたい人は
「認知再構成法」や
「認知的再体制化」で
検索してみましょう



第5章 ストレスとの付き合い方 その④





ストレスへの対処のための「作戦会議」とその評価

第1章では、第4章で紹介した「考え方」だけではなく、「対処の仕方（コーピング）」によってもストレス反応の大きさは変わってくることも説明しています。このストレスへの「対処の仕方」の方法を、少ししか身に付けていない人よりも、たくさんの方法を身に付けている人の方がストレスとうまく付き合うことができるということが知られています。また、ストレスとうまく付き合うためには、自分にあった対処の仕方を見つけることが大切です。ここでは、自分に合った対処の仕方を見つけるための、「作戦の立て方」を紹介します。

友だちにあいさつしたのに返ってこない！ ストレスを感じたら、どうしよう？



こんな場面をテーマに、作戦の立て方を考えてみましょう。作戦を立てるヒントとして、右の図の4人の仲間のアドバイスに目を向けてみましょう。「うれしいワン」は、自分にとっていいことがある、嬉しくなるような方法がいいよ、と教えてくれています。「よろこびピョン」は、周りの人にとっても嬉しくなる方法がいいと言っていますね。「できるゾウ」は、実際に実行できる方法が重要だと指摘しています。「かなしみパンダ」は、周りの人が悲しくなるような方法はダメだよ、と注意していますね。これらのアドバイスに基づいて、作戦を整理してみましょう。

 うれしいワン	自分がうれしくなるかな？ 5点満点で点数をつけてね！
 よろこびピョン	周りの人がよろこびそうかな？ 5点満点で点数をつけてね！
 できるゾウ	本当にできそうかな？ 5点満点で点数をつけてね！
 かなしみパンダ	周りの人が悲しくなるかな？ マイナス10点満点で点数をつけてね！

次の図が、対処の仕方のアイデアの例と、4人の仲間のアドバイスを参考に点数を付けた表になります。この表は、最初にアイデアを思いつく限り、どんどん出していき、縦に書いていきます。次に、4人のアドバイスについて、それぞれ順に、これも縦に評価していきます。最後に、点数を横に合計し、点数の高かったアイデアの1つか2つが、あなたにとってのおすすめの対処の仕方、と理解することができます。

あいさつしたのに返ってこなかった!?

アイデア					合計
相手をむしする	3 /5	0 /5	3 /5	-10 /-10	-4 /15
忘れるまでまつ	1 /5	1 /5	3 /5	-1 /-10	4 /15
やり返す	4 /5	2 /5	1 /5	-2 /-10	5 /15
泣く	3 /5	2 /5	3 /5	-5 /-10	3 /15
友だちにグチる	4 /5	5 /5	5 /5	-1 /-10	13 /15
先生に相談する	4 /5	5 /5	5 /5	0 /-10	14 /15

この方法は、たとえば勉強の仕方、友だちとのトラブル、生活習慣、進路など、さまざまなストレスに対して、同じ方法で作戦を立てることができます。ぜひ、ちょっと困ったとき、悩んだときに、この方法を試してみてください。



興味を持たれた方、
さらに調べてみたい人は
「問題解決訓練」で
検索してみましょう

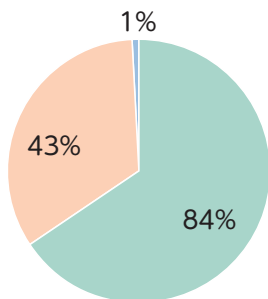
第6章 ストレスとの付き合い方を 授業で実施した際の効果

現在、学校教育においては、「保健体育」のカリキュラムの中で小・中学校ごとに1時間ずつストレス対処に関わる教育機会が設けられています。これに加えて、新型コロナウイルス感染症禍の状況も鑑みながら、「総合的な学習の時間」を軸として、ストレス対処を中心にすえたストレスマネジメント教育の授業を、小学1年生から高校3年生までのすべての児童生徒を対象に展開する必要があるという意見も、日本ストレスマネジメント学会などの学術団体から出ています（第7章：参考資料参照）。

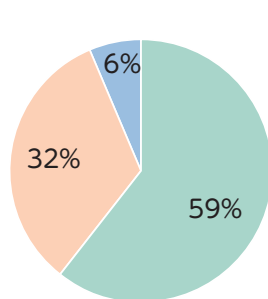
このような背景も踏まえて、これまで紹介したような内容を授業の一環として、2021年に小学校と中学校で実施しました。小学校では45分、中学校では50分の限られた時間でしたが、授業を受けた児童や生徒からは、以下のような意見が出ていました。

Q: 今日の授業の内容は、日常生活で実際に使えそうですか？

中学生128名への調査結果



小学生97名への調査結果



■ 実際に使えそう ■ 少しは使えそう ■ 実際には使えなさそう

出典：日本医療政策機構「子どもを対象としたメンタルヘルス教育の構築と効果検証」（2021）

僕は陸上をやっているのですが、大会のときの緊張をほぐすのに使ってみたいです。すごく役に立ちました。

今まで、たくさんのストレスが日常にはあり、たまに「いっそ逃げ出したいな」と考えていたこともあったが、今日の授業を受けて、考え方が違うだけでストレスの量が変わることを知り、実行しようと思った。

授業を受けた
小学生の感想



授業を受けた
中学生の感想

身近な担任が行うより、専門家である方々のお話の方が入りやすいこともあるだろうと思って参観させていただきました。この授業をきっかけとして、生徒との関わり、事例を踏まえて面談等ができればよいのかもしれないと感じました。

授業を実施した
クラスの先生の感想



このような取り組みが、たくさんの学校に広がり、子どもがストレスに関する正しい知識を得て、ストレスとうまく付き合う力が養われていくことを、心より願っています。

第7章 参考資料

本研究ならびに本紙の作成は、特定非営利活動法人 日本医療政策機構が 2021 年度に実施した「子どもを対象としたメンタルヘルス教育の構築と効果検証」プロジェクトの一環として行われたものです。

◇日本医療政策機構とは：

日本医療政策機構（HGPI: Health and Global Policy Institute）は、2004年に設立された非営利、独立、超党派の民間の医療政策シンクタンクであり、市民主体の医療政策を実現すべく、中立的なシンクタンクとして、幅広いステークホルダーを結集し、社会に政策の選択肢を提供することを目指している。特定の政党、団体の立場にとらわれず、独立性を堅持し、フェアで健やかな社会を実現するために、将来を見据えた幅広い観点から、新しいアイデアや価値観を提供し、グローバルな視点で社会にインパクトを与え、変革を促す原動力となるべく活動している。

（日本医療政策機構ウェブサイト：<https://hgpi.org/>）



◇日本ストレスマネジメント学会 参考資料：

「中高生向けコンテンツ ストマネマスターへの道」

<https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/roadtosmm/>



「学校における「ストレスマネジメント教育」のあり方について」

<https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/2021/03/08/announcement/>



Supported by  日本 THE NIPPON
財団 FOUNDATION

本プロジェクトは公益財団法人 日本財団の助成金で実施されました

本プロジェクトおよび研究にご協力いただいた学校および諸団体に心より感謝申し上げます。

プロジェクトメンバー：

吉村英里(日本医療政策機構)、栗田駿一郎(日本医療政策機構)、河田友紀子(日本医療政策機構)、小関俊祐(桜美林大学)、杉山智風(桜美林大学・日本学術振興会特別研究員)、石川信一(同志社大学)、高橋高人(宮崎大学)

なお、本パンフレットの著作権は日本医療政策機構が保有します。本パンフレットの内容に関する研究協力、授業実践を希望される場合には、以下までご連絡ください。

著作権に関する
問い合わせ先

特定非営利活動法人 日本医療政策機構

〒100-0004 東京都千代田区大手町 1-9-2
大手町フィナンシャルシティ グランキューブ 3 階
Global Business Hub Tokyo
TEL : 03-4243-7156 / FAX : 03-4243-7378

研究協力・
授業実践依頼先

桜美林大学 小関俊祐研究室

〒194-0294 東京都町田市常盤町 3758
Email : skoseki@obirin.ac.jp / TEL : 042-797-8934
HP : <http://www2.obirin.ac.jp/skoseki/index.html>