

学級集団づくりの活性化 をめざした ストレスマネジメントの試み

福岡県福岡市立大池小学校

やまさききみよ
山崎公代

【実践の内容】

近年、学級集団をつくる上で、無気力、意欲の低下、交友関係が希薄など、教育課題の面から問題があることを実感している。そこで、この課題を解決するために、子どもたちにリラクゼーションを習得させることにより、ストレス度、学習面、交友関係などがどのように変化していくかストレスマネジメントの効果を明らかにしたいと考えた。ストレスマネジメントを学習した知識と体得した方法が活用されるようになると、必要に応じて積極的にストレスを自己コントロールできるようになり、日常生活が自然と少しずつ改善されていくようになる。まだ研究の途中ではあるが、ストレスマネジメントを実施したことで教育のかなりの部分が改善され、仮説が検証できたと言える。この研究でストレスが子どもの問題行動を引き起こす原因になっていることを再確認した。

【論文内容の紹介】

1 研究の目的

ストレスマネジメントは、自分や他者の「安心感・安堵感」を培うことができる訓練である。

学級集団において、子どものストレス状態を把握し、生活面や学習面でのストレスマネジメントの効果を明らかにする。

2 指導の実際

(1) 子どものストレス尺度の調査

子どものストレス度調査 (STAIC-T) の結果、学級の73%にかなりのストレス傾向が

でていた。

(2) 指導の実施

学級の実態から、下記のような指導計画をたて、すすめていった。

| 月 | 技法 | おもな内容 |
|-----|---------|------------------------|
| 4 | 準備段階 | アンケート調査 背伸び・ホットする姿勢 |
| 5 | 動作法 | セルフ・肩の上下 |
| 6 | 動作法 | セルフ・肩の反らせ |
| 7 | 動作法 | ペアリラクゼーション |
| 9 | 呼吸法・動作法 | アンケート調査 腹式呼吸・ペア |
| 10 | 呼吸法・動作法 | 少し強めに抑える動作 |
| 11 | 呼吸法・動作法 | 腕をしっかり支える動作 |
| 12 | イメージ法 | イメージ法 |
| 1～3 | イメージ法 | 解決イメージ法 |

4月にストレス度73%あったのが、9月には30%に減った。

学習面では、漢字テストの平均点が90点以上の日が多くなり、目に見えて発表回数が増えてきた。生活面でも、すすんで立候補したり、交友関係が改善したりするなど、保護者の方も驚かれていた。

3 研究の総括

子ども一人ひとりが明るく元気になり、4月当初はほとんど発言しなかった子どもが、今ではディベート学習もできるほど活発になってきた。学級集団が活性化して、係り活動で「こうすれば、よくなる」という提案もできるようになってきた。また、休み時間に友達同士で、ペア・リラクゼーションを自分たちですすんでやっている。ストレスマネジメントは予想以上の効果をあげることができた。今後、さらに指導計画を見直し研究を深めたい。