

# 学校生活におけるストレス教育の必要性に関する研究

大川 貴之 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 柴田 俊和

キーワード：問題行動, ストレス, ストレッサー, ストレス教育

## 1. 諸言

近年、「いじめ」や「自殺」など学校現場が抱える問題が、様々なメディアを通じて報じられるようになってきた。文部科学省（2011）の調査によると、小学校で 33,124 件、中学校で 30,749 件、高等学校では 6,020 件の認知件数がある。また、内閣府（2011）の調査によると、10 歳から 19 歳での自殺者数が増加していることも明らかになっている。このような問題行動が発生する原因として、学校生活におけるストレスが考えられる。学校には、教師・友だち・テストなどストレスになる要因が数多く含まれており、生徒に与える影響は大きい。生徒がストレスに対する適切な対処をすることができれば、ストレスの軽減・問題行動を減少させることができる考えた。

そこで、本研究では、生徒のストレス状態、学校の取り組みを調査した結果から、「ストレス教育」の必要性について考察することを目的とする。

## 2. 研究方法

大津市内・草津市内の 2 校から教員・中学 2 年生を対象に、記述式・選択式の調査用紙を用いて行った。教員には、ストレスに対する考え、学校の取組を調査し、生徒には、中学生用メンタルチェックリストを用いストレス状態を把握した。

## 3. 結果と考察

### ① 教師アンケート調査結果について

心理的・身体的に悪影響を及ぼすというストレスに対してマイナスなイメージを持っている教員が多かった。しかし、中には成長するた

めにストレスは必要であるという理由もあり、ストレスをどのように対応していくかが重要だと答える教師もいた。問題行動にはストレスが関係しており、学校だけでは実態を把握することは難しいという回答に加え、ストレスに対する教育をする必要があるといった回答もあった。

### ② 生徒調査用紙結果について

生徒のストレス原因には学業ストレスとの関係が一番大きい。そのことが無気力、身体的反応として症状にも表れている。また、全ての学校でソーシャルサポートである先生に対し、生徒たちは信頼していないという結果が出た。

## 4. まとめ

今回の調査結果から、学業面が一番ストレスの原因になっていることが分かった。その他にも、学校には多くのストレスの原因となるものがある。生徒が学校生活を快適に送ることや問題行動を無くすためには、ストレスに対処できる力をつける必要があることから、ストレス教育を行う必要があると考える。

## 引用・参考文献

1. 文部科学省(2011)「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」2-2, <http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/List.do?bid=000001041222&cycocode=0>.
2. 岡安孝弘・高山巖(1999)中学生用メンタルヘルス・チェックリスト(簡易版)の作成, 宮崎大学教育学部教育実践研究指導センター研究紀要第6号, pp. 73-84.