

平成15年度
学校体育長期研修研究報告

ストレスについての理解を深める保健学習
～参加型学習を取り入れた保健と「体ほぐしの運動」とを関連させて～



神奈川県立体育センター

学校体育長期研修員

寒川町立寒川東中学校 大野 正明

目次

I 研究を進めるにあたって

1 研究主題	1
2 主題設定の理由	1
3 研究の目的	1
4 研究の仮説	2
5 研究の構想	2
6 研究の内容と方法	3

II 理論の研究

1 現代社会における保健教育への期待	4
(1) これからの保健学習に求められているもの	4
(2) 保健で育てるべき保健的教養の基礎	5
(3) 保健の科学的認識の形成	5
(4) 保健の科学的認識と実践的能力	6
2 ライフスキル教育について	7
(1) ライフスキル教育とは	7
(2) 学習方法としての「参加型学習」	7
(3) ライフスキルに着目した保健と体育の融合	8
(4) ライフスキルから体育への発展—融合	8
(5) ライフスキル学習	8
3 ストレスマネジメント教育について	9
(1) ストレスマネジメント教育のねらい	9
(2) ストレスマネジメント教育の考え方・進め方	10
(3) ストレス発生段階に対する対処	11
4 動作法に基づくストレスマネジメント教育	12
5 保健の学習評価について	12
(1) 保健の学習過程評価票の利用	12

III 検証授業の計画

1 検証の視点	14
2 検証の方法	14
3 学習指導計画	14
(1) 学習のねらい	14
(2) 学習の道すじ	14
(3) 評価規準について	15
(4) 単元計画	16
(5) 学習指導案	17
4 検証の視点と手がかり	23

IV 検証授業の結果と考察

1 学習の経過について	24
2 検証授業の結果から得られた資料・データについて	25
3 検証の結果と考察	26

V 研究のまとめ

1 研究の成果	40
2 研究の課題	40

I 研究を進めるにあたって

1 研究主題

ストレスについての理解を深める保健学習
～参加型学習を取り入れた保健と「体ほぐしの運動」とを関連させて～

2 主題設定の理由

近年における都市化、情報化など社会環境や生活様式の変化、更には少子化などは、子ども達の身体的活動の変化、遊びの減少、食生活の変化、精神的負担の増大、人間関係の希薄化などをもたらし、さらには家庭や地域の教育力の低下をもたらすなど子ども達の心身の健全な発育・発達に様々な影響を与えている。¹⁾

このような状況から、子ども達の心身の健康を維持・増進することは現代の重要な課題となっている。学校における健康教育は、子ども達の心身の健康維持・増進を目標とし、子ども達の心理的状況や問題行動に対処するための生涯学習的な教育活動であり、あらゆる機会をとおして、子ども達に健康教育を行っていくことが求められている。²⁾

今回の学習指導要領の改訂において健康教育の中核である保健学習は、ヘルスプロモーションの考え方を導入し、「個人の健康づくりの資質や能力の育成」とともに「その健康の実現のための環境づくり」等を含む包括的なものとして示された。そして、現代的課題への対応としていじめや不登校等、心の健康とかかわって新たにストレスへの対処に関する内容が加えられ、体育分野の「体ほぐしの運動」とも密接に関連させて取り扱うこととしている。

これは、豊かな人間性を育むべき中学生期において、人間関係を作ることが苦手な子ども達や、精神的ストレスを抱えている子ども達に対する指導をどのようにするか等、現代的課題に適切に対応していくことが今、学校に問われているからである。

これからの子ども達には、まず自分の精神の安定を図り、外からのストレスに対してどのように対処すべきかをしっかり考えて実践できる力を養うことが必要であり、その実現を図る保健学習の展開が重要になってくるのではないだろうか。³⁾

しかし、現状の保健学習では、必ずしもこのような学習が進められているとはいえない。例えば戸田も「これまでの保健学習は、どちらかという、単なる知識の暗記にとどまり、原理原則の理解にとどまっていたのではないか。さらに学習したことがあまり役に立っていないのではないか。(略)その証拠に子ども達の心身の健康課題が非常に深刻になってきているという指摘もある。」⁴⁾と述べているように、これまでは、受動的な保健学習という傾向が強かったためと思われる。また、自分自身の実践を振り返ってみても保健は保健、体育は体育というようにあまり関連性を持たせずに行ってきた経緯もあり、その中で知識伝達が中心となっていたことで、実感を伴った理解までには至らなかったと思われる。

そこで、「欲求やストレスへの対処と心の健康」の単元において、参加型学習^{注)}を取り入れることで、生徒の主体性を促し、そして、リラクゼーションを中心とした対処法を「体ほぐしの運動」と関連させて行うことにより、ストレスについて実感を伴って理解を深めていけるのではないかと考え、本主題を設定した。

注) 参加型学習…主体的学習参加を基礎とし、ロールプレイング、ブレインストーミングなどを中心とした小集団による学習

3 研究の目的

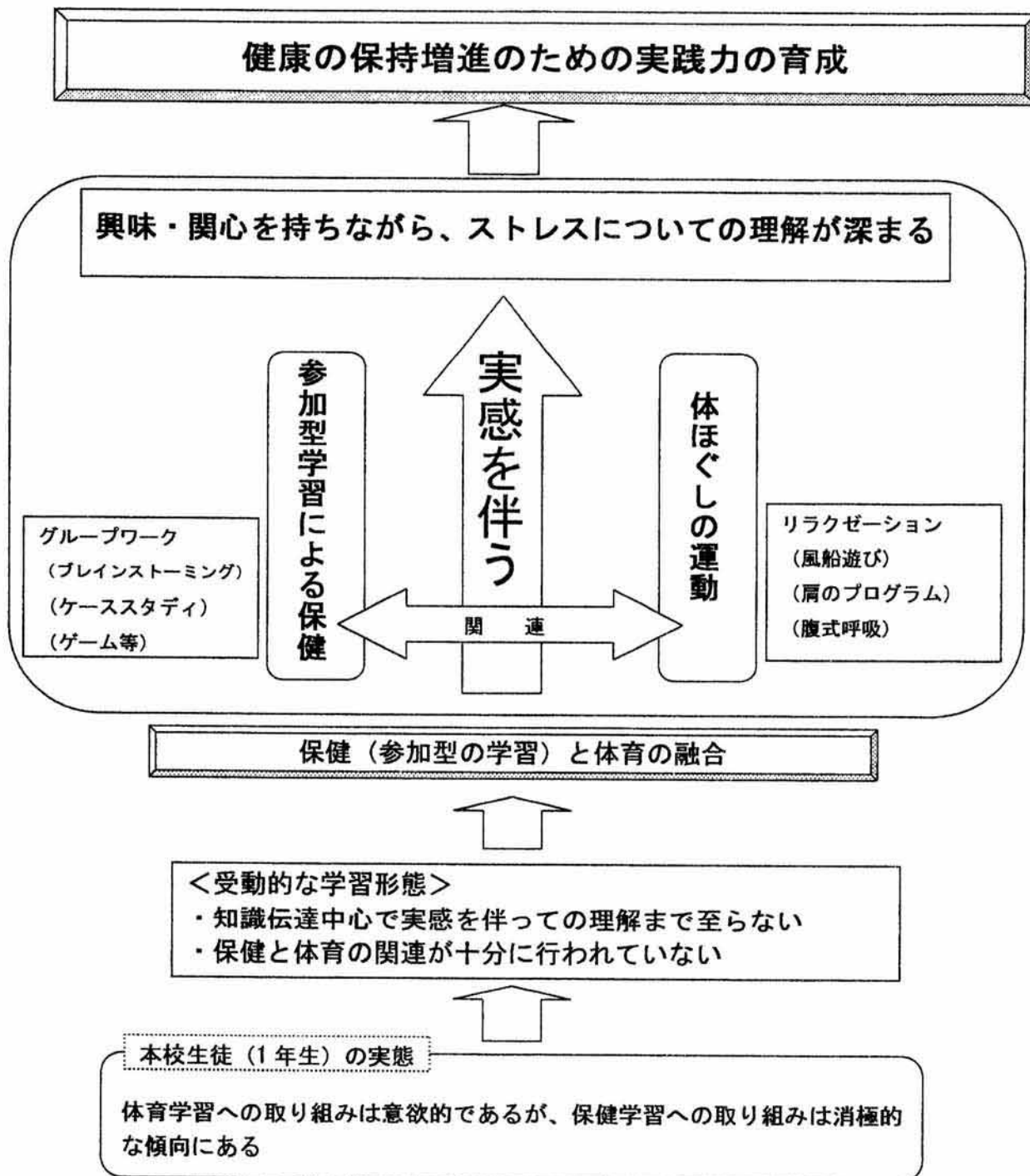
「欲求やストレスへの対処と心の健康」の単元において、参加型の学習を取り入れ、生徒が自ら活動する主体的な学習を促すとともに「体ほぐしの運動」でリラクゼーションを行うことにより、ストレスについての理解を深める学習指導法を明らかにしていくことを研究の目的とする。

4 研究の仮説

保健分野で参加型学習を取り入れ、そして「体ほぐしの運動」を関連させて行うことにより、生徒の主体的参加意識や自己の精神状態及びストレスに対する興味・関心が高まるようになると思われる。さらに、それぞれの学習において実感を伴わせることで、ストレスについての理解が深まるのではないかと考え、次の仮説を立てた。

仮説 参加型の保健学習と「体ほぐしの運動」を関連させて取り扱うことにより、興味・関心を持ちながら、ストレスについての理解が深まる。

5 研究の構想



6 研究の内容と方法

(1) 本研究を進めるにあたって、理論的裏付けを文献・資料をもとに行う

ア 「現代社会における保健教育への期待

- (ア) これからの保健学習に求められるもの
- (イ) 保健科で育てるべき保健的教養の基礎
- (ウ) 保健の科学的認識の形成
- (エ) 保健の科学的認識と実践的能力

イ ライフスキル教育について

- (ア) ライフスキル教育とは
- (イ) 学習方法としての参加型学習
- (ウ) ライフスキルに着目した保健と体育の融合
- (エ) ライフスキルから体育への発展—融合
- (オ) ライフスキル学習

ウ ストレスマネジメント教育について

- (ア) ストレスマネジメント教育のねらい
- (イ) ストレスマネジメント教育の考え方・進め方
- (ウ) ストレス発生段階に対する対処

エ 動作法に基づくストレスマネジメント教育

オ 保健の学習評価について

- (ア) 保健の学習過程評価票の利用

II 理論の研究

1 現代社会における保健教育への期待

(1) これからの保健学習に求められているもの

平成9年の保健体育審議会答申では、「生涯にわたる心身の健康の保持増進」のため、「21世紀に向けた健康のあり方」として、「ヘルスプロモーションの理念に基づき、適切な行動をとる実践力を身に付けること」の重要性を述べている。さらに、同答申では、「とりわけ児童生徒については、薬物乱用、性の逸脱行動、肥満や生活習慣病の兆候、いじめや不登校、感染症の新たな課題等の健康に関する現代的な課題が近年深刻化している」ことを指摘し、これらに大きくかかわっていると考えられる「心の健康」問題への対応を学校教育に求めている。

これらをうけて、平成10年中学校学習指導要領の「保健分野」においては、「心身の健康の保持増進のための実践力を育成する」ことを基本的なねらいとして、目標及び内容の改訂が行われた。

新学習指導要領では、保健分野の目標として、「主として、個人生活における健康・安全に関する理解をとおして、自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力の基礎を培い、実践力の育成を図ること」を示している。その「実践力の育成」とは、「健康・安全についての科学的な理解をとおして、心身の健康の保持増進に関する内容を単に知識として、また記憶としてとどめることではなく、生徒が現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に、科学的な思考と正しい判断の下に意志決定や行動選択を行い、適切に実践できるような資質や能力の基礎を育成することを示したものである」としている。

また、健康的な行動の維持や不健康な行動の変容を図るためには、その行動がもたらす健康への影響の理解とともにその行動に影響する要因を探り、対処法の理解が求められている。「健康な生活と疾病の予防」において、「喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となり、そのような行為には個人の心理状態や人間関係、社会関係が影響することから、それらに適切に対処する必要があること」とあるように、健康の影響とともに、行動に影響するライフスキルにかかわる内容が取り入れられている。これはライフスキル獲得の必要性を述べたものであり、今後の保健学習に取り入れることの必要性を感じることができる。

新学習指導要領では、「健康の保持増進のための実践力の育成」のために教育内容の面から「中学校における基礎的事項を明確にするとともに、近年の生育環境、生活行動、疾病構造等の変化にかかわって深刻化している心身の健康の課題への対応に重点を置き、心の健康の保持増進、食生活をはじめとする生活習慣の乱れ、薬物乱用及び性に関する問題等への対応に関する内容を充実し、新たに生活習慣の予防及び自然災害等における安全の確保に関する内容を取り扱う」などの改訂を行っている。

また、教育方法の面からは、「心身の健康の保持増進にかかわる実践力を育成するため、単なる暗記や知識理解にとどまらず、自ら課題を見つけ、よりよく課題解決していくような学習活動を展開したり、実験や実習などの体験的な学習を取り入れるなどの工夫を行うとともに、適切な意志決定や行動選択が必要であること」と示されている。

こうしたことから、保健学習では保健行動と深く結びつく心理的な要因の理解とともに、適切な意志決定や行動選択など直面する問題に適切に対処できる技能（スキル）を身に付けていくため、学習方法としての参加型学習を取り入れることは、大いに意義のあることだと考える。

(2) 保健で育てるべき保健的教養の基礎

ア 自分の体を実感を伴ってわかる

子ども達には、保健の授業をとおして次のような内容で、自己の体に対する感覚と認識を育てることが求められている。

(ア) 自分の体の状態を生理的なレベルで感覚できる。

例えば、自分の体調がわかる、体の状態の微妙な変化や異常に気付く、五感のほか内臓感覚で自覚できるなどといった生理的な感覚をとおして自分の体が変わることである。

(イ) 自分の体の状態と生活との関連が理解できる。

今の体の状態や体調を自分の生活ぶりに関連付けてとらえることができるという意味であり、体の状態と基本的な生活行為との関連についての認識が必要である。

(ウ) 自分の体の仕組みや働きが認識できる。

体の構造や機能が身体感覚や生活実感と結びついて理解できることであり、体の構造と機能の関連、生活や環境との関わりについての理解が重要な意味を持つ。⁵⁾

イ 健康に関わる自然的・社会的事象が科学的にわかる

健康と健康維持に関連する自然的・社会的事象がわかるようになることは、保健の最も基本的なねらいである。

これには、健康がどのようにして成り立つかがわかる、健康がどのようなときに（どのようにして）破綻するかがわかる、破綻した健康を回復するには何が必要か（どうすればよいか）がわかる、といった認識が含まれている。つまり、健康の成立・破綻・回復の過程における事実や法則についての科学的認識を育てるということである。⁵⁾

ウ 健康維持に必要な方法がわかり、技術が使える

健康の維持・破綻防止・回復などのための方法や技術に対する認識をもち、それらを身に付けることである。

健康を維持していくために、人類が発見し、創出してきた有形無形の文化遺産（方法や技術）は、数限りなくある。それらは、日常の生活習慣として受け継がれてきているものから今日の高度な医療技術まで、大変幅が広い。もちろん、それらのすべてを保健教育に取り込むことはどうも望めないことであるが、今日の日本社会の健康と生活の状況に照らして最低必要な方法や技術を伝える必要がある。例えば、日常の生活の中で遭遇しうる病気やけがの予防法、発生時の処置法、環境衛生の維持の方法、体調の維持や調整のための生活法などに関する科学的根拠や技法などが含まれる。⁵⁾

(3) 保健の科学的認識の形成

保健教育の立場から数見は、「知識というのは、本来『納得知』に通じる因果関係理解のことであるが、認識というのは、さらにその理解に深さや広さがともない、実感的・切実にわかる（自分の問題としてわかる）といった質的理解のことと考え、その思考過程における変化、すなわちそれまでの自分の経験や意識と、授業において提起された科学的な事実や法則が関係しあい、作用して、学習者の中に納得が生じたとき、意識が働き行動に向かわせるのだということであり、その一連の過程（行動の前段階まで）を『認識過程』としておさえ、授業はそれを作り出す作用。」⁶⁾と捉えている。

このように、科学的認識とは、科学的成果を知識として学びとる結果としての認識だけでなく、科学的成果の知識を獲得していく認識過程をも内包していると解釈することができる。

(4) 保健の科学的認識と実践的能力

「保健の科学的認識」と「実践的能力」ないしは「適応能力」を目標に捉えてきた小倉は「適応能力や実践的能力を認識に含めるならば、保健の主たる目標は『保健の科学的認識の発達』であるといつてよいと思われる。」⁷⁾ としている。ただその場合でも「終極の目標として行動化への意欲・態度の育成を伴わせたい」と述べている。このように小倉は実践的能力を科学的認識の中に包括して捉えながらも、方向目標として意欲・態度の形成をおいている。

実践的能力とは「保健についての概念の形成や諸法則の理解のみでなく子ども達の考え方、考える力の発展を、主体的に子ども達が健康問題に立ち向かう姿勢であり、保健についての知識を生かして使いこなせる子ども達の能力」⁸⁾ と捉えることができる。

このような観点から、数見は科学的認識と実践的能力とは一連の連続した関係にあり、子ども達を納得知に至らしめるような認識過程を重視した保健の授業を展開した後で、子ども達の感想文の語尾を分析すると、次の四つのカテゴリーに分類され、そこには多様なわかり方が存在するとしている。

ア『知的・論理的なわかり方』

知的なわかり方	・「いろいろなことがわかりました」等
発見的で腑に落ちるわかり方	・「はじめは～だと思っていたのに、～だったのです」等
論理的なわかり方	・「どうして～なのかがわかった」等

イ『実感的で価値的なわかり方』

感性的で実感の伴ったわかり方	・「～(からだ)はうまくできているな～と思った」等
価値観形成に結びつくわかり方	・「～の勉強はとても役に立つと思います」

ウ『さらなる追究心に発展するわかり方』

新しい事実を知ったり、一定の理解が深まることによって別の疑問がでてきたり、知りたいことや追究したいことがさらに湧いてくるようなわかり方	<ul style="list-style-type: none"> ・「もっとこのことについて調べてみたいです」 ・「人間のからだについてもっと知りたい」 ・「今日はもう少し保健の勉強をしてみたかった」 ・「～のことはわかったけど、～はどうなんですか」
---	---

エ『実践への意欲がそそられるようなわかり方』

実践への意志や意欲が育まれるようなわかり方	<ul style="list-style-type: none"> ・「～のときは、絶対～したいと思います」 ・「～のときは気を付けたいと思います」 ・「～について家族で話したい」
-----------------------	--

その上で「新たな知識を獲得したり、断片的な知識が論理的な思考に発展したり、誤った知識が科学的な知識によって、覆されたりしながら認識形成がなされ、しかもその認識獲得の過程が具体的でリアルなものであることによって、より実感的で価値的な意識に高まり、このことが実践的意志や意欲、態度を必然的に生み出すと考えられる」⁶⁾ と述べている。

このように考えると、保健でめざしている「わかる」ということは質的な深まりや広まりの過程で、自らの内面に健康への意志や展望を刻み込む過程でもあるといえることができる。

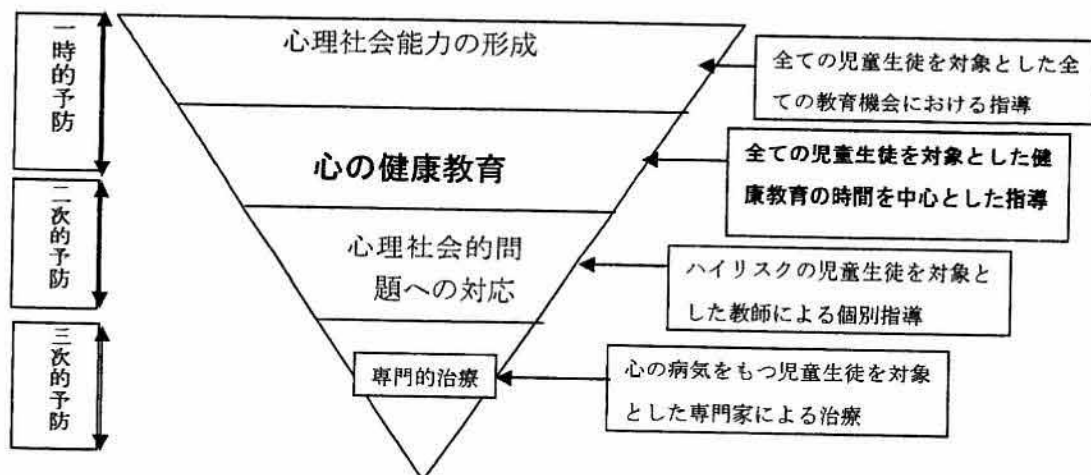
2 ライフスキル教育について

(1) ライフスキル教育とは

WHOの精神健康部は1994年に、世界各国で社会問題となっている酒、タバコ、薬物の乱用、不安、抑うつ、無防備な性行為、若者の妊娠、虐待、自殺、学校中退などといった子ども達の危機的状況を未然に防ぐには、学校の教育課程にライフスキル教育を導入し、早い時期にライフスキルを身に付けさせるべきであるとして、そのためのガイドラインをまとめた。その中で、ライフスキルとは「人々が日常生活の要求や挑戦にうまく対処できるように、適切かつ積極的に行動するための能力」と定義されている。そして、子ども達の危機的状況を引き起こしている心理的社会的要因にうまく対処し行動するためのライフスキルとして、問題解決スキルや人間関係スキル、ストレスマネジメントスキルなどについて説明されている。

平成9年9月の保健体育審議会では、「健康の保持増進のために必要な能力・態度の習得」の項で、「ストレスの増大を背景に心の健康問題が社会全体で増加する傾向にある中、ストレスが生じた場合の対処法などの生活技術の習得も重要である。」と指摘された。これを受けて平成10年12月の小・中学校、11年3月の高等学校の学習指導要領の改訂では、教科としての保健の授業の「心の健康」の単元において、小・中・高等学校とも、不安や悩みやストレスの対処法（ストレスマネジメントスキル）を身に付けさせることが強調された。⁹⁾

WHO「学校における総合的な心の健康教育モデル」



今回の学習指導要領の健康教育に関する改訂のポイントの一つは、行動変容に結びつく健康教育を目指すようになったことであり、意志決定や行動選択が強調されるものとなっている。内容的には生活習慣病の予防と並んで「心の健康教育」が小、中、高等学校を通じて質的にも量的にも充実するもの」となっており、中でもストレスへの対処が中心となってくる。¹⁰⁾

(2) 学習方法としての「参加型学習」

WHOライフスキル教育プログラムでは、スキルの獲得は、主体的学習参加を基礎とし、ブレインストーミングやロールプレイング、グループディスカッション、ディベート、ゲームなどの方法で、小集団学習を中心とする参加型学習の形態をとっている。それは、一方的、注文的に教師が知識を与え、学習者は情報を受け取る立場にある講義形式のような形態ではなく、そこでの指導者の役割としては、グループメンバーの経験、意見、知識を基礎とし、

可能性を追求し、選択肢を見つけるという創造的状況を提供するものであるとしている。同時に学習と意志決定のプロセスにとって重要な、お互いの快適さと安心感を保証するものであり、参加型学習におけるグループ学習の利点を表2-1のように示している。¹¹⁾

また、これらは参加型学習が自尊感情やライフスキルを身に付けていくのに非常に有効な学習方法であることを示している。

表2-1：参加型学習におけるグループ学習の利点

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">○ 自分や他者に対する参加者の認識を高める。○ 競争よりも協力を促進する。○ グループのメンバーや指導者が、個々人のスキルを認識し、位置付け、セルフ・エスティーム（自己肯定感）を高める機会を提供する。○ 参加者がお互いをよく知り、関係を広げることができる。○ 相手の話をよく聞くようになり、コミュニケーションを促進する。○ 慎重な取り扱いを要する問題の処理を促進する。○ 寛容性を高め、個人やそのニーズについての理解を促進すると考えられる。○ 斬新性や創造性を促進する。 |
|--|

(3) ライフスキルに着目した保健と体育の融合

「保健と体育はまったく別なもの」という考え方はあり得ないが、従来から保健の授業と体育の授業は、それぞれ別の場所で行われ、保健と体育のつながりを児童生徒に意識させた授業はあまり例がなかったと思われる。今回の学習指導要領改訂の趣旨を踏まえると、「心と体を一体としてとらえる」こと、「生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現及び自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を培うことを目指していく」ことなどから、より具体的に保健と体育を融合した形で展開していく必要性がでてくる。

そして、ライフスキルを高めることにより、「明るく豊かな生活を営む態度を育てる」といった新学習指導要領に示されている保健体育科の目標に近づくことができると考えられる。

(4) ライフスキルから体育への発展—融合

「保健学習で学んだことを体育で実践する」、「ライフスキル自体を高める実技」を取り入れるという学習を展開することが本当の意味での保健と体育の融合なのではないかと考える。

例えば保健で「傷害の防止」の学習を行った後に、体育授業中の事故防止について考えさせ、実際に活動環境を整えさせるなども融合と考えられる。このように、保健学習の要素となるライフスキルに着目し、それらを意図的に体育学習に取り入れることによって保健と体育との融合が可能となる。

(5) ライフスキル学習

ア ライフスキルの定義と主要領域

WHO精神保健部はライフスキルを「人々が日常生活の要求や挑戦にうまく対処できるように、適切かつ積極的に行動するためのスキル」として、5組10種を挙げている。(表2-2) その中の1つに「ストレス対処スキル」がある。具体的には、「ストレス源がどのように人々に影響を及ぼすかを認識し、ストレスを解消するための対処行動をとることができる能力」と示している。

表2-2 主なライフスキル

①-1.	創造的思考スキル (情報を組み合わせて独創的な考えや計画や物などを作り出すことができる能力)
①-2.	批判的思考スキル (情報や経験を客観的な方法によって分析することができる能力)
②-1.	コミュニケーションスキル (言語及び非言語による自己表現能力)
②-2.	対人関係スキル (他の人と積極的な方法でかかわり、親しい関係を継続できる能力)
③-1.	自己認識スキル (自己のモラルや価値観、性格、長所短所、好き嫌い、行動を規定している要因について認識できる能力)
③-2.	共感スキル (他の人の考えや主張を、自分もまったく同じように感じたり理解したりすることができる能力)
④-1.	情動抑制スキル (喜怒哀楽の感情がどのようにして行動に影響するかを認識し、感情に適切に対処できる能力)
④-2.	ストレス対処スキル (ストレス源がどのように人々に影響を及ぼすかを認識し、ストレスを解消するための対処行動をとることができる能力)
⑤-1.	意志決定スキル (いくつかの選択肢の中から最良と考えられるものを自分で選択できる能力)
⑤-2.	問題解決スキル (重要な問題を的確に発見し、その問題を解決するためのあらゆる方法を考え、それぞれの長所短所を考え合わせて最適な方法を選択し、どのようにしてこれを実現できるかを計画できる能力であり、他のスキルが総合したスキルである。)

イ ライフスキル学習の展開の仕方と学習方法

①各種ライフスキルの形成にあたっては、その基盤を成し、その形成を左右するセルフ・エスティーム (自己肯定感) を高めることに努力しなければならない。これが高い人は、望ましい行動をとる者が多いとの知見が得られている。

②基本的展開

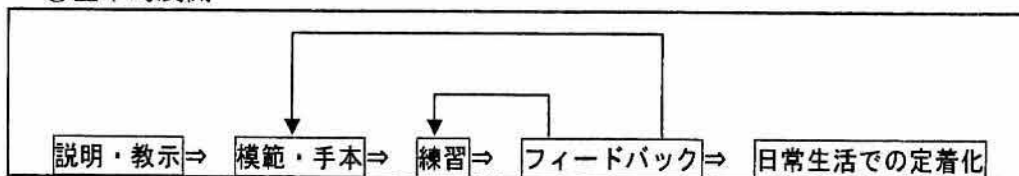


図2-1 ライフスキル学習の基本的な展開

ライフスキル学習の基本的な展開は、図2-1で示すような流れである。しかし、「まずやってみよう」と練習させ、改善点をフィードバックし、「こうすればよい」などと手本を見せて説明するといった手順を踏む場合などもある。

③学習方法としては、学習者の主体的参加が図られるロールプレイングや小集団によるディスカッション、体験学習、ブレインストーミング、記述式ワーク法などを駆使する必要がある。

3 ストレスマネジメント教育について

(1) ストレスマネジメント教育のねらい

ストレスマネジメント教育のねらいは、①ストレスへの気付きを深めること、②様々な対処を学ぶこと、③状況に応じた対処を駆使できるスキルを高めることの3点である。

ストレスマネジメント教育では、ストレスの知識や様々な対処を教える包括的な内容の教育を実施することが必要であり、学校によっては時間数や子ども達の状況などが異なるため、多くの対処を教えることが困難な場合もあるが、「子ども達にとって欠くことのできない対処は何か」という視点で対処を取捨選択していくが大切である。

そして、ストレスマネジメント教育は、ストレス反応を低減させ、心身の健康を保ち、各人の本来の能力を十分に発揮できる条件を維持して、よりよい人生を送らせるということが最終目標であり、ストレスをマネージ (manage) するということは、ストレス反応を抑えるためにさまざまな工夫を行い、そのためのスキルを高めさせることを目的としている。²⁾

また、ストレスマネジメント教育は、WHOが掲げた10項目のライフスキル（表2-2）にも通じる点が多く、情動抑制スキルやストレス対処スキルはもちろんのこと、問題解決スキルやコミュニケーションスキルなどはいずれも重要なストレスマネジメントの方法であり、ライフスキルの多くはストレスマネジメント教育の対象となるものである。^{1 2)}

(2) ストレスマネジメント教育の考え方・進め方

ア ストレスの定義

何らかの刺激によって心身が影響を受けると、元に戻らねばという心理的、身体的力動が発生する。この「元に戻らねば」という状態にあることをストレスと定義する。つまり、刺激を受けて「なんとかしなければ」という状態がストレスである。ストレスが慢性化すると、風に吹き付けられ続けた樹木と同じように心身にいびつさが生じ身体疾患や不適応行動を示す。²⁾

Forsythe, C.I. & Compas, B.E. (1987)

イ ストレスの発生の機序

ストレスの発生には図2-2に示すような一連の流れがある。

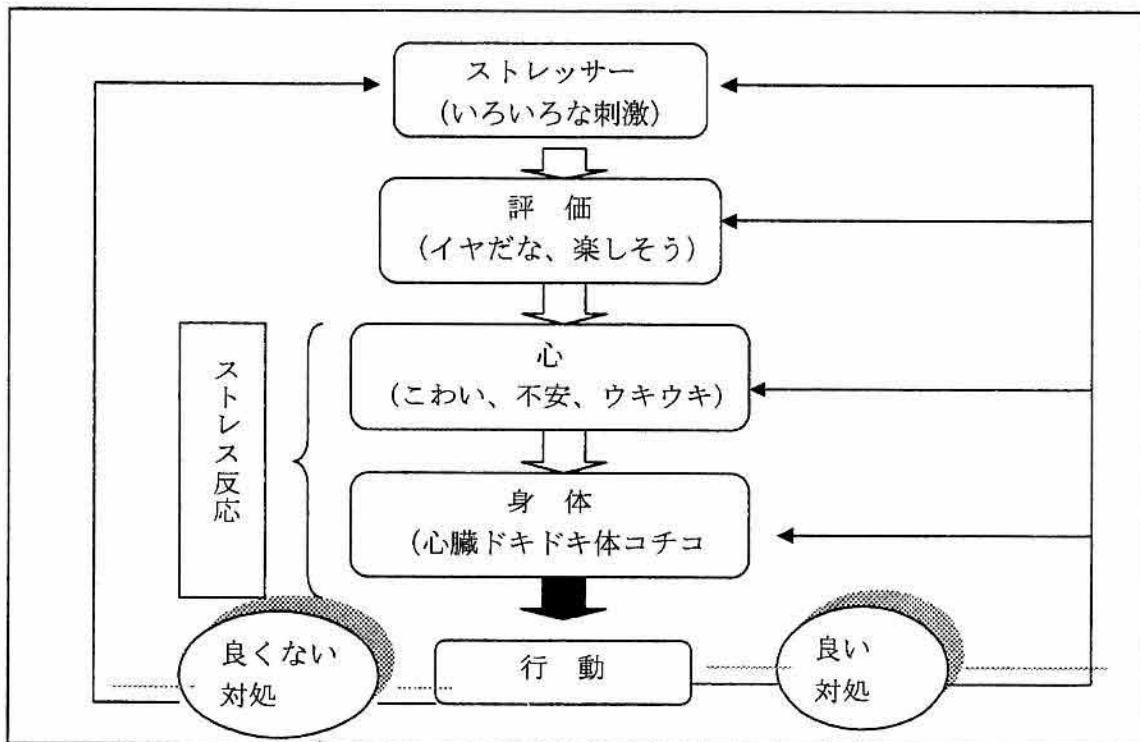


図2-2 ストレス発生経路図

ラザラスのトランスアクションモデル 1984

ストレスが発生するためには、まず、ストレスになる刺激が必要となり、ストレスとなりうる刺激は日常生活にあふれている。刺激そのものは、本来心理的には意味を持たず、単に刺激が存在したということだけのことであり、私たちがストレスと感ずることで初めて刺激はストレスとしての意味を持つ。そして、刺激をストレスと感ずるためには、刺激に対する評価を行わなければならない。

次は、感情や気分が生じる段階であり、ストレスとして評価された刺激によって、怒りや不安あるいは喜びといった心理的興奮が生じ、身体的興奮（身体的ストレス反応）を招く。これは、どのような刺激であろうと、同じ反応が生じる。すなわち、自律神経の興奮であり、悲しくても嬉しくても身体反応は同じように現れる。そして、ストレス、評価、心理的及び身体的ストレス反応はどれかあるいは複数の現象にストップをかけるためのストレスに対する解決行動が取られるようになる。²⁾

(3) ストレス発生段階に対する対処

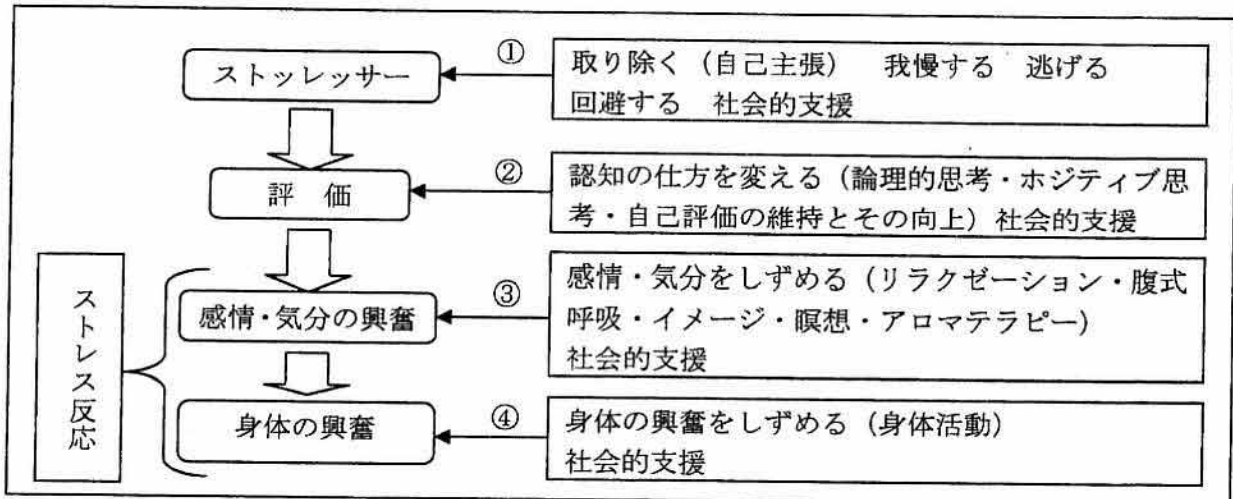


図2-3 ストレス発生段階に対する対処

① ストレッサーに対する対処

ストレスへの対処として最も有効な方法が、ストレッサーへの働きかけである。ストレッサーがなくなったり、その威力を弱めたりすることができれば、ストレス反応は生じない。

② 評価に対する対処

同じストレッサーを体験しても、自ずとストレス反応にも程度・内容に違いが生じる。それゆえ、ストレッサーへの評価を変えることで、その力を弱めたり、なくしたりすることができる。そのための対処が論理的思考、ポジティブ思考（前向きに考えること）、自己評価の維持・向上である。

ア 論理的思考

論理的思考は、エリスの論理療法からヒントを得た対処法である。人が不合理なビリーフ（信念、思い込み、人生哲学）を持つことが悩む原因であり、ビリーフを変えることを目的にABCDE理論図2-4を提出した。

A 出来事	〈注意された〉
B 信念・思い込み・人生哲学	〈自分は100パーセントでなければならない〉
C 結果（感情・行動）	〈腹が立って口答えした〉
D 反論	〈100パーセントの人間なんていない〉
E 効果	〈余裕を持って理解できる〉

図2-4 エリスのABCD理論

不合理なビリーフは、ストレッサーとなるはずのないものまでもストレッサーにしてしまい、ストレス反応を生じさせる。不合理なビリーフをなくすには、まず、そのビリーフに気付くことが必要であり、その気付きを基に現実的で合理性を持った考え方に変えてみるのが大切である。

イ ポジティブ思考

ポジティブ思考は、前向きに考えることであり、失敗や困難も自分にとってはよい経験になるという考え方を基本にして、将来の自分にとって役立つ知識を学ぶことができると考えれば、ストレッサーの脅威は減少する。

③ 感情・気分の興奮に対する対処

身体的興奮は、感情・気分の興奮と一対のものであり、身体的にリラックスして筋緊張をなくせば、不安、怒り、心配なども解消され心理的なリラックスをもたらすことができる。この筋弛緩によって感情・気分の興奮を静める対処の代表がリラクゼーショントレーニングや腹式呼吸法などである。

④ 身体の興奮に対する対処

身体活動によって身体的興奮を低減させることができる。身体を動かすことで、心肺機能の改善、赤血球増産による身体各部への酸素輸送能力の向上、血圧の低下、ストレス関連物質の解消等の効果があり、心理的には抑うつ感や不安が低下する。²⁾

4 動作法に基づくストレスマネジメント教育

安心感、自尊心、自信は、ストレスに対する対処法に影響する。安心感を基盤にして自尊心や自信に満ちていれば、ストレスに対して必要以上に脅威的あるいは嫌悪的に受けとめることも少なくなり、何とかできるというコントロール感も増す。しかし、現代社会では安心感や自尊心を育むのは並大抵のことではない。安心感や自尊心が増したからといって、ストレスに対して積極的に問題解決を図るような対処行動を取るようになるかは疑問である。

そこで、現在の子ども達に効果的なストレスマネジメント教育を行うためには、安心感や自尊心を育むと同時に、自己存在感を実感させ、対人関係に関する直接的体験を促進するような具体的な教育的働きかけの工夫として考えられたのが動作法に基づくストレスマネジメント教育である。

それは、生徒同士がペアになってリラクゼーション課題に取り組むことができるように工夫すれば、単にストレス反応に対するリラクゼーション効果だけでなく、自己存在感が明確になり、動作体験に基づく対人関係の場を保障できる。しかも、ペアになった双方がリラクゼーション課題の基で援助体験（トレーナー体験）と被援助体験（トレーニー体験）をするように条件設定することによって、自己理解や他者理解が深まり、友人関係に対する構えや対処行動にも好影響をもたらすことが可能になる。¹²⁾

5 保健の学習評価について

(1) 保健の学習過程評価票の利用

植田は、保健の授業に求められている評価観点や学習過程を評価できるように16項目からなる評価票を表2-3のように開発した。①～④は、仲間と協力的な学習を進めることができたかどうかを問うものである。⑤～⑧は、学んだことが価値のあるものであったかどうかという認識と知識・理解を問うものである。⑨～⑫は、興味・関心・意欲をもって学習することができたかどうかを問うものである。⑬～⑯は、主体的に学習を進めることができたかどうかを問うものである。

この評価票は、保健授業を行った教師が、自己の授業を分析・評価することを主に意図して開発されている。¹³⁾

また、植田は、この評価票の4つの評価観点が保健の3つの評価観点と次のように対応していることを先行研究により、明らかにしている。

保健の3つの評価観点		学習過程評価票の4つの観点
「関心・意欲・態度」	←→	「興味・関心・意欲」
「思考・判断」	←→	「協力的学習」「自主的学習」
「知識・理解」	←→	「認識」

表 2-3 学習過程評価票¹⁴⁾

「協力的学習」	① 友だちと助け合って学習できましたか。	はい	いいえ	どちらでもない
	② 友だちの意見を聞いて、いっしょに考えることができましたか	はい	いいえ	どちらでもない
	③ 友だちから教えてもらったり、助けてもらったりしましたか。	はい	いいえ	どちらでもない
	④ 友だちと力を合わせて仲良く勉強することができましたか	はい	いいえ	どちらでもない
「認識」	⑤ 今日の勉強は大切なことがらだと思いましたか	はい	いいえ	どちらでもない
	⑥ 今日の勉強でこれからの生活役に立つことがあると思いましたか	はい	いいえ	どちらでもない
	⑦ 「あつ、わかった」とか「ああ、そうか」と思ったことがありましたか	はい	いいえ	どちらでもない
	⑧ 新しい発見やおどろきがありましたか。	はい	いいえ	どちらでもない
「興味・関心・意欲」	⑨ 夢中になって勉強することができましたか	はい	いいえ	どちらでもない
	⑩ 今日の勉強は楽しかったですか	はい	いいえ	どちらでもない
	⑪ 「もっと知りたい、もっと調べたい」と思うことがありましたか	はい	いいえ	どちらでもない
	⑫ もっと続けて勉強したいと思いましたか	はい	いいえ	どちらでもない
「自主的学習」	⑬ 自分から進んで勉強することができましたか	はい	いいえ	どちらでもない
	⑭ 授業中、わからないことや疑問に思うことがある時は、自分で調べたり、質問しましたか。	はい	いいえ	どちらでもない
	⑮ 自分の意見を持つことができましたか。	はい	いいえ	どちらでもない
	⑯ 「～を知りたい」、「～をはっきりさせたい」と思いながら勉強することができましたか。	はい	いいえ	どちらでもない

本研究では、この評価票を「自己評価票」として活用し、生徒が自らの学習をどのように評価しているのか、調査し分析することとした。

Ⅲ 検証授業の計画

1 検証の視点

参加型の保健学習と「体ほぐしの運動」を関連させて取り扱うことにより、興味・関心を持ちながら、ストレスについての理解が深まったか

2 検証の方法

- | | |
|---------|---|
| (1) 期間 | 平成15年11月5日(木)～11月20日(木) |
| (2) 場所 | 寒川町立寒川東中学校 |
| (3) 対象 | 第1学年1組(男子20名・女子19名、合計39名) |
| (4) 単元名 | 「欲求やストレスへの対処と心の健康」(保健分野)
「体ほぐしの運動」(体育分野) |
| (5) 方法 | ア 事前アンケート調査・分析
イ 単元学習指導計画の立案
ウ 学習指導案の立案
エ 学習指導案をもとに授業の実践
オ 学習ノートの記述内容の分析
カ 事後アンケート調査・分析
キ その他 |

3 学習指導計画

(1) 学習のねらい

- ・欲求やストレスに対することがらについて関心をもち、仲間と協力して課題を見つけた
り、意見を交換しながら、意欲的に学習しようとする。

【関心・意欲・態度】

- ・欲求やストレスに関することがらについて、自分の知識や経験をもとにしたり、資料や
仲間の意見、考えなどを参考にしたりして、その対処法について主体的に考え、判断し
ている。

【思考・判断】

- ・欲求やストレスに関することがらについて基本的な事項を理解し、知識を身に付けてい
る。

【知識・理解】

(2) 学習の道すじ

ねらい1 (1時間目～4時間目) (保健分野)

- ・学習資料を活用し、グループで参加型学習(ブレインストーミング、ゲーム等)を行
うことにより、欲求やストレスの概念を理解し、自分のストレス反応に気付くととも
に欲求やストレスについて自分の考えを広げ、深めることができるようにする。

ねらい2 (5時間目～6時間目) (体育分野)

- ・「体ほぐしの運動」として、ストレスの対処法を体験することにより、ストレスについ
て実感を伴って理解する。

(3) 評価規準について

		関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
単元における評価規準	保健	心身の調和と心の健康などについて関心を持ち、仲間と協力して資料を集めたり、意見を交換したりしながら課題を見つけ、意欲的に学習しようとしている。	心身の調和と心の健康などについて、自分の知識や経験、資料、仲間の意見や考えなどを基に、課題の設定や解決の方法を考え、判断している。	心身の機能は生活経験などの影響を受けながら発達すること、身体と精神は互いに密接な関係にあることを科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けている。
	体育	自分の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとしている。	グループで運動を構成したり、施設や用具を効果的に利用したりしている。	体ほぐしの運動の必要性や運動の行い方、心身への効果を理解するとともに、知識を身に付けている。

単元における具体的な評価規準	ねらい1 ・欲求やストレスについて正しく理解する。 ・自分のストレス反応について気付くとともに欲求やストレスについて自分の考えを広げ、深めることができる。	・ストレスについて関心を持ち、自分の経験や仲間との意見交換、資料などを基に、積極的にグループワークに参加しようとする。 (観察・学習カード)	・自分の知識や経験などを基に、課題を見つけることができる。 (学習カード) ・学習カードなどの資料や自分の持っている知識などを基に予想し、判断することができる。 (学習カード)	・心の健康を保つため、心身の調和を保つことの大切さや欲求やストレスに適切に対処する方法を理解し、知識を身に付けている。 (観察・学習カード)
	ねらい2 ・ストレスの対処法を体験することにより、実感を伴って理解する。	・自分の体の状態や変化に気付き、また、お互いの体の状態を意識したり、気を配ったりして、心地よさを味わおうとする。 (観察・学習カード)	・欲求やストレスへの対処法について考え、自分にあった対処法を見つけることができる。 (観察・学習カード)	・身体と精神の密接な関係について実感を伴って、理解している。 ・ストレスへの適切な対処の仕方にはいろいろな方法があり、自分にあったストレス対処を理解している。 (観察・学習カード)

(4) 単元計画

時	1	2	3	4	5	6
学習内容	オリエンテーション	欲求についての理解	ストレスについての理解	ストレス反応への気付き	体験リラクゼーション (体ほぐしの運動)	
	ねらい1 ・ 学習資料を活用し、グループで参加型学習（ブレインストーミング、ゲーム等）を行うことにより、欲求やストレスの概念を理解し、自分のストレス反応に気付くとともに欲求やストレスについて自分の考えを広げ、深めることができるようにする。					
分	①出欠席の確認 ②オリエンテーション ・事前アンケートの結果 ・単元の説明 ・ねらい ・学習の仕方 ・役割分担	①出欠席の確認 ②前時の振り返り ③本時の内容の理解	①出欠席の確認 ②前時の振り返り ③本時の内容の理解	①気分の種類を具体的に考える ②プレッシャー体験ゲーム ・乱数表ゲーム ・風船割りゲーム (イス取りゲーム) (短冊ジャンケン) (たまご立たせゲーム) ③脈拍の測定	①自分の今の状態を知る ・脈拍を測る ・血圧を測る ・気分を測る (気分評価尺度)	①自分の今の状態を知る ・脈拍を測る ・血圧を測る ・気分を測る (気分評価尺度) ②自分の今の状態を知る ・脈拍を測る ・血圧を測る ・気分を測る (気分評価尺度) ③ゲーム後の体験、仲間との交流 ・脈、血圧、気分の測定 ④肩の上下プロگرام ・セルフリラクゼーション ・ペアリラクゼーション ⑤リラクゼーション後の脈、血圧測定
10	①欲求不満への対処行動について考える ・モデルケースについて考え、グループでディスカッションをする	①ストレス源について理解する ・モデルケースから何がストレスサーになっているか探らせる	①ストレス源について理解する ・モデルケースから何がストレスサーになっているか探らせる			
20	②対処行動についてまとめる ・適応行動、不適応行動、過剰適応について理解する	②ストレス反応についてのブレインストーミング (心・からだ・行動)	②ストレス反応についてのブレインストーミング (心・からだ・行動)			
30	③個人のストレス測定 ・ストレスサーの強さ ・ストレス反応	③ストレス解消法についてのブレインストーミング (ケーススタディ)	③ストレス解消法についてのブレインストーミング (ケーススタディ)			
40						
50		①学習カードによる本時の振り返り ②まとめ・次時の見直しを持つ			①実習効果を確認する (気分評価尺度) ②学習カードによる本時の振り返り ③単元のまとめ (6枚時)	

(5) 学習指導案

学習指導案1 オリエンテーション

- 1 日 時 平成15年11月5日(水) 第5校時
 2 場 所 1年1組教室
 3 対 象 1年1組(男子20名・女子19名、合計39名)
 4 学習の経過 6時間扱いの1時間目
 5 ね ら い (1)単元のねらいを理解し、学習の準備をする。
 (2)欲求やストレスについての基礎的知識を身に付ける。

6本時の展開

[評価: 関=関心・意欲・態度 思=思考・判断 知=知識・理解]

時間	学習内容・活動	教師の支援・活動	評 価
はじめ (10)	①出欠席の確認 ②オリエンテーション ③本時の内容を理解する	・事前アンケートの結果について知らせる。 ・単元計画、単元のねらい、6時間の流れを説明する ・本時の学習活動を説明する ・役割を分担させる	
なか (30)	①自己の欲求について気付く ②生理的欲求と社会的欲求を理解する ③学習ノートを利用し、欲求やストレスについてグループワークで考える ④個人のストレス測定をする	・グループワークのねらいを説明する ・学習ノートに添って説明する ・自分の欲求(～したい)をあげさせる ・生理的欲求と社会的欲求について理解させる ・話し合いが上手くできているか机間指導する ・「ストレスの強さを測ってみよう」「ストレス反応を測ってみよう※」を実施する	関欲求について関心を持ち、積極的に意見交換しようとしているか(観察) 関ストレスについて関心を持ち、自分の経験や仲間との意見交換、資料などをもとに、積極的にグループワークに参加しようとしているか(観察・学習カード)
まとめ (10)	①学習カードによる本時の振り返り ・学習ノートに記入 ②次時の内容を確認する	・学習ノートの書き方を説明する ・次回の授業の見通しを持たせる	知欲求やストレスについて理解し、知識を身に付けているか(学習ノート)

※ストレス反応測定用紙

ストレス反応測定は不安を測定するものであり、この半年間の状態を尋ねる質問を15問設定し、自分の状態がわかるようにした。

学習指導案2 欲求について考える

- 1 日 時 平成15年11月7日(金) 第3校時
- 2 場 所 1年1組教室
- 3 対 象 1年1組(男子20名・女子19名、合計39名)
- 4 学習の経過 6時間扱いの2時間目
- 5 ね ら い (1) 欲求不満がもたらす行動について考える。
(2) 欲求不満への適切な対処行動を理解する。

6 本時の展開 [評価: 関=関心・意欲・態度 思=思考・判断 知=知識・理解]

時間	学習内容・活動	教師の支援・活動	評 価
はじめ (5)	①出欠席の確認 ②前時の振り返りをする ③本時の内容を理解する	・本時の学習活動を理解させる ・欲求についての説明する	
なか か (35)	①教師によるロールプレイング ②欲求不満の対処行動について考える ・モデルケースについて考え、グループで意見交換、ディスカッション ③グループ発表を行う	・モデルケースについて考えさせる ・対処行動について、友達のいろいろな考え方に触れさせる ・対処行動について説明する(適応行動、不適応行動、過剰適応など) ・カードを選択するグループ活動(ランキング)を展開させる。 ・オリジナルアイデアを各グループより1つ発表させる	関 欲求について関心が持てたか(観察・ノート) 関 対処行動について関心を持ち積極的に話し合いに参加しようとしているか(観察) 思 欲求不満とその対処について客観的に振り返ることができたか(観察・ノート)
まとめ (10)	①少年事件の記事について考える ②ストレス日記の記入の仕方を理解する ③学習ノートによる本時の振り返りをする ④次時の内容を確認する	・問題行動となる間違った対処行動に気付かせる ・「ストレス日記」を配布、説明、理解させる ・日常生活での体験について考えさせる ・学習ノートに記入させる ・次回の授業の見通しを持たせる	思 学習カードなどの資料や自分の持っている知識などをもとに予想し、判断することができたか(学習カード) 知 欲求の背景、対処に関する可能性を理解することができたか(学習ノート)

学習指導案③ ストレスについて考える

- 1 日 時 平成15年11月11日(火) 第5校時
 2 場 所 1年1組教室
 3 対 象 1年1組(男子20名・女子19名、合計39名)
 4 学習の経過 6時間扱いの3時間目
 5 ね ら い (1) ストレスをもたらす原因について知る。
 (2) ストレスをもたらす反応について理解する。
 (3) ストレスへの適切な対処行動について理解する。

6 本時の展開

[評価: 関=関心・意欲・態度 思=思考・判断 知=知識・理解]

時間	学習内容・活動	教師の支援・活動	評 価
はじめ (10)	①出欠席の確認 ②前時の振り返りをする ③本時の内容を理解する	・本時の学習活動を理解させる ・欲求とストレスのつながりについて説明する	
なか か (35)	①ストレスについて考える ②ストレッサーについて理解する ③様々なストレス対処方法についてのブレインストーミングを行う※	・様々なストレス体験を例に説明する ・「プレッシャー」「人間関係」「危機」などの場面に整理させる ・手順について理解させる ・対処方法について、友達いろいろな考え方に触れさせる ・ストレス反応について理解させる ・対処行動についてまとめる(適応行動、不適応行動など)	関ストレスについて関心が持てたか (観察・ノート) 思ストレスとその対処について客観的に振り返ることができたか(観察・ノート) 関対処方法について関心を持ち積極的に話し合いに参加しようとしているか(観察)
まとめ (5)	①学習ノートによる本時の振り返り ②次時の内容を確認する	・学習ノートに記入させる ・次回の授業の見通しを持たせる	知ストレスの背景、対処に関する可能性を理解することができたか(学習ノート)

※ブレインストーミング

小集団において、全員が限られた時間内に、ある課題について自由に多くのアイデアや意見を出す討議法の一つ。

- <留意点>・自由奔放：深く考えずに、アイデア、思いつきを発言する。
 ・批判厳禁：他人の発言を批判したり、コメントしない。
 ・便乗歓迎：他人の意見に便乗して、その意見から連想されたことを発言する。
 ・質より量：よい、悪いは考えないで、できるだけ多く発言する。

- <進め方> 1 各人に、小さな短冊(アイデアを書くためのもの)を10枚位ずつ配る。
 2 スタートの合図とともに、各人は、短冊にアイデア等を書きながら、それを声に出して読み上げる。既に出されたアイデアと全く同じものは発表しない。発表は思いついた人から行う。
 3 書いた短冊をテーブル中央に置く。
 4 グループ毎に出たアイデアの数を合計し、最多のグループを確認する。

学習指導案4 気分と体の変化を知る（ストレス反応への気付き）

- 1 日 時 平成15年11月13日（木） 第3校時
 2 場 所 1年1組教室
 3 対 象 1年1組（男子20名・女子19名、合計39名）
 4 学習の経過 6時間扱いの4時間目
 5 ね ら い (1) 「ストレス反応」を理解し、自分のストレス反応に気付く
 6 本時の展開 [評価：関=関心・意欲・態度 思=思考・判断 知=知識・理解]

時間	学習内容・活動	教師の支援・活動	評 価
はじめ (10)	①出欠席の確認 ②前時の振り返りをする ③本時の内容を理解する ④「気分」の種類を具体的に考える	・本時の学習活動を理解させる ・気分についての説明する（体育大会を例にして）	
なか (35)	①「脈拍」の測定を行う ②ゲーム大会 ・乱数表ゲーム ・風船割りゲーム ③ゲーム後の脈拍の測定 ④プレッシャー体験での体の変化について話し合う ⑤緊張により心や体に様々な変化が出現することを理解する	・いろいろな気分の変化があることを理解させる ・プレッシャーのかかるゲームを行う ・ゲームの前後での気分の変化に気付かせる（ストレス） ・グループでの話し合いの前にいくつかの例をあげておく ・プレッシャーについて説明し、理解させる	関ゲームに積極的に参加しようとしているか（観察） 知気分について理解できたか（学習ノート） 思自分の持っている知識などをもとに予想することができたか（学習ノート）
まとめ (5)	①学習ノートによる本時の振り返り ②次時の内容を確認する	・学習ノートに記入させる ・次回の授業の見通しを持たせる	知ストレス反応を理解できたか（学習ノート）

学習指導案5 「体ほぐしの運動」でリラックスして実感しよう1

- 1 日 時 平成15年11月17日(月) 第3校時
 2 場 所 体育館
 3 対 象 1年1組(男子20名・女子19名、合計39名)
 4 学習の経過 6時間扱いの5時間目
 5 ね ら い (1)「気分」に働きかける対処を学ぶ
 (2)リラクゼーションの心地よさを体験する

6本時の展開

[評価:関=関心・意欲・態度 思=思考・判断 知=知識・理解]

時間	学習内容・活動	教師の支援・活動	評 価
はじめ (5)	①出欠席の確認 ②前時の振り返りをする ③本時の内容を理解する	・本時の学習活動を理解させる ・リラックスについての説明する	
なか (40)	①自分の今の状態を知る ・脈拍を測る ・血圧を測る ・気分を測る ②風船ゲームを行う ③ゲーム後の状態を知る ・脈拍を測る ・血圧を測る ・気分を測る ④肩の上下プログラム※1 を行う(リラクゼーション) ⑤リラクゼーション後の 今の状態を知る ・脈拍を測る ・血圧を測る ・気分を測る	・計測用の学習資料を用意する (血圧計、気分評価尺度※2) ・全員で心をほぐさせる ・グループで体をほぐさせる ・気分評価尺度を記入させる ・肩の上下プログラムについて 説明する ・セルフ、ペアの順で行わせる ・気分評価尺度を記入させる	関 仲間と協力をしながら積極的に 取り組もうとしているか(観察) 関 自分の体の状態や変化に気付 き、心地よさを味わおうとして いるか(観察) 思 客観的に気分を記録できたか (記録カード)
まとめ (5)	①学習ノートによる本時 の振り返りをする ②次時の内容を確認する	・学習ノートに記入させる ・次回の授業の見通しを持たせ る	知 身体と精神の密接な関係について実 感を伴って理解しているか (学習ノート)

※1 肩の上下プログラム

肩の上下プログラムには、セルフ・リラクゼーションとペア・リラクゼーションがある。ペア・
リラクゼーションには、互いにトレーナー体験とトレーニー体験ができるように工夫されている。

※2 気分評価尺度

リラクゼーション実施前と実施後の心と体の状態を比較できるように、脈拍数、血圧数と気分
を測る6つの質問項目を設けた。

学習指導案6 「体ほぐしの運動」でリラックスして実感しよう2

- 1 日 時 平成15年11月20日(木) 第2校時
 2 場 所 3F視聴覚室
 3 対 象 1年1組(男子20名・女子19名、合計39名)
 4 学習の経過 6時間扱いの6時間目
 5 ね ら い (1) 「気分」に働きかける対処を学ぶ(気分を静める)
 (2) リラクゼーションの心地よさを体験する

6 本時の展開 [評価: 関=関心・意欲・態度 思=思考・判断 知=知識・理解]

時間	学習内容・活動	教師の支援・活動	評 価
はじめ (5)	①出欠席の確認 ②前時の振り返りをする ③本時の内容を理解する	・本時の学習活動を理解させる ・リラックスについての説明する	
なか (30)	①自分の今の状態を知る ・脈拍を測る ・血圧を測る ・気分を測る ・状態不安調査を実施 ・気分評価尺度を実施 ②腹式呼吸法※(10秒間呼吸法)を行う ・一斉実習 ③実習効果を知る ・脈拍を測る ・血圧を測る ・気分を測る ・状態不安調査を実施 ・気分評価尺度を実施	・直接仲間とかかわることを実感させる ・心や体の緊張をほぐす ・計測用の学習資料を用意する(血圧計、気分評価尺度) ・腹式呼吸法(10秒間呼吸法)について説明する ・デモンストレーションを行う ・適切な実習が行われているか確認する ・気持ちの変化に気付かせる ・個人や状況により差があることを理解させる	関自分のものにしてようと真剣に取り組むことができたか 関自分の体の状態や変化に気づき、心地よさを味わおうとしているか(観察) 思客観的に気分を記録できたか(記録カード)
まとめ (15)	①学習ノートによる本時の振り返りをする ②元のまとめをする ・グループで話し合い	・学習ノートに記入させる ・この单元をとおして何が理解できたかを考えさせる	知身体と心の密接な関係について実感を伴って理解しているか(学習ノート)

※腹式呼吸法

呼吸法により心身がリラックスした状態になると、余裕を持って自己をコントロールできるようになる。したがって、いろいろな刺激、ストレス、課題等に過剰反応しないで対処できるようになる(ストレス耐性の向上)。また、呼吸に受動的な注意を集中することにより、心身の気付きが高まり、内省力、自己向上性が増大する。さらに、創造性や問題解決能力も高まる。

4 検証の視点と手がかり

参加型の保健学習と「体ほぐしの運動」を関連させて取り扱うことにより、興味・関心を持ちながら、ストレスについての理解が深まったか。

目指す生徒の姿	具体的な視点	手がかり	方法	
興味・関心を持ちながら、ストレスについての理解が深まる。	1 興味・関心を持つことができたか。	(1) 毎時間の学習ノートの自己評価票 (3段階) 及び授業前・授業後のアンケート結果 (4段階) ア 今日の授業は楽しかったですか イ 夢中になって勉強することがありましたか ウ 「もっと知りたい、もっと調べたい」と思うことができましたか エ もっと続けて勉強したいと思うことができましたか	・毎時間の変容を分析 ・授業前と授業後と比較、分析	
		(2) 毎時間の学習ノートへの記述内容	・興味・関心に関わる記述内容の分析	
		(3) 授業後の感想	・興味・関心に関わる記述内容の分析	
	2 ストレスについての理解が深まったか。		(1) 毎時間の学習ノート自己評価票 (3段階) 及び授業前・授業後のアンケート結果 (4段階) ア 今日の勉強は大切なことがらだと思えましたか イ 「あつ、わかった」「ああ、そうか」と思ったことができましたか ウ 新しい発見やおどろきがありましたか	・毎時間の変容を分析 ・授業前と授業後と比較、分析
			(2) 脈拍数と血圧の変化及び毎時間の学習ノートへの記述内容	・学習ノートへの記述内容及びリラクゼーション実施前後の心拍数と血圧の比較
			(3) 授業後のアンケート「この単元で一番大切だとわかったこと」の記述内容	・理解に関わる記述内容の分析
(4) 毎時間の学習ノート自己評価票 (3段階) 及び授業前と授業後のアンケート結果 (4段階) ア ストレスについて自分の意見や考えを述べることができますか イ 心の健康について自分の意見や考えを述べることができますか ウ 今日 (今回) の勉強でこれからの生活に役に立つことがあると思えましたか			・毎時間の変容を分析 ・授業前と授業後と比較、分析	

IV 検証授業の結果と考察

1 学習の経過について

「心の健康を保つためには、欲求やストレスについて知り、それらに適切に対処することが大切である。」¹⁶⁾ ことから、この単元では、「欲求についての理解」を2時間（オリエンテーションを含む）、「ストレスについての理解」を2時間（オリエンテーションを含む）、そしてそれらの具体的な対処方法としての「体ほぐしの運動」（リラクゼーション体験）を2時間、計6時間を配当した。それらの学習内容の構成要素と流れは図4-1のとおりである。

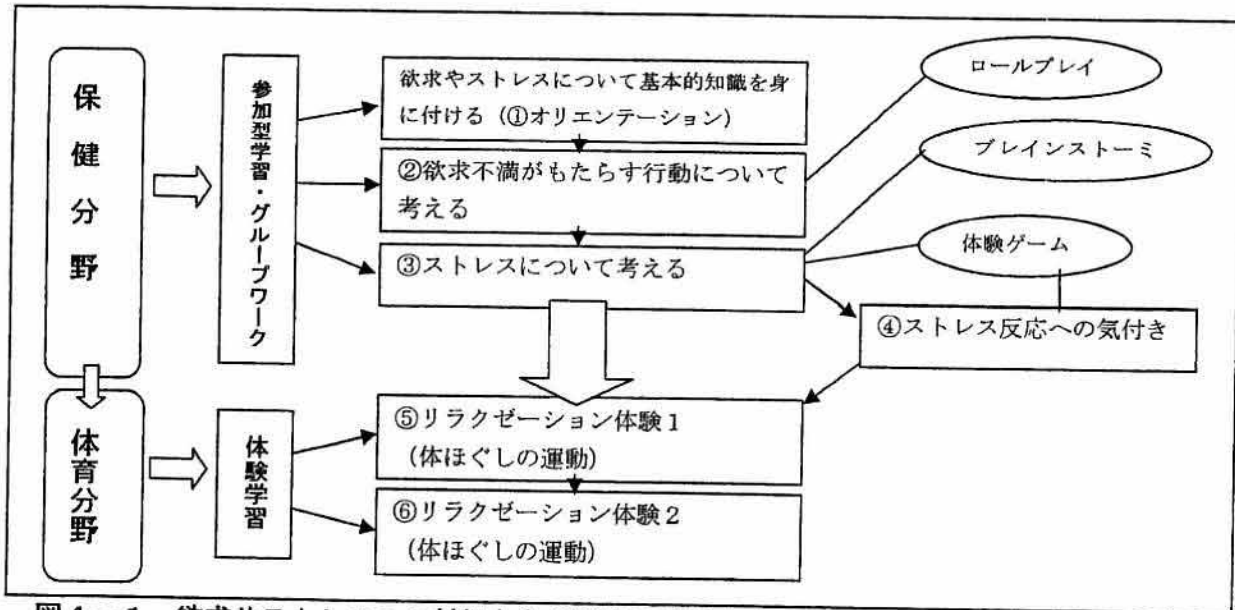


図4-1 欲求やストレスへの対処と心の健康の学習内容

【第1時間目】（オリエンテーション）

欲求やストレスに関する様々な問題について自ら考え、自ら体験することで理解していくことやグループワークによる学習の進め方について説明し、欲求やストレスについて学習カードを活用したことにより、学習の見通しと欲求やストレスについて興味・関心を持たせながら学習を進めることができた。

【第2時間目】（欲求不満への対処行動について考える）

欲求が満たされない状態（欲求不満）のときに見られる、人間の多様な行動パターンをモデルケース（教師によるロールプレイ）や今までの自己体験をもとに学習させたことで、興味・関心を持ち、欲求不満について考えさせることができた。

【第3時間目】（ブレインストーミングでストレスについて考える）

第2時での学習をもとに、ストレスによる緊張や不安が続くと心や体がどのような状態になるかについてブレインストーミング法を用いたことで、ストレスに対する心と体の変化についてグループで活発に話し合えることができた。

【第4時間目】（ストレス反応への気付き）

「プレッシャー」に焦点を絞り、体験的ゲームの中でプレッシャーを与えたことで、心や体に様々な変化が出現することやストレスによる反応を実感させることができた。

【第5時間目】（「体ほぐしの運動」でリラックスを実感しよう）

「体ほぐしの運動」の風船ゲームで人と交流させ、ペアで手軽な肩の上下プログラムを行ったことで、心と体の変化を実感させることができた。

【第6時間目】（「体ほぐしの運動」でリラックスを実感しよう）

これまでの学習のまとめとして、心と体の緊張をなくし、不安やイライラを軽減できることを腹式呼吸法によって体験させたことでリラクゼーションによる対処法を理解することができた。

2 検証授業の結果から得られた資料・データについて

研究主題に迫るため、検証授業の結果から得られた資料をもとに、検証の視点に沿って分析し考察していくことにする。なお、分析・考察を進めるにあたり、図・表の対象人数及びアンケートについて説明する。

図・表の対象人数及びアンケートについて

文中に出てくる図表のデータについて、特に断りのない場合は次のとおりである。

ア 検証授業の対象人数 …………… 39 (男子 20, 女子 19)

イ 各時間の人数

時 間	1	2	3	4	5	6
人 数	38	38	38	37	37	38
有効データ数	32	38	38	33	34	36

ウ 学習ノートの自己評価票（形成的評価）について
植田の先行研究である保健学習の「教授－学習過程評価表」の16項目を自己評価票として授業内容に応じて選択し、学習ノートに載せ、1問目から6時間目まで毎時間行なった。「はい」を3点、「どちらでもない」を2点、「いいえ」を1点として合計し、その平均点や合計点を表示した。

エ 事前・事後アンケートについて …………… n=38

3 検証の結果と考察

(1)「興味・関心を持つことができたか」

生徒が自ら考え、授業内容を理解していくためには、まず、学習自体を楽しいものと感じることが必要であり、そこから興味・関心につながると考えた。さらに、興味・関心が高まることにより学習に対する意欲が現れて、自ら学ぼうとする姿勢が出てくると考えた。

そこで、毎時間の授業に対し生徒が「興味・関心を持つことができたか」について、次の手がかりにもとづき検証していくこととする。

ア	毎時間の学習ノートの自己評価票(3段階)及び授業前・授業後アンケート結果(4段階)
(ア)	「今日の授業は楽しかったですか」
(イ)	「夢中になって勉強することがありましたか」
(ウ)	「『もっと知りたい』『もっと調べたい』と思うことがありましたか」
(エ)	「『もっと続けて勉強したい』と思うことがありましたか」
イ	毎時間の学習ノートへの記述内容
ウ	授業後の感想

ア 学習ノートの自己評価票(3段階)及び授業前・授業後アンケート結果(4段階)

(ア) 今日の勉強は楽しかったですか

図4-2は、学習ノートの自己評価項目「今日の勉強は楽しかったですか」について3段階評価の毎時間の平均を表したグラフである。また、図4-3は、学習ノートの自己評価項目「今日の勉強は楽しかったですか」の3段階評価のそれぞれの人数の割合を表わしたグラフである。

1時間目はオリエンテーションと欲求やストレスについての基礎的知識を理解する授業であった。この時間の平均値は2.5と他の時間と比べると最も低く、「楽しくなかった」と答えた生徒が4名であった。

2時間目以降の平均値は毎時間2.8以上と高い値を示しており、「楽しかった」と答えた生徒は毎時間30名以上であった。また、「楽しくなかった」と答えた生徒は2時間目以降0~1名となっており、ほとんどの生徒が楽しみながら学習していたことがうかがえる。

中でも、参加型学習としてブレインストーミングを行った3時間目は、「どちらでもない」と答えた3人を除いてはクラス全員が「楽しかった」と答えており、生徒たちにとって単元内で最も楽しい授業だったことがわかる。

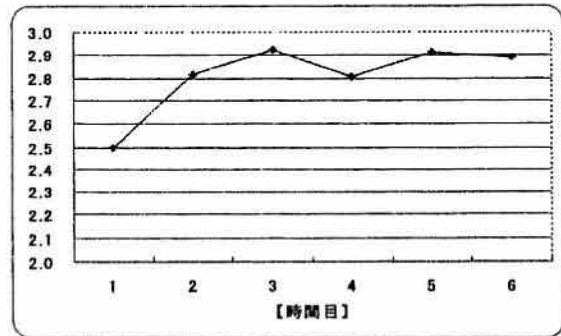


図4-2 「今日の勉強は楽しかったですか」
(自己評価の平均)

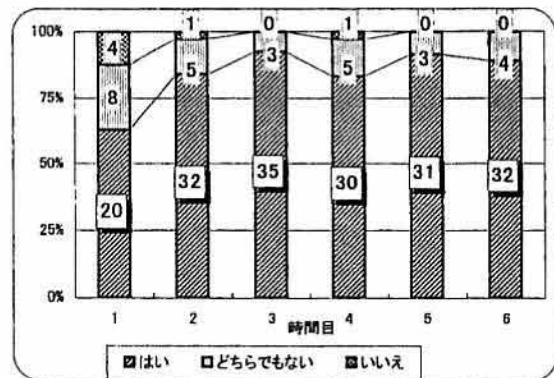


図4-3 「今日の授業は楽しかったですか」
(自己評価の人数割合)

図4-4は、授業後アンケート項目「今回の授業は楽しかったですか」についての4段階評価の割合を表したグラフである。

「とても楽しかった」と答えている生徒が82%（31名）であり、「まあまあ楽しかった」と答えている生徒18%（7名）を合わせるとクラスの全員が授業を楽しんでいたことがわかる。

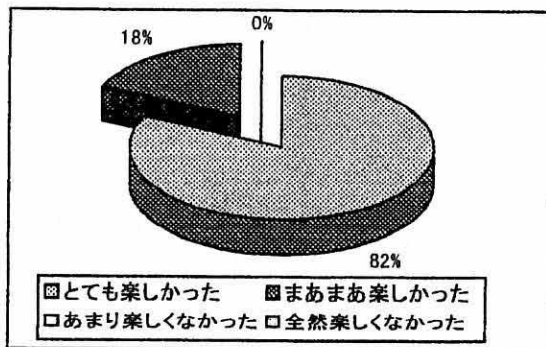


図4-4 「今回の授業は楽しかったですか」
(授業後アンケート)

以上のことから、この単元をとおして生徒は授業を楽しんでいたことがわかる。特に2時間目以降についてはほとんどの生徒が毎時間楽しいと感じていたと言える。

(イ) 夢中になって勉強することがありましたか

図4-5は、学習ノートの自己評価項目「夢中になって勉強することがありましたか」について3段階評価の平均を表したグラフである。また、図4-6は、学習ノートの自己評価項目「夢中になって勉強することがありましたか」の人数の割合を表したグラフである。

1時間目は、前述の「今日の勉強は楽しかったですか」と同様に、平均値は2.4と低く、「夢中になって勉強することがあった」と答えた生徒は16名であった。

しかし、2時間目以降は平均値が上昇し、「夢中になって勉強することがあった」と答えた生徒は毎時間20名以上いた。

中でも、3時間目のブレインストーミングの授業と6時間目のリラクゼーションとして行った体ほぐしの運動の授業では、33名の生徒が「夢中になって勉強することがあった」と答えており、生徒たちにとって単元内で最も夢中になって取り組んだ授業であったことがわかる。

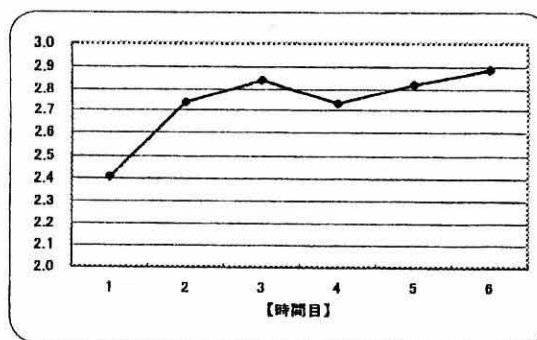


図4-5 「夢中になって勉強することがありましたか」
(自己評価の平均)

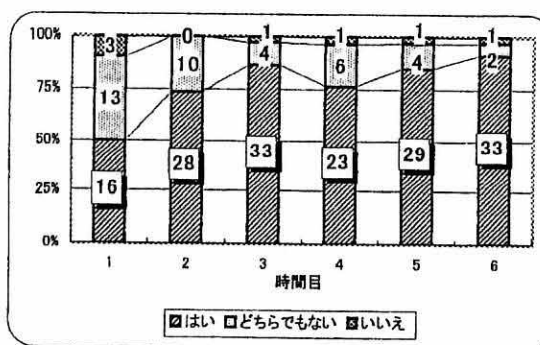


図4-6 「夢中になって勉強することがありましたか」
(自己評価の人数割合)

図4-7は、授業前・授業後アンケート項目「夢中になって勉強することがありましたか」についての4段階評価の割

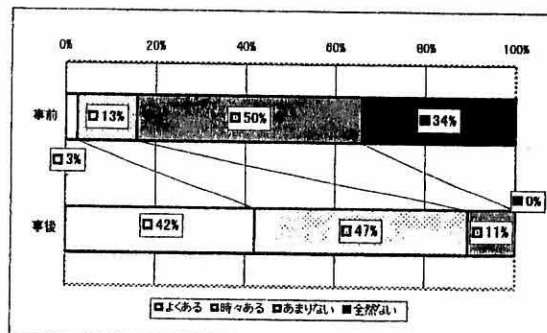


図4-7 「夢中になって勉強することがありましたか」
(授業前・授業後アンケート)

合を比較したグラフである。

授業前アンケートでは「よくあった」と答えている生徒は3%（1人）であったが、授業後アンケートでは42%（16人）に増加している。また、「時々あった」と答えた生徒も13%（5人）から47%（18人）へと増加しており、「全然ない」と答えた生徒は34%（13人）から0%となっている。

授業後の「よくあった」「時々あった」を合わせると89%（34人）で、ほとんどの生徒が夢中になって勉強することがあったと答えている。

以上のことから、今回の学習において、ほとんどの生徒が夢中になって勉強することがあったということがわかる。

(ウ)「もっと知りたい、もっと調べたい」と思うことができましたか

図4-8は、学習ノートの自己評価項目「『もっと知りたい、もっと調べたい』と思うことができましたか」についての平均を表したグラフである。また、図4-9は、学習ノートの自己評価項目「『もっと知りたい、もっと調べたい』と思うことができましたか」の人数の割合を表したグラフである。

5時間目までは平均値が2.4以下で、「もっと知りたい、もっと調べたい」と思っていた生徒はクラスの半数を超えることはなかった。しかし、6時間目のリラクゼーション体験の授業では、平均値が急激に上昇しており、26名の生徒が「もっと知りたい、もっと調べたい」と思うことがあったと答えている。

図4-10は授業前・授業後アンケート項目「『もっと知りたい、もっと調べたい』と思うことができましたか」について、4段階評価の割合を比較したグラフである。

「よくある」と答えた生徒の数では大きな変化は見られないが、「時々ある」と答えた生徒は授業前では11%（4人）であったが、授業後では53%（20人）に増加している。また、「全然ない」と答えた生徒は26%（10人）から0%となった。

以上のことから、多くの生徒が「もっと知りたい、もっと調べたい」と思いながら

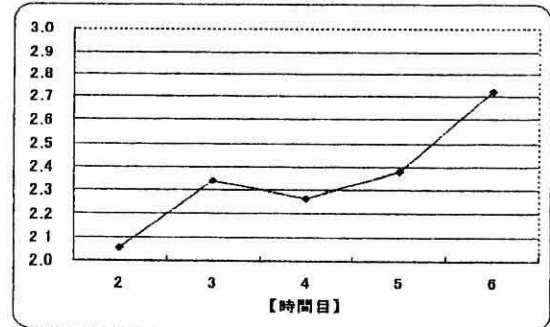


図4-8 「『もっと知りたい、もっと調べたい』と思うことができましたか」(自己評価の平均)

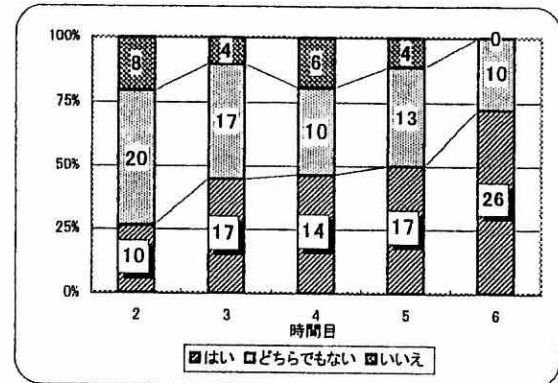


図4-9 「『もっと知りたい、もっと調べたい』と思うことができましたか」(自己評価の人数割合)

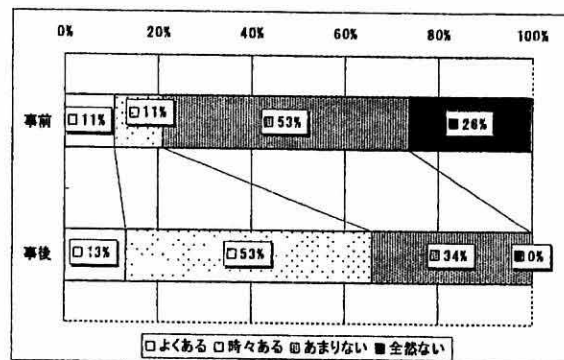


図4-10 「『もっと知りたい、もっと調べたい』と思うことができましたか」(授業前・授業後アンケート)

授業に取り組んでいたことがわかる。

(エ)「もっと続けて勉強したい」と思うことがありましたか

図4-11は学習ノートの自己評価項目の『もっと続けて勉強したい』と思うことがありましたかについて、平均を表したグラフである。また、図4-12は、学習ノートの自己評価項目の『もっと続けて勉強したい』と思うことがありましたかの人数の割合を表したグラフである。

3時間目のブレインストーミングの授業と5、6時間目のリラクゼーション体験の授業では、平均値が2.7以上と高く、28～29名の生徒が「もっと続けて勉強したい」と思うことがあったと答えていることがわかる。

4時間目にやや低下したのは、この時間にストレス反応を理解し自分のストレス反応に気付くため、プレッシャー体験を行ったことが原因と考えられる。

図4-13は授業前・授業後アンケート項目『もっと続けて勉強したい』と思うことがありましたかについて、4段階評価の割合を比較したグラフである。

授業前では「よくある」と答えている生徒3%（1人）が、授業後では32%（12人）に増加しており、また「時々ある」と答えた生徒が8%（3人）から50%（19人）に増加している。授業後アンケート結果の「よくある」と「時々ある」を合わせると、82%（31人）の生徒がもっと続けて勉強したいと思うことがあったと答えている。

以上のことから、この単位をとおしてほとんどの生徒が「もっと続けて勉強したい」と思っていたことがわかる。

イ 毎時間の学習ノートの感想及び授業後アンケートの記述について

表4-1は学習ノートにおける毎時間の授業の感想から、「興味・関心」に関する記述を抜粋したものである。

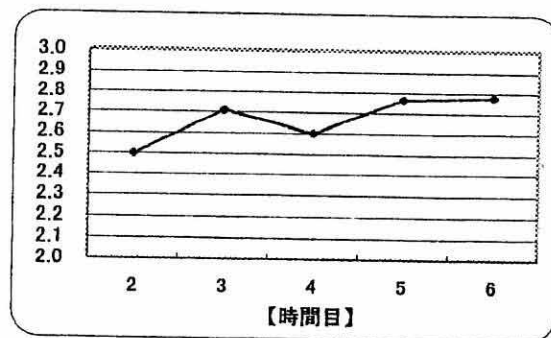


図4-11 「もっと続けて勉強したい」と思うことがありましたか（自己評価の平均）

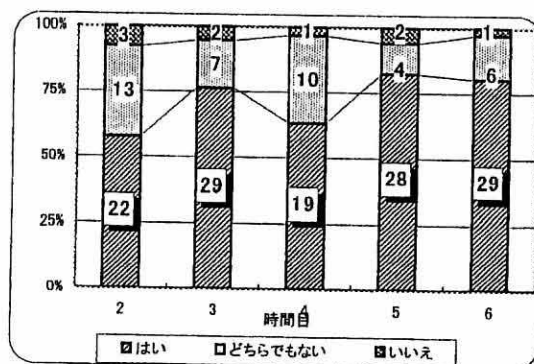


図4-12 「もっと続けて勉強したい」と思うことがありましたか（自己評価の人数割合）

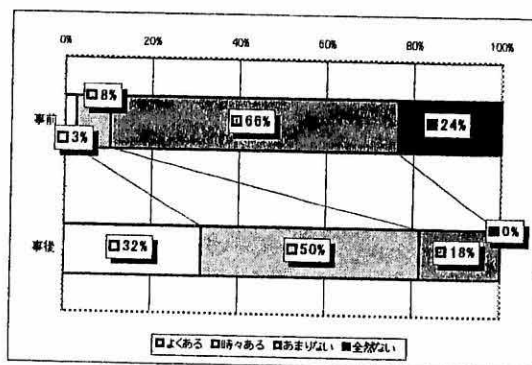


図4-13 「もっと続けて勉強したい」と思うことがありましたか（授業前・授業後アンケート）

記述から、参加型学習や実感を伴った体験をすることにより、生徒は毎時間、様々な楽しさを味わい、興味・関心を持って授業に取り組んでいることがわかる。特に、6時間目のリラクゼーション体験では、「家族にも…」や「これからは…」など生活に取り入れようとする感想が多く、興味・関心が高かったことがわかる。

表4-1 毎時間の感想の中の「興味・関心」に関する記述（学習ノート）

（参加型学習や実感を伴った体験についての記述は 〇〇〇〇 で、生活に取り入れようとする意見については 〇〇〇〇 で示した。）

時	記述内容
1	<ul style="list-style-type: none"> ◇ もうちょっとやりたいと思った。 ◇ 次の授業が楽しみになった。 ◇ 楽しかった。これからのグループ学習が楽しみ。
2	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 時間が経つのが早かった。 ◇ みんなで話し合っただけで楽しかった。グループ学習はとても楽しい。 ◇ ロールプレイがすごく楽しかった。
3	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 体験ゲームはとても楽しかった。またブレインストーミングをやりたい。 ◇ 普通の授業より全然楽しいし、もっとやりたいと思った。 ◇ いろいろな対処法ができておもしろかったです。
4	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 風船割りをもう一度やりたい。 ◇ 怖くてドキドキしたけど楽しかった。 ◇ これからもこういったゲームをやりながら勉強したいと思った。
5	<ul style="list-style-type: none"> ◇ リラクゼーションではとてもすっきりした。風船ゲームは夢中になってしまった。 ◇ 本当に血圧が下がってびっくりした。またリラクゼーションをやりたい。 ◇ ずっとこういう授業がいいなと思った。
6	<ul style="list-style-type: none"> ◇ これは家でもできるので家族にも教えてやってやろうと思った。 ◇ これからは緊張したら、腹式呼吸をやろうと思った。 ◇ 腹式呼吸をやるととても落ち着いた。自分で持ってきたタオルをかぶせたらもっとリラックスできた。授業をもっと続けて色々なリラクゼーションをやってみたかった。これからはリラクゼーションが週に一度あればいいと思った。 ◇ きょうのリラクゼーションは今までで一番リラックスできました。あっという間に時間が経っていてもっとやっていたいと思いました。ストレスのことを6時間ではなくもっと勉強したいと思いました。 ◇ 家でもこの呼吸法を是非やってみたいと思いました。 ◇ すごく気持ちが落ち着いたからもっと続けたいと思った。これからストレスになった時、今日の呼吸法を試してみようと思った。

ウ 授業後の感想

表4-2は、授業後アンケートにおける単元全体の感想から「興味・関心」に関する記述を抜粋したものである。

記述から、「とても楽しかった」や「本当に驚いた」などの感想が多く見られ、参加型学習や実感を伴った体験をすることにより、単元全体をとおして興味・関心を持ち、意欲的に授業に取り組んだ様子がわかる。

表4-2 授業後アンケートにおける単元全体の感想から「興味・関心」に関する記述（参加型学習や実感を伴った体験についての記述は 〇〇〇〇 で示した。）

<ul style="list-style-type: none"> ◇ 風船はとても楽しかった。 ◇ もっと保健の授業をやりたかった。今までの授業があっという間に終わって残念だった。来年もまた、こういう授業でやりたい。 ◇ グループ学習は仲間のきずなも深まるし、友達がどう思っているかわかってとてもよかつ
--

- たです。とにかく楽しかった。
- ◇ よかった。保健の授業は黒板を写すだけかと思っていたけど、いろんな体験ができ、楽しかった。
 - ◇ 今回みたいな参加体験ができる授業がまたやりたい。とにかく楽しい授業でした。
 - ◇ 僕はゲーム感覚でやる参加体験学習が好きになりました。
 - ◇ みんなで意見を出し合ってとても楽しい授業でした。
 - ◇ 大野先生の授業はとても楽しかった。
 - ◇ 今回の保健が一番意欲的に取り組むことができた。
 - ◇ いつもこのような楽しい授業がいい。腹式呼吸法は本当によかった。
 - ◇ 風船割りや風船ゲームがとても楽しかったし、いい勉強になったと思う。
 - ◇ 先生との6時間たのしかった。初めて自分の脈を血圧計で測った。いろんなことをするたびに本当に脈拍数が変化して驚いた。
 - ◇ また風船ゲームをやりたい。みんなのリラックス法をもっと知りたかった。
 - ◇ もうすこしストレスについて勉強したかったです。
 - ◇ この6時間すごく楽しくできました。
 - ◇ 私は今までストレスについてここまで真剣に考えたことはありませんでした。
 - ◇ 授業楽しかったです。もっと授業がやりたかったです。
 - ◇ 6時間勉強して、いろいろな意見、対処が出て、わかったからよかったです。もっと大野先生の授業がしたかったです。先生の授業最高でした。
 - ◇ 私は風船ゲームが一番おもしろかったし、ストレス解消にもなりました。グループの人たちと仲良くなったし、今までの授業ではできない事だったからすごく楽しかったです。
 - ◇ 6時間ではなく、もう少しこの課題をやっていたかった。体験できたことがよかった。
 - ◇ 今まで勉強してきた時間がすごく短いような気がします。風船ゲームや財力ゲーム、腹式呼吸がすごく楽しかったし、いい気分になったのでよかったです。もっといろいろなことも勉強したいと思いました。人形落としゲームができなかったのはとても残念でした。
 - ◇ 最初、保健の授業は好きでなかったんですが、大野先生とやった授業は毎回楽しくていつも授業が早く終わってしまう感じでした。自分からももっとやっていたいなあという気持ちが出て、保健の授業が楽しみになってきました。私は先生の授業で一番印象に残っているのは風船です。大きい風船でみんなでリラックスしながら楽しんだことでクラスの仲がとてよくなりました。先生の授業は楽しかったのでまた授業があればいいのと思っています。
 - ◇ 授業はグループでやるからとても楽しくできたし、ストレスがたまると、どう対処していいかわからなかったけど、友達のリラックス対処法とかを聞いていたら今度やってみようかなあとか思うことがあってすごくためになりました。

「興味・関心を持つことができたか」のまとめ

毎時間の学習ノートの自己評価票、及び授業前・授業後アンケートの結果をもとに、検証の視点「興味・関心を持つことができたか」について分析、考察をした結果、次のことが明らかになった。

- この単元をとおして生徒は授業を楽しんでいると感じていた。
- 今回の学習において、ほとんどの生徒が夢中になって勉強することがあった。
- 多くの生徒が「もっと知りたい、もっと調べたい」と思いながら授業に取り組んでいた。
- ほとんどの生徒が「もっと続けて勉強したい」と思っていた。
- 授業の感想から、「とても楽しかった」や「本当に驚いた」など、実感を伴った興味・関心に関する記述が多く見られた。

以上のことから、今回の学習で生徒は「興味・関心を持つことができた」ことが明らかになった。

(2) 「ストレスについての理解が深まったか」

ここでいう「理解の深まり」とは、「欲求やストレス」についての学習の大切さや心や体の状態と生活との関連が理解できること、また、ストレスについての実感を伴った理解ができることとする。

そこで、「ストレスについての理解が深まったか」について次の手がかりにもとづき検証していくこととする。

ア	毎時間の学習ノートの自己評価票(3段階)及び授業前・授業後アンケート結果(4段階)
(ア)	「今日の勉強は大切なことがらだと思いましたか」
(イ)	「『あっわかった』とか『ああ、そうか』と思ったことがありましたか」
(ウ)	「新しい発見や驚きがありましたか」
イ	脈拍数と血圧の変化及び毎時間の学習ノートへの記述内容
ウ	授業後アンケート「この単元で一番大切だとわかったこと」の記述内容
エ	毎時間の学習ノートの自己評価票(3段階)及び授業前・授業後アンケート結果(4段階)
(ア)	「ストレスについて自分の意見や考えを述べることができますか」
(イ)	「心の健康について自分の意見や考えを述べることができますか」
(ウ)	「今日(今回)の勉強でこれからの生活に役に立つことがあると思いませんか」

ア ノートの自己評価票(3段階)、授業前・授業後アンケート結果(4段階)及び脈拍数と血圧の変化

(ア) 今日の勉強は大切なことがらだと思いましたか

図4-14は、学習ノートの自己評価項目「今日の勉強は『大切なことがらだ』と思いましたか」について3段階評価の平均を表したグラフである。また、図4-15は、学習ノートの自己評価項目「今日の勉強は大切なことがらだと思いましたか」の人数の割合を表したグラフである。

1時間目のオリエンテーション、4時間目のプレッシャー体験の授業では平均値が低くなっており、「大切なことがらだ」と答えた生徒は20人以下である。

しかし、5、6時間目のリラクゼーション体験の授業では、平均値が急激に上昇しており、5時間目で27人、6時間目では32人の生徒が「大切なことだと思う」と答えていることがわかる。

特に、6時間目のリラクゼーションの授業では、4人の生徒が「どちらでもない」と答えている以外は、クラスの全員が「大切な事柄だ」と答えており、「大切なことだと思った」生徒が今回の学習で最も多かったことがわかる。

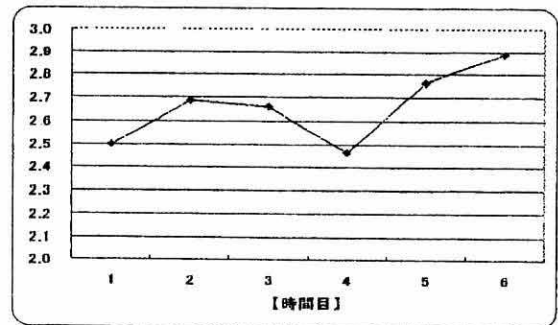


図4-14 「今日の勉強は大切なことがらだと思いましたか」(自己評価の平均)

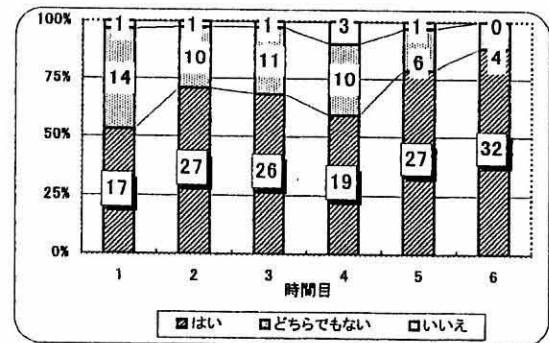


図4-15 「今日の勉強は大切なことがらだと思いましたか」(自己評価の人数割合)

図4-16は、授業前・授業後アンケート項目「今日の勉強は『大切なことがらだ』と思いましたが」についての4段階評価の割合を比較したグラフである。

授業前アンケートにおいて、「とても大切なことがらだと感じた」と答えていた生徒5%（2人）が、授業後アンケートでは47%（18人）に増加し、「まあまあ大切なことがらだと感じた」と答えていた42%（16人）を合わせると、授業後には89%（34人）の生徒が大切なことがらだと感じていたことがわかる。

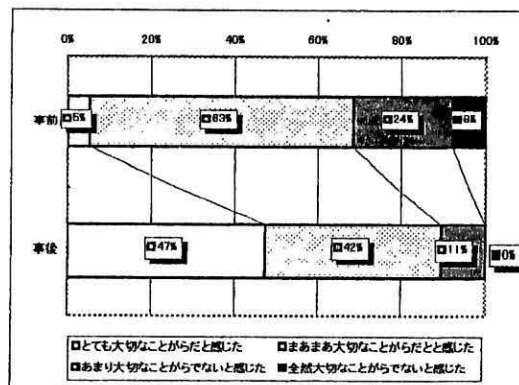


図4-16 「今日の勉強は大切なことがらだと思いましたが」（授業前・授業後アンケート）

以上のことから、この単元をとおしてほとんどの生徒が「今日の勉強は大切なことがらだ」と感じていたことがわかる。

(イ)「あっわかった」とか「ああ、そうか」と思ったことがありましたか

図4-17は、学習ノートの自己評価項目「『あっわかった』とか『ああ、そうか』と思ったことがありましたか」について3段階評価の平均を表したグラフである。また、図4-18は、学習ノートの自己評価項目「『あっわかった』とか『ああ、そうか』と思ったことがありましたか」の人数の割合を表したグラフである。

全体的に平均値が低く、1、2、4、5時間目の授業では「あっわかった」とか「ああ、そうか」と思った生徒はクラスの半数以下であった。特に、1時間目のオリエンテーションの授業では「あっわかった」とか「ああ、そうか」と思った生徒は12人と最も少ない。

しかし、3時間目のブレインストーミングの授業と6時間目のリラクゼーション体験の授業では平均値が約2.6と高く、「あっわかった」とか「ああ、そうか」と思った生徒は20人を超えている。

また、3時間目と6時間目の授業では、「思ったことがない」と答えている生徒が2名となっていることから、この2時間は他の時間と比べ、より理解が深まった学習であったと言える。

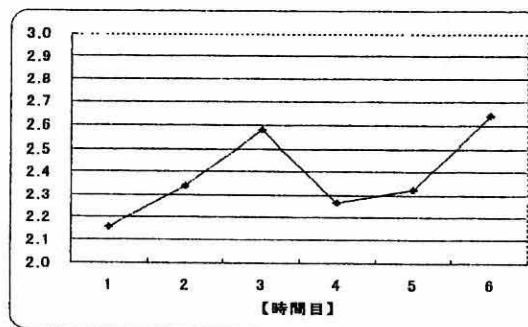


図4-17 「『あっわかった』とか『ああ、そうか』と思ったことがありましたか」（自己評価の平均）

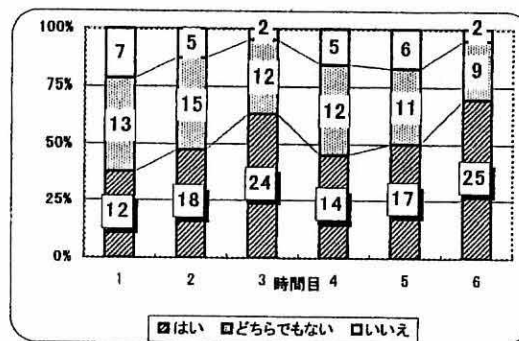


図4-18 「『あっわかった』とか『ああ、そうか』と思ったことがありましたか」（自己評価の人数割合）

図4-19は授業前・授業後アンケート項目『あっわかった』とか『ああ、そうか』と思ったことがありましたか』についての4段階評価の割合を比較したグラフである。

授業前アンケートで「よくある」と答えた生徒5%（2人）が授業後アンケートでは24%（9人）と増加したが、「あまりない」と答えた生徒と「全然ない」と答えた生徒とを合わせると、授業前の29%（11人）から、授業後には32%（12人）と増えていることがわかる。

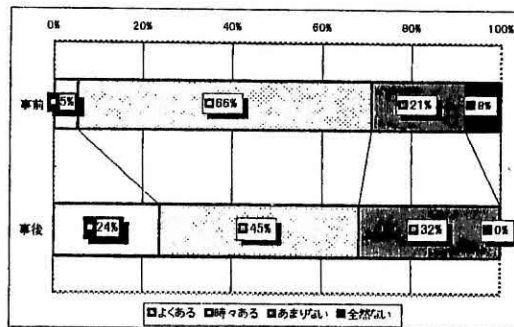


図4-19 『あっわかった』とか『ああ、そうか』
と思ったことがありましたか
(授業前・授業後アンケート)

以上のことから、3時間目のブレインストーミングの授業と6時間目のリラクゼーション体験の授業では理解が深まったが、単元全体としては「あっわかった」「ああ、そうか」という、自らが納得できるような理解の深まりは十分ではなかったと考えられる。

(ウ) 新しい発見や驚きがありましたか

図4-20は、学習ノートの自己評価項目「新しい発見や驚きがありましたか」について3段階評価の平均を表したグラフである。また、図4-21は、学習ノートの自己評価項目「新しい発見や驚きがありましたか」の人数の割合を表したグラフである。

2時間目の欲求不満への対処行動について考えるグループディスカッションの授業で平均値が低くなっており、「新しい発見や驚きがあった」と答えた生徒はクラスの半数以下であった。

しかし、3時間目以降は平均値が2.4以上となっており、クラスの半数以上の生徒が「新しい発見や驚きがあった」と答えていることがわかる。

特に、3時間目のブレインストーミングの授業と6時間目のリラクゼーション体験の授業では、約70%の生徒が「新しい発見や驚きがあった」と答えている。

図4-22は授業前・授業後アンケート項目「新しい発見や驚きがありましたか」について4段階評価の割合を比較したグラフである。

授業前アンケートで「よくある」と答えた生徒8%（3人）が、授業後アンケート

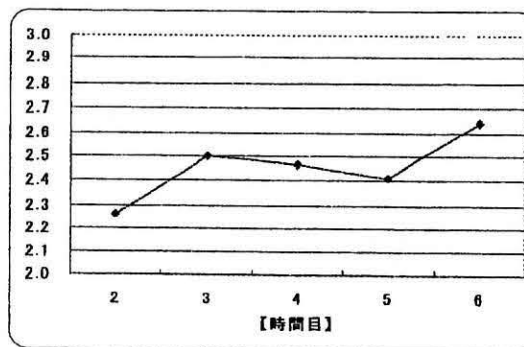


図4-20 「新しい発見や驚きがありましたか」
(自己評価の平均)

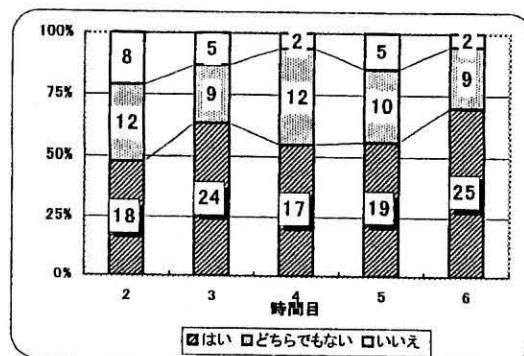


図4-21 「新しい発見や驚きがありましたか」
(自己評価の人数割合)

では34% (13人) へと、また「時々ある」と答えた生徒も50% (19人) から53% (20人) へと増加しており、両方合わせると授業後には87% (33人) の生徒が新しい発見や驚きがあったことがわかる。

以上のことから、ほぼ毎時間、半数以上の生徒が新しい発見や驚きがあったと考えられる。

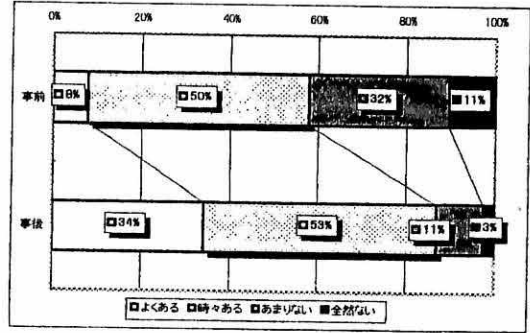


図4-22 「新しい発見や驚きがありましたか」
(授業前・授業後アンケート)

イ 脈拍数と血圧の変化及び毎時間の学習ノートへの記述内容

図4-23、図4-24は、6時間目の体ほぐしの運動と関連させたリラクゼーション体験の授業で、クラス全員の脈拍数及び血圧のについて、平常時と腹式呼吸リラクゼーション後とを比較したものである。

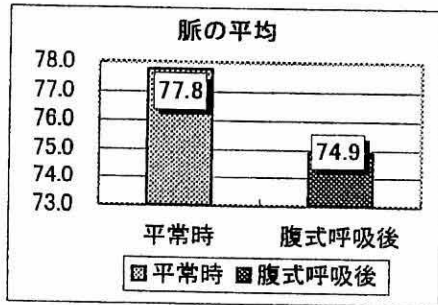


図4-23 「平常時と腹式呼吸後の脈拍数の変化」

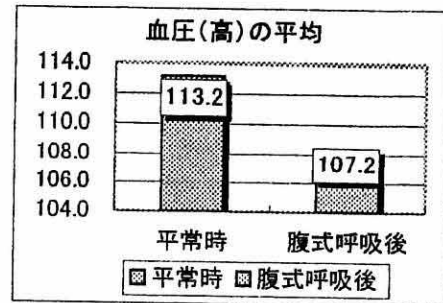


図4-24 「平常時と腹式呼吸後の血圧の変化」

脈拍数や血圧の変化の仕方は個人によって様々で、中には腹式呼吸後も脈拍数や血圧が下がらない生徒もいたが、ほとんどの生徒は腹式呼吸後に脈拍数や血圧が下がり、実際に体の変化を体験することができた。

表4-3は学習ノートにおける毎時間の授業の感想から「ストレスについての理解の深まり」に関する記述を抜粋したものである。

記述から「…に驚いた」や「…を感じた」などの感想が多数見られるように、実感を伴って理解できた生徒が多くいたことがわかる。

表4-3 毎時間の感想の「ストレスについての理解の深まり」に関する記述 (学習ノート)
(実感を伴っての理解に関する感想については...で示した。)

時	記述内容
2	・私は日常で色々なストレスがあるから友達などの意見を参考にしようと思った。
3	・いままで自分がやってきた対処行動はダメな行動が多いことに気がついたので変えていこうと思った。
4	<ul style="list-style-type: none"> ・けっこうストレスって小さなことでも起こるんだなあってわかった。 ・ドキドキして脈拍があがって驚いた。 ・やっぱり風船割りは怖いと感じた。自分で緊張しているのがわかった。 ・プレッシャーがかかると自分の力が出る場合と、悪くなる場合があることがわかった。 ・今日の授業はドキドキしている時間が多かった。 ・脈は人の気持ち次第で上がったり、下がったりすることがわかりました。風船割りゲーム

	<p>では安心した後、それに反応して脈も下がってすごいなと思いました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緊張しすぎて乱数表ゲームが全然だめだった。外的プレッシャーはとてもストレスになるなあとと思った。 ・プレッシャーをかけられるとすごいイライラしました。プレッシャーは苦手です。
5	<ul style="list-style-type: none"> ・リラックスすると、<u>血圧が下がった</u>。 ・人間は人の手でこんなにリラックスできるんだと思った。 ・友達の手が暖かく感じられた。授業が終わった後、心が落ち着いていた。 ・いろいろなことをやるたびに、<u>脈が変わることがわかった</u>。 ・人それぞれリラクゼーションの感じ方が違うから脈拍数、<u>血圧も変わってびっくりした</u>。気持ちがよくなると脈拍数や血圧も下がって動くよりも気持ちが休まることがわかった。
6	<ul style="list-style-type: none"> ・やっぱりストレス解消にはリラクゼーションはいい。とても気持ちがよくなった。 ・リラクゼーションは気持ちを落ち着かせるだけでなく、<u>血圧も下げることがわかった</u>。 ・お茶を飲むのも効き目がある。とてもこの勉強は将来役に立つと思った。 ・途中眠くなって頭が真っ白になった。あれだけでもすごい効き目があることがわかった。<u>グリーンと血圧、脈が下がったのにはびっくりした</u>。 ・呼吸をするだけで心や体が落ち着くことがわかった。<u>腹式呼吸はとてもリラックスできる</u>。 ・今日の脈拍数や血圧、気持ちの変化は自分でも実感できるほど下がってうまくリラクゼーションできたことがうれしかったです。 ・相手の手のぬくもりがすごくわかった。本当にリラックスできた。 ・腹式呼吸をやるときに、嫌なことやイライラを吐き出すつもりでやると効果的。ストレスがあるときはいい対処法をとることで精神的にもいい方向へもっていけることがわかった。役に立つことがいっぱいあった授業でした。 ・曲や香り、暗くして腹式呼吸をするだけであんなにリラックスできるなんて思わなかった。すごくいい体験ができた。

ウ 授業後アンケート「この単元で一番大切だとわかったこと」の記述内容

表4-4は授業後アンケートにおける「この単元で一番大切だとわかったこと」の自由記述から「ストレスについての理解の深まり」に関する内容を抜粋したものである。

記述から「ストレスを溜めないためにはリラクゼーションが大切である。」というような内容が多く、ほとんどの生徒が「ストレスを溜めることはよくない」ことや、5、6時間目に行ったリラクゼーションが「ストレス対処法」として効果的であることを理解している。

表4-4 授業後アンケート「一番大切だとわかったこと」の記述内容から「ストレスについての理解の深まり」に関する記述の抜粋

(ストレスの対処法についての感想は _____ で示した。)

<p>◇ストレスはみんなにいじめられたり、いやみをいわれたり、物を隠されたりするとストレスがどんどん溜まっていく</p> <p>◇ストレスは<u>リラクゼーション</u>すると気持ちよくリラックスできる。ストレスは溜めないことが大切。</p> <p>◇欲求やストレスはあり過ぎると困るから調整することが大切。<u>リラクゼーションはとてもいい</u>と思いました。理由はイライラとかムカムカの時に落ち着くことができるからです。</p> <p>◇やっぱり欲求やストレスは時には必要。一番大切なのは遊ぶこと。<u>ストレス発散にはゲーム</u>。CPをいじめるのが一番。<u>リラックスして血圧を下げる</u>ことが大切。</p> <p>◇ストレスによって犯罪とかが起きるのでストレスを溜めてはダメ。</p> <p>◇欲求は自分の願望や夢みたいなもの。人に言われてイライラすることが一番ストレスになる。</p> <p>◇<u>自分にあったストレス解消法</u>を考えて気持ちをすっきりさせることが大切。 ストレスは感じやすい人と感じにくい人がいるから同じ刺激を受けてもストレスにならない人もいること。</p> <p>◇ストレスの解消法やストレスの原因などを理解し、ストレスを溜めないこと。</p>
--

- ◇大切だと思ったのはストレスの対処法とリラクゼーションです。
 - ◇ストレスが溜まると病気になることをはじめて知った。
 - ◇欲求を我慢して欲求不満となる。ストレスでひきこもりになる。
 - ◇いいストレス解消と悪いストレス解消があること。
 - ◇欲求不満でストーカーになること。腹式呼吸の大切さ。
 - ◇リラクゼーションをして気持ちをすっきりさせる事。
 - ◇ストレスはあり過ぎてもなさ過ぎてもダメ。欲求は実現させたい。リラックスはしてみるものだ。
 - ◇ストレスは解消できるものだからリラクゼーションをして前向きに考え、行動するのが一番だと思います。
 - ◇ストレスはあまり溜まってほしくないけど少しはあったほうがいい。リラクゼーションはとても大切に感じた。
 - ◇リラクゼーションが一番大切に思った。中でも腹式呼吸が一番いい。
 - ◇物にあたるストレス解消はダメ。心が安らぐリラクゼーションが一番大切だと思いました。
 - ◇私は保健でストレスの事を勉強して対処法がわかったので学んだことを大切にして自分でストレスを対処していきたいと思っています。だから私はストレスの対処法が一番大切だと思いました。
 - ◇ストレスはがんばり過ぎてしまうと自然についてくるものだと思うからほどほどがいいんじゃないかなと思いました。リラクゼーションが一番大切だと思いました。落ち込んだりした時、気持ちが穏やかになっていいからです。
 - ◇欲求やストレスがあるのはしかたのないことだけどすべてを悪い方向ではなくいい方向に考えていけばストレスも減ると思います。ストレスにはいい対処法をとることが大切だなと感じました。
 - ◇心を落ち着かせてストレスに対処していくことが一番大切だと思いました。
 - ◇ストレスへの対処を自分に合った方法で実践していくことです。
 - ◇欲求不満の対処行動について。悪玉ストレスと善玉ストレスについて。
 - ◇自分に合った対処方法を見つけること。
 - ◇リラックスして気分を変えていくことが一番大切に思いました。
 - ◇ストレスが溜まりすぎると病気になってしまうということ。
 - ◇一番大切なのはリラクゼーションです。気持ちが穏やかになり嫌なことも忘れられるからです。
 - ◇人に相談すること、リラクゼーションをして良いストレス対処をしていくということ。
 - ◇ストレスへの正しい対処方法を身に付けること。
- 欲求やストレスがあると、イライラしたりムカムカしたりして怒りっぽくなるということ。

エ 学習ノートの自己評価票（3段階）、授業前・授業後のアンケート結果（4段階）

(ア) ストレスについて自分の意見や考えを述べることができますか

図4-25は、授業前・授業後アンケート項目「ストレスについて自分の意見や考えを述べることができますか」についての4段階評価の割合を比較したグラフである。

授業前では「できる」と答えている生徒は1人もいない。また、「多分できる」と答えている生徒も13%（5人）であった。しかし、授業後では「できる」が13%（5人）、「多分できる」が55%（21人）と大幅に増加している。

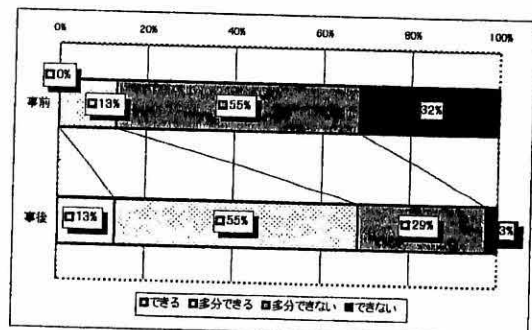


図4-25 「ストレスについて自分の意見や考えを述べることができますか」（授業前・授業後アンケート）

以上のことから、多くの生徒がストレスについて理解し、自分なりの意見を持つことができたと考えられる。

(イ) 心の健康について自分の意見や考えを述べることができますか

図4-26は、授業前・授業後アンケート項目「心の健康について自分の意見や考えを述べることができますか」についての4段階評価の割合を比較したグラフである。

授業前では「できる」と答えている生徒が5%（2人）、「多分できる」と答えている生徒が24%（9人）であったのに対し、授業後では「できる」が13%（5人）、「多分できる」が58%（22人）と増えており、この2つを合わせると80%以上となっている。

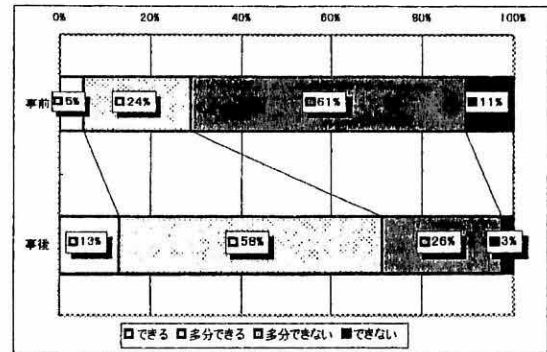


図4-26 「心の健康について、自分の意見や考えを述べることができますか」（授業前・授業後アンケート）

以上のことから、多くの生徒が心の健康について理解し、自分なりの意見を持つことができたと考えられる。

(ウ) 今日の勉強でこれからの生活に役に立つことができましたか

図4-27は、学習ノートの自己評価項目「今日の勉強でこれからの生活に役に立つことができましたか」について3段階評価の平均を表したグラフである。また、図4-28は、学習ノートの自己評価項目「今日の勉強でこれからの生活に役に立つことができましたか」の人数の割合を表したグラフである。

4時間目のプレッシャー体験の授業で平均値が2.4と他の授業と比較すると値が低く、「役に立つことができる」と答えている生徒は18人となっている。

しかし、それ以外の授業では平均値が2.5以上となっており、4時間目を含めたすべての授業で、毎時間クラスの半数以上の生徒が「役に立つことができる」と答えている。特に、5、6時間目におこなったリラクゼーション体験の授業では、「役に立つことがない」と答えている生徒が1人もいないことから、リラクゼーションについてはほとんどの生徒がこれからの生活で役に立つことができると思っていたことがわ

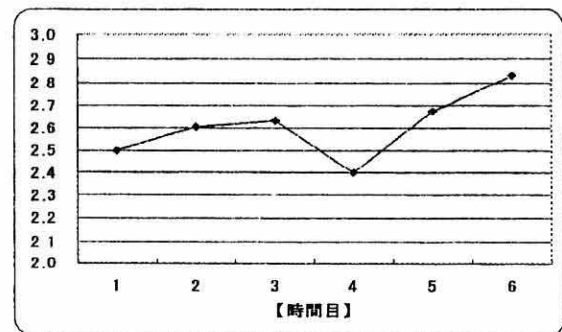


図4-27 「今日の勉強でこれからの生活に役に立つことができましたか」（自己評価の平均）

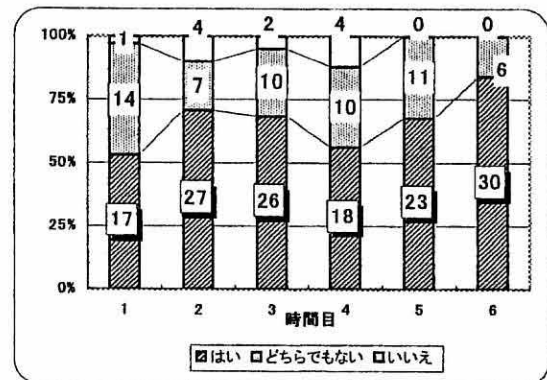


図4-28 「今日の勉強でこれからの生活に役に立つことができましたか」（自己評価の人数割合）

かる。

図4-29は授業前・授業後アンケート項目「これからの生活に役に立つことがありますか」の4段階評価の割合を比較したグラフである。

授業前で「よくある」と答えている生徒は5%(2人)であったが、授業後では42%(16人)へと増加し、「時々ある」と答えている生徒の42%(16人)を合わせると、授業後にはクラスの84%(32人)の生徒が生活の中で役立つことがあると思っていることがわかる。

以上のことから、ほとんどの生徒が、この単元をとおして学習した内容は、これからの生活に役立つことがあると感じていることがわかる。

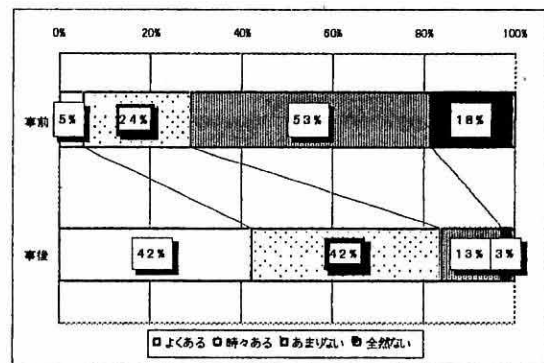


図4-29 「これからの生活に役に立つことはありますか」(授業前・授業後アンケート)

「ストレスについての理解が深まったか」のまとめ

毎時間の学習ノートの自己評価票、及び授業前・授業後アンケートの結果をもとに、検証の視点「ストレスについての理解が深まったか」について分析、考察をした結果、次のことが明らかになった。

- この単元をとおしてほとんどの生徒が「学んだことは大切なことである」と感じていた。
- 時間によって理解は深まったが、単元全体としては「あっわかった」「ああ、そうか」という、自らが納得できるような理解の深まりは十分ではなかったと考えられる。
- ほぼ毎時間、半数以上の生徒が新しい発見や驚きがあった。
- 感想の記述から「…に驚いた」や「…を感じた」などの感想が多数見られるように、実感を伴って理解できた生徒が多かった。
- 感想の記述から「ストレスを溜めないためにはリラクゼーションが大切である。」というような内容が多く、ほとんどの生徒が「ストレスを溜めることはよくない」ことや、5、6時間目に行ったリラクゼーションが「ストレス対処法」として効果的であることを理解している。
- 多くの生徒がストレスについて理解し、自分なりの意見を持つことができた
- ほとんどの生徒が、この単元をとおして学習した内容はこれからの生活に役立つことがあると感じている。

以上のことから、今回の学習で生徒は「ストレスについての理解が深まった」ことが明らかになった。

V 研究のまとめ

1 研究の成果

(1) グループでの話し合いや活動を中心とした参加型の学習を行ったことで、子ども達は楽しみながら主体的に学習活動に取り組み、友だちと意見交換や活動をしていく中からストレスについての自分の考えを広げ、理解を深めることができた。

ア プレッシャー体験

学習ノートに「プレッシャーがかかると自分の力が出る場合と、悪くなる場合があることがわかった。今日の授業はドキドキしている時間が多かった。」等の記述に見られるように、プレッシャー体験を行うことによって子ども達は自分の体の状態に気付くことができた。

イ ロールプレイング

ロールプレイングによるモデルケースから自分たちの経験や知識をもとにグループで意見交換をしたことで、興味・関心を持ち、自他の意見を調整しながら欲求不満の対処法について考えることができた。

ウ ブレインストーミング

ストレス反応と対処行動について自由に多くのアイデアや意見を出し合うことで、お互いに仲間の考えを受け入れながら自己の考えを広げ、深めることができた。

(2) 参加型の保健学習で学んだストレスへの対処法を知識としての理解だけでなく、リラクゼーションを体験し、感覚的に理解するために「体ほぐしの運動」とを関連させて、「肩の上下プログラム」「腹式呼吸法」を実体験させたことで、参加型の保健学習での理解が、実感を伴っての理解へと深まっていった。

ア 肩の上下プログラム

ストレスへの対処法の導入として肩の上下プログラムを行ったことで、生徒たちは、簡単な方法でリラックスができ、気持ちが落ち着くことを実感を伴って理解することができた。

イ 腹式呼吸法

ストレスへの対処方法をより理解させるために腹式呼吸法を行ったことで、生徒たちは、リラクゼーションによる心と体の変化をより実感を伴って理解することができた。

2 研究の課題

(1) グループ編成について

今回の学習では、グループでの話し合いがスムーズに行えるように生活班でグループを編成した。今後、より多くの人との意見交換や交流ができるようにするために、学習内容や課題別にグループを編成し直すなどの工夫をしていく必要がある。

(2) ロールプレイングについて

初めての取り組みということもあり、興味・関心を持たせるために教師が中心となって行ったが、欲求不満への対処法の理解をより深めるために、グループで対処法を考えさせ、ロ

ールプレイングによる発表も取り入れていく必要がある。

また、ロールプレイングのねらいや観点を明確にするとともに効果的な使い方やフィードバックのための時間設定を工夫する必要がある。

(3) 学習全体について

今回は、生徒の実態調査から「体育は好きだが、保健はあまり好きではない」ことや保健学習を講義形式による受動的な学習形態で行っていたために実感を伴って理解されていなかったことが明らかになった。このようなことから、学習に興味・関心を持たせ、主体的な学習活動を促すとともに、感覚的に理解させるために「体ほぐしの運動」を関連させて単元を計画した。

保健学習を進めていく上で、生徒が自ら納得できるような理解や実感を伴った理解を深めていくためには、様々な学習方法の選択の仕方について、学習のねらいや内容及び教師の支援の仕方などを考慮しながら計画していく必要がある。

また、生涯を通じて、自ら健康な心と体をより一体として捉える観点から、保健と体育の融合にとどまらず、総合的な学習の時間との関連を図り、生活化につながるように単元の時間数や取り扱う内容を精選し、学習計画を作成していく必要がある。

[引用・参考文献]

- 1) 財団法人日本学校保健会『実践力を育てる中学校保健学習のプラン』2001
- 2) 大野太郎『ストレスマネジメント・テキスト』東山書房 2002
- 3) 國分康孝監修 『エンカウンターで学校を創る』図書文化 2001
- 4) 文部科学省体育局教科体育官 戸田芳雄『対談・中学校新教育課程 保健体育の授業をどう創るか』明治図書 1999
- 5) 森昭三、和唐正勝『新版 保健の授業づくり入門』大修館書店
- 6) 数見隆生『保健の授業とからだの学習』農山漁村文化協会 2001
- 7) 小倉学『現代教科教育学体系 8 健康と運動』137, 第一法規, 1974
- 8) 森昭三『保健教育の目標』大修館書店 1974
- 9) 大津一義『実践からはじめるライフスキル学習』東洋館出版社 2002
- 10) 川端哲朗『第 11 回 J KYB 健康教育ワークショップ報告書～ストレスマネジメントスキルの形成～』2002
- 11) 日本学校保健会『養護教諭の特質を生かした保健学習・保健指導の基本と実際』
- 12) 山中寛・富永良喜『動作とイメージによる ストレスマネジメント教育』北大路書房 2000
- 13) 植田誠治『こころとからだを育てる保健学習』1998
- 14) 植田誠治『新版保健の授業づくり入門』大修館書店 2002
- 15) 文部省「中学校学習指導要領解説保健体育編」東山書房 1999