

## <健康安全>

### 自分や他者の心身を大切にできる児童の育成

～ICTを活用した、コロナ禍におけるストレスマネジメント教育を通して～

大垣市立南小学校 養護教諭 森岡 愛奈

#### 【概要】

コロナ禍となり今年度で3年目。コロナ禍の児童の心の状況をアンケート調査したところ、全校児童の3～4人に1人が新型コロナウイルスによってイライラしたり、悲しい気持ちや嫌な気持ちになったりしたことがあると回答した。また、本校の5年生は他学年と比較してストレスを感じたとき「ものに当たる」と回答した児童が1番多かった。そこで、児童の実態を踏まえた集団へのストレスマネジメント教育と、心が不安定な児童への個別の支援によって、正しい対処方法を知り、実践できること、ストレス対処力をより高めることを目指した。

本研究では、ICTを積極的に活用し、体験的なストレスマネジメントの授業実践を行った。その中で、自分に合ったコーピングは一人一人ちがうことを実感させ、自分に合う方法を見つけ実践してみようとする意欲を高めることができた。また、事前・事後の指導や個別の支援によって、児童の心の様子の変容を捉え、日々の生徒指導にも生かしていくことができた。

#### 1. 主題設定の理由

##### (1) 今日の時代背景から

新型コロナウイルスの感染拡大によって新しい生活様式となり、今年度で3年目。少しずつ活動の制限が緩和されてきてはいるものの、ソーシャルディスタンスの確保やマスクの着用など、児童にとっても何も気にすることなく生活ができる状況ではない。そのような中、保護者のアンケートから心の健康が心配であるという声をいただいた。また、目立って気になる様子はなく保健室に来ない児童の中にも不安な気持ちやイライラした気持ちの正しい対処方法が分からず、生きづらさを感じている児童がいることも考えられる。

自分に合った「コーピング（＝ストレスを弱めたり、なくしたりするためにとる行動）」によって、不安な気持ちやイライラした気持ちに対処することは、コロナ禍だけでなく、児童たちがこれから生きていくうえで大事なスキルである。勉強やスポーツ、友達や家族との人間関係などで様々な困難に直面することがあったとき、適切でない対処によって、自分や他者の心身を傷つけるようなことがなく、自分や他者を思いやった言動ができるスキルを身に付けていく必要がある。

##### (2) 児童の実態より

本研究では、5年1組の児童（男子16名、女子7名、計23名）を重点的に取り上げた。その背景について述べる。

コロナ禍の児童の心の状況をアンケート調査し、1～3年生と4～6年生に分けて集計した。

「新型コロナウイルスが流行してから一度でも、コロナに関わって、イライラしたり、悲しい気持ちや嫌な気持ちになったりしたことがありますか。」という質問に「はい」と回答した児童は、1～3年生が34%に対し、4～6年生は39%と、高学年の方が新型コロナウイルスによって何らかの心理的影響を受けていることが分かった。

また、「イライラしたり、悲しい気持ちや嫌な気持ちになったりしたとき、どんな行動をしましたか。」という質問に4～6年生で「ものに当たる」と回答した児童は、4年生が0名、6年生が1名なのに対し、5年生は5名あり、他学年と比較して多いことが分かった。

とりわけ5年1組は、学校生活に不安があり学校への足どりが重い児童や、嫌なことが起こると「死にたい」と口に出してしまう児童、怒りの沸点が高くすぐにキレてしまう児童等、心の健康状態が心配な児童が複数名在籍しており、自分や他者を思いやった言動を学ぶ場が必要である。

以上の理由により、本主題を設定した。

#### 2. 研究仮説

児童の実態を踏まえ、ICTを活用した体験的なストレスマネジメントの授業実践や、個別の支援によるストレス対処力の見届けを行えば、ストレスに適切に対処するための実践力を身に付け、自分や他者の心身を大切にできる児童を育成することができる。

### 3. 研究内容

#### 【研究内容 1】

ICTを活用した、体験的なストレスマネジメントの授業実践

- (1) アンケートやストレスチェックによる事前の実態把握
- (2) 主体的に学べる教材や授業展開の工夫
- (3) 事後の評価・分析・考察の工夫

#### 【研究内容 2】

個別の支援によるストレス対処力の見届け

- (1) 日常生活の様子からのアプローチ
- (2) ストレスチェック結果からのアプローチ

### 4. 研究実践

#### 【研究内容 1】

ICTを活用した、体験的なストレスマネジメントの授業実践

#### (1) アンケートやストレスチェックによる事前の実態把握

実践を行うにあたって、事前の準備を念入りに行った。はじめに、前述したコロナ禍の児童の心の状況をアンケート調査し、1～3年生と4～6年生に分けて集計した。以下のような回答が児童から得られた。

##### 《質問④》

「どんなときに、コロナに関わってイライラした気持ちや悲しい気持ち、嫌な気持ちになりましたか。」

- ・学校の行事で泊まりのはずだったのに、泊まりができなかったとき。
- ・弟がコロナになり、熱が出て怖くなったし悲しくなった。
- ・給食を黙って静かに食べないといけなから楽しくない。

##### 《質問⑤》

「イライラしたり、悲しい気持ちや嫌な気持ちになったりしたとき、どんな行動をしましたか。」

- ・めちゃくちゃ泣いた。
- ・自分の中で「しょうがない！」と考えて我慢した。
- ・お母さんに全て話した。
- ・自分が楽しいと思うことをした。
- ・ものに八つ当たりしたり、口調を悪くしたりした。

コロナウイルスの感染拡大が落ち着かない中、様々な感情を抱えて子どもたちが毎日登校していることがアンケートから分かった。

このような結果をもとに、ストレスと上手に付き合うことができるようになることを目指した学級活動の学習指導案を作成した。それを、校内健康安全指導部で児童の実態と照らし合わせながら

検討した。

授業を行う前に、ストレスサー（ストレスの原因となる出来事）とストレス反応（ストレスサーによって生まれる心や体の緊張）によるストレスの流れについて、PowerPoint を用いて事前指導を行った。その後、実態をつかむために、児童にストレスチェックを行い、その結果をもとに、ストレスプロフィールの作成に取り組みせ、心の状態に気付かせた。ストレスサーについては、4月から9月までの期間に体験したこと（例：旅行や外出が中止になった、先生に叱られた等）42項目のうち、あてはまる数を数えた。ストレス反応については、ストレスによって心身に影響が出ていること（例：頭痛がする、眠れない等）が同期間にどの程度あったかを点数化した。（いつもある…5点、1日に何度かある…4点、1週間に何度かある…3点、1ヶ月に何度かある…2点、ほとんどない…1点）このように、ストレスサーの数とストレス反応の合計点数から、ストレスプロフィールをつくり、ストレスの状態を調査した。

授業を行う前の時点で、ストレスチェックにて気になる結果だった児童は、B（ストレスサーが多く、ストレス反応も高い者）が4名、D（ストレスサーは少ないのに、ストレス反応は高い者）は3名だった。

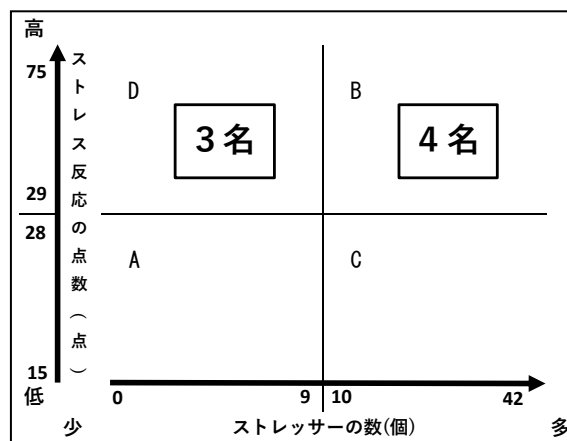


図1 ストレスプロフィール

#### (2) 主体的に学べる教材や授業展開の工夫

##### 【ICT 機器の積極的な活用】

授業の実践にあたって、ICT 機器を積極的に活用した。事前のアンケートは Forms を、授業では PowerPoint のスライドを、グループワークでは Jamboard を使用した。Jamboard を活用すると、子どもたちが考えの書かれた付箋を自分たちで動かしながら思考を深めることができ、付箋を動かしていく中で、自分の考えと仲間の考えがちがうことを実感することができた。アンケートでは、Forms を取り入れたことで、集計作業の効率化に

もつながった。デジタルの媒体を使用すると、画面表示が移り変わっていく中で授業の内容が流れていってしまうことや、個人情報の取り扱いには十分に注意する必要があるが、児童が主体的に学び、自ら思考を深めていけると考えた。

### 《授業展開》

本時の授業展開は以下の通りである。

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| ①アンケート結果の提示          | } Jamboard<br>の活用 |
| ②ストレスの流れとコーピングの説明    |                   |
| ③コーピングを考える《個人》       |                   |
| ④考えたコーピングの交流 《班》《全体》 |                   |
| ⑤良いコーピングポイントと6つの例の説明 |                   |
| ⑥リラクゼーションの体験         |                   |
| ⑦これからコーピングについて考える    |                   |

### ①アンケート結果の提示

導入の部分では、アンケート結果を PowerPoint で提示した。3～4人に1人がコロナ禍でイライラしたり、不安な気持ちになったりしたことがあるという事実や、その中でも特に5年生がストレスを感じたときに「ものに当たる」と答えた児童が何人かいたという事実を提示すると、児童たちは衝撃を受けていた。この結果を踏まえ、自分や友達を傷つけたりしてしまわないか心配になったこと、不安な気持ちやイライラした気持ちに対処する力は、コロナ禍だけでなく、これから生きていくうえでとても大事な力であることをおさえ、児童たちに課題意識をもたせた。

### ②ストレスの流れとコーピングの説明

次に、ストレスの流れとコーピングについて説明を行った。

ストレッサーとストレス反応については、事前に指導を行っていたため、児童たちも理解できていた。コーピング（ストレッサーやストレス反応を弱めたりなくしたりするためにとる行動）という言葉については、本時で初めて取り上げ、本時のキーワードとなることを強調した。



写真1 ストレスの流れとコーピングの説明

### ③コーピングを考える《個人》

次のような事例を提示し、どんなコーピングができそうかを考えさせた。

- |  |
|--|
| 《事例》   |
| 今日はリコーダーのテストだった。私はリコーダーが苦手だから、家でも一生懸命練習をがんばった。でも、本番は緊張して頭が真っ白になってしまい、失敗ばかりしてしまった。あんなに一生懸命がんばったのに…。 |

ここでは、タブレットの Jamboard を活用した。Jamboard のシートを6班分事前に作成しておいた。まずは、自分の班のシートに、自分の考えを付箋機能で書き込ませ、個人で考える時間をとった。グループシートの中で、誰の考えかが一目で分かるように、付箋の色分けをした。児童たちは、始めは良いと思うコーピングばかりを付箋に書き込んでいたため、良くないと思っても自分がやってしまうようなコーピングも書き込んでいくように途中で助言した。

### ④考えたコーピングの交流 《班》《全体》

個人で考えたコーピングを、「良い」「悪い」「簡単」「難しい」に分類させる活動を行った。班隊形にし、班で相談しながら当てはまると思うところにそれぞれの付箋を移動して分類させた。机間指導をしながら、各班の意見の内容や交流状況を把握した。



写真2 考えたコーピングをJamboard上で分類

- |  |
|--|
| 《班交流》  |
| 「『人に相談する』は、『良いと簡単』のところが良いよね。お母さんならいつも身近にいてすぐ話せるし。」 |
| 「うーん…。僕はお母さんに話すのはちょっと難しいと思ってしまうな。」                 |

児童たちは交流の中で、自分の考え方や仲間の考え方にちがいがいることに気が付いていた。

### 全体交流

班でコーピングの分類をさせた後、学級全体で交流をした。

- |                                    |
|------------------------------------|
| 《全体交流》                             |
| 「『ピンタ』は、『悪いと難しい』にしました。」            |
| 「『本を読んで気持ちを落ち着かせる』は、『良いと簡単』にしました。」 |
| 「『練習をもっとする』は、『良いと難しい』にしました。」       |

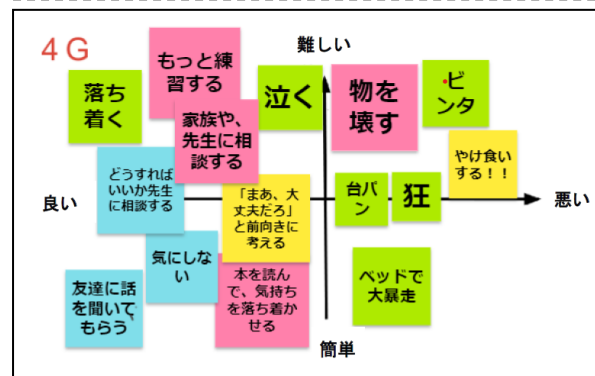


図2 4班のJamboardのシート

T1: 「『もっと練習する』は、3班や5班は『良い』と『簡単』のところにあったのだけれど、4班はどうして『良い』と『難しい』のところに付箋を置いたのかな。」

4班の班長: 「なかなかテスト直後はすぐに立ち直れないだろうと話し合ったからです。」

同じ意見の付箋であっても、班で話し合った内容によって、付箋を配置する場所がちがっていた。

個々の感じ方や考え方は様々であり、一人一人に合ったコーピングも様々であることを、交流の中で理解させた。

### ⑤良いコーピングポイントと6つの例の説明

6つの中でも、特に⑤の相談相手をもつことと、⑥のリラクゼーションについて、PowerPointで重点的に説明した。⑤の相談相手をもつことについては、生徒指導主事が中心となって1学期に行ったSOSの出し方教育と関連付けて、「信頼できる3人に相談してみることがよい。」ということも説明した。



図3 6つの良いコーピングの例

1人の児童から、「先生、逃げるって良いコーピングなの？悪いことではないの？」という意見が出た。その意見に対しては、発言を受けとめつつ、自分の嫌なことから逃げるということは、自分を守るために大事なコーピングでもあると全体指導の中で伝えた。

### ⑥リラクゼーションの体験

6つの良いコーピング例の最後に、リラクゼーションについて説明した。

体験的な活動を通して自分に合ったコーピングとは何か児童自身で気が付くことができるよう、「ゲー・ストーン」というリラクゼーションを取り入れた。「ゲー・ストーン」は両手や肩にグーッと力を入れた後、ストーンと力を抜くリラクゼーションである。テレビ画面に映像を流し、T1・T2が児童の前で手本となって行った。体験した児童たちからは、「少し楽になった。」「ホッとした。」「変わらなかった。」等、様々なつぶやきが聞こえてきた。



写真3 「ゲー・ストーン」の実践

これによって、自分に合ったコーピングは人それぞれちがうという体験的な理解につなげることができた。

### ⑦これからコーピングについて考える

授業の終末には、ワークシートに本時の感想とこれからストレスを感じたときに使ってみようコーピングについて記入させ、交流の時間をとった。感想には今までと授業を受けた後の考えの変化についても記入するよう指示した。

《児童Aの感想》

「思いきり運動してみようと思った。前まではよいことだけを考えて我慢していたけれど、思い切り体を動かそうと思った。」

### (3) 事後の評価・分析・考察の工夫

授業を点で終わらせることがないように、授業後には以下のことに取り組んだ。

ワークシートに保護者からのコメントをいただいた後、回収しまとめた。本時の1週間後、自分が不安やイライラを感じた時に実践しようとして記入したコーピングについてアンケートを実施後、グループで交流する場を持った。事後のアンケートでは、個別の相談を希望するかどうかを調査し、希望すると答えた児童には、個別の相談を計画した。

本時の1ヶ月後には、事前指導で行ったストレスチェックを再び行って、児童たちの様子を把握し、個別の相談につなげていった。

#### 【本時から1週間後の考えの変化】

	(%)	
	はい	いいえ
1.本時の内容が分かった。	95	5
2.授業の前と後を比べて、自分の考えに変化があった。	67	33
3.自分にあったコーピングが分かった、使ってみようと思った。	90	10
4.何か養護教諭に相談したいことはあるか。	0	100
5.コーピングを実践してみたか。	76	24

表1 事後のアンケート結果

表1より、67%の児童が授業前後で考え方に变化があったと答えた。自分にあったコーピングが分かった、使ってみようと思った児童は90%、実際に自分で決めたコーピングを使ってみた児童は76%という結果となり、児童たちも自分自身の心の健康に関心をもてたことが分かった。

#### 【児童の声】

- ・はじめは我慢するぐらいしかないと考えていたけれど、いろいろなコーピングがあったので、もっと試してみようと思った。
- ・1人で考えこもうとしなくなって、友だちや先生などに相談するようになった。
- ・自分を落ち着かせる方法がよく分かり、前より毎日が楽しくなった。

- ・コーピングの授業前はストレスがたまったら運動をしたいけれど、リラクゼーションのことを知ってやってみたいと思った。
- ・自分に合ったコーピングをして、ストレスがあまりたまらなくなった。コーピングを続けたいという思いに変わった。

### 【コーピングの実践状況のふりかえり】

#### 1. 授業直後にやってみようと思ったコーピング

授業でリラクゼーションの体験を取り入れたことにより、リラクゼーションをやってみようと思った児童が1番多かった。

#### 2. コーピングを実践してみてどうだったか

##### 《効果があった》

- ・スッキリした。
- ・少しホッとしたから効果があったと思う。
- ・友だちなどに相談すると困りごとが少しでも減ったし、相談にものってくれて効果はあったと感じた。

##### 《ふつう》

- ・ふつうだった。
- ・効果があるものも、ないものもあった。

##### 《効果がなかった》

- ・あまり効果がなかった。

コーピングを実践してみた多くの児童がスッキリした、気持ちが落ち着いた、効果があったと回答した。普通だった、あまり効果がなかったと回答した児童もいたが、やってみようと思ったコーピングが自分に合わないこともあると実感することができ、次はどんなコーピングをしてみるか考え、記入できていた。

#### 3. これからはどんなコーピングをしていくか

運動やリラクゼーションをこれから行っていきたいと回答した児童が多かった。

このように、授業で学習したコーピングを実際に実践し、それが自分に合ったものだったか、合わないものだったかを実感し、その結果を受けて次はどんなコーピングをしていくかを考えさせ、P（計画）D（実行）C（評価）A（改善）のサイクルを児童たちも意識できるよう仕組んだ。

### 【保護者からのコメント】

授業後に、ワークシートを返却し、保護者からコメントをいただいた。学校で学んだことを家庭にも周知したことで、保護者からもコーピングという言葉を知ったという声や、保護者も一緒にやってみようという声や、協力的なコメントをいただき、心の健康について関心をもっていたことができた。

「コーピングと言う言葉を初めて聞きました。ストレスをまったくためないことは難しいと思いますが、ストレスと上手く付き合って生活していけるとよいと思います。」

「私もゲー・ストーンをやってみようと思います。」  
「体を動かして汗をかいてイライラを吹き飛ばそう！！不安なときは相談してね。良い方法を知ることができてよかったです。」

その中でも、普段の様子から気になる児童B（学校では落ち着いているものの、家庭で癩癩を起こす児童）の保護者から、このようなコメントをいただいた。

「ストレスを感じて気持ちの発散になる一つの方法として、ゲー・ストーンをしようと声かけをしていきたいと思いました。最近この学習のおかげが少しずつ我慢していくことも覚えていっている気がするので、良い方向に向かえるよう、良い声かけを私もしていきたいです。」

この学習によって保護者も児童への関わり方を考えることができ、少しずつ家庭内でも児童の様子に変化が表れる例も見られた。

### 【学校全体で心の教育を重点活動へ】

今回5年1組で行った実践の様子は、「ほけんだより」にて紹介し、全校児童や保護者にも発信した。また、5年生だけでなく、低・中・高学年と学年部ごとに同様の実践を行い、学校全体として心の健康教育に力を入れて取り組んでいけるよう、職員にも提案、働きかけをした。

学年	指導内容と指導目的
低学年	<p>「ぞうのアリス～腹がたったとき、どうする？～」</p> <p>・友達とのより良い接し方について考えることで、ちょっと我慢することでケンカにならないことや、暴力ではなく言葉で伝えることの大切さを学び、適切な対処方法をとることができるようにする。</p>
中学年	<p>「相手を傷つけずに自分の意見を言う」</p> <p>・相手の意見を否定せずに、自分の意見を言う「アサーション」という伝え方を身に付け、仲間と良好な関係を築きながら、自分の気持ちを伝えるスキルを育む。</p>
高学年	<p>「ストレスと上手に付き合いおう～コーピングのたから箱～」</p> <p>・自分の心の不調に気付き、ストレスを健康的に解消するふさわしい対処方法が分かることで、今後上手にストレスと向き合い、円滑な人間関係を築くことができるようにする。</p>

表2 各学年部の心の健康指導計画

### 【研究内容2】

#### 個別の支援によるストレス対処力の見届け

個別の支援による事後のアプローチとして、日常生活の様子が気になる児童や、1回目と2回目のストレスチェックに変化があった児童、ストレスチェックの結果から気になる児童に個別で声かけを行った。

#### （1）日常生活の様子からのアプローチ

気になる児童C（すぐにキレてしまう児童）と学級担任との関わりの中で、ほんの少しだが変化

が見られた。11月に6年生から引き継いだマーチングバンドで、単独のパートを任せられた児童Cに対し、担任が「マーチングだけをがんばればいいわけではないよね。普段の生活ではどうしていく？」と問いかけた。すると、「キレない。」と初めて自分の口から答えた。さらに担任が、「でも、キレなくなる時もあるよね。そのときはどうしていいと思う？」と尋ねると、「逃げる」と答えた。授業の数日後キレたときに、掃除道具入れや戸棚に隠れることがあったが、自分なりに怒りを抑えようとしてとったコーピングの行動のように見られた。その後も時折同じような行動が見られ、コーピングの行動が身に付いていることを担任と確認した。

また、気になる児童D（追い詰められた状況になると、よく泣いてしまう児童）に、授業後に考え方の変化があったかを尋ねてみると、「友達に相談するようになったこと」が授業を受けて変わったことだと答えた。

日常生活の様子から気になる児童へは、担任と情報交換をしながらがんばっている活動について褒め、自己有用感を高められるよう声をかけていった。

## （2）ストレスチェック結果からのアプローチ

授業一週間前と授業一か月後にストレスチェックを行った。その中で、1回目と比べて良い変化があった者は3名、反対に良くない変化があった者は1名だった。日常生活の様子から配慮や支援が必要な児童のうち、1回目のストレスチェックで気になる結果だった2名（児童A、児童B）は良い方向に改善されていた。しかし、日常生活の様子から配慮や支援が特に必要でない児童（誰にでも優しく話が聞けるような児童）2名（児童E、児童F）は、1回目に続き2回目もストレスサーの数が多くストレス反応も高いという結果が出た。

そこで、児童E、児童Fへも個別で声かけを行った。2名とも今は困っていることや悩んでいることはないと答えた。授業で学習した内容に触れ、今後何かあったときは身近な人に相談すること、自分にあったコーピングでストレスに対処していくことを助言し、個別の支援を行った。また、担任にもこの結果を伝え、毎月1回教育相談を行うときに、特に丁寧に話を聞いてもらうようお願いした。

## 5. 成果と課題

○ICTの活用により、子どもたちの思考力を深める活動ができた。Jamboardを使ったグループワークの実践では、自分の考えと他者の考えの

ちがいに気付かせることができた。また、リラクゼーションが自分にあったコーピングなのかを実体験として理解させることができた。そして、自分に合う方法を見つけ実践してみようとする意欲を高めることにつながられた。

○1時間の授業で終わらせることなく、事前事後の指導やストレスチェックを行うことで、子どもの変容を捉え、個別指導につなげることができた。日常生活の様子から配慮や支援が必要な児童、ストレスチェックの結果から配慮や支援が必要な児童から、担任と密に情報交換をすることで、個別の支援を組織的に行うことができた。また、職員にもコーピングという概念を周知させ、日々の生徒指導で生かしてもらうことができた。

●1時間の授業の中では、自分にあったコーピングについて、見つけられない児童も多くいた。今後も継続的に日常観察や生徒指導の中で、コーピングについて話題にし、変化を見届けていきたい。

●今年度限りではなく、来年度の健康教育全体計画や学校保健年間計画に確実に位置付けたり、毎月の教育相談と連動させたりすることで、学校全体として児童の心の健康教育をさらに深めていけるようにしていく。

## 6. 参考文献

- ・前田哲也 編集『子どもの心の健康を育むためのスキル&サポート』東山書房（2022）
- ・ストレスマネジメント教育実践研究会 編集『ストレスマネジメント フォーザネクスト』東山書房（2017）
- ・岩澤一美 監修『クラスが変わる！子どものソーシャルスキル指導』ナツメ社（2014）
- ・大野太郎 編集『ストレスを知り、じょうずにつきあうために！ ストレスマネジメント・ワークブック』東山書房（2002）