



博士（人間科学）学位論文 概要書

包括的ストレスマネジメント
教育実践に関する研究

Study on practice of
comprehensive stress management
education

2002年7月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

大野 太郎

ONO, TARO

ストレス社会と呼ばれる現代において、ストレスを管理するための方策であるストレスマネジメントの必要性はますます高まってきている。厚生労働省の健康日本 21 プロジェクトや文部科学省による子どもへのストレス対策といった施策が打ち出されてきたことも、ストレス社会であることの証左である。しかしながら、ストレスマネジメントが普及するには、教育するためのプログラムと教材づくりが必要であり、そして実施可能性や教育効果の検証なども重要な課題として残されている。また、人が日常生活のさまざまなストレスに対応できるように、ストレスマネジメント教育ではストレスモデルに従ってストレス発生に介入するために多様なコーピングを教える包括的ストレスマネジメント教育が必要と考えられるが、これまでそれに対するプログラムづくりや実施可能性の検討はなされてはいなかった。

そこで本研究は、包括的ストレスマネジメント教育の実施可能性の検証とプログラム策定を主目的としている。研究 1 から研究 4 までは、災害時における社会的弱者のストレス反応の同定とそれをもとにしたストレスマネジメント教育プログラムの策定及びその実施を目的とし、よりストレスフルな状況の中にいる人々のストレス反応の特徴をもとに、ストレスマネジメント教育プログラムを検討し実施することで、その有効性の確認を行った。いずれも阪神淡路大震災の被災者であり、対照群も被災した小中学生であった。健常の子どもでも被災体験によってストレス反応は高じるが、コーピングが限られている盲学校生はさらに強い反応を示し、男子には抑うつ反応、女子には不安と思考の混乱が認められたことから、男子には認知の修正を行って自己あるいは他者否定的な受け取り方を改めるような働きかけを、女子にはリラクゼーションによって心身の弛緩と冷静な判断を取り戻させるプログラムが考えられた。研究 2 及び研究 3 において、ソーシャルサポートが乏しい非行少年に対し、被災後約半年、1 年、1 年 6 か月の調査をし、非行によって少年鑑別所に入所したことによる拘禁反応を原因とした抑うつ感が特有な反応として認められたが、喪失等の重大な体験をした者には不安反応・うつ反応・混乱反応・愛他性の反応が強く見られた。不安反応・うつ反応は 1 年 6 か月の間続き、震災反応が PTSD やその他の精神的障害に悪化するおそれもあることから、被災後少なくとも 1 年 6 ヶ月間は不安反応とうつ反応についてストレスマネジメント教育が必要であることが示唆された。さらに、災害被害者全般に関するストレスマネジメント教育のプログラムを提言し、実際に仮設住宅や復興住宅居住者に包括的ストレスマネジメント教育を実施した。その結果、ストレスマネジメント教育の内容は被災者に理解され、ストレスマネジメントについての自己効力感も高まる結果が示された。

次に、本来一次予防としての役割を持つストレスマネジメント教育プログラムの作成と実施を目的に研究 5 から研究 7 までを行った。一次予防としては子どもに教育することが最も効果的であり、集団で教育できる学校において教師がストレスマネジメント教育を実施することが適当と考えられた。研究 5 は多様なコーピングスキルを高めることを目的とする包括的ストレスマネジメント教育の実施可能性を検討したものであり、プログラムや教材作成をし、養護教諭による教育を行った。9 回にわたる教育であったが、生徒から理解や興味に肯定的な結果を得られ、包括的ストレスマネジメント教育実施の可能性を実証できた。ただし、ストレス関連評価が不十分であったため、研究 6 において日常イライラ尺度・ストレス反応尺度・ストレスマネジメント自己効力感尺度、授業の中で子どもが自

己採点するライフイベント尺度・ストレス尺度という5種の評価尺度を作成し、活用できるように統計的処理を行った。研究6では、学校における包括的ストレスマネジメント教育の教育効果を先の評価尺度によって測定した。その結果、女子に自己効力感の増加が認められた。これらにより、学校におけるストレスマネジメント教育は健康教育として活用される見通しが立った。最後に研究7では、これまでの研究成果をもとに、ストレスマネジメント教育をより実施しやすくなるように、また教育として客観性を持たせることを目的に、包括的ストレスマネジメント教育のためのテキストづくりを行った。以上の研究により、一次・二次・三次予防におけるストレスマネジメント教育の実施可能性と実効性が確認され、実施のための環境整備も整えることができた。最後にこれらの研究をもとに、評価の仕方、教育者の養成、そして主体的健康管理についての認識の深まりといった課題が残されていることを指摘した。