

学校におけるストレスマネジメント教育の 実践動向に関する文献的検討

木下和美*・久永満里奈**・長谷 真***

Literature review of the prevailing trends of stress management education
in educational institutions

Kazumi KINOSHITA, Marina HISANAGA and Makoto HASE

(Received October 31, 2024)

Abstract

It is important to actively engage in activities that support the psychological development of children and students in school. Stress management education should be implemented preventively; however, little research has been conducted on the trends in its implementation. Therefore, in this study, we investigated the implementation of stress management education in schools by reviewing the domestic literature in Japan.

We examined the trends in the implantation of stress management education in Japanese schools, using the search keywords “stress management education,” “stress management education and practice,” and “stress management education practice,” yielded 62 papers on practices. Analysis of the content revealed that many practices incorporated “psychological activities” such as “cognitive transformation.” These practices are specialized, and they trend is a tendency to be more effective because they incorporate specialized knowledge and activities. This suggests that expert knowledge is crucial for stress management education.

Future challenges were also considered.

Key words : stress management, stress management education practice, literature review

1. 目的

文部科学省の「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の報告結果」では、現在学校現場においていじめの認知件数や長期欠席者数、不登校児童生徒数の増加を、喫緊の課題として示している¹⁾。

そうした状況において、学校教育ではストレスマネジメント教育を予防的に行うことを推奨されている²⁾。そのため、保健や総合的な学習の時間を用いて授業実践を行っている学校が多いことが予想されるが、実践動向についてはほとんど分析が加えられていない。そこで、本研究では、学校現場において

どのくらいの実践がどのように取り組まれているのかを知るため、小学校・中学校・高等学校といった日本の学校現場を対象としたストレスマネジメントの実践の現状を文献調査によって検討し、さらに今日の学校実践における課題について考察を加えることを目的とした。

2. 方法

○調査対象

全国の小学校・中学校・高等学校において実施されたストレスマネジメント教育について論じた文献のうち、日本国内で2020年12月16日までに刊行されたもの。

○調査方法及び調査項目

論文データベース・サービス CiNii (Citation

* 熊本大学大学院教育学研究科養護教育コース

** 熊本大学教育学部

*** 熊本大学大学院教育学研究科

Information by NII : 国立情報学研究所提供), Google Scholar, J-STAGE (科学技術情報発信・流通総合システム : 文部科学省所管の独立行政法人科学技術振興機構 (JST) 提供) を用い, 2020年12月16日までの日本国内で公刊された文献について

電子検索を行った. まず, 「ストレスマネジメント教育」, 「ストレスマネジメント教育実践」, 「ストレスマネジメント教育 実践」のキーワードを用いて検索を行った. この検索結果をもとに「ストレスマネジメント教育 実践 小学校」, 「ストレスマネジ

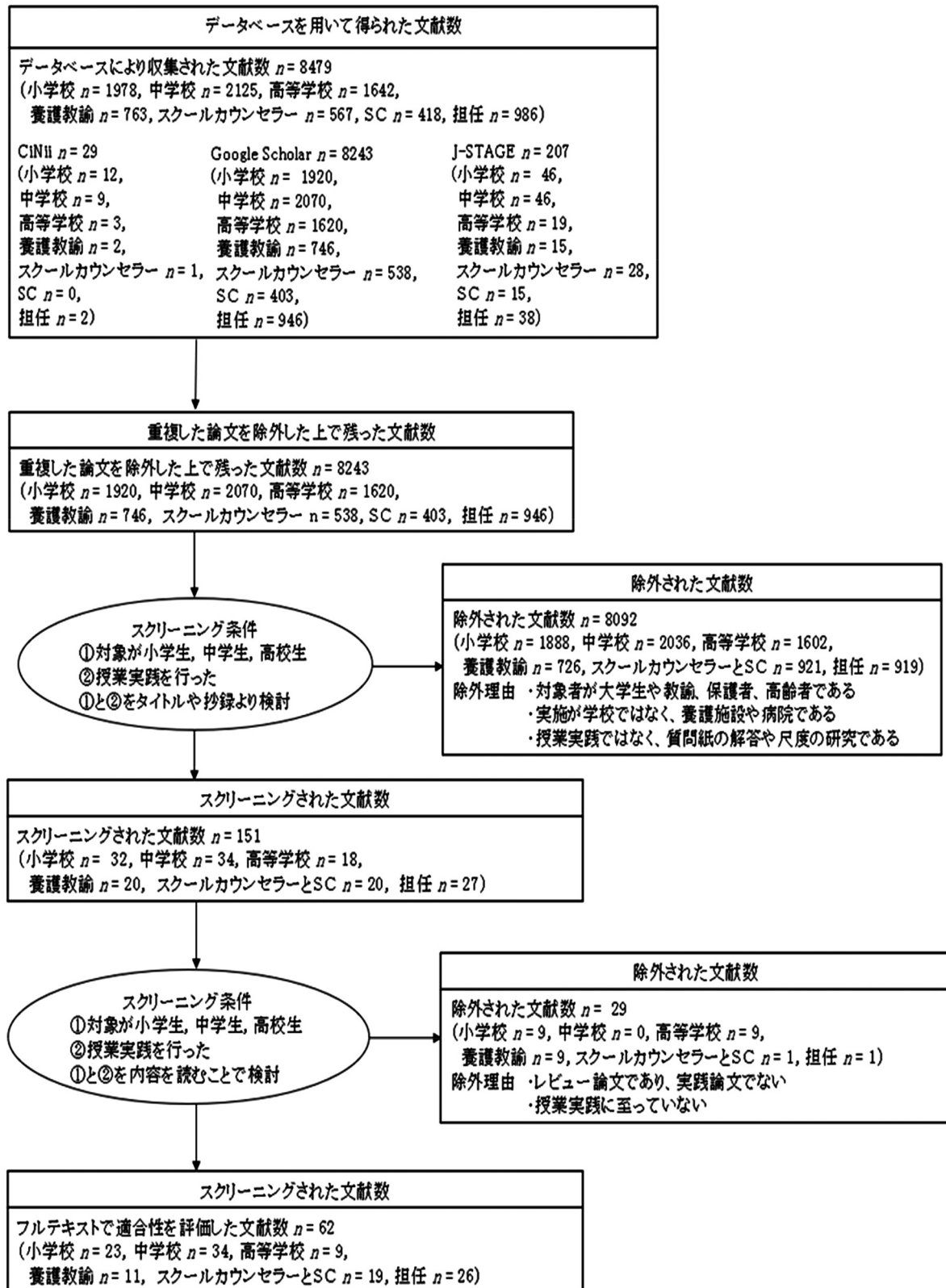


図1 : PRISMA (Moher et al., 2009) に基づく文献選択と抽出の流れ (高田らを改変)³⁾

メント教育 実践 中学校」,「ストレスマネジメント教育 実践 高等学校」,「ストレスマネジメント教育 実践 養護教諭」,「ストレスマネジメント教育 実践 スクールカウンセラー」,「ストレスマネジメント教育 実践 SC」,「ストレスマネジメント教育 実践 担任」の7つの検索キーワードに絞った再検索を行った。この7つのキーワードに絞った理由は、本研究で対象としたい文献が、ストレスマネジメント教育の実践を学校現場で行っているものであり、かつ、校種や実践者を知りたかったためである。また、スクールカウンセラーはSCと表記されることが多いことから、「SC」というキーワードでも検索した。次に、重複した文献を除外し、タイトルや抄録からスクリーニングを行った。その際の条件は、①対象者が小学生、中学生、高校生であること、②授業実践を行ったものであることであった。その後、62件の論文を通読し、内容の適合性を評価した。

○分析方法

文献検索及びスクリーニング(図1)の後、62件の文献を精読し、内容項目について比較・検討した。検討にあたっては、対象の文献の著者、ストレスマネジメント教育の実施年代、ストレスマネジメント教育の対象、実施者、介入方法、内容の詳細、介入期間、実施場面、実施後の効果について分析を実施した(別表1)。

○倫理的配慮

本研究で検討対象とした文献は、既に公開されているデータベースを用いて調査・引用したものである。

3. 結果と考察

1. 校種別の視点から

62件の論文のうち、小学校で実践された論文は20件(32%)、中学校で実践された論文は30件(49%)、高等学校で実践された論文は7件(11%)で、図2に示すような分布であった。また、小学校と中学校の2校種間で実践された論文が2件(5%)、中学校と高等学校の2校種間で実践された論文が3件(3%)あった。このように、中学校における実践が2校種間のものも合わせると35件あり、各校種の中で最も多かった。中学生は精神的成長が著しい発達段階にあり心の動きが不安定であることから、ストレスに対する感受性が敏感であると同時に、様々な出来事が心の重荷になる可能性が高いことが示唆さ

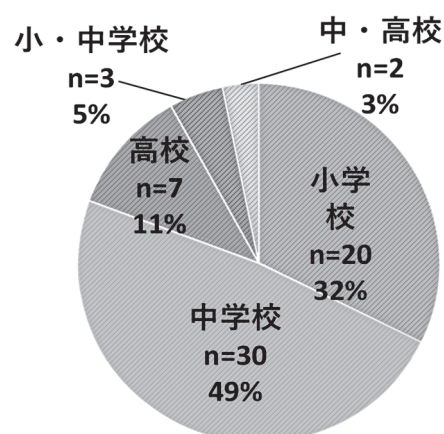


図2：校種別の割合

れている。中学校での実践が多かった理由としては、中学校の学習指導要領保健体育編においてストレス対処に関する単元が設定されており、保健科の授業として実施することでストレスマネジメント教育の機会が設けやすいということが推察された。

ストレスマネジメント教育(SME)の効果が得られなかった論文は合計4件であったが、その4件のうち3件は小学校における実践であり(別表1, No. 13, 15, 59)、いずれもSMEの内容、介入期間が児童の発達段階に即していなかったことを原因として著者らは分析している。したがって、小学校でSMEを実践するにあたっては、他校種に比べ、実施集団に対するSMEの難易度が適切であるかどうかをより検討する必要があると考えられる。

高校1年生で実践された論文は2件、高校2年生で実践された論文が1件であった。なお、高等学校の3年生の1学年のみで実践された論文は今回該当なしの結果であった。また、高等学校の全学年で実践された論文が2件あった。さらに倫理的な配慮(プライバシー保護の観点)から実践学年を明らかにしていない論文が3件、及び特別支援学校の高等部での実践論文が1件であった。高校3年生における実践が0件である理由として、実施に十分な時間を確保することが難しい現状が示唆された(別表1 No. 51, 52)。しかしながら文部科学省の調査(平成30年度)によると、現代の高校生の84.9%が日常生活において不安や悩みを感じていること、その不安や悩みはストレスになりうるため、適切に対処しなければ心身の不調の原因となりうるということが示されている⁴⁾。すなわち、高校生の8割以上が日々の生活でストレスを感受しており、SMEが高校生に必要とされているものの、SMEを行う時間や機会が確保できないという現実から、高校生の8割以上が適切にストレス対処をすることができていないままで

あるという現状があると推察された。したがって、現在の学校現場において高校生を対象にしたSMEの重要性を今一度見直し、実践の機会を設けていく必要があると考えられた。

2. ストレスマネジメント教育の内容について

本論文では過去のSMEのレビュー論文⁴⁾を参考に、SMEの内容を「心理学的活動」、「知識教育」、「リラクセーション」、「呼吸法」、「漸進的筋弛緩法」、「エクササイズ等」、「調査」、「その他」の8つの項目に分類して集計した(表1)。その結果、SMEの内容として最も多く取り入れられたものは「心理学的活動」で36件(25%)あり、次いで「知識教育」が27件(18%)、「リラクセーション」が23件(16%)、「呼吸法」が21件(14%)、「漸進的筋弛緩法」が12件(8%)、「エクササイズ」が12件(8%)、「調査」が5件(3%)、「その他」が11件(8%)と続く結果となった。その他には社会的スキルの向上や問題解決能力の育成等、SM以外の目的を果たすためにSMEと並行して行われた教育活動が含まれている。

36件の論文の「心理学的活動」には、ピア・カウンセリング、ピア・サポート、箱庭療法を取り入れた実践が1件(別表1 No. 2)、オープンルーム活動、面接療法を取り入れた実践が1件(別表1 No. 3)、グループエンカウンターを取り入れた実践が2件(別表1 No. 5, 6)、認知行動療法を取り入れた実践が7件(別表1 No. 7, 11, 12, 14, 36, 38, 52)、フォーカシングを取り入れた実践が2件(別表1 No. 16, 29)、自己教示訓練(SIT)を取り入れた実践が6件(別表1 No. 11, 17, 27, 36, 51, 59)、アクティベーションを取り入れた実践が3件(別表1 No. 21, 23, 26, 29)、認知変容を取り入れた実践が13件(別表1 No. 27, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 38, 41, 43, 51, 52, 60, 62)であった。36件の論文のうち、最も多く心理学的活動を取り入れていた論

文は別表1 No. 29であり、「フォーカシング」、「アクティベーション」、「認知変容」の3つが取り入れられていたが、SMEの効果は「コーピングの向上」と「メンタルヘルスの向上」の2項目のみであった。一方、別表1 No. 33の論文では「心理学的活動」の他に「知識教育」、「リラクセーション」、「呼吸法」がSMEに取り入れられており、「心理学的活動」としての取り組みは認知変容のみであったが、SMEの効果は「ストレス及びストレスの減少」、「抑うつ・不安等の気分の減少」、「コーピングの向上」、「メンタルヘルスの向上」の4項目が報告されており、別表1 No. 29の論文よりも高いSMEの効果が見られていることが示されている。ただし、62件の論文のうちSMEの効果が見られなかった論文は4件(別表1 No. 13, 15, 56, 59)あるが、4件のうち3件(No. 13, 15, 59)は「心理学的活動」を取り入れていなかった論文であることから、「心理学的活動」がSMEに不適であるという仮説は考え難い。よってSMEの内容を構成する際には目的を明確にし、その目的を達成するために実践内容を精査する必要があると推察される。

「知識教育」を取り入れていたものは27件であった(表1)。「知識教育」として教授された具体的な内容は、ストレス、ストレスコーピング、SME、リラクセーションなどが挙げられた。各校種別の実践の内訳としては、小学3年生における実践が1件(別表1 No. 6)、小学4年生における実践が1件(別表1 No. 59)、小学5年生における実践が1件(別表1 No. 47)、小学6年生における実践が2件(別表1 No. 13, 41)、小学5, 6年生における実践が2件(別表1 No. 20, 32)、小学6年生と中学1年生における実践が2件(別表1 No. 8, 9)、中学生全学年における実践が1件(別表1 No. 30)、中学1年生における実践が5件(別表1 No. 10, 43, 48, 52, 54)、中学2年生における実践が3件(別表1 No. 24, 36, 57)、中学3年生における実践が8件(別表1 No. 27, 31, 33, 37, 42, 49, 50, 60)、高等学校全学年における実践が1件(別表1 No. 45)であり、最も実施数が多い学年は中学3年生の8件であることが示されている。SME実践における「知識教育」は発達段階によってその定着が見られない例があることから(別表1 No. 13)、実際のSMEとして導入するにあたってはその実施対象の発達段階や特性、理解度等を考慮する必要があると考えられる。また、定着を図る工夫としては、介入期間と他の内容とのバランスの重要性が報告されている(別表1 No. 13)。

また、「リラクセーション」、「呼吸法」を取り入

表1：ストレスマネジメント教育の内容

ストレスマネジメント教育の内容	件数(割合)
心理学的活動	n=36(25%)
知識教育	n=27(18%)
リラクセーション	n=23(16%)
呼吸法	n=21(14%)
全身的筋弛緩法	n=12(8%)
エクササイズ	n=12(8%)
調査	n=5(3%)
その他	n=11(8%)

れたストレスマネジメント教育の実践も多く示されており、特に効果があると報告されている実践では、別表1 No. 13と同じように、個人の特性や発達段階を考慮していた。

3. ストレスマネジメント教育の効果について

62件の各論文ではそれぞれの実践の効果を検証するべく、SME 介入前後の質問紙調査やアンケート調査（以降、SME 介入前後の質問紙調査等と記載）を実施していた。その質問紙やアンケートの項目は62件の各実践で異なっているため、本論文では過去の SME のレビュー論文⁴⁾を参考に、SME 実践の効果を7つに分類した(表2)。効果はそれぞれ「ストレスの減少」、「抑うつ・不安等の気分の減少」、「SM 意識の向上」、「コーピングの向上」、「メンタルヘルスの向上」、「知識の定着」の6つの項目に分類して集計した。SME の効果として最も多く得られたものは「ストレスの減少」で37件あり、次いで「抑うつ・不安等の気分の減少」が24件、「SM 意識の向上」が23件、「コーピングの向上」が13件、「メンタルヘルスの向上」が13件、「知識の定着」が10件という。また、効果が得られなかったことを示す「変化なし」の論文は4件であった。「ストレスの減少」の項目は、SME 介入前後の質問紙調査等で「ストレス反応得点」の有意な減少傾向を示した効果を指している(別表1 No. 3, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 17, 19, 20, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 44, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 57)。「抑うつ・不安等の気分の減少」の項目は、SME 介入前後の質問紙調査等で「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」等の「気分」についてのストレス反応得点が有意に減少傾向を示した効果を指している(別表1 No. 1, 2, 4, 7, 8, 9, 12, 17, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 33, 36, 38, 43, 47, 50, 54, 58)。「SM 意識の向上」の項目は、SME 介入前後の質問紙調査等で SM に関する「ストレス認

知得点」や「ストレス感受得点」等が有意に上昇傾向を示した効果を指している(別表1 No. 5, 6, 7, 14, 16, 25, 26, 28, 29, 31, 37, 39, 42, 44, 45, 46, 48, 49, 53, 55, 58, 60, 61)。「コーピングの向上」の項目は、SME 介入前後の質問紙調査等で「コーピング意識」や「コーピング能力」等、コーピングに関する得点が有意に上昇傾向を示した効果を指している(別表1 No. 2, 3, 6, 7, 8, 12, 17, 27, 30, 31, 32, 34, 62)。「メンタルヘルスの向上」の項目は、SME 介入前後の質問紙調査等で「メンタルヘルスの向上得点」や「自己肯定感の向上得点」等の得点が有意に上昇傾向を示した効果を指している(別表1 No. 3, 5, 10, 19, 20, 21, 28, 35, 39, 47, 54, 55, 62)。「知識の定着」の項目は、SME 介入前後の質問紙調査等で「ストレス理解度」等が有意に上昇傾向を示した効果を指している(別表1 No. 5, 16, 24, 34, 41, 43, 48, 51, 57, 62)。以降、各項目を1つの効果として数え、実践の効果の大きさを比較した。62件の実践のうち、4つの効果が得られた実践は2件(別表1 No.28, 33)、3つの効果が得られた実践は12件(別表1 No. 3, 6, 7, 12, 17, 20, 25, 26, 27, 31, 47, 62)、2つの効果が得られた実践は34件(別表1 No. 2, 5, 8, 9, 10, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 24, 29, 30, 32, 34, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 57, 58)、1つの効果が得られた実践は10件(別表1 No. 1, 4, 11, 23, 35, 40, 45, 52, 60, 61)、効果が得られなかった論文は4件(別表1 No. 13, 15, 56, 59)であった。

今回検討した文献のうち、特にストレスマネジメント教育の効果が表れていた実践(別表1 No. 28)について考察する。この論文は中学校入学を控えた小学6年生の児童に対する実践で、中学校生活場面スキルを用いた SME プログラムを実施し、プログラムの実施前後に質問紙調査と実施後にインタビューを行っていた。効果としては「ストレスの減少」、「抑うつ・不安等の気分の減少」、「コーピングの向上」、「SM 意識の向上」が得られる結果となっており、中学校生活場面スキルを用いた SM プログラムによる中学校生活場面スキルの獲得、ストレス反応の低減、よりよいコーピングの行動の促進に一定の効果が示された。さらに、インタビュー調査より、ストレスについての理解の促進、中学校生活の期待の増加、不安の低減、担任からみた児童の変化などから、中学校進学を控えた児童の中学校生活への適応を支援する一つの方法となりうることを示されていた。小学6年生の児童が中学校に入学するにあたって、「中1ギャップ」と呼ばれる課題

表2：ストレスマネジメント教育の効果

ストレスマネジメント教育の効果	件数(割合)
ストレスの減少	n=37 (60%)
抑うつ・不安等の気分の減少	n=24 (39%)
ストレスマネジメント意識の向上	n=23 (37%)
コーピングの向上	n=13 (21%)
メンタルヘルスの向上	n=13 (21%)
知識の定着	n=16 (8%)
変化なし	n=6 (3%)

が生まれることがある。これは、文部科学省が毎年行なっている「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」において、小学6年生から中学1年生に進級する際に問題行動等が生じやすくなる傾向を指した言葉であり、学校現場において無視できない課題とされている^{5,6)}。「中1ギャップ」の他には「小1プロブレム」という小学生の就学前後の時期における同様の傾向を指す言葉もある。この「小1プロブレム」や「中1ギャップ」の諸問題に対し、別表 No. 28で実践されたSMEは応用できるのではないかと推察される。

また、効果が得られなかった報告が4件あった。効果が得られなかった原因としては、それぞれ実施期間が1日のみや半年おきに実施するといった実施期間の問題、教育を受ける子どもたちの実践前のストレス反応が少ないケース、さらに授業の実施者のストレスマネジメントについての理解が十分ではなかったこと、指導したストレス解消方法が既に児童生徒が理解しているものであったことの4つが挙げられた。以上より、ストレスマネジメント教育を実施する際には、授業を行う前に対象集団の特徴を知り、適切な期間や時間、内容を設定する必要があることが考えられた。

4. まとめ

近年、子どもを取り巻く社会環境や生活環境の急激な変化によって日常の生活における心の健康問題が顕在化しており、それが長期化するとその後の成長や発達に大きな障害となることもある⁷⁾。こうした状況において、子どもたちに対しストレスマネジメント教育の実施は有効であると考えられるが、子どもたちに対するストレスマネジメント教育に関する実践研究の機会、発表された文献数を比較すると大学生および社会人の実践研究に比べ少なかった。この現状を踏まえ、今後、学校現場において効果的

なストレスマネジメント教育の機会を増やしていくためには、児童生徒の実態を的確に捉えて目標を明確にし、指導者自身がストレスマネジメント教育について十分に理解した上で、継続的に実践を重ねていく必要がある。今後は学校現場においてストレスマネジメント教育が多く実施されていくことを期待したい。

5. 謝辞

本研究を進めるにあたり、レビュー対象とした論文の著者の皆様に、心から深謝いたします。

参考文献

- 1) 文部科学省, 令和2年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について, 2021
- 2) 文部科学省 : 在外教育施設安全対策資料 【心のケア編】 第3章 スクールカウンセリング, 2003
(https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/009.htm)
- 3) 高田 久美子・大谷 哲弘・小関 俊祐 : 認知行動療法および行動コンサルテーションにおける高等学校での特別支援教育の現状と課題, 桜美林大学心理学研究 Vol. 8, 1-17, 2018
- 4) 金 ウィ淵・津田 彰・松田 輝美・堀内 聡 : 本邦におけるストレスマネジメント研究の最近の動向, Kurume University Psychological Research 2011. No. 10, 164-175, 2011
- 5) 厚生労働省「全国家庭児童調査」(平成21年度)
- 6) 文部科学省 : 令和元年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について, 71, 2020
- 7) 文部科学省 : 学校における子供の心のケア ―サインを見逃さないために―, はじめに, 2014

別表1-①：抽出した文献（63本）

番号	著者	年代	対象	実施者	介入タイプ	SMEの内容	介入・測定期間	実施場面	介入・調査効果
1	竹中晃二他	1994	小学3年生39名 (男子20名、女子19名)	研究者	専門家、 対面式	膈式呼吸法、マッサージ、漸進的筋弛緩法訓練によるリラクゼーションの練習	3回3週、 介入前後	授業での実施	状態不安テストの得点↓、特性不安テストの得点↓、不安感の改善
2	亀口憲治他	2000	中学生、高校生	SC、担任	専門家、 対面式	リラクゼーション訓練、ピアカウンセリング、ピアサポート、箱庭療法	1年間 (平成9年度)	授業での実施、 任意参加、生徒の中で募集	リラクゼーション効果、アサーション能力↑
3	亀口憲治他	2000	中学生、高校生	SC	専門家、 対面式	オープンルーム活動、面接技法、ストレス対応講座	1年間 (平成9年度)	授業での実施、 任意参加、生徒の中で募集	自己表現力↑、問題解決スキル↑、不安感の改善
4	谷尾千里他	2002	小学生	担任	専門家、 対面式	10～15分間のリラクゼーションプログラムの実施	4回4週、 介入前後	朝のホームルームでの実施	状態不安テストの得点↓、特性不安テストの得点↓
5	松岡満子他	2002	小学5年生32名 (男子18名、女子14名)	SC	専門家、 対面式	リラクゼーション法の実施、グループエンカウンターを取り入れた授業	4回4週、 介入前後	授業での実施	児童の援助システムの発見、SCが授業に介入することの意義の明確化
6	寺嶋繁典他	2003	小学5年生	担任	専門家、 対面式	日本型SME、知識教育、ストレス緩和技法、SST、グループワーク	11回/11週、 介入前後	授業での実施	基本的SSの獲得、能動的SMEの有効性
7	三浦正江他	2003	A校中学3年生68名 (男子37名、女子31名)、B校中学1、2年生71名 (1年男子31名、1年女子10名、2年男子24名、2年女子5名、不明1名)	担任	専門家、 対面式、 非対面式	SMP、筋弛緩法	2回3週、 介入前後	授業での実施、 自己練習	ストレスレベル↓、不機嫌・怒り↓、抑うつ不安↓、無気力↑
8	藤森敦子他	2004	小学6年生、中学1年生 (有効回答者152人、回答率83.1%)	研究者	専門家、 対面式	ストレス理解教育、リラクゼーション体験、エクササイズ	8週間、6ヶ月、 介入前後	授業での実施	実験群のSMによる自己効力感↑、自尊感情↑、学校生活不適応感↓
9	宮下啓子	2005	小学生18名 (男子6名、女子12名)、中学生17名 (男子13名、女子4名)	SC	専門家、 対面式	気分評定票、SMのワーク、ヒーリングチェックリスト、認知行動療法	2回2日間、 介入前後	養護施設入所児童生徒に施設内で実施	緊張・不安↓、抑うつ↓、怒り↓、身体↑、不集中↑、元氣↑
10	宮城政也他	2005	中学1年生65名、実験群 (男子12名、女子18名)、コントロール群 (男子16名、女子14名)	研究者	専門家、 対面式	ストレス尺度、ストレス反応尺度、SM自己効力感尺度、教師による生活評価	7回、介入前後	授業での実施	ストレス得点↓、ストレス反応↓、SM自己効力感↑、生活尺度↑
11	田中乙菜他	2006	中学1年生183人 (有効回答者152人、回答率83.1%)	担任、SC	専門家、 対面式	10秒呼吸法、認知行動療法による自己教育訓練	1回、介入前後	授業での実施	中学生用認知的評価測定尺度↓、中学生用ストレス反応尺度↓、ストレス合計得点↓
12	片岡弓人他	2006	小学5年生男子1名	担任	専門家、 対面式	SST、10秒呼吸法、肩の上下運動、インストラクション、モビリング、フィードバック、アサーショントレーニング	20回/5ヶ月間、 介入前後	特別支援学級における自立活動での実施	自己コントロール能力↑、呼吸法による緊張改善、コミュニケーション能力↑
13	上地広和他	2008	小学6年生104名 (男子49名、女子55名)	研究者、 担任	専門家、 対面式	ストレスの知識教育、膈式呼吸法及び漸進的筋弛緩法、体ほぐしの運動	1回、介入前後	授業での実施	改善30.6%、現状維持66.7%、退行0.02%
14	安藤美華他	2008	小学4年生2学級51名 (男子24名、女子27名)	担任	専門家、 対面式	サクセスフルセルフプログラム	8回/2ヶ月、 介入前後	授業での実施	自己他者理解力↑、コミュニケーション能力↑、生活適応力↑
15	谷尾千里他	2009	小学校5、6年生237名 (男子109名、女子128名)	担任	専門家、 対面式	小学生用のストレス対処の実践プログラム(顔と顔のリラクゼーション、膈式呼吸法、マッサージ)	4回/2ヶ月、 介入前後	授業での実施	男子の不安定性↑、女子の不安定性↑
16	生田祐介	2010	中学生420名 (男子260名、女子160名)	研究者	専門家、 非対面式	体験過程尊重(フォーカシング)の知度とセルフエスティームの相関関係の調査	1回、分析	調査	フォーカシングについての教育の関連性の検討
17	田中乙菜他	2010	中学2年生(対象群47名、内男子25名、女子18名、実験群48名、内男子26名、女子22名)	担任、SC	専門家、 対面式	自己教育訓練(SIT)、ストレス低減訓練、ストレス発露の訓練を取り入れたプログラム教育	2回/2週間	授業での実施	対象群のストレスコントロール感↑、実験群のストレスコントロール感↑、実験群の不機嫌・怒り尺度↓
18	岡崎由美子他	2010	小学5、6年生 (2,464名)	養護教諭	専門家、 非対面式	学校でのストレスサー、ストレス反応、ストレスコーピングについて調査	1回、分析	調査	学校でのストレスサーの半数以上が学業、友人関係を示唆する内容、ストレス反応としては「悪くはないがやや多い」が最多
19	進藤啓子	2010	小学校 (200余名)	研究者	専門家、 対面式	膈式呼吸法、ロールプレイによるストレス対処体験	1回、後日分析	授業での実施	膈式呼吸法実践による気持ちの落ち着き↑、友人関係トラブルの改善
20	藤岡智江他	2011	小学校5、6年生 (5年生11名、6年生14名)	担任	専門家、 対面式	4段階からなるSMP(知識教育、ストレス反応の自覚、ストレス対処の習得、ストレス対処の活用)	45分/1回、 介入前後	授業での実施 (健康教育として特別活動や保健学習を利用したクロスカリキュラム)	ストレスサーの絶対的変化↑、ストレス反応↓、自己効力感↑
21	高水ちはる	2011	小学生(倫理的配慮から人数不分明)	SC	専門家、 対面式	読み聞かせによるリラクゼーション体験、アロマテラピーによるリラクゼーション体験	低学年及び高学年各1回、分析	授業での実施	友人関係でのトラブル減少↓、日常生活での態度の変化
22	池田知子他	2011	小学5年生80名 (男子42名、女子38名)	研究者	専門家、 非対面式	ヨーロップ健康行動調査(和訳改変版)、小学生用ストレスサー尺度による質問紙調査	1回、分析	調査	ストレスサーとしては学業、叱責、友人関係、教員関係の順、ストレス反応としては不機嫌・怒り、無気力、身体的反応、抑うつ不安感情の順が多かった
23	岡澤雅恵他	2011	高校2年生女子136名 (内、分析対象者は116名)	研究者、 保健体育科 教員	専門家、 対面式	リラクゼーション技法を取り入れたダンス授業	1回、介入前後	授業での実施	状態不安得点↓
24	大久保千恵他	2011	中学2年生150名 (男子73名、女子77名)	SC	専門家、 対面式	ストレス概説、ストレスサーについて、ストレス反応対処、思春期の心の変化について、MHLについて	授業1回、 介入前後、 3ヶ月後にFU	授業での実施	子ども用バーンソン自己記入式抑うつ↓、MHLについての知識↑
25	清水美鳥	2011	小学4年生 (実践群1クラス、対照群1クラス)	担任	専門家、 対面式	いじめ予防に関わるプログラムを取り入れたSME	6回/2ヶ月、 介入前後	授業での実施	学級不適↓、いじめ被害↓、抑うつ不安↓、不機嫌・怒り↓
26	村井政雄他	2012	小学1、2年生 (実践群31名、男子15名、女子16名、統制群30名、男子15名、女子15名)	担任	専門家、 対面式	10秒呼吸法、身体ほぐし運動	4回(学級で1回、 体育の授業時に3回)/1ヶ月、 介入前後	授業での実施	実践群のストレス尺度↓、抑うつ不安得点↓、不機嫌・怒り得点↓
27	宮城政也他	2012	中学3年生168名 (内有効回答率88.9%)	研究者	専門家、 対面式	ストレスサーの知識理解及び自己確認、ストレス反応の知識理解及び自己評価、ストレスコーピングの知識理解及び自己評価、リラクゼーション技法演習	2回/2年	授業での実施	主観的ストレス状況理解↑、ストレス知識得点↑、抑うつ不安得点↓、より良いコーピング得点↑、不適切なコーピング得点↓
28	飯沼まど佳	2012	小学6年生15名 (男子9名、女子6名)	研究者	専門家、 対面式	6回に渡るSMPの実施、中学校生活場面スキル尺度/ストレス反応尺度/コーピング尺度によるプログラムの検討	6回、介入前後	任意参加を募集	中学校生活場面スキル尺度↑、身体的反応↓、不機嫌・怒り↓、無気力↓、逃避/回避的対処↓、サポート希求↑
29	加藤雅康	2012	中学1年生99名	研究者	専門家、 対面式	認知変容、フォーカシングからほぐしの運動、リラクゼーション	5回、介入前後	授業での実施	望ましいストレス対処の習得
30	大谷悠朗他	2012	中学生152名 (内、有効回答数は106)	研究者	専門家、 対面式	ストレス知識教育、ストレスサー教育、対人ストレス教育、ストレス対処理解	2回、介入前後、 FU	授業での実施	ストレス反応↓、学校適応感↑、解決迅速りコーピングは効果をもたない
31	宮城政也他	2012	中学3年生129名 (男子55名、女子74名)	研究者	専門家、 対面式	ストレスサーについて、ストレス反応について、ストレスコーピングの知識理解及び自己評価、リラクゼーション法	1回、介入前後	講演での実施	ストレスがあると同答した者↑、ストレス反応の平均得点↑、ストレス知識得点↑、ストレスコーピング行動の変化↑
32	細田幸子他	2013	小学5、6年生64名 (5年生男子19名、女子14名、6年生男子23名、女子8名)	研究者	専門家、 対面式	ストレス対処方策教育、漸進的筋弛緩法	2回、介入前後	授業での実施	漸進的筋弛緩法によるリラクゼーション効果↑、コーピングレパトリーの獲得↑
33	宮城政也他	2013	中学3年生115名 (内、調査対象は109名)	研究者	専門家、 対面式	ストレスサー及びストレス反応の知識理解と自己確認、ストレスコーピングの知識理解及び自己評価、リラクゼーション技法演習	2回、介入前後	授業での実施	総ストレス反応↓、抑うつ不安↑、不機嫌・怒り↑、無気力↑、頭痛↑、総受験ストレス↑、勉強ストレス↑
34	吉野菜穂子	2013	中学2年生61名	SC、 担任、 養護教諭	専門家、 対面式	絵画を用いたストレスマネジメント教材「こころの空間」の活用、呼吸法の実践	1回、介入前後	授業での実施	ストレスに対する嫌悪感↓、積極的コーピングへの関与↑、ストレスのメカニズム理解↑

ストレスマネジメント教育の実践動向

別表1-②：抽出した文献（63本）（続き）

番号	著者	年代	対象	実施者	介入タイプ	SMEの内容	介入・測定期間	実施場面	介入・調査効果
35	鈴木美樹江他	2013	中学生175名（1年生61名、2年生52名、3年生62名の内、2年生を介入実施群、1年生と3年生を対象群とする）	SC	専門家、対面式	社会的サポート、気分転換に焦点を当てた自尊感情の向上プログラム	3回/1ヶ月、介入前後	授業での実施	実施群の自尊感情↑
36	田中乙葉他	2014	中学2年生216名（内男子47名、女子79名の計126名を介入実施群、男子49名、女子41名の計90名を統制群とする）	SC	専門家、対面式	ストレスや認知行動療法に関する心理教育、リラクゼーション法（10秒呼吸法）、自己教示訓練	2回/2週間、介入前後	授業での実施	介入群のストレス反応得点↓、「不機嫌・怒り」項目の介入群の主効果が有意傾向
37	山本真他	2015	中学3年生156名（男子78名、女子78名、この内調査への協力者は136名）	研究者	専門家、対面式	コーピングレパートリー拡大プログラム	1回の授業の中で3回演習に回答する形式での実施、介入前後	授業での実施	ストレス対処への自信↑、話し合い活動による問題焦点型の認知的コーピングがストレス対処の自信に対する正の影響をもたらす
38	堤亜美	2015	中学3年生156名（内97名が実施群、68名が統制群）、高校1、2年生71名（内35名が実施群、36名が統制群）	研究者	専門家、対面式	認知行動療法的アプローチに基づく抑うつ予防心理教育プログラム4セッション（心理教育、感情と思考の関連、認知の再構成、対反器）	4回/1ヶ月、介入前後、FU	授業での実施	中学生の実施群では抑うつ程度と反器の程度が有意に低下、高校生の実施群では反器の程度が有意に低下、その他実施群に抑うつ予防への積極性↑
39	岩佐繁樹	2015	高校生	担任	専門家、対面式	筋弛緩訓練法、腹式呼吸、自律訓練法によるリラクゼーション法の指導（呼吸法、現実的脱感作法）	1回、介入前後	授業での実施、録音テープによる自宅での復習・活用	一連のプログラムの実践による別室登校の改善、教室復帰
40	林操他	2015	中学2年生	担任、養護教諭	専門家、対面式	協調学習による授業と集団保健指導（1次予防・2次予防）、保健室からの発信（前1次予防）	複数回、介入前後	授業での実施、保健室での個別の保健指導の実施	男子のストレス反応得点↓、女子のストレス反応得点↓
41	奥田振史	2016	小学6年生27名	研究者	専門家、対面式	ストレス理解、ストレスへの対処方法の理解、リラクゼーション技法の指導（呼吸法、漸進的筋弛緩法、自律訓練法、成功イメージ想起）	2回、介入前後	授業での実施	ストレス理解のための知識の定着、リラクゼーション技法の活用↑
42	宮城政也他	2016	中学3年生162名（男子86名、女子76名）	研究者	専門家、対面式	ストレッチについて、ストレス反応について、ストレスコーピングについて、リラクゼーション技法演習、ストレスと認知の評価について、受験におけるメンタルリハーサル	4回/2日、介入前後	授業での実施	男女のストレス反応得点↓、疲労感/肩こり/過激食項目の得点↓、気分ややる気↑
43	藤本理沙	2016	中学1、2年生	担任、養護教諭	専門家、対面式	ストレスに関する知識教育、10秒呼吸法の実践、ストレスイメージの転換	回、介入前後	授業での実施（ITでの実施）	リラクゼーション効果↑、ストレスの知識理解
44	橋田英子	2016	高校1年生179名（介入群108名、統制群71名）	担任、SC	専門家、対面式	自己理解、問題解決能力育成、SME	2回、介入前後	授業での実施	実施群の精神的回復力尺度得点↑、肯定的な未来志向↑
45	下田清他	2016	特別支援学校高等部8名（男子5名、女子3名）	担任	専門家、対面式	ストレスに関する知識理解、ストレスコーピング教育	8回、介入前後	授業での実施	二次障害予防への有効性
46	山本真他	2017	小学生（3/4年生184名、5/6年生195名）、中学生（1/2年生308名）	担任	専門家（教育学研究科数値実践専攻所属の院生）、対面式	コーピングレパートリー拡大プログラム（2015版を改訂）	各1回、介入前後	授業での実施	ストレス対処への自信↑、授業における「思考」の過程の有効性
47	佐々木かよ子他	2017	小学5年生114名（実践群男子22名、女子18名、統制群男子19名、女子18名、対照群男子19名、女子18名）	養護教諭	専門家、対面式	ストレス理解、リラクゼーション1（呼吸法）、ストレス対処法理解、リラクゼーション2（漸進的筋弛緩法）、ソーシャルサポート理解、リラクゼーション3（ペアリラクゼーション）	3回/1ヶ月半、介入前後	授業での実施	ストレス反応の生活不調、言い方の非主張における好ましい変化
48	林操他	2017	中学1年生160名（男子80名、女子80名）	養護教諭	専門家、対面式	ストレスの知識教育、ストレス対処、弛緩法呼吸法、リラクゼーション体験	1回、介入前後	授業での実施	ワードクラウドでの考え方の変更、ストレス対処法の理解
49	柴田題寛他	2018	中学3年生96名（3クラス、各クラス32名）	担任	専門家、対面式	ストレスと心身の相関に関する知識教育、リラクゼーション体験、心身のストレスの種類と方法（呼吸法等）	各2回、介入前後	授業での実施	リラクゼーション効果↑、男子のSMを目的とした保健室来室者↑
50	宮城政也他	2018	中学3年生68名（実施クラス男子16名、女子19名、非実施クラス男子15名、女子18名）	担任	専門家、対面式	ストレス反応アンカーマネジメントの知識教育、リラクゼーション演習	5回、介入前後	授業での実施	実施クラスの抑うつ反応↓、両実施群の総合的なストレス反応↓
51	橋田英子	2018	高校1年生	担任、SC	専門家、対面式	自己理解、問題解決能力育成	2回（2015年3月）、1回（2015年4月）	授業での実施	精神的回復力↑、肯定的な未来志向↑
52	新聞美和子	2018	高校1年生（15～17歳）	SC、養護教諭	専門家、対面式	ストレセサーとストレス反応の関係、考え方の認知的评价の影響、ストレス対処法（コントロールやソーシャルサポートの活用）	1回、介入前後	授業での実施	ストレス度の低減
53	竹口佳昭他	2018	中学2年生	SC	専門家、対面式	授業中の行動観察、いじめ教材の活用	1回	授業での実施	いじめがなくなった、自分の自信が持てる
54	柴田題寛他	2019	中学1年生	養護教諭	対面式	ストレスによる心と体の関係、コーピング、漸進性弛緩法、呼吸法	3回	授業での実施	「相談」に対する意欲↑、リラクゼーション技法によるリラクゼーション効果↑
55	木須千明他	2019	中学1年生	養護教諭	対面式	ノンバーバルコミュニケーション、傾聴と触れるケア	3回	授業での実施	傾聴と触れるケアの効果↑
56	藤本理沙	2019	中学3年生	養護教諭	対面式	セルフワーク	1回	授業での実施	その後の支援につながる可能性大
57	石本雄真他	2019	中学2年生	担任、SC	専門家、対面式	呼吸法、ストレスにから起こる身体症状の説明	3回	授業での実施	一次支援から二次支援へつなぐ機会↑、自己理解↑、周りの状況を理解する態度↑
58	柴田題寛他	2019	中学生	養護教諭	対面式	呼吸法、リラクゼーション技法	3回	授業での実施、個人	気持ちを落ち着けることができる、保健室来室者の減少
59	寺戸武志他	2020	小学4年生	担任と児童支援担当SC（補助）	専門家（SC）、対面式	ストレスの仕組み、コーピング、アサーティブトレーニング	5回（2018年10月～2019年3月）、介入前後	授業での実施	認知的変化なし
60	宮下敏恵他	2020	中学3年生	SC	専門家、対面式	ストレセサーとストレス反応の考え方の影響の説明、前向き探検ゲーム、呼吸法	1回（2018年1月）、1回（2019年1月）、介入前後	授業での実施	コントロール可能性↑（男子のみ）
61	青山有希他	2020	高校生（個人）	研究者	専門家、対面式	不登校生徒へのFU面談、インタビュー調査の質的分析	1回（1時間）	インタビュー	「人間の良さ体験」を積み重ねる◎
62	佐竹真由子他	2020	中学2年生	担任、SC	専門家、対面式	呼吸法、リラクゼーション体験、イメージトレーニング	7回/8か月、介入前後	授業での実施	他者への気づき↑、生活上の問題防止スキル↑、応用的社会的能力↑、社会的能力全般↑、教師サポート↑、社会的スキル↑

注1. SM：ストレスマネジメント SME：ストレスマネジメント教育 SC：スクールカウンセラー SST：ソーシャルスキルトレーニング SS：ソーシャルスキル SMP：ストレスマネジメントプログラム MHL：メンタルヘルスリテラシー FU：フォローアップ