

ストレスマネジメント教育の現状と 養護教諭の取り組みの課題

昨年3月に起きた東日本大震災では、被災地だけでなく全国の学校で子どもの心のケアについての取り組みや、支援体制の見直しが行われたことと思います。次年度の学校保健計画に、心の危機管理の一環としてストレスマネジメント教育の導入を検討されている学校も多いのではないのでしょうか。

ここでは、大阪人間科学大学教授で、長年ストレスマネジメント教育の研究と学校での実践、普及に取り組まれているストレスマネジメント教育実践研究会（PGS）代表である山田富美雄先生を中心に、4名の先生方にお集まりいただき、ストレスマネジメント教育の現状と養護教諭における取り組みの課題についてお話をいただきました。



山田富美雄

大阪人間科学大学健康心理学科教授・PGS代表。

□□□□■□□□□■□
□□□■□□□□■□□
□□■□□□□■□□□
□■□□□□■□□□□
□■□□□□■□□□□
■□□□□■□□□□□



古角好美

大阪女子短期大学人間健康学科養護・保健コース准教授。

□□□■□□□□□□□
□□■□□□□■□□□
□■□□□□■□□□□
■□□□□■□□□□■
□□□□■□□□□■□



小島美幸

大阪府大阪市立西船場小学校・養護教諭。養護教諭歴00年。

□□□□■□□□□■□
□□□■□□□□■□□
□□□■□□□□■□□
□□■□□□□■□□□
□□■□□□□■□□□
□■□□□□■□□□□



村上久美子







大阪府松原市立松原第四中学校・養護教諭。養護教諭歴00年。

■□□□□■□□□□□
□□□□■□□□□■□
□□□■□□□□■□□
□□□■□□□□■□□
□□□■□□□□■□□
□□□□■□□□□□

予防教育としての ストレスマネジメント教育

山田 3月11日に起きた東日本大震災の直後から、被災地では子どもたちの心の問題が非常に危惧され、スクールカウンセラーをはじめ心理の専門家も被災地に入り、子どもの心の傷を何とか癒そうと活動されました。

しかし学校での日常生活が始まると、いつまでも外部の人に頼っているわけにはいかなくなります。学校で自立しようとなったとき、養護教諭の果たす役割が非常に大きいことがわかりました。例えば、宮城県石巻の某小学校では、養護教諭が中心となり、私たちの研究会が阪神・淡路大震災のときに行った「自分を知らうチェックリスト（資料1）」を使い、子どもたちの心の状況把握に取り組んだそうです。福島県いわき市の小学校でも、同じチェックリストを用いて子どもたちの心の状況把握に努められたそうです。担任の先生と協力して学活などの授業で取り

<p>Q1 しんばいで いらして おちつかない</p>  <p>あるあるある あるある ある ない ないない ないないない</p>	<p>Q2 むしゃくしゃして らんぼうになり すぐかっとなるように なった</p>  <p>あるある ある ない ないない ないないない</p>
<p>Q3 わけもなく かなしくて なにもしたくない</p>  <p>あるある あるある ある ない ないない ないないない</p>	<p>Q4 テレビゲームや どくしよなどに おちちゆうする</p>  <p>あるある ある ない ないない ないないない</p>
<p>Q5 あじや いたさを かんじなくなった</p>  <p>あるある あるある ある ない ないない ないないない</p>	<p>Q6 べんきようが つまらなくなった</p>  <p>あるある ある ない ないない ないないない</p>

資料1 自分を知らうチェックリスト

24点のイラストから構成されるチェックリスト。実施することで、震災が原因で各Qの症状が現れるのは、人間が震災に立ち向かう自然な反応であることを教える。また、震災後の子どものPTSDの様子を調べ、「不安」「うつ」「混乱」のストレス3症状と、被災体験から生み出される「愛他」感情を数値化できる。詳しくは『健康教室』2011年11月号を参照。

組まれた。これらの学校では、養護教諭の先生方がいなかったら学校がまとまらなかつたんですね。
『健康教室』（2011年11月号）で、このチェックリストを使った授業案を紹介して、実践した場合のデータ処理はボランティアで相談に乗ることを申し上げたところ、実際に幾つかの学校の養護の先生から連絡をいただきました。本学の大学院生に協力してもらいデータ処理し

て、先日結果をご報告したところで、先日結果を取らせていただいた先生方は皆さん、今後は子どもの状況把握とともに、養護教諭ができる教育として、ストレスマネジメントに取り組みたいとおっしゃっています。
ただ、取り組みたいといっても、何を手立てに、どのように始めたらいいか不安はあるでしょう。特に未曾有の災害の混乱の中では、何をし

てよいかわからないというのが正直な話だと思えます。震災の直後は、まさに生きるか死ぬかという状況です。けれども、できることならば、これを機に、普段から予防・減災・防災教育の一つとして、身を起こる危機的状況を未然に理解して、いざというときに自分を守れたり、苦しくても立ち直っていく、そういう術を、子どもたちに教えていってほしい。特にメンタルなこと、心の問題を未然に防ぐ

ような予防教育を心の教育としてやっていただきたい。これが私たちが唱えているストレスマネジメント教育です。
今日の座談会では、出席者の方々が、ご自身の経験等を踏まえて、ストレスマネジメント教育についてこ

な取り組みをした、あるいはどのようにしたら取り組みやすいかといったご提言など、具体的なお話が出てくることを期待しています。
まずは、学校の課題として共有すること
古角 被災された学校だけでなく、この震災を機に多くの養護教諭が子どもの心のケアを憂慮して、予防教育としてのストレスマネジメントの必要性を感じていると思います。実際に、来年度の学校保健計画や保健室経営計画を見直して、予防教育として心の問題に取り組む学校も多いと聞きます。

ただ、養護教諭はもとも心の教育には関心も高く、ストレスマネジメントについても何をすべきか、ということとは知っているんですね。関連する書籍も多く出版されていますし、研修もたくさん実施されています。ストレスマネジメントについて何を教えたらいいか知識はある。ところが、では多くの先生方が実践しているかといえば、必ずしもそうは

言えない現状もあります。つまり、「何をすべきか」というより、「どのようにすべきか」という方策を真剣に考えていく必要があると思うんです。

小島 そうですね。たしかに取り組みたいと思っている養護教諭は多いです。でも学校全体で取り組むような大々的な内容を想定すると、うちの学校では難しいかな…と構えてしまう人が多いような気がしますね。年々教育課題も多くなつて、なかなか授業時間も確保しづらいです。

村上 ただ「ストレスマネジメント教育」とは銘打たなくても、仲間づくりや、アサーションといった内容に取り組んでいる先生は多いですね。人権教育や道徳教育として同様の授業をしている学校も多いと思います。他人を思いやろう、自分の感情を理解しようといった内容で、そ



ういった授業の中に「子どもが自分の感情とうまく付き合っていくためのコントロー

ルの方法を入れているか?」と、ストレスマネジメントの切り口を提案していけば、すつと融合できる気もするんです。

小島 確かにそうですね。「ストレスマネジメント教育」と題しての集団指導でなくても、保健室での個別の対応や指導においては、日常的に意識しているテーマですよ。不登校やいじめといった問題で保健室に支援を求めて来た子に対して、どう声をかけ、納得してもらい、復帰させていくか。あるいはストレスを抱え込みやすい傾向にある生徒が保健室に来ることもあります。対応の過程では、子どもが抱えたストレスを見極めて、乗り越えたりコントロー

ルするよう

は意識しているはずですよ。
古川 確かにね、養護教諭はこれまで、保健室を核に、二次予防や三次予防の視点で、個別の対応に取り組んできました。その流れで様々な保健指導もしてきた。けれども、保健室の機能のセンター化の流れの中では、そういった経験をもとに、一次予防の視点でも学校の健康課題として位置付けていく必要があるのではないかと思うんです。震災を機に一層、その思いを強くした人も多いのではないかと思います。

山田 ストレスマネジメントの意義は理解しているけれども、学業優先の風潮の中では、なかなか授業としては組み込みにくい。それが震災を機に取り組む機運は高まっているということですね。その意味では、不謹慎かも知れませんが、今がストレスマネジメント教育に取り組むチャンスと言えるのかもしれない。では実際にどのようにすれば、うまく学校全体の課題として取り入れていくことができるのでしょうか。
古川 私がストレスマネジメント教育の外部講師として研修等と呼ばれ

たときには、教育内容の話だけでなく、それを、どのように学校全体の課題として、組み込んでいくかという視点を提案するようにしています。

山田 それは具体的にどんな研修をするんですか?
古川 ストレスマネジメントを学校に導入するときどんな方法がよいのかは、当然、学校の状況や環境によつて異なつてきますよね。全校で取り組んだほうがいい学校もあれば、保健指導や保健学習が有効な学校もある。講演会や研修を企画するケースもある。実現するまでの手立てにしてもそれこそ、同僚と関係性を築いて仲間巻き込むために飲みニューケーションをしたり(笑)。校長先生と仲良くなつて「これどうですか?」と直接口説いたりといった根回しの方法が有効な場合もあるでしょう。あるいは本を読んだり研修に参加したり養護教諭が自分のスキルを高めることが一番の近道ということもある。学校保健計画や保健室経営計画に設定してしまうという現実的な方法もあります。自分の学校ではどういった切り込み方がいい

ストレスマネジメント教育実践ランキング

名前 _____

①		
②	②	
③	③	③
④	④	
⑤		

選択項目 ストレスマネジメント教育を実施するための働きかけ

のか、まずは見直しをもつことが必要なんです。そのための一つの方法として私は、資料2のようなシートを活用して研修をしています（資料2）。どうやったらストレスマネジメント教育が学校現場で共通理解、共通目的のもと実践できるか、そのために自分が起こす行動として何が適切なかを、ブレインストーミングでアイデアをどんどん出していきます。それをランキングして行動のプライオリティを決めていく。そうすることで、見直しを持てると思う

んですね。
学校には学校の実情があるので、養護教諭として自分が取り掛かりやすいのはどこか、まずは目に見える形にしてしつかり見直しを共有していくことが大事ですよ。
山田 なるほど。普通、僕らが学校現場で講演するときは、学校でいじめがあるとか、不登校が多いとか、学校の実情にメンタルな課題があって、それを抑えるためにどうすればいいのかということと呼ばれるんです。つまり熱心な学校では自分たち

資料2 研修で使用するワークシート

ストレスマネジメント教育を実施するために、自校で有効と思われる働きかけをブレインストーミングで出し合い、優先順位を決めていく。

でその導入段階での対策は進めているんですね。けれども、ストレスマネジメント教育の必要性は認識しているけれども、実行に至っていない学校が多かった。それが、今回の震災を機に一歩踏み出す学校が増えた。そのとき、まずは自分の学校の課題や取り組み方をブレインストーミングなどとして、見直しを共有することは、一つ大事かもしれないですね。

養護教諭の現状と取り組みの場

山田 全校をあげてストレスマネジメント教育に取り組んでいる学校であれば、養護教諭による授業も組みやすいと思いますが、そうでない学校では保健室で子どもの心身の訴えに耳を傾けながら、健康教育もするとなると、時間的な制約も出てくるかと思うのですが、その辺りいかがですか？
村上 小学校に勤務していたときには、毎学期ごとに身体測定をしていましたので、その前に少し時間も

らって、保健指導十二測定で一時間という形でクラスごとに実施していました。もちろん全部がストレスマネジメントではなく、そのときの課題に応じた保健指導にはなりますが、身体測定の時間帯には比較的にれやすいと思います。

山田 なるほど、どんな指導されました？

村上 小学校6年生に10分間で指導していました（資料3）。ストレスとはどういうものかといった基本的な説明から、ストレスはみんなの周りにあるもので、うまく付き合っていくために自分たちはどうすればいいのか。様々な出来事があったときに、自分の心や体が反応してしまうのは仕方ないことで、大切なのはそれをどうやってコントロールするか。うまく気づいて対処すれば心も体も元気ですごせることを学んできました。
山田 子どもたちに心のモデルを提示するわけですね。心とはどんなものかを具体的なストレスという言葉で説明する。ストレス反応に対してどうコーピングするか。資料3では、

身体測定前の 10 分間保健指導におけるストレスマネジメント学習の実践

〈内容〉

- ① パワーポイントによるプレゼンテーションを用いて、ストレス、ストレス反応、ストレスの構造、コーピングについて簡単に説明し、うまく気づいて対処することで心も身体も元気に過ごせるとまとめた。
- ② 今、自分たちが行っていることでオススメのコーピング（解消法）を一つ書いて二軸四領域に分割した模造紙に自分なりにカテゴリライズし貼りつける→コーピングマップの作成。
- ③ 出来上がったコーピングマップを保健室前廊下に掲示し、他者の書いたコーピングとそのカテゴリライズについて知る手がかりにする。
- ④ ほげんだよりによるフォローアップ。

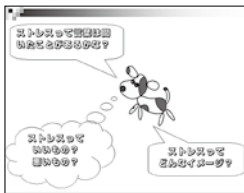
プレゼンテーションとその説明（抜粋）



対象 小学校 6 年生
指導者 養護教諭
時間 20XX 年 1 月 XX 日 (□)
各クラス身体測定前の 10 分間



具体例 2
体重測定をした
→ 体重が増えてラッキー
→ 体重が増えてガックリ
同じストレスでも人によってストレス反応が違うのはなぜ？



展開
ストレスのイメージ



同じ卵であっても、味付け、料理法が違えば出来るものは違う。うまく味付けをすれば美味しい料理になるし、下手をすればまずいものになってしまう。料理の仕方が変われば、出来る料理が変わる。それはストレスも同じ。



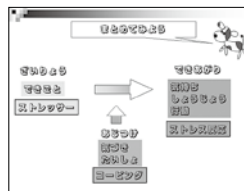
ストレスとは…自分の周りにあるさまざまな出来事によってココロやカラダが何かしなくちゃと思うこと。このときの出来事を「ストレス」、それによって出来るようになる気持ちや症状、行動のことを「ストレス反応」という。



ストレスの味付けとは何か？
ストレスに対してとるいろいろな行動。出てくるいろいろな気持ち。味付けが変われば、出来るようになるストレス反応が変わる。



具体例 1
テストがある…って思ったら
→ お腹が痛くなってきた
→ 何だかドキドキしてきた



まとめ。
料理でもうまく味付けをすれば美味しいものが出来るように、ストレスでもうまく気づいて対処できれば美味しいストレス反応、ココロもカラダも元気に過ごせるということになる。

みんなに考えてほしいこと。ストレスの味付け。つまり「ストレス解消法」。
今みんながやっていることでオススメできることを何か一つ書いて模造紙に貼ってから教室へ帰る。

成果と課題

成果としては、次の 3 点が挙げられる。

- ① 普段何気なく聞いたり使ったりしている「ストレス」というものに対する興味を持つきっかけになった。
- ② スライドショーによる学習効果への期待。
- ③ コーピングマップの掲示により友人のコーピングを知るよい機会になった。

課題としては以下の 4 点が挙げられる。

- ① 10 分間という短時間での目標設定とゴール設定をどうするのか。
- ② 説明中心になってしまう中でいかに学習効果をあげる工夫をするか。
- ③ コーピングマップの共有の時間がなく、指導者によるコーピングへの評価の時間をどう確保するか。
- ④ コーピングマップの作成については身体測定の待ち時間を利用したため、児童のみの活動になったこと、こちらの指示が明確でなかったこと、貼りつけるのに時間差があったこと、などの理由で正確なカテゴリライズになっていない可能性がある。



料理に例えていて、とても面白いです
ね。

村上 はい(笑)。ストレッサーを
具材に、コーピングを味付けや料理
法に例えています。同じ卵を使つて
も、料理法や味付けが違えば、目玉
焼きになったりオムレツになったり
まったく違う料理ができあがりませ
よね。上手に味付け(コーピング)
すれば美味しい料理になるし、ヘタ
をすればまずい料理になってしま
う。ストレスも同じで、上手に味付
けをすれば、心も体も元気ですぐせ
るよ、と料理をイメージさせながら
話しました。

山田 模擬試験のとき、自分の能力
が発揮できると思えば楽しいイベン

トやけれども、成績が悪くて怒られ
ると思つたらつらいイベントになり
ます。そういうものの見方や受け止
め方を押さえる。それからコーピン
グ、考え方を変える、リラククスな
どの技法を用いながらストレスに上
手に付き合う方法を、子どもたちの
目線でしゃべっていく、ということ
ですね。

なるほど、この指導は養護教諭が
健康診断の後のちよつとした説明の
ときにやれば、どのクラスでも実施
可能ですか？

村上 中学校や高校では、そういう
場が設定されている学校は少ないと
思います。小学校はクラスごとに
保健室に来る機会が多いので、提案
しても比較的受け入れられやすいと
思います。

小島 担任の先生も気にはされてい
る問題です。それと、身体測定
で体のことに関心が向いているとき
に、ストレスの話をすれば、子ども
も理解しやすいでしょうね。

古角 45分や50分の枠でクラス単位
の授業をしなければいけないと思っ
ている人もいるかもしれませんが、

対象や内容によつては今のよう
にショートの間でもできるとい
とですね。学校単位でもいい、総合
等の時間を使って学年で取り組ん
でもいい、保健室でショートで取り組
んでもいい。どの枠でやるかとい
うことから発想することでスムーズに
進むかもわかりませんね。

小島 そうですね。私、不登校やい
じめといった問題で保健室に駆けこ
んでくる生徒に対して、個別に心の
教育やストレスマネジメントの話
をしたり、ちよつとした保健指導を
することはあるのですが、点でやっ
ていたのでは集団は育たないのだ
：という悩みが常にあつて、どう
やって集団に働きかけていけばいい
のかと考えていたんです。

先ほど古角先生が、保健室経営計
画に位置付けていくということをお
っしゃって、それは私もと
ても有効や思つたんです。ちょうど
今の時期はこの学校でも、今年
度を振り返って、次年度の年間計画
を考えている頃ですよ。養護教諭
が保健室経営計画を作るのは、自
校の子どもの課題から、自分がど

ういった保健活動をしていき
たいのか、子どもたちをどう育てて
いきたいのか、そのためにすべきこ
の計画を書くわけですよ。一年やそれ
以上の長いスパンで自分の仕事を振
り返れるという意味でもとても重要
なガイドです。それと同時に、それ
を基に校長であったり、教務主任で
あつたり他の先生方に、保健室とし
て、こういうたビジョンを持つてい
て、こういうふうに取り組んでい
きたいということをアピールするた
めのツールとしても有効や思うん
です。そうでないと、次々と新たな
教育課題が降つて来て、そつちに流
れてしまいますよ。

村上 そうですね。皆さんの教育
がすごく大事やとは思つてはるん
ですよ。でも、新しい教育課題が「や
らなければならぬ」という形で
次々下りてくると、そこまで強制力
のない心の教育にまで踏み込む余
裕はないのかもしれない。子ども
たちの実態を見たらすごくしんど
そうやから、ストレスマネジメントに
取り組んだほうがいいのはわかっ
てるんですけど。





小島 それから、いま繊細な子が多くなってきた感じがするんです。

友だちからちよつと嫌なことを言われたとか、跳び箱が飛べなくて恥ずかしかったとか、私たちから見れば、「え、そんなこと？」と思うようなことでも、その子にとっては、大変なストレスとなっていて、それに対処しないままためこんでしまっている。不登校などの原因をよく聞いてみると、根っこの部分はけっこう些細なこともあるんですね。深みにはまる前に原因となつたストレスに自分で対処できる手法や考え方が身についていれば、問題に至らなかつたケースはありますよね。不登校などの現象に現れてしまつてからでは

対応も大変ですが、そう深刻になる前に自分でストレスマネジメントできるのは、特に今の子にとっては必要な気がします。

古角 そう思います。健康教育のベースとなる概念の一つだと思えますね。

小島 ただ、そうなるとやはり、年間に何時間、全クラスに保健指導を…といった大きなプログラムが必要になつてくるとも思っています。私たちの仕事の中心は保健室になりますので、取り組みが難しいですよね。

山田 学校全体でストレスマネジメントに取り組むときには、養護教諭がすべてを担当しようと思わないで、養護教諭は養護教諭の役割を考えたらいと思つています。例えば、理科の先生は人体の構造を教えるときに、心臓や脳の構造に触れますが、そのときにストレスの話もできますよね。社会科では社会のいろいろなイベントがストレスフルであるのを教えることができる。そういうふうには様々な教科を横断的にストレスマネジメント教育できると思っています。

例えば、震災後、私も関わらせて

もらつて『日常生活・災害ストレスマネジメント教育―教師とカウンセラーのためのガイドブック』という本を9月に発行しました¹⁾。そこでは、国語・数学その他すべての教科の中でできるストレスマネジメントのアイデアを紹介しています。村上先生にもご協力いただきましたね。

村上 そうですね。私は保健室からのアプローチについて書かせていただきましたが、その他にも養護教諭の取り組みとして参考になるアイデアが具体的に書かれています。

山田 東山書房さんからも我々の本が3冊出ていますし²⁾、こういうつたものも、実践の際にはぜひ活用していただければいいと思います。

ストレスマネジメントを 定着させるための工夫

山田 ストレスというのは誰にでもあるものなので、実は教えるのは簡単なんです。けれどもすぐ忘れてしまう。まずは何らかのストレス反応が起きたときに、それがストレスやということ、ストレスの原因に気づ

かせる。そして、コーピングですね、対処の仕方を教える。ここまでは比較的簡単にできるのですが、ストレスマネジメント教育をもう一歩進めるためには、それを定着させるための工夫が必要なんです。そのあたり現場ではどのような工夫をされていますか？

古角 私は教えたことを校内でなるべく循環させるようにしていましたね。一斉指導で知識的なことを教えますよね。そうしたらそれがベースになつて、心当たりのある子とか、気になる子は保健室に来るんです。「先生、こんなときどうしたらいいん？」て。「そやなく、したら、こんなふうを考えてみたらどうやら」つて、そこでまた繰り返しますよね。担任の先生にも話しておいて、教室でも同じように対応してもらいます。

山田 担任との連携ですね。小学校の先生は一クラス受け持っているからやりやすいと思いますが、中学校や高校では、教科によつて入れ替わりますよね。凝集性はほとんどないと思いますが、うまく連携できるの

でしょうか？

小島 確かに小学校と比べたら難しいかもしれませんが。高校の先生は単位や時間数のこともとても気にされるので。また担任の先生も忙しいので、コミュニケーションを取るのと自体にハードルを感じてしまう養護教諭もいるかもしれませんね。

山田 たしかに新人の先生などは大変だと思いますが、先生方はベテランとしてどのようにアドバイスしてはるんですか？

小島 それは養護教諭なら誰もが悩んで通りすぎていくところなので、頑張ってもらおうか。(苦笑)。お茶を飲んでいるところにスッと入って話しかけるとか、担任が職員室から教室に行きはるところを横に並んで歩きながら相談する、机の目立つところに付箋のメモを貼りまくるとか(笑)。

山田 さまざまな手練手管をお持ちなわけですね(笑)。

でも中高生ぐらいになるとメタ認知もできるし、自分が周りからどう思われているかもわかる。ストレスマネジメントの必要性について理解

はできるんです。学力とは別に。そういう子やったら例えば防災、減災というような具体的なテーマとして教えれば、すんなり入っていくと思うんです。ストレスイベントは震災、津波、放射能。今こそ取り組みむことでストレスマネジメント教育が学校教育の中に定着するはずなんです。その中で養護教諭はどんな役割をもつかですかね。

村上 情報の提示など後方支援のよくな形はできるんじゃないですか。

古角 それはまさしくそうやね。

村上 担任や教科の先生方に対して、授業案や教材の提案であるとか。うちの中学校は各学年6クラスあるのですが、正直、一人でそれだけの授業に入っていくのは大変なんです。それから中学校では教科担任制なのでなかなか教科の時間はもらえません。そうしたら道徳や総合の時間で実施することになります。みんな同じ枠の時間なんです。金曜日の5時間目とか火曜日の6時間目とか。私が6分割しない限り同時に6クラスには入っていきませんし、一週ごと6クラスを回るとなると、一

つの授業をするのに6週間かかることになるんです。ですから最近は、学年研修という形で、担任の先生を含めて、学年の先生方に対して私が講師として研修をしています。授業案や教材も提案させてもらって、実際の子どもたちへの指導は担任の先生や学年の先生がするという形をとっています。

山田 それは養護教諭自身にきちんと教える能力があつて、実践もできているからできるということでは？

村上 そういうベースも必要かもしれませんが、そこまででなくても、市販の書籍をはじめ、ストマネのアイデアや実践事例などの既製の資料

はたくさん手に入りますよね。こういう資料を提示してあげるといのも一つの手段だと思いますよ。

小島 そうですよ。

村上 担任の先生も、ストマネや心の教育がすぐく大事やとは思ってはるんですよ。けれどそれらを指導するために、一から積み上げて学んでとなると、すごく大変な作業じゃないですか。となると、やっぱり二の足を踏んでしまいますので。

養護教諭が取り組みやすい機会について

小島 村上先生の実践で、健康診断の時間にストレスマネジメントの保健指導をされていましたよね。私、それを聞いて、その時間なら本当にやりやすいだろうなと思っただけです。クラス全員に一齐に保健指導ができる時間は、小学校でも本当に限られていますよ。保健学習には5年生と6年生に心の健康がありますから、そういった枠で取り組んでいる先生もいると思いますが、大阪市ではまだ兼職発令を受けている人



はそんなに多くないと思います。養護教諭の保健室での実践の中で無理なくできる時間というか。また、先ほど古角先生が循環ということをおっしゃっていました。よく保健室に来る常連の子がいますよね。全員ではないにしても何かストレスを抱え込みやすいとか。特にそういうった子にしっかりと身につけてほしいという思いもあるんです。

村上 そうですね。子どもが実際に来たときはチャンスですよ。何かのトラブルや、自分の中で抱えきれない何かをもって保健室に来たときというのは、個別の対応としてストレスマネジメント的な観点から話をして、「こんな方法もあるよ、やってみる？」という形でできますよね。
古角 私が現場にいたときには、保健指導の資料を保健室に掲示してました。ストレスやストレス反応の意味、コーピングの手法など。その掲示を一緒に見ながら、「あなたの心、いまこんな状態なってるねん。こんなとき、どうする？ いくつか方法が書いてあるやろ。こんなふうやってみて、気持ちがプラス

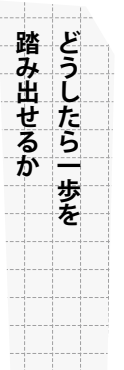
になるかマイナスになるかどっちやるな？ プラスになるようなら続けようか」いうて教室に帰してましたね。

村上 私も結構、掲示物は作るんです。保健室の壁に貼っておけばとりあえず子どもは見るので、そこで何かヒントを得てもらったらいいかなと思って。それから保健だよりも、ストレスについてや、自分の心についての文章は載せています。そういう意味で情報発信はしていると思います。

山田 掲示物というのは一つの具体化のためで、あれは別の言い方をするところ「見える化」いうことですよ。子どもたちのぐちゃぐちゃしてる感情を目に見える形にしてモデルを提示するわけです。それを見て、あなたの今の心の状態はこうですよと言われれば、納得できる。メタ認知やつたもんが自分事として実感できますから。それがうまくいって、良い結果に結びつけば、きつとその子の一生の道具になると思います。子どもにもストレスマネジメントスキルの習得を働きかける機会は、一

つは授業、それから保健室での指導、掲示物や保健だより。この三つですか？

古角 工夫次第ではもつとあると思います。私が最初に取り組んだのは、委員会活動でした。「ストレスマネジメント委員会（笑）」。私自身いきなり全校を相手にする自信もなかったし、まずは保健委員会の子どものちの反応をみて手応えをつかんでいきました。学校保健委員会で提案してみるのがいいと思いますね。委員会が良いのは、他の先生方も一緒なんです。一人でやらないから啓発的になる。ほな一緒にやろうかと、そこから広がっていくこともあるんですよ。



山田 必要性を感じていながらも、一歩を踏み出せていない先生方もいるということでしたが、最後にそういった先生方に対して、メッセージをいただけますか？

村上 学校によって事情も様々です

から、具体的なことはあまり言えないんですけど、思い切って「やらしてください」と手をあげてしまうのも一つの手かなと思うんです。心の教育やストレスマネジメントについては、たぶん校内のほとんどの先生方が必要やと感じていると思うんです。案外すつと受け入れてくれるかもしれません。私の場合も、研究会に参加したときに、山田先生から、「とにかく一回やってみいよ」と背中を押してもらって、学校で提案したら賛同してくれる先生がたくさんいましたからね。最初から職員会議みたいななしこまった場でなくても、仲のよい先生がいたら、「こんなやりたいねんけど」と、どんな形でもいいので、まず周りの人に投げかけてみると、そこから広がっていくこともあるのかなと思います。自分からやりたいですと言いつらい雰囲気の場合には、保健だよりや掲示物で取り上げて、私はストレスマネジメントについて知っていますよ、困っていたらどうぞ、とさり気なくアピールしておけば、何かのときに白羽の矢がたって「先生、こん

な指導できる？」と向こうから相談にくることもあるかと思えます。

小島 そうですね。ストレスマネジメントにかかわらず、どんな職務でも、やりたいことがあつたら、どんな形でもいいので、自分だけに留めないで、まずはそれを周りに伝えていくことは大事ですよ。そのためには普段からコミュニケーションをとって関係性を築いておく。私たち養護教諭は学校に一人のことが多いので、そこはちよつと意図的に心がけたほうがいいでしょうね。いろんな課題が山積しているなか、一歩目が出しづらなのは私もその通りなのですが、やらないで後悔するよりはやつて後悔するほうが、必ず学びはあるんですよ。私もいま必ずしもストレスマネジメントの実践に取り組んでいるわけではないのですが、今日は、まずは一番身近な測定の時間から取り組んでみようという気になりました。

古角 そうやね。養護教諭ももう少しアピール上手になつてもいいのかもわかりませんね。先ほどの繰り返しになります、そのためにも私は、

保健室経営計画をきちんと立てて、それを基に管理職や教職員全体にアピールしていくのが一番いいと思うんです。学校保健計画は立てても、保健室経営計画については、意外と作っていない先生も多いようです。全体の計画を示しながら、流れや関連性の中で専門職としての見立てです。ストレスマネジメント教育の必要性を伝えていくのが、結局一番の近道になる気がしますね。

山田 ありがとうございます。

子どもの心が危機に陥つたとき、今回の東日本大震災でも、阪神淡路大震災のときも、いざというときには養護教諭が中心になつて働かざるを得なくなることはわかつています。そのためにも、普段から養護教諭がそういう立場にいる人やいうことを、周囲に納得しておいてもらう必要もあると思うんですね。そのための活動が何かとつたら、僕はストレスマネジメント教育やと思うんです。震災のときには心理職の人も大勢学校に入りました。けれども結局それは非常勤なんです。学校はあくまでも教育の場であつて、子ども

たちに知識とスキルを与える場所です。子どもたちの心が危機に直面しそうなとき、何とか生き延びていく術を教えていつてほしい、そのための一つの核が、僕は養護教諭やと思つています。期待を込めてぜひ、覚悟を決めて頑張つていただきたいと思ひます。

最後に一つ余談ですが、今日の話の中では一貫して、授業の時間が確保しにくいという意見が出てきましたが、それならいつそ「ストマネの日」みたいな記念日を作つてしまつたらどうですか？(笑)

古角 11月8日いい歯の日みたい

に。いいかもわからんね、それ(笑)。

山田 そやろ(笑)。グループを動かすために、仕掛けというのは二重三重にあつたらいいんです。全国の養護教諭と東山書房が決めたいうたらええんちゃいます？「ころ」やから：5月6日か？ 5月6日はストレスマネジメントの日みたいな。

古角 ゴールデンウィーク明けで、めっちゃストレス解消されてますやん(笑)。

- (1) 竹中晃二・富永良喜 共編『日常生活・災害ストレスマネジメント教育—教師とカウンセラーのためのガイドブック—』株式会社サンライフ企画
- (2) ストレスマネジメント教育実践研究会 (PGS) 編『ストレスマネジメント・テキスト』、『ストレスマネジメント・ワークブック』、『ストレスマネジメント フォ キッズ 小学生用』東山書房

