

る。しかし本報告から、健康教育の専門家ではない地域住民であっても自分と同じ立場の人々にストレスマネジメント教育を行うことが可能であると示唆できる。本報告は地域におけるストレスマネジメント教育実践の一事例である。14名の保護者へのストレスマネジメント教育が、地域の青少年の健全育成へと直接広がることはないが、この活動を踏まえ今後はさまざまな対象者に対してもストレスマネジメント教育を実践することを計画している。本報告において地域におけるストレスマネジメント教育実践の可能性を示すことで、地域での健全育成活動の一つのあり方を提案できるのではないかと考える。また本教育プログラムは2時間という短時間でのプログラムであったので、介入直後に行ったSMSE-20の結果が長期的な日常生活への反映を示しているとはいえない。介入効果として長期的な評価についても検討を続ける必要がある。

#### 付 記

1. 本教育プログラムを実施された、2001年度「ストレスチャレンジ教育指導者養成講座第7回三島地区」受講者、青木郁子さん、中山玲子さんに深く感謝し厚くお礼申し上げます。
2. 本報告の一部は、第41回PGS研究会において報告しました。PGS研究会メンバー各位より貴重なるご指導とご助言を賜りましたことをここに記して感謝の意をあらわします。
3. 本調査の一部は、日本ストレスマネジメント学会第2回大会において発表しました。

#### 引用文献

- 百々尚美・山田富美雄・大野太郎 2001 公教育の場における心の健康教育に関する基礎的研究 6—ストレスマネジメント教育効果の評価をストレスマネジメント自己効力感でみる— 日本心理学会第65回大会, 日本心理学会第65回大会発表論文集, 1078.
- GAS研究会(編) 2000 ストレスしのぎ辞典 健康設計.
- 法務省法務総合研究所(編) 2002 犯罪白書—平成14年版—暴力的色彩の強い犯罪の現状と動向 財務省印刷局.
- 茨木市教委区委員会 2001 平成13年度茨木市家庭教育学級・婦人学級開設の手引 茨木市教委区委員会生涯学習部生涯学習課.

- ラザルス R.S.・フォルクマン S. 本明寛・春木豊・織田正美(監訳) 1991 ストレスの心理学 実務教育出版 (Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.)
- 大野太郎・百々尚美・山田富美雄 2001 公教育の場における心の健康教育に関する基礎的研究 5—ストレスマネジメント自己効力感尺度の因子構造と得点化について— 日本心理学会第65回大会, 日本心理学会第65回大会発表論文集, 1077.
- 大野太郎・山田富美雄・堤俊彦・百々尚美・山内久美・野田哲朗・服部祥子 2001 ストレスマネジメント自己効力感尺度(2)—SMSE-20尺度の因子構造— 日本健康心理学会第14回大会, 日本健康心理学会第14回大会発表論文集, 140-141.
- 尾関友佳子 1993 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂 久留米大学 大学院比較文化研究家年報, 1, 95-114.
- 山田富美雄 2000 ストレスマネジメントプログラム, 青少年指導者のためのマニュアル集 3 大阪府生活文化部青少年課.
- 山田富美雄・百々尚美 2001 地域の教育力支援としてのストレスマネジメント教育—ストレスチャレンジ事業— 大野太郎・高元伊智郎・山田富美雄(編) ストレスマネジメント・テキスト pp266-272. 東山書房.
- 山田富美雄・大野太郎・百々尚美 2001 公教育の場における心の健康教育に関する基礎的研究 4—ストレスマネジメント自己効力感尺度の開発と標準値— 日本心理学会第65回大会, 日本心理学会第65回大会発表論文集, 1076.
- 山田富美雄・大野太郎・百々尚美・堤俊彦・野田哲朗・服部祥子 2000 中学校でのストレスマネジメント教育で用いる評価尺度(3)—セルフエフィカシー尺度の開発—, 日本健康心理学会第13回大会, 日本健康心理学会第13回大会発表論文集, 144-145.
- 山田富美雄・大野太郎・堤俊彦・百々尚美・山内久美・野田哲朗・服部祥子 2001 ストレスマネジメント自己効力感尺度(1)—SMSE-20開発の経緯と項目標準値— 日本健康心理学会第14回大会, 日本健康心理学会第14回大会発表論文集, 138-139.
- 山内久美・百々尚美・山田富美雄・服部祥子 2003 中学生のストレス緩衝要因(5)—自尊感情, ストレスマネジメント自己効力感がストレス認知に及ぼす影響— 日本健康心理学会第16回大会, 日本健康心理学会第16回大会発表論文集, 112-113.

2004年2月28日受理

2004年8月31日決定

表2 プログラム前後での SMSE-20 尺度の項目平均値±1SD および前後差

#	項目	プログラム前	プログラム後
1	どんなつらい事が発生するか、予測できる	37.1 ± 22.7	< 49.3 ± 25.3 **
2	イライラしそうな時でも、リラックスすることができる	40.7 ± 19.0	< 66.4 ± 16.5 **
3	映画や演劇を観て、心から笑ったり泣いたりできる	85.7 ± 19.9	87.1 ± 15.9
4	どんな時でも冷静に判断することができる	49.3 ± 16.9	< 60.7 ± 17.7 **
5	つらいことでも、辛抱できる	67.1 ± 23.0	< 73.6 ± 22.4 **
6	物事の悪い面だけでなく良い面に気づくことができる	58.6 ± 15.1	< 70.0 ± 13.6 **
7	困ったことがあったら、相談できる人がいる	87.9 ± 15.3	88.6 ± 13.5
8	困難に出会っても、常に積極的にチャレンジできる	62.1 ± 22.6	< 72.1 ± 18.5 **
9	どんな時でも、ユーモアを忘れないでいられる	63.6 ± 21.7	< 67.1 ± 20.5 +
10	怒りで爆発しそうになっても抑えることができる	50.0 ± 23.5	< 61.4 ± 19.6 **
11	お茶やコーヒーなどでくつろぐことができる	82.9 ± 17.7	< 87.1 ± 13.3 *
12	イライラしたとき、からだを動かして発散できる	75.7 ± 19.1	< 83.6 ± 13.4 **
13	むかついて、キレそうになっても辛抱できる	61.4 ± 21.8	< 73.6 ± 16.5 **
14	自分をそれなりに評価できる	68.6 ± 19.6	< 73.6 ± 15.0 *
15	イヤなことはイヤと正しく主張することができる	64.3 ± 22.4	< 71.4 ± 16.1 **
16	時間を忘れるほど没頭できることがある	70.7 ± 20.6	< 74.3 ± 15.5 +
17	自分の思い通りになることがある	67.1 ± 18.2	68.6 ± 17.9
18	時には人の気持ちをわかってあげることができる	76.4 ± 10.8	79.3 ± 9.2
19	人をひっぱっていける得意なことをもっている	57.1 ± 22.0	< 60.7 ± 20.6 +
20	世間の役に立っているとおもうことができる	61.4 ± 17.9	< 65.7 ± 16.0 *

\*\*p&lt;.01, \*p&lt;.05, +p&lt;.10

リラクゼーション実習前後で参加者には脈拍の測定を指示し、リラクゼーションの効果による体の変化を客観的に理解するよう努めた。最後に「6.まとめ」として、ストレスマネジメント教育の現状を紹介し、地域におけるストレスマネジメント教育の必要性を伝えた。教育効果を検討するために再び SMSE-20 を行った。その後、本プログラムについての感想を述べ合った。

### 3. ストレスマネジメント教育の効果

介入効果を評価するために、本プログラムでは教育前後に SMSE-20 を行った。SMSE-20 は、ストレスとストレス反応への気づき、対処・コントロールに関する項目、ならびにストレス緩衝要因に関する 20 項目に対し 10 点間隔で、0 点（ぜんぜんできない）から 100 点（完全にできる）の 11 段階評定法によって回答する。この尺度は 20 項目の平均得点を SMSE (Stress Management Self Efficacy) 得点とする（大野ら、2001）。

本プログラム前後に行った SMSE 得点はプログラム前 64.4±11.7 点（平均値±1SD）であったが、プログラム後は 71.7±10.3 点と有意に増加していた ( $t_{(13)} = -10.5, p < .00$ )。表 2 は、プログラム前後での参加者の SMSE-20 尺度の項目平均値±1SD と前後差の有意水準が示されている。項目によってプログラム前後での差が現れており、プログラム後の得点は常にプログラム前よりも増加していた。

### 4. 考察

今回のように、ストレスチャレンジ教育指導者養成講座受講生が修了後、地域においてストレスマネジメント教育を実施できたことは、以前から本プログラム実施者の地域小学校においてストレスマネジメント教育講座を実施するなど、地域全体が健全育成教育に対する関心が高い地域性があったからと考えられる。またプログラム実施者とプロ

グラム参加者はともに同校区内の保護者同士であり、実施者は自分が受講してきたストレスチャレンジ教育指導者養成講座の内容を同じ保護者同士という立場の対象者に「お裾分け」するというかたちで実施した点は本プログラムの特徴である。

本プログラムでは介入効果を検討するために、プログラム前後に SMSE-20 を行った。山内・百々ら（2003）は、ストレスマネジメントに対する自己効力感（セルフ・エフィカシー）はストレス認知の緩衝材となる可能性を示唆している。ストレスマネジメント自己効力感が低いとストレスをより否定的・脅威的なものと認知し、反対にストレスマネジメント自己効力感が高いとストレスを肯定的・挑戦的なものととらえると考えられる。本プログラムにおいても、参加者の SMSE 得点がプログラム後有意に増加したことは、参加者のストレスマネジメント自己効力感が有意に高くなったことを示しており、介入効果が認められたと考えられる。特に本プログラムでは対処法の癖の説明に人形劇を用いた。その結果、プログラム後増加した SMSE 項目が示すように、参加者は積極的な対処の癖について理解を深めたと考える。またアクティベーション、リラクゼーションの実習を通して、その効果の理解も一層深まったと言える。

ストレスフルな現代社会において青少年の健全育成活動としてメンタルヘルスプロモーション活動の普及は必至である。その一つとして筆者らはストレスマネジメント教育を地域に普及すべく、地域住民を対象としたストレスチャレンジ教育指導者養成講座、ならびに地域子ども実践講座を行っている。これは全国でも例を見ない取り組みである。加えてストレスチャレンジ教育指導者養成講座受講生が地域に戻り、初めてストレスマネジメント教育を実施した本報告は大変貴重な活動であると自負している。本来ストレスマネジメント教育は心理学者、精神科医、ソーシャルワーカーなどの健康教育の専門家が担当することが通常であ

野・百々, 2001; 大野・百々・山田, 2001; 百々・山田・大野, 2001; 山田・大野ら, 2001; 大野・山田ら, 2001)を開発した。筆者らは地域でのストレスマネジメント教育を実施する際も教育効果を検討するよう心がけている。教育効果を明らかにしていくことで、受講生は自身の介入効果を実感でき、動機づけが高められるので、地域でのストレスマネジメント教育の継続が期待されるからである。本報告では、2001年度ストレスチャレンジ教育指導者養成講座受講生が修了後、自分たちの地域において初めて実践したストレスマネジメント教育について報告する。

## 2. ストレスマネジメント教育プログラム

### 2-1. 教育プログラムの実施者

本教育プログラム実施者は2001年度ストレスチャレンジ教育指導者養成講座を修了した2名(女性, 平均年齢40.5歳)であった。

### 2-2. 教育プログラムの実施期間

本教育プログラムは2003年2月某日午前10時より12時までの2時間実施した。

### 2-3. 教育プログラムへの参加者

本教育プログラム実施者の地域小学校区及び近隣校区在住の保護者(女性のみ)14名(平均年齢41.0±5.1歳)を対象として家庭教育学級<sup>1</sup>において実施した。

### 2-4. 教育プログラムの内容

本プログラムは、1)ストレス、ストレス反応、対処法などの知識の提供、2)対処法の学習、3)ストレス反応を軽減するためのアクティベーション、リラクゼーションの体験、を目標として、「ストレスマネジメント教育指導者養成講座」で使用したストレスしのぎ辞典(GAS研究会, 2000)と指導者マニュアル(山田, 2000)にもとづき構成した(表1)。「1.プログラム参加者へのオリエンテーション」では、本教育プログラムの趣旨を参加者に示すために、ストレスチャレンジ教育指導者養成講座の紹介と、地域においてストレスマネジメント教育を実施することとなった経過を報告した。また教育効果を検討するためにSMSE-20を実施した。さらにプログラムの導入部としてブレインストーミングを行った。これは参加者同士で「ストレス」という言葉に対するイメージについて自由な意見を出し合いプログラムに対する関心を高めるために行った。次いで「2.自分のストレスを知る」では、トランスアクションル・モデル(Lazarus & Folkman, 1984)を紹介し、「ストレス」と「ストレス反応」について説明した。またストレスしのぎ辞典(GAS研究会, 2000)中の社会的再適応評価尺度(ストレス: ライフイベント43項目)と、ストレス反応尺度(14項目)、コーピング尺度(14項目)(尾関, 1993)を用い、

表1 ストレスマネジメント教育プログラムの内容

- |   |
|---|
| 1. プログラム参加者へのオリエンテーション                          |
| 1.1. ストレスチャレンジ教育指導者養成講座参加への感想を報告                |
| 1.2. SMSE-20の実施                                 |
| 1.3. ブレインストーミングとして各自の「ストレス」のイメージをあげる            |
| 2. 自分のストレスを知る                                   |
| 2.1. トランスアクションル・モデル(Lazarus & Folkman, 1984)の説明 |
| 2.2. ストレッサを測る                                   |
| ○ライフイベント43問(GAS研究会, 2000)                       |
| 2.3. ストレス反応を測る                                  |
| ○ストレス反応14問(GAS研究会, 2000)                        |
| 2.4. 対処法の癖を知る                                   |
| ○コーピング尺度14問(尾関, 1993)                           |
| 2.5. ストレスプロフィールを作る                              |
| 3. 気づきと対処法を知る                                   |
| 3.1 人形劇「対処法の3つの癖」を行う                            |
| 4. アクティベーション                                    |
| 4.1. アクティベーションの説明                               |
| 4.2. 「世界で一番短い(長い)鬼ごっこ」の実施                       |
| 5. リラクゼーション                                     |
| 5.1. 脈拍を測る                                      |
| 5.2. 腹式呼吸法の練習                                   |
| 5.3. 漸進的筋弛緩訓練法の練習                               |
| 5.4. 「あなたの特別な場所」(GAS研究会, 2000)の読み聞かせ            |
| 5.5. 脈拍の測定                                      |
| 5.6. リラクゼーションの説明                                |
| 6. まとめ  |
| 6.1. ストレスマネジメント教育の現状を紹介                         |
| 6.2. SMSE-20の実施                                 |
| 6.3. プログラムについての感想を述べ合う                          |

参加者自身のストレス、ストレス反応、対処法の癖に気づかせ、各自のストレス・プロフィールを作成した。作成されたストレス・プロフィールの理解をより深めるために、「3.気づきと対処法を知る」において人形劇を使いながら説明した。人形劇ではコーピング尺度(14項目)(尾関, 1993)によって分類された問題焦点型対処、情動焦点型対処、回避・逃避型対処を例とした「対処法の3つの癖」を行った。休憩後「4.アクティベーション」として、過剰なストレス反応をコントロールする方法として運動によってストレス反応を発散する方法を説明し、実技実習を行った。次にもう一つのストレス反応のコントロール方法として「5.リラクゼーション」では、リラクゼーションの効果を説明し、腹式呼吸法、漸進的筋弛緩訓練法の実習、「あなたの特別な場所」(GAS研究会, 2000)の読み聞かせを行った。

<sup>1</sup> 家庭教育学級とは、1998年(平成10年)6月に中央教育審議会が「新しい時代を拓く心を育てるために一次世代を育てる心を失う危機」の答申の中で、「もう一度家庭を見直そう」として家庭教育の支援の必要性を述べたのを踏まえて開設されたものである。各小学校区の児童・生徒をもつ保護者で組織する自主運営団体で、年間20時間以上10回程度の学習時間を設けている。学習の方法については、固定化せずいろいろな方法を工夫して進めることとなっている(茨木市教委委員, 2001)。

原著

## 地域におけるストレスマネジメント教育プログラム

### Stress Management Education in Local Areas.

百々尚美\*<sup>1</sup>・山田富美雄\*<sup>2</sup>

Naomi DODO \*<sup>1</sup>, Fumio YAMADA \*<sup>2</sup>

#### Abstract

This report describes the feasibility of the Stress Management Education (SME) for local citizens. The participants in this program have completed the course to train prospective leaders for "Stress Challenge Education Program". This course was sponsored by Osaka Prefectural Government. The number of the participants is 14, all of whom are women (average age 41.0 SD±5.1). This program has 3 objectives, 1) providing knowledge of stressors, stress responses and coping skills, 2) learning how to cope with stress responses, 3) experiencing the activation and relaxation to lessen stress responses. We have implemented the Stress Management Self-efficacy Scale including 20 items (SMSE-20) in order to prove the intervention effect. The significant shift (change) has been found in terms of the scores of the SMSE-20 between before and after implementing this program, which suggest the validity of the intervention effect. This indicates the feasibility of this program in local areas.

**Key words:** stress management education, local areas, stress management self-efficacy (SMSE-20)

#### 1. はじめに

平成14年度犯罪白書(法務省法務総合研究所, 2002)によると, 少年の刑法犯検挙人員は1951年(昭和26年), 1964年(昭和39年), 1983年(昭和58年)をピークとし, 1984年以降減少傾向を示してきたが, 再び1996年(平成8年)より増加傾向を示し, 2001年(平成13年)では19万8,939人となっている。特に少年凶悪犯検挙人員は1989年(平成元年)より増加傾向にあり, 2001年(平成13年)は1,695人(前年比27人増)と, 凶悪・粗暴な少年犯罪の深刻化が進行している。非行などの問題は発生してから対応するだけでは根本的な解決には至らない。問題発生の予防, 拡大の防止をはかるためには, 青少年の健全育成活動を充実させた具体的な施策が求められている。その活動の一つとして, 大阪府では2002年度より「ユースチャレンジ21-夢を育む青少年プラン-」を策定し, 凶悪・粗暴な少年犯罪問題の予防・拡大の防止をはかるために, 地域に根付いた青少年の健全育成活動に取り組んでいる。

「ユースチャレンジ21-夢を育む青少年プラン-」の一つに, ストレスマネジメント教育の普及を目的としたストレスチャレンジ教育事業がある(山田・百々, 2001)。スト

レスチャレンジ教育事業とは, 地域で子どもたちを指導する人々を対象とした「ストレスマネジメント教育指導者養成講座」(二日間)と, この講座受講者が実習として2日目に実際に子どもたちへストレスマネジメント教育を行う「地域子ども実践事業」とからなる。筆者の所属するストレスマネジメント教育実践研究会(Practical Group for Stress management education; PGS)では, 大阪府からの依頼を受け初年度より本講座の指導を行ってきた。受講者はストレスチャレンジ教育指導者養成講座修了後, 各自の地域にて青少年の健全育成活動の一つとしてストレスマネジメント教育を啓発することが求められている。しかし, ストレスチャレンジ教育指導者養成講座修了後, 地域に戻りすぐにストレスマネジメント教育を実践することは, 経験不足などの点から難しいのが現状である。そのため受講者の要望に応え, 筆者らはプログラムづくりの相談などの支援活動を行っている。ストレスマネジメント教育プログラムには的確な介入効果が求められている。そのため筆者らは介入効果を評価するための評価系としてストレスマネジメント自己効力感尺度20項目版(stress management self-efficacy scale 20 items; SMSE-20)(山田・大野ら, 2000; 山田・大

\* 大阪人間科学大学人間学部 Osaka University of Human Sciences, Faculty of Human Sciences