

# 子どものストレスの対応法 (実践編)

金子 周平 (鳥取大学)

1

## 1. ストレスマネジメントとは ストレス発生のプロセス

ストレッサー

ライフイベント

(日常の) 苛立ちこと

配偶者の死、離婚、けがや病気、  
転職、退職、解雇・失業、引越し  
など

職場、学校の人間関係、電車の混雑  
仕事や勉強の負担、騒音、悪臭、  
近所づきあいなど

認知的評価



環境改善、組織の整備、サポート体制の  
構築、上司への指導など

脅威性...どの程度それを脅威に感じるか、どの程度こわいと思っているか  
影響性...どの程度自分に関係することだと捉えているか

Control可能性...どの程度その状況をコントロールできると思うか、  
どの程度うまく立ち回れそうか (セルフ・エフィカシー)



思考のモニタリング、自己教示法、セルフ・  
エフィカシーの向上、思考中断法など

2

## 1. ストレスマネジメントとは ストレス発生のプロセス

コーピング

積極的対処  
サポート希求  
気晴らし

思考回避  
あきらめ/静観  
気分転換

価値の転換  
責任転嫁

(問題焦点型/情動焦点型/回避型)



モニタリング、レポーターの  
拡充、コーピングの  
再検討、行動リハーサル

ストレス反応



リラクゼーション

心理的反応 一次的：不安、怒り、イライラ、悲しみ  
二次的：無気力、うつ気分

行動的反応 集中力低下、飲酒・喫煙量の増加、ひきこもり、不眠など

身体的反応 一次的：心拍数の増加、血圧の上昇、末梢発汗、筋緊張など  
二次的：頭痛、めまい、肩こり、胃痛、下痢

3

## 1. ストレスマネジメントとは 教師のストレス

管理職の理解不足、責任回避

同僚との協力関係のとれなさ

保護者からの不満・クレーム

多忙な校務、苦手な校務

生徒指導上の危機感、生徒との関係のとれなさ

4

1. ストレスマネジメントとは

## 子どものストレス

### 子どものストレスラー

生徒同士のいじめやケンカ	34.7%
学校に関する悩み	17.7%
塾や習いごと	6.6%
スポーツ活動の悩みやトラブル	6.3%
きょうだいげんかや家庭のもめごと	6.2%
家での手伝い	3.2%

### 家庭におけるストレスラー

不可抗力のイベント：親などの家族の死、自身の病気・怪我・入院、家族の病気・怪我・入院、両親の不仲や離婚、親の単身赴任や長期の不在

日常のイベント：きょうだいげんか、親の注意・叱責、嫌いな食べ物やおやつ制限、食事や入浴による遊びの中断、家の手伝い、塾や習い事、きょうだいや友人との比較、親の都合による夜間の外出、高い要求水準

5

1. ストレスマネジメントとは

## 子どものストレス

### 子どものストレス反応

#### 精神面 (27%：小学校2～6年生への調査)

不安障害：パニック障害、特定の恐怖症、社会恐怖など  
気分障害：うつ病、双極性障害など

#### 身体面 (59%：同上)

心身症：頭痛、心悸亢進、下痢、便秘、嘔吐、チック、頻尿、夜尿症  
視力障害、聴力障害

#### 行動面 (12%：同上)

反社会的行動、不登校、食行動異常、習癖、吃音、臍疝、睡眠障害

6

2. リラクゼーションの感覚をつかむ

## 呼吸法 腹式呼吸法

### 準備・姿勢

からだを楽にしてイスにやや浅めに腰かけます。  
このとき背中や腰が反ったり、丸まらないようにします。  
(横になるスペースがあれば、仰向けになります)  
お腹に軽く片方の手のひらを当てます。

### 手続き

可能ならば鼻で息を吸い、ゆっくりと吐きます。  
息を吐けばお腹がへこむことを確認します。

無理に大きく息を吸おうとしたり、深呼吸をしたりしないでください。  
背中や肩が動いていないことを確認してください。

お腹の所に風船があるようなイメージで、空気が入る感覚を感じるようにしてください。空気を吐き出すのと一緒に、体の力も吐き出すようにイメージしてください。

7

2. リラクゼーションの感覚をつかむ

## 呼吸法

### 準備・姿勢

先ほどの呼吸法（腹式呼吸法）と同じです。  
その姿勢のまま無理せずに時計の秒針が見える位置、もしくは秒針の音が聞こえるような静かな場所で行ってください

### 手続き

「3秒間で鼻から息を吸う、1秒止める、4秒かけてゆっくりと吐く」を1分間続けてください。

※最初は普段通りの呼吸のペースがどのくらいなのか、誰かに計ってもらおうと遠いがよくわかるかもしれません。

※リラックス時（覚醒時）は1分間に10回の呼吸だと言われていています。

8

## 2. リラクゼーションの感覚をつかむ

### 肩上げ課題

#### 準備・姿勢

楽な格好で背中をまっすぐにして座った状態から始めます。イスの背もたれに背をつかず、少し離してください。肘掛けなどがあり、両手を自然におろして下までまっすぐできないようなイスの場合は立って行います。

#### 手続き

肩をゆっくりと上に上げていきます。猫背になったり、背中や腰を反らせたり、首を前に出さないようにして、肩だけを真上に動かします。肩から下は「腕」ではなく、「水袋」か「ハム」のようなものがぶら下がっているようなイメージで、力を入れないようにしてください。

痛みを感じたら動きを止め、痛みが緊張にかわるのを待ちます。それからまた上げるようにしてください。

これ以上進まないところまでいけば、ゆっくりと下ろしていきましょう。下まで下がったと思っても、しばらく待つと、さらに力が抜けて肩が下がる場合があります。

9

## 2. リラクゼーションの感覚をつかむ

### 漸進性筋弛緩法

#### 準備・姿勢

仰向けが無理であれば、イスに座っても可能です。

#### 手続き

利き手で軽くコブシをつくり、ゆっくりと力を入れてギュッと握りしめます。手首を内側に曲げるようにします。いたくなったり震えてきたりするまで力を入れなくて構いません。1、2、3と数を数えて力を抜き、緊張が緩んだ感じに注意を向けます。

\*力の入れ方が難しければ、空いている方の手で触れてみると力を入れやすいです。

それぞれの部位を練習した後、以下のような順番で左右ひとつずつ力を入れていき、顔まで進めば、今度は逆の順番でひとつずつ力を抜いていきます。

手首→腕→足首→ふくらはぎ→腿→お腹→背中→顔

10

## 2. リラクゼーションの感覚をつかむ

### 自律訓練法

#### 準備・姿勢

誰かに邪魔されない静かな場所、時間に余裕がある時を選びましょう。仰向けでもイスに座っても可能です。背もたれにつけてもつけないでも構いません。

#### 手続き

- ・背景公式（安楽練習）気持ちが落ち着いている
- ・第一公式（四肢重感練習）両腕、両足が重たい
- ・第二公式（四肢温感練習）両腕、両足が暖かい
- ……以下は心臓疾患やその不安がある人、重度の糖尿病、鬱病には禁忌……
- ・第三公式（心臓調整練習）心臓が静かに規則正しく打っている
- ・第四公式（呼吸調整練習）楽に息をしている
- ・第五公式（腹部温感練習）お腹が暖かい
- ・第六公式（顔部涼感練習）顔が気持ちよく涼しい

\*第一、二公式は右腕・左腕・右足・左足の順に追加するように進める  
\*消去動作（手を握り緩める、腕を軽く振る、両腕両足を揺する）

11

## 3. ストレスマネジメント実践

### 実施上の問題点

#### 実施上の問題点：時間をいつ取るか

- ・管理職の理解を得てストレスマネジメントの時間をつくる  
=まとまった時間でリラクゼーションなどを身体で理解しやすい
- ・ホームルームの時間などを使って定期的に行う  
=リラクゼーションやストレス対処法を習慣化させやすい  
=日々のストレスに対応しやすい
- ・体育や道徳などの時間の中に取り入れる  
=時間枠を確保する手間がかからない

#### 実施上の問題点：誰が行うか

- ・担任が行うことが望ましいといわれている
- ・補助役に副担任・養護教諭・スクールカウンセラーなどがつき、リラクゼーションに取り組まない、ふざけ始める子どもへの対応を行う

12

### 3. ストレスマネジメント実践

## 実施上の問題点

実施上の問題点：どのように行うか

実施する先生の特徴や考え方、クラスの状況、時期、確保できた時間によって実に様々な形態が考えられます。

- a) プリントを眺んでストレスやリラクゼーションについて学ぶ
- b) 運動やスポーツの前後に体験的にリラクゼーションを行う
- c) グループなどでストレスやリラクゼーションについて議論していく
- d) 自分にとってのストレスやリラックス方法を発表し合う
- e) ビデオをみて実際のストレスマネジメントの様子を学ぶ
- f) 試験前や競技前のリラクゼーションやメンタルリハーサルを行う
- g) 対人関係場面に焦点を当て、ロールプレイを使ってスキルを学ぶ

これらを組み合わせたり、一部分を取り入れたりすることが多いです。

### 3. ストレスマネジメント実践

## 実施上の問題点

抵抗感の活用

抵抗感があるのは当然である

(ストレスマネジメント教育やリラクゼーションを教えられることが、子どもたちにとってストレスになることも当然ありうる)

\*無理する必要はないことを明確に伝える  
= 普段の授業と異なり、ストレス対処を重視した時間である

\*抵抗感の背景を扱う  
= ストレスマネジメントを中止し、どのような方法でストレスと対処法について学ぶとよいかを話し合う。決して叱らない。

\*主体性をもたせる  
= 自分にとってのストレスやリラックス方法の発表  
= いくつか提示する方法から自分に合うと思うものを選ばせる