

『人間形成総合科目』における 「ストレス・マネジメント教育」に関する一考察

A consideration on Stress Management Education

棕 田 容 世*
Hiroyo MUKUTA

尾 崎 啓 子*
Keiko OZAKI

I. 経緯と目的

埼玉大学（以下、本学と略す）教育学部ではストレス・マネジメント教育の本格的導入として、「人間形成総合科目：ストレス・マネジメント」が2008年度後期に新たに開講された。本論文は、2010年度に開講3年目を迎えた「人間形成総合科目：ストレス・マネジメント」において実施した授業評価および自己評価等の調査結果をもとに、授業導入3年目の特徴とストレス・マネジメント教育の有効な教育内容・教育方法について検討を加えることを目的としている。ここでは2009年度より開講した「ストレス・マネジメント実践講座 アドバンスコース」の2010年度の内容や調査結果にも触れる。本研究の最終目的は、ストレス耐性の強化を目指した教育プログラムの開発、ならびに本学教育学部が掲げる「力量ある質の高い教員」の養成プログラムの追究に寄与することにある。

前回、筆者らが発表した『人間形成総合科目』における「ストレス・マネジメント教育」の導入と学生・教員による授業評価（尾崎・棕田，2009）では、本学教育学部におけるストレス・マネジメント教育の導入は、筆者らが行った調査研究（棕田，2007，2008；尾崎，2006 a，2006 c，2007）の結果を踏まえたものであることや導入に至る経緯を明らかにした上で、授業導入1年目の特徴と学生および教員による授業評価からの検討を行った。

大学生を対象としたストレス・マネジメント研究は少なく（舞弓・津田，2004）、堀（2007）が指摘しているように、ストレス・マネジメント教育の効果や効果量などに関するエビデンスの蓄積が必要であり、本論文はこうした背景をもとにした継続研究として位置づけられる。

II. 授業および実践講座の特徴と概要

人間形成総合科目：「ストレス・マネジメント」開講1年目における課題として挙げられた、①15回の授業構成について、各授業間のつながりが明確になるよう再設計すること ②履修学生の専修があまり偏らないよう、多様な学生が履修しやすい時間割、内容、単発講座の開講による広報などを工夫すること ③今年度は基礎編とし

たが、今後、学生の希望が増えれば、応用編の開講も検討すること（尾崎・棕田，2009）の3点を考慮し、2009年度、2010年度は、授業の再設計、時間割の設定変更、対象年次の変更、応用編講座の開講を行った。

また、2010年度では大野、高元、山田らのストレスマネジメント教育実践研究会（2002）によるワークシートの一部に修正を加え、下記のようなワークシートを活用している。履修学生が日常生活での自己の状況を随時シートに記入し、授業の中で他の履修学生とワークシート交流を行うことを通して、日々の自己のストレス状況を把握し自分の考えや行動を振り返るとともに、他者のコーピング法や工夫を参考にしながら、自分自身への気づきや、授業で学んでいく様々なコーピング法の習得を促進することをねらいとした。

日時	ストレッサー (原因と なったこと)	ストレス反応		自分の考 えたこと ・とった 行動	試してみ たいコー ピング
		からだ の様子	こころ の様子		

【人間形成総合科目：ストレス・マネジメント】

以下、2010年度のシラバスの一部を抜粋する。各回の授業は本学附属教育実践総合センターの学校臨床心理部門の教員2名と教育実践研究部門の教員1名の3名がオムニバス形式で担当した。第8回「教職とストレス」では教員養成開発部門の埼玉県教育委員会・さいたま市教育委員会との交流人事教員2名をゲストスピーカーとして、第14回「ストレスとのつきあい方」ミニ・シンポジウムでは音楽教育講座と保健体育講座の教員各1名をシンポジストとして招き実施している。

科目区分：教育学部専門科目

開講学期：平成22年度前期

単位数：2単位

必修・指定選択・選択の別：選択科目

* 埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター

対象年次：2～4年次

履修条件：なし

テーマ：ストレス・マネジメント

授業の教育目的・目標：この授業は、複数の教員が担当し、学校現場における様々なストレスをどのようにとらえ、上手にマネジメントしていくかをテーマとする。コミュニケーションの大切さへの理解を深めるとともに、ストレスに対する発想転換、対処法を身につけて日常生活に活かすことを目指す。

授業の方法：講義、討論、演習、ロールプレイングなど、多様な方法により、授業を行う。

授業展開：第1回 ガイダンス「ストレス概論Ⅰ」

第2回 「ストレス概論Ⅱ」

第3回 「ストレス・コーピングⅠ」

第4回 「ストレス・コーピングⅡ」

第5回 「ストレス・コーピングⅢ」

第6回 「リラクセーションⅠ」

第7回 「リラクセーションⅡ」

第8回 「教職とストレス ～ゲスト
スピーカーをお迎えして～」

第9回 「内的要因とストレス」

第10回 「コミュニケーション（1）
自己表現」

第11回 「コミュニケーション（2）
他者理解」

第12回 「コミュニケーション（3）
カウンセリングの技法①」

第13回 「コミュニケーション（4）
カウンセリングの技法②」

第14回 「ストレスとのつきあい方
（ミニ・シンポジウム）」

第15回 まとめ

第16回 試験

〔ストレス・マネジメント実践講座アドバンスコース〕

以下、学生への広報紙の一部を抜粋したものを示す。講座内容は学生からの要望を反映させた実践的なものとし、広報紙に講師から学生へのメッセージを掲載することにより、講座の内容や雰囲気が学生にわかりやすいようにし、ストレス・マネジメントの授業を履修していない学生も受講しやすいよう工夫した。

第1回『ホッと 呼吸（ひといき）

ゆるむからだ 目覚めるからだ』

日時：8月3日（火） 14:30～17:30

講師：埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター
教授 庄司 康生 先生

第2回『対人関係のコツをつかんでストレスをかわすー
交流分析の「ストローク」活用法』

日時：8月4日（水） 13:00～16:30

講師：東京経済大学学生相談室

学生相談委員 鈴木 佳子 先生

Ⅲ. 授業に関する学生の意識調査

今年度の授業の内容や構成、開講時期などを検討し、学生の状況やニーズを把握することを通して、次年度の授業の充実を図ることを目的とし、授業の開始時と終了時に履修学生（学部生）を対象に質問紙調査を実施した。さらに授業終了後、4年生の実態やニーズを明らかにするとともに、ストレス・マネジメント教育の拡充に向け、4年生を対象にインタビュー調査を行った。

1. 履修学生を対象とした質問紙調査

対象：本授業を履修した教育学部生。実施日に欠席者がいたため、開始時と終了時では2年生・3年生の回答者数が異なり、開始時は、2年生3名、3年生4名、4年生3名の計10名。終了時は、2年生2名、3年生6名、4年生3名の計11名。専修の内訳は、総合教育科学専修、社会専修、数学専修、国語専修、音楽専修、心理カウンセリング専修、家政専修であった。

方法：第1回と第15回の授業時間終了前に個別の質問紙調査を行い回収した。

質問項目の一部：

（1）授業開始時における質問紙調査

現在のストレス度得点（授業内で行ったストレス・チェックリストの得点。30点満点で高得点ほどストレス度が高いことを示す）、受講動機、授業で取り上げてほしい内容を選択肢の中から幾つでも選択し○印をつける方法で尋ねた。

（2）授業終了時における質問紙調査

授業が興味・関心に合っていたかどうか、授業が参考になったかどうか、授業に対する満足度、応用編の受講希望を3件法ないし5件法で尋ね、前掲最初の2項目は、どんな点かについて自由記述法で尋ねた。また、授業を受ける前と受けた後の状況を、a. ストレスとマネジメントに関する様々な知識についての理解の深さ b. 自分自身のこと（性格、ストレス傾向、コーピング傾向、アサーションなど）についての理解の深さ c. ストレスと上手につき合えそうだという気持ちについての強さの3項目について10件法で尋ねた。さらに、応用編講座で取り上げてほしい内容を選択肢の中から幾つでも選択し○印をつける方法で尋ね、授業全体を通して印象に残ったこと、授業全体についての意見・感想を自由記述法で尋ねた。

結果：各質問項目の回答を表1から表12に示す。表1から表3までは授業開始時、表4から表12までは授業終了時に実施した調査結果である。表5、表7、表12は自由記述の内容をKJ法によって分類し、回答人数比率（複数回答あり）が高かった項目を順に掲載している。

表1 現在のストレス度得点

単位：人

	2年生	3年生	4年生
0～5点以下（低ストレス群）	1	0	0
6～10点以下（普通群）	1	2	1
11～20点以下（やや高ストレス群）	1	2	2
21～30点以下（高ストレス群）	0	0	0
平均点	8.3	10.0	10.5

表3 授業で取り上げてほしい内容（複数回答可）

単位：人

	2年生	3年生	4年生	計
性格とストレスの関係	2	3	1	6
リラクセーション	1	2	2	5
対処法	1	4	2	7
ストレスと病気	0	2	1	3
アサーション	2	3	1	6
栄養とストレス	1	2	0	3
コミュニケーション	1	2	3	6
カウンセリングの技法	1	3	1	5
自己表現力	2	3	2	7
イメージトレーニング	0	1	0	1
考え方のクセを変える方法	2	3	1	6
その他	0	1	0	1

表5 どんな点が興味・関心に合っていたか

（自由記述・複数回答あり）

単位：人

ストレス対処法について知ることができた点	7
ストレスとは何かがわかった点	3
一方的な講義ではなく自らが実践を行え、他者と交流できた点	2

表7 どんな点が参考になったか

（自由記述・複数回答あり）

単位：人

ストレスへの対処法がわかり、日常生活で実践できた点	6
自分の考え方のクセがわかり、自分を高められた点	2

表2 受講動機（複数回答可）

単位：人(%)

	2年生	3年生	4年生	計
内容に興味があった	3	2	3	8 (80)
時間割が合った	2	3	1	6 (60)
友達に誘われた	0	1	0	1 (10)
過年度履修生に勧められた	1	1	0	2 (20)
先生に勧められた	0	0	0	0 (0)
ストレスを感じることが多かった	1	1	2	4 (40)
その他	0	0	0	0 (0)

表4 授業が興味・関心に合っていたかどうか

単位：人(%)

	2年生	3年生	4年生	計
合っていた	2	5	3	10 (91)
合っていない	0	0	0	0 (0)
どちらともいえない	0	1	0	1 (10)

表6 授業が参考になったかどうか

単位：人(%)

	2年生	3年生	4年生	計
参考になった	2	4	3	9 (82)
参考にならなかった	0	0	0	0 (0)
どちらともいえない	0	1	0	1 (9)
無回答	0	1	0	1 (9)

表8 受講前と受講後における自己評価の上昇段階

a. ストレスとマネジメントに関する知識

単位：人

上昇段階	2年生	3年生	4年生	計
2	0	3	0	3
3	1	0	0	1
4	0	1	2	3
5	1	1	0	2
6	0	1	1	2
平均	4.0	3.5	4.7	3.9

b. 自分自身についての理解

単位：人

上昇段階	2年生	3年生	4年生	計
0	1	0	0	1
2	0	4	0	4
3	0	1	0	1
4	0	0	2	2
5	1	1	0	2
8	0	0	1	1
平均	2.5	2.3	5.3	3.4

c. ストレスと上手につき合えそうだという気持ち

単位：人

上昇段階	2年生	3年生	4年生	計
1	1	0	0	1
2	1	4	0	5
3	0	1	1	2
4	0	1	1	2
5	0	0	1	1
平均	1.5	2.5	4.0	2.7

表12 印象に残ったこと（自由記述・複数回答あり）

単位：人

履修生同士の交流・小グループディスカッション	8
実践的に学べたこと	7
リラクセーション	6
カウンセリングの技法（ロールプレイング）	6
各教員の丁寧さ・暖かさ・爽やかさ	4
ゲスト（4名）の話	3

表9 授業に対する満足度

単位：人(%)

	2年生	3年生	4年生	計
大変満足	1	3	2	6 (55)
やや満足	1	2	1	4 (36)
普通	0	1	0	1 (9)
やや不満	0	0	0	0 (0)
大変不満	0	0	0	0 (0)

表10 応用編を受講してみたいか

単位：人(%)

	2年生	3年生	4年生	計
受講したい	2	4	3	9 (82)
受講したいと思わない	0	2	0	2 (18)
どちらともいえない	0	0	0	0 (0)

表11 今後の応用編講座で取り上げてほしい内容

（複数回答可）

単位：人

	2年生	3年生	4年生	計
性格とストレスの関係	1	5	2	8
リラクセーション	1	3	2	6
対処法	1	2	2	5
ストレスと病気	1	3	1	5
アサーション	0	3	2	5
栄養とストレス	1	5	1	7
コミュニケーション	1	4	3	8
カウンセリングの技法	1	5	2	8
自己表現力	1	4	1	6
イメージトレーニング	1	3	2	6
考え方のクセを変える方法	1	4	1	6
その他	0	0	0	0

授業全体を通しての感想: 主な内容としては、「ストレスとは何かから、様々なコーピング法、カウンセリングの技法、自己分析に至るまでたくさんの知識を得るとともに体験することができて良かった」「学んだことを自分の生活に応用できることが多く、ストレスについて幅広く知ることができて良かった」「学んだことをワークを通して実践することによって、より深く学ぶことができた」

「ロールプレイング等、実践的に学ぶことで、自分で気づくことができたことが何よりも良かった」「自らが主体的に学んでいるという感覚が得られた点が良かった」

「実践が新たな自分を再発見するのに大変役立った」など、実践的な体験を通して学ぶことができたという感想が多かった。

また、「グループワークを通して、他の人や3年生や4年生の人の話を聞くことができて貴重だった」「ワークシート交流では、自分が考えつかなかったコーピング法をたくさん教えてもらうことができ有意義だった」など、他者との交流を肯定的に捉えている内容が多かった。

さらに、「やさしく話しやすい先生方でとても楽しく学ぶことができた」「授業の雰囲気が暖かく、毎回リラックスして受講できた」など、担当教員の姿勢や授業の雰囲気に対する評価が高かった。

その他、「授業を受けているというより、生き方について教えてもらった感じがする」「今後、教師になった時や自分の生活が豊かになるよう使って生きていきたい」など“生き方”に言及しているものも見られた。方、「回ごとに教室の変更が多く戸惑った」など場のセッティングに対して改善を求める意見もあった。

2. 履修学生4年生を対象としたインタビュー調査

対象: 本授業を履修した、教員採用試験を受験する4年生3名。

方法: 第16回目の試験終了後、時間を設定し、グループインタビュー調査を行った。

質問項目と結果: 授業を通して最も印象に残ったこと、興味・関心を持ったこと、教員採用試験に向けて授業で学んだことを活かしたか・どのように活かしたか、自分自身について気づいたこと・変化したこと、授業で学んだことを教師になった時にどのように活かせるか、授業についての感想・要望について尋ねた。

結果: 以下、内容を抜粋して記載する。

(1) 授業を通して最も印象に残ったこと

「ストレスはマイナス面だけでなくプラスの面もあると多面的に捉えるようになった」「ストレスは違う言い方をすれば良い緊張感だと思うようになり、捉え方が変わったことで気持ちが楽になった」「授業を受ける前はストレスとはどういうものかがわかっていなかったし、嫌なもの、悪いものだと思っていたが、プラスの面もあることに気づいた」「自分の考えをチェックして、思い込みがないかどうか考えたりすることによって、自分をより良い

方向に持っていけることに気づいた」

(2) 授業内容で興味・関心を持ったこと

「アサーションとカウンセリングの技法のロールプレイングにすごく興味を持った。ボランティア活動で子どもに関わる際、授業で学んだことや体験したことを並行して活かせてよかった。子ども同士の喧嘩の仲裁に入る時、両者の言い分を聴いて配慮しなければいけない場面が多く、これまでは上手くできないことがあったが、今は、ちゃんと話を聴いてあげて、言うべきことはしっかり伝えるという姿勢を持てるようにもなり、手応えを感じている」「自分の特性を知ることが、相手を理解することに繋がるととても感じた」「ストレスのプラスの側面に興味を感じた」「物事をどう捉えるかによってストレスの感じ方が異なること」「授業での小グループディスカッションや身体を使ったワーク、ロールプレイングでの話を聴く体験など、いろんなことをやって楽しかったし、そういう体験から人を見ることに興味を持った」「アサーションやワークシート交流で他の人との会話がおもしろかった。人と意見が対立したり喧嘩になりそうになったりした時の自己表現の仕方や話の聴き方が興味深かった。対処の仕方が幅広くなったと思う」

(3) 教員採用試験に向けて授業で学んだことを活かしたか、どのように活かしたか

対象者全員が「活かした」と回答した。以下、内容を示す。

「ワークシートの記入を通して、ふだん何気なく感じていたことに実はストレスがあり、教員採用試験に向けてやらなければいけないことが沢山あって気持ちが一杯一杯になっていること、ムシクムシしている自分が悪いんだと思ってモヤモヤした気分になっていたことにだんだん気づき、自分のことを客観的に捉え直すようにしたことで気持ちが落ち着き、楽になった」「授業計画がなかなか書けずとても負担だと思った時に、善玉ストレスとして捉えるようにし、ふだん勉強している面を活かしてPRできるチャンスだと思うようになった」「教員採用試験は受験する地域や、次試験免除の有無など個人によって違いがあり、とても周りの目が気になり大きなストレスになっていたが、must思考の思い込みになっていた点に気づき、今はみんなと一緒に居辛いんだったら家や図書館で勉強すればいいのではと考えられるようになり、無理をしなくてもいいんだと思え、距離を置いて自分のペースで行動した」「考え方、認知の仕方を変え、“～した方がいい”という他者の考えに捉われず、自分の状況に応じた判断ができた」「教員採用試験の面接で間違ったらどうしようととても不安を感じていたが、状況や自分自身を違う角度から捉えてみるようにしたら、緊張感はあるが自分が落ち着いてきた感じがする」「周りの状況や流れに左右されず、“ちょっと待てよ”と考え直すようにしたことで、自分が自然でいられるようになり、これでいいんだと思え安心した」

（４）自分自身について気づいたこと・変化したこと

「何よりもストレスの捉え方が変わり、腹が立つことが減った」「これまでは“～しなくちゃいけない”と自分を追い詰める考え方をしていた自分が結構ネガティブなことに気づいた。でも一旦立ち止まってその考えについて自分で検討し考え直せるようになったことで、自分自身の考えで行動できるようになり、以前よりも楽になった」「これでまで“自分のことは自分でやらなきゃいけない”というmust思考で一人で抱え込むことが多かったが、この授業でいろんな人と話しコミュニケーションをとる機会が増えたことによって、自分の思いや考えを吐き出すだけでも気持ちがすっきりすることや、他の人も同じような思いをしていたんだということがわかって気持ちが楽になることに気づいた。違う意見の場合も、こういう考え方があるんだ…と新しい価値観を持てるようになった」「日々の生活の中でワークシートを書き込んでいくことによって、自分のストレス反応の傾向やストレッサーが徐々にわかるようになり、対処法を考えられるようになった」「自分の性格について、良い面と、もう少しこうした方がいいのではと思う面と両面から見られるようになったことで、自分がどういうふうになりたいのかがわかってきて、今後に活かせると思った」

（５）授業で学んだことを教師になった時にどのように活かせるか

「対人関係でいろいろなストレスがあると思うが、アサーションや話の聴き方などで学んだことを活かしてコミュニケーションをとっていききたいと思う。子どもに対してもただ叱るのではなく、まずは子どもの主張を聴いた上で話すようにし、聴き方や伝え方で細やかな配慮をしたい」「子どもや保護者との関係に活かしたい。よく“信頼関係を築くことが重要”と言われるが、今まではどうしたら信頼関係を築けるのかがわからなかった。相手が何を言いたいのかを受けとめて聴いてあげるのが大事だとすごく実感した。保護者から何か尋ねられた時も一方的に話すのではなく保護者の言い分を聴いて考えた上で、自分の考えを話すことが大切だと思う」「教師は子どもの手本になるものなので、まず自分自身を知っておくことが必要。授業を通して気づいたことを活かし、自分を見失わないようにしたい」「立ち止まって自分自身や自分の考えを見つめ直すことも大事なことで活かしていきたい」「様々なストレス・コーピングやリラクゼーションを学んだので日々の生活で活用したいと思う」

（６）授業についての感想・要望

「授業はとてもよかった。ストレスとの付き合い方がわかるようになった」「ロールプレイングなど実践的に学べることが多くて楽しかった」「この授業に来ることが自分にとってリラックスだった。新しい知識を学んだり、いろんな人と話したり、ロールプレイングをしたりして、授業に来ているというよりリラックスしにきている感じだった」「授業の回によって教室が変わったが、机や椅子

を自由に動かせる教室が一番よかった。みんなととても話しやすくなった」「ゲストスピーカーやシンポジストの先生の話も興味深かった」「教員採用試験を受ける４年生にもっと受講してほしいと思う」「学生同士の交流中心の授業なので、それをもっとPRして受講生を増やしてほしい」

３．実践講座アドバンスコースについて

受講者数は、１回目が15名、２回目は14名であり、内訳は教育学部生、大学院生、長期研修生、その他であった。講座終了後に実施した質問紙調査結果の内容はここでは割愛するが、高い評価を得ており、また機会があれば受講したいとの希望が多数であった。

Ⅳ．考察および今後の課題

結果について若干の考察を行い、今後の課題を提示する。

現在のストレス度得点

授業開始時のストレス度得点の平均点は、２年生、３年生、４学年ともに普通群の値であった。学年毎に比較すると、学年が上がる毎に値が上昇しているが、特に２年生に比べ３年生・４年生の値が高いことは、３年生は教育実習を間近に控えていたこと、４年生は教員採用試験の受験勉強の只中にあったことが要因として考えられる。

授業に対する学生の評価

表４で「授業が興味・関心に合っていた」と回答した学生は全体の91%、表６で「授業が参考になった」と回答した学生は全体の82%、表９で「授業に対する満足度」を「大変満足・やや満足」と回答した学生は全体の91%を占めていることから、本授業が学生のニーズ合った授業内容・方法であったと言えるだろう。平成21年度の授業導入時の調査においても、この３項目において同様に高い評価を得ていることから（尾崎・椋田，2009）、ストレス・マネジメント教育は学生に好評であることが示唆される。

また表２の受講動機から、今後、履修者数を増やすためには、本授業をより多くの学生が履修可能な時間割や開講時期に設定することが重要であることは明らかである。履修学生から高い評価を受けているにもかかわらず、この３年間の履修者数の推移は、新規開講した平成20年度の48名以降、21年度27名、22年度15名と年々激減しており、これは平成21年度より開講時期を後期から前期に変更したことに起因していると思われる。したがって、時間割と開講時期の見直しを検討することが必要である。また、質問紙調査での授業全体についての感想や印象に残ったこと（表12）、インタビュー調査での質問項目（２）、（４）、（６）からうかがえるように、本授業において履修学生同士の交流や小グループディスカッションが豊富に盛り込まれていることが好評であったことから、４年

生がインタビュー調査での質問項目（6）で述べているように、シラバスや広報でこうした点をアピールするなどの工夫が必要であろう。

授業内容・授業方法

表3、表11から、ストレス対処法についての知識を得るに加え、自分の性格や考え方のクセとストレスとの関係について知り、自己表現やコミュニケーションなど対人関係に活かせる具体的な方法を習得したいという希望が強いことがうかがえる。学年によって最上位項目が異なり、特に4年生では表3、表11ともに「コミュニケーション」が高い割合を示している。これは、インタビュー調査の結果や授業中の発言、小レポートの内容から、4年生は教育実習や学校フィールドスタディ、ボランティア活動等を通して、実際に子どもや保護者、教師と関わる体験によって、教師になるためにはコミュニケーション能力を身につけておく必要があることを強く感じており、差し迫った課題として意識していることによると考えられる。

また表5や表7、「知識として学んだことをワークを通して実践することによって、より深く学ぶことができた」「実践が新たな自分を再発見するのに大変役立った」などの質問紙調査での感想に代表されるように、ワークを通して獲得された知識と実践的な体験との照合がなされることによって、そこに新たな自己発見が生まれ、自らを成長させることができたという実感を持てる学びの体験が、授業評価の高さに波及していると推察された。ストレス・マネジメント教育では、授業を通しての“実践的な体験”が、日常生活の中で積み重ねられていくことが重要となるが、質問紙調査での感想やインタビュー調査での質問項目（4）の内容に見られるように、ワークシートの活用はこれを促す上で有効であったと思われる。なおワークシートの導入時期が15回中の中期であったため、履修学生によって記載内容の質や量に差が見られた点については導入時期の検討が必要である。

さらに表5や表12、質問紙調査での感想およびインタビュー調査での質問項目（2）、（4）、（6）の内容は、履修学生同士の多様な交流を学生が興味を持って楽しんでいたことを示していると言える。活発な体験交流や体感交流、意見交換がなされることによって、互いに理解しあう姿勢や共感性、気づきの作業が、主体性を伴ってより一層促進されるとともに、授業の暖かい雰囲気を形成していると考えられた。ウェルネス教育としてのストレス・マネジメント教育は、“生きる力”だけでなく“学びの力”をも引き出すものであり（松木ら、2004）、履修学生同士の交流は、この点においても大きな効果をもたらしていると言えるだろう。

受講前後における学生による自己評価

表8の受講前と受講後における自己評価の上昇段階では、a. ストレスとマネジメントに関する知識 b. 自分自身についての理解 c. ストレスと上手につき合え

そうだという気持ちの3項目において、履修学生全員の値が上昇していたが、すべての項目において4年生の値が高かった。特に「自分自身についての理解」と「ストレスと上手につき合えそうだという気持ち」は2年生・3年生に比べ高値を示しており、前者においては倍以上の値となっている。この結果は、4年生は、自己理解や授業で学んだことを身につける能力、それらのモチベーションが高いことを表していると思われる。インタビュー調査ではこれらを裏づける発言内容が多く見受けられたが、質問項目（3）の結果は、本授業が教員採用試験のプレッシャーからストレス反応を示しやすい4年生のニーズに適合するものであったことを示している。また質問項目（4）、（5）の結果は、学生が学校現場に入る前に、ストレス・マネジメント教育を受け、自己理解を深めるとともにストレスについての知識や対処法を身につけ、ストレス耐性をできる限り高めておくことの有効性を明示していると言えよう。

今後の課題

開講3年目を迎えた本授業は、初年度に比べ、各担当教員の授業間のつながりが明確となり、内容もより洗練されたものへと変容を遂げてきているが、履修者数の増員が最重要課題である。最後に、今後の具体的な課題として、以下の4点を挙げる。

- ①履修者数が増えるよう、時間割や開講時期を見直すとともに、シラバスの書き方や広報などを工夫する。
- ②進路指導委員会や教育実習委員会、学校フィールドスタディ委員会などとの連携を強化する。
- ③後期開講とした場合、教員採用試験を目前に控えた4年生への支援策を計画する必要がある。
- ④ワークシート活用の定着を図るため、ワークシートは15回の授業のより早い回から導入する。
- ⑤教育実習のため授業を欠席する履修学生への配慮という点からも、教室は机や椅子の移動が円滑な教室に固定し、教室変更は最小限に留める。

文献

- 堀 匡 (2007) : 大学生を対象としたストレスマネジメントプログラムの開発 認知的評価への介入 . 広島大学大学院教育学研究科紀要, 3, 56, 283-292.
- 松木繁・宮脇宏司・高田みぎわ (2004) ; ストレスマネジメント教育, 金剛出版
- 舞弓京子・津田茂子 (2004) : 看護大学生のストレスマネジメント. ストレス科学, 18, 194-202.
- 棕田容世 (2007) : 若手教師支援と教員養成に関する調査研究 新任教師を対象とした実態調査 . 埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, 6, 13-26.
- 棕田容世 (2008) : 若手教師のメンタルヘルスと教員養成における課題 若手教師を対象とした実態調査から . 埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, 7, 37-50.

尾崎啓子（2006 a）：教育実習に臨む学生の支援強化に向けた実態調査．埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター紀要，5，1 9.

尾崎啓子（2006 c）：教育実習における不安と希望する支援 新版STAI・質問紙調査の結果から ．埼玉大学紀要（教育学部），55，2，141 150.

尾崎啓子（2007）：教育実習体験に関する基礎的研究 面接調査の結果から ．埼玉大学紀要（教育学部），56，1，119 129.

尾崎啓子・棕田容世（2009）：『人間形成総合科目』における「ストレス・マネジメント教育」の導入と学生・教員による授業評価．埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター紀要，8，1 10.

ストレスマネジメント教育実践研究会（2002）：「中学校3年 進路学活 生きる力を育てるストレスマネジメント教育」．「大学 ウェルネス教育としてのストレスマネジメント教育」．：ストレスマネジメント・テキスト，東山書房，155，231 244.

謝辞

本研究を行うにあたり、質問紙調査およびインタビュー調査にご協力を頂きました埼玉大学教育学部の本授業履修学生の皆さんに、心より感謝申し上げます。