

ストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」に関する研究

高校教育研修課 指導主事 黒河内 雅典

はじめに

現在、「いじめ」により児童生徒の命に関わる深刻な状況が起こっている。本県でも、2007年7月に、高校生が「いじめ」により自らの命を絶つという痛ましい事件が起こっており、「いじめ防止教育」の推進が喫緊の課題である。

「いじめ防止教育」については、特に小・中学校の道徳の授業や総合的な学習の時間等で取り上げられている。その具体的な指導方法の特徴は、文部科学省が平成14年7月に作成した『心のノート』等を活用し、ある場面を記した文章や絵などを読んだり見たりしながら、感じたことについて友人同士や保護者との間で話し合っていくという形式のことが多い¹⁾。その他、いじめられる側やいじめる側に分かれてロールプレイング（役割演技）を行うなど、体験を中心とした指導方法も実践されている²⁾。しかし、いじめられる側やいじめる側、また周囲の者たちが抱えているストレスに着目し、そのストレスを解消していくことによって「いじめ」の防止を図る試みについては十分ではない。富永良喜・山中寛（1999）が、小・中学校における実践を報告しているが³⁾、まだ少ないのが現状である。

そこで本研究では、まずストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止教育」の実践方法について研究する。次に、その結果に基づいて実施した「ストレスマネジメント教育研修講座」を受講した小・中・高・特別支援学校の教員を対象に「いじめの現状」や「いじめへの具体的な対応」、「いじめへの効果的であった対応」について行った調査結果をもとに、ストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」の実施上の留意点を提示することとする。

1 ストレスマネジメント教育と「いじめ」について

(1) ストレスマネジメント教育とは

ア ストレスマネジメント教育の定義

竹中晃二（1997）は、ストレスマネジメント教育について、「ストレスの本質を知り、それに打ち勝つ手段を修得することを目的とした健康教育」と定義している⁴⁾。また基本的に個人及び集団を対象にし、ストレス源への気づき、ストレス反応への気づき、ストレス反応を抑える技法の修得という3要素から構成され、予防措置の効果に重きを置いた教育であると説明している。

また、富永・山中（1999）は、ストレスマネジメント教育を「ストレスを効果的に自己コントロールする教育的方法」とであると定義し、自分や他者の「安心感・安全感」を培う教育であり、集団で行いながら個人にはたらかせている方法であると説明している⁵⁾。

さらに、兵庫県立教育研修所心の教育総合センターが作成した『学校のストレスマネジメント研究』（2004）では、ストレスマネジメント教育を「ストレスに対する自己コントロール能力を育成するための教育援助の理論と実践」と定義しており、具体的な教育内容を「ストレスの概念を知る」、「自分のストレス反応に気づく」、「ストレス対処法を習得する」、「ストレス対処法を活用する」の4段階で説明している⁶⁾。

以上のことを踏まえ、本研究では、ストレスマネジメント教育について、兵庫県立教育研修所心の教育総合センターが作成した『学校のストレスマネジメント研究』に示されている「ストレスに対する自己コントロール能力を育成するための教育援助の理論と実践」と定義する⁷⁾。

イ ストレスマネジメント教育の手法

ストレスマネジメント教育の具体的な進め方は、兵庫県立教育研修所心の教育総合センターが作成した『学校

のストレスマネジメント研究』によれば、先述のとおり4段階に分けられる⁸⁾。

まず第1段階は、「ストレスの概念を知る」段階である。ストレスの定義や種類、ストレスを引き起こす原因などについて、児童生徒に理解させる。この段階で重要なことは、ストレスに関する正確な知識を児童生徒に与えることである。特に「何かに挑戦する時に感じる軽い興奮」のように有益なストレスが存在することを伝え、「ストレスを無くすことではなく、ストレスとの上手な付き合い方を身に付けることが大切である」という点について、児童生徒に理解させることが重要である。

続く第2段階は、「自分のストレス反応に気づく」段階である。第1段階における理解をもとに、自分自身が抱えているストレスについて、振り返る機会をつくる。児童生徒に、「どんな時に『嫌だな』と思ったり、プレッシャーを感じたりするか」と質問し、まず各人で考えさせた後、グループで話し合わせる。次に、「その時の心や体の状態」について問いかけ、自分自身の心と体の変化に気づかせていく。さらに「自分のストレス解消法」を思い出させ、どのような対処法があるのか全体で確認する。この段階で重要なことは、日頃見落としがちな自分の心や体の変化に目を向けさせる、ということである。特に体の変化については意識していないことが多く、「肩がはる」や「お腹の調子が悪くなる」など、各個人特有の反応があり、児童生徒がストレスに対してどのような付き合い方をしているか、という点について知ることができる。

第3段階は、「ストレス対処法を習得する」段階である。児童生徒が各自で行っているストレス対処法を尊重しながら、ストレスマネジメントの技法を伝え、実際に体験させる。具体的な技法としては、ゆっくりと呼吸しながら体の中のイライラなどの気持ちを吐き出していく「イメージ呼吸法」や、手や足などに力を入れる動作と力を抜く動作を繰り返し行うことでリラックスした状態を実感する「漸進性弛緩法」、両肩を上げて緊張させた後に脱力することで自分自身の体の感じや変化に気づいていく「肩のリラクセーション」などがある。この段階で重要なことは、第2段階で自分の心や体の変化に目を向けさせたが、実際にストレス対処法を体験してみると、その変化やリラックスした状態を実感させるということである。

最後の第4段階は、「ストレス対処法を活用する」段階である。第3段階における体験によって、リラックスした状態が体験できたとしても、その体験がその場限りのものであっては意味がない。体験したストレス対処法を実生活の中で使うことができ初めて、ストレス対処法が身に付いたと言える。この段階で重要なことは、児童生徒が各人にあったストレス対処法を見つける、ということである。「イメージ呼吸法」などの技法に限らず、自分に最も適したストレス対処法を身に付けることが、ストレスマネジメント教育の最終目標であると言える。

(2) 「いじめ」とは

兵庫県教育委員会が2007年2月に作成した『教職員用いじめ早期発見・対応マニュアル すべての児童生徒が生き生きとした学校生活が送れるように』では、「いじめ」について「当該児童生徒が、一定の人間関係のある者から、心理的・物理的な攻撃を受けたことにより、精神的な苦痛を感じているもの」と定義している⁹⁾。ここで言う「心理的攻撃」とは、「仲間はずれ」や「集団による無視」など、心理的な圧迫により相手に苦痛を与えるものなどを指し、「物理的攻撃」とは、「身体的な攻撃」の他、「金品をたかられたり、持ち物を隠されたりすること」などを指している。

また内藤朝雄(2001)は、「いじめ」について心理学及び社会学の両視点から論じ、「いじめ」がどんな社会集団にも生じるものであるとした上で、「社会状況に構造的に埋め込まれたしかたで、実効的に遂行された嗜虐的関与」と定義づけており、「いじめ」における加害者側の嗜虐意欲の存在を重視している¹⁰⁾。

さらに『学校カウンセリング辞典』(1995)では、「いじめ」を「抵抗する意思のない相手に対する、個人あるいは集団による攻撃」と説明し、「いじめ」被害及び加害の当事者だけでなく、周囲の存在も「いじめ」の力動関係に関与していることを指摘している¹¹⁾。

本研究が、学校現場におけるストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」の在り方を探ることを目的としている点から、特に児童生徒を主体としてまとめられた、先述の兵庫県教育委員会が作成した『教職員用いじめ早期発見・対応マニュアル すべての児童生徒が生き生きとした学校生活が送れるように』に示されて

いる「当該児童生徒が、一定の人間関係のある者から、心理的・物理的な攻撃を受けたことにより、精神的な苦痛を感じているもの」という表現を、本研究における「いじめ」の定義とする¹²⁾。

(3) ストレスマネジメント教育と「いじめ」との関係

「冷やかしやからかい」、「集団による無視」、「金品のたかり」などの行為によって、いじめられた児童生徒は非常に多くのストレスを抱えているため、そのストレスをどのように解消していくかという点が、「いじめ問題」の解決において重要な課題である。

さらに「いじめ」において着目すべき点は、いじめられている児童生徒だけでなく、いじている児童生徒においても、何らかのストレスを抱えている場合が極めて多い、という点である。先にあげた兵庫県教育委員会が作成した『教職員用いじめ早期発見・対応マニュアル すべての児童生徒が生き生きとした学校生活を送れるように』においても、いじている子の特徴として、「多くのストレスを抱えている」点をあげており、さらに「いじめ」への対応において、「(いじめる側の)複雑な心の屈折やストレスに目を向け、ストレスを発散させる方向で指導することも必要」と記している¹³⁾。

また、兵庫県教育委員会が設置したいじめ問題検討会議による報告「いじめ問題対応施策の充実に向けて」(2007年3月)においても、いじめられた側のストレスが非常に大きなものであり、トラウマになって残っていく事例が多い点をあげるとともに、いじめる側の心理について、嫌なことやストレスなどの他者への発散が「いじめ」につながることを指摘している¹⁴⁾。

また富永良喜(1997)は、小学5年生から中学3年生までの約2100名を対象に、「いじめ」とストレスに関する調査を行い、「いじめ」の被害群及び加害群の両群は、「いじめ」が無い群に比べて、ストレス反応の得点が有意に高いことを指摘している¹⁵⁾。さらに、これら「いじめ」の被害者及び加害者への視点に加え、「いじめ」に関する構造的な観点から、両者の関係を周りで見ている傍観者や、加害者に加担する者(観衆)などが抱えるストレスについても、決して無視することはできない。

以上、「いじめ」に関わるすべての立場の児童生徒が何らかのストレスを抱えており、そのストレスを適切な形で解消していくことが、「いじめ」を重篤な状態に発展させない、また「いじめ」を未然に防ぐ鍵となる。先述の「いじめ問題対応施策の充実に向けて」(2007年3月)においても、リラクゼーション等の授業を教職員が学び、日常的に生かせるようにすることの必要性が指摘されている¹⁶⁾。「ストレスに対する自己コントロール能力を育成するための教育援助の理論と実践」であるストレスマネジメント教育を学校現場で伝え広げていくことにより、児童生徒が日常的に抱えているストレスの軽減を図ることができ、「いじめ」とのつながりを断ち切ることができる。

以上の点から、「いじめ」を防ぐ効果的な手段の一つとして、ストレスマネジメント教育の考え方や技法等を児童生徒及び彼らを指導する教職員等に伝えていくことは、極めて有効であると考えられる。

2 「ストレスマネジメント教育研修講座」について

(1) 講座の概要

「いじめ」により、児童生徒の命に関わる深刻な状況が起こっており、「いじめ防止教育」の推進が社会から強く求められていることから、ストレスマネジメント教育をとおしての「いじめ防止教育」の実際について学び、効果的な「いじめ防止授業」の展開や実践する際の留意点等を学ぶための講座を実施した。

また、「いじめ問題の現状や課題について認識を深め、児童生徒のストレスといじめとの関係について、基本的内容を理解すること」及び「いじめ防止教育を中心に、発達段階に応じたストレスマネジメント教育の実践方法について、体験をとおして習得すること」の2点を、本講座のねらいとした。

(2) 講座の実施内容

本講座は、1日の研修内容を3会場で実施した。表1は、本講座の形態、内容、講師・助言者、実施会場及び期間をまとめたものである。受講に際して、教職経験及びストレスマネジメント教育に関する知識や経験の有無に関する制限はない。

各会場の受講者数は、県立教育研修所が67名(男23 女44/小学校30 中学校27 高校6 特別支援学校4)、姫路会場が38名(男12 女26/小学校20 中学校14 高校1 特別支援学校3)、神戸会場が37名(男19 女18/小学校13 中学校17 高校2 特別支援学校5)であった。また、神戸会場では、兵庫教育大学大学院准教授の中村菜々子氏を講師としたが、3会場とも同様の内容で実施した。

表1 講座の実施内容

講座形態	内容	講師・助言者	実施会場及び期間
講義・演習	いじめ問題とストレスマネジメント教育 ・いじめ問題の現状と課題 ・児童生徒のストレスといじめとの関係 ・ストレスマネジメント教育の基礎	兵庫教育大学大学院 教授 富永 良喜 教育研修所指導主事	県立教育研修所 平成20年8月28日(木) 姫路会場(姫路市立教育研究所)
実 習	ストレスマネジメント教育を生かしたいじめ防止教育 ・効果的な「いじめ防止授業」の実際 ・発達段階に応じたストレスマネジメント教育	※兵庫教育大学大学院 准教授 中村 菜々子	平成20年9月11日(木) 神戸会場(兵庫教育大学神戸サテライト) 平成20年10月14日(火)

講座ではまず「いじめ問題の現状と課題」というテーマでグループ協議を行い、受講者の勤務校等(前任校も含む)における「いじめの現状」や「いじめへの具体的対応」、「いじめへの効果的であった対応」について話し合い、その後全体で協議した。続いて、児童生徒のストレスと「いじめ」との関係について講義によって確認し、ストレスマネジメント教育の基本的な考え方や技法に関する講義及び実習を行った。そして、以上のことをもとに、ストレスマネジメント教育を生かした「いじめ防止授業」を具体的な模擬授業の形で実施し、受講者は児童生徒の立場から、「いじめ防止授業」の具体的な指導方法について研修した。

「いじめ防止授業」の実際について、前述「1(1)イ ストレスマネジメント教育の手法」の部分ではストレスマネジメント教育の全体の流れについて4段階に分けて既に説明済みであるが、「いじめ防止授業」では、具体的な技法の体験に入る前に、「いじめとストレスとの関係について」、「いじめの構造の理解と傍観者や応援者のできること」、「いじめをやめられない子どもの心理について」等の点について講義及び協議を行った。

3 「ストレスマネジメント教育研修講座」での調査について

(1) 目的

まず「ストレスマネジメント教育研修講座」の効果について検証するため、図1に示した項目で、研修の前後にアンケートを実施した。次に、受講者の勤務校等(前任校も含む)における「いじめの現状」や「いじめへの具体的対応」、「いじめへの効果的であった対応」について調査するため、図2に示したシートを研修時に配付し、グループ協議の資料として活用した後、研修終了後に回収した。

さらに、本講座で得たストレスマネジメント教育に関する知識や技法が講座終了後にどの程度実践され、その手法を生かした「いじめ防止授業」の実施状況及び実施していく上での留意点や課題等について検証するため、図3-1、図3-2に示した項目の追跡アンケートを研修終了時に受講者に配付し、回答を依頼した。

(2) 調査の内容・方法

ア 調査対象

「ストレスマネジメント教育研修講座」の受講者142名(男54 女88/小学校63 中学校58 高校9 特別支援学校12)を対象とし、平成20年8月28日(木)、平成20年9月11日(木)、平成20年10月14日(火)に調査を実施した。受講者の各会場における内訳は、県立教育研修所67名(男23 女44/小学校30 中学校27 高校6 特別支援学校4)、姫路会場38名(男12 女26/小学校20 中学校14 高校1 特別支援学校3)、神戸会場37名(男19 女18/小学校13 中学校17 高校2 特別支援学校5)であった。

平成 20 年度 ストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」に関するアンケート（事前・事後）

講 座 名	4111 小・中・高等学校 ストレスマネジメント教育研修講座	講演実施日	8月28日（木）
受講番号	勤務校	氏 名	

このアンケートは、ストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」の効果的な在り方を提案することを目的として実施しており、皆様の個人的な評価を目的とするものではありません。また、回答を目的以外に使用することは一切ありませんので協力をお願いします。

＊ 以下の内容について、お観の該当する数字を○で囲んでください。

5：よくあてはまる 4：だいたいあてはまる 3：どちらでもない・わからない
2：あまりあてはまらない 1：まったくあてはまらない

【事前】

内 容	よくあてはまる	だいたいあてはまる	どちらでもない・わからない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1 ストレスマネジメントの手法は、怒りやイライラなどの気持ちをしずめるのに効果的である。	5	4	3	2	1
2 ストレスマネジメント教育の基本的な内容及び技法を理解している。	5	4	3	2	1
3 ストレスマネジメント教育を、自分の勤務校で実践してみたい。	5	4	3	2	1
4 ストレスといじめとの関係について理解している。	5	4	3	2	1
5 ストレスマネジメントの手法を生かした「いじめ防止授業」を、勤務校で実践してみたい。	5	4	3	2	1

【事後】

内 容	よくあてはまる	だいたいあてはまる	どちらでもない・わからない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1 ストレスマネジメントの手法は、怒りやイライラなどの気持ちをしずめるのに効果的である。	5	4	3	2	1
2 ストレスマネジメント教育の基本的な内容及び技法を理解している。	5	4	3	2	1
3 ストレスマネジメント教育を、自分の勤務校で実践してみたい。	5	4	3	2	1
4 ストレスといじめとの関係について理解している。	5	4	3	2	1
5 ストレスマネジメントの手法を生かした「いじめ防止授業」を、勤務校で実践してみたい。	5	4	3	2	1

【ストレスマネジメント教育について、感じたことをお書きください。】

1 いじめの現状について（小学校・中学校・高等学校・特別支援学校）

2 いじめへの具体的な対応について

3 効果的であった対応

平成 20 年度 研修講座に関するアンケート

先日は、当所の一般研修講座を受講いただきまして、ありがとうございます。

下記のアンケートは、当所の研修講座をより充実させることを目的としたものであり、受講者の個人的な評価を目的とするものではありません。また、回答を目的以外に使用することはありませんので、ご協力をお願いします。

講座名	4111 小・中・高等学校 ストレスマネジメント教育研修講座	講座実施日	8月28日(木)
勤務校		氏 名	

I この研修で学んだことを実践しましたか。あてはまるものを1つ選び、記号を○で囲んでください。

A 実践した E 実践する予定である
ウ 機会があれば実践したい エ その他（ ）

II Iでアイのいずれかを選んだ方にお聞きします。具体的にどのような場面で実践しましたか。
また、どんな予定がありますか。

III Iでアイウのいずれかを選んだ方にお聞きします。研修で学んだ以下の内容について、実践をする上で役に立ちましたか。あるいは役に立つと思いますか。下欄の該当する数字を○で囲んでください。

4 : たいへん役に立った (立つと思う)
3 : 役に立った (立つと思う)
2 : あまり役に立たなかった (立つとは思わない)
1 : まったく役に立たなかった (立つとは思わない)

内 容	回答欄			
1 ストレスマネジメント教育に関する基本的な内容	4	3	2	1
2 いじめ問題の現状や課題についての理解	4	3	2	1
3 児童生徒のストレスといじめとの関係についての理解	4	3	2	1
4 発達段階に応じたストレスマネジメント教育の実践方法	4	3	2	1
5 いじめ防止教育における、ストレスマネジメント教育を生かした実践方法	4	3	2	1

IV この研修で学んだことを他の教員に伝えましたか。あてはまるものを1つ選び、記号を○で囲んでください。

A 校内研修等で全教員に伝えた E 一部の教員に伝えた
ウ 今後伝える予定である エ その他（ ）

*裏面の質問にもお答えください。

V 以下の内容について、下欄の該当する数字を○で囲んでください。

5 : よくあてはまる
4 : だいたいあてはまる
3 : どちらでもない・わからない
2 : あまりあてはまらない
1 : まったくあてはまらない

内 容	よくあてはまる	だいたいあてはまる	どちらでもない・わからない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1 ストレスマネジメントの手法は、怒りやイライラなどの気持ちをしずめるのに効果的である。	5	4	3	2	1
2 ストレスマネジメント教育の基本的な内容について、児童生徒に理解させることができた。	5	4	3	2	1
3 ストレスマネジメント教育を、自分の勤務校で実践できた。	5	4	3	2	1
4 ストレスといじめとの関係について、児童生徒に理解させることができた	5	4	3	2	1
5 ストレスマネジメントの手法を生かした「いじめ防止授業」を、勤務校で実践できた。	5	4	3	2	1

VI ストレスマネジメントの手法を生かした「いじめ防止授業」を実践する際、実践者が留意すべき点や工夫した点、その他実践に感じたことなどをお書きください。

皆様のご意見を集約し、ストレスマネジメントの手法を生かした「いじめ防止授業」の実践プログラムを作成します。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

平成20年12月15日(月)までに上記アンケートにお答えいただき、下記にてFAXでご返送ください。

【送付先】 県立教育研修所 高校教育研修課 指導主事 黒河内雅典 氏
FAX番号 (0795) 42-5393
問い合わせ先 (0795) 42-6556 (心の教育総合センター直通)

イ 調査方法

事前アンケートは研修前のオリエンテーション時に、事後アンケートは研修終了時に実施した。また、「いじめの現状」等に関するシートは研修前に配付し、研修時の協議で活用した後、研修終了時に回収した。追跡アンケートは研修終了後に受講者に配付し、平成 20 年 12 月 15 日を目途に F A X による回答を依頼した。

(3) 結果と考察

ア 「ストレスマネジメント教育研修講座」の効果

表 2 は、平成 20 年度の「ストレスマネジメント教育研修講座」の受講者を対象に、図 1 の講座前後に実施したアンケート調査の結果を示している。(有効回答数 142 名、内訳：小学校 63 中学校 58 高等学校 9 特別支援学校 12)

表 2 「ストレスマネジメント教育研修講座」の効果

質 問 内 容	講座前 (平均)	講座後 (平均)	前後差
1 ストレスマネジメントの手法は、怒りやイライラなどの気持ちをしずめるのに効果的である。	3.6	4.5	0.9
2 ストレスマネジメント教育の基本的な内容及び技法を理解している。	2.2	3.9	1.7
3 ストレスマネジメント教育を、自分の勤務校で実践してみたい。	3.7	4.3	0.6
4 ストレスといじめとの関係について理解している。	2.9	4.2	1.3
5 ストレスマネジメントの手法を生かした「いじめ防止授業」を、勤務校で実践してみたい。	3.7	4.2	0.5

(5：よくあてはまる、4：だいたいあてはまる 3：どちらでもない・わからない

2：あまりあてはまらない 1：まったくあてはまらない)

質問 1 の結果から、ストレスマネジメントの手法の効果については、受講者の評価が高く、怒りやイライラなどの気持ちをしずめる一方法として、ストレスマネジメントの手法が有効であると言える。

また、質問 2、4 の結果から、ストレスマネジメント教育の基本的内容や「いじめ」との関係について、理解が深まったことがわかる。

さらに、質問 3、5 の結果から、ストレスマネジメント教育の実践について、受講者の多くが実践意欲を持っていることがわかるが、ストレスマネジメントの手法の効果に関する結果（質問 1）と比較すると、講座前後の差（前後の伸び）が少ないことが特徴としてあげられる。

イ 「いじめの現状」

表 3 は、図 2 の受講者の勤務校等における「いじめの現状」に関する自由回答記述から、主な内容を多い順にまとめたものである。

表 3 いじめの現状

小学校	中学校	高等学校	特別支援学校
・仲間はずれ(15) ・暴言や暴力(12) ・悪口(7) ・無視(7) ・物をかくす(6) ・ブログやメールによる書き込み等(6) ・落書き(4)	・ネットや携帯電話、メールによるいやがらせ(23) ・悪口(17) ・無視(17) ・暴言や暴力(13) ・物をかくす(9) ・仲間はずれ(8) ・落書き(6)	・ブログやメールによる書き込み等(7) ・暴力(3) ・仲間はずれ(1) ・からかい(1) ・携帯電話を取る(1) ・学級役員をおしつける(1)	・無視(2) ・悪口(1) ・仲間はずれ(1) ・メールによるいたづら(1) ・からかい(1)

(注) 各項目における () は、回答した人数を示す。

小学校では、特に「仲間はずれ」の記述が多く、それに続いて「暴言や暴力」「悪口」「無視」等があげられている。

また、表3の内容以外で、「弱い立場の者に対して集団でいじめる」や「コミュニケーション力が低下しており友人関係を築けない児童が孤立している」、「お互いの違った面を認めることができない」など、現在の小学生の状況に関する記述が見られた。

中学校では、特に「インターネットや携帯電話、メールによるいやがらせ」の記述が多く、「悪口」や「無視」などがこれに続いている。

また、表3の内容以外では、「自己表現が苦手な生徒など、弱い立場の者をからかう」や「いじめている者といじめられている者との認識の違いが大きい」などの他、「特に女子生徒を中心にグループ化が進み、グループに入れないものが出てくる」等の記述が見られた。

高等学校では、特に「ブログやメールによる書き込み」の記述が多く、その他に「暴力」などがあげられている。「ブログやメールによる書き込み」の具体的な内容としては、「個人名は書かないが特定できるように書く」や「写真を撮りブログに載せる」などの記述があった。

特別支援学校では、「無視」や「悪口」、「仲間はずれ」などの記述があるが、表3の内容以外では「情緒が不安定になった時に、自分より弱い者へあたる」や「人間関係が上手く築けずトラブルになり暴力に訴える」などの具体例があげられている。

ウ 「いじめへの具体的な対応」

表4は、図2の「いじめへの具体的な対応」について、自由回答記述から主な内容を多い順にまとめたものである。

表4 いじめへの具体的な対応

小学校	中学校	高等学校	特別支援学校
・学級会での話し合い(20) ・個別での傾聴(19) ・保護者への連絡(13) ・事実の正確な確認(12) ・職員間での情報共有(12) ・職員の組織的な対応(10) ・思いが出せる場の設定(7) ・いじめは許さないという職員の思いの表明(6) ・養護教諭やスクールカウンセラーとの連携(6)	・保護者への連絡(21) ・学級指導、雰囲気作り(20) ・事実の正確な確認(17) ・個別での傾聴(17) ・全校集会等の実施(10) ・スクールカウンセラーによるカウンセリング(7) ・職員の組織的な対応(7) ・家庭訪問の実施(5) ・職員間での情報共有(4) ・休み時間等の巡回指導(4)	・個別での指導(3) ・学年での指導(2) ・学年集会等の実施(2) ・保健室での個別対応(2) ・学級での話し合い(2) ・事実の正確な確認(1) ・保護者との話し合い(1) ・情報モラル教育の実施(1) ・職員間での情報共有(1) ・カウンセリングの実施(1) ・アンケートの実施(1)	・個別での指導(5) ・保健室での個別対応(4) ・カウンセラーとの連携(1) ・いじめのビデオを用いた指導(1) ・協力して行う作業などの設定(1) ・国語や道徳での、互いを認める授業の実施(1) ・積極的な声かけ(1) ・アンケートの実施(1)

(注) 各項目における()は、回答した人数を示す。

小学校では「学級会での話し合い」の記述が多かったが、その具体的な内容として「友達作りに関するもの」や「自尊感情を高めるためのもの」、「コミュニケーション力を育むためのもの」等があげられている。その他「児童の状況に関する情報交換の場である『子どもを語る会』を定期的に実施する」や、「地域の人達からも話を聴き情報収集を行う」などの記述が見られた。

中学校では「保護者への連絡」の記述が多く、家庭との連携を重視していることがわかる。次に、「学級指導、雰囲気作り」の記述が多く、道徳の授業等を活用した「友達作り」の取組など「いじめが起こらない人間関係作

り」を大切にしていることがわかる。

また、表4の内容以外で、地域の適応教室や青少年センター等と連携した「いじめ対策会議の定期的な実施」や「定期的な教育相談の実施」などの記述が見られた。

高等学校では、「個別での指導」や「学年での指導」、「学級での話し合い」や「学年集会等の実施」など、担任や学年中心に対応している例が多い。

特別支援学校では、「個別での指導」を中心としながら、授業などの機会を利用して学習や指導を行っている例があげられている。

エ 「いじめへの効果的であった対応」

表5は、図2の「いじめへの効果的であった対応」について、自由回答記述から主な内容を多い順にまとめたものである。

表5 いじめへの効果的であった対応

小学校	中学校	高等学校	特別支援学校
・保護者への連絡及び保護者の協力(13) ・アンケート、生活ノート、日記の活用(5) ・友人同士の良い点を認め合わせる指導(4) ・個別に話す機会の設定(4) ・加害者の話の傾聴(3) ・学級での語りかけ(3) ・ストレスを発散できる機会の設定(3)	・保護者への連絡及び保護者の協力(11) ・アンケート、生活ノート、日記の活用(7) ・道徳での、互いの良い点を認め合う指導(4) ・学級全員での話し合い(2) ・スクールカウンセラーとの連携(2) ・教育相談の実施(2) ・スクールカウンセラーによるストレスマネジメント授業の実施(1)	・コミュニケーションスキルやソーシャルスキルに関する授業の実施(1) ・個別に話す機会の設定(1) ・いじめは許さないという職員の思いの表明(1) ・学年集会の実施(1) ・友達作りへの援助(1) ・人間関係に配慮したクラス分け(1) ・自分のしてきたことを振り返らせる指導(1)	・休憩時間の巡回指導(1) ・いじめの子へのケア(1) ・積極的な声かけ(1) ・個別に話す機会の設定(1) ・学級全体での話し合い(1) ・スクールカウンセラーとの連携(1) ・保護者への連絡及び保護者の協力(1) ・いじめは許さないという職員の思いの表明(1) ・学級で協力しあえる場の設定(1)

(注) 各項目における()は、回答した人数を示す。

小学校、中学校とも、「保護者への連絡及び保護者の協力」の内容が多くあげられている。また、両者とも「アンケートや生活ノート、日記の実施」が効果的であったという意見が多かった。

さらに、道徳などの時間を使い、「お互いの良い点を見つけるワーク」や「自尊感情や自己肯定感を育む指導」、「スクールカウンセラーによるストレスマネジメント授業の実施」など、予防的な対応に関する記述が見られた。

高等学校及び特別支援学校では、「個別に話す機会の設定」や「いじめは絶対に許されないという職員の思いの表明」が共通してあげられているが、特に高等学校では、「コミュニケーションスキルやソーシャルスキルに関する授業の実施」が、また特別支援学校では、「学級でのレクリエーションの実施」や「いじている子へのケアや声かけ」があげられている。

オ 追跡アンケートの記述内容

表6は、図3-1、図3-2の「ストレスマネジメント教育研修講座」の受講者への追跡アンケートにおける、ストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」の実践場面及び留意点等に関する項目について、実践の有無別に受講者の記述内容をまとめたものである。(有効回答数 44 名、内訳：小学校 22 中学校 18 高等学校 2 特別支援学校 2)

表6 追跡アンケートにおける実践場面及び留意点等

実践の有無	実践場面または実践予定	実践上の留意点や工夫点、その他の感想
「いじめ防止授業」 実践 ☒ 有 + ストレスマネジメントの基本内容 実践 ☒ 有 (3名)	・道徳の時間を利用して、講座で示された「いじめ防止授業」の流れに従って実施した。 ・担任している生徒の教育相談で実践した。	・児童は、リラックス方法についてよく理解できた。低学年での工夫や、いじめを自分の問題として考えさせるための工夫が課題である。 ・生徒の家庭的な問題を十分考慮した上で実践した。特に1対1のカウンセリングにおいて、この手法は有効である。 ・10分程度を繰り返し行うなど、小ステップで実施した。また、いじめの実態について、個々の話を聞いてから全体で話し合うようにした。
「いじめ防止授業」 実践 ☐ 無 + ストレスマネジメントの基本内容 実践 ☒ 有 (16名)	・社会科の授業や防災に関する学習の際に、ストレスについて伝えた。 ・保健の学習や総合的な学習の時間にストレスマネジメントを実施した。 ・学活や保健指導の中でストレスマネジメントを実施した。 ・ストレスマネジメントを保健室で個別に行った。	・児童に語りかける口調やタイミングなどが難しい。 ・自分一人での「いじめ防止授業」は難しい。ペアであれば実践できるのではないかな。 ・特別活動の際にストレスマネジメントを実施したが、1時間の実施は難しい。 ・ストレスの基本的知識を伝え、自分自身でストレス発散の方法を見つけられるように工夫した。 ・年間指導計画の中で学習の位置づけをした上で、各学年で実施していきたい。
「いじめ防止授業」 実践 ☐ 無 + ストレスマネジメントの基本内容 実践 ☐ 無 (25名)	・LHRの時間で実施できないかと考えている。 ・教員自身のためのストレスマネジメントを実施したい。	・ストレスマネジメントについて教師は理解しているが、生徒にどのようにしたら上手く伝えられるか不安である。生徒への伝え方が、今後の課題である。 ・クラス内に、いじめという言葉を聞いただけで過敏に反応する雰囲気があり、実施できていない。 ・他人を自分のストレス解消の対象にしない、という点を確認し授業を行うことが重要である。 ・日常生活において、深呼吸など落ち着いた状態を促す機会を増やしていくことが大切である。 ・特別支援学校であるため、全体での実施は困難だが、工夫していきたい。

追跡アンケートの回答者44名中、ストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」の実践者は3名であり、実践していない者は41名であった。また、実践していない41名の状況を詳しく見ると、ストレスマネジメント教育の基本的内容は実践できたが「いじめ防止授業」まで実践できなかった者が16名、ストレスマネジメント教育の基本的内容、「いじめ防止授業」とともに実践できなかった者が25名であった。このことから、「1(1)イ ストレスマネジメント教育の手法」で示した、ゆっくりと呼吸しながら体の中のイライラなどの気持ちを吐き出していく「イメージ呼吸法」や、手や足などに力を入れる動作と力を抜く動作を繰り返すこと

でリラックスした状態を実感する「漸進性弛緩法」などのストレスマネジメント教育の実践については、全体の約4割の者が実践できているが、ストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」については、実践の段階まではつながりにくい現状がうかがえる。

次に、「いじめ防止授業」を実践した場面については、道徳の時間や教育相談の時間などがあげられているが、ストレスマネジメント教育の実践については、保健や社会科の授業、保健室や教育相談での対応など、多岐にわたっている。表6の中で「特に1対1のカウンセリングにおいてこの手法は有効である」という記述内容が見られることから、「いじめ防止授業」に限らずストレスマネジメント教育の実践においては、学級など集団への対応とともに、個別対応が有効であると考えられる。

実践上の留意点等については、課題として、「学習の中での位置づけや計画の立て方について」、「実践の中で伝えるべきポイントの確認と、その示し方について」、「各発達段階に応じた指導方法について」、「いじめを自分の問題として考えさせるための工夫について」などの点があげられた。受講者自身は、ストレスと「いじめ」との関係について、また「いじめ防止授業」の進め方などについて理解できてはいるが、ストレスマネジメントに関する授業やストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」の実践については、児童生徒への教示方法や実習の具体的な進め方などについて不安を抱いている、という現状がうかがえる。

4 ストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」実施上の留意点

以上の調査結果をもとに、ストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」を実践する際の留意点をまとめると、以下のとおりである。

- (1) 「いじめ」の構造を理解させ、ストレスと「いじめ」との関係について、特にいじめられている者だけでなく、いじめている者もストレスを抱えていることについて児童生徒に正確に伝え理解させる。

ストレスマネジメントと「いじめ防止授業」とは、本来同一のものではない。ストレスを抱えた者のすべてが、「いじめ」をする訳ではなく、また「いじめ」が起こる原因のすべてがストレスによるものであるとは言えない。しかし、先述の「1(3) ストレスマネジメント教育と「いじめ」との関係」で述べたとおり、いじめられている児童生徒だけでなく、いじめている児童生徒も何らかのストレスを抱えている場合が極めて多いことが指摘されている¹⁷⁾。ストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」を実践する際、まず初めに、ストレスが「いじめ」を引き起こす原因の一つであることを児童生徒に理解させることが、何よりも肝要である。ストレスと「いじめ」との関係を正確に伝えることができず、また児童生徒が正確に理解できなければ、「いじめ防止授業」にストレスマネジメント教育の手法を用いる意味がない。「いじめ」の構造について図を使用するなど工夫をしながら示し、「いじめ」が、いじめる者といじめられる者との2者だけで起こるのではなく、「いじめ」の加害者に加担する者（観衆）や両者の関係を周りで見ている者（傍観者）など、複数の人間関係の中で起こっていることを伝えることで、「いじめ」に関する理解を深めながら、それぞれの立場にある者が抱えているストレスやストレス反応、ストレス対処法について考えさせたり、話し合わせたりすることが重要である。

- (2) ストレスマネジメント教育において、自分自身に関するストレスやストレス反応、ストレス対処法について振り返らせることで、特にいじめる者が抱えるストレスについて考えさせる。

ストレスと「いじめ」との関係を理解させた後、次の段階として大切なことは、自分自身が抱えるストレスやストレス反応、ストレス対処法について振り返り、全体で協議することである。日常生活の中で、自分自身がどのようなことにストレスを感じ、心や体がどのような状態になり、そのストレスをどのような方法で解消してきたか、などの点について改めて振り返ってみることで、自分の姿を客観的に見つめることができる。そこから、ストレス対処法が適切であるか、「いじめ」につながる対処法ではないかなど、「いじめ」の問題とつなげて考えることが可能になる。「いじめ」におけるストレスについては、いじめられる者が抱えるストレスへの対処が重要であることは言うまでもないが、ここでは特に、いじめる者や加害者に加担する者が抱えるストレスについて児童生徒に考えさせることが大切である。

また、個人で考えた後に全体で協議することによって、自分以外の人達のストレスやストレス反応、ストレス対処法について知ることができ、より一層、自らの状況を客観的に見つめ直すことができる。協議の中で、「いじめ」につながるようなストレス対処法が出された場合は、複数で確認し協議しながら適切なストレス対処法に修正していくことが必要である。自分のストレスを他者にぶつけるのではなく、適切な方法で解消していくことの大切さを伝えることは、ストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」において重要な点の一つである。

(3) ストレスマネジメント教育の手法が、「いじめ」の防止に対しても効果的であることを、実際にその手法を体験させることで、児童生徒に実感させる。

ストレスと「いじめ」との関係を理解させ、自分自身のストレスやストレス反応、ストレス対処法について振り返らせた後、次の段階として大切なことは、ストレスを軽減させるためにストレスマネジメントの手法が効果的であるということ、児童生徒に体験をととして実感させることである。このことは、ストレスマネジメント教育の根本であり、「いじめ防止授業」に限らず、最も重要な点であるが、ストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」においては、(1)及び(2)で述べた内容を児童生徒に十分理解させた上で、ストレスマネジメントの手法の効果を実感させることが重要である。前述の「表2 質問内容1」の結果に見られるとおり、「ストレスマネジメントの手法は、怒りやイライラなどの気持ちをしずめるのに効果的である」の項目に対する受講者の評価は極めて高かった。児童生徒が同じように実感することによって、ストレスマネジメントの手法がストレスの軽減に有効であることがわかり、そしてストレスが原因の一つである「いじめ」においても、いじめられている児童生徒やいじめている児童生徒が抱えているストレスの軽減に対して有効であるということを理解させることができる。

(4) ストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」について、指導方法を児童生徒の発達段階に応じたものとし、「いじめ」への対応が明確となるようにする。

「いじめ防止授業」に限らず、ストレスマネジメント教育に関する基本的な知識や手法を児童生徒に伝える場合、対象者の発達段階に応じた伝え方を工夫していく必要がある。特に「いじめ防止授業」では、いじめの場面設定やストレスマネジメントの手法を実践する際の教示内容について、児童生徒が理解できる言葉で伝え、わかりやすく図示するなど工夫し、「いじめ」への対応を明確にしていくことが重要である。前述の「表3 いじめの現状」において、小学校では「仲間はずれ」や「暴言や暴力」が多く、中学校では「ネットや携帯電話、メールによるいやがらせ」や「悪口」、「無視」が多いなど、発達段階に応じた違いが認められている。これらの特徴を考慮し、児童生徒の状況に応じて指導方法を工夫していくことが必要である。

また、「表6 追跡アンケートにおける実践場面及び留意点等」における受講者の記述内容から、学級で「いじめ防止授業」を実践する前に、まず個別で繰り返し行い、集団への実践につなげていくという指導方法も、一方法として考えられる。先述のとおり「1 (1) ア ストレスマネジメント教育の定義」において、富永・山中(1999)はストレスマネジメント教育を「集団で行いながら個人にはたらきかけている方法」と説明しており¹⁸⁾、児童生徒や学級の状況に応じて、個別に実践していくことも十分可能である。「いじめ防止授業」の流れに従い個別に行うことで、児童生徒の変化を把握しやすくなり、指導者の「いじめ」に関する理解やストレスマネジメント教育に関する技能の向上に資すると考えられる。

さらに、前述の「表6 追跡アンケートにおける実践場面及び留意点等」における受講者の記述内容に見られるとおり、ストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」の展開における各部分を、個別に実践することも可能である。ストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」は、「自分自身の気分のチェック→「いじめ」の構造・心理の理解→具体的なストレス対処法の体験」という流れになっており、初期段階は、短時間・小ステップで、「いじめ防止授業」の流れに沿って進め、やがて1時間の授業につなげていくことで、児童生徒及び指導者の両者における知識理解や体験による実感が深まっていくのではないかと考えられる。

おわりに

本研究の成果として、まずストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止教育」の実践方法について、ストレスマネジメント教育及び「いじめ」の定義を確認し、ストレスマネジメント教育と「いじめ」との関係を、いじめられる者やいじめる者が抱えているストレスの観点から明らかにすることができた。

次に、「ストレスマネジメント教育研修講座」の受講者によるアンケート結果をもとに、ストレスマネジメント教育の手法を生かした「いじめ防止授業」を実践する際の留意点についてまとめることができた。特にストレスと「いじめ」との関係について児童生徒に正確に理解させ、ストレスマネジメントの手法が「いじめ」の防止に効果的であるということを、講義や実習をとおして、また児童生徒の発達段階に応じてわかりやすく工夫して伝え、ストレスマネジメント教育の手法と「いじめ」の防止とのつながりを明確に示していくことが重要である。

課題としてあげられる点は、「いじめ防止授業」の小・中・高・特別支援学校における実践者を、今後一層増加させていくことである。「ストレスマネジメント教育研修講座」の受講者によるアンケート結果から、ストレスマネジメント教育への関心の高さや効果に関する実感が得られ、ストレスマネジメント教育を積極的に実践している例についても確認することができたが、特にストレスマネジメントの手法を生かした「いじめ防止授業」については、すぐに現場で実践できてはいない現状がうかがえた。今後は、その原因を探るため、さらに実践上の問題点や工夫すべき点に関する意見を収集し、ストレスマネジメントの手法を生かした「いじめ防止授業」の、より効果的な在り方について研究を深めていきたい。

注)

- 1) 文部科学省『心のノート 中学校』, 2002, pp.94-97
- 2) 國分康孝・國分久子 監修 米田薫・岸田幸弘・八巻寛治 編集『育てるカウンセリングによる教室課題対応 全書5 いじめ』, 図書文化社, 2003, pp.56-59
- 3) 富永良喜・山中寛 編『動作とイメージによる ストレスマネジメント教育』, 北大路書房, 1999, pp.39-58
- 4) 竹中晃二 編『子どものための ストレスマネジメント教育』, 北大路書房, 1997, p.2
- 5) 富永良喜・山中寛 編 前掲書, 1999, pp.14-15
- 6) 兵庫県立教育研修所 心の教育総合センター『学校のストレスマネジメント研究』, 2004, p.7
- 7) 兵庫県立教育研修所 心の教育総合センター 前掲書
- 8) 兵庫県立教育研修所 心の教育総合センター 前掲書
- 9) 兵庫県教育委員会『教職員用いじめ早期発見・対応マニュアル すべての児童生徒が生き生きとした学校生活を送れるように』, 2007.2
- 10) 内藤朝雄『いじめの社会理論 その生態学的秩序の生成と解体』, 柏書房, 2001, pp.27-28
- 11) 真仁田昭、原野広太郎、沢崎達夫 編著『学校カウンセリング辞典』, 金子書房, 1995, pp.9-10
- 12) 兵庫県教育委員会 前掲書
- 13) 兵庫県教育委員会 前掲書
- 14) 兵庫県教育委員会 いじめ問題検討会議『いじめ問題対応施策の充実に向けて』, 2007.3, pp.3-4, 14
- 15) 富永良喜『いじめ調査とその対応 子どもたちが楽しく充実した生活を送るために』, 三田市いじめ対策地域連携モデル連絡協議会, 1997, pp.23-24
- 16) 兵庫県教育委員会 いじめ問題検討会議 前掲書, 2007.3, p.13
- 17) 兵庫県教育委員会 いじめ問題検討会議 前掲書, 2007.3, pp.3-4, 14
- 18) 富永良喜・山中寛 編 前掲書, 1999, p.15