

ストレスマネジメントとは

KAZU

1. ストレスマネジメントとは何か

・ストレス反応の軽減を目的とした介入のことを「ストレスマネジメント」と呼ぶ。なお、「ストレス」という用語は、「心身の適応能力に課せられる要求(ストレッサー)」と「その要求によって引き起こされる心身の緊張状態(ストレス反応)」を包括的に表す概念である。(有斐閣心理学辞典,1999)

2. 主なストレスマネジメントの研究

ストレスマネジメントを考える際には、その心理的ストレス過程に直接働きかけることは比較的困難なことが多く、実際には個人的要因(個人的資源、パーソナリティ特性、認知パターン、行動パターン等)に対して何らかの技法を用いて間接的に働きかけることになると考えられている。嶋田(1998)はこうした個人的要因をストレス反応に対する軽減要因と定義し、どのような要因がどの程度子供たちのストレス反応の表出を軽減させているのかについて検討し、「学校ストレス因果モデル」を提唱している。(図1)

具体的な個人的要因としては、ソーシャルサポート、社会的スキル、self-efficacy を取り上げ、その効果を実証し、下記のストレスモデルに組み込んでいる。Lazarus & Folkman (1984)らの知見にもとづいた嶋田のモデルの特徴は、単なる概念モデルではなく、ストレス反応の規定要因、及び軽減要因の位置づけが明らかであり、その因果関係も明らかにされている点である。この学校ストレスモデルに従うことによって、ストレス反応への有効な介入や予防について示唆を得ることができると思われる。

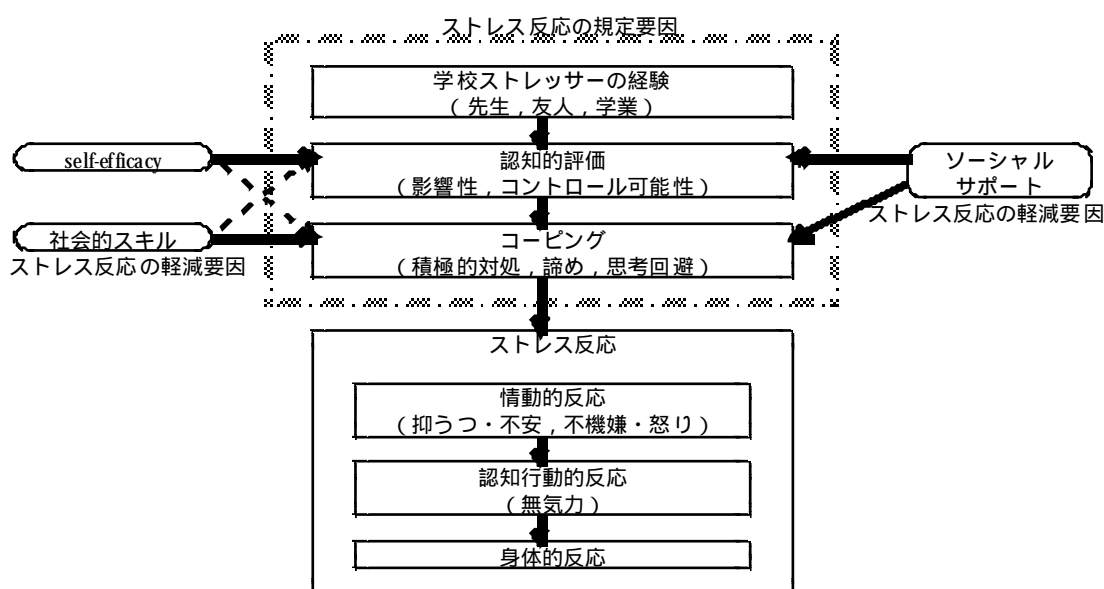


図1 学校ストレスモデル(嶋田,1998)

可能性が示唆されたとも言える。

4. 学習会がもつストレスマネジメント効果(別資料)

バーンアウトの軽減策としてソーシャル・サポートの重要性は、先行研究(伊藤, 八並・新井, 他)の中で指摘されてきており, 本研究の結果も学習会という学校外での活動がバーンアウト軽減に効果的であるということを示唆するものであった。特に, 本研究では学習会参加者の達成感後退への影響が明らかになり, 共に学び支え合うリレーションのある仲間が存在が, 例え学校外のつながりであっても重要な意味をなすことが示唆された。学習会参加者のバーンアウトについては, self-esteem が高い参加者ほど達成感後退の数値が低いということが明らかになった。学習会の中では, エクササイズ, シェアリングを通して自己理解, 自己受容が促進され, その結果, 自己評価の感情である self-esteem が高まっていることが考えられる。自分を大切に思い, 自分を信じてあげることができれば, それが自信となって仕事等に対する達成感が生まれてくるのであろうと考えられる。

八並・新井(2001)は, グループの対面コミュニケーションを重視するインシデントプロセス法による1回の校内研修会が, 教師間の相互理解の促進, 人間関係の深化, 連帯感の昂揚を図り, 教師のバーンアウトの軽減に効果があったと指摘している。本研究の学習会は, 毎月1回有志が集う会であり, 八並・新井の知見同様, 相互理解の促進他の効果が十分に考えられるものである。当初, カウンセリング理論と技法の習得をめざした学習会ではあるが, 回を重ねるに連れ, まさに「リレーションが人を癒す」という言葉を具現化する学びの場になったのではないかと考えられる。

< 参考・引用文献 >

- ・「認知行動療法」. 坂野雄二.1995. 日本評論社
- ・「不登校を背景要因に持つ生徒に対するストレスマネジメント ～社会的スキル とセルフエスティームに視点を当てた構成的グループエンカウターの効果～(仮題)」. 曾山和彦.2001. 秋田大学大学院修士論文
- ・心理学辞典. 1999. 有斐閣
- ・「中学生の学校場面におけるストレスマネジメントに関する予備的研究」. 三浦正江, 上里一郎. 1999. 日本教育心理学会第41回発表論文集
- ・「中学生の学校場面におけるストレスマネジメントプログラムの実施」. 三浦正江, 上里一郎. 2000. 日本教育心理学会第42回発表論文集
- ・「カウンセリング学習会の効果研究～バーンアウト軽減に視点を当てて～」. 曾山和彦. 2003. 第1回教育カウンセリング学会ポスター発表