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)

坂野・大島ら(1995)は,嶋田の学校ストレスモデルにもとづき,学校場面における介 入方法として次の4種類を指摘している。

・ストレッサーの経験に対する介入:環境調整 認知的評価に対する介入:論理療法(イラショナルビリーフの改善),認知行動療 法(self-efficacyの向上) コーピングに対する介入:社会的スキル訓練

- ストレス反応そのものへの介入:リラクゼーション,系統的脱感作法

*用語について

- ・イラショナルビリーフ:A.エリスによる概念。不合理な信念
- ・selfefficacy: A・バンデュラによる概念。自己効力感。行動に先行する要因として「予 期機能」が非常に大切。行動に影響を及ぼす予期機能には2つのタイプがある。一つは、 ある行動がどのような結果を生み出すかという予期であり、「結果予期」と呼ぶ。もう 一つは、ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるかと いう予期、すなわち「効力予期」と呼ぶ。

人 <u>→→→</u> 行動 →→→ 結果 <効力予期> < 結果予期 >

自分がどの程度の効力予期を持っているかを認知したときに,その人には self-efficacy があるという。簡単に言えば,ある行動を起こす前に「遂行可能感」,自分自身がやりたいと思っていることの実現可能性に関する知識,あるいは,自分はここまでできるのだという考えが self efficacy である。

- ・コーピング:「対処する」、「切り抜ける」という意味。対処行動。
- ・系統的脱感作法:特に不安,恐怖の治療法としてウォルピによって開発された行動療法の主要技法。例えば,不安であれば,まず,不安の強さの順にリストアップした階層表を作成する。次に,患者に弛緩法を習得させる。そして,不安の低い順にイメージアップさせ,不安を感じたら弛緩法を行いつつ,徐々にイメージする不安の強度を上げていく。

<参考>構成的グループエンカウンターは、ストレスマネジメントとして考えるなら、思考・行動・感情に働きかける技法であるので、嶋田モデルの「認知面、コーピング面」に 対応していると考えられる。

3.リラクゼーションを用いたストレスマネジメントプログラムの紹介

(1) プログラム内容(別資料)

ストレスに関する理解

漸進的筋弛緩法の習得

(2) プログラムの効果(別資料)

・「級友との関係」,「学習への意欲」,「教師への態度」の向上が認められた。これらは学校生活全般に対する適応感(モラール)の向上ということができる。学校適応感(スクールモラール)は不登校,いじめ,学級崩壊などの問題行動と密接に関係があるという知見を考慮すれば,本プログラムの実施は学校現場における様々な問題行動の予防につながる

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 ョンのある仲間の存在が,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ンターの効果~(仮題)」. 曽 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~」. 曽山和彦. 2003.第1回教育カウンセリング学会ポスター発表