

高校生を対象としたストレスへの認知に注目した保健指導の検討（要旨）

—高校生ストレスの実態把握を踏まえて—

学校保健サブプログラム

長岡 未来

【指導教員】 齋藤 千景 戸部 秀之 七木田 文彦

【キーワード】 ストレス 高校生 肯定的認知 保健指導

1. 課題設定

本研究は高校生が経験しているストレスの実態を元に、ストレス認知・ストレス対処に働きかける保健指導を実施し、その効果を明らかにすることを目的とする。はじめに、研究1として「高校生のストレスに関する実態調査」を行う。次に、研究2として「ストレスの肯定的認知に着目した保健指導の実施と評価」を行う。

2. 調査及び実践の報告

① 研究1：高校生のストレスに関する実態調査

2025年3月に、県立高校の1・2年生286人を対象に質問紙調査を実施した(有効回答率:94.8%)。調査内容は、ストレスイベント遭遇時のストレス喚起程度、ストレス発生における心理的反応の喚起程度、ストレスの肯定的認知(ポジティブ認知)、ストレスの知識、ストレスについて学びたい・知りたいことであった。回答を集計し、クロス集計及び分散分析を実施した。

【結果と考察】

どのストレスイベントも遭遇率が高く、ストレス発生時の心理的反応では「不機嫌・怒り感情」の喚起程度が高かった。さらに、ストレスの肯定的認知については回答の一貫性がなかった。また、ストレスの知識は不十分であった。

知識とポジティブ認知との関連については、正しい知識の増加がポジティブ認知の向上につながる事が示唆された。ストレス認知とストレス発生時における心理的反応との関連については、認知の程度が強いほど心理的反応が強いことが明らかになった。

以上の結果から、知識の定着を目指しつつストレス発生時の「不機嫌・怒り感情」やストレス対処を取り上げ、ストレスに対する正しい認知の形成やストレス対処方策の拡大を目指す保健指導の実施が有効であるといえる。

② 研究2：保健指導の実施と評価

ストレスへの対処方法には様々な種類があることを認識したうえで、「ストレスには良い面がある」または「このストレスには意味がある」というストレスを肯定的に捉える体験を通して、ストレス対処の望ましい選択肢を広げることを目的とし、保健指導を実施した。参加を希望した27名の生徒を対象に、指導を実施した。なお、本指導は生徒が自由に考え発言できる雰囲気づくりのために、心理的安全性を確保できると判断した保健室で実施した。指導内容

の概要は以下の通りである。

段階	時間	学習内容と活動
導入	18分	1.アイスブレイクに参加する 2.ストレスとストレサー、ストレス対処との関係性を確認する 3.ストレスに対処した経験を思い出す 4.ストレスには個人差があること、ストレスを悪いものと捉えやすいこと、ストレスには良い面もあることを認識する
展開	25分	5.具体的な事例の検討を通して、ストレスを肯定的に捉える体験をする
総括	7分	6.〇×クイズを通して本時の保健指導を振り返る

【評価】

保健指導の前後で質問紙調査を実施した。内容は、参加動機、ストレスの意味づけ、ストレスの肯定的認知、ストレス対処、難易度、理解度、感想(任意回答)であった。

保健指導の難易度は普通、簡単とする回答が多く、理解度は高かった。ストレスの意味づけは、良くも悪くもあるものとする回答が増加し、肯定的側面の認知が達成された。ストレスの肯定的認知得点は、約9割の生徒が上昇していた。ストレス対処方策数の平均値は授業後に増加していた。授業後の感想では、グループで話し合ったことでストレスの捉え方の違いに気づいたことや自分自身の考えをまとめることに役立ったという感想が挙げられた。

【考察】

他者と共にストレスについて考える機会、事例を用いてストレスを肯定的に捉える体験を通して、自分自身のストレスへの肯定的認知を獲得したと考えられる。さらに、多様なストレス対処の認識やストレス対処の望ましい選択肢の拡大ができたことが推察される。本指導では生徒の実態やニーズを把握し指導に反映させたことで、学習の動機づけが高まり、実態を踏まえた保健指導は有効であったといえる。さらに、対話を重視したグループワークでは、自らのストレス認知が変容する生徒やストレスの個人差を実感できた生徒がおり、有効であったことが推察される。

③ 結論

本研究は、高校生が経験しているストレスの実態を元に、ストレス認知・ストレス対処に働きかける保健指導を実施し、その効果を明らかにすることを目的として実施した。ストレスは多様であるため、実態を把握して保健指導に反映させることや、ストレス認知の変容のために対話を重視した保健指導を実施することが有効であった。