

自ら心の健康を守る生徒を育むための保健指導の工夫 ～予防的なアンガーマネージメントを通して～

那覇市立寄宮中学校養護教諭 上原 裕子

〈研究の概要〉

近年、怒り感情を爆発させたり、感情を抑圧したりする生徒が増えている。そこで、怒りの感情を見つめ、自己を振り返ることで心の健康を守る生徒を育めないかと考え、予防的なアンガーマネージメントの手法を用いた集団保健指導を実践した。

生徒の実態を把握する担任と専門的知識・視点をもつ養護教諭が連携して集団保健指導を行うことで、生徒に怒り感情の理解の深まりや、認知の変容、行動変容への意欲がみられ、心の健康が改善する傾向がみられた。

〈研究のイメージ〉



〈研究の成果〉

- 予防的なアンガーマネージメントの手法を用いた集団保健指導により、心の健康を守ろうとする生徒を育むことができた。
- T・Tで集団保健指導を実施することにより、学級担任と養護教諭で連携し心の健康を守ろうとする生徒を育むことができた。

目 次

I	テーマ設定の理由	61
II	研究目標	61
III	研究方法	61
IV	研究構想図	62
V	研究内容	62
	1 心の健康について	
	(1) 中学生期における心の健康	
	(2) 心の健康に関する保健指導	
	2 保健指導について	
	(1) 学級活動における保健指導	
	(2) 養護教諭の行う集団保健指導	
	3 アンガーマネージメントについて	
	(1) アンガーマネージメントプログラムとは	
	(2) 感情・認知・行動変容について	
VI	授業実践（第2学年）	64
	1 指導計画について（11月～1月）	
	2 授業計画の工夫について	
	3 本時の展開	
	(1) 目標	
	(2) 展開	
VII	結果と考察	65
	1 結果	
	(1) 実践の様子から	
	(2) 尺度の調査より	
	2 考察	
	(1) 全体を通して	
	(2) 個の変容から	
VIII	成果と課題	68
	1 成果	
	2 課題	

《主な参考文献・引用文献》

自らの健康を守る生徒を育むための保健指導の工夫 ～予防的なアンガーマネージメントを通して～

那覇市立寄宮中学校養護教諭 上原 裕子

I テーマ設定の理由

近年、都市化、少子化、情報化による社会環境や生活環境の急激な変化は、子ども達の心身の健康状態にも大きな影響を与えており、自殺、感情の爆発、いじめ、インターネットによるトラブル、うつ状態、集団不適應等が教育現場で問題になっている。これらの問題の多くは、心の健康と深く関連していると考えられ、子どもの心の健康づくりは学校教育の重要な課題となっている。「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」(文部科学省、平成25年)によると、中学校における暴力の発生件数は「生徒1000人あたり11.3件」と平成19年以降急激に増加しており、特に感情の爆発は心の健康だけでなく生徒指導上でも大きな課題となっている。

平成20年の中央教育審議会答申では、「養護教諭は学級担任や教科担任等と連携し、養護教諭の有する知識や技能などの専門性を保健教育に活用することがより求められる」と述べられている。沖縄県においても「小中学校における指導の努力事項」として、「生涯を通じて自らの健康をコントロールし、保持増進していく資質や能力を育成すること」を挙げ、保健教育の必要性を指摘している。

本校では、これまでストレスマネジメント教育を取り入れてきた。しかし、保健室では怒りのクールダウンをする生徒や自分の気持ちを伝えられない生徒がみられ、校内では感情を爆発させる生徒や、感情を抑圧する生徒、学級での居づらさを訴える生徒等心の健康が守られない状況が出てきた。今回対象としたクラスにおいても類似した状況がみられ、学級担任は怒りを上手に扱える学級集団にしたいと願っている。こうした状況から、自分の怒りの感情を見つめコントロールする力を育む保健教育の必要性を感じ、怒りの感情に焦点をあてた集団保健指導を学級担任等と連携して行いたいと考えた。

そこで、怒りの感情を理解しコントロールすることで心の健康を守る生徒を育むため、予防的なアンガーマネージメント手法を用いて学級活動を中心とした集団保健指導を行い、その効果について研究したいと考え、本テーマを設定した。

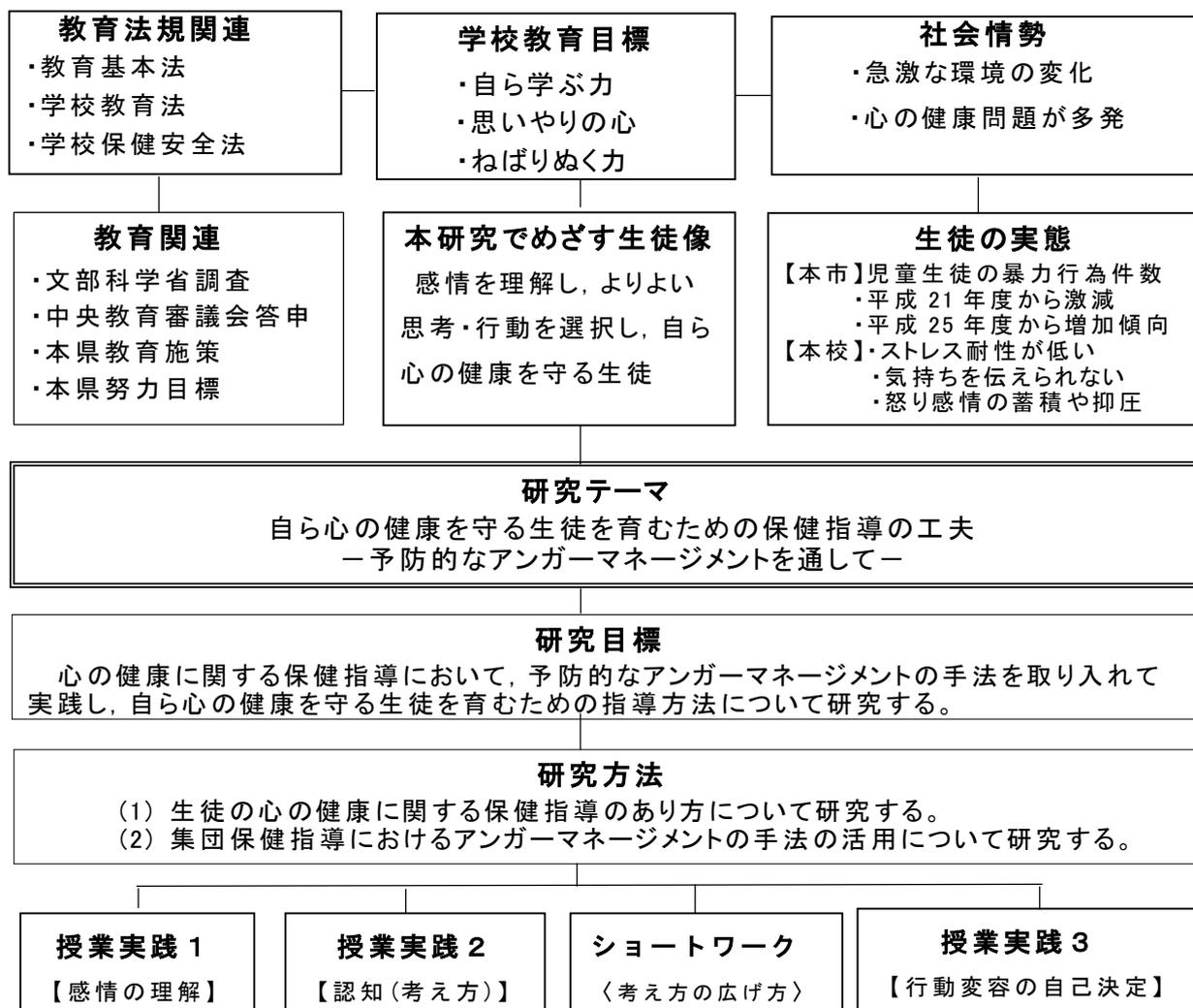
II 研究目標

心の健康に関する集団保健指導において、予防的なアンガーマネージメントの手法を取り入れて実践し、自らの健康を守る生徒を育むための指導方法について研究する。

III 研究方法

- 1 生徒の感情理解や、よりよい思考と行動の変容を通して考察を行い、心の健康に関する保健指導の研究を深める。
- 2 アンガーマネージメントについての理論研究を行い、その手法を取り入れた学級担任と連携した集団保健指導のあり方について、研究する。

IV 研究構想図



V 研究内容

1 心の健康について

(1) 中学生期における心の健康

中学生期は、思春期前半に相当し、身体面・精神面で大きな変化を体験する時期である。身体面では第二次性徴が顕在化し、精神面では「自分らしさ」を築こうとする反面、精神・社会性は幼く、考え方は自己中心的で視野も狭い。そのため、ストレスを抱え個性を出し合う中学生期の集団では、ストレスを抱える頻度は高いと考えられる。石川(1999)はそのような中で、「相手の気持ちや意見を受け入れながらも適度に自己主張ができ、人間関係を楽しむことのできる能力、すなわち『自分を守る力』が育っているか否かがこの時期を乗り越えてたくましく成長する鍵となると思われる。」と述べている。また、本田(2013)は「激情型でキレやすい子がいると、(中略)恐怖心や驚きなどの精神的被害は、本人だけでなく周囲の教師や子ども達にも現れる。」と述べている。これらから、心の健康を「ストレスや怒り感情をうまくコントロールし、中学生期における発達段階の

課題を乗り越えること」と捉え、集団において心をより成長させ、心の健康を守れる生徒を育みたいと考える。

(2) 心の健康に関する保健指導

中学生の発達段階を踏まえ、学習指導要領 第5章 特別活動の第2〔学級活動〕の2「内容」には「心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成」があり、学校生活の充実と向上、生徒が当面する諸課題への対応に必要なものを扱うこととされる。中学生期は、心の問題がストレス反応として精神症状や問題行動の形で現れることが多いため、ストレスに関する内容を保健指導として取り上げることが多い。

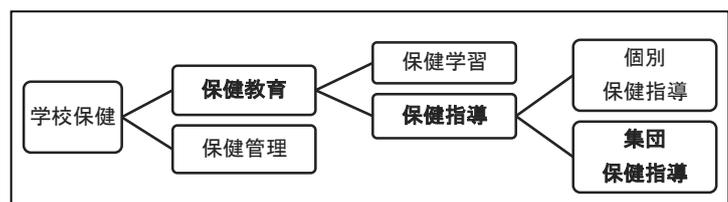
本研究では、外在化するストレス反応の一つである攻撃行動をひき起こす「怒り」の感情に着目し、心の健康に関する保健指導を行う。

2 保健指導について

表1 学校保健の領域

(1) 学級活動における保健指導

学校保健の領域は「保健教育」と「保健管理」から成り、「保健指導」は「保健教育」のうちの一つである。今回の保健指導は怒りの感情に振り回されてている生徒の実態を踏まえ、各々が心の健康を守り学級生活を充実させることを目的として行う。



今回の保健指導は怒りの感情に振り回されてている生徒の実態を踏まえ、各々が心の健康を守り学級生活を充実させることを目的として行う。

(2) 養護教諭の行う集団保健指導

養護教諭は「児童生徒の身体的不調の背景にある心の健康問題のサインにいち早く気づく立場」にあり、健康相談で生徒の実態を感じ取り、必要な個別保健指導を行う。それらから生徒集団の実態やニーズをくみ取り、集団に対して必要な保健指導を導く。

平成20年中央教育審議会答申によると「養護教諭の有する知識や技能などの専門性を保健教育に活用することがより求められて」おり、養護教諭が保健指導に関わるニーズは高い。養護教諭は、保健指導に関して表2に示される三つの役割を担うが、特に集団保健指導を行う際には、養護教諭の第一義的職務である保健室経営が滞ることがないよう、養護教諭の授業参加について「学校全体で協力して環境を整える」ことが前提となる。

表2 保健指導に関する養護教諭の役割

- 1 生徒の実態把握や健康情報の提供
- 2 全体計画への参加，専門家とのコーディネート
- 3 指導計画へ実態や専門的知識の反映，授業実践

今回は、養護教諭の専門性を生かして集団保健指導をし、担任中心の日常的保健指導へとつなげ生徒の望ましい行動変容をめざす。

3 アンガーマネージメントについて

(1) アンガーマネージメントプログラムとは

アンガーマネージメントプログラムは、米国において「校内暴力」等犯罪が激増した中で提唱されたもので、児童生徒の感情・認知・行動の3つのレベルに働きかけ「怒り」をコントロールしていくプログラムである。プログラムは大きく三つに分けられ、一つ目は予防・啓発教育として生徒全体に行うもの、二つ目はキレた生徒への危機介入、三つ目は繰り返しキレる生徒に対する個別対応である。

今回の研究では、集団に対する予防・啓発教育としてのプログラムを活用する。

(2) 感情・認知・行動変容について

乳幼児期には、乳幼児の中で湧いてきた感情を養育者が感じ取り、それを乳幼児に「言葉」で返していく作業を繰り返す。その繰り返しにより、乳幼児は湧いてきた感情とそれに対応する「言葉」をつなげることができるようになる。その経験を経て、人は体内で起こっている感情を他者と共有することが可能となる。そのため、怒りのコントロールにおいて、感情を「言葉」で表現したり、自他の感情の相違に気づくことは、感情に関する教育の基礎と捉える。

また、「キレやすい子」の場合、「直観的思考」や「自己中心的思考」にとどまっていることが多く、怒りをコントロールさせるためには、多方面からのものの見方、考え方、感じ方を早期から発達させることが必要である。それができることで、客観的な状況判断が可能となり、様々な表現方法があることを理解し、行動を変えることにつながると考える。これらの発達を促すため、集団保健指導において様々な見方、考え方、感じ方についてグループ学習を通して気づかせ、「行動変容できそう」と実感させ、行動変容に結びつけたい。

VI 授業実践（第2学年）

1 指導計画について(11月～1月)

時	ねらい	活動の内容	指導上の留意点	●評価・備考
第1時	【感情の理解】 (総合的な学習の時間)	1 自他の気持ちの違いと変化への気づき 2 怒りのメカニズムの理解	・感情は表情や言葉で表現され、自他で違って良いことに気づかせる。 ・怒りのメカニズムの理解と「コントロールしたい」思いを強める。	●怒りをコントロールする大切さを理解している。 【知識・理解】 ・〈学年T・T〉
第2時	【認知(考え方)】 (学級活動)	1 考え方を広げる方法の実践 2 怒り体験の振り返り	・グループ活動を通して、考え方の広げ方を学ばせる。 ・過去の体験を振り返り、考え方を広げさせる。	●自分の考え方を振り返り、前向きな考え方を思考している。 【思考・判断・実践】 ・(担任とのT・T)
	ショートワーク (15分間×3回)	考え方を広げる実践	・様々な考え方の交流ができるように支援する。	
第3時	【行動変容の決定】 (学級活動)	1 行動変容の手順の理解 2 怒り体験の振り返りと行動変容の自己決定	・怒りの対処方法を学びたいと思えるようにする。 ・自分に合ったよりよい行動のための手順を選べるように支援する。	●自分を振り返り、前向きな行動変容を考えている。 【思考・判断・実践】 ・(担任とのT・T)

2 授業計画の工夫について

授業は、アンガーマネジメントにおいて自己・他者理解の促進や共感性をもちやすく効果が上がりやすいと言われるグループ学習を活用し、その内容は授業ごとに集団の状態を見極め、その実態に必要なものを取り入れる。教材「怒りの火山」(図1)は、怒りと心・体の状態との関連を示す重要な内容のため、全授業で活用する。また、授業内容の誤認や授業後不安定になる等支援が必要な生徒については、学級担任と密な意見交換や経過観察、個別健康相談等を実施する。

第1時は総合的な学習の時間「修学旅行を成功させるために」として実施し、学習内容を修学旅行という場で活用するよう促す。第2時以降は学級活動として行い、怒りのコントロールの技法や自己洞察を深めて、行動変容を促す。

3 本時の展開

(1) 目標 自分に合ったよりよい行動変容を考え、自己決定できる。

(2) 展開

	活動の内容	指導の留意点(★：教師の意図)		評価
		養護教諭	学級担任	
導入	1 前時を復習する。 2 目標を理解する。	怒りの火山、考え方の広げ方を確認。	・机間指導	
	めあて：怒りの火山を爆発させないためにどう行動する？			
展開	3 「怒りに対する行動」を考える ① ロールプレイを通して考える。 ② 行動変容の具体的な手順を知る。	★心を整理し行動すると怒りの感情が鎮めやすいことに気づかせる ・ロールプレイを行う。 ・行動変容の具体的な手順について、説明する。	・ロールプレイを行う。 ・机間指導で、生徒の様子観察や理解の不十分な生徒を支援する。	行動変容の具体的な手順を理解している。 【知識・理解】
	4 怒り感情を振り返り、自分に合う行動変容を考える。	★自分を振り返り、これからの行動を考えさせる。 ・机間指導で、自己内対話を促す。	・机間指導で、自己内対話を促す。	自分を振り返り、行動変容を考えている。 【思考・判断・実践】
終末	5 振り返り 6 まとめ	・机間指導で、理解の不十分な生徒を支援する。	・日常で怒りをコントロールする方法を考えさせる。 (自己決定)	

Ⅶ 結果と考察

本研究では、「感情・認知・行動」に視点をおいた予防的なアンガマネージメントプログラムを保健指導として

表3 活用した尺度について

計画し、授業実践を行った。アンガマネージメントの手法を用いた保健指導を行うことで、「心の健康を守る生徒を育めたか」について生徒のワークシートの記述や感想、表3の尺度調査を用いて、検証する。

1 結果

(1) 実践の様子から

Ⅰ 中学生用認知的評価測定尺度

(出典：「中学生の学校生活における心理的ストレスに関する研究」三浦正江，風間書房，2002)

怒りを感じる出来事に対し、どう受け止め認識しているかを図る尺度。以下「認知」と略す。

⇒高い点ほど、出来事に影響を受けやすいと捉える。

Ⅱ 中学生用ストレス反応測定尺度

(下位項目「不機嫌・怒り」を抜粋) (出典：Ⅰに同じ)

怒りに対して心がどう反応するかを図る尺度。以下「怒り反応度」と略す。

⇒高い点数ほど、ストレス反応が高いと捉える。

Ⅲ 中学生版精神健康調査票(JHQ)

(出典：論文「中学生版 精神健康調査票 JHQ-12 の作成」

井上果子，2012)

神経症、抑鬱傾向を図る尺度。以下「心の健康度」と略す。

⇒高い点数ほど、神経症や抑鬱傾向があると捉える。

第1時では教材「怒りの風船」や「怒りの火山」(図1)で怒りに伴う体・心の変化を知り、「怒りをコントロールしたい」との記述が多くあった。第2時では、様々な考え方や、考え方の幅を実感し、自分の怒りを見つめ、自己洞察を深めている様子が見られた。ショートワークでは、様々な視点からの意見が徐々に増え、特に男子では意見の質・量ともに多くの考え方を生み出すようになった。第3時では、行動変容の具体的な手順や脳内での怒りの伝わり方を学ぶことで、実践する意欲を高め、「こんな風に色々な考え方をするとイライラする人は減るだろう」と集団で改善することを期待する感想もみられた。授業では養護教諭が「感情」や「脳科学」について説明する際、生徒が授業に集中するなど、興味を示す様子が見られた。事後面接では、「イラッとした後に、『もしかしたら、相手はこうだったかも。』と考えられる時もある。」と話す生徒がいた(表4参照)。

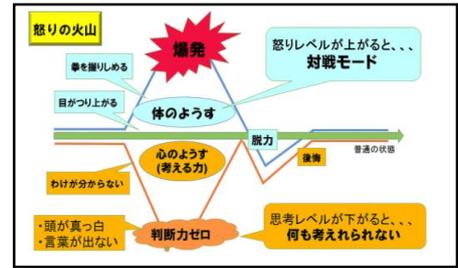


図1 教材「怒りの火山」

一方、授業で怒りを思い返すことで、「できない自分」がクローズアップされたり、イライラ感を募らせる生徒も若干見受けられた。

表4 授業の実際と生徒の様子

	教材・学習内容	手立て・支援	ワークシートの記述より
第1時	<ul style="list-style-type: none"> 「怒りの風船」 「怒りの火山」 	<ul style="list-style-type: none"> ふくらませた風船で怒りをためた様子を示し、怒りの特徴を説明する。 怒りが爆発する過程と心・体の変化を説明する。 	<p>【感情の理解】</p> <ul style="list-style-type: none"> 僕もよく怒っていることがあるので、ちゃんとコントロールしたい。 怒りが爆発すると判断力がなくなるから、怒りをコントロールすることが大事。 (怒りの出来事に対して) 気にしない人もいれば、怒る人もいるんだな。
第2時	<ul style="list-style-type: none"> 考え方を広げる方法の学習 考え方を広げる視点「もしかして、～だったかもしれない。」 怒り体験の振り返りと考え方の広げ方の練習 	<ul style="list-style-type: none"> 自分や相手が、怒りを爆発させずに心地よく過ごすための出来事のとらえ方を考えさせる。 	<p>【認知(考え方)の理解】</p> <ul style="list-style-type: none"> 怒った時考えることができれば、楽になりそうだなと思った。 考え方によっては、怒りは抑えられる。 自分が悪いのに怒っていて、なんだか恥ずかしいなと思った。 相手も理由があったかもしれない、と考えにゆとりをもつことが大事。
ショートワーク	<ul style="list-style-type: none"> 怒りの出来事に対する考え方を広げる実践《考え方の広がり を定着させる》 15分間×3回 	<ul style="list-style-type: none"> 怒りを感じるエピソードに対し、ブレインストーミングで様々な考え方を生み出し、共有させる。 	<p>【エピソード】</p> <p>他学年の知らない生徒達の前を通ったら、その彼らがあなたの方を見て笑っていました。</p> <p>【生徒が出した意見】</p> <ul style="list-style-type: none"> 思いだし笑いだったかもしれない。 自分の周りに面白いことがあったかもしれない。
第3時	<ul style="list-style-type: none"> 行動変容の手順 脳内での怒りの伝わり方 怒り体験の振り返りと行動変容の自己決定 	<ul style="list-style-type: none"> 行動変容の具体的な手順を紹介する。 怒りを静める6秒について、脳のメカニズムで説明。 怒り体験から、行動変容の3ステップを考えさせる。 	<p>【行動変容の自己決定】</p> <ul style="list-style-type: none"> 一旦落ち着き相手の気持ちを冷静に考えたら、気持ちがスッキリして過ごせる。 相手の気持ちを考えると、無駄に怒らなくてもいいと分かった。 最初の6秒で怒りを静めて、相手の立場で考え、行動したい。 (怒りを収めるために) その場を離れるといいと思った。

(2) 尺度の調査より

表5に示したとおり、三つの尺度調査【認知・怒りのストレス反応度(以下怒り反応度と訳す)・心の健康度】のどの尺度でも、改善がみられた。

表5 尺度ごとのクラス全体の平均

	事前	事後	結果
認知(影響の受けやすさ)	11.4	10.7	怒りの出来事に対する影響の受けやすさの平均点が低下した。特に男子において顕著にみられた(事後, 事前より2.6点低下)。
怒り反応度	4.3	4.0	怒りの出来事に対する怒り反応は, 若干低くなった。特に女子において顕著にみられた(事後, 事前より0.8点低下)。
心の健康度	14.1	13.4	JHQによるポイントの平均が低下した。よって, 心の健康度が改善したことがうかがわれる。

2 考察

心の健康に関する集団保健指導において、予防的なアンガーマネージメントの手法を取り入れて実践することで、自ら心の健康を守る生徒を育むことができたか。

(1) 全体を通して

怒りに関する知識やコントロール技法を学び、自分の怒りを見つめる作業を行うことで、怒りへの理解と行動変容できそうだとの実感をもつことができたり、心を落ち着けたりし、その結果怒り反応度や心の健康度が改善したと考えられる。特に男子は怒りに対する認知(影響の受けやすさ)の改善がみられたことから、「考え方を広げる」ことで、怒りの出来事に対して影響を受けにくくなった生徒が増加したと考えられる。また、女子においては心の健康度の改善がみられたことから、授業で行った自己洞察で気づきを得て、怒りへの理解や対処法の深まりが心の安定に結びついたと推測される。そのため心の健康に関する保健指導により怒りをコントロールしたいという意欲が高めていると推測され、その効果が期待できる。

これらのことから、「感情・認知・行動」の3つの視点から行う予防的なアンガーマネージメントの内容は集団保健指導として適切だったと考えられる。

一方、多感な中学生期に心理面を扱うため、生徒の実態や様子を注意深く観察し、指導内容の検討、家庭との連携や授業後のフォロー等考慮して進める必要がある。

(2) 個の変容から

全授業実践を通じた個の変容について、表6にまとめた。

生徒Aは「特定の人に対し怒りが収まらない」と訴え、第2時の授業後の面談でも「授業の内容は理解できるが気持ちは納得できない。」と話した。しかし「考え方を広げる」ワークでは前向きな意見を徐々に受け止められるようになり、全授業終了後の教育相談では、学級担任が「自分のことをよく話してくれるようになった。」と感じるほどの変化がみられた。尺度の調査結果からも怒り反応度と心の健康度が改善しており、授業の効果があったと思われる。生徒Bは普段感情表現が苦手で、事前調査では心の健康度がやや低めの生徒だった。授業での自己洞察やクラスメートからの学びを通して、気持ちが変容する様子がワークシートの記述から読み取れ、事後調査でも心の健康度によい傾向がみられた。

表 6 個別の変容の様子

	生徒 A	生徒 B
第 1 時	「怒りが爆発する前に（怒りの風船から空気を抜くようにストレスを）抜くことの大切さが分かった。」	「感情コントロールできるように、楽しいことや友達とおしゃべりストレスをためないようにしたい。」
第 2 時	「周りやその人が嫌な気持ちになることしか考えていない。」 「怒った時の他の考え方は分かったけど、その場でできるかどうかは不明。」	「色々考えてみれば『そうだったのか』と考えられて、怒りが収まったので、すごいなと思った。」 「人それぞれ、怒りを爆発させないように考えがいろいろあると分かった。」
ショートワーク	1 回目：グループ内の特定の生徒とのみ意見交流。 2 回目：相手を傷つける考え方をしても気づきにくい様子。 3 回目：「相手を傷つける考え方」かどうかを仲間と相談している。	グループ内で自分の考えをまとめたり、みんなの意見を熱心に聞いていた。
第 3 時	「人それぞれに感情があり、考え方が違う。」 「これからは、とっさの言葉を押さえてみようと思う。」	「怒る前に少し考えて行動すれば、相手や自分、物を壊したり、嫌な気持ちにならなくていいと感じた。」
尺度調査結果より	[認知(影響性)] 事後は、事前より 3 点低下。 [怒り反応度]事後は、事前より 6 点低下。 [心の健康度]事後は、13 点低下。	[認知(影響性)] 事後は、事前より 4 点低下。 [怒り反応度] 事後は、事前より 1 点低下。 [心の健康度]事後は、7 点低下。

これら全実践から、「感情・認知・行動」の 3 視点からアプローチするアンガーマネジメントを用いた保健指導を行うことで、心の健康を守る生徒を育むことができたと考えられる。

Ⅷ 成果と課題

1 成果

- (1) 「感情・認知・行動」に視点をおいた予防的なアンガーマネジメントの手法を用い、学級担任との連携による集団保健指導を行うことで、心の健康を守ろうとする生徒を育むことができた。
- (2) 相手の立場に立って考え、様々な考え方の幅を広げることにより、怒りの出来事に対するとらえ方が安定した。

2 課題

- (1) 実際の行動変容について、検証が必要である。
- (2) 心理面を扱うことから、授業前後の観察や事後支援の体制作りを検討する。
- (3) 今後、怒りのコントロールが必要な保健室来室者にも対応出来るよう、アンガーマネジメント手法を用いた個別保健指導マニュアルを作成する必要がある。

《主な参考文献・引用文献》

『キレやすい子の理解と対応』	本田恵子	ほんの森出版	2013
『怒りをコントロールできない子の理解と対応』	大河原美以	金子書房	2013
『養護教諭 知っておきたい保健と教育のキーワード』	吉田瑩一郎	第一法規	2014