[個別論文]

高校生を対象とした臨床心理学の授業
—ストレスマネジメントを学ぶ—

松　本　由未子*・野　地　麻奈美*
窪　田　由　紀*・松　本　真理子**
森　田　美弥子*

1．はじめに
2．概要
3．プログラムの実施状況
　1）オリエンテーション
　2）自己紹介
　3）ストレスの心理学
　4）ストレスのしくみと対処法
　5）ストレス反応への対処法
　6）ものの見方とストレス
　7）対人コミュニケーションとストレス
　8）まとめ・振り返り
4．アンケート結果
5．まとめ

1．はじめに

現代はストレス社会であるといわれており、ストレスは誰もが経験しているものである。高校生は、勉強や友人関係、家族との関係などのなかで、様々なストレスにさらされており、彼らにとってもストレスは非常になじみ深いものであると思われる。

そうした中、ストレスのしくみの理解と対処方法の獲得を目指す健康教育として、ストレスマネジメント教育が近年注目を集めている。学校におけるストレスマネジメント教育の実践的研究は竹中（1997）や嶋田（1998）、山中・冨永（2000）らの研究を皮切りにして全国に広がり、各地でさまざまな実践が行われている。現在では、ストレスマネジメント教育の有効性が認められている

*　名古屋大学大学院教育発達科学研究科
**　名古屋大学発達心理精神科学教育研究センター

が、学校５日制の中で確実に実施されている例はまださほど多くないのが現状である。よって今後は、いかに教育を実施するか、またいかに実施可能なプログラムを考案していくかが課題となる。

高校生を対象に行われた『学びの杜「人間発達科学探究講座」』では、人間発達科学科の５つのコースに沿って５つの講座が開講され、第５コースとして臨床心理学の授業を実施した。

先に述べたように、多くの高校生がストレスマネジメント教育を受けていないと予想されたこと、また、日常的にストレスのある彼らにとってストレスマネジメントについて学ぶことは心身の健康の維持増進につながることから、今回の授業は「ストレスとうまく付き合うために―臨床心理学の知恵袋―」として行うこととした。その中で、ストレスについて理解を深め、身の回りのストレッサーやストレス反応など、自分自身の特徴をつかむことでストレスへの対処方法を考えることを目的とした。また近い将来、巨大地震が起きると予測されている地域でもあることから、日ごろからストレスとうまく付き合えるようにしておくことで、いざという時に対処できるようにという意図もあった。このような予防的な意味も含めて授業が行われた。その内容と経過を報告し、授業の効果を検討するとともに、包括的なストレスマネジメント教育の視点から考察を行う。

２．概要

2013年度名古屋大学教育学部『学びの杜「人間発達科学探究講座」』では、高校生を対象とした５講座が開講された。各講座は７月30日から８月13日のなかの１日（10：30－16：15）で行われた。発達教育臨床にあたる第５コースは「ストレスとうまく付き合うために―臨床心理学の知恵袋―」と題して、７月31日に教育学部内の演習室で実施され、教育学部の心理学系教員３名と大学院前期課程の院生2名がそれぞれ講師とTAを担当した。参加者は愛知県および岐阜県の高校１～３年生10名（男性１名、女性９名）であった。

本講座はストレスに関する基礎知識を学び、それを普段の自分の生活と照らし合わせて理解することで今後に活かしてもらうため、講義とチェックリストへの記載やグループワーク（以下GW）、さらに、ストレス対処に関する演習を交えて行われた。そのため、参加者をあらかじめ２つのグループに分け、グループごとで着席して各グループにTAが1人ずつつくかたちをとった。授業プログラムの内容は以下のとおりである。

１）オリエンテーション
２）自己紹介
３）ストレスの心理学
　【講義①】ストレスとは
　【ＧＷ①】私のストレスのもとは
　【チェックリスト①】ストレス反応
　【ＧＷ②】私にストレスがかかると
４）ストレスのしくみと対処法
　【講義②】心理的ストレス過程とコーピング

【GW③】私のストレス対処法
5）ストレス反応への対処法
【体験】リラクセーション体験
6）ものの見方とストレス
【講義③】認知的評価へのコーピング
【チェックリスト②】誤った考え方
7）対人コミュニケーションとストレス
【チェックリスト③】コミュニケーションのスタイルは？
【講義④】自分も相手も大切にするコミュニケーション
【GW⑤】こんなときどうする？
8）まとめ・振り返り

3．プログラムの実施状況

本講座で行ったプログラムの実施状況について、目的と内容、そしてその中で見られた生徒の反応をそれぞれ記述する。

1）オリエンテーション

開始の挨拶も兼ねて、1日の流れ、本講座の目的、テーマ設定の背景などを講師が口頭で説明した。

2）自己紹介

体験学習を主とした授業を行うにあたり、お互いを知り、話しやすい雰囲気を作ること、また、異なる高校の生徒同士がつながりやすくすることを目的とし自己紹介を行った。まず配布した自己紹介シートに記入してもらい、それに基づいて名前、高校名、受講動機、好きなこと・得意なこと、大学で学びたいこと・将来やりたいことなどについて1人ずつ発表した。受講生だけでなく教員・TAも発言し、全体で共有した。休憩時間等では、共有した内容をきっかけに、生徒同士が話している場面も見られた。また講師・TA側としても、はじめに生徒がどういうことに興味があるのか、どのような問題意識を持っているのかがわかり、できるだけそれに沿うようにということを意識して講座を進めることができた。

3）ストレスの心理学

ストレスとは何かということを理解したうえで、身の回りのストレッサーや自身のストレス反応を知り、自分の日常と照らし合わせて理解してもらうことを目的とした。

まず、「ストレッサー」と「ストレス反応」について説明し、学校/家庭/災害場面におけるストレスについて例をあげて、ストレスが私たちの生活と深く関連していることを配布資料（Appendix 1）に基づいて示した（講義①）。その後、自分の身の回りのストレッサーについて各自ワークシート（Appendix 2）に記入し、その内容をグループ内で共有して、どんなものがストレッサーになりうるか話合った（GW①）。ディスカッションでは、勉強、友人関係、家族との関

係に関するストレッサーがどの生徒からも多くあげられた。そしてその中で、何をストレスと感じるかは人によって違うこと、複数のストレッサーが重なると、よりストレスを感じやすいことなどが気付いた点として話し合われた。つづいて、Stress Response Scale-18（SRS-18）に回答後、合計点と「抑うつ・不安」尺度、「不機嫌・怒り」尺度、「無気力」尺度それぞれの点数を算出してもらった（チェックリスト①）。自分のストレス反応をこころ、身体、行動の変化の各側面から振り返り、各自ワークシート（Appendix 2）に記入してもらい、その内容をグループ内で共有し、チェックリストの結果も合わせて、自分のストレス反応の特徴を考えた（GW②）。そこでは、「眠れなくなる」「ボーっとする」など身体的な反応や、「他者にそっけなくなる」など対人場面での変化が多くあげられ、心と身体は密接に関係しているのだという気付きも得られた。一方、「好きな先生に会いに行く」「好きなことをして忘れようとする」など対処法を回答する生徒も見受けられ、「ストレス反応」の説明がやや不十分であったことも示唆された。

4）ストレスのしくみと対処法

ここでは、心理的ストレス過程を理解し、各段階に即したコーピングを考えて身につけることによる、包括的ストレスマネジメントが目指された。

「心理的ストレス過程」の説明後、“Action Mountain”を示しつつ、各段階に即したコーピング例を配布資料（Appendix 1）に基づいて説明した（講義②）。その後、「ストレス反応」「認知的評価」「ストレッサー」それぞれに対して普段自分が行っている対処法をワークシート（Appendix 2）に記入してもらい、グループ内で共有した（GW③）。「ストレス反応」への対処法としては「深呼吸をする」「音楽を聞く」「ゆっくりお風呂に入る」「寝る」など様々な対処法が挙げられ、普段から各々上手に対処していることが窺えた。一方、「認知的評価」への対処法として一部の生徒からは「客観的に考えてみる」「友達の意見を聞いてみる」「目線を変えてみる」などの回答が得られたが、なかなか思いつかないという生徒もいた。さらに、「ストレッサー」への対処法では多くの生徒が「ストレス反応」や「認知的評価」への対処法と思われる回答をしており、ここに該当する回答は少数であった。「ストレッサー」への対処についてはより具体的な説明が必要と考えられる。

5）ストレス反応への対処法

日頃の心身の健康づくりにも利用できるよう、やり方を覚えてもらうことを目的として、リラクセーションを実際に体験してもらった。講師があらかじめ作成したリラクセーション法の実施方法を説明するDVDを視聴しながら、以下の４種類のリラクセーション法を全員で体験した。なお、よりリラックスできるよう照明は暗くし、学校や家でも簡単に行えるように、座位のままで実施した。また、各リラクセーションの方法については、後日自分自身でも実施できるようにイラスト付きの説明資料を配布した。①10秒呼吸法：３秒かけて鼻から息を吸い、お腹を膨らませて４で止め、５～10で口から細く息を吐くという腹式呼吸法である。前後に脈拍および気分評価表簡易版（６項目）を用いてディストレス（Appendix 2）を測定し、リラックス効果を確認した。②肩のリラクセーション：両手を身体の横にだらんと下げ、少しずつ肩を上げていき、これ以上上がらないところでしばらく留めた後、ゆっくりと下げ、下げ終ったらしばらく力の抜けた感じを味わうというものである。③ペア・リラクセーション：参加者が２人組になり、１人は②の要領で肩に力を入

れてから抜く動作を行い、もう１人は背後から相手の肩にそっと両手を置いてサポートするというものである。④あなたの特別な場所：生徒はイスに座って目を閉じ、講師が静かに「あなたの特別な場所」という文章を読み上げるものである。その手続きとしては、まず漸進性筋弛緩法を行うように声をかけ、全身の力が抜けた状態にする。そして「今あなたは特別な場所にいると想像しましょう」と言ってそこで楽しいひとときを過ごしている場面を想像させるものである。

リラクセーション体験では、人によって効果を感じられるものに個人差はあったものの、いずれかの方法で効果的に心と身体がリラックスするのを実感できたという感想が得られた。10秒呼吸法の前後に測定した脈拍とディストレスは、それぞれの平均値を統計的に比較したところ、呼吸法実施後にディストレスが有意に低減したことが示された（$t(10)= 6.76, p<.01$）。脈拍には有意な差は見られなかったが、参加者の平均値は74.82（実施前）から73.27（実施後）へと減少が認められた。また参加者からは、ペア・リラクセーションで他者に肩を触れられる心地よさや、より心が落ち着く感覚を味わえたという声が多く寄せられ、誰かがいてくれることによるリラックス効果を実感できたようだった。いずれの方法も簡単で効果を実感しやすいため、「家や学校でもやってみたい」という今後の活用に積極的な姿勢が見受けられた。

6）ものの見方とストレス

ストレスマネジメントにおける「ものの見方」の重要性を理解し、自分のものの見方の癖や傾向に気付くことを目的とした。

まず、友人とのトラブル場面を用いて、同じ出来事を経験しても、ものの見方によってその後の感情や行動が異なることを説明した。また、否定的な考えが否定的な感情や行動に繋がり、再び否定的な考えに繋がるという自動思考によって生じる悪循環についても説明した（講義③）。その後、自分のものの見方の癖を知るため、「ダメなところばかりみていないか」「ダメなところを大げさに考えることはないか」「『ダメなことが起きるだろう』と考えてばかりいないか」「自分で自分をダメ人間にしていることはないか」「『ダメなのは自分だ』と自分をせめる考え方をしていないか」の５領域から構成されるチェックシートに回答を求め（チェックリスト②）、結果をグループで共有した。チェックシートへの回答は、自分を振り返るきっかけとなったようであり、日常の自己の姿をイメージしながら真剣に取り組んでいた。多くの参加者に自己を否定的に捉える傾向がみられ、「色んな考え方があることに気付きました」「もう少し気楽に考えてみてもいいのかもしれないと思った」といった声があがった。一方で、否定的に考えることはあまりない、とする参加者もいたが、ポジティブな思考傾向というよりも、自分を過小に見積るような「そもそも自分にはできないと思っているから」といったネガティブな発言があった。しかしながら、チェックシートを通して自分を否定的にみる傾向への気付きがあったようで、「もう少し自分を肯定できるようになりたいと思った」と振り返っていた。

7）対人コミュニケーションとストレス

自分も相手も大切にするコミュニケーションである「アサーション」を学び、対人ストレッサーを軽減する方法を身につけることを目的とした。

まず、自分のコミュニケーションスタイルを知るため、自己主張の特徴が記されたチェックシートへの回答を求め、各自得点を算出した（チェックリスト③）。その後、コミュニケーションの３

パターンを説明するとともに、チェックシートで示された自分のコミュニケーションの特徴を振り返った。アサーティブになるために、どのようなことを意識すればよいのかについて説明した（講義④)。つづいて、提示されたある対人葛藤場面におけるセリフづくりをグループで行った後(GW⑥)、それぞれで出た意見を各TAがグループを代表して発表した。チェックシートへの取り組みから、自分のコミュニケーションスタイルを知ることに対し、大変興味深そうな様子が見受けられた。アサーティブになるコツを学ぶなかでは、実生活に活かせそうだという声が多く、自分も相手も嫌な思いをしない適切なコミュニケーションの仕方を身に付けていた。また、セリフづくりのグループワークでは、当初各グループでひとつのセリフにまとめることを予定していたが、各参加者に様々な思いやこだわりがあったため、まとめる作業はせず、発言された意見をそのまま全体共有するに至った。具体的には、提示場面における目標を何に設定するか、また、その状況が生じた原因をどこに帰属させるかなどにより、打開策や主張内容、方法が異なっていた。「同じ状況でも人によって捉え方や対応の仕方が異なるのだなぁと感じた」といった感想が多く寄せられていたように、講師やTAも参加者の独自性を感じるグループワークとなった。

8）まとめ

本講座での講義やリラクセーション、グループワークなどを体験した参加者の感想を全体で共有し、１日を振り返ることを目的とした。

「本講座に積極的に参加できたか」など受講の感想を問う３項目について４件法（１：全くできなかった～４：とてもよくできた）で回答を求め、また「本講座でなにを学んだか」「今後の生活にどう活かせそうか」について自由記述を求めた。その後、本講座全体を通しての感想を、講師、TAも含め全員が発表するシェアリングを行うと、「ストレスについて新しい知識を得ることができました」「他者との意見交換を通して、自分の考えもより深まったような気がする」「臨床心理学は身近な学問なのだと感じた」「社会の様々な課題と切り離すことの出来ない学問だと思った」など、講義全体についてのポジティブな感想が多数あがり、１日の学びを共有することができた。

４．アンケート結果

回収したアンケートの平均値を算出した結果、「本講座にどれくらい積極的に参加できたか」は3.63、「本講座の内容をどのくらい理解できたか」は3.25、「学んだことを今後の生活に活かせそうか」は3.88と高い数値であった。全体として高い積極性、理解度、満足度が示されたといえよう。

自由記述では、「ストレス、ストレッサーとは何かを理解することで、ストレスを軽減できるように思う」など、本講座で得た知識を活用しストレスを客観的に捉えることによって、日常のストレスを緩和できそうだとする声が多くあった。また、「人によってものの見方や、ストレスへの対処法が異なることがわかった」「意見交換のなかで自分のなかに新たな考えが生まれました」など、グループワークの有効性を体感できたという感想も多く寄せられた。体験したリラクセーション法についても「発表や人前など、実際に緊張しているときに、さりげなく活用できそうだなと思いました」と、実生活での活用を示唆する声も多かった。さらに、本大学を進学希望先としている者は全員、「本講座を受けて名古屋大学への志望が強まった」としており、大学受験を控えた高校生の意欲を高める効果もあったと思われる。

5．考察

高校生を対象とした本講座の目的は、ストレスについての理解を深め、自分自身の特徴をつかむことでストレスへの対処方法を考えることであった。

事後アンケート結果からも示されているように、参加者は講義へ大変意欲的な姿勢を見せていた。「ストレスと付き合う」という講義名に惹かれて参加したという者も多く、講義内容に熱心に耳を傾け、グループワークへの積極的な参加がみられた。また、「当初臨床心理学に対して、高度で専門的な印象を抱いていたが、日常生活の様々な場面に潜み、応用できる身近な学問であると思った」という感想も寄せられ、学問そのものへの関心も高める効果も持った適切な講義内容であったと考えられる。

随所に取り入れたチェックシートに対しては、皆真剣に取り組んでおり、自分のことについて知る、ということに関心が高い様子が窺えた。「自分の行動や考え方について振り返り、気付くことがあった。今後の生活に役立ててゆけると感じた」という感想もあったように、チェックシートへの取り組みが自分自身を見直すきっかけとなっていたと思われる。

グループワークは比較的発言しやすいと思われる４～５名の少人数で行われたこともあり、積極的なディスカッションが行われた。グループワーク自体を評価する感想も多数寄せられており、幅広い意見や考え方を吸収するとともに、それぞれの意見を多角的に深めることのできる、効果的なスタイルであったと思われる。

本講座では、心理的ストレス過程の各段階に対する適切なコーピングを示すことで、包括的なストレスマネジメント教育を目指した。さらに、グループワークやリラクセーション体験を取り入れることで、参加者が主体的に考え、それを共有する工夫を施した。その結果、参加者からは「実生活でも活用できそう」という声が多く寄せられた。つまりこのような教育スタイルの有効性が示唆されたと考えられる。このように、ストレス反応が発生するプロセスを知り、各段階を客観的に見極めることのできる知見を得ることで、ストレス状況に遭遇した際に冷静で効果的な対処がしやすくなると思われる。したがって、近年発生が懸念されている大規模地震に備える予防的な意味でも、このような心理教育を今後普及させていくことは大変有用であると考えられる。

【参考文献】

嶋田洋徳（1998）．小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究　風間書房.

竹中晃二（1997）．子供のためのストレス・マネジメント教育 －対症療法から予防措置への転換－　北大路書房.

山中寛・富永良喜（2000）．動作とイメージによるストレスマネジメント教育　基礎編　北大路書房.

Appendix 1. 学びの杜2013配布資料

学びの杜2013
ストレスとうまくつきあうために
-臨床心理学の知恵袋-

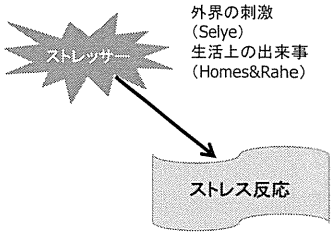
講師：窪田由紀　松本真理子　森田美弥子
TA　：松本由未子　野地麻奈美

本日の流れ

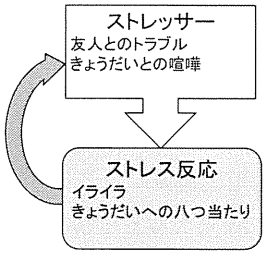
- オリエンテーション
- 自己紹介
- ストレスの心理学
  - ストレスとは
- ストレスマネジメント入門
  - ストレスのしくみと対処法
  - ストレス反応への対処法
  - ものの見方とストレス
  - 対人コミュニケーションとストレス
- まとめ・振り返り

ストレスとは

- ストレッサー：ストレス反応のもととなる出来事や状況
- ストレス反応：
  - 身体に現れた反応
  - 心に現れた反応
  - 行動に現れた反応



ストレッサー、ストレス反応の悪循環



私たちの生活とストレス
1　学校とストレス

- 学校におけるストレッサーは？
  - 学業（勉強）
  - 友人関係
  - 教師との関係
  - 部活動
  - 規則
  - 委員会活動
  - 「　　」
  - 「　　」
  - 「　　」

私たちの生活とストレス
2　家庭におけるストレス

- 家庭におけるストレッサーは？
  - 家族の病気
  - 家族内の不和
  - 暴力（DV,虐待）
  - 経済的困窮
  - 親や周囲からの期待
  - 親の叱責
  - 生活の不規則さ
  - 「　　」
  - 「　　」

私たちの生活とストレス
3　災害とストレス

- 災害とストレッサー
  - 災害そのもの
    ：地震、津波、台風、、そのものの恐怖
  - 災害による喪失
    ：災害による大切な人・もの・ことの喪失
  - 災害に伴う環境の変化
    ：災害に伴う生活の変化
    - 転居、転校、転職
  - 「　　」
  - 「　　」

やってみよう！

- ストレッサー

  →私のストレスのもとは、、、

- ストレスチェック1　ストレス反応尺度

  →私にストレスがかかると、、

まとめ

- ストレスは私たちの生活と深く関連
  - 平常時：家庭、学校、職場、地域
  - 緊急時：災害時、事件・事故遭遇時
- ストレッサーに直面して種々のストレス反応が生じるには、「異常な事態に対する正常な反応」
- But,放置すると「ストレス反応」が新たな「ストレッサー」となり、反応を助長する悪循環に陥る
- 適切な対処が必要

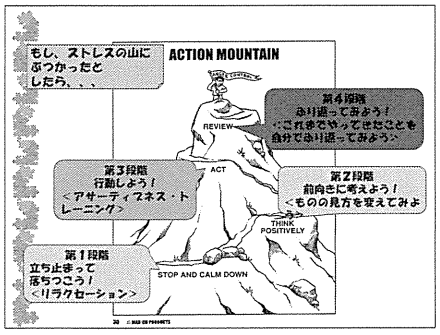
ストレスのしくみと対処法

心理的ストレス過程と対処法（コーピング）

ストレッサー ← 上手な頼み方・断り方 タイムマネジメント

認知的評価 ← ものの見方・考え方を変えようとする取り組み

ストレス反応 ← リラクセーションの仕方を身につける



まずは生じてしまったストレス反応に対処して、気持ちを落ち着ける

↓

落ちついて合理的・前向きに考える

↓

その上で、状況・相手に働きかける

包括的ストレスマネジメント

心理的ストレス過程（ストレスが生じるしくみ）を理解する

＋

心理的ストレス過程に即したコーピングを身につけ、活用する

←ストレス反応へのコーピング

←ものの見方へのコーピング

←ストレッサーへのコーピング

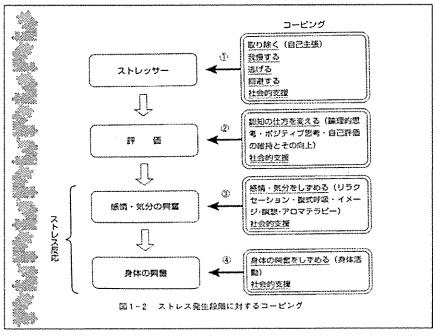


図1－2　ストレス発生段階に対するコーピング

私のコーピング

- 個人ワーク
  - ストレス反応へのコーピング
  - 評価へのコーピング
  - ストレッサーへのコーピング
- グループでのわかちあい

ストレス反応へのコーピング

セルフ・リラクセーション
いつでも、どこでも、誰でも、何もなくてもできる！

漸進性弛緩法：力を入れた後で抜く

10秒呼吸法：1, 2, 3　吸う
4　止める
5, 6, 7, 8, 9, 10　吐く

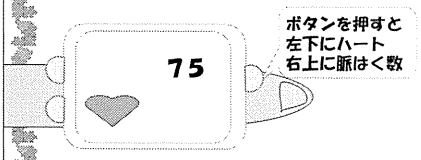
ペア・リラクセーション
ちょっと人の手を借りてみよう！

リラクセーション実習

- 1　十秒呼吸法
  - 事前測定
    - 脈拍
    - 気分調査票
  - 実施
  - 事後測定
    - 脈拍
    - 気分調査票
    - 感想

脈はくを測ってみよう

- **指輪型脈はく測定器をつける**
  - **左手の人指し指にはめる**



リラクセーション実習

- 2　ペアリラクセーション
  - 事前測定
    - 気分調査票
  - 実施
  - 事後測定
    - 気分調査票
    - 感想

その他のリラクセーション

- 漸進性弛緩法
- イメージを用いる方法
  - イメージリラックストレーニング
  - あなたの特別な場所
- 瞑想
- ヨーガ

- リラクセーションをやってみて

ものの見方
認知的評価へのコーピング

ものの見方について考えてみよう！

同じクラスの仲の良い友だちAちゃん。
Aちゃんはテニス部、私は合唱部。部活が終わったら下駄箱のところで待ち合わせて一緒に帰っている。

今日は合唱部の練習が遅くまであったのでAちゃんが先に来て、待っていた。
Aちゃんが見えたので、「Aちゃん、ごめん。待った」と声をかけた。
でもAちゃんは返事をしなかった。
あなたならどうする？

出来事 → ものの見方 → 気持ち → 行動

Aちゃんが返事をしなかった

- 嫌われた → 悲しい → 1人で帰る
- 馬鹿にされた → ムカつく → ただく！
- Aちゃんが気づかなかった → 心配、 → もう一度声をかける

同じ出来事を体験しても、
ものの見方によって
気持ち（感情）と行動が変わる

Aちゃんが返事をしなかったという出来事

- 嫌われた
- 馬鹿にされた

→ ストレスのもと 不快なこと

- Aちゃんが気づかなかった → ストレスのもとでない普通のできご

同じ出来事であっても、ものの見方によって、ストレスのもとになったり、ならなかったりする！

自動思考について考えてみよう

出来事 → 憂鬱な気分

自動思考

自動的に頭に浮かぶ否定的な考え
「もうだめ！」
「終わった！」

誤った考え方のクセ）

全か無か思考	一般化のしすぎ
心のフィルター	マイナス化思考
結論の飛躍	拡大解釈と過小評価
感情的決めつけ	すべき思考
レッテル貼り	個人化

自動思考とは？

自動的にパッと頭に浮かんでくる否定的な考え

優柔不断だ

- 自分について
- 自分の行動について
- 自分の将来について

人付き合いが苦手だ

英語の試験でも敗した

うまくいきそうにない

将来は絶望的

何をやってもダメだ

自己否定的な自動思考「自分はダメだ」 → イヤな気持ち → 行動する意欲がなくなる → 「何もしてないなんてダメな人間だ」とくよくよ考える → 確信！ → 自己否定的な自動思考「自分はダメだ」

自己否定的な自動思考によって生じる悪循環

否定的な自動思考に陥りやすい考え方の誤り

良いところは無視する

（1）ダメなところばかりを見てしまう考え方

（2）ダメなところを大げさに強調する考え方

全か無か（完璧主義）　ダメなところをふくらませる

（3）ダメなことばかりを予測する考え方

読心術のような、占い師のような考え方

（4）感情的になって何もかもダメとみなしてしまう考え方

ダメ人間のレッテル

感情に左右される

（5）ダメな自分を作り出してしまう考え方

私は～すべき

（6）ダメなのは自分のせいと自分自身を責めてしまう考え方

誤った考え方をしていないか
調べてみよう！

考え方のくせをチェックしてみよう

- 誤った考え方をしていないか調べてみよう
- わかちあい

ストレッサーへのコーピング

- ストレッサーを減らす
- ストレッサーそのものをなくす
- トラブルを解決する

←コミュニケーション（アサーション）

- コミュニケーションを学ぶことで（対人）ストレッサーを減らす

やってみよう

- チェックリスト

- 非主張的：自分を抑えて相手を立てる自己表現
  - 状況：自分の気持ちがわからない、確信がない
    察して欲しい→他者依存的
  - 結果：言いたいことを言わない、言えない、黙る、譲る、言いなりになる、自分を軽視する
    →無視される、同意されたと受け取られる
  - 理由：相手をなだめるため自分の感情を抑える、葛藤を避ける
    →自分の犠牲、自信がない・自己卑下

- 長期的影響

不快→怒りが貯まる→恨む、八つ当たり
よそよそしくなる→キレる
忍耐する→自分を責める→うつ

＊個人的・社会的背景あり
：年齢、社会的地位・役割の低い人、女性等

- 攻撃的ー相手を抑えて自分を通す
  - 状況：自分の思い・主張を通す、正しい、優先されて当然と思う
  - 結果：言い張る、押し付ける、相手を尊重しない、相手を責める、相手を操作する、怒鳴る
  - 理由：年齢、役割、地位、専門性、権力がある、自分は勝ちたい

→自分の気持ち・意見を高飛車に言うと通る、命令には従うべき、

- 長期的影響

→一時的自己満足、後味が悪い、敬遠される、孤立する、仕返しされる

＊個人的・社会的背景あり：男性、権力・権威ある人

- アサーティブ　ー自分も相手も大切にする
  - 状況：自分の気持ち・意見を把握、伝えてみることに躊躇がない、相手に反応に応える用意がある
  - 結果：立場を考えて伝え、相手の言い分（Yes,No）にも耳を傾ける
    →理解して話し合う、歩み寄る、相互尊重、選択肢の探し合い
  - 理由：相手も自分も大切、違いは反対ではない、葛藤を怖れない
    →率直に、素直に、自分の気持ち・意見を表現してみる

＊プロセス

自分	相手	自分
自己確認→言語化 表現	Yes	←ありがとう
	No	←Yes
		←他の選択肢
		→歩み寄り←

- 長期的影響：→違い・葛藤に慣れる、譲り合う、

→相手に共感、理解することと同意することの違い
→Noからでも関係を始めることができ、親密になれる

- アサーティブになるには
  - 「Iメッセージ」 :「私」を主語にして話す。
  - 状況を限定する :「○○○の時」「あなたの△△△することについて」などのように限定する。
  - 簡潔に :気づかいのための尾ひれ背びれをつけて、言いたい事をかくしてしまわないように。
  - 相手への希望を具体的に伝える :相手に実行可能なことをわかりやすく伝える。
  - フィードバックする :互いの気持ちを伝え合えるように、「どう思った？」と尋ねたり、自分の思いを返したりする。
  - 非言語的要素:視線、姿勢、声の大きさ・明瞭さ、表情など。

ストレスとの付き合い方を学んで

- この講座で学んだことは？
- 今後の生活にどのように生かせそうか？

高校生を対象とした臨床心理学の授業
—ストレスマネジメントを学ぶ—

松　本　由未子*・野　地　麻奈美*
窪　田　由　紀*・松　本　真理子**
森　田　美弥子*

要約

名古屋大学教育学部『学びの杜「人間発達科学探究講座」』において、高校生を対象とした臨床心理学の講座が開講された。10名の高校生が授業に参加した。本講座は、ストレスについての理解を深め、自分自身の特徴をつかんだ上でストレスへの対処方法を考えることを目的とした。まず、ストレスのしくみと対処法を学んだ。その後、実際にリラクセーション体験を行い、脈拍およびディストレスの尺度によりその効果を測定した。最後に、ものの見方と対人コミュニケーションについて学んだ。測定した指標および参加者の感想からは、ストレスマネジメント教育の有効性がうかがわれた。また、グループワークやリラクセーション体験を取り入れることで、参加者の主体的な思考を促せる可能性が示唆された。

キーワード：臨床心理学、高校生、ストレスマネジメント、コーピング

*　名古屋大学大学院教育発達科学研究科
**　名古屋大学発達心理精神科学教育研究センター

A summer course of clinical psychology to high school students

—Learning stress management—

Yumiko MATSUMOTO*, Manami NOCHI*, Yuki KUBOTA*
Mariko MATSUMOTO** and Miyako MORITA*

ABSTRUCT

A high-school clinical psychology course was held as part of the summer school program conducted by the School of Education, Nagoya University. The purpose of this course was to develop an understanding of stress management, and to learn stress coping mechanism. Ten high school students participated in the course, which was designed to provide a comprehensive stress management education consisting of (1) learning the structures and coping methods of stress; (2) experiencing demonstrations of relaxation programs; and (3) suggesting stress-free perceptions and communication techniques. Group discussions were held during each session, in which the students exchanged their opinions. Following the course, the students responded that the class was helpful in increasing their understanding of stress, and aided them in practicing stress management in their daily lives.

Keyword : clinical psychology, high school student, stress management, coping

* Graduate School of Education and Human Development, Nagoya University
** Nagoya University Center for Developmental Clinical Psychology and Psychiatry