




Title	ストレス・マネジメント～学生・教員のメンタルケア～
Author(s)	富永, ちはる
Citation	
Issue Date	2007-05-07
URL	http://hdl.handle.net/10069/9252
Right	

This document is downloaded at: 2019-06-20T15:25:23Z

大学教育開発センター
授業実践オリエンテーション

②ストレス・マネジメント ～学生・教員のメンタルケア～



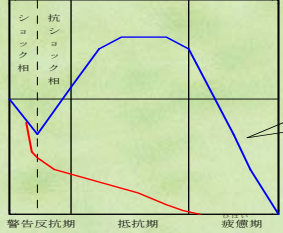
- ・ストレスとは何か？
- ・ストレスの原因
- ・ストレス反応が重要なサイン
- ・ストレスとうまくつきあうために
- ・イライラと指導は区別する
- ・学生の居場所づくり

MOZART

20

ストレスの何が問題なのか？

脅威事態ではないのに発生
ストレス状態が長期間続くと生態防御系の働きを抑える「抑制作用」により病気になりやすい



同時に多くのストレスラーに出会うことは、とても危険である
ハンス・セリエ (ストレス学創始者)

ストレスに対する抵抗力 ★ストレス状態をできるだけ早く終了させることが健康のために必要

ストレスラー：ストレスの原因

いろいろな出来事、生活ストレスラー、震災、離別、喪失、変化すること、あれこれ考えること、刺激が無いことなど・・・

- 物理化学的ストレスラー
高温・灼熱・寒冷・高湿度・乾燥・水や空気の汚染・騒音・日ざし
- 生活環境のストレスラー
狭い住居空間・危険な都市・不便な技術・交通渋滞
- 心理社会的ストレスラー
重大な出来事への再適応・日常の些細なこと・人間関係

※別紙資料③「生活環境ストレスラーの強さ」をご参照ください。

22

ストレス反応：ストレスの結果 (=ストレス症状のサイン)

- 身体に現れるもの(心身症状)
筋の緊張(肩に力が入っている等)、呼吸の乱れ、胸の鼓動が激しくなる、掌の汗(精神性発汗)、夜尿や頻尿、悪心、嘔吐、下痢・便秘、疲労、頭痛、腹痛、アトピー、じんましん、喘息、目の痛み、円形脱毛、若白髪、潰瘍
- 心の症状
不安、失望、憎しみ、攻撃心、抑うつ、イライラ、怒り、恐れ、混乱、あせり、孤立感、劣等感、不機嫌、泣く
- 行動に現れるもの
食事量の増加あるいは減少、偏食、睡眠の増加あるいは減少、反抗、けんか、いじめ、暴力障害、犯罪、恐喝、遅刻、早退、学校不適應、社会的ひきこもり、不登校、指しゃぶり、爪かみ、貧乏ゆすり、舌打ち等の癖、歯ぎしり、チック、髪の毛を引っ張るあるいは抜く、落ち着きの無さ、夜叫、悪夢、しゃべりまくる

※ストレス反応が他者へ向かうことによって、ハラスメントの加害者となったり、他者に認知されにくい自己へ向かうストレス反応によって、ハラスメントの被害者となることも考えられる。

23

ストレスによる障害・疾患も

- 適応障害
ストレスのためにふつうの生活に適応できない。不登校、出社拒否など。
- 精神障害
うつ病や神経症など感情が不安定になり生活に支障する。
- 心身症
その発生と経過に心理的ストレスが関係している身体面の疾患。
- 燃え尽き症候群
仕事や生き方に、献身的に打ち込んだが、期待した結果が得られないことにより、もたらされた極度の疲労と感情の枯渇状態を主とする症候群。
- 外傷後ストレス障害
通常の人が体験する範囲を超えた出来事を体験し、その反応として持続的な恐怖感や無力感、記憶障害、身体の不調が生じること。

24

うつ病の学生が増えている？！

- うつ病とは？
心の活力の低下、落ち込んだ気分が長期間続いて、生活に支障が出る病気。
- うつ病になりやすいタイプ
○仕事熱心、生真面目、几帳面、物事に徹底的にこだわる人。
○世間の秩序を守り、常識を大切に、いつも他人に気を遣う人。
- うつ病の原因
○うつ病になりやすい性格 → 脳内のセロトニンとノルアドレナリンの
○環境の変化・ストレス → 働きが低下
※いつもの原因が重なり合って発症すると考えられている。
- うつ病の症状
○気分症状：気分が落ち込む。自信がなくなる。
○思考症状：集中力、判断力の低下。悲観的で自責的な考え方。
○意欲症状：気力がなくなる。おっくうになる。楽しいと感じられずに興味がわかなくなる。
○身体症状：不眠、食欲低下、だるい、肩こり、頭が重い、胃の不快感、便秘、性欲低下。
- 仮面うつ病とは？
○身体症状が主で、精神症状がはっきりしない軽症のうつ病のこと。
○一通りの検査を受けても身体の病気が見つからず、症状の改善がみられない場合は、仮面うつ病の可能性があるので、医師に相談する。一抗うつ薬を服用することで症状は改善する。

25

家族や周囲の接し方

- ✧ **家族や関係者がしてはならないこと**
 「そんなによくよ考えても始まらないよ」「気持ちの問題だよ」「もっとがんばらなさい」「旅行や運動で気分転換したら?」「私は〇〇の方法でうまくいったからやってみなさい」など
 家族や周囲の方々が病気について自分勝手に解釈したり、自分の考えを押しつけたらすると、「がんばらないといけないのに、うまくいかない」と苦しんでいる状態を、さらに追い詰めることになるので、気をつける。
- ✧ **家族や関係者にしてほしいこと**
 ○家族が主治医に症状の報告をする。
 ○重要な事柄の決定を先に延ばす。
 ○「多少時間がかかっても必ず治る」と理解して、ゆったり落ち着いて支える。
- ✧ **自殺に対するサインを見逃さないようにすること**
 ○一人にしないことが大切。
 ○早期発見、早期治療が大切。家族や周囲の方々の病気に対する理解と協力が必要。

SOSチェックリスト (石隈利紀『学校心理学』誠信書房より)

- 学習面**
 - ・勉強への取り組みに変化はないか。
 - ・テストの成績が急に下がっていないか。
 - ・授業中に投げやりになり始めていないか。
 - ・授業中にぼんやりすることが増えていないか。
 - ・授業中に眠ることが増えていないか。
- 心理・社会面**
 - ・自分に対して否定的なイメージを持つようになっていないか。
 - ・学校での表情が暗くなっていないか。
 - ・イライラすることが増えていないか。
 - ・学級内で孤立していないか。
 - ・家族との関係に変化はないか。
 - ・教員に対する態度に変化はないか。
 - ・服装や言葉遣いに変化はないか。
- 進路面**
 - ・新しい事象や自分のこと以外に関心が持てなくなっていないか。
 - ・得意なこと(学習面、運動面、趣味など)が減ってきていないか。
 - ・決心がつきにくくなっていないか。
 - ・進学などについて、急に態度を変化させていないか。
- 健康面**
 - ・食事の様子に変化はないか。
 - ・けがや病気をしていないか。
 - ・頭痛や腹痛の訴えが続いていないか。
 - ・眠そうな顔をする日が続いているか。
- 全般**
 - ・遅刻や早退が続いていないか。
 - ・理由の不明確な欠席はないか。
 - ・最近、事件(変わったこと)はないか。

学生の様子の変化を早期に発見するためのチェックリストです。名簿形式で記録すると、一人一人の把握に役立ちます。



茨城県教育研修センター教育相談課「予防的な学校教育相談の在り方」研究報告書2002より

SOSチェックリスト (中学生用・名簿形式) 調査年月日: 年 月 日

年 級	No.	氏 名	SOSチェック項目													合 計		
			学習面	心理・社会面	進路面	健康面	全般	事件の発生	理由の不明確な欠席	遅刻・早退	頭痛や腹痛	けがや病気	遅刻や早退	遅刻や早退				
	1																	
	2																	
	3																	
	4																	
	5																	
	6																	
	7																	
	8																	
	9																	
	10																	

石隈利紀・田村節子『石隈・田村式援助シートによる チーム援助入門 - 学校心理学・実践編 -』2003. 図書文化社. P153

ストレスの対処法

1. **人と人との良いつながりによる対処**
 親や先生に相談する。話を聞いてもらう。友達と楽しく話す。
2. **問題に立ち向かう対処**
 うまくいったイメージを浮かべる。起こっていることを振り返り、解決策を考える。
3. **気持ちについての対処**

自分へのメッセージ。
リラクゼーション。

望ましくないストレス発散
望ましくないストレスの抑圧

一人ひとりが日頃からストレス・マネジメントに心がけ、ストレスサーへ気づく

- ①ストレス反応を抑える → リラクゼーション
- ②ストレス産物を使い切る → アクティベーション



リラクゼーション

ストレスを感じたら、自分でリラックス

- ✧ **セルフリラクゼーション**
 腹式呼吸法 → 漸進性弛緩法 → 踏みしめ法
- ✧ **ペアリラクゼーション**
 ・肩上げ法 ・胸開き法

＋ より効果UP

- ✧ **リラックスできる音楽や香り**

※別紙資料④「統合リラクゼーション法」をご参照ください。

日常生活でもリラックスする工夫を

- ☞ お風呂（ぬるめ、たっぷり、ゆっくり）
入浴剤でリラックス効果UP
- ☞ お茶（**ホッ**）が大事！
- ☞ 目を閉じたり、リラックスできる音楽でα波を。
脳もリラックスさせましょう。
- ☞ 睡眠→セルフリラクゼーションで深くてよい眠りを
- ☞ 集中と休憩・リラクスタイムをバランスよく。
（昼食後、15分間の昼寝は午後の脳の活性化を助けます）



32


よりよい睡眠をとるためのルール

- ☞ 目が覚めたらすぐベッドから出ること
- ☞ 毎日（休日も）、同じ時間に起きる習慣を崩さない
- ☞ 朝あるいは午後に規則正しい運動をする。
- ☞ 音や光を遮断できる寝室にする。
- ☞ 室温を適当に保つ。
- ☞ 寝る前には空腹や過度の満腹を避ける。
軽いスナックは睡眠の助けとなる。
- ☞ 睡眠中、トイレに立つのを避けるため、寝る前の水分摂取は控えめにする。
- ☞ 夕方から、カフェインを含んだ飲み物（コーヒー、紅茶、コーラなど）は避ける。
- ☞ タバコは控える。
- ☞ 夕方飲酒を避ける。アルコールは睡眠を誘うが、途中覚醒が多くなりやすい。
- ☞ 怒りやフラストレーションのために眠れないときは、無理に寝ようとせず、他の部屋で何か別のことをする。
- ☞ 夜中に、時計を見ることが多い場合には、時計を隠して、見られないようにする。







33

家庭や学校におけるストレス・マネジメント

- ① 十分な栄養と休息を与えること 
 - ☞ おいしい食事を前にして、嫌な顔をする者はいない。
- ② 有効なコミュニケーション・スキルを考える
 - ☞ 怒りで他者を動かそうとしない。
 - ☞ イライラと、どうしても叱らなければならないことを区別し、行動そのものを注意する。
 - ☞ 他者の自尊心を傷つける注意の仕方はしない。
 - ☞ 他者に任せるときは、子ども自身ができると感じさせるようにする。
 - ☞ 他者に何かものを頼むときは、敬意を払う。
「ありがとう」を忘れずに
- ③ ものの考えを変える：否定的見方→肯定的見方
 - ☞ すべてが悪いのではなく、ある特定の部分が悪い。他は問題ない。
 - ☞ すべてできないのではなく、これだけの部分ではできる。
- ④ 他者グループとのレクリエーション的活動を行う
 - ☞ 関わる自身も楽しむ。自分と一緒にいて楽しそうにしているのを見て、受容されていると感じる

34

家庭・学校・地域の温かい環境作りから ～プラスのストロークを贈ろう～

- ☞ **プラスのストロークとは** 
 - 言葉：ほめる、なぐさめる、励ます、共感する
 - 態度：ニコットする、うなづく 
 - 人は幸せな気持ちになり、自分の存在に意味を見いだすことができる。「居場所」ができる
- ★無意識のうちに冷たい環境を作っていませんか？
- ☞ **マイナスのストロークに気を付けよう** 
 - 言葉：ばかにする、皮肉を言う、怒る、けなす
 - 態度：いじめる、たたく、嫌な顔をする 
 - 不愉快な、みじめな気持ちになり、自信を無くすことになる。

35

「学生何でも相談室」をご利用下さい。



学生対応についてのコンサルテーションも行っています。援助チームとして、一緒に対応できればと思っています。
坂本キャンパス、片淵キャンパスでの出張相談も行っていきますので、お気軽にご利用ください。

★何かご心配なこと等がありましたら、学生支援センター内
学生何でも相談室に遠慮なくご相談ください。

Tel : 095(819)2106
E-mail : nandemo@ml.nagasaki-u.ac.jp

ご静聴ありがとうございました。



36



引用・参考文献

- ☞ ストレスマネジメント教育実践研究会（編集代表：大野太郎）『ストレスマネジメント フォ キッズ ストレスを知り上手につきあうために』2003、東山書房
- ☞ 竹中見二『子ども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—』1997、北大路書房
- ☞ 石隈利紀・田村節子『石隈・田村式援助シートによるチーム援助入門—学校心理学・実践編—』2003、図書文化社
- ☞ 森川澄雄／監修 菱田準子／著『すぐ始められるピア・サポート指導案&シート集』2002、ほんの森出版
- ☞ 滝 充『ピア・サポートではじめる学校づくり 実践導入編』2002、金子書房
- ☞ NPOアカデミック・ハラスメントをなくすネットHP「ガイドライン」より
- ☞ 石川由香里 2006年アマランス派遣講座（於長崎大学）「アカデミック・ハラスメントについて」（講座資料）
- ☞ 倉富史枝「大学におけるハラスメントとは」2006、長崎大学メンタルヘルス講演会報告書
- ☞ 鈴木二郎／監修『うつ病患者さんに対する接し方』ヤンセンファーマ株式会社（パンフレット）
- ☞ 牛島定信／監修 宮田久嗣／編集『うつ病の早期発見のために』ヤンセンファーマ株式会社（パンフレット）

37