

# 中学生を対象にした自殺予防講話

小 野 貴美子

A Lecture on Suicide Prevention for Junior High School Students

Kimiko ONO

## 【要 旨】

本研究は、中学生に対して行った自殺予防講話の実践報告である。事前アンケートによって生徒のストレスについての知識や対処法を把握し、その情報をもとに講話を行った。また事後アンケートで生徒の理解度を把握し、講話の内容や実施方法について検討した。講話を単学年で行う場合と、2、3年生合同で行う場合とでは、その理解度に差はみられなかったものの、ストレスや対処法については学年により違いがあるため、講話内容には注意が必要なが示唆された。また、教師が講話に参加することで生徒にとってより身近にストレスを考えることができた。ストレス対処法の紹介は、生徒自身の心の健康に役立つだけでなくこれからの人間関係の持ち方を考えるきっかけとなった。

## 【キーワード】

自殺予防 中学生 ストレス ストレス対処法

## 1. はじめに

わが国の自殺予防対策は、平成18年に自殺対策基本法が施行され、平成19年に「自殺総合対策大綱」により指針が示されて、国をあげての自殺対策が推進されることになった。平成24年には「自殺総合対策大綱」の全面見直しがなされ、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」という目指すべき社会の呈示がされた。この見直しの中で、当面の重点施策の一つに、「児童生徒が命の大切さを実感できる教育だけでなく、生活上の困難・ストレスに直面したときの対処法を身に付けさせるための教育を推進する」ことが挙げられている。

文部科学省においても平成18年に「児童生徒の自殺予防に向けた取組に関する検討会」が設置された。その後、平成20年に「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議」が設置され、平成21年3月に「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」、平成22年3月に「子どもの自殺が起きた時の緊急対応の手引き」が作成された。そして平成26年7月に審議のまとめが全国に通知された。その中に自殺予防教育導入の手引きとして「子供に伝えたい自殺予防」が含まれている。

このような状況の中で、筆者は別府市健康づくり推進課より「こころの健康づくり研修会」の講師を依頼された。これは厚生労働省の自殺予防対策普及啓発事業を受けて、大分県市町村

自殺予防対策強化事業思春期対象事業の一環である。依頼の主旨は、学業や友人関係など多感でストレスを感じやすいとされる時期である中学生を対象に、「ストレスに自ら気づき、上手に対処できる方法」についてであった。そこでまず、講話の内容について担当保健師と事前の話し合いを行った。さらに窪田(2014)のワークショップの内容と資料を参考にしながら講話の組み立てを考えた。そこで講話のタイトルを「ストレスと上手に付き合う方法～未来に向けて～」として、1時間の講話を行ったので報告したい。

## 2. 具体的実践

### (1) 対象

別府市健康づくり推進課より市内中学校へ「こころの健康づくり講話」の開催を呼びかけ、それに応じた2校が対象となった。それぞれの中学校の対象学年を以下に示す。対象学年や講義形態については学校の希望に応じた。

#### [対象学年・人数]

A 中学校 1年生(131人)、2年生(142人)  
B 中学校 2年生(100人)、3年生(108人)

#### [実施日、場所、講話形態]

A 中学校 X年6月。1年生は3時限目、2年生は4時限目。ともに体育館で行った。  
B 中学校 X年7月。2年生、3年生合同で4時限目に体育館で行った。

### (2) 講話の目的

- ① ストレスについて理解する。
- ② ストレスの対処方法について知り、ストレス対処のレパートリーを広げる。

### (3) 手続き

事前に実施予定中学校の担当者と内容についての打ち合わせと確認を行った。確認の内容は①生徒に事前と事後のアンケートを取ること②ストレスの定義と話の聴き方については、先

生と筆者とで簡単なロールプレイを行うこと  
③1～2名の先生から中学時代の悩みやストレスとその克服法を簡単に話していただくこと  
④講話後に過去のストレスフルな状況を思い出す生徒がいるかもしれないということ、その場合はスクールカウンセラーや教員にフォローをお願いしたいこと  
⑤学校外部の相談機関や電話相談等の社会資源を後日学年通信などを使い生徒に知らせてほしいことであった。

#### 1) 事前アンケートについて

事前アンケートの質問項目は、筆者の臨床経験によるものとA中学校の先生の意見を取り入れながら、筆者が作成した。(表1)

講話実施の約10日前に「ストレスアンケート」を各クラスで担任を通じて実施した。両中学校とも同日の同時間に実施をお願いした。アンケートの回答結果はグラフにして資料(図1)とし、講話の開始時に全員に配布した。

#### 2) 講話について

講話の流れを表2に示す。まずストレスの意味について、アンケートの回答をフィードバックしながら「ストレスとは外からの刺激(ストレッサー)によっておこる心や体の反応のこと」と説明し、一般的にはストレッサーとストレスを合わせてストレスと表現していることを伝えた。視覚的にも理解できるよう、ストレッサーとストレスの関係を教師と講師で表現した。片方が立ち、もう片方が横から押し、立っている人が倒れないように工夫する姿を見せて、ストレッサーとストレスの関係を表現し、押されている時や倒れないように頑張っている時の気持ちを聞くなどした。これをもとにストレッサーによる反応は心理面、身体面、行動面に表れることを具体的例をあげて説明し、ストレスが溜まりすぎるとうつ病などの病気や死にたいと思ってしまうことを伝えた。だが、ストレスはすべて悪いわけではないことも例をあげて伝えた。

次にストレッサーについて、悩みやストレスのもととしてアンケートの回答で多かったものから順に紹介した。その後、事前に打ち合わせ

表1 アンケート

〇〇中学校 〇年生の皆さんへアンケートのお願い

皆さん、こんにちは。別府市役所の保健師です。来る〇月〇日に〇、〇年生の皆さんとストレスの勉強をする予定です。ストレスに気づき、対処できるようになることを目的にします。そこで、いくつか質問をしたいと思います。ご協力おねがいします。

I. あなたは何年生ですか? \_\_\_\_\_ 年生

II. あなたは「ストレス」という言葉を知っていますか?

1. 知っている → どういうことだと思いますか? 間違ってもよいので自由に教えてください。

( \_\_\_\_\_ )

2. 知らない。聞いたことがない。

III. あなたにとって悩みやストレスのもとになるのは何でしょうか? あてはまるものすべてに〇をつけてください。

1. 勉強 2. 友だち 3. 家族 4. 先生 5. 塾 6. 習い事 7. 部活

8. 自分の身体のこと 9. 自分の性格のこと 10. 何かはっきりしないこと

11. その他 ( \_\_\_\_\_ )

12. 悩みやストレスはない

IV. あなたは気持ちが落ち込んだり、不安になったり、イライラする時、どうしていますか? あてはまるものすべてに〇をつけてください。

1. がまんする 2. 身体を動かす 3. 部活で発散する 4. 音楽を聞く

5. カラオケに行く 6. 友だちと話す・相談する 7. 家族と話す・相談する

8. メールやラインで誰かに伝える 9. スマホやケータイで遊ぶ 10. ゲームをする

11. 寝る 12. 食べる 13. 好きなことをする(それはどんなこと?) \_\_\_\_\_ )

12. その他( \_\_\_\_\_ )

V. 聞きたいことや質問など、自由に書いてください。つぶやきでもよいです。

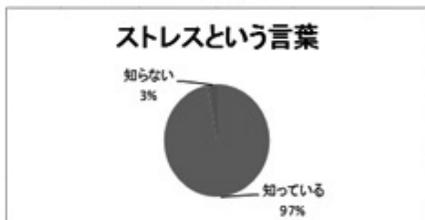


ご協力ありがとうございました。

こころの健康づくり講話 資料 (〇〇中学校〇年生)

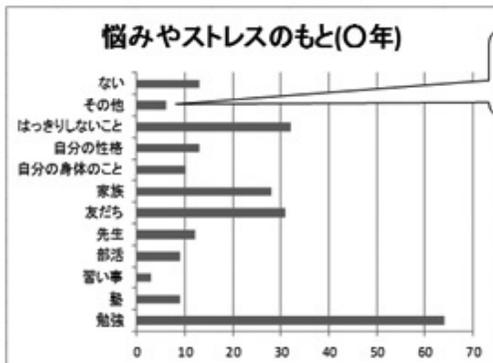
アンケートの回答、ありがとうございました。〇〇人の方から回答を得ました。そのご報告です。

1. ストレスという言葉を知っていますか？



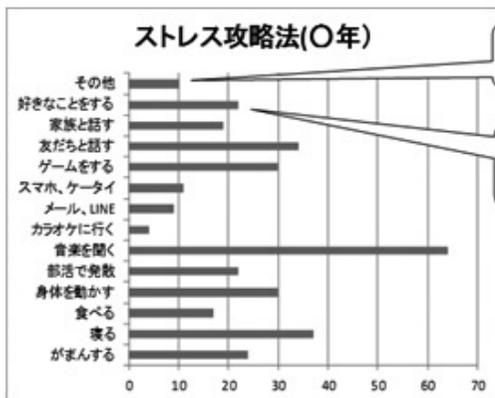
ストレスとは、外からの刺激(ストレスラー)によっておこる心や身体の反応のこと。

2. あなたにとって悩みやストレスのもとになるのは何でしょうか？



将来のこと、高校のこと、部活で自分が思っているプレーができなかったとき、親がわかってくれない

3. あなたは気持ちが落ち込んだり、不安になったり、イライラする時、どうしていますか？



泣く、何もしない、物にあたる、大声をだす、テレビ、散歩、友達とあそぶ、一人である、

本、テレビ、犬の散歩、ピアノ、アニメ、サッカー、絵を描く、友達とあそぶ、かき鳴らす、大きな声で歌う、好きなアイドルを見る

◎誰にも苦しいときはあります。そんな時、思い切って誰かに話してみると気持ちは楽になります。

◎友だちの話を聴くときは、友だちの気持ちになって、うなずきながらゆっくり聴きましょう。

意見やアドバイスより、聴いてくれることで心は軽くなります。

聴いた友だちの話は軽い気持ちで他の人にしゃべってはいけません。それはあなたを信用して話してくれたことですから。

◎でも、「死にたいくらい苦しい」と相談された時は、必ず信頼できる大人に話しましょう。「誰にも言わないで」と頼まれたとしても、

その友だちの命を守るためには、「あなたのことが大切だから」と伝えて、必ず大人に話しましょう。

伝える大人とは・・・家族、先生、スクールカウンセラー、スクールサポーター、親戚、塾の先生、相談電話 など

◎ストレス攻略法のいくつかをご紹介します！

※良いイメージで将来の自分を想像してみよう！

※肩の上げ下げ・・・肩をぎゅっと上げたり、下げたりしてみよう！

※呼吸法・・・姿勢をとのえて、1.2.3.と鼻から息をすいながらお腹に入れる。4で止めて5.6.7.8.9.10と口からゆっくり吐き出す。

図1 アンケート結果配布資料

表2. 講話の流れ

講話の内容	留意点・ねらい	時間	備考
1. こころの健康づくり推進課からのあいさつと講師紹介	○保健師の仕事の紹介をする。	1分	保健師
2. 事前アンケートのお礼と講話の目的を説明する。	○アンケート結果資料を配布する。	2分	講師
3. 「ストレス」の意味を確認する。	○ストレスとはどういうことか、それによって自分の体や心はどうなるのかを知る。 ○アンケート結果資料に沿って説明する。 ○ストレスを講師と先生とで表現する。 ○ストレスにはいろいろな反応があることを知る。 ○ストレスが溜まると、うつ病や消えたい(死にたい)と思うことを知る。	7分	○先生とロールプレイ
4. 悩みやストレスのもとについて知る。友だちはどうなのかを知る。	○アンケート結果資料に沿って説明する。 ○ストレスのもとがすべて悪いわけではないことを知る。 ○事前アンケートの質問に答える。 ○先生の体験談を聞く。	15分	
5. ストレス攻略法について、友だちがどうしているのかを知り、レパートリーを広げる。	○アンケート結果資料に沿って説明する。「スマホ、ケータイ、メール、ライン」については、疑問を投げかけ危険性を伝える。	5分	△△先生、◇◇先生の話
6. いくつかの攻略法を学習する。 ・「話すこと」 ・相談された時の「話の聴き方」を学習する。 ・話が深刻な場合はどうすればよいかを伝える。  ・「イメージ法」 ・「肩の上げ下げ」 ・「呼吸法」	○「誰かに話す」「相談する」方法を知る。 ○「話の聴き方」として、うなずきながらゆっくり聴くことを伝える。また、基本的には相談された話は人に話さないことも伝える。 ○信頼できる大人への相談を促し、相談電話等の利用もできることを伝える。 ○「数年先の自分を良いイメージで想像する」方法を知る。 ○「肩の上げ下げ」「リラックス呼吸法」について知る。 ○紹介した攻略法の他にも方法はたくさんあることを伝える。	15分	□□先生とロールプレイ
7. まとめをする。	○主にストレス攻略法についてまとめ、紹介した攻略法はいつか必ず役に立つことを伝える。 ○アンケートの記入と回収	5分	全員で行う。  保健師

をした教師1～2名に中学生の頃感じていた悩みやストレスについて話していただき、それをどのようにして克服していたかをインタビュー形式で語ってもらった。

教師の話を受けて、ストレス攻略法として対処方法をアンケートの回答から多い順に紹介した。その他についても自由回答を紹介し、皆がいろいろな方法でストレス対処を行っていることを伝えた。ただし、スマホ、ケータイ、メール、ソーシャルネットワークサービス等の使用については、事件への巻き込まれやトラブルに

発展する可能性といった危険性を伝えた。

最後に、対処法として「誰かに話す」「相談する」方法や「イメージ法」「肩の上げ下げ」「呼吸法」といったストレスマネジメント技法を紹介した。「誰かに話す」「相談する」では、友だちから相談をうけたときの話の聴き方について、うなずきながらゆっくり聴くことを教員とロールプレイを交えて行った。また、話された内容は基本的には人にしゃべらないが、死にたいとか消えたいとか訴えられた場合は、信頼できる大人に知らせることや悩みの相談電話があ

ることも併せて伝えた。

「イメージ法」では、数年先の自分の良いイメージを想像することを行った。そして斬新的弛緩法である「肩の上げ下げ」、および「呼吸法」を紹介し、全員でそれらを数回練習した。最後に講話のまとめを行い、事後アンケートの配布をして終了した。アンケートはすぐに記入してもらいその日のうちに回収した。

#### (4) 結果

##### 1) 事前アンケート

##### ①ストレスという言葉、意味について

ストレスという言葉を知っているかどうか、生徒にたずねたところ、A、B中学校とも学年によらず90%以上の生徒が知っていると回答した(表3-1、3-2)。

表3-1 ストレスという言葉 (A 中学校)

	1年生(N=131)	2年生(N=142)
1. 知っている	121(92%)	138(97%)
2. 知らない	10(8%)	4(3%)

表3-2 ストレスという言葉 (B 中学校)

	2年生(N=100)	3年生(N=108)
1. 知っている	96(96%)	105(97%)
2. 知らない	4(4%)	3(3%)

また、ストレスの意味について自由回答を求め、学年による理解についてKJ法で分類した。分類は筆者と臨床心理士2名の計3名で行った。その結果、ストレスの意味を1年生では、「イライラ」「不安」「怒り」「疲れ」「葛藤」の状態としてとらえている群、「イライラ」「怒り」「不安」「不満」「疲れ」が溜まる状態としてとらえている群に分かれた。これらの他に、「気持ちの抑制」群、「いじめや悪口」「心のなやみ」「誰かのせいで」とストレスを明確にした群に分類された。

2年生では、「イライラ」「怒り」「疲れ」「欲求不満」「不満」の状態としてとらえている群、

「嫌なこと」「イライラ」「不満」「悩み」「疲れ」「もやもや、むしゃくしゃ、むかむか」が溜まる状態ととらえている群に分かれた。これらのほかに「ストレスによっておこる」と定義を明確にした群、「自分がいやと感じること」「自分が対処できなくてイライラ」と自分との関連付けを明確にした群に分類された。

3年生では、「イライラ」「不満」「欲求不満」「悩み」の状態としてとらえている群、「イライラ」「悩み」「不満」が溜まる状態ととらえている群に分かれた。また「ストレスによってもたらされる心の変化」と定義を明確にした群、「負担」として心身への影響を述べた群、「嫌なこと」「むかつく、やばいやつ」とストレスそのものを対象化した群、「自分で抱え込んでいること」と自分との関連付けを明確にした群に分類された。

##### ②ストレスについて

悩みやストレスのもとについて、「勉強」「友だち」「家族」「先生」「塾」「習い事」「部活」「自分の身体のこと」「自分の性格のこと」「何かはっきりしないこと」「その他」「悩みやストレスはない」の選択肢からあてはまるものを複数回答で求めた。その結果を学年ごとに図2-1、2-2、2-3で示す。

1年2年3年ともに、最も多く選択したのは

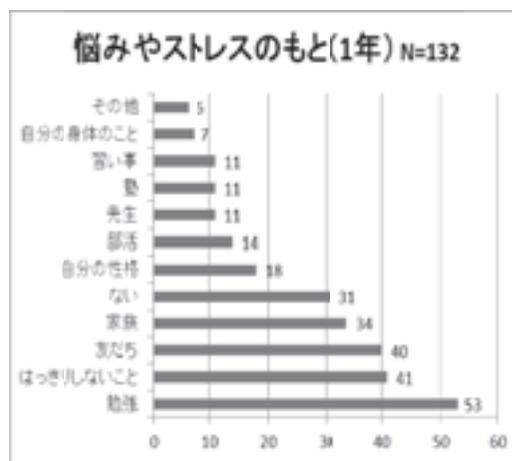


図2-1 ストレッサー (1年)

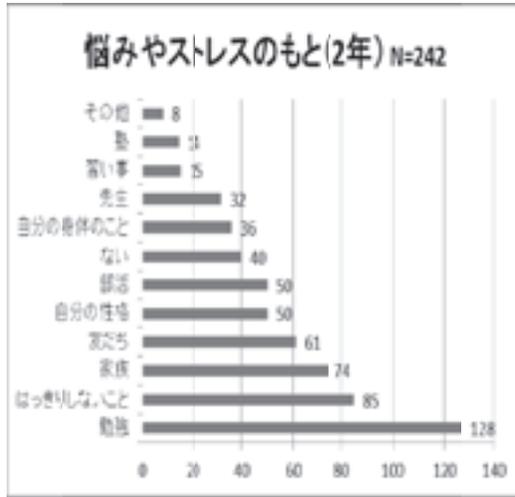


図2-2 ストレッサー (2年)

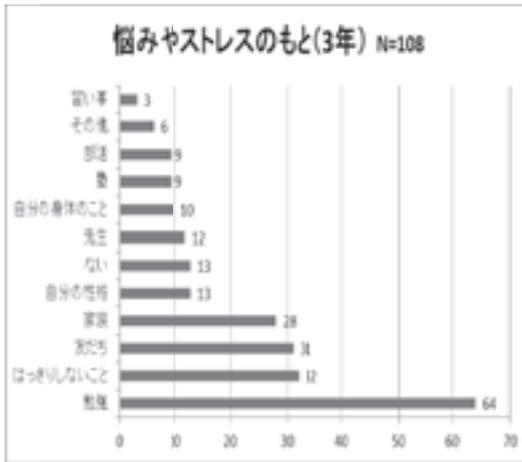


図2-3 ストレッサー (3年)

「勉強」であり、次に「はっきりしないこと」であった。「友だち」「家族」が上位に続いた。一方、「ない」と回答した生徒が、2校合わせて1年生31名(23.5%)、2年生40名(16.5%)、3年生(12.0%)であった。

### ③ストレス対処法について

ストレス対処法について、「がまんする」「身体を動かす」「部活で発散する」「音楽を聞く」「カラオケに行く」「友だちと話す・相談する」「家族と話す・相談する」「メールやラインで誰かに伝える」「スマホやケータイで遊ぶ」

「ゲームをする」「寝る」「食べる」「好きなことをする(どんなこと?)」「その他」の選択肢からあてはまるものを複数回答で求めた。その結果を学年ごとに図3-1、3-2、3-3で示す。

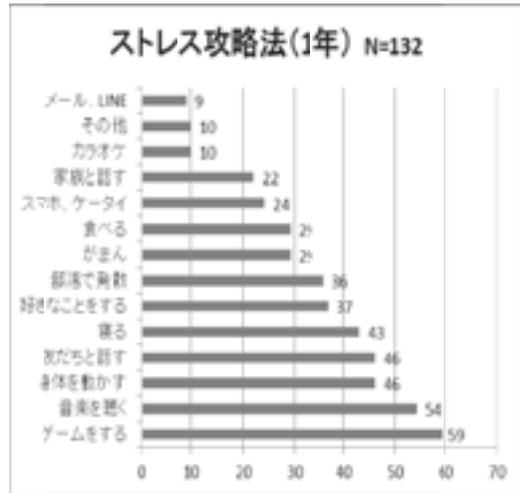


図3-1 ストレス対処 (1年)

1年生では多い順に「ゲームをする」「音楽を聞く」「身体を動かす」「友だちと話す」「寝る」「好きなことをする」「部活で発散する」「がまんする」「食べる」「スマホ、ケータイで遊ぶ」「家族と話す」「カラオケ」「その他」「メール、ラインで誰かに伝える」であった。



図3-2 ストレス対処 (2年)

2年生では「音楽を聞く」「寝る」「友だちと話す」「部活で発散する」「がまんする」「身体を動かす」「ゲームをする」「好きなことをする」「食べる」「スマホ、ケータイで遊ぶ」「家族と話す」「メール、ラインで誰かに伝える」「カラオケ」「その他」であった。



図3-3 ストレス対処 (3年)

3年生では「音楽を聞く」「寝る」「友達と話す」「ゲームをする」「身体を動かす」「がまんする」「部活で発散する」「好きなことをする」「家族と話す」「食べる」「スマホ、ケータイで遊ぶ」「その他」「メール、ラインで誰かに伝える」「カラオケ」の順であった。

## 2) 事後アンケートの結果

### ①講話の理解度

講話の理解度について1.よく分かった 2.分かった 3.分かりにくかった、の3件法で回答を求めたところ、A、B中学校ともに60%以上の生徒が、よく分かったと答えた。分かったを加えると、90%以上であった。(表4-1、4-2)

表4-1 講話の理解度 (A中学校)

	1年 (N=130)	2年 (N=138)
1.よくわかった	91(70%)	91(66%)
2.わかった	38(29%)	44(32%)
3.わかりにくかった	1(1%)	3(2%)

表4-2 講話の理解度 (B中学校)

	2年 (N=92)	3年 (N=109)
1.よくわかった	74(79%)	75(68%)
2.わかった	16(17%)	32(29%)
3.わかりにくかった	2(2%)	2(2%)

また、講話を単学年のみで行った場合と、2学年合同で行った場合で、理解度に差があるかどうか分散分析を行ったところ、有意な差はなかった。(表5)

表5 講話形態と理解度

	平均	F 値
単学年	2.66 (SD=0.50)	n.s
学年合同	2.72 (SD=0.49)	1.51 n.s

### ②生徒の感想

講話を聞いての感想を自由記述にて求めた。その一部を以下に紹介する。

#### A 中学校

- ・人は悩みながら生きるんだなと思った。(1年男子)
- ・ストレスのことがよくわかったし、ストレス攻略法もわかったのでよかったです。もし友達に相談されたら、誰にも言わずにちゃんと話を聞いてあげたいです。(1年女子)
- ・自分に対してストレス攻略法がなかったけど、みんなのを聞いてから増えてきました。(1年女子)
- ・ストレスは誰もが持っているし、友達の悩みとか聞いてあげたいと思いました。相談してくれる人のためになりたいと思いました。(2年女子)

- ・「ストレス」が何なのかがよく分かった気がします。いろんなことをやることに「ストレス」が溜まっていくと思うけど、自分・他人を傷つけずに対処したいです。(2年女子)
- ・呼吸法などはストレスになったときに使ってみたい。いろんなストレスがあるから、自分がストレッサーにならないように友達とかにやさしく接する。(2年男子)

#### B 中学校

- ・今までストレスの攻略法とかあまりわからなかったけど、今回の件でよくわかりました。私もストレスとかがあったら友達に相談したいと思います。(2年女子)
- ・自分もストレスのようなものを感じる人が多いが、みんなも結構感じていることがわかって安心した。相談されたときはきちんと聞いてあげようとおもった。(2年男子)
- ・私はいやなことがあったら、どうしていいかわからなくなって、すごくモヤモヤしたりします。でも今回の話しを聞いて、深呼吸をしたらいいんだとか、みんなはこうしてるんだとわかってすごくよかったです。ありがとうございました。(2年女子)
- ・先生たちにもストレスを感じた時期があったんだと知って、当たり前なことだけど、びっくりしました!! 私たちは今、イライラすることとかがいっぱいある時期だと思うので、ストレス発散方法を教えてもらえてすごくよかったです。(2年女子)
- ・友達の相談とか、どう聞けばいいかわからなかったけど、そういうとこも話してくれたので、わかりやすかった。(2年女子)
- ・体験談なども入っていたのでわかりやすかったし、ちょっと安心した。(3年女子)
- ・聞いて、思ったことは、誰にでもストレスというのがあるんだなと思いました。私はあることでとてもストレスがたまっていました。だけど、解消方法など、体験談などを聞いて、自分も自分を責めないでいこうと思います。(3年女子)
- ・自分はささいなことでもストレスに感じる体質なので、攻略法を教えてもらって助かりま

した。できるだけストレスをためないように、ストレスを感じたらすぐ解決できるように教えていただいた攻略法や相談をしたいと思います。ありがとうございました!  
(3年男子)

- ・友達の話を聴くときは、友達の気持ちになって聴いてあげたいです。(3年男子)

以上の感想に述べられているように、講話を受けて生徒はストレス対処の方法が広がっただけでなく、自分と友人との関係に積極的に生かそうとしていることや、ストレスを感じている自分自身を受け入れ、冷静に対処しようとしていることがうかがえる。また、教師の体験談はより教師を身近に感じるだけでなく、今の自分を認めようとすることに影響を与えているように思われる。

### 3. 考察

#### 1) 事前アンケート

「ストレス」という言葉は、ほとんどの生徒が知っていた。ストレスについては、保健体育の授業で取り扱われている。1年生はまだ学習していなかったこともあるが、ストレスの意味は、学年によって変化を見せていた。1年生にとってストレスはイライラ、不安、怒りといった感情や疲れの状態そのものである、もしくはそれらが溜まる状態として捉えている。また、ストレッサーをいじめや悪口、誰かのせいと他罰的にとらえている一方で、我慢し続ける、気持ちを抑えるというような気持ちの抑制として受け止めている。これが2年生では1年生と同様、感情や疲れの状態そのものやそれらが溜まる状態と捉えているものの、言葉にならない感情を「もやもや」「むしゃくしゃ」「むかむか」という語で表現しようとしている。ストレッサーという表現も出現する。他罰的な記述はなくなり、内省的なイライラを表現しようとしており、ストレスを自分のこととして捉えようとしている。3年生になると、ストレスの定義そのものを回答する生徒が多く出現する。また

1、2年同様、感情の状態そのものやそれらが溜まる状態と捉えている群に加えて、自分自身との関連をより強く感じながら心身の反応や負担として捉える群も出現した。このことは古屋ら(2004)<sup>1)</sup>が、小・中・高校生の心理的ストレス反応について、抑うつ気分、悲哀、不安、怒りの情動反応項目は、学年が上がるほど反応の生起水準が上がるとした調査結果と一致しているといえよう。

ストレスナーについて、すべての学年において「勉強」が最も多かった。次に「はっきりしないこと」が多く、悩みやストレスのもとについて、はっきりと言語化できずにいることが示された。スクールカウンセリング場面では、何かはっきりとわからないけれど、特に相談というわけではないけれど…と相談室にふらりと訪ねてくる生徒も多い。ストレスの意味について「もやもや」「むかむか」といった言葉にならない表現をしようとした生徒がいることを合わせて考えると、生徒の悩みやストレスの言語化への支援は重要である。また、「友だち」「家族」も多く選択されていた。文部科学省の子供の自殺等の実態分析調査によると、自殺の背景として学校要因、家庭要因、個人要因などが複雑に関連しあっているとある<sup>2)</sup>。学校要因と家庭要因をストレスナーとしてとらえるならば、これらのストレスナーがなぜ、どのようにしてストレスナーとなるのかを生徒と考えることも意義があると考えられる。

ストレス対処について、1年生はいろいろな方法でストレス対処をしようとしているようである。2、3年生になると多くの生徒は音楽を聞き、寝ることがストレス対処になっているようである。ただ、この講話では学年による差や違いを明らかにすることが目的ではないため、アンケートの回答項目の選択肢を増やすことで、いろいろな対処方法があることを知らせることができたと考えられる。またインターネット関係の選択肢を入れることで危険性についても知らせることができたと思われる。

## 2) 講話について

事前アンケートを行い、その結果にしたがっ

て講話内容を組み立てることにより、生徒はストレスについて興味を持って聞くことができた。また、講話の途中で教師の中学生頃の話聞くことで、先生にも悩んだことがあったのかと改めて知り、ストレスに関心を向けることができたといえよう。外部講師の話だけでなく、学校教師も一緒に講話に入ったことでより生徒の関心を惹きつけたと思われる。中学生はストレスについて、体育の授業で学んではいるが、時間数が限られており、ストレス対処法を含めて理解するには不十分である。ストレス対処が自殺予防につながることを考えれば、より継続的な教育が必要と考える。

講話の形態による理解の差はなかったが、今回は2、3年生合同であり、1、2年合同や全学年合同ではなかった。事前アンケートで、「ストレス」の意味解釈が学年による違いがあったことを考慮すると、「ストレス」の意味の理解度、生徒にとってのストレスナーの内容、対処法は中学生の場合、学年によって大きく異なってくると考えられる。講話を「わかった」と答えていても、その理解の仕方には差が生じているのではないだろうか。合同で行う場合の理解度については、さらに検討が必要である。

ストレス対処法として、「誰かに話す・相談する」方法とストレスマネジメント技法を紹介した。すべての児童生徒を対象に自殺予防教育を行う意味のなかで、①生涯を通じたメンタルヘルスの基礎作りという視点 ②友人の危機に適切に対処できる「ゲートキーパー」養成という視点がある(窪田2014、文部科学省2014)<sup>3)4)</sup>。これらの視点から上記2つのストレス対処法の紹介は、生徒の感想からも、有効であったと考える。「誰かに話す・相談する」ことやその聞き方を伝えることは、生徒間の人間関係の持ち方を考えるきっかけにもなったと思われる。ストレス対処法は一時的なものではなく、生徒が身に付けていくものである。授業だけでなく、講話等で繰り返し伝えていく必要があろう。また、アンケート結果から、講話を行う準備として、ストレス認知度やストレス反応についての学年差を理解しておくこと、生徒がどのような

対処方法を行っているのか、対処方法の危険度についての事前理解は必要であると思われた。

最後に、課題としてこの講話は1回限りのものであり、自殺予防教育と言えるほど系統だっていない点があげられる。文部科学省から発表された「子供に伝えたい自殺予防」の授業案は、担任、もしくは担任とスクールカウンセラーとで行うものを紹介し、1回限りではない。ストレスに関する話は、生徒の心に直接影響をするため、場合によってはフォローが必要になる。そのため、外部講師が行う場合は、当該校の教師やスクールカウンセラーとの連携も視野にいておかねばならない。以上を考慮に入れて、1回限りの講話はどのような組み立てが効果的なのか、生徒がより関心を持って聞くことができるのかをより探っていかなければならない。

## 引用文献

- 1) 古屋健 音山若穂 坂田成輝 小学生・中学生・高校生の心理的ストレス反応1－出現頻度、項目分析、性差、学年差－ 日本教育心理学会総会発表文集(46) 154 2004
- 2) 文部科学省 子供の自殺等の実態分析 2014
- 3) 窪田由紀 学校における自殺予防～未然防止から事後対応まで～ 日本心理臨床学会第33回春季大会ワークショップ資料 2014
- 4) 文部科学省 子供に伝えたい自殺予防 2014

## 参考文献

- 1) 内閣府 自殺総合対策大綱 2012
- 2) 文部科学省 教師が知っておきたい子どもの自殺予防 2008
- 3) 文部科学省 学習指導要領中学校 2009
- 4) 岡安孝弘 島田洋徳 丹羽洋子 森俊夫 矢富直美 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関係 心理学研究(63) 5 310-318 1992
- 5) 山中寛 富永良喜 動作とイメージによるストレスマネジメント教育 北大路書房 2000