

# 自分を守る力

## 心と体を整え、ストレスに強くなるための実践的アプローチ

### The Power to Protect Yourself from Stress

磯崎翔太<sup>1)</sup>，町田英佑<sup>1)</sup>，柏倉琢磨<sup>1)</sup>，矢部千咲子<sup>1)</sup>  
指導教員 島本 好平<sup>1)</sup>

1) 法政大学 スポーツ健康学部 島本好平ゼミナール

私たち、島本好平ゼミナールでは心理学について広く研究している。グループワークを通してライフスキルについて議論し理解を深めあっている。私たちはその中で、高校生への授業にあたり「ストレスマネジメント」を題材として授業案を提案する。

キーワード：ストレスマネジメント，グループワーク，カタルシス効果

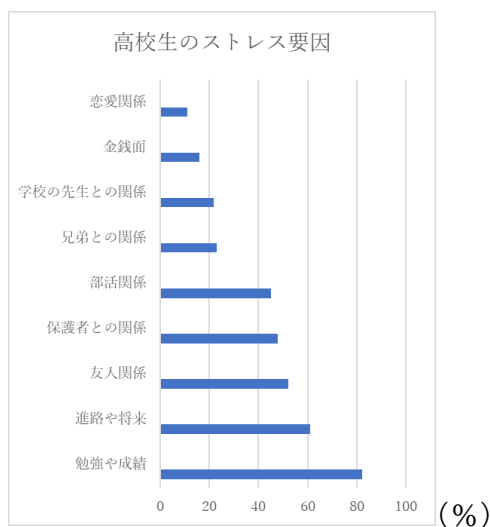
#### 1. はじめに

現在、SNS時代の到来や新型コロナウイルス蔓延などの影響によりストレスを感じる機会が増加している傾向にある。特に、部活動や進路選択、前述したとおり SNS によるトラブルなど高校生にとってのストレスが非常に多いという現状がある。

今回提案する授業案において、グループワークを用いて、高校生がストレスに対処する方法を学ぶことを期待する。

#### 2. 高校生の現状

2023年8月16日高校生新聞によると高校生がストレスを感じる要因として以下の要素があげられる。(複数回答あり)



以上のようにストレスを感じる要因が多岐にわたっていることがわかる。

#### 3. カタルシス効果

カタルシス効果とは心の中に溜まったストレスや不安、恐怖といった感情を適切な方法で外に出すことで心がスッキリし、安心感を得られる効果のことである。精神医学用語や心理学用語としても使われていて、心の緊張を解く治療方法として採り入れられている。

自分がどのような状況でストレスを感じ、どのように対処するのが最適かを知ることが、自己理解を深める大きな手助けとなるであろう。特に高校生は感情が豊かで、日常的に多くのストレスや不安にさらされている。カタルシス効果を知ることが感情を抑え込まず、適切な方法で解放する手段を学ぶことができる。高校生にカタルシス効果を教える意義は心の健康を保つためのスキルを早い段階で身につけてもらうことにある。

#### 4. 実際の授業内容

①まず、生徒には事前に配布した Word ファイルに各々のストレス、悩みを記入し印刷してきてもらう。この時自分が前から何番目の席なのかをメモしてもらう。

②授業内で縦の列ごとに順番にその紙を回収する。

- ③縦の列を一つの班とし、班ごとに席を移動する。  
④各班に他の班のメンバーの悩みが書かれたプリントを渡し、各悩みに対する解決策、ストレスマネジメント方法を話し合い、コメントの欄に記入する。  
⑤話し合いが終わったらグループから回収し、元々の席に戻った後、それぞれ縦の列ごとに返却していく。

このグループワークの狙いの一つ目は自分の悩み、ストレスを相談し、フィードバックを得られるという形でカタルシス効果に基づき個人のストレス緩和を図るということである。二つ目の狙いはグループでの話し合いによって多種多様な悩みに対して様々なマネジメント方法を知ることである。返却されたコメントやグループワークで話し合われた様々な意見を参考に自分なりのストレスマネジメントを考察することができる。自分なりのストレス対処法を持つことは今後の人生においても非常に有用である。

## 5. 想定される問題点と改善策

【問題点①】悩みを打ち明けることが恥ずかしいと感じ、素直に相談を書くことを躊躇う生徒がいるかもしれないこと。

【改善策①】匿名でかつ Word で書いてもらうことで名前や筆跡から個人が特定されることを避け、相談内容を書きやすくする。

【問題点②】匿名にした場合、プリントの相談主が分からず、本人にフィードバックを返せなくなること。

【改善策②】印刷してきてもらうプリントには自分が前から何番目の席なのかをメモする欄を設け、縦の列ごとに順番に集める。先生はどの班のプリントをどの班に渡したかを生徒にわからないようにメモしておく。話し合いが終わったら元の班にメモの通りに順番にして返していけばほかの生徒には特定されずに本人のもとにプリントが返ってくる。

【問題点③】高校生の中には、自分がストレスを感

じていることに気づかず、ストレスの影響を軽視している生徒がいること。結果としてストレスマネジメントの必要性が伝わりにくくなることが考えられる。

【改善策③】授業の導入部分でストレスの定義や誰でもストレスを感じるものであることを強調する。上記のようなストレスに関するデータを紹介し、自分自身の状態を振り返る機会を設ける。

## 6. まとめ

カタルシス効果に基づいたグループワークを行い、ストレスマネジメントについて学ぶ授業の概要を述べた。

この授業ではストレスや悩みを他の生徒に見られる際の匿名性を確保した上で、ストレスマネジメント案がコメントされたプリントが本人のもとに返ってくるシステムを考案した。多少複雑になってしまったが筆跡、席順から特定されない仕組みをつくることができた。

近年は信頼できる相談相手がおらず、悩みを一人で抱えてしまうという問題点も重要視されている。安心して相談できる相手を見つけること、自分が信頼される相談相手になることが大切であるだろう。この授業をきっかけに自分の悩みを相談することの大切さ、他人の悩みに対してその人の立場になって考えることの難しさなど、ストレスマネジメント以外にも有意義な授業になると考えている。

## 7. 参考文献

[9割が高校生活にストレス、主な要因は「勉強・成績・進路」解消法も紹介 | 高校生新聞オンライン | 高校生活と進路選択を応援するお役立ちメディア](#)

[心理学のカタルシス効果とは？意味・使い方をわかりやすく簡単に解説！ | やさびと心理学](#)