

ストレスマネジメントに関する身体運動科学授業の報告 — 2019年度 A 県立大学における授業実践 —

山口 豊¹⁾, 窪田辰政²⁾

Report of Physical Exercise Science Class on Stress Management -Class at A Prefectural University, 2019-

Yutaka YAMAGUCHI¹⁾, Tatsumasa KUBOTA²⁾

1. はじめに

今日の大学生のメンタルヘルスには、いくつか課題が報告されている。松田ら (2014) によると、2011 年度以降の在籍学生は全般的にメンタルヘルスが低下しているという¹⁾。また、精神障害や発達障害の学生も多く入学する時代となってきた。学生支援機構によると、平成 30 年 5 月 1 日現在における障害学生数は 33,812 人 (全学生数の 1.05 %)、障害学生在籍校数は 941 校 (全学校数 1,169 校の 80.5 %) で、障害学生数は前回計測時から 2,608 人増 (前回在籍率から 0.07 ポイント増)、障害学生在籍校数は 27 校増 (前回構成比から 2.4 ポイント増) であるという²⁾。以上のことから、現在大学は、障害者差別解消法の制定も踏まえ、障害を持つ学生への合理的配慮が求められる。ただ、二次障害も生じやすく、従来のように医務室や学生相談室での事後対処では限界もあろう。多くの

大学が、その対策を求めて情報を集めている状態である。

そのような中で、臨床心理学の知見や支援法は有効である。なぜなら、そこには、カプランが予防支援の重要性を説いたように³⁾、予防が重要な柱となっているからである。いわゆる、心理教育のことである。方法は、コミュニティ心理学という言葉があるように、実際に社会の中に出て講演活動やワークショップを通じて実践することも多い。ただ、大学生の場合、そのような講演会よりも、身近にある授業を利用することが最も効果的だろう。実際、2018 年に筆者の勤務する大学の心理系授業を受講した学生は、次のようなコメントを提出してくれた。「カウンセリングの基礎だけでなく、日常使えるような知識も聞けたので、かなり役立ったし、実践してみることで内容も深まった」、「自分について、見つめなおすことができたと思います。今まで思っていた自分の考え方について

1) 東京情報大学 総合情報学部

Faculty of Informatics, Tokyo University of Information Sciences

2) 静岡県立大学 薬学部

School of Pharmaceutical Sciences, University of Shizuoka

て、知ることも学ぶこともできたと思います」。ただし、このような臨床効果は統計的に解析したわけではなかった。そこで、今回、A 県立大学身体運動科学授業において、特別講義を実施し、授業報告をするとともに、授業前後で心理指標を測定し、感想文の提出を求め、その効果を解析した。

2. 授業概要

1) 実施日・実施場所

2019 年 6 月 24 日に、A 県立大学一般教育棟 2217 教室において実施した。

2) 受講者

A 県立大学学生で「身体運動科学」の授業を受講している 31 人（男 11 人，女 20 人）であり、平均年齢は、18.16 歳であった。

3) 授業方法と目的、研究のための倫理的配慮

・方法

講義の前に 10 分程度の心理指標チェックリストを自記式で実施した。次に、ストレスやメンタルヘルス諸問題に関する知識、またその対処方法などを臨床心理学、ヘルスカウンセリング学の視点からスライドを用いて講義した。さらに、講義終了後、ストレスマネジメント法の体感として 10 分程度の光イメージ法（宗像恒次開発）を実習した。最後に、再び 10 分程度、心理指標チェックリストを実施し、感想文の提出を求めた（表 1 参照）。

・目的

①自殺やうつとメンタルヘルスの関連についての理解を深めること。

②ストレスの定義、ストレスの原因、ストレスによる身体心理的影響などのストレスラー・ス

トレス反応についての理解を深めること。

③臨床心理学・ヘルスカウンセリング学によるストレスマネジメントを通じたストレス低減の可能性についての理解を深めること。

④光イメージ法実習による知覚認知の変化とストレス低減を通して、実際のストレスマネジメント法を体感すること。

・倫理的配慮

受講者に対し、研究の意図を話し、匿名にした数量データ・質的記述のみを使用し、個人を特定する情報は一切公表しないこと、研究不同意は不利益を被らないことを口頭・文書にて告げ、承諾を得た。

4) 心理指標

・精神的回復尺度尺度（小塩，2002）⁴⁾

21 項目 105 点満点 得点が高いほど精神回復力の強いことを示す。

・状態不安（STAI）尺度⁵⁾（Spielberger, C. D, et al, 1970)

20 項目，80 点満点 得点が高いほど，不安の強いことを示す。

・主観的なストレス度

主観的に自分の感じているストレス度を 0%（最小）から 100%（最大）で得点化し，得点が高いほどストレス度の高いことを示す。

・主観的な自分自身についての自信度

主観的に自分の感じている自分自身についての自信度を 0%（最小）から 100%（最大）で得点化し，得点が高いほど自分への自信の高いことを示す。

・主観的な授業参加意欲度

主観的に自分の感じている授業参加意欲度を 0%（最小）から 100%（最大）で得点化し，得点が高いほど授業参加意欲度の高いことを示す。

5) 授業内容

主に、メンタルヘルス課題・ストレス・ストレスマネジメント・ストレスマネジメント法実習について講義及び実習を実施した（表 2 及びスライド参照）。

表 1 授業の流れ

授業の流れ	
10分	心理指標チェックリスト
60分	ストレスやメンタルヘルスに関する講義
10分	ストレスマネジメント法の実施
10分	心理指標チェックリスト・感想文

6) 授業の成果

・心理指標結果

授業実施前後に測定した「精神的回復尺度」, 「状態不安尺度」, 「主観的な自分への自信度」, 「主観的なストレス度」, 「主観的な授業参加意欲度」について, ウィルコクソンの符号付順位和検定を実施した。その結果, 心理指標がすべて有意に改善した(表3図1参照)。

・授業感想(一部)(文意は変えず, 不自然な日本語を一部修正した)

①ストレスへの対処方法には, 様々な方法があると知り, 驚いた。私はカウンセラーがカウンセリングを受ける方々の感情を整理するために, オウム返しで話を聞くという方法があるということしか知らなかったので, 悩みや苦境の原因を取り除くために, 行動に移すという方法や, 考え方を変えるという方法もあることを知ることができて良かった。光イメージ法で自分

のストレスが少し穏やかになり, とても不思議に思った。心の状態が整理されれば自分の行動にもつながっていくと思うので, 心の整理は大切だと感じた。

②心理療法にも課題のあることに驚いた。ストレスって自分でためたくてためているわけではないと思うけれど, ストレスからの疾患を学んで, ストレスをためないで上手く付き合っていきたいと思った。自分は人に頼ったりすることが苦手だけれど, 人に話したり頼ったりすることも大切と学んだ。ストレスへの対処方法として「行動療法的」「認知療法的」の2つの学問的な方法のあることに驚いた。講義を聞き, 自分は自己効力感が高いと思っていたが, ストレスを感じる時があり, 自分にも何か原因があるかなと思った。心理学の分野に興味があると気づいたので, 機会があったら触れていきたい。

表2 授業内容

授業目的	授業内容
メンタルヘルスの課題についての理解を深めること	メンタルヘルスケアの意義と重要性
	自殺者数の増加
	各国自殺率
	自殺者数の増加と心の健康の問題
	メンタルヘルス課題への対処 薬物治療
	メンタルヘルス課題への対処 心理療法① 精神分析療法
メンタルヘルス課題への対処 心理療法② 来談者中心療法	
ストレッサー・ストレス反応についての理解を深めること	ストレスの基礎知識
	ストレス理論 セリエ
	ストレス学説と適応症候群
	ストレスからの疾患
	ストレスによる健康障害のメカニズム 急性と慢性
	心理学的ストレスモデル① ラザルス
	心理学的ストレスモデル② カラセク ジョブデマンド・コントロールモデル
	ストレスチェック制度 公認心理師 新しい資格
ストレスマネジメントについての理解を深めること	ストレスへの対処方法
	ストレスへの対処方法 ①認知療法的アプローチ
	ストレスへの対処方法 ②自己決定能力上昇アプローチ 保健行動シーソーモデル
	ストレスへの対処方法 ③内発的動機付けアプローチ 自己決定理論モデル
	ストレスへの対処方法 ④自己効力感アプローチ
	ストレスへの対処方法 ⑤要求・見通し・ソーシャルサポートアプローチ ストレス関数モデル
	ストレスへの対処方法 ソーシャルサポート
ヘルスカウンセリング 新しいストレス対処モデル	
ストレスマネジメント法を体感する	光イメージ法実習

表3 授業前後の心理指標得点表

心理指標	N	平均値	標準偏差	最小値	最大値	z	p
授業前レジリエンス	30	66.83	9.35	44	81	-3.140	0.002
授業後レジリエンス	28	71.79	8.56	43	85		
授業前状態不安	30	43.30	7.87	27	60	-2.439	0.015
授業後状態不安	28	40.93	7.71	27	56		
授業前主観的自分への自信	31	45.65	20.85	5	75	-3.698	0.000
授業後主観的自分への自信	29	51.21	20.56	5	80		
授業前主観的ストレス	31	49.84	22.71	10	95	-3.195	0.001
授業後主観的ストレス	29	41.72	20.23	5	80		
授業前学習意欲	31	52.42	15.54	20	90	-2.472	0.013
授業後学習意欲	29	56.38	13.75	30	90		

目的をもって行動するのと、強制されて行動するのでは大きく違う。報酬を受ける方がよく働くと思っていたが、自分の好きな目標のある方がストレスを受けずに働くことができることを知った。よく考えたらそういう経験もあるなと感じた。スモールステップ(小さな目標)によって、何をすればいいのか分かり、ストレスが減る。新しいことや苦手なことを始めるとき、何からやればいいのか分からなくなるとストレスになることが結構あるので、小さな目標から始めるのもいいなと思った。認知療法が一番使いやすく取り組みやすいと感じた。

④現代社会において、ストレスは大きな問題であることをあらためて感じた。精神的な病気だけでなく、免疫の低下により感染症やがんなどの疾患のリスクを伴うことを知って驚いた。ストレスへのアプローチの中で、「認知療法的アプローチ」はとても有効だと思った。自分の中で絶対と思ってしまうことによって、自分自身にプレッシャーを与えてしまうことからストレスが生まれるということだった。物事への考え方をもっと楽観的にして、達成できなくても大丈夫というゆとりをもつことが大切と講義であったが、自分はそれができていないなと思う。ストレスによっては、対処法もそれぞれ異なるということもわかった。精神科医が薬物治療を

主にしていることは分かるが、人に話を聞いてもらうなどもストレス解消になると思うので、カウンセリングを気軽に受ける仕組みを整えればいいと思う。精神的心理的ストレスは身体ストレスにもつながるので、身体違和感を良好に変える光イメージ法は有効だと感じた。

⑤会社からの要求が高くて自分をコントロールする能力が低く仲間が少ないと心の病気になりやすいことを知ることができた。私は心の病気は自分の気持ちの持ちよう、自分次第と考えていた。しかし、今回の講義を聞いて考えが変化した。心の病気には自分の心の持ちようだけでなく、自分を取りまく環境とも関係しているように考えた。また、ストレスは起こった時の捉え方により、大きかったり、小さかったりする。何事にも固い信念ではないほうがいと気づいた。そこで、自分はこれからどういう信念を持ち、出来事に対してどのように考え、対処していけばいいか考えるようにしていきたいと考えた。動機づけによってもストレスの発生することに驚いた。「お小遣いをあげる」などの外発的動機付けだと、行動が手段となりストレスになりやすいが、内発的動機付けだと、行動が目的となり、ストレスも小さくなりやすいことが分かった。自分も内発的動機付けを実行し、今よりストレスを減少させた

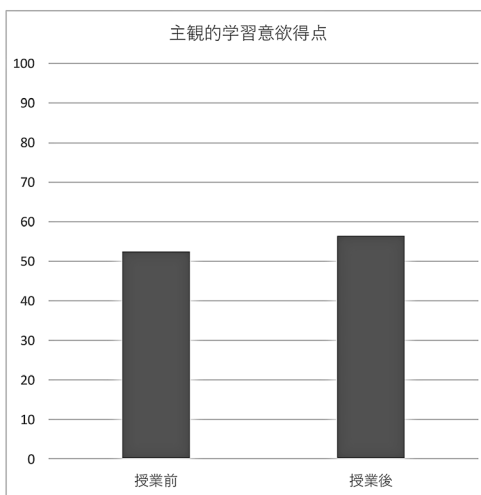
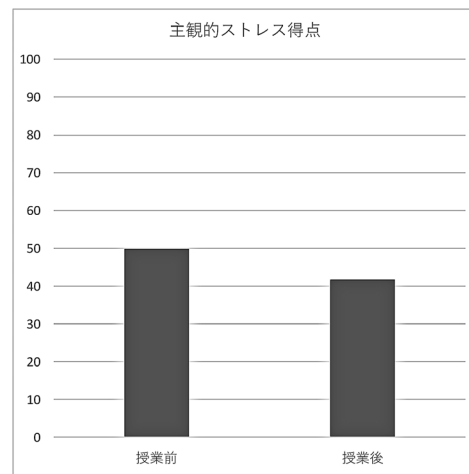
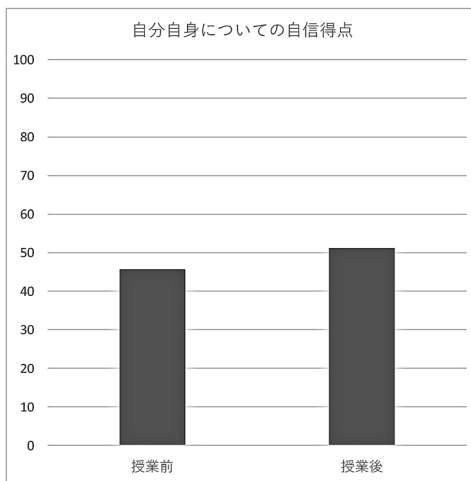
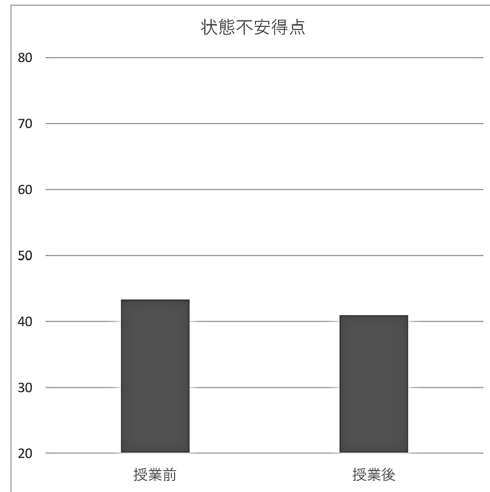
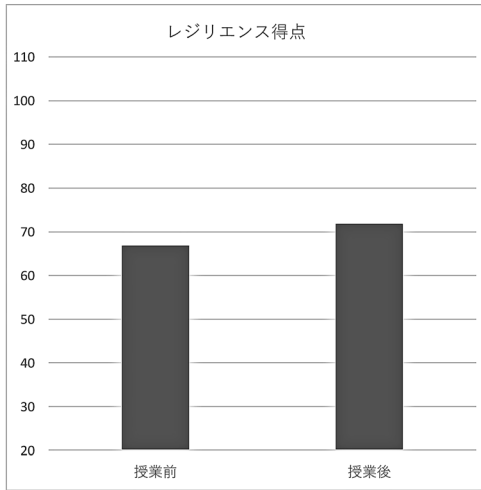


図1 授業前後心理指標得点

いと考えた。

3. まとめ

本授業は、A 県立大学で講義したストレスやそのマネジメントに関する心理系授業であるが、本務校での「臨床心理学概論」の一コマを参考に再構成し、心理療法（イメージ療法）の体感を追加したものである。今日、心理臨床の世界では認知療法が隆盛し、またメンタルヘルスの予防支援の考え方が普及している。臨床心理学的知見は、そのまま受講生にとって心理教育となり、メンタルヘルスの予防支援に役立つと筆者は考えている。このようなことから筆者の授業シラバスにも下記のことを記載している。

＜授業概要＞（一部抜粋）本授業では「臨床心理学」の重要な理論を紹介しながら、心理的課題やその対応にも触れる。このことは、深層心理学、認知心理学、行動科学を通し、「本来的自己・社会的自己とは何か」を考えることにもつながり、情報化社会での心理的葛藤の問題解決力を向上させるだろう。

＜到達目標＞（一部抜粋）本授業を受講することで、自らの心理変容の可能性に気づく。（総合的な学習経験と創造的思考力）

従来、筆者は授業による大学生へのメンタルヘルス予防支援の可能性については、自らの経験のみから考察したことであった。今回、授業前後で心理指標を測定解析し、また感想文提出内容の検討からの実証的なデータで、その心理臨床の効果を裏付けることができたといえる。心理指標は予想以上の有意な改善であった。また、感想文についても、①ストレスについての理解が深まった。②認知の変容でストレス・コーピングできると理解し、自分も実践していきたい。③実際の心理療法を体感し、不思議にもストレス低減した、など大多数肯定的な見解であった。

はじめにでも述べたように、今日の大学生のメンタルヘルス課題に対して、心理系授業は、

学生相談室などの通常のカウンセリング支援に加え、予防支援として有効に働いていくと考えられる。また、授業参加意欲度なども改善していることから、発達障害の学生への大学側の支援策の一つとしての可能性もある。

このようなことから、本実践は大学授業による大学生へのメンタルヘルス支援の有用性の可能性を示したと言えるだろう。

4. 今後の展望

今後は、このような授業を内容をわかりやすくし、大学だけではなく、社会全体に還元していくことで、ストレス低減のための国民的なヘルス・ケア講義を普及させていくことが肝要である。

5. 謝辞

今回、A 県立大学より特別講師としてお招きいただき、貴重な経験を積むことができました。記して感謝の意を表すとともに、今後も微力ながら自分の専門性をいかした大学教育・地域貢献に努めて行きたいと考えております。

引用文献

- 1) 松田英子, 日浅美由紀, 鈴木秀生, ほか: 江戸川大学生のメンタルヘルスに関する調査報告: 2009 年度から 2012 年度までの健康診断時間診票の継時的分析, 江戸川大学紀要, 第 24 号, 39-47, 2014.
- 2) 日本学生支援機構 HP の障害のある学生の修学支援に関する実態調査. https://www.jasso.go.jp/gakusei/tokubetsu_shien/chosa_kenkyu/chosa/index.html, (アクセス 2019 年 10 月 12 日)
- 3) Caplan, G: Principles of preventive psychiatry, New York, Basic Books, 1964. (新福尚武 監訳: 予防精神医学, 東京, 朝倉書店, 1970.)
- 4) 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治: ネガティブな出来事からの立ち直りを導く

- 心理的特性－精神的回復力尺度の作成－，
カウンセリング研究， 35， 57-65， 2002.
- 5) Spielberger, C. D. et al.: STAI manual, Palo

Alto, Calif, Consulting Psychologist Press,
1970. (水口公信ら訳, 日本語版 STAI 使用
手引き, 三京房)