

ストレスと上手につきあうために

上村 真美

1. はじめに

「ストレスマネジメント」は、ウエルネスをテーマとした立教科目のひとつとして、2006年度から開講された科目である。

ストレスに関連する問題、またメンタルヘルスの問題は、近年、増加の一途をたどっている。特に企業に勤務するサラリーマンや子どもに生じている様々なストレス反応やストレス症状に関して、その報告実数は減少するどころか増加の傾向を強めている。

このような現代社会の中、ストレスが生じる機序や反応に関して認識を深め、積極的にストレスに備えるという態度や具体的な対処の仕方を習得することは、学生がこれからの人生をより豊かに生きていくため、また他者との共生を考えていくうえでも重要であろう。

当初、マネジメントと謳うからには技法の紹介を主とすべきか、それとも、理論的な側面を前面に押し出すべきか、または現代社会におけるストレスマネジメントの意義・現状について大きく扱うべきか、非常に悩まされた。

科目定義が「日常的なストレスを理解し、それらを上手に対処するための健康心理学的研究を通じて、その効果的な方法を学び、こころの健康を図る」ことであり、立教科目のテーマであるウエルネスと併せて考えれば、ストレス理論や機序を背景としたうえで、自らのストレスについて検討し、ストレス対処法を学ぶこと、そのためには実習形式を多く採用

することが望ましいと考えられた。

しかし、興味を惹かれやすい科目名からは、履修希望者が多いことが予想され、どこまで実習が可能か見当がつかなかった。実際、1時限目にも関わらず、498名と大教室を使用する授業となった。この受講者数では、授業内容の多くを一方向的な講義展開にせざるを得ないのではないか。一週目を終えた私は、相当にストレスフルな状況にあった。

2. 授業概要

一般にストレスというと、不快な、心身を疲弊させるものというイメージがあるが、快感情をもたらし心身を活性化させるストレスもあるし、捉え方次第で成長の機会となりうるものでもある。

そこで、ストレスと上手につきあう、すなわち不必要に苦しむことなく成長の糧とするために、①心身への気づきを高めること、②なぜ自分がある出来事をストレスととらえるのか、これまでの知見を手掛かりに、客観的に自分を見つめ直すこと、③ストレッサーの性質を分析し、ストレス反応を自己制御するための方法を学ぶこと、に重点を置くこととし、Lazarus & Folkman によって提唱されたトランスアクションル・モデルにもとづき、ストレッサーとストレス反応との間に介在する様々な媒介要因もしくは緩和要因を解説した。

毎回の授業の流れとしては、最初の10～15分にリラクゼーション法を実施した後(呼吸法・自律訓練法・漸進的筋弛緩法などを3～4週ずつ)、講義を行

った。講義の終わりには、出席票の裏に意見や感想、質問を記入してもらい、内容に関する質問に対しては、次週の講義の始めに解説と必要に応じて補足説明を行った。

また、Chorus を利用し、その週に講義した項目や補足事項、参考文献などを掲載した。

3. 授業運営上の工夫

●リラクゼーション法を毎回の授業の始めに実施したこと

リラクゼーション法は、ストレスマネジメントの代表的な技法だが、その習得には身体的なトレーニングと同様に反復練習が必要である。そこで、授業の始めにリラクゼーション法を繰り返し実施したところ、「授業が始まったばかりの時は気持ちがそわそわしていたけれど、落ち着くことができた、呼吸が整って気持ちがよい、集中できるようだ」などの効果が報告された。「眠くなるので、授業の最後にできないだろうか」という意見もあったが、終わりに実施する場合、教室移動が気になりざわついてしまう恐れがあった。そこで、眠気対策としてトレーニング後に指の追いかけて運動等で覚醒を図った後、講義に入るようにした。

トレーニング中は、授業補助者の学生にサポートしてもらい、遅刻者には教室外で待ってもらう措置をとった。ほんの少しの遅刻でその週の体験ができなかったという不満もあったようだが、入室に伴う雑音を避け、徹底して静粛を保つことにした。リラクゼーション法は、いったん習得してしまえば騒音の中でも実施することは容易だが、初期段階ではおちついた環境で、内面に目を向ける方が望ましいからである。

学生からは「繰り返していたらなんとなくわかってきた」「今日の方法では、

自分の右手の型が先あって、中から右手の中身がじわーっと広がっていくという感じがした」など、回を追うごとに気づきに変化していく手応えが感じられた。

●心理尺度やワークシートの利用

これらは、自らのストレス耐性やストレスに対処する際の思考や対処行動の傾向を把握する、不足を補う工夫を考える等を目的として適宜使用された。

「最近イライラすることが多い」というコメントが特に多く見られたため、「怒りのコントロール」について取り上げた。また、ストレス状態でネガティブに歪みやすい思考の癖や習慣的な行動を見出すため、セルフモニタリングシートを実施し、多様な対処行動の選択肢を挙げ、最も適切と考えられる行動を選択し、その効果をイメージする作業を併せて行った。

これらにより「最近、穏やかになった、以前なら今の場面で怒っていたよ、といわれるようになった」「何か物事を考えるときに、二者択一的思考をしていることに気がついた。中間があってもいいんだと安心できた」というような感想が寄せられた。

●ゲスト・スピーカー制度の利用

今回、ゲスト・スピーカー制度を利用させていただくことができた。「職域とストレスマネジメント」というテーマで、職域におけるメンタルヘルスの対策の現状や重要性、実際に取り組まれている健康教育プログラムについて、企業の健康保険組合などと提携して包括的な健康行動変容プログラムの開発・提供をされている研究者を講師として招聘し、お話をうかがった。

学生からは「新鮮な内容で、非常に面白かった」「EAP についてもっと知りたい」など、好評を得た。このような機会

を与えてくださった全学共通カリキュラム運営センターにあらためて感謝を申し上げます。

4. 「ストレスマネジメント」の授業でストレスを感じる時

ストレスを扱う授業において、試験期が近づいてくる頃に、必ず出てくる学生のコメントがある。「ストレスマネジメントの授業でテストがストレスにならないように、①今から復習しておきます」もしくは「②テストを簡単にしてください」。

テストに関する学生側の要望はさておき、私語や授業態度に関するストレスは、私同様、学生側でも多く感じられていたようで、頻繁にコメントに記されていた。「周囲の私語でリラクゼーション中（または授業中）に集中できない」「リラクゼーション法やワークシートを実施する時、周りを見渡すと全くやる気のない人たちがいて、それを見ると嫌な感じがする」

このような問題を解決するひとつの方法として、履修者数を制限することが挙げられる。もちろん、学生がそれぞれの興味に合わせ、主体的に授業を選択していく機会を保証するためには、履修制限をかけないことが望ましい。しかし、人数が増えるにつれ私語が多くなり、学びの雰囲気は保てなくなるのも事実である。これは匿名性が関係しているものと思われる。

2006年度のホームカミングデーの関口知宏氏のトークショーを私は聴きに行った。その会場はちょうど授業で使用していた教室であった。後方の座席につき教壇のほうを眺めてみると、確かに、聴衆に埋没する自分を感じた。会場は満席だったため、おそらく500名近くの背中が見えていたものと思われる。

教壇から見るとき、500名程度の階段

教室ならば、個々の学生の行動を把握することは、ある程度可能なことである。真面目に受講しノートを取っていることも、理解しようと考え込んでいる様子も、逆にレポートを書いていることも、私語を続けていることも、携帯電話をいじっていることも、しっかりと見てとれる。それにも関わらず、人は大勢の中にいる自分を感じるとき、自分一人の行動などわかるまいと、無責任な行動が顕れてしまうことがある。

私も学生時代、隠れて授業中にレポートを書いていた。小さな教室でさえバレていないと信じていたあの頃を思い起こせば、大教室だからと安心して堂々と作業をしてしまう気持ちはわからなくはない。しかし、個人的な作業ならともかく、私語やキーの操作音など周囲への配慮に欠けた行動に気づかない、気づけない心のあり方には、大きな危うさを感じざるを得ない。

では、気づいてもらうためには、大教室でどこまでどのように注意をしたらよいのだろうか。

授業評価アンケートでは「授業中うるさい場合に適切に注意をして、授業に集中できる環境をつくってくれていた点がよかった」との評価がある一方で「神経質。小さな話し声に反応しすぎ。いちいち授業を止めないでほしい」という意見もあった。

自分の至らなさを反省し今後の課題としなければならないが、やはり履修者数の多い授業では、教員側だけでできることには、限界があるように思われる。授業内容を充実させ、学生の主体的な参加を引き出すためにも、やはりある程度的人数制限は必要ではないだろうか。

来年度は、実習の要素をさらに増やしたいと考えている。ストレスをひとつ想定し、対処法をブレインストーミングしていくようなグループワークを行い、発表しあう機会など設けられたら、

ストレス理論への理解もより深まるのではないか…。

履修者数は、蓋を開けなければわからない。それならば、どのくらい的人数まで、理論にもとづいた実践的な学びをしてもらうことができるか。このことを自分への「挑戦」と考え、自分のストレスを減少させていこうと思う。

4. 結びにかえて

最後に、最終週に学生から得られたコメントを引用させていただきたい。

「ストレスはないほうがいい、やっかいなものであると思っていました。“ストレスフリー”という言葉にあこがれていましたが、この授業を受けて少しその考えが変わりました。適度なストレスは必要であり、ものごとの捉え方によってストレス反応を弱めることが十分可能であることを学びました。またストレス発散＝気晴らしだけであると思っていましたが、ストレス反応を弱めるためにはもっといろんな方法がありその方法が多いほどいいことを知りました。今後には生かしていきたいです」

「多忙な毎日の中での人間関係や学校生活のストレスと向き合うことは、ある意味苦しくもありますが、これを機に自分が成長し、ストレス耐性が強くなればいいと思います」

「最近脈を測る（呼吸性不整脈の測定：心身の緊張状態の指標となる）ことがあります。習慣的にそういう行動をすることがなかったのに、今では日常的に自分からそういう行動をできて、自分に目を向ける時間ができて嬉しいです」

「リラクゼーション法は授業がなくなっても自分でやろうと思う」

「授業で説明された内容も、実際に行動に移さないと、本当の意味で理解したことになりませんね」

この授業が、これからの人生の中で直

面するだろう数多くの問題に対し、対処していく際の手掛かりを与えるものになったことを願っている。

かみむら まみ
(本学兼任講師)