

大学生を対象としたストレスマネジメント教育プログラム開発 アサーション・トレーニングを中心としたプログラム

小 出 京
稲 谷 ふみ枝

要 約

本研究の目的は、大学生を対象としたストレスマネジメント教育プログラムの開発を行うことである。対象は、大学生35名（男性14名、女性21名、平均年齢19.2歳）であり、調査期間は2006年11月～2007年1月であった。

ストレスマネジメント教育は、ストレスの概念を知る・自分のストレス反応に気づく・ストレス対処法を習得する・ストレス対処法を活用するという4段階から構成されている。また、アサーション・トレーニングは、アサーションとは何か・アサーションを支えるもの・アサーションを育むという3段階から構成されている。これらの構成内容を踏襲したアサーション・トレーニングを中心としたストレスマネジメント教育プログラムの作成を行った。また、対象者からのフィードバックをもとにプログラムの再考を行い、修正を行った。その結果、プログラムごとの目標を明示した全8回から成るプログラムを開発した。

キーワード：ストレスマネジメント教育、アサーション・トレーニング、大学生

問題と目的

大学生は、アイデンティティの危機に直面し、現在と未来にわたる“自己の不確かさ”という青年期に特徴的な問題を背景に、学業、生活の両面において様々なストレスを自覚している（菊島、2002）。このような心理的に不安定な時期においては、心身の健康や行動上の問題が生じやすいことが指摘されている（木村・小林・松田、2003）。青年にとって対人ストレスイベントの遭遇は避けることのできない問題であり、ストレスフルなイベントのなかでも比較的大きな割合を占めることが知られている（原口・尾関・津田、1992）。また、橋本（1997）は、現代大学生において円滑な人間関係の維持は中心的な課題であり、現代青年の対人特徴として、他者に対して「配慮」したり、「遠慮」したりして、他者との対立を避ける傾向があると指摘している。

これらを背景として、健康教育のひとつとして、ス

トレスマネジメントに注目が集まっている。近年、ストレスマネジメントの実践と効果評価に関する研究が、医療・学校・職場を中心に行われている（津田・永富・村田・稲谷・津田、2004）。ストレスマネジメント教育とは、「ストレスに対する自己コントロールを効果的に行えることを目的とした教育的な働きかけ（富永・山中、2003）」であり、山中・富永（2000）らは、ストレスマネジメント教育の内容が4段階から構成されることを示している。大野（2002）らは、4段階の各段階に応じたプログラム作成を行っている。また、グループワークやロールプレイの活用により、他者と意見を交換させることで物事への客観的な視点を持つとともに、同じ認識を共有する安心感が生まれること、生活観への広がりやストレスマネジメント教育についての関心を深めることが期待できることを示唆している（大野・高元・山田、2002）。

わが国の学校場面におけるストレスマネジメント研究を概観すると、主に小学生、高校生を対象とした研

究が散見され、ストレス反応の低減、積極的対処やサポート希求などのコーピング頻度の増加が報告されている(三浦・上里, 2003; 寺嶋・日高・宮田・田中, 2003; 吉川, 2004)。しかし、同じ学校場面でも大学生を対象としたストレスマネジメント研究は少ない。及川・坂本(2007)が抑うつ予防を主な目的とした大学生用の心理教育プログラムを開発しており、認知と気分との関連や自己の思考のモニタリングの課題を実施し、抑うつ対処の自己効力感の増加を報告している。また、堀・島津(2007)はコーピング方略の産出、選択、実行にかかわる手続きの習得を目的としたプログラムを作成しており、ストレスの知識に関する知識の向上と問題解決の自信の向上、ストレス反応の低減が見られることを報告している。しかしながら、大学生の対人ストレスに着目したストレスマネジメント教育プログラムは少なく、更なる知見の蓄積と効果的なプログラム開発が求められる。

また、現代青年の対人ストレスに対して、対立を避けて自分の意見を言うのを我慢するでもなく、自分の意見を一方的に押しつけるのでもないコミュニケーションが求められている。このコミュニケーションの一つがアサーションである。平木(1993)は、アサーションとは、「自分も相手も大切にしたい、率直な自己表現やコミュニケーション」であるとしている。また、アサーション・トレーニングとは、アサーションをある一定の順序と方法で学ぶ訓練プログラムのことである(平木, 1993)。このトレーニングは理論編と実習編から成り、理論編では、講義・実習・話し合いを通して、アサーションの5つの領域を総合的に理解する。その

5つの領域とは、アサーション理論、自己信頼とアサーション権、認知上のアサーション、言語上のアサーション、非言語上のアサーションのことである。実習編では、自分がどのような場面のアサーションをやりたいかを選んで目標を設定し、他の参加者の協力を得ながらロールプレイを行う。このように、アサーション・トレーニングは他者と率直に話し合える関係作りを学ぶ場となる。また、コミュニケーションスキルを身につけるといっても、アサーション・トレーニングは意義のあるものとなるだろう。

そこで、本研究では、大学生の対人ストレスに対するアサーション・トレーニングを中心としたストレスマネジメント教育プログラムの開発を目的とする。

方 法

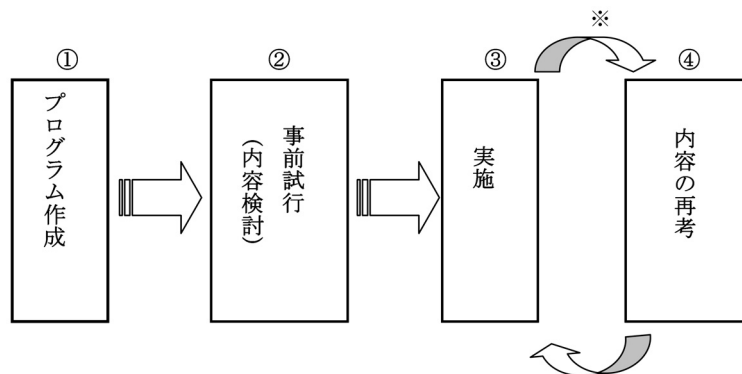
プログラム作成参加協力者：福岡県の4年制私立大学に在籍し、心理学講義の受講生35名(男性14名、女性21名、平均年齢19.2歳)、大学教授1名、大学院生3名

調査期間：2006年11月～2007年1月

プログラム作成の手続き：次の～の手順(Fig. 1)に従い、作成を試みた。

1) アサーション・トレーニングを含むストレスマネジメント教育プログラム作成

1) ストレスマネジメント教育プログラムの内容
 ストレスマネジメントについては山中・富永(2000)、大野(2002)らのストレスマネジメントプログラムを参考に、またアサーション・トレーニングについては平木(1993)によって作成されたプログラムを参考に、



※ プログラム実施後、再考を行い、次のプログラム実施を行う作業を繰り返している。

Fig. 1 プログラム作成手順

大学教授1名と大学院生3名の話し合いにより作成したものである (Fig. 2)。全8回のプログラムは、準備段階・第1段階・第2段階・第3段階の4段階構成になっており、漸次的にストレスマネジメント教育を実施する内容となっている (Table 1)。

プログラムは、全体としてストレスやストレスマネジメントの知識やスキルについて学ぶものであり、コーピングスキルとして呼吸法とアサーションを体験的に学習するものであり、各回の目標 (下位目標) が設定されている。内容の構成は山中・富永 (2000) の内容を踏襲し、また平木 (1993) を参考とした3段階 (第

一段階:アサーションとは何か、第二段階:アサーションを支えるもの、第三段階:アサーションを育む) からなるアサーション・トレーニングを含んだものとなっている (Table 2)。

ストレスマネジメント教育プログラムの事前試行、内容検討

プログラムの事前試行を行い、大学教授1名・大学院3名との話し合いに基づき内容や資料の修正・変更を加えた。

ストレスマネジメント教育プログラムの実施

プログラム実施前に、プログラム実施案の作成を行っ

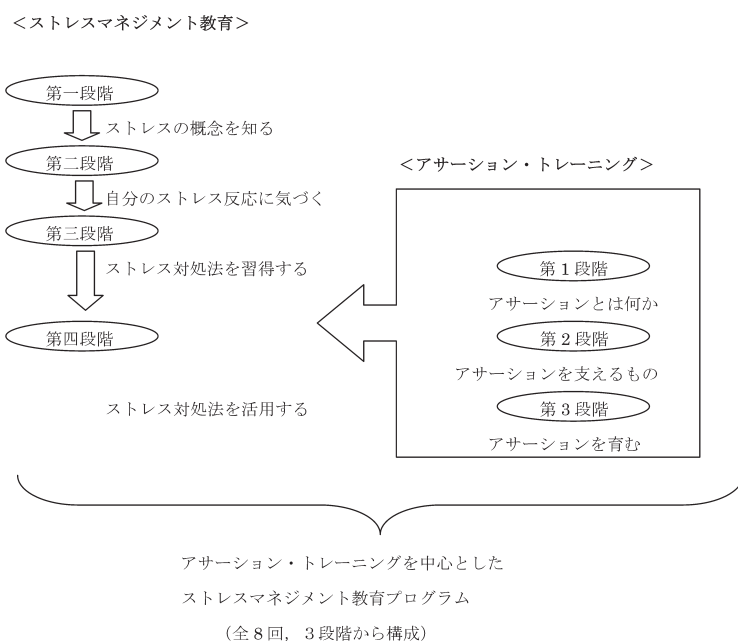


Fig. 2 プログラム構成の全体図

Table 1 プログラムの内容構成

準備段階: ストレスに関する理解とコーピング, 呼吸法の実施
第1段階: アサーションとは何かを学ぶ (アサーション・トレーニング①・②), 呼吸法
第2段階: アサーションを支えるものを学ぶ (アサーション・トレーニング②・③), 呼吸法
第3段階: アサーションを育む (アサーション・トレーニング③~⑦), 呼吸法, ストレスマネジメントの復習

Table 2 ストレスマネジメント教育プログラム

	内容	目的
1回目	心理的ストレスの理解 Ⅰ ストレスとは？ Ⅱ 心と体の関係 ストレス・コーピングの習得1(10秒呼吸法) Ⅰ リラクゼーションを学ぶ動機づけ Ⅱ 「呼吸法」の実施	「ストレス」に関する理解 自分の「ストレス」について考える 体をリラックスさせることで心もリラックス 「ストレス・コーピング」の一つとして習得する。 「10秒呼吸法」の具体的な方法を習得する 全体で意見を共有する
2回目	「呼吸法」の実施 ストレス・コーピングの習得2(アサーション・トレーニング①) Ⅰ トレーナーの自己紹介 Ⅱ トレーニングのルール説明 アサーションの説明 自己アピールの練習	アサーションとは何かを学ぶ 自分のよい部分を再確認する 人からほめられることで自分のいいところを確認する
3回目	「呼吸法」の実施 ストレス・コーピングの習得2(アサーション・トレーニング②) 権利について-「あなたがしてもいいこと・できること」のワーク 責任と権利について学ぶ	個人及び他者の権利について学ぶと同時に、個人の責任を自覚してもらう
4回目	「呼吸法」の実施 ストレス・コーピングの習得2(アサーション・トレーニング③) アサーティブな行動についての説明と「アサーティブな言い方」 についてのグループワーク	アサーティブな話し方とはどのようなものかを知ってもらい、ワークを行うことで実践の練習を行う
5回目	「呼吸法」の実施 ストレス・コーピングの習得2(アサーション・トレーニング④) 「あなたが苦手な自己表現場面について」の グループ内ロールプレイ	苦手な場면을想定してもらい、よりよい対処を考える
6回目	「呼吸法」の実施 ストレス・コーピングの習得2(アサーション・トレーニング⑤) 認知について-「あなたの中の思い込み」のグループワーク	グループで議論することで色々な考え方を知る
7回目	「呼吸法」の実施 ストレス・コーピングの習得2(アサーション・トレーニング⑥) DESC法についての講義	DESC法を学ぶ
8回目	「呼吸法」の実施 ストレス・コーピングの習得2(アサーション・トレーニング⑦) DESC法を用いてのグループワーク ストレスマネジメントの復習	DESC法を用いた実践を行うことで、強化する 呼吸法・アサーションを含めた復習

た。プログラム実施案にもとづき、心理学講義の時間を用い、週1回、1回90分・全8回のストレスマネジメント教育プログラムを実施した。また、プログラム終了後には、ふり返しシートへの記入を依頼した。

プログラム内容の再考

プログラム実施後、ふり返しシートから得られた感想や改善点を活用し、大学教授1名・大学院3名との話し合いによりプログラム内容やワークシート、方法に対する修正を試みた。

結 果

1) プログラムごとの題目と目標

全8回のプログラムには下位目標が設定されていたが、より内容を明確にするため、再度目標の検討を行った。検討した結果、題目の追加を行い、目標を次のように設定した。

- ・第1回「ストレスとは？」

学習目標：ストレス、コーピングの理解。

- ・第2回「アサーションとは？」
学習目標：アサーションの理解
- ・第3回「自己表現とは？」
学習目標：権利と責任の理解、自己表現の権利の理解
- ・第4回「自己表現のパターンとは？」
学習目標：3つの自己表現パターンの理解
- ・第5回「アサーティブな言い方とは？」
学習目標：アサーティブな表現方法を学習し体験する。
- ・第6回「アサーティブな考え方とは？」
学習目標：自分の考え方のふり返し、アサーティブな考え方を学ぶ
- ・第7回「DESC法とは？」
学習目標：DESC法の理解
- ・第8回「DESC法を使ってみる・ストレスマネジメントのまとめ」
学習目標：DESC法の体験、ストレスマネジメント

Table 3 ストレスマネジメント教育プログラム改訂版

回目	題目	学習目標	内容	目的
1回目	ストレスとは？	ストレスの理解 コーピングの理解	心理的ストレスの理解 Ⅰストレスとは？ Ⅱ心と体の関係 ストレス・コーピングの習得1(10秒呼吸法) Ⅰリラクゼーションを学ぶ動機づけ Ⅱ「呼吸法」の実施	「ストレス」に関する理解 自分の「ストレス」について考える 体をリラックスさせることで心もリラックス 「ストレス・コーピング」の一つとして習得する。 「10秒呼吸法」の具体的な方法を習得する 全体で意見を共有する
2回目	アサーションとは？	アサーションの理解	「呼吸法」の実施 ストレス・コーピングの習得2(アサーション・トレーニング①) Ⅰトレーナーの自己紹介 Ⅱトレーニングのルール説明 アサーションの説明 自己アピールの練習	アサーションとは何かを学ぶ 自分のよい部分を再確認する 自分のいいところを確認する
3回目	自己表現とは？	権利と責任の理解 自己表現の権利の理解	「呼吸法」の実施 ストレス・コーピングの習得2(アサーション・トレーニング②) 権利について-「あなたがしてもいいこと・できること」のワーク 責任と権利について学ぶ	個人及び他者の権利について学ぶと同時に、 個人の責任を自覚してもらう
4回目	自己表現のパターンとは？	3つの自己表現パターンの理解	「呼吸法」の実施 ストレス・コーピングの習得2(アサーション・トレーニング③) アサーティブな行動についての説明と「アサーティブな言い方」についてのグループワーク	アサーティブな話し方がどのようなものかを知ってもらい、ワークを行うことで実践の練習を行う
5回目	アサーティブな言い方とは？	アサーティブな表現方法の理解 アサーティブな表現を使う	「呼吸法」の実施 ストレス・コーピングの習得2(アサーション・トレーニング④) 「あなたが苦手な自己表現場面についてのグループ内ロールプレイ	苦手な場面を想定し、よりよい対処を考える
6回目	アサーティブな考え方は？	自分の考え方の振り返り アサーティブな考え方の理解	「呼吸法」の実施 ストレス・コーピングの習得2(アサーション・トレーニング⑤) 認知について-「あなたの中の思い込み」のグループワーク	グループで議論することで色んな考え方を知る
7回目	DESC法とは？	DESC法の理解	「呼吸法」の実施 ストレス・コーピングの習得2(アサーション・トレーニング⑥) DESC法についての講義	DESC法を学ぶ
8回目	DESC法を使ってみる ストレスマネジメントのまとめ	DESC法を使う ストレスマネジメントの振り返り	「呼吸法」の実施 ストレス・コーピングの習得2(アサーション・トレーニング⑦) DESC法を用いてのグループワーク ストレスマネジメントの復習	DESC法を用いた実践を行うことで、強化する 呼吸法・アサーションを含めた復習

ト全体の振り返り

2) ストレスマネジメント教育プログラム改訂版 (Table 3)

再検討を行った後、題目と目標を追加した、プログラム改訂版を作成した。また、目標に沿ったワークシート内容の変更を適宜行った。

3) プログラムごとの学習活動と指導内容

全8回のプログラムについて、あらかじめプログラム実施案の作成を行い、実施案にもとづき実施した (Table 4 参照)。各回の内容は、導入・展開・まとめの3部構成となっている。

考 察

1. プログラムの内容と展開について

本研究において作成・実施・再考を行った全8回のプログラムは、学習目標にあわせた学習活動内容と指導内容であり、各回のプログラムは、導入・展開・ま

とめの3部から構成されている。導入においては呼吸法の導入とグループメンバー同士の振り返り、及び前回の学習内容の復習を行っている。また、展開においては学習内容の概説と理解度を深めるためのグループワークを実施し、まとめにおいて学習内容のまとめ、確認・振り返りシートへの記入を行っている。

導入で実施した呼吸法は、リラックスしてよい、授業に集中できるといった参加者の反応からプログラム冒頭に実施を行ったことが参加者にとってよかったのではないかと思う。また、グループメンバー同士で一週間を振り返り、前回の復習を行うことがグループ内でのリレーション作りや学習内容の深まりを促進したと言えよう。

次に展開において、第1回目は担当者による講義が中心であったため参加者の理解度の把握や参加者の積極性をひきだすという点で課題が残った。第1回目の課題を踏まえ、2回目以降では講義後にグループワー

Table 4 ストレスマネジメント教育プログラム実施案（第1回目）

第1回目プログラム実施案 : 題目「ストレスとは？」

学習活動	担当者による指導（支援・励まし）
<p>○グループを編成し、各グループで自己紹介を行う。</p> <p><導入>：ストレスとは</p> <p>○「ストレスとは？」の資料を用い、ストレスについて理解する。</p> <p><展開①>：ストレスの流れとコーピング</p> <p>○大学生活におけるストレスについてグループ内で討議、発表する。</p> <p>○発表した内容のストレスにおいて、ストレスの内容を理解する。</p> <p>○コーピングについての理解とワークシートで良いコーピングと悪いコーピングの分類を行う。</p> <p><展開②>：呼吸法の導入</p> <p>○コーピングの方法の一つとして呼吸法を体験する。</p> <p><まとめ>：全体のまとめとふり回り</p> <p>○ふり回りシートへの記入</p>	<p>○あらかじめグループを設定しておき、そのグループにわかれ自己紹介を行う。自己紹介の際には「(ここ一週間にあった) よかったこと・嬉しかったこと」を各自発表してもらう。どんな小さなことでもいいことを伝える。</p> <p>○資料参照の上、ストレスとなるものとストレス反応の図の説明を行う。</p> <p>○ストレスにおける、刺激—反応についての説明。</p> <p>○ストレスにはプラスのものもあることを強調。</p> <p>○ストレスマネジメントの必要性を伝える。</p> <p>○ストレスマネジメントと授業との関連を説明する。</p> <p>○大学生活におけるストレスサーについて考えてもらい、ストレスサー・ストレス反応への気づきを促す。</p> <p>○ストレスの流れ図と例を対応させる</p> <p>○良いコーピングと悪いコーピングの説明例を用いてコーピング説明</p> <p>○ コーピングとして呼吸法の導入と説明</p> <p>○ 本時の学習内容をふり回り、次回の内容のアナウンスを行う。</p>

クを取り入れ、なるべく多くの時間を使えるように行った。グループワークを取り入れることで、参加者の積極的な姿勢や他者の意見を聞くことによる気づきの促しに繋がったのではないと思われる。グループワークを中心とする形態を取ることで功を奏したと言っているかもしれないが、学習内容について更なる見当を要する所が見られた。第6回目においてアサーティ

ブな考えを学ぶところで非合理的な思い込みをアサーティブにしてみるという内容であったが、非合理的な思い込みの記述が抽象的な内容であり学生に合った内容ではなかったため参加者から難しかったという反応が多かったと思われる。また、第7回目では、参加者からあらかじめ聞いておいた苦手な自己表現場面をもとに場面設定を行って実践を行うというものであった

が、臨場感が得られなかったという反応が見られた。事前に参加者から得られた情報をもとに作成した場面ではあるが、グループ内で場面設定を行ってもらったといった工夫が必要であったように思う。

まとめにおいて、プログラムの最後にまとめを行うことで参加者にとって学習内容を整理する機会となったのではないだろうか。また、ふり返しシートへの記入を行うことで担当者は参加者の反応を知り、次回への展開への手がかりをつかむことができた。

2. ふり返しシートからみたストレスマネジメント教育プログラムの効果

参加者の全8回のストレスマネジメント教育プログラム全体の感想を尋ねたところ、33名中10名の参加者が、「ストレスへの対処法を学べてよかった」「今回学んだ対処法を使っていきたい」といったストレスに対する肯定的な意見を述べていた。また、33名中10名の参加者の「グループワークが楽しかった」「自分を振り返る機会になった」「新たな発見が多かった」という意見から、グループワークによる学習効果が気付きの促しやリレーション作りに表れたのではないかと思われる。

全体の感想において、呼吸法を体験し、アサーションという自己表現を学んだことにより、それを日常で生かそうとする、もしくは自分の自己表現を変化させようとしている姿勢が、参加者33名中14名に見られた。よって、ストレスマネジメント教育が参加者の日頃のストレスを振り返り、対人関係や自己表現を見直し、変容させようとしたという意味で、個人の成長に影響をもたらしたと言える。つまり、個人がストレスに対する自己コントロールを行えるというストレスマネジメント自己効力感が高まったと言える。

3. 実生活への応用について

全8回のプログラム終了後の「自分の意見を相手のことを考えて発言できるようになった」「アサーティブな考えが持てるようになった」「人と会話するときアサーションだったかな?と考えることがある」「前期よりもストレスコーピングできるようになった気がする」という感想が約4割の参加者から得られた。このことから、実生活でストレスコーピングを実践しようという動きが見られ、自分の行動を振り返るようになってきているようであった。よって、実生活での応用が可能であることが示唆された。

今後の課題

今後の課題としては、プログラム内容の再検討とス

トレスマネジメント教育効果の検証である。参加者が日常でのストレスマネジメントへ、プログラム内容を応用しやすいように、より日常的な内容かつ参加者のニーズにそった内容に修正する必要があると考える。また、即時的なニーズを把握し、参加者の精神的健康度に応じた内容をプログラムに反映させられるような工夫とその実践が求められる。したがって、継続的な効果を検証できる尺度の使用や、生理・身体的なストレス反応の軽減を検証できる他のアセスメントツールを利用して効果を検証することが求められる。

引用文献

- 原口雅浩・尾関友佳子・津田 彰 (1992). 大学生の心理的ストレス過程 - ストレッサーに対する認知的評価とコーピングおよびストレス反応 - 九州大学教養部心理学研究報告 10, 1-16.
- 橋本 剛 (1997). 現代青年の対人関係についての探索的研究 名古屋大学紀要 44, 207-219.
- 橋本 剛 (1997). 大学生における対人ストレスイベント分類の試み 社会心理学研究 13, 64-75.
- 平木典子 (1993). アサーション・トレーニング さわやかな自己表現のために 金子書房.
- 堀 匡・島津明人 (2007). 大学生を対象としたストレスマネジメントプログラムの効果 心理学研究 78, 3, 284-289.
- 菊島勝也 (2002). 大学生用ストレス尺度の作成 - ストレス反応, ソーシャルサポートとの関係から - 愛知教育大学研究科紀要 51, 79-84.
- 木村 愛・小林正幸・松田 修 (2003). 大学生のストレス過程に関する検討 - 認知的評価と個人的要因に注目して - 東京学芸大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要 27, 27-40.
- 三浦正江・上里一郎 (2003). 中学生におけるストレスマネジメントプログラムの実施と効果の検討 行動療法研究 29, 49-59.
- 及川 恵・坂本真士 (2007). 女子大学生を対象とした抑うつ予防のための心理教育プログラムの検討 - 抑うつ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介入 - 教育心理学研究 55, 106-119.
- 寺嶋繁典・日高なぎさ・宮田智基・田中英高 (2003). 小学生におけるストレスマネジメント教育の指導案開発に関する実践的研究 3 - 小学校における実践報告 - 関西大学社会学部紀要 35, 99-122.
- 津田 彰・永富香織・村田 伸・稲谷ふみ枝・津田茂子 (2004). ストレスマネジメント学の構築に向け

て ストレス科学 18, 163-176.
吉川佳余 (2004). 高校生に対する社会的問題解決スキルトレーニングの効果 - ストレスコーピングの観

点から - 明治学院大学文学研究科心理学専攻紀要
9, 31-48.

Development of a Stress Management Program for University Students The Program focusing on Assertion Training

MIYAKO KOIDE (*Kurume University*)

FUMIE INATANI (*Kurume University*)

Abstract

The purpose of this study was to develop an educational stress management program directed towards university students. The subjects consisted of university students (14 men, 21 women, mean age of 19.2 years). The investigation period was from November 2006 to January 2007.

Stress Management Education consists of four phases: understanding the concept of stress, becoming aware of one's stress reactions, acquiring stress management skills, and utilizing the acquired skills. Assertion Training, on the other hand, consists of three phases: determining what assertion is, understanding assertion in depth, and utilizing assertion.

We focused our program primarily on Assertion Training. The program was then revised based on feedback from the subjects. The resulting program consists of 8 segments, each with a specific goal.

Key words: stress management education, assertion training, university student