

# 中学生のストレス・コーピングに関する実践研究

## ～コーピング方法を増やすことに着目して～

教育実践高度化専攻 児童生徒発達支援コース 生徒指導・教育相談系

氏名 西脇 峻貴

本研究では、生徒自らが行うことができるコーピングの数を増やすことで、生徒が発生したストレスに対して、自ら対処できるようになることを目的とした授業実践を行った。生徒のストレスに対して、自分自身の力で対処していくことができるようにするために、他者との交流を通じた新たな気づきを手がかりとする授業展開を、実践の軸とした。生徒自身が、学校内外における対人関係を円滑にするために、ストレスに対してさまざまな方法で対処できるようになることを目指す生徒の姿とし、3学級で実践を行った。山本（2016）で作成された授業実践をアレンジし、授業前後で行う2回の調査結果を基に、生徒たちのコーピングの変化とストレス反応の変化を測定した。結果、授業実践学級全体での授業実践による効果は現れなかったが、生徒の調査結果のうち、特に記述で回答されたものを個々人で見えていくと、コーピングの変化を確認できるものもみられた。