

タイトル		ストレスマネジメント教育プログラムの作成およびそれを活用した被災児童支援		
分野	キーワード	①ストレスマネジメント	②被災児童支援	
社会科学				
研究者氏名:鈴木 崇之 (所属:ライフデザイン学部 生活支援学科)		[お問い合わせ先] TEL:048-468-6728 メールアドレス:suzuki030@toyo.jp		

【概要】

2011年3月11日に起こった東日本大震災を契機に、筆者およびゼミ生は、特に被災によるストレス反応が大きいと思われる社会的養護を受けている子ども達に対するストレスマネジメント教育プログラムを作成し、ストレスマネジメント教育およびストレス軽減レクリエーションを実施した。実施先は、福島県下の児童養護施設8ヶ所、児童自立支援施設1ヶ所、児童相談所一時保護所4ヶ所、児童デイサービス1ヶ所および里親会の会合1ヶ所であった。

【研究内容】

大学生でも実施可能なストレスマネジメント教育プログラムを作成し、誰でも活用可能のように指導案、ワークシート等を東洋大学ライフデザイン学部編『ライフデザイン学研究』第8号に掲載した。筆者らが作成したストレスマネジメント教育プログラムは、以下の4パートで構成されている。

- 1) 紙芝居『ストレスって何だろう?』を読み、ストレスとは何かを学ぶ。
- 2) ワークシート「ストレスチェック表」を実施し、自分の量的なストレス状況を知る。
- 3) 「自分のストレスを見つめるカード」への記入と記入内容を踏まえたグループディスカッションを実施し、自分の質的なストレス状況に向き合うと共に、ストレスを抱えているのは自分ひとりではないことを知り、さらにストレスを乗り越える方法を考える。
- 4) 「ストレスの上手な乗り越え方」のプリントを解説し、自分に合ったストレスの乗り越え方を学ぶ。

災害ボランティア活動の実施に至る経緯および準備過程、そして実施内容と実施状況に関して、上記の東洋大学ライフデザイン学部編『ライフデザイン学研究』第8号や日本子ども家庭福祉学会第14回全国大会等にて報告を行った。

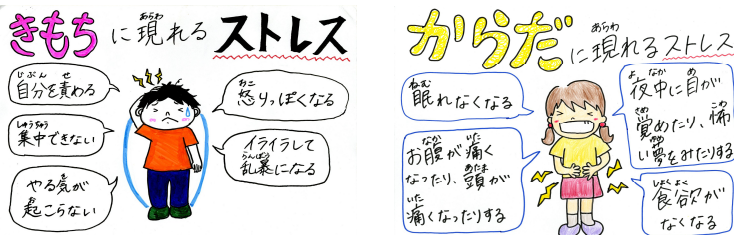


図 学生が作成した紙芝居『ストレスってなんだろう?』

【実用化・活用が見込まれる分野・対象業種等】

被災時のみならず、平時での小学校高学年から高校生までの心理教育にも活用可能である。