岡山大学教育学部
竹中 晃二

早稲田大学人間科学部
児玉 昌久

岡山大学教育学部
田中 宏二

大阪府立看護大学看護学部
山田富美雄

岡山大学大学院教育学研究科
岡 浩一朗

Koji Takenaka*¹, Masahisa Kodama*²,
Koji Tanaka*³, Fumio Yamada*⁴, & Koichiro Oka*⁵

The purpose of this study was to examine the effect of stress management (SM) education in an elementary school environment. In Experiment I, intervention effects on state anxiety were assessed using a within-subjects design. The SM education consisted of three phases (introduction, awareness training, and relaxation) over a three week period. Subjects (20 males and 19 females) completed the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory for Children (STAIC) before and after the second (S1) and third (S2) SM, Japanese Language (L), and Physical Education (PE) programs in different days. Results showed that two SM programs clearly improved state anxiety after each program although the L and PE programs did not show a difference between the pre and post-tests. In S2, females had lower state anxiety scores in the post-test than did the males. In Experiment II, two SM classes and one control class were compared in a between-subjects design. The first SM class (E1) was enhanced by respiration training and the other (E2) performed relaxation training. The control class (C) studied Japanese language instead of SM. All children completed the STAIC before and after the program. Results showed the E1 and E2 had a significantly lower state anxiety in the posttest than in the pretest after controlling for trait anxiety, while the C did not improve over time. The results of both experiments indicate that SM education significantly reduces state anxiety even after brief exposure. Specific implications for examining the effect of SM education for children were discussed along with recommendations for the future research.

Key Words: Stress Managemet Education, Elementary School, State Anxiety

目 的

NHKが行った子どもの身体に関する調査によれば、アレルギー、皮膚のかさつき、すぐ「疲れた」と言うこと、歯並びの悪さ、視力低下、低体温などといった現象が年々増加しており、このような子どもの身体異状がセンセーショナルな話題として社会に与えた影響は我々の記憶に新しい（正木，1991）。また、最近の新聞紙上の報告では、肩凝り、たちくらみ、無気力感を訴える子どもが着実に増加しているという（毎日新聞，1991）。これらの現象の背景に、年々低年齢化する受験競争など大人社会の価値観に染まった子ども達の姿が浮かび上がる。これら進学に関する過当競争は、生活習慣の乱れなどを招き、子どもの心身の健康を阻害していることは明白である（田上，1991）。心理面では、自己決定ができない「指示待ち子ども」の増加など、大人社会に犯された子どもの姿が浮き彫りにされている。一方、核家族化や子ども同士の遊びの減少などにより、子ども社会の構造や家族関係も変化してきた。それにより、家族や学校に関するストレスが増加し、それらの歪みが登校拒否、いじめ、自殺などの事態を生み出している。最近の例では、大人に見られる心身症にも似た症状に発展しているケースも報告されている。

現在、子ども達のストレス関連疾患や異常行動の対応策としては、各人のストレスの原因を調べ、家族も含めて話し合うようなカウンセリング・アプローチが大半である。もちろん、これらの方法是对症療法としては効果的ではあるが、ストレス関連疾患などの根本的予防策ではない。しかも、専門的な知識や経験を持つカウンセラーの数が限られていることも、将来に向けての悲観的要素である。その点、ストレス・マネジメント（以後SMと略す）教育は、予防策としての効果が期待できるだけでなく、ストレスの起こる経過など本人の気づきを高めるのに役立つ。本来SMでは、医療の場とは異なり、病気になる前段階として、日常のストレスをうまく処理する、個人にあった方法を見つけることが重要である。それゆえ、普段から子ども達に対して個人に適合したマネジメント手法を身につけさせるため、SMを学校教育に位置づけることが将来起こりうる危機を避けるために有効と言える。

我国においては、これまで子どもの身体異状に関する調査・研究は数多く行われ、医学的側面のみならず

社会心理学的側面からも研究が行われてきた（赤坂ら，1987；NHK，1984；1985；米沢，1989）。しかし、それらはいずれも現状把握、あるいは問題の背景を探るにとどまり、理解ある教育者が民間療法的に行っているものを除いて、直接子どもの力で改善できるように配慮された教育・研究は行われていない。米国においては、早くから学校教育に瞑想やリラクゼーション訓練など具体的なSM教育を取り入れ、現在のみならず将来起こりうるストレスに対処する方法を学ぶ機会が設けられている（Ballinger & Heine, 1991; Davis, 1991; Edwards & Hofmeier, 1991）。たとえば、カンサス州デソト小学校では、心身をよりよい状態に保つことを目的としたSM教育を行っている。この教育では、主に児童のリラクゼーションを中心にして、「Feel Good About Me」と呼ばれる20日間にわたるプログラムが行われている。このプログラムでは、カリキュラムを通して子ども達の自我の発達に焦点を置き、教師は常に子ども達を受容し、彼らの存在を肯定する姿勢で臨むことを繰り返し強調している。その内容は、1) ストレスの概念を理解させる活動、2) ストレスによる身体の変化に気づかせる活動、3) 身体をリラックスさせる活動、の3活動から成っている。

まず、ストレスの概念を理解させる活動では、ストレスとは何か、どうして我々は愉快と感じたり、不愉快と感じるのかなど、ストレスの本質と原因について子ども達と討論を交えながら理解させている。次に、ストレスによる身体の変化に気づかせる活動では、ストレスを持った時に、子ども達の身体がどのように反応しているかを気づかせている。たとえば、心拍数の測定を習った日には、鬼ごっこなどのゲームを使って、走り回っている時と静かにしている時で子ども達の心臓の鼓動や脈拍がどのように異なるかを理解させている。また、指先に小さな温度計の球をつけさせ、緊張時とリラクゼーション時の筋や血流の変化を温度変化によって教授している。このように、身体活動を取り入れたら、体内の反応を目に見える形で示すことで、子ども達は楽しみながらストレスの身体反応を学んでいる。最後に、身体をリラックスさせる活動では、ストレスと身体を理解させた後に、いくつかのリラクゼーション訓練を行っている。内容は、自律訓練、漸進的筋弛緩訓練、イメージ・トレーニング、ストレッチングの計4項目である。さらに、デソト小学校では、障害児に対する配慮がなされており、必要に応じて内容を変化させて基礎技術に十分な時間

をかけることや、障害の種類や程度を配慮して個々人に適するような工夫を行っている。これらの教育プログラムはいずれも、SMを予防措置の手段と捉えており、学校教育内で有効に機能していると言える。

本研究の目的は、SM教育をストレス関連疾患の予防措置と捉え、将来学校教育に取り入れるための基礎資料を提供することである。それゆえ、本研究は、従来のストレス関連研究のように単に因果関係を探ったりストレスそのものを特定するものではなく、一連の教育プログラムの評価に重点を置いている。その点で、本研究は他の研究と趣を異にしており、実践研究として位置づけられるかもしれない。

通常、教育または学習効果を見る方法としては、各教科ごとに系統的なテストを生徒に行わせ、その成績を比較検討することが一般的である。しかし、本研究で行ったSM教育に限っては、学習効果を成績で比較するのではなく、その効果を見るための従属変数として、どの指標を使うかが問題として残る。本研究では、子ども達の不安の程度を精神的ストレスに対する反応と見なし、授業前後の変化からSM教育の効果を評価した。本研究で用いた不安テストは、Spielbergerら(1973)が作成したState-Trait Anxiety Inventory for Children(以後STAICと略す)の日本語版(曾我, 1983)である。STAICは、比較的安定した個人の性格特性を示す特性不安(trait)と一時的な情緒状態を示す状態不安(state)の2つのテストから成っている。

本研究は、実験計画が異なる2つの実験から成っている。実験1では、同一の対象者による条件比較、いわゆる被験者内配置による評価を行った。一方、実験2では、条件の異なる群間比較、いわゆる被験者間配置における評価について検討を行った。それゆえ、本研究の仮説として、実験1ではSM教育が他の教科と比較して状態不安の改善に役立つであろうこと、また実験2では、SM教育を行ったクラスが他の教科を行ったクラスよりも優れた状態不安の改善を示すであろうことであった。

実験 1

1. 研究方法

対象は、岡山大学教育学部附属小学校の3年生1学級で、男子20名および女子19名であった。授業は3週間かけて計3回行い、各授業の目的および内容は次の

ようなものであった。

1) 第1回授業

子ども達にとって、はじめてのSM教育であるため、楽しさや興味を持たせることに留意し、人気のあるキャラクターによる劇形式の授業を教室で行った。内容は、「気持ちの落ち付け方」、「腹式呼吸法」、「顔マッサージ」などを行い、入門編と位置づけた(Figure 1)。

2) 第2回授業

第1回で行った内容をより深く理解させるとともに、これらの技術の向上を目指した。また、クイズなどで実際のストレス場面を理解させ、その際起こるであろう身体反応に気づかせるよう配慮した。

3) 第3回授業

体育館における体育授業を想定し、まず筋の緊張と弛緩の違いを理解させた。その後、子ども達に理解可能で、しかも動機付けを考慮し、子ども用に考慮した腹式呼吸(Figure 2)と漸進的筋弛緩訓練によるリラクセーションの練習を行った(竹中ら, 1995)。特に、リラクセーションの方法として、身体を大きく使う点を強調した。なお、3回の授業内容に関する詳細は、竹中ら(1995)および竹中(1995)の研究に記載されている。

2. 測定内容

子ども達には、第2回目および3回目のSM授業、および別の日に行われた国語および体育の授業の前後に、状態不安テスト(以後STAIC・CIと略す; 曾我, 1980; 1983)を行わせた。STAIC・CIは20項目からなる状態不安に関する質問で、実験者がそれぞれの内容を読み上げ、子ども達に「はい」、「すこし」、「いいえ」の3件法で回答を行わせた。また、特性不安(以後STAIC・CIIと略す; 曾我, 1980; 1983)に関しては、第1回目の授業に先立って測定を行い、担任教諭がSTAIC・CIと同様の方法で20項目の質問を読み上げ、回答を行わせた。なお、第1回目のSM授業では、授業の導入に際して妨害となる要因を極力排除するため、STAIC・CIの測定は行わなかった。

3. 結果

1) STAIC・CII得点

STAIC・CII得点について男女差を見るため、t検定を行った結果、有意な性差は見られなかった。

Figure 1 授業風景

Figure 2 腹式呼吸

2) STAIC・CI 得点

STAIC・CI 得点の分析にあたっては、性×教科×測定時期の3要因分散分析を行った。この際、教科および測定時期を繰り返し要因として使用した。その結果、性差は認められなかったが、教科 ($F(3,105)=9.42, p<.01$) および測定時期 ($F(1,35)=10.43, p<.01$) のそれぞれの主効果が有意であった。さらに、交互作用として、教科×測定時期 ($F(3,105)=3.10, p<.05$) および教科×測定時期×性 ($F(3,105)=3.00, p<.05$) に有意な結果を得た。Figure 3 は、SM授業の2回目 (S1)、3回目 (S2)、国語 (L)、体育 (PE) の授業における STAIC・CI 得点の平均値を測定時期ごとに示している。下位検定の結果、S1とS2において、授業後の得点が授業前のものより有意に小さな値を示した。この結果は、他の教科と比較して、SM教育が STAIC・CI 得点を改善させたことを示している。

性に絡む交互作用が有意であることから、それぞれの教科で性差の下位検定を行ったところ、S2の授業後に女子が男子と比較して有意に STAIC・CI 得点が少なかった。Figure 4 は、S2のみを測定時期ごとに男女の平均値で比較したものである。授業前 (女子:28.222; 男子:27.474) では性差はみられないが、授業後 (女子:21.611; 男子:26.526) では明らかに男子より女子の方が低い値を示した。この結果によって、S2の授業、すなわち体育の授業を想定し、身体を大きく使った授業内容では、女子の方が男子よりも効果が大きいことがわかった。

4. 結果の解釈

実験1においては、被験者内配置法による条件比較によって、SM教育の効果を状態不安に着目して実験を行った。その結果、Figure 3に見られるように、国語および体育の授業と比較して、2つのSM教育授業において、授業前よりも授業後の STAIC・CI 得点が明らかに減少した。この STAIC・CI 得点は、すべての授業を通して、授業前に差が認められなかった。これらのことを配慮すれば、特にSM教育授業終了後では、他の授業と比べて、たとえば安心感や安寧などの肯定的感情を児童が抱いた可能性を示している。さらに Figure 4に見られるように、身体を大きく使ってリラクセーションを行ったS2授業において、授業後の STAIC・CI 得点に性差を得た。この結果は、女子のSM教育においては、認知的アプローチよりもむしろ行動的アプローチの方がより有効であることを示していると考えられ、SM教育のカリキュラム内容を考える上できわめて興味深い。

実験 2

1. 研究方法

対象は、兵庫県赤穂市立J小学校の3年生3学級 (実験クラス1:E1; 実験クラス2:E2; 統制クラス:C) で、男女の内訳はそれぞれE1で男子12名および女子14名、E2で男子10名および女子16名、Cで男子12名および女子14名であった。SMの授業は、E1とE2のみ行い、Cは国語の授業を行った。E1

Figure 3 実験1:教科および測定時期による STAIC・CI の平均値

Figure 4 実験1:S2における授業前後の STAIC・CI 得点の男女別平均値

およびE 2 実験クラスにおいては、E 1 が特に腹式呼吸法を、E 2 がリラクセーションを中心に、両クラスとも実験1で行った3回の授業を織りまぜて一回ずつ行った。

2. 測定内容

測定内容は、実験1と同様に授業の前後の2回、実験者がSTA I C・C Iの内容を読み上げ、子ども達に「はい」、「すこし」、「いいえ」の3件法で回答を行わせた。また、STA I C・C IIに関しては、後日担任教諭が測定を行った。

3. 結果

1) STA I C・C II得点

STA I C・C II得点について、クラスと性の2要因分散分析を行った結果、有意なクラス ($F(2,69)=9.03, p<.01$) および性 ($F(1,69)=5.22, p<.05$) の主効果が見つかった。E 1 (40.000) およびC (39.423) はE 2 (33.538) と比較して大きな値を示した。また、女子 (38.767) の方が男子 (35.938) よりも大きな値を示し、特性不安に性差が認められた (Figure 5)。

2) STA I C・C I得点

STA I C・C I得点の分析にあたっては、クラス×性×測定時期（繰り返し要因）の3要因分散分析を行った。その結果、性差は見つけられなかったが、クラスの主効果 ($F(2,69)=7.09, p<.01$) と測定時期の主効果 ($F(1,69)=17.09, p<.0001$) が、そして

クラス×測定時期の交互作用 ($F(2,69)=3.59, p<.05$) が有意であった。下位検定の結果、授業後においては、E 1 およびE 2 がCと比べて有意に小さな値を示した。しかしながら、授業前の測定においても、E 2 がCよりも有意に小さい値を示した。この結果は、授業開始前におけるクラスの不安傾向が等質でなかったことを示しており、先のSTA I C・C II得点にクラス間の差が見られたこととも一致する。そのため、STA I C・C II得点を補助変数として、STA I C・C I得点について、教科と測定時期の2要因共分散分析を行い、この不等質性を修正することを試みた。その結果、クラスの主効果 ($F(2,71)=4.55, p<.05$) および測定時期×クラスの交互作用 ($F(2,71)=3.73, p<.05$) が有意であった。Figure 6 は、STA I C・C II得点をコントロールした後のSTA I C・C Iの平均値（最小自乗平均値）を、クラスおよび授業の前後に分けて示したものである。E 2 の授業前の値は、STA I C・C II得点を用いて補正されているので、授業前に限ってクラス間の差は認められていない。授業前後を比較してみると、E 1、E 2とも授業終了後著しい改善を示しているものの、Cでは変化が見られなかった。

4. 結果の解釈

実験2は、SM教育における状態不安の効果を見るため、被験者間配置法を用いて条件の異なる群間比較実験を行った。その結果、クラス間の状態不安および特性不安に差が見られたものの、その差を補正した状

Figure 5 実験2：STA I C・C II得点の男女別平均値

Figure 6 実験2：STA I C・C II得点をコントロールした後にSTA I C・C Iをクラスおよび測定時期で分けた最小自乗平均値

態不安の結果では、実験クラスが統制クラスよりも大きなSTAIC・CI得点の改善を示した。その際2つの実験クラスでは異なる内容のSM教育を行ったものの、両者にSTAIC・CI得点の差は認められなかった。しかし、ここでも実験1と同様に、SM教育が状態不安改善に効果があることがわかった。

考 察

本研究は、子どものストレス問題に関連して、因果関係の究明やカウンセリング事例の紹介ではなく、発展・応用的観点から現実的に子どものストレス問題の予防に迫ろうとしたものである。現在、労働時間短縮や休暇制度の見直しなど「ゆとり社会」の実現に向けてようやく動きだした我国の社会ではあるが、現段階では子どもの様々な問題に目を向ける状態にはない。それゆえ、子ども自身がストレス対処法に関してある程度の知識を持ち、実践できることは、現実の問題を和らげる上で有効である。SM教育を学校教育として取り上げる有効性は、問題があるとされる特定の子どもを対象としないで、クラス全体で行える点である。そのため、特定の子ども達を特別視しない環境が生まれ、クラス全体の子ども達にストレス問題が全体のものであるという共感意識を持たせることができる。我国においても、これらSMを学校教育で扱うことが将来必要となることが予測され、本研究の結果がそれらの基礎資料を与えていると言える。

SM教育を評価する際には、ストレスを測定する尺度として何が有効かを見極めながら様々な測度を用いることはもちろんである。その測度の一つとして、今回は特に状態不安に焦点をあてて検討を行った。本研究では、2つの実験から状態不安尺度を使用して、SM教育の効果を確かめた。実験1では、SM教育が、国語や体育の授業と比較して、授業前から授業後にSTAIC・CI得点を大きく改善させた。この結果は、SM教育が他の授業と比較して、状態不安低減に効果があることを示している。また、女子では男子と比較して、3回目のSM授業、すなわち身体を大きく使ったリラクセーションの方法でその効果は大きかった。今後SMプログラムを作成する上で、性差を考慮する必要性が示唆された。

実験2では、SM教育を行った2つのクラスが他の教科を行ったクラスよりも授業後のSTAIC・CI得点は有意に小さかった。しかし、クラス間にSTA

IC・CII得点および授業前のSTAIC・CI得点に差が見られたため、共分散分析を用いてSTAIC・CII得点をコントロールした後にSTAIC・CI得点の変化を見なければならなかった。これにより、授業前のSTAIC・CI得点をクラスごとに補正し、授業後の値に差があることがわかった。これらの結果は、SM教育の効果を条件比較のみならず群間比較でも確認したことになる。

STAIC・CII得点の性差に関しては、実験1では見られなかったが、実験2では女子が男子と比べて有意に大きな値を示した。この結果は従来の日本語版STAICを用いた研究結果と一致した(曾我, 1980; 1983)。実験1で性差が得られなかったのは、対象人数が少なすぎたためと考えられる。

子どものストレスを測定する試みとしては、特に学校内で日常的に経験する「些細な出来事」を集め、尺度化するという試みがなされてきた(長根, 1991; 嶋田ら, 1991; 岡安ら, 1991)。たとえば、岡安ら(1991)は、児童の心理的学校ストレス尺度の開発を行っている。彼らは、首都圏の小・中学校の教諭12名を対象に、児童のストレス源を調査し、43項目のストレスサーを選択した。その後、小学生を対象にして、経験頻度と嫌悪度からストレスサー度を算出している。しかし、子どものストレスは学校内に限らず、家庭や地域社会、塾やスポーツクラブなど幅広く存在する。また、岡安らの研究に見られるように、子どものストレスを評価する際のストレスサーは、子ども自身が決定したものではない。これら2つの問題点を補うため、著者らは本研究に先立ち、子ども自身からストレスサーの内容を特定するためにストレス基礎調査を行った(ストレス・マネジメント教育研究会, 1993)。この調査では、「いやだなあ」、「いらいらするなあ」、「やりたくないなあ」、「なきたいなあ」、「つかれたなあ」の5項目についての内容と、その際表われていると思う身体や行動における反応を、子ども達自身が自由に記述した。その結果、それぞれの項目に友人関係の悩みや勉強、習い事などの問題など多岐にわたる内容が整理された。また、調査と共に用いた導入質問の結果から、子どものストレスを考える場合、学習の進捗や友人関係の複雑さにおいて、4年生がクリティカル・ポイントとなっていることが理解できた。現在の子供達達は「はやくしなければ」と思うことがきわめて多く存在し、親や教師とのコミュニケーションの困難さを予想以上に抱えていることがわかった。本研

究で行ったSM教育の導入で用いた劇形式の授業では、これらの調査で得たエピソードを多く使用し、子どもにストレスの現実感を持たせるように配慮した。今後、SM教育を行う際に、その内容は子ども達の生活の実体験に即したものでなければならない。

子どものストレス問題は大人のモデルで解決できない。それゆえ、SMプログラムには、子どもの視点で、しかも容易に理解が可能な内容が求められる。興味のあることに、米国では低学年層にまでSM教育が行われていることである。Ballinger & Heine (1991) は、年少者、特に幼稚園から小学校2、3年生を対象にリラクゼーション訓練を行い、望ましくない筋の緊張状態や筋の緊張の程度、そして身体各部の気づきについて認識を高めさせている。また、カンサス州ベリートン小学校では、Davis (1991) が中心になって2年生クラスのプログラムを行っており、彼は低学年の子ども達に理解しやすい手法を次々と考案し、工夫さえすれば幅広い年齢層で適用が可能であることを示した。Davisらは、教室において子どものストレスについて子ども達と議論し、子ども同士がお互いに共感し合う重要性を強調している。さらに、教育効果をあげるために、スティック、ポスター、ボタンなどの各種のグッズを有効に利用し、子ども達の動機付けを意識している。さらに重要なことは、学校で行っているSMのカリキュラムは、学級通信によって家庭に知らされる。両親の理解を得ることで、家庭における付加的援助を期待している。

日米の文化や制度の違いから、我国に同様のプログラムを適用するには無理があるように思える。たとえば、我国では、各教科ごとに、カリキュラムが作成され、教科を越えた授業科目が設定しにくいこと、また学校教育自体に余裕がない現状でさらに系統的なSMのカリキュラムを組み込めるか否かなど、学校教育のシステムそのものに問題がある。ストレス源が日米の子どもで異なることも予想でき、我国独自の内容が求められる。今後さらに検討を重ね、予防の観点からSM教育を捉え、SM教育が現実ストレス問題で苦しむ児童を減少させる一助となることを願っている。

引用文献

赤坂徹、鈴木五男、一番ヶ瀬真、前田和市、根津進
1987 消化器症状を有する心身症患児と両親の心理・社会的特徴。小児科診療, 49, 8, 1352-1360.

Ballinger, D. A. and Heine, P. L. 1991 Relaxation training for children: A script. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 2, 67-68.

Davis, R. 1991 Teaching stress management in an elementary classroom. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 2, 65-66.

Edwards, V. D. and Hofmeier, J. 1991 A stress management program for elementary and special-population children. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 2, 61-64.

毎日新聞 1992 起きにくい、肩凝り、無気力、疲労回復には栄養ドリンク、心身ともに疲れている子供たち 3月1日朝刊。

正木健雄 1991 子どものからだは蝕まれている 柏樹社。

岡安孝弘、島田洋徳、神村栄一、山野美樹、坂野雄二
1992 心理的ストレスに関する調査研究の最近の動向 人間科学研究 5, 1, 149-158.

曾我祥子 1980 児童用・場面一特性不安テスト—STAICの紹介—. 心理測定ジャーナル, 16, 12, 13-18.

曾我祥子 1983 日本版STAIC標準化の研究 心理学研究, 54, 215-221.

Spielberger, C. D., Edwards, C. D., Lushene, R. E., Montuori, J., & Plakczek, D. 1973 STAIC Preliminary Manual for the State-Trait Anxiety Inventory for Children ("How I feel questionnaire"). CA: Consulting Psychological Press, Inc.

ストレス・マネジメント教育研究会 1993 ストレス・マネジメント基礎調査集計結果—平成5年度春期調査—。

田上不二夫 1991 疲れた子どもの心—その症状と対応策—, 児童心理 6, 851-857.

竹中晃二 1992 ストレス・マネジメント教育 新井節男(編)現代ストレス学—その実状とマネジメント— 第7章 信山社 pp.245-250.

竹中晃二、北神正行、北島順子、木原孝博、児玉昌久、島田修、下村義夫、田中宏二、長尾秀弘、山田富美雄、山中寛、吉岡数子、内升美香、岡浩一朗
1995 児童のためのストレス・マネジメント教育の試み マツダ財団研究報告書(青少年健全育成関係), 7, 1-12.

竹中晃二 1995 ストレス・マネジメント教育スクリ

プト 岡山大学教育学部研究集録, 98, 31-45.

付記：本研究は、平成 6－7 年度文部省科学研究費助成金一般研究(C)課題番号06808011「子どものストレス・マネジメント教育に関する研究」の適用を受けた。