

非日常を感じられる日を作ることで生徒の登校数に変化はあるのか？

3年1組2番 伊地知颯華
3年1組29番 矢野綾乃

Keyword:「ストレス」「幸せ」「学校」「高校生」「ストレス解消」

1. はじめに

私たちは高校生の学校に行くことへのストレスをどう減らして幸せに過ごすことができるのかというテーマで活動をしていた。このテーマを選び、研究しようとした動機は3つある。まず学校に行くことがしんどい、面倒くさいと感じたことがあるという経験。2つ目は幸せとは何かという抽象的で倫理的なことを考えることが好きだったこと。3つ目は、虐待やいじめなど、その原因の多くがストレスであることを知ったことがあげられる。その中でも、ストレスがいじめの原因となったことが書かれたニュース(関谷秀子、2022年9月15日)が印象に残っている。それは、いじめをしていた人に対してなぜいじめをしてしまったのかという質問に対し、家にいる時のストレスをいじめで発散してしまったという出来事だ。このニュースを読んで、抱えているストレスを個人で上手く解消できないことで、ストレスの矛先が関係のない人に向いてしまうことを知った。そこからストレスを減らして幸せに生活を送るためにはどうすればいいのかと疑問に思い、探究することに決めた。ただ「ストレスと幸せ」というテーマでは幅広く、扱いにくかったため、自分達の身近である高校に落とし込んだ。

2. 序論

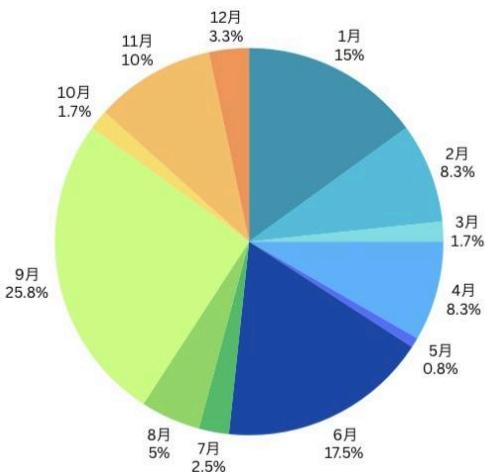
私達の目的は、学校への登校数を増加させるというものだ。今、日本では、高校生の89%が何らかの不安や悩みを抱えている。(高校生新聞、2023年度)そのストレスの原因となるのは、勉強や成績(82%)、進路や将来(61%)、友人関係(52%)などだ。つまり、日常生活を送る上で、避けては通れない状況がストレスになっており、不登校数も上昇している。そこで、学校に行くストレスを減らすことで、日常生活のストレス解消にも繋がり、生徒の登校数が増えるのではないかという仮説を立てた。先行研究を調べたところ、人は日々のストレスから逃げ、心穏やかに毎日を過ごすために本能的な選択として、非日常を求めることがあるといえるとされている。(ライオン公式note、2024年3月19日)

この問い合わせを検証する方法として、何月、何曜日に一番ストレスを感じるかというアンケートをとり、ストレスが溜まりやすい時期に何か非日常を感じられるイベントを開くことにした。イベントとして、「リフレッシュデー」をつくり、そこで、私服登校デー、お茶会を開催したいと考えた。

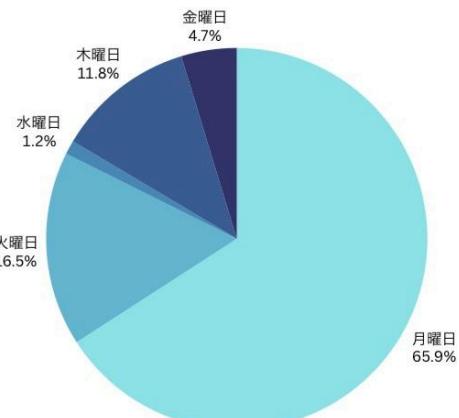
3. 本論

実践するにあたり、先生方と話し合いを重ねた。しかし、私服登校デーの実施についてはさまざまな問題や課題、懸念点が多く考えられた。例えば、私服登校を許可することで、露出の多い服装や、派手すぎる色、メイクの問題である。それを私達や先生方だけで、完全に把握し、制御できるか難しいことが問題点に上がった。そこで、まず、お茶会を開き、実績をつくった上で私服登校デーを実施しようと考えた。

はじめにどの月、曜日が1番ストレスであるかというアンケートを校内で実施した。その結果、111人の回答で、9月が1番ストレスであり、曜日では月曜日がストレスであると答えた人が多かった。



1:1番ストレスであると感じる月



2:1番ストレスであると感じる曜日

お茶会は、2025年4月28日月曜日に第1回目を開催した。そこでは、約10人ほどに参加してもらい、事前に企画していたお菓子を食べながら話をしたり、ゲームなどをし、リラックスできる場を作った。その後、このイベントを通して感じたことやストレス具合についてアンケートをとった。

結果は、お茶会に参加することで75%の人のストレスが軽減したことがわかった。また、その後の学校に来ることが楽しみになると直接言ってもらうことができた。そして、お茶会をもう一度開催してほしいという声もいただいた。

この結果から、お茶会というイベントでは自分の話や意見を表現する場を多く設けていたということと、お茶会という少し変わったかたちで人と触れ合うことができたからだと考えた。

このお茶会を経て、私服登校デーを実施しようと試みたが、期間が足りなかったこと、先生たちと対立するという懸念が多くあったこと、などといった問題点が多くあったため、断念するかたちとなってしまった。

しかし、お茶会を一度で終わらせるのはもったいないと思い、その後も何度も何度も実施して、アンケートを取った結果から、非日常はストレス発散に繋がり、学校に来なくなるものであると予想することができる。しかし、参加してもらった人数が少なく、本当にストレスを解消できるのかはわからないままになってしまった。

4. 結果

少人数で行うイベント(非日常的なもの)であればストレスを軽減できるということが今回の探究を通してわかった。また、参加してもらった人たちから好評でもう一度行ってほしい、参加したいという意見を多くいただくことが出来た。

しかし、少人数で行う場合と大人数であるときとの変化などを比較できていない。また、行いたいと考えていた私服で学校に登校しても良いという日を作り、実施することができず、10人程度というとても小さい規模で終わってしまった。

今後の課題は、本当に非日常がストレスを軽減するのかという研究を論文や、先行実験などを参考に、より規模を広げて多くの人々に影響を与えるかたちで行っていきたい。

5. おわりに

今回の探究を通して、日常生活において、ストレスというものの言葉に敏感になり、非日常的なことに対してよく考えるようになった。また、身の回りの人たちと話していく中で、ストレスになりうるものやストレスを発散することについて話す機会が増えたように感じる。日頃から研究材料を探すような情報収集能力が向上したといえるだろう。

これから先、私たちが行ってきたことや調べたことを中心に、より考え方や知識を深めたい。そして、自分たちや自分の周りの人々のストレスやストレス発散について、自分の持つ情報や意見を共有し、多くの人々がより良いと感じる生活を送れるよう影響を与えていきたいと考えている。

6. 参考文献・出典

関谷秀子.「いじめをやめた中学生 ストレスの元凶「母親との関係」を見つめ掴んだきっかけ」『Yahoo! JAPANニュース』.

<https://news.yahoo.co.jp/expert/articles/7f85192d6a8ee3a30dd1b1c4b736d6c6e626b3ac.20>
22年9月15日

ライオン公式note.「なぜ人は非日常を求めるのか—週末キャンプが現代人の本能を呼び醒ます？」『ライオン公式note』.<https://note.lion.co.jp/n/n7dc531e3ae8e>. 2024年3月19日

佐々木菜緒.「9割が高校生活にストレス、主な要因は「勉強・成績・進路」解消法も紹介」『高校生新聞オンライン』.<https://www.koukouseishinbun.jp/articles/-/10323>. 2023年8月16日