



思春期のための  
ストレスをプラスにかえる  
健康的な食生活  
食育プログラム



# はじめに

## ストレスを抱える現代の子どもたちへ何ができるか？

ストレスを感じない日はない現代。しかし子どものストレスと食育をつなぐということは、一見簡単そうで、チャレンジの連続でした。この取組をはじめのきっかけになったのは、当研究室の学生との会話でした。「研究テーマは、ストレスがかかったときの食生活はどうですか？私はストレスがかかると食べるんですけど、家族は反対に食欲がなくなるんです…」という話でした。彼女との会話のなかで「ストレス」「食行動」というキーワードがでてきたときに、私のなかで、「ライフスキル」の考え方を取り入れることで実現できるのではないかというひらめきがありました。

ストレスに起因する不健康な食行動は、食べすぎる、食欲が落ちる、偏った食事になるなど多様です。そのため、ストレスがかかった時に何をどう食べるかを学ぶだけでなく、「ストレス対処スキル」「ストレスに対する向き合い方」を取り扱うことが「生きる力」となると考えました。さらに、食育であるということを大切に、ストレスがかかってもプラスへかえるにはどのような生活を送るとよいか？という視点で、朝食を題材とした生活習慣を整える学習も取り入れました。

いつも私自身が食育に込める思いは、「すべての子どもたちが持つきらきらとした可能性を伸ばし、心からの笑顔を支える存在であること」です。本プログラムが、子どもたちがストレスを知り、心身ともに健康的な毎日を送るきっかけになればと思っています。ぜひご活用ください。

2024年7月

大阪公立大学大学院生活科学研究科  
栄養教育研究室 准教授 早見直美



# 思春期のための ストレスをプラスにかえる健康的な食生活 食育プログラム

大阪公立大学大学院生活科学研究科 栄養教育研究室

はじめに

目次

---

## プログラム作成の背景 ..... 4

- ・ 思春期の食生活の特徴と課題
- ・ 思春期のストレスと食生活
- ・ ストレス対処を取り入れた食育プログラムの構成・概要

## 本書の使い方 ..... 8

### 食育プログラム 学習指導案

- 1 時間目 朝食から健康的な生活リズムをつくろう ..... 10
- 2 時間目 自分のストレスを知って食との関わりを考えよう ..... 14
- 3 時間目 ストレスと食事の関わりを知って対処方法を考えよう ..... 18

## 実施の成果(2023年度実施分より) ..... 22

## まとめ ..... 24

## Special thanks/参考文献/お問い合わせ ..... 25

# プログラム作成の背景

## 思春期の食生活の特徴と課題

食は子どもたちの活動全てにおける基礎である。特に思春期は成長期のため必要なエネルギー量および栄養素量が生涯のなかでも多く、青年期・成人期へ向けて健康的な食生活形成が重要な時期である。しかし基本的に疾病発症リスクが低いため、食生活を顧みない状況に陥りやすい。

思春期にあたる小学校高学年から中学校、高校にかけて、食生活が乱れる傾向にある。朝食欠食の増加、共食機会の減少、食の外部依存傾向による偏食、女子におけるダイエット行動などが散見される。朝食摂取率でみると、小学校5・6年生では男子92.4%、女子91.1%、中学生男子83.2%、女子82.9%、高校生男子79.8%、女子82.4%と減少傾向が確認できる<sup>1)</sup>。

思春期は部活動や通塾の増加など、活動の増加による生活リズムの変化に加え、交友関係が広がる一方で自己の確立段階にあり、食行動においても家族・友人・メディアといった社会的影響を受けやすいことが特徴である。そのため思春期の食育においては、単に必要な栄養を摂取することだけでなく、将来の自立に向けて自身で健康的な食生活を営んでいけるよう自己管理能力を身につけることが重要課題である。そのなかには社会的影響に対する対処スキルも含まれ、ストレス対処スキル、メディアリテラシーなどがあげられる。

## 思春期のストレスと食生活

現代の子どもたちは学業や人間関係などに対し日々ストレスを抱えている。ストレスは子どもたちの食生活と関わりが強い。例えば、ストレスが続いた場合に、菓子類の“どか食い”によるストレス発散、あるいは反対に食欲低下が起こることは多くの子どもが経験しており、不健康な食生活の一因となる。子どもたちの生活を脅かしたストレスのかかる環境として、コロナウィルス感染拡大は記憶に新しい。コロナ禍では、子どもたちの不健康な食行動が増加したといわれる。国立成育医療研究センターの調査によると、コロナ流行前の2019年度と比較し2020年度では神経性食欲不振の初心外来患者が1.6倍、新入院者数が1.4倍に増加したことが報告されている<sup>2)</sup>。その背景には緊急事態宣言や休校をはじめとするコロナ禍でのストレスや不安が影響していると考えられる。さらには、“コロナ太り”対策のダイエット特集などの情報も不健康な食行動へ影響を与えた可能性がある。思春期は元来やせたい、大きくなりたいといった体型願望を持つ者が多い。そこにコロナ禍という非日常なストレスが引き金となり

摂食障害発症が増加したと考えられる。

コロナ以外にも、日本の多くの子どもたちが経験するストレスがかかるイベントのひとつに受験がある。中学3年生では通塾率が7割近くを占め、夜遅くまで勉強するため夕食が遅くなるなど、規則的な生活・食事リズムを維持することが難しくなる。このような生活のなか、進路への不安や友人関係の変化、運動量低下による体型の変化など、長期的に種々のストレスがかかることによりさらに不健康な食生活に陥りやすいと推測される。

一方で、当研究室が実施したコロナ禍の食生活に関する小学6年生対象の調査において、「朝食を毎日食べることは大切」「栄養バランスを考えた食事ができる」という認識を持っている子どもは、コロナ禍においても健康的な食生活を維持できていた。そのため、何が起るかわからない日々のなかでも思春期をしなやかに健康に生き抜くためには、**1) ストレスを適切に対処するスキルを獲得したうえで 2) 不健康な食行動を予防し、かつ 3) 健康的な食生活を続けられる自信を育てることが重要**と考えた。

先行研究では人々がよりよく生きていく上での基盤となる能力、ライフスキルを持つことは健康的な食事との関連が高いと報告されている<sup>3)</sup>。ライフスキルの1つであるストレス対処スキルに焦点を当て、ストレス対処方法について学ぶことにより、受験期のストレスを感じる時であっても健康的な対処、健康的な食の選択スキルを獲得することで、不健康な食行動の軽減につながると予測した。

また、ストレスの捉え方であるストレスマインドセットは「有益マインドセット」「有害マインドセット」から成る概念である<sup>4)</sup>。このストレスマインドセットが精神的健康やパフォーマンスに影響を及ぼす可能性が示唆されている<sup>5)</sup>。本取組では「有害マインドセット」に着目し、軽減することによりストレスの軽減、前向きな食行動の増加を期待できるものとし、食育プログラムへ応用できると考えた。

さらに、ストレスに強くなるための視点として、朝食を主とした生活習慣の改善を具体的な食行動として取り上げた。これにより日々の食生活への意識を高め、子どもたち自身が変化を感じ、行動を変えるきっかけとなるよう、食育プログラムとしての結果(アウトカム)が見えるように工夫した。これには、当研究室が開発した食育アプリの活用も含まれる。学習した内容を自身の生活で実践することが自己効力感の向上になると考える。しかし、学習後のフォローを指導者が継続して行うことは難しい場合も多い。その課題を解決すべく、食育アプリを開発した。このアプリを活用することにより、学習後の実践を記録し、振り返りがしやすくなる。また、アプリを使うことそのものが実践への動機づけとなることが期待できる。本プログラムの活動は生徒のPC・タブレット端末を活用したものも多いが、なくても実施可能である。学校環境に合わせて柔軟に対応されたい。

## ストレス対処を取り入れた食育プログラムの構成・概要

本プログラムは、ストレスをプラスにかえるための健康的な食生活形成、すなわち「ストレスに強くなる」、およびストレス対処による不健康な食行動の予防、すなわち「ストレスがかかっても対処できる」の2つの領域で構成した。知識伝達は最小限にとどめ、ブレインストーミング、ロールプレイなどの参加型学習によりストレスに対する理解を深め、健康的な食生活につなげる内容とした。

保健体育科保健領域の保健分野「(1) 心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする」、 「(4) 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする」の内容にあてはまるよう指導案を作成した。当研究室の他、専門家2名および実施校保健体育科教諭らが協議のうえ、内容を決定した。3回の学習(各50分)および学習のふり返りと朝食記録を実施した。実施校は栄養教諭未配置校であるため、授業は保健体育科教諭が担当した。3回の学習テーマとねらいを図1に示す。

	ストレスに強くなる	ストレスがかかっても対処できる
第1回	朝食から健康的な生活リズムをつくらう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレスについて知り、うまく付き合っていくための方法を理解する</li> <li>・ 自身の朝食習慣を見直し、健康な食生活のための目標を設定し、実践する</li> </ul>
第2回	自分のストレスを知って食との関わりを考えよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 受験期のストレスから心や身体に起こる変化を理解する</li> <li>・ ストレスとうまく付き合っていくことには健康的な生活が関係することに気付く</li> </ul>
第3回	ストレスと食事の関わりを知って対処方法を考えよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレス対処方法を知り、ストレスとの付き合い方を考える</li> <li>・ ストレスを感じた時の食の選択について考える</li> </ul>

### 工夫 ストレスの視点から食につなげる・参加型学習を取り入れる

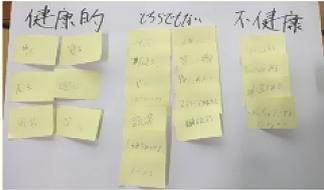
1回目	2回目	3回目
<p><b>朝食から健康的な生活リズムをつくらう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレスに関する簡単な動画視聴</li> <li>・ <b>ブレインストーミング</b> ストレスに負けないために「健康的な生活リズムをつくる工夫」</li> <li>・ <b>朝食のメリット</b></li> </ul> 	<p><b>自分のストレスを知って食との関わりを考えよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレス測定「ストレスの矢」</li> <li>・ <b>ブレインストーミング</b> 「ストレスを自分のプラスの力に変えられる人」</li> <li>・ <b>心とカラダの健康</b></li> </ul> 	<p><b>ストレスと食事の関わりを知って対処方法を考えよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>ブレインストーミング</b> 「ストレス対処法」→3つに分類</li> <li>・ <b>ケーススタディ</b>:健康的でない対処「過食」「食欲不振」</li> </ul> 

図1 学習テーマ、ねらいと主な活動

## 1) 第1回学習「朝食から健康的な生活リズムをつくろう」

主に、ストレスがかかる前から備えることの大切さを理解する内容とした。学習では、ストレスに負けない身体をつくるために健康的な生活リズムを築いていくことの大切さを理解し、実際に生活の中でどんな工夫ができるのかについてブレインストーミングにより考えた。さらに健康的な生活リズムをつくるための1つの提案として朝食について取り上げ、自身の朝食習慣を振り返り、今の自分の朝食から少しステップアップした目標を考えた。

## 2) 第2回学習「自分のストレスを知って食との関わりを考えよう」

授業のねらいとして、①受験期のストレスから心や身体に起こる変化を理解する、②ストレスとうまく付き合っていくことには健康的な生活が関係することに気付く、の2点を設定した。学習の中では、「ストレスの矢」(JKYB研究会 編著「心の能力を育てる JKYBライフスキル教育プログラム中学生用レベル1」)<sup>6)</sup>を参考とした活動を取り入れ、グループワークを基本とする参加型学習とした。グループワークの際に用いた資料の一例を図2に示す。

## 3) 第3回学習「ストレスと食事の関わりを知って対処方法を考えよう」

授業のねらいとして、①ストレス対処方法を知り、ストレスとの付き合い方を考える、②ストレスを感じた時の食の選択について考える、の2点を設定した。学習の内容は「ストレス対処法」についてのブレインストーミングや、「過食」「食べない」などの不健康な食行動でストレス対処している友人に声かけやアドバイス、おすすめの対処法を考えるケーススタディを実施した。ケーススタディの一例を図3に示す。



もしこんな友だちがいたら…

**Aさん**  
Aさんは嫌なことがあると、甘い食べ物をたくさん食べてしまいます。最近嫌なことが多くて、毎日たくさんの甘いものを食べています。

**Bさん**  
Bさんは嫌なことがあると食欲がなくなってしまいます。最近嫌なことがあって、食事を残すことが多くなっています。

図3 ケーススタディの一例

# 本書の使い方

本書はプログラムを構成する各授業の主なステップを抜粋して説明したものです。

授業開始までに右ページのURLから指導案データ (Word) とスライドデータ (PowerPoint)、ワークシートデータ (PDF) をダウンロードし、全体的な授業手順および準備物を確認してください。

本プログラムは中学3年生を対象として作成しましたが、概ね小学高6年生より使用可能です。対象者の発達段階・理解度に合わせて適宜変更ください。



## 1 タイトル

各回の授業のタイトルです。

## 2 授業のねらい

各回の授業の目的について簡単にまとめています。

## 3 構成

導入、展開、まとめといったプログラムの大きな流れを表しています。帯の右端にはトータルの目安時間が書かれています。

## 4 小目標(分節)

構成の中にいくつかの小目標を設定しています。

## 5 スライド画像

対応するスライドのページの画像です。

## 6 スライド番号

対応するスライドのページが書かれています。

## 7 活動内容

具体的な授業の進め方が書かれています。基本的にはスライドの番号にそって授業を進めていきます。

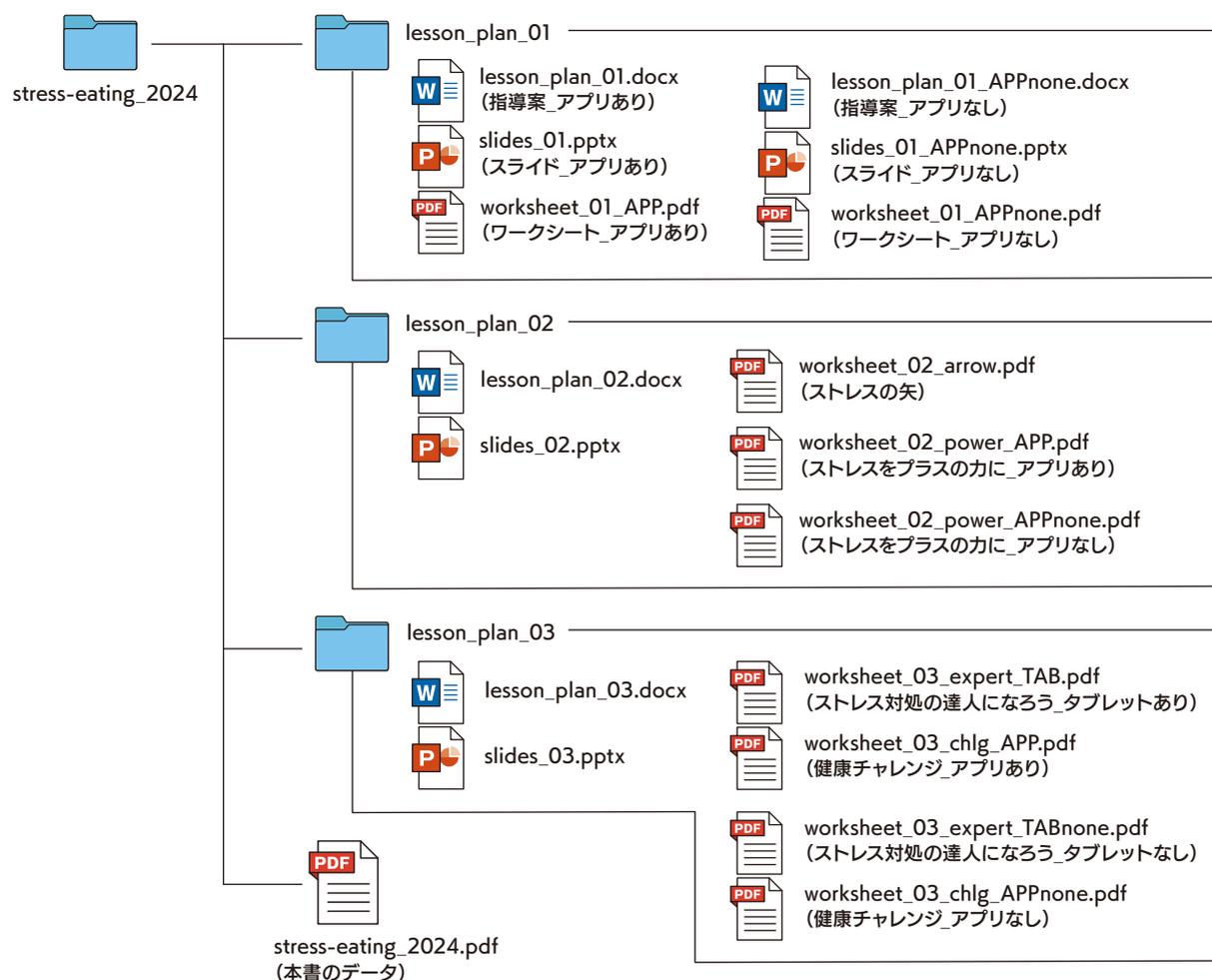
## ダウンロードデータの使い方

本書には3回の学習で使用する指導案データ (Word) とスライドデータ (PowerPoint)、ワークシートデータ (PDF) があります。データは以下のURLよりダウンロードしてご使用ください。

URL <https://www.omu.ac.jp/life/nutrition-education/materials/>



ダウンロードデータのフォルダの構成は以下になります。(アプリは、当研究室が開発した食育アプリを指します。)



各回の指導案のデータは本書と概ね同じ内容となりますが、1時間目のみ、アプリを使用しない場合の指導案データ (Word) とスライドデータ (PowerPoint) があります。アプリを使用しない場合の時間配分については“lesson\_plan\_01\_APPNone.docx”をご確認ください。

※本書およびダウンロードデータの全ては学習以外の目的で利用しないでください。無断で複写、複製、転載、データ化することを禁じます。

※学校における学習での利用以外の目的で利用されたい場合は、必ず事前に当研究室の許可を得ること。

## 食育プログラム 学習指導案

## 1 時間目 朝食から健康的な生活リズムをつくろう

## 【授業のねらい】

- ・ ストレスについて知り、ストレスとうまく付き合っていくための方法を理解する。
- ・ 自身の朝食習慣を見直し、健康的な食生活のための目標を設定し、実践する。

## 導入

目安時間 6-8分

## 1. ストレスによる影響・大切な3つのポイントについて(動画)



## スライド 1

- ・ (授業開始前に)PC・タブレット端末を使用するため、準備するように伝える。
- ・ 食育授業のテーマを伝える。

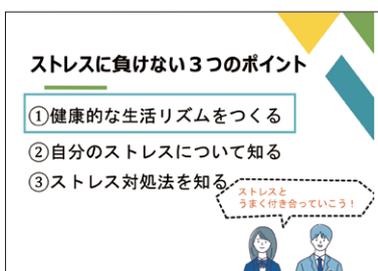
スライド 2 → 動画へ (<https://youtu.be/3U2VNYkBCxM>)

- ・ 本食育プログラムのポイントをまとめた動画を視聴する。(パワーポイント上のリンクをクリックするとYoutubeにことび、再生できます。)
- ・ YouTube動画1分27秒~30秒あたりで停止する。3つのポイントを紹介する前に生徒に思いつくものをたずねる。



## スライド 3

- ・ ストレスを理解するうえで重要なこととして、「ストレスにはよい面もあること」をとりあげる。ストレスをプラスの力にしていくなためのポイントとして次のスライドへ移る。



## スライド 4 (アニメーションあり)

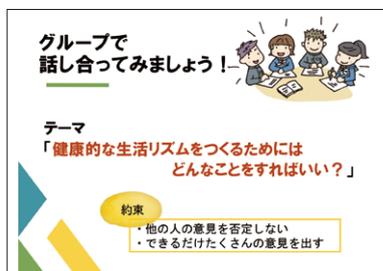
- ・ ストレスによる身体への影響について知り、ストレスとうまく付き合っていくためのポイント3つを紹介する。
- ・ その中の1つ目の健康的な生活リズムを作ることに本時で取り扱う。

## 展開 ①

目安時間 28-30分

## 2. 「健康的な生活リズムをつくるためにはどんなことをすればよいか」グループで考える

目安時間 10分



## スライド 5

3～5人の少人数グループでブレインストーミングを行う。司会役・タブレット端末係を決め、ルールを確認する。時間は3分。(不足の場合2分追加)

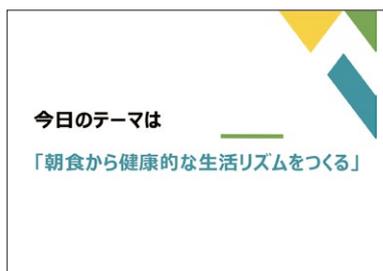


## スライド 6

全体で意見を共有(全部or数グループ)(発表者:先生or生徒)は時間によって調節する。※全体での共有はICT端末を使用するとスムーズに行えます。

## 3. 朝食のいいところ 3つを共有する

目安時間 5-7分



## スライド 7

本時の授業テーマを紹介する。



## スライド 8

朝食のいいところ3つを復習する。(生徒にたずね、回答させるとよい)



## スライド 9 (アニメーションあり)

生活リズムをつくるためには朝食が大切であることを伝える。

## 4. 理想的な朝食のバランスについて

目安時間 8分



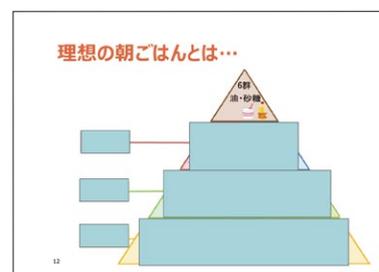
## スライド 10

どんな朝食が理想的であるかについて思いついた意見を数人にたずねる。



## スライド 11

主食・主菜・副菜がそろった食事が理想であることを確認し、それぞれにどんな食べ物が含まれるかを復習する。



## スライド 12 (アニメーションあり)

実際にバランスを考える時に便利な食品ピラミッドを思い出させ、下の段から答えさせる。(下から主食→副菜→主菜の順)

## 5. 健康的な生活リズムと食の関連をまとめ、目標を立てる

目安時間 5分



スライド 13

ストレスとうまく付き合っていくための健康的な生活リズムのためには朝食を食べ、1日のリズムを作っていくことが大切であることを伝える。



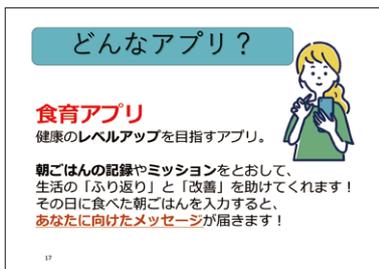
スライド 14,15

自分に合った朝食の目標を スライドに示す4つから選択し、平日5日間チャレンジすることを確認する。

## 展開 ②（食育アプリを使用する場合）

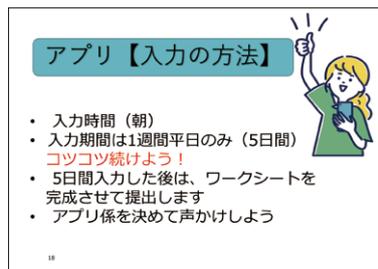
目安時間 15-20分

## 6. アプリ操作方法を確認する(タブレット端末使用)



スライド 17

アプリの概要を復習する。※勉強や部活動と同じく、生活習慣も振り返りと改善が重要であることを強調する。



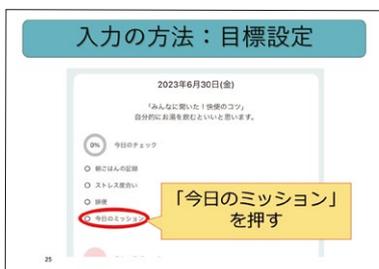
スライド 18

入力の注意点を確認する。



スライド 20~23

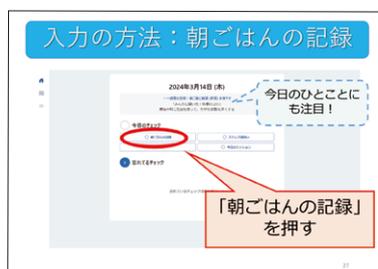
教師から共有されるURLまたはQRコードからサインインするよう伝える。その後、最初の設定を行う(または、確認する)。



スライド 25~26

## 目標設定

目標設定について、スライドに沿って説明する。目標設定に関しては自身のレベルに適したものを選択するよう伝える。※該当しない場合はとばす。



スライド 27~31

## 当日の朝ごはんの記録

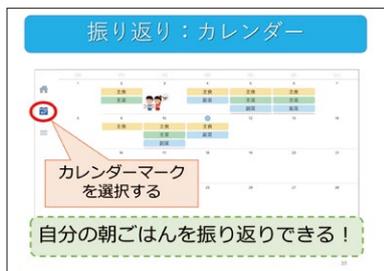
朝ごはんの記録を実際に行う。



スライド 32~38

## その他項目の記録(個人で進める)

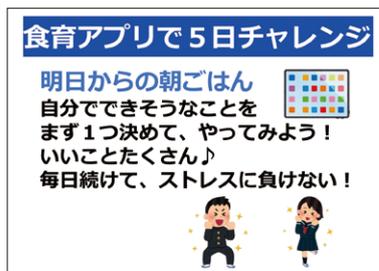
ストレス度合い・排便・クイズの仕組みなどを入力し、1連の流れを把握する。※実施時期により入力内容が異なる場合があります。



### スライド 39

#### 振り返り機能の確認

カレンダーマークを選択すると自分の朝ごはんの摂取状況がわかることを確認する。(ワークシートが必要になる)



### スライド 42~44

#### 5日間のチャレンジとワークシートの説明

ワークシートに5日間のチャレンジ終了後、カレンダー部分をスクリーンショットし、ワークシートに貼り付けて提出することを確認する。

## 5日間チャレンジ ワークシート記入例

15	16	17	18	19	20	21
				主食	牛乳・乳製品	
				主菜		
				牛乳・乳製品		
22	23	24	25	26	27	28
	主食	主食	主食			
	主菜	牛乳・乳製品	副菜			
	牛乳・乳製品		牛乳・乳製品			

### チャレンジを通して、気づいたこと・できたことを書いてください

主食、主菜、副菜、乳製品を全部食べるのは難しかったけど、前にチェックしたときよりはバランスが良くなっていました。副菜が欠けてしまうことが多かったので、朝から野菜を摂取する工夫をしていきたいと思えます。

※アプリ使用方法部分のスライドを生徒閲覧用に準備し、後からでも確認できるようにする。

## 食育アプリを使用しない場合 展開②～まとめ

### 5日間チャレンジの説明およびワークシートへ記入(目標設定)



#### スライド 16 ※ slides\_01\_APPNone.pptxを使用

- ① 目標設定について、スライドに沿って説明する。目標設定に関しては自身のレベルに適したものを選択するよう伝える。
- ② 提出日を記入して確認する。
- ③ 時間がある人は授業の感想を書く。

## 2 時間目 自分のストレスを知って食との関わりを考えよう

### 【授業のねらい】

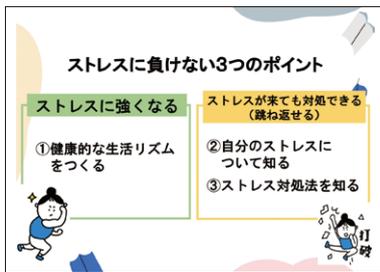
- ・ ストレスのさまざまな要因を知り、自分のストレスに気付く。
- ・ 健康的な生活はストレスとうまく付き合っていくことに関係することを理解する。

### 導入

目安時間 5分

### 1. 食育におけるストレスとの付き合い方のポイント

目安時間 2分



#### スライド 2

ストレスと食がどのように関わっているのか例をあげイメージにつなげる。

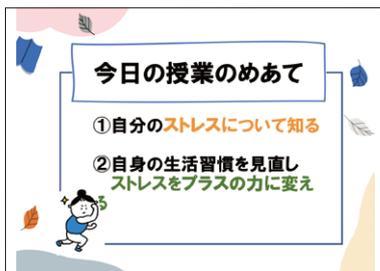
### 2. 前回の授業を振り返る

目安時間 3分



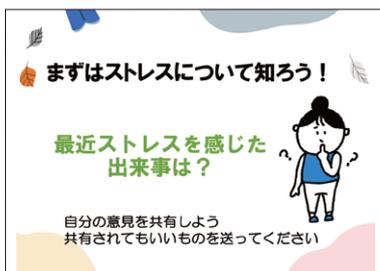
#### スライド 3

前回学んだストレスと上手く付き合っていくための3つのポイントを振り返る。



#### スライド 5

本時では3つのポイントのうち“自分のストレスを知る”をめあてに学ぶことを確認する。



#### スライド 6

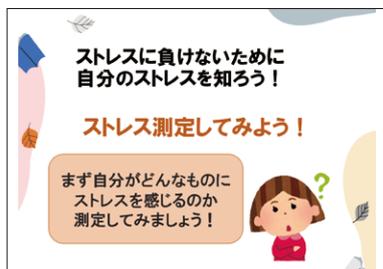
ストレスをイメージするために、最近ストレスを感じた出来事を思い出し、意見を共有する。

※全体で共有してもよい内容を提出するように注意する。

## 展開①

目安時間 25-28分

## 1. ストレスについて



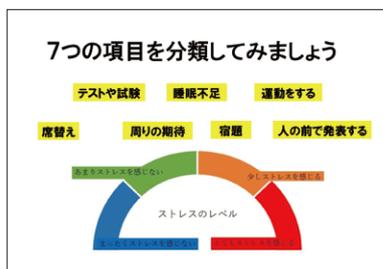
## 1) ストレス測定(タブレット使用)

目安時間 5分

## スライド 7,8 (ストレス測定・作業の説明)

ストレスの矢の中から学校生活・生活に関すること7項目(周りの期待、テストや試験、席替え、人前で発表、宿題、睡眠不足、運動する)を抽出し、それぞれの感じ方についてタブレット上の測定計とカードを用いて計測する。

※タブレットがない場合はワークシートを使用する。



## 2) 近くの人と意見交換

目安時間 13-16分

## スライド 9,10 (グループワーク)

- ストレスの感じ方は人それぞれであることに気付く。
- グループで共有し、同じ意見や違う意見を確認し、話し合う。(5分、足りなかったら+3分)(この時意見の違いを理解し、出た意見は否定しないよう注意を促す)
- 全体で共有する。(いくつかのグループ)



## 3) ストレッサーまとめ

目安時間 4分

人間関係や日常生活などさまざまな場面でストレスを感じることに、また人によって感じる原因や感じる度合いが違うことを確認する。

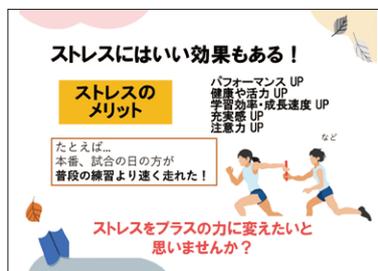
## 2. ストレスの影響

目安時間 3分



## スライド 12 (デメリット)

ストレスを長い間ため込んでしまうと身体や心へさまざまな症状が出てしまうことを学ぶ。



## スライド 13 (メリット)

しかし、ストレスは上手に付き合っていくことで自分のプラスの力に変えていけることを確認し、どんな人がその力を持つのかを考える。

## 展開②

目安時間 13-15分

3. ストレスをプラスに力に変えられるのは  
どんな人か(タブレット端末使用)

目安時間 5分



## スライド 14,15,16

個人で考えてワークシートに記入する。  
⇒タブレット端末を通じて全体に共有。

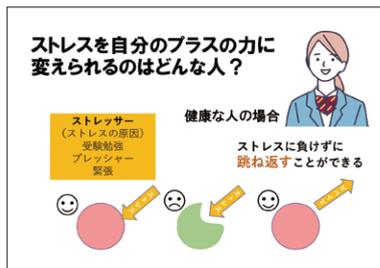


## スライド 17

まとめとして、ストレスをプラスの力に変えられる人は“心もカラダも健康な人”であることを確認する。

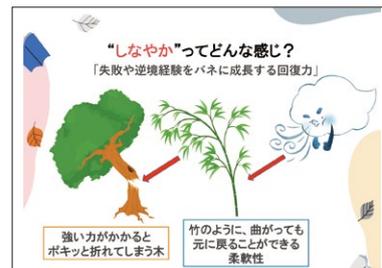
## 4. ストレスに負けない力とは

目安時間 8-10分



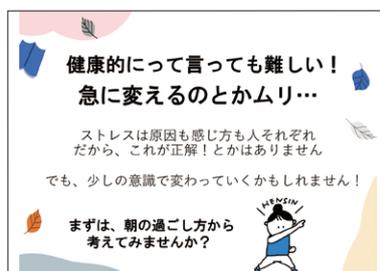
## スライド 18,19

受験でストレスを感じる人を例にして、健康な人とそうでない人の場合を比較して“ストレスを跳ね返す”ことができることを理解する。



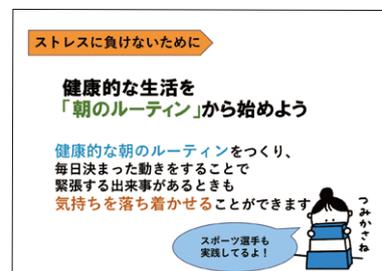
## スライド 20,21

スライドの例を用いて、ストレスをプラスの力に変えることは“しなやか”に生きることにつながることを伝える。



## スライド 22

しなやかに生きる! ができるといいということはわかっていても急に変えるのは難しいこともあるため、まずは朝の過ごし方を少し意識することを提案する。



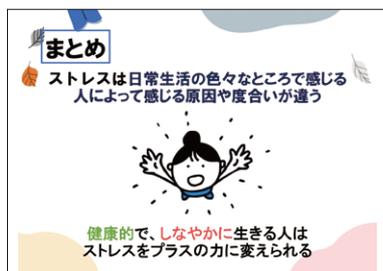
## スライド 23

健康的な生活を朝のルーティンから始めることを提案する。そうすることで気持ちを落ち着かせ、ストレスを跳ね返してプラスにできると伝える。

## まとめ

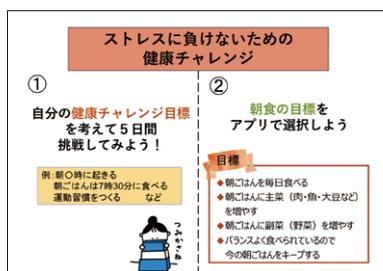
目安時間 5分

## 5. 授業の振り返りとワークシートの記入



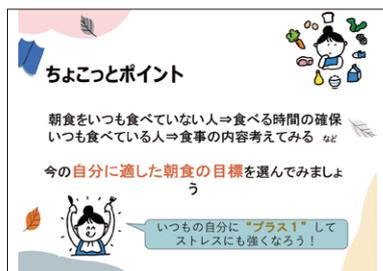
## スライド 24,25

ストレスは日常の色々なところで感じ、人によって違うこと、心もカラダも健康な人はストレスをプラスのチカラに変えることができることを振り返る。



## スライド 26

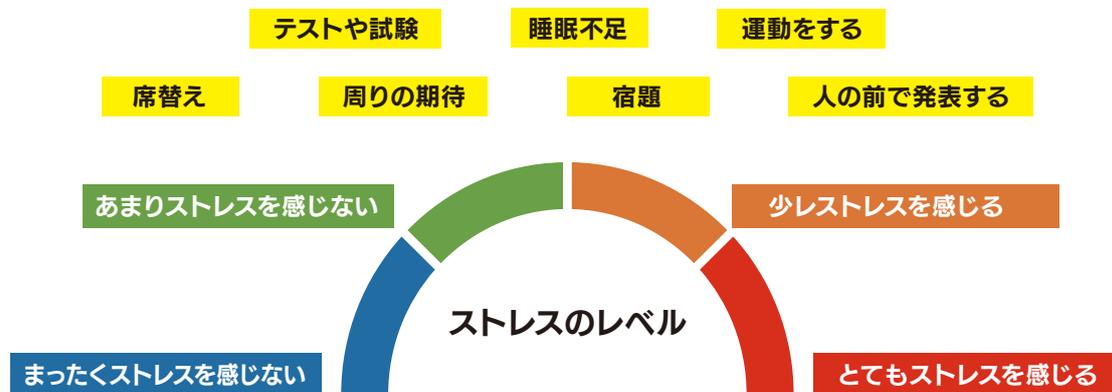
- 健康チャレンジの目標を決める。(アプリを使用する場合は)朝食の目標を選択する。
- ストレスに負けない力をつけるために大切なことは健康的な食生活や生活習慣を身につけることという点を踏まえて、自分が取り組めそうなものをチャレンジ目標とする。(例:夜23時までに寝る・朝ごはんにおかずを増やす)
- 健康的な生活を意識して、継続につなげていくきっかけとするため、5日間のチャレンジに取り組む。
- 記録・提出について確認する。



## スライド 27

朝ごはんの目標はプラス1を目安に、できそうなことを学ぶよう促す。

## 7つの項目を分類してみましょう



ワークシート: ストレスの矢

## 食育プログラム 学習指導案


**3時間目 ストレスと食事の関わりを知って対処方法を考えよう**

## 【授業のねらい】

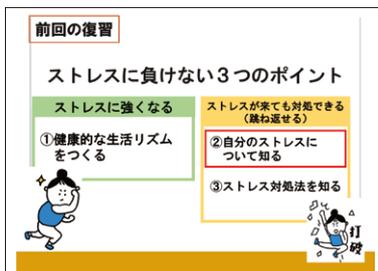
- ・ ストレスのさまざまな要因や対処方法を知り、ストレスとの付き合い方を考える。
- ・ ストレスを感じた時の食の選択について考える。

※タブレット端末を使用しない場合は、紙のワークシートで実施可能です。

## 導入

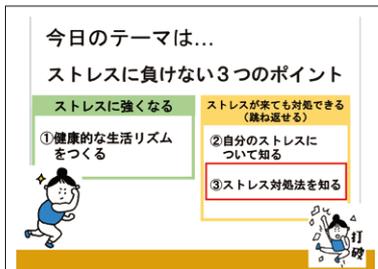
目安時間 **3-5分**

## 1. 前回の授業を振り返る



## スライド 2,3 (振り返り)

どのようなことにストレスを感じるかなど前回の振り返りを行う。



## スライド 4 (3つのポイント)

## スライド 5 (今日のため)

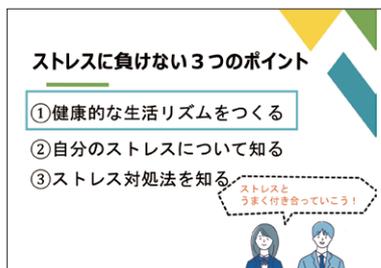
ストレスは誰にでもあり、うまく付き合っていくことで乗り越えて、強い自分になっていくことができることを復習する。

※ここまでは復習なので、早めに進めてください。

## 展開

目安時間 **40分**

## 2. 私のストレス対処(タブレット端末使用)

目安時間 **4分**

## スライド6~8

- 前回の授業で“ストレスを感じる”と答えた項目について、普段行っている対処法をワークシートに記入する。
- 思いつかない人は、その項目に対してでなくても普段ストレスに対してどんな対処法をとっているのか記入する。

【準備するもの】 ・ワークシート(タブレット端末または紙媒体を使用)

### 3. ブレインストーミング「ストレス対処法を考えよう！」

- グループに分かれ「ストレス対処法を考えよう！」をテーマにブレインストーミングを行う。自分が行っている対処方法だけでなく、聞いたことがある方法や新しい考えなど広く意見を出すように促す。



#### 1) ブレインストーミングの説明・準備

目安時間 5分

スライド 9,10

教師はブレインストーミングのテーマおよびルールを確認する。

#### 2) ブレインストーミング

目安時間 3-5分

スライド 11

グループになってふせんをわけ、テーマについてのアイデアがある人はリーダーへ手をあげて発表する。今までにないアイデアの場合はふせんに書いて模造紙にはりつける。この作業を教師の「よーいドン！」の合図の後、3分間行う。(足りない場合2分追加)

【準備するもの】 ・プレセット(模造紙または画用紙、ふせん、マジック)



#### 3) グループピング

目安時間 5分

模造紙または画用紙に「健康的」「健康的でない」「どちらでもない」と書く。ふせんに書かれたアイデアを相談しながら、先に書いた3つのグループに分ける。



#### 4) 写真を撮る

目安時間 1-2分

スライド 12

各グループの意見を写真に撮って、ワークシートに添付する。

【準備するもの】 ・ワークシート(タブレット端末使用)



#### 5) 対処法まとめ

目安時間 5分

スライド 13

- あらかじめ予想される回答を含む対処法のまとめを見る。
- ストレスの対処法には健康的なものとはそうでないものがあることに気づく。
- その中でも「誰かに相談する」「問題を解決する」「考え方を変える」などの出てきにくい対処法は見本の例をあげながら補足する。

## 4. 健全なストレス対処について考える

- Aさん、Bさんがそれぞれ悩んでいることを受け止め、どのように声をかけるかを考える。
- 個人作業 ⇒ グループで意見交換 ⇒ クラスで共有との流れとする。



### 1) 個人作業

目安時間 5分

スライド 14~18

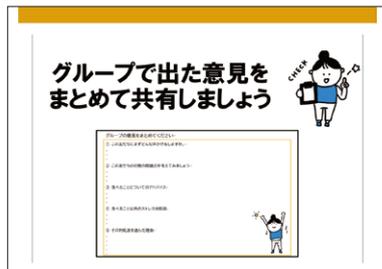
- 例(過食・食欲不振)にあげた問題点を考え、ブレインストーミングで出たたくさんの意見を参考にしながら、ストレス対処方法についての助言を考える。
- 食べ方に関する助言とその他の方法の2つ考える。

【準備するもの】 ・ワークシート(タブレット端末使用)

### 2) グループで意見交換

目安時間 5分

- ある程度個人の意見が出た段階でグループ内での意見交換をする。
- グループとしての意見をリーダーを中心にまとめる。

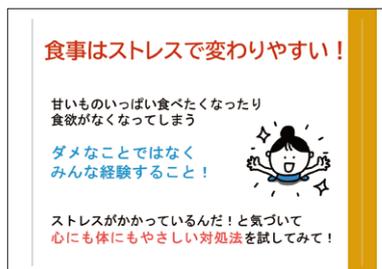


### 3) クラスで共有

目安時間 3分

スライド 19

いくつかのグループが発表する。



### 4) 健全なストレス対処についてまとめる

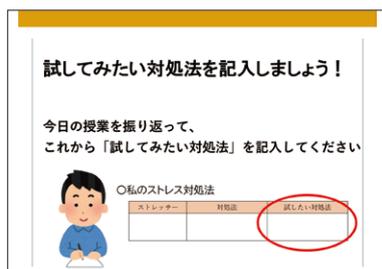
目安時間 3分

スライド 20 (まとめ-健全なストレス対処)

- 食事はストレスの影響を受けやすく、乱れやすいことを伝え、今自分にストレスがかかっていると気づききっかけになることを伝える。
- たくさんあるストレス対処の中でより健全なストレス対処法を選択できるようにあらかじめ考えておくことよいことを確認する。
- 健全なストレス対処とは、「心にも体にもよりよい方法であること」を確認する。

### 5) 試してみたい対処法をワークシートに記入

目安時間 1-2分



スライド 21

健全なストレス対処法を踏まえて、今後自分が試してみたい対処法をワークシートに記入する。

【準備するもの】 ・ワークシート(タブレット端末使用)

## まとめ

目安時間 8分

## 5. 授業の振り返り・まとめを行う



## 1) 様々な対処法を準備しておく

目安時間 1-2分

## スライド 22 (まとめ-試す)

- ストレスをため込んでしまうと心や身体に様々な症状が現れるため、そうなる前に様々なストレス対処法を試すとよいことを学ぶ。
- あらかじめストレス対処法を考えておくことでストレスがかかった時にうまく対処できることを確認する。

## 2) 食事との関連

目安時間 1-2分

## スライド 23 (まとめ-食事)

- 食べることも良い対処法であることに気づき、身近なところで食事を楽しんで、対処法の1つにするとよいことに気づく。
- 健康的な食生活はストレスに負けないカラダを作り、またストレスが来ても跳ね返すことにつながるため、これまでの授業を思い出しながらストレスと上手に付き合っていくとよいことを確認する。

## 3) 健康チャレンジ目標を設定

目安時間 5分

## スライド 24,25 (健康チャレンジ)

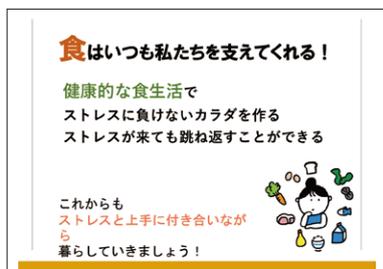
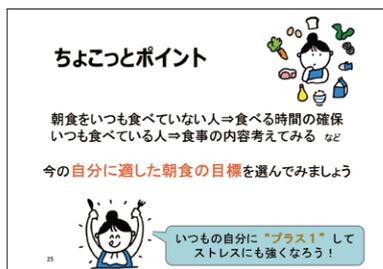
- 健康チャレンジの目標を決める。(アプリを使用する場合)朝食の目標を選択する。
- ストレスに負けない力をつけるために大切なことは健康的な食生活や生活習慣を身につけることという点を踏まえて、自分が取り組めそうなものをチャレンジ目標とする。(例:夜23時までには寝る・朝ごはんにおかずを増やす)
- 健康的な生活を意識して、継続につなげていききっかけとするため、5日間のチャレンジに取り組む。
- 記録・提出について確認する。

## 【準備するもの】

- ・ワークシート「ストレスに負けないための健康チャレンジ」(タブレット端末未使用)

## スライド 26

健康的な食生活はストレスに負けない体を作り、ストレスを跳ね返すことができることを伝える。



目標達成後のより良い自分をイメージすること(勉強に集中できる、スポーツがうまくなる等)が目標達成の秘訣として大切であることを紹介する。

# 実施の成果 (2023年度実施分より)

大阪府下公立中学校1校の中学3年生を対象に実施した内容について、同様の中学校を対照校として比較検討した成果を一部紹介する。主に事前事後のアンケート調査から①ストレスマインドセット(有害ストレスマインドセット)得点の変化、②食行動(朝食関連行動、情緒的摂食得点)について評価し、③授業評価として、実施校のワークシート分析および事後アンケートから理解度、学習後に実施したこと、役に立った内容を分析した。

## 1. 有害ストレスマインドセット

有害ストレスマインドセット得点の前後比較では、実施校男子で6項目のうち「ストレスは悪いものだ」「ストレスはないほうがいい」において減少がみられ、ストレスのイメージに改善がみられた( $p=0.068$ ,  $p=0.015$ )。実施校と対照校での学校間比較では、事後アンケートにおいて「ストレスは悪いものだ」「ストレスはないほうがいい」の2項目で実施校男子が有意に低く( $p<0.001$ ,  $p=0.001$ )、実施校女子においても事後で低い傾向がみられた( $p=0.053$ )。

## 2. 食行動

実施校において有害マインドセット得点が授業前後で改善した群と、その以外の群の2つに分けて解析を行った。マインドセット改善群の男子で情緒的摂食得点(=感情にまかせた不健康な食行動)が有意に減少した( $p=0.008$ )。朝食頻度や朝食関連行動では有意な改善はみられなかった。

## 3. 授業評価

役に立つと思う授業内容について、男子では「ストレスに負けないカラダをつくるための朝ごはん」、女子では「ストレスを自分のプラスの力に変えることができること」を最も多く選択した。授業後に食生活で意識・実践したことは、男女ともに「毎日朝食を食べる」の回答が最も多く、次いで男子では「いつもの朝食にプラス1品」、女子では「暴飲暴食をしないようにする」の回答が多かった。食生活以外で意識・実践したことでは、男子では「早寝早起き」が最も多く、女子では並んで「自分に合った対処法を考える」の選択が多くみられた。

ワークシート分析から、1回目授業で「ストレスに対するイメージ改善」や「朝食・健康的な生活の重要性」についての記述が多く、ストレスや朝食について考えた様子がわかった。2回目授業では「ストレスとうまく付き合う人の特徴」や「心や体の健康を保つ方法」についての記述が多く、工夫を考えた様子がみられた。3回目授業では、「健康的なストレス対処の実践意欲の向上」や「グループを通じた選択肢の拡大」「健康的または健康でない対処法の検討」や「ストレス時の食事の検討」の記述から、具体的なストレス対処法を考えた様子がみられた。

## 2回目 授業の感想

ストレス測定の感想。授業で知れてよかったことなど

**Aさん:** 今回の授業で、ストレスは悪いことだけでなく良いこともあることが知れて少し前向きになれたので良かったです。あとストレスがない人なんていないんだなと思いました。私はストレスを溜め込んで爆発してしまうタイプなので、これからは溜め込まずに発散しようと思いました。

**Bさん:** ストレスをプラスのチカラに変えられるのはどんな人? などといったストレスについてを考えることが出来たので、これからはストレスとの向き合い方などを変えていくことが出来ると思いました。普段は中々意識したり、考えたりすることのない視点から授業に取り組むことが出来たので、凄く楽しく授業を受けることが出来ました。健康チャレンジ目標も出来る限り頑張っていきたいと思います。

**Cさん:** 今日の授業では、自分のストレスについて何が原因なのかや他人のストレスとの違い、またその改善法などを考えることが出来ました。最後に目標を立てることで自分の健康が現実的になり、健康へのステップが踏みやすくなったように感じました。今日学び、考えたことを生かしてストレスを最低限に減らし、健康な体を手に入れたいと思いました。

**Dさん:** 自分がどんなことでストレスを感じているのかを視覚化できて良かったです! 私は、ストレスを感じても何がしんどいのかかわからなくなることがあるので、今後もストレスを感じたときはこの方法を実践したいなと思いました。また、ストレスをプラスにするためには、考え方だけでなく、規則正しい生活も大切だということがわかったので、「健康チャレンジ目標」を達成できるように頑張りたいです!

## 3回目 授業の感想

ストレス対処、ストレス時の食、これから意識したいことなど

**Eさん:** 私も、ストレスが溜まると暴飲暴食状態になったり、逆に全然食べれなくなったりなど食生活が乱れてしまうのですが、今回の学習で客観的に考えて、しんどくてもバランスの良い食事を摂り、健康的な生活をおくることが結局、ストレス発散につながるということがわかりました。だから、今後は少しずつでも健康的な生活を心がけていきたいです!

**Fさん:** 班のブレインストーミングで出たストレス解消法がほとんど健康的な解消法で、みんなそれぞれの対処法を沢山持っていていいなと思いました。自分は自分がリラックスできる、お風呂や紅茶を飲むというストレス解消法をよくしているという分析もできる機会になってとても良かったです。

**Gさん:** 今回の授業でストレス対処法について知ることができた。ストレスと食は繋がっているということがわかった。自分は結構ストレスを多く抱えたら食が進まないタイプで、食べることすらめんどくさいとかしたくないって思うぐらい。ストレス対処法も自分で試したりして、ある程度解決する時もあるし、しない時もあるし。もし解決しなかったら今回の授業とかで知ったことを試したりしてもいいのかなと思った。

**Hさん:** 様々なストレス対処をブレインストーミングをしてみて、健康的、どちらでもない、不健康なストレス対処が分かったのでこれからは健康的なストレス対処をやっていきたいと思いました。ストレス時の食についてグループで考えてみただけで、中々ストレス時の食は簡単ではなく、難しいと思いました。これからは、健康的なストレス対処を行えるように意識して日常生活を行っていききたいと思いました。

**Iさん:** 今日の授業では、みんなのストレス発散の仕方がわかりました。いろんな意見があっもおもしろかったです。その人にあったストレス発散をしたら良いと思ったから、これからは自分に合ったストレス発散方法を試してみたいなと思いました。

図5 授業の感想の一例(第2回,第3回)

## まとめ

本プログラムは生徒の「ストレスに対する認知」や「対処法」などストレス対処スキルの獲得に一部効果がみられ、感情的摂食を減らす可能性が示唆された。対象者は受験を控えストレスを感じやすい時期であるため、自分事と捉え積極的に授業に参加する様子がみられ、適切な内容であったと考えられる。

授業の活動について、不健康な食事に対処するケーススタディやストレスのイメージ改善によって感情的な食行動を減らすことにつながったと考えられる。また、ワークシートの記述内容から、グループワークを多く取り入れたことで他者の考えを聞き、認識の変化や対処法の選択の幅が広がった可能性が確認できた。朝食関連行動では有意な変化は確認できなかったものの、事後アンケートや感想から、ストレスをプラスにかえるために改善しようとする意欲がみられた。

また授業評価や授業後の実践において、男女で異なる傾向がみられた。男子ではストレスがかかる前から備えることを大切と考えた傾向があり、「ストレスに強くなる」ことに関心を持ち、ストレスに負けないために朝食を摂ることや生活リズムを見直す姿勢がみられた。一方、女子では「ストレスがかかってからの対処や考え方を大切」と考え、対処法やストレスを感じる時の食事を意識する様子がみられた。そのため、本プログラムのようにストレスに対して、予防的かつ対処的な内容の両方からアプローチをすることはより効果を高める可能性があると考えられる。

## 最後に

本プログラムを実施するなかで、生徒の皆さんの反応や感想から多くの学びがありました。最初の実施の際は、役に立つと思ってくれるだろうかと心配しましたが、その不安を払拭してくれたのも感想でした。ストレスに関する気づきに関する記述が多くあり、子どもたちが日々ストレスを抱えていること、そして食行動はストレスの影響を受けていることを確信しました。確かにストレスの原因や程度は個々により様々です。だからこそ問題解決の根幹を担うストレス対処、そしてストレスに対する前向きな考え方は子どもたちの健康的な毎日に有用と考えます。ストレスとの付き合い方と具体的な生活行動とを結び付けて考える学習の一例として、本プログラムが多くの学校で実施されるよう普及に努めたいと思います。本プログラムが子どもたちの輝く未来の一助となりますように。

\* 本プログラムについて関心がある方は当研究室ホームページまたは大学内早見個人ページよりお問合せください。

## [ Special thanks ]

- \* 実施にご協力いただきました中学校の生徒の皆様、教職員の皆様に感謝申し上げます。
- \* 本プログラムは公益財団法人日本生命財団の研究助成を受けて行いました。ご理解、ご支援に御礼申し上げます。
- \* 本プログラムの開発にあたりご助言いただきました神戸大学名誉教授川畑徹朗先生、大阪公立大学大学院医学研究科神経精神医学講師山内常生先生に御礼申し上げます。
- \* 本プログラムの開発・実施にご尽力いただきました当研究室修士課程修了生岩本紗奈さん・松田真保さんに御礼申し上げます。

## [ 参考文献 ]

- 1) (公財)日本学校保健学会, 平成30年度令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書, 2022  
[https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook\\_R010120/index\\_h5.html#60](https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_R010120/index_h5.html#60)
- 2) 国立研究開発法人国立成育医療研究センター, プレスリリース, 2022  
<https://www.ncchd.go.jp/press/2022/1117.html>
- 3) 春木敏, 川畑徹朗:小学生の朝食摂取行動の関連要因, 日本公衆衛生雑誌, 52, 235-245 (2005)
- 4) Crum, A.J., Salovey, P., & Achor, S. Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 716-733(2013)
- 5) Park, D., Yu, A., Metz, S.E., Tsukayama, E., Crum, A.J., & Duckworth, A.L. Beliefs about stress attenuate the relation among adverse life events, perceived distress, and self-control. *Child Development*, 62, 1269(2017)
- 6) 川畑徹朗:心の能力を育てるJKYBライフスキル教育プログラム, pp.186-197 (2007) 東山書房, 京都

## 本書・指導案・評価方法に関するお問い合わせ

ご不明な箇所がございましたら下記のURLまたは大学内早見個人ページよりお問い合わせください。

URL <https://www.omu.ac.jp/life/nutrition-education/contact/>



### ご質問の際のお願い

- ご質問はメールでお願いいたします。
- ご質問の際は「〇〇ページの〇〇行目」というように記載箇所をお書き添えください。
- ご返信には数日いただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

