

# 小学生の日常ストレス対処と社会的スキル

山本 晃代<sup>1)</sup>      村松 常司<sup>2)</sup>      金子 修己<sup>3)</sup>      平野 嘉彦<sup>4)</sup>  
 藤猪 省太<sup>5)</sup>

【要旨】本研究では、小学生5, 6年生479名（男子245名, 女子234名）を対象に日常ストレス, ストレス対処行動, 社会的スキルについて追究した。その結果, 多くの小学生は「信頼できる人に相談する」, 「困難に立ち向かい努力して乗り越える」を始めとする積極的対処行動を行い, 結構上手くストレス対処をしているが, ストレス個数が多いほど消極的対処行動を行っていることが分かった。また, 社会的スキルが高い者ほど積極的対処行動を行っており, ストレス対処行動には性差が認められることが分かった。これらの知見は, 性差を考慮した社会的スキル向上を視点を当てた指導は, 小学生がストレスに適切に対処できる可能性を増やすことに繋がることを示唆している。

キーワード：小学生, 日常ストレス, ストレス対処, 社会的スキル

## I. はじめに

近年, 子どもの社会性の発達すなわち対人関係の問題があげられている。対人関係の問題は社会や教育現場, 教育相談において重要な問題であるが, その中でも, 逸脱, 違反, 攻撃などの非行を中心とした反社会性の問題から, 内気, 引っ込み思案, 孤立, 特異な対人関係などの非社会性の問題に関心がよせられるようになった。このような問題が注目されるようになった背景には, わが国では1980年代以降に見られるようになった学習障害児への関心の高まりがあげられる。学習障害児は学習に必要な基本的能力の獲得と使用にばらつきや困難があるのに加えて, 知的側面の発達に比べて社会的相互作用の能力が極端に低いことが報告されている<sup>1)</sup>。

このような子どもの問題行動の形成過程にはそれぞれに固有の原因はあるが, すべてに共通して社会的スキルの欠如ないしは不足が認められると考えられている。社会的スキルの定義は研究者の間でいくつか捉えられているが, 庄司<sup>2)</sup>は対人関係を円滑にすすめる具体的行動と定義し, 対人関係における行動が学習によって可能

になると捉えている。Combsら<sup>3)</sup>は, 社会的に受け入れられ, 価値があり, 同時に個人的に相互にあるいは他人にとって基本的に有益であるような特定の方法で, 社会的な分脈の中で他人と相互作用し合う能力と定義している。

Gresham<sup>4)</sup>は, 子ども時代の社会的スキルの欠如は学校での不適応, 成人してからの精神保健上の問題, 仲間からの拒否, 家庭における混乱などさまざまな適応上の問題を引き起こすことを指摘している。したがって, 子どもの社会的スキルの不足や欠如を改善することは急務の課題であると言える。

原ら<sup>5)</sup>は, 中学生の攻撃受動性（いじめられやすさ）と社会スキルの研究を行い, 社会的スキルの低い子どもはいじめられやすいことを明らかにし, 発達段階の早い時期から, 人間関係に関する知識や他者に対する反応の仕方を学ぶことで, 対人的葛藤やストレスに適切に対処できるための効果をあげられると指摘している。また, 谷尾ら<sup>6) 7)</sup>は, 小・中学生の日常ストレスと対処行動の関係を追究し, 小・中学生が日常生活において多様なストレスを対処していくのに, 積極的対処行動に着眼した健康教育が重要であると報告している。

本研究では小学生のストレス対処の支援の一つとして, 社会的スキルの向上も有効な手段ではないかと仮定し, 日常ストレスと社会的スキルの関係を追究した。

<sup>1)</sup> 豊橋市立栄小学校

<sup>2)</sup> 愛知教育大学保健体育講座

<sup>3)</sup> 中部大学教養教育部

<sup>4)</sup> 京都外国語大学保健体育研究室

<sup>5)</sup> 天理大学体育学部

## Ⅱ. 研究方法

### 1. 調査対象

調査の対象は愛知県内の3小学校の生徒5,6年生479名(男子245名,女子234名)とした。

### 2. 調査時期

平成17年9～10月にかけて,各小学校において実施した。

### 3. 調査方法

調査は各小学校におけるホームルームの時間を利用して,無記名自己記入法で行った。

### 4. 調査内容

#### (1) 日常のストレス経験の有無と程度

谷尾ら<sup>6)</sup>の調査で用いられた項目を参考にして19項目(表1参照)を作成して調査した。本研究で用いるストレスはストレッサーを意味し,ストレス程度はストレス反応を意味している。

#### (2) ストレス対処行動

谷尾ら<sup>6)</sup>の調査で用いられた項目を参考にし,積極的対処行動8項目と消極的対処行動9項目の計17項目(表3参照)を作成して調査した。

#### (3) 社会的スキル尺度

社会的スキルの測定には,庄司<sup>8)</sup>の22項目からなる社会的スキル尺度を使用した(表4参照)。具体的な内容は「遊びに誘う」,「困っているとき手助けをする」,「友達とのコミュニケーションをとる」,「失敗を笑う(マイナス尺度)」,「約束を守らない(マイナス尺度)」などである。

## 5. 分析方法

#### (1) 日常ストレス経験の有無と程度

最近の日常ストレス経験の有無を尋ね,経験があると答えた項目の合計をストレス個数とした。経験があった場合にはそれがどの程度ストレスを与えたかを「全く平気=1点」,「まあまあ平気=2点」,「大変=3点」,「とても大変=4

表1. 小学生の日常ストレスの経験の割合

日常のストレス	男 子	女 子	合 計	対象者
	N(%)	N(%)	N(%)	100%N
1. 試験や試合などで失敗した	162(66.4)**	121(51.7)	283(59.2)	478
2. 自分が失敗するのではないかと恐れていた	116(47.3)	127(54.3)	243(50.7)	479
3. 友だちとうまくいかなかった	106(43.3)	126(54.1)*	232(48.5)	478
4. 自分の学校の成績のことで悩んだ	116(47.3)	108(46.4)	224(46.9)	478
5. 自分のとても望んでいたことができなかった	109(45.0)	85(36.6)	194(40.9)	474
6. 自分の言ったことや行動で他の人をがっかりさせた	99(40.4)	91(38.9)	190(39.7)	479
7. 自分の性格のことで悩んだ	82(33.5)	105(44.9)*	187(39.0)	479
8. 自分の嫌いなことをしなければならなかった	91(37.1)	83(35.5)	174(36.3)	479
9. 親とけんかすることが増えた	78(32.1)	90(38.5)	168(35.2)	477
10. 自分の将来のことで悩んだ	92(37.7)	75(32.2)	167(35.0)	477
11. 自分の大切なものを失ってしまった	92(37.6)*	63(26.9)	155(32.4)	479
12. 学校の先生とうまくいかなかった	84(34.4)	61(26.2)	145(30.4)	477
13. 友だちや親の争いやトラブルに巻き込まれた	71(29.1)	64(27.5)	135(28.3)	477
14. 身近な人が重い病気になったあるいは亡くなった	58(23.8)	75(32.2)*	133(27.9)	477
15. 自分の顔やスタイルのことで悩んだ	38(15.5)	83(35.5)**	121(25.3)	479
16. 誰かにひどくいじめられた	66(26.9)**	39(16.7)	105(21.9)	479
17. 誰も大切な話を聞いてくれなかった	46(18.9)	50(21.6)	96(20.2)	476
18. 何か大きな決心をしなくてはならなかった	47(19.4)	31(13.2)	78(16.4)	476
19. 引越しをした	35(14.5)	36(15.4)	71(14.9)	476

註1: 経験が「ある」とした者の割合

註2:  $\chi^2$ 検定 df=1, \*: p<0.05 \*\*: p<0.01

点」の4段階で回答させ、合計をストレス得点とした

#### (2) ストレス対処行動

対処行動17項目について、「かなりそうする」、「まあまあそうする」としたものを1点、「そうしない」と答えたものを0点とし、対処行動得点とした。また、対処行動を積極的対処行動と消極的対処行動に分け、それぞれの合計を得点とした。

#### (3) 社会的スキル

社会的スキル尺度22項目のうち14項目は「いつもしている」4点、「ときどきしている」3点、「あまりしていない」2点、「全くしていない」1点の4段階で回答させ、逆転項目の8項目は「いつもしている」1点、「ときどきしている」2点、「あまりしていない」3点、「全くしていない」4点の4段階で回答させ、合計を社会的スキル得点とした。

## 6. 比較方法

データ処理にあたっては統計パッケージSPSS for Windows ver.10を使用した。回答の割合の比較には $\chi^2$ 検定を、2群間の平均値の差の検定にはt検定を、多群間の平均値の差の検定には一元配置分散分析 (Bonferroni 5%水準) を行った。

## Ⅲ. 結 果

### 1. 日常ストレスについて

表1に示すように、日常ストレスは「試験や試合などで失敗した (59.2%)」が最も多く、以下「自分が失敗するのではないかと恐れていた」、「友だちとうまくいかなかった」が続いた。また、最も少なかった項目は「引越しをした (14.9%)」であり、続いて「何か大きな決心をしなくてはならなかった」、「何か大切なことを言おうとしたが、誰も聞いてくれなかった」であった。

性差が見られた項目は7項目あり、男子の方が有意に高かった項目は「試験や試合などで失

表2. 小学生の日常ストレスの「大変」+「とても大変」の割合

日常のストレス	男 子	女 子	合 計
	N (%)	N (%)	N (%)
1. 身近な人が重い病気になったあるいは亡くなった	46 (79.3)	48 (64.0)	94 (70.7)
2. 自分の大切なものを失ってしまった	59 (64.1)	44 (69.8)	103 (66.5)
3. 誰かにひどくいじめられた	34 (51.5)	26 (66.7)	60 (57.1)
4. 何か大きな決心をしなくてはならなかった	22 (46.8)	19 (61.3)	41 (52.6)
5. 自分の言ったことや行動で他の人をがっかりさせた	49 (49.5)	58 (63.7)*	97 (51.1)
6. 自分の学校の成績のことで悩んだ	47 (40.5)	49 (45.4)	96 (42.9)
7. 自分の嫌いなことをしなければならなかった	35 (38.4)	39 (47.0)	74 (42.5)
8. 自分が失敗するのではないかと恐れていた	46 (39.7)	53 (41.7)	99 (40.7)
9. 自分の顔やスタイルのことで悩んだ	9 (23.7)	38 (45.8)*	47 (38.8)
10. 試験や試合などで失敗した	66 (40.7)	43 (35.5)	109 (38.5)
11. 自分の将来のことで悩んだ	35 (38.0)	27 (36.0)	62 (37.1)
12. 自分の性格のことで悩んだ	26 (31.7)	40 (38.1)	66 (35.3)
13. 友達とうまくいかなかった	26 (24.5)	54 (42.9)**	80 (34.5)
14. 友だちや親の争いやトラブルに巻き込まれた	18 (25.4)	22 (34.4)	40 (29.6)
15. 学校の先生とうまくいかなかった	26 (31.0)	16 (26.2)	42 (29.0)
16. 誰も大切な話を聞いてくれなかった	9 (17.6)	17 (34.0)	26 (27.1)
17. 親とけんかすることが増えた	15 (19.2)	23 (25.6)	38 (22.6)
18. 自分のとても望んでいたことができなかった	24 (22.0)	18 (21.2)	42 (21.6)
19. 引越しをした	5 (14.3)	6 (16.7)	11 (15.5)

註1: 割合は「ある」と答えた人数 (表1) を分母に、「大変」+「とても大変」と答えた人数を分子とした。

註2:  $\chi^2$ 検定 df=1, \*:  $p<0.05$  \*\*:  $p<0.01$

敗した」、「自分の大切なものを失ってしまった」、「誰かにひどくいじめられた」の3項目であり、女子の方が有意に高かった項目は「友だちとうまくいかなかった」、「自分の性格のことで悩んだ」、「身近な人が重い病気になった、あるいは亡くなった」、「自分の顔やスタイルのことで悩んだ」の4項目であった。ストレス個数の平均（標準偏差）は全体では6.5（4.3）であり、男子6.5（4.4）、女子6.5（4.3）であり、性差はみられなかった。

## 2. 日常ストレスの程度

表2は日常ストレスとして経験が「ある」と答えた児童のうち、その出来事が「大変」、「とても大変」と答えた児童の割合、すなわちその出来事が与えた影響が大きかったとする割合を示した。割合が最も多かった項目は「親や兄弟、友達など身近な人が重い病気になった、あるいは亡くなった（70.7%）」であり、以下「自分の大切な者を失ってしまった」、「誰かにひどくいじめられた」が続いた。割合が最も低かった項目は「引越しをした」であり、次に「自分のと

ても望んでいたことができなかった」であった。

性差がみられた項目は「自分の言ったことやしたことで、他人をがっかりさせてしまった」、「自分の顔やスタイルのことで悩んだ」、「友達とうまくいかなかった」の3項目であり、いずれも女子の方が高かった。

## 3. ストレス対処行動

対処行動（表3）としては「信頼できる人に相談する（85.2%）」が最も多く、以下「困難に立ち向かい努力して乗り越える」、「勉強や趣味に集中する」、「いろいろ考え、見方や考え方を変えてみる」が続いた。また、最も低かった項目は「泣きわめいたり、取り乱したりする（19.0%）」であり、続いては「誰にも相談せずに悩み続ける」、「おいしいものを食べたり、やけ食いをする」、「何もする気になれず、寝てしまう」であった。

性差がみられた項目は5項目あり、男子の方が有意に高かった項目は「何もしないで我慢する」、「怒りを抑えたり、欲求不満をためたりする」の2項目であり、女子の方が有意に高かつ

表3. 小学生のストレス対処行動の割合

ストレス対処行動		男 子	女 子	合 計	対象者
		N(%)	N(%)	N(%)	100%N
1. 信頼できる人に相談する	○	199 (81.2)	209 (89.3) *	408 (85.2)	479
2. 困難に立ち向かい努力して乗り越える	○	198 (81.8)	191 (81.6)	389 (81.7)	476
3. 勉強や趣味に集中する	○	195 (80.9)	186 (79.5)	381 (80.2)	475
4. いろいろ考え、見方や考え方を変えてみる	○	192 (78.4)	192 (82.1)	384 (80.2)	479
5. 気分転換のために軽い運動をする	○	174 (71.9)	160 (69.0)	334 (70.5)	474
6. それを人に話し気持ちをわかってもらう	○	148 (60.9)	187 (79.9) **	335 (70.2)	477
7. 物事に感情的に巻き込まれないようにする	×	165 (68.2)	163 (70.6)	328 (69.3)	473
8. 友達の家遊びに行く	○	161 (66.8)	160 (69.0)	321 (67.9)	473
9. あまり心配するほどのものではないと決める	○	171 (69.8)	145 (62.2)	316 (66.1)	478
10. 何もしないで我慢する	×	147 (60.5) **	108 (46.4)	255 (53.6)	476
11. 怒りを抑えたり、欲求不満をためたりする	×	140 (57.6) **	97 (42.0)	237 (50.0)	474
12. 機嫌が悪くなり、つい人を責めてしまう	×	122 (49.8)	106 (45.5)	228 (47.7)	478
13. 買い物などをして気を晴らす	×	83 (34.2)	132 (56.9) **	215 (45.3)	475
14. 何もする気になれず寝てしまう	×	91 (37.1)	91 (39.1)	182 (38.1)	478
15. おいしいものを食べたりやけ食いをする	×	83 (34.0)	76 (32.6)	159 (33.3)	477
16. 誰にも相談せずに悩み続ける	×	84 (34.4)	63 (26.9)	147 (30.8)	478
17. 泣きわめいたり、取り乱したりする	×	54 (22.0)	37 (15.8)	91 (19.0)	479

註1：○＝積極的対処行動 ×＝消極的対処行動

註2： $\chi^2$ 検定 df=1, \*: p<0.05 \*\*: p<0.01

た項目は「信頼できる人に相談する」、「それを人に話し気持ちを分かってもらう」、「買い物などをして気を晴らす」の3項目であった。

#### 4. 社会的スキル

頻度的に好ましいと考えられる「いつもしている」又は「全くしていない」と回答した割合を表4にまとめた。割合としては「友だちが困っているとき、手助けをする(65.2%)」が最も多く、以下「友だちと一緒に帰ろうと誘ってきたとき、断る」、「友だちとの約束を守る」、「友達と一緒にいる」が続いた。また、最も少なかっ

た項目は「友だちが本を読んでいるとき、おもしろいことがあれば、騒いで友だちの邪魔をしてしまう(2.7%)」であり、続いて「友だちが何かをうまくしたとき、『上手だね』などとほめる」、「友だちに食べ物や飲み物をおごる」、「友だちから何かを頼まれたとき、それに応じる」であった。

性差がみられた項目は13項目あり、男子の方が有意に高かった項目は「他の友だちがいるところで、仲の良い友だちと内緒話をする」の1項目であり、女子の方が有意に高かった項目は「友だちが困っているとき、手助けをする」、「友

表4. 社会的スキルの「いつもしている」又は「全くしていない」の割合

社会的スキル		男子 N(%)	女子 N(%)	合計 N(%)	対象者 100%N
1. 友だちが困っているとき、手助けをする	○	142(59.2)	167(71.4)**	309(65.2)	474
2. 友だちと一緒に帰ろうと誘ってきたとき、断る	×	150(61.5)	157(68.0)	307(64.6)	475
3. 友だちとの約束を守る	○	104(42.8)	156(66.7)**	260(54.5)	477
4. 友だちと一緒にいる	○	101(41.9)	157(67.4)**	258(54.4)	474
5. 友だちとの約束を守らない	×	110(45.5)	134(58.8)**	244(51.9)	470
6. 友だちを遊びに誘う	○	105(43.0)	113(48.5)	218(45.7)	477
7. 友だちに「ありがとう」などと言って、感謝の気持ちを伝える	○	81(33.5)	130(55.8)**	211(44.4)	475
8. 他の友だちがいるところで、仲のよい友だちと内緒話をする	×	119(49.2)**	70(30.0)	189(39.8)	475
9. 友だちにあったとき、自分から声をかける	○	66(28.0)	68(29.8)	134(28.9)	464
10. 友だちが困っていても、ついそのままで見過ごしてしまう	×	56(23.1)	69(29.6)	125(26.3)	475
11. 友だちを「ばか」などと、けなす	×	44(18.4)	77(33.6)**	121(25.9)	468
12. 友だちが一人で寂しそうときは声をかける	○	54(22.1)	64(27.4)	118(24.7)	478
13. 友だちから何かを頼まれたとき、断る	×	48(20.0)	67(28.9)*	115(24.4)	472
14. 友だちが失敗すると、笑ってしまう	×	55(22.8)	59(25.4)	114(24.1)	473
15. 友だちの失敗を励ましたり慰めたりする	○	37(15.2)	75(32.1)**	112(23.5)	477
16. 友だちと話をしているとき、冗談などを言って、話が弾むようにする	○	46(19.2)	64(27.8)*	110(23.4)	470
17. 友だちに自分のものを貸す	○	36(14.8)	59(25.3)**	95(19.9)	477
18. 友だちが困っているとき、手助けをする	○	38(15.7)	56(23.9)*	94(19.7)	476
19. 友だちから何かを頼まれたとき、それに応じる	○	35(14.3)	54(23.2)*	89(18.7)	477
20. 友だちに食べ物や飲み物をおごる	○	11(4.5)	10(4.3)	21(4.4)	478
21. 友だちが何かをうまくしたとき、「上手だね」などとほめる	×	13(5.4)	5(2.1)	18(3.8)	475
22. 友だちが本を読んでいるとき、おもしろいことがあれば、騒いで友だちの邪魔をしてしまう	○	4(1.6)	9(3.9)	13(2.7)	476

註1：○＝「いつもしている」の割合    ×＝「全くしていない」の割合

註2： $\chi^2$ 検定 df=1, \*：P<0.05 \*\*：P<0.01

だちとの約束を守る」,「友だちと一緒にいる」をはじめとする12項目であった。社会的スキル得点の平均値(標準偏差)は全体で64.5(6.8)であり,男子62.4(7.3),女子66.5(5.6)であり,女子の方が有意に高かった。

### 5. ストレス個数3群からの比較

ストレス個数3群から比較するために,ストレス個数の平均値から1 S.D.小さいグループを少群,1 S.D.大きいグループを多群,その中間を中群とした。

(1) ストレス個数3群からみた積極的対処行動得点

表5に示すように,全体ならびに男子では3群間に有意差はみられなかった。女子では3群間に有意差がみられ,ストレス個数多群が中群より高かった。

(2) ストレス個数3群からみた消極的対処行動

得点

表6に示すように,全体,男子,女子のいずれの3群間においても有意差がみられ,ストレス個数多群が少・中群より高かった。

### 6. 社会的スキル得点3群からの比較

社会的ストレス得点3群から比較するために,社会的スキル得点の平均値から1 S.D.小さいグループを低群,1 S.D.大きいグループを高群,その中間を中群とした。

(1) 社会的スキル得点からみたストレス個数

表7に示すとおり,全体,男子,女子のいずれの3群間に有意差はみられなかった。

(2) 社会的スキル得点からみたストレス得点

表8に示すとおり,全体,男子,女子のいずれの3群間に有意差はみられなかった。

(3) 社会的スキル得点からみた積極的対処行動得点

表5. ストレス個数3群からみた積極的対処行動得点

積極的対処得点 ストレス個数	男 子		女 子		合 計	
	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数
少 群	15.05 (2.62)	42	15.58 (2.73)	40	15.30 (2.67)	82
中 群	15.67 (2.83)	118	15.51 (2.73)	117	15.59 (2.77)	235
多 群	15.45 (2.74)	42	16.86 (2.50)	42	16.15 (2.70)	84
一元配置分散分析	N.S.		P<0.05		N.S.	
多重比較	N.S.		中群<多群		N.S.	

表6. ストレス個数3群からみた消極的対処行動得点

消極的対処得点 ストレス個数	男 子		女 子		合 計	
	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数
少 群	13.05 (2.35)	44	12.71 (2.17)	42	12.88 (2.26)	86
中 群	13.80 (2.65)	130	13.13 (2.34)	126	13.47 (2.52)	256
多 群	15.57 (2.56)	47	15.22 (2.81)	45	15.40 (2.68)	92
一元配置分散分析	P<0.01		P<0.01		P<0.01	
多重比較	少群・中群<多群		少群・中群<多群		少群・中群<多群	

表7. 社会的スキル得点3群からみたストレス個数

ストレス個数 S.S得点	男 子		女 子		合 計	
	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数
低 群	7.21 (4.39)	28	6.26 (4.57)	23	6.78 (4.45)	51
中 群	6.41 (4.32)	128	6.81 (4.21)	150	6.63 (4.26)	278
高 群	7.75 (4.43)	28	7.12 (4.43)	25	7.45 (4.40)	53
一元配置分散分析	N.S.		N.S.		N.S.	
多重比較	N.S.		N.S.		N.S.	

註1: S.S得点=社会的スキル得点



表9に示すとおり、全体、男子、女子のいずれの3群間においても有意差が認められ、社会的スキル高群が高かった。

(4) 社会的スキル得点からみた消極的対処行動得点

表10に示すとおり、男子と全体の3群間に有意差が認められ、いずれも社会的スキル得点低群が高かった。女子においては有意差はみられなかった。

## Ⅳ. 考 察

### 1. 日常ストレス

本研究において、小学生の日常ストレスで最も経験した者が多かった出来事は「試験や試合などで失敗した」の59.2%であり、次いで「自分が失敗するのではないかと恐れていた」の50.7%

であった。小島ら<sup>9)</sup>の中学生の日常ストレスの調査においても前者は61.2%、後者は50.3%と上位を占めていた。富田<sup>10)</sup>は、親や周囲の人間が、学力向上や試合での好成績など期待していることを分かっているため、ストレスを感じても心配させないために、胸の中に閉じ込めてしまうような、いわゆる「いい子」が存在しており、このような児童ほど、日頃から弱音や愚痴を言ってもらえるような話しやすい環境を整えることが重要であるとしている。

小学生のストレスの量(個数)を性別に比較してみると、男子6.5、女子6.5であり、性差はみられなかった。しかし、小島ら<sup>9)</sup>の中学生を対象にした調査や榊原ら<sup>11)</sup>の高校生の調査では女子の方が多いことが報告されている。このことについて島<sup>12)</sup>は、女性ホルモンとの関係を述べ、月経に伴う女性の心身の調子の変わりやすさを

表8. 社会的スキル得点3群からみたストレス得点

ストレス得点 S.S得点	男 子		女 子		合 計	
	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数
低 群	18.21 (13.27)	28	12.43 (9.58)	23	15.61 (11.99)	51
中 群	14.01 (11.27)	128	16.53 (12.77)	150	15.37 (12.15)	278
高 群	18.79 (13.87)	28	18.08 (14.91)	25	18.45 (14.24)	53
一元配置分散分析	N.S.		N.S.		N.S.	
多重比較	N.S.		N.S.		N.S.	

註1：S.S得点＝社会的スキル得点

表9. 社会的スキル得点3群からみた積極的対処行動得点

積極的対処得点 S.S得点	男 子		女 子		合 計	
	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数
低 群	13.62 (2.34)	29	14.52 (3.11)	25	14.04 (2.73)	54
中 群	15.76 (2.66)	123	15.81 (2.58)	140	15.79 (2.62)	263
高 群	17.23 (2.43)	22	18.00 (2.34)	20	17.60 (2.39)	42
一元配置分散分析	P<0.01		P<0.01		P<0.01	
多重比較	低群<中群<高群		低群・中群<高群		低群<中群<高群	

註1：S.S得点＝社会的スキル得点

表10. 社会的スキル得点3群からみた消極的対処行動得点

消極的対処得点 S.S得点	男 子		女 子		合 計	
	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数	平均(S.D.)	例数
低 群	15.40 (3.61)	30	14.25 (2.40)	24	14.89 (3.15)	54
中 群	13.68 (2.52)	128	13.61 (2.76)	150	13.64 (2.65)	278
高 群	14.07 (3.01)	28	13.17 (2.10)	24	13.65 (2.64)	52
一元配置分散分析	P<0.01		N.S.		P<0.01	
多重比較	中群<低群		N.S.		中群<低群	

註1：S.S得点＝社会的スキル得点

示している。この時期は些細な出来事で不安定になり、ストレスに対して過敏な時期であるとしている。小学校5・6年生の女子では女性ホルモンが未発達状態なので、男子との差が現れなかったと思われる。

谷尾ら<sup>6)</sup>は、小学生の日常ストレスにおいて影響が大きかったとする出来事は「誰かにひどくいじめられた」、「自分の大切なものを失ってしまった」、「親や兄弟、友だちなど身近な人が重い病気になった、あるいは亡くなった」が上位を占めたと報告している。本研究でもこれらは上位を占めたが、「誰かにひどくいじめられた」の割合は21.9%と少なかった。しかし、いじめを経験した児童の57.1%がいじめを「大変+とても大変」としており、その影響の大きさが分かる。島<sup>13)</sup>は、昨今の学童期における大きなストレス源の一つはいじめであるとし、竹中<sup>14)</sup>は、子どもたちは数の大小を問わず、目的意識が少なく表面的な希薄であるつきあいの集団に身をおき、その中で自分の明確な存在感を持たないために、帰属意識が極めて薄く、その一方で、彼らは無理をして周囲に合わせようとするので、このような集団の中で自分を認められずに過ごす学校の生活は、急激ではないが持続的で鈍痛とも言えるストレスを与え、いじめに現れるとしている。また、朝日新聞の調査<sup>15)</sup>では、大学生を対象に、幼いころにいじめをした理由を調べ、ストレス発散の手段として行ったという類の回答が二番目に多く、いじめをストレス反応として位置づけていた。いじめには、友だちや教師といった身近な周囲の人のサポートが必要であり<sup>16)</sup>、きめ細やかな指導が望まれる。

## 2. ストレス対処行動

宗像<sup>17)</sup>によれば、対処行動は自分の対処能力とつりあいがとれないと評価され、ストレス反応が生じる外的、内的な生活上の要請に応じる絶え間の無い営みであるとされている。すなわち、ストレスを処理するための努力といえる。そして、その要請に対して、問題となっていることの解決に積極的に努力することが、ストレス軽減、解消に効果的であることが分かっている。逆に消極的、逃避的な対処行動をとることはストレス軽減に効果がないばかりか、適切な問題解決に失敗し、周りの評価が得られず、自己の価値観を低下させ、かえってストレスが強まり心身への不健康へとつながる悪循環過程をつくりやすいとされている。

本研究の小学生の対処行動としては、積極的対処行動である「信頼できる人に相談する」の

割合が85.2%と高く、性別では男子81.2%、女子89.3%であり、女子の方が高かった。小島ら<sup>9)</sup>の中学生の調査（男子76.7%、女子90.4%）、榊原ら<sup>11)</sup>の高校生の調査（男子77.3%、女子91.2%）でも女子の方が高いことが認められている。これについて、伊藤<sup>18)</sup>も相談者の有無と対処行動との関連が認められることを報告している。また、森本<sup>19)</sup>は、情緒的支援網と対処行動には正の相関関係があり、男性ではそれが間接的な効果に過ぎないのに対し、女性では直接的にストレスを減少させていることにつながっているとしている。本調査では「信頼できる人に相談する」が最も多い対処行動であったことから、多くの児童には相談相手がいると考えられる。

男女で対処行動の違いをみると、5項目で性差が認められた。男子が多かったのは「何もしないで我慢する」、「怒りを抑えたり、欲求不満をためたりする」であり、女子が多かったのは「信頼できる人に相談する」、「それを人に話し気持ちを分かってもらう」、「買い物などをして気を晴らす」であり、このように性差が顕著であることから、男女の違いに着目した対処行動の援助が必要であるといえる。

また、ストレス個数と対処行動との関連をみると、ストレス個数が多くなるほど消極的対処行動を多くとっていた。伊藤<sup>18)</sup>の調査においても、悩み得点が多くなるほど、逃避行動をとることを報告されている。これは、宗像<sup>20)</sup>が指摘しているように、積極的対処行動はストレス反応の低減につながり、消極的対処行動はストレス反応の増加につながることに起因している結果であろう。

## 3. 社会的スキル

相川ら<sup>21)</sup>によると、社会的スキルとは、対人場面において、個人が相手の反応を解釈し、それに応じて対人目標と対人反応を決定し、感情を統制したうえで対人反応を実行するまでの循環的な過程とされている。社会的スキルを獲得していない子どもは、他の子どもたちとのコミュニケーションがうまく取れないことや<sup>22)</sup>、相手に十分意思を伝えることができず、心を閉ざしてしまうとされている。子どもたちが社会に出てから直面する問題の多くが、学業成績や知能の程度よりも、人間関係に由来することを考えれば、将来に向けて獲得しなければならないスキルの一つと考えられる<sup>23)</sup>。

「友だちが困っているとき、手助けをする」は65.2%と高く、性別では男子59.2%であり、女子71.4%であり、女子の方が高かった。社会的ス



キル項目を男女で比較してみると、性差がみられた項目は13項目であり、男子が高かった項目は「他の友だちがいるところで、仲の良い友だちと内緒話をする」の1項目であり、女子が高かった項目は「友だちが困っているとき、手助けをする」、「友だちとの約束を守る」、「友だちと一緒にいる」を始めとする12項目であった。大坊ら<sup>24)</sup>によると、友人関係における認知的、感情的、そして行動的特性からみて、一般的に女性の二者関係の方が男性よりも親密だと考えられており、女子の方が同姓の友人に対して自己開示や援助を伴う親密で信頼の置ける関係に価値を置いているため、常に友人を作る際、共感的理解、信頼性、受容、援助行動や肯定的関心などが求められているからだと考えられている。また、男性よりも女性の方が孤独を感じやすく、特に若い女性の場合にその傾向が強いと報告されている<sup>25)</sup>。孤独感は社会的スキルが不足すると感じるため<sup>26)</sup>、女子の方が友人関係を築きながら、社会的スキルを向上させていることが窺える。

社会的スキルと日常ストレスの関連を見ると、ストレス個数(量)、ストレス得点(反応の程度)共に、社会的スキルとの関連はみられなかった。ストレスの根源は、人間同士の交流、体験、精神的経験、物質的環境などさまざまであり、これは、家、学校、近所、そしてより広範な地域社会においてみられている。これらのストレス根源、そして環境はさまざまな方法で相互に作用しあい、多くの子どもたちの生活の中で絶えず起こっているものである<sup>27)</sup>から、社会的スキルの高低に関わらず、普遍的にストレスを感じているといえる。

本研究の社会的スキルとストレス対処行動の関連をみてみると、社会的スキルが高いほど積極的対処行動を多く行っており、また、社会的スキルが低いほど消極的対処行動を多く行っていた。アーガルら<sup>22)</sup>は、社会的スキルを高めると、対人的な反応を具体的にどうすればよいのか分かり、何か適応上の問題を抱えている子どもにとっては、改善の具体的な手がかりをつかむことができるとしている。また、宗像<sup>20)</sup>は、社会的スキルが不足している人は、対人状況に対して否定的であり、ストレス要因に対して消極的であるため、予期的な不安を募らせ、ますます社会的スキルの実行を妨げるといった悪循環をもたらしているとしている。ストレスを悪いものと考えのではなく、社会的スキルを向上させるチャンスとして捉え、ストレスに対して逃避的な行動を避け、積極的方向への対処行

動をとることが重要であると思われる。

#### 4. 社会的スキルの向上

相川<sup>23)</sup>は社会的スキルを身につけるために、以下の4つを基本的な原理として分類している。それは、①教えられて(言語的指示)、②結果から学んで(オペラント条件付け)、③人のまねをして(モデリング)、④試してみても(リハーサル)である。社会的スキルは学習によって学ぶことができるので、様々な対人関係において、本人が社会的スキルを高めようと意識して接することが大切である。学習を重ねる上で間違ったスキルを訂正し、改善していくことが必要になってくるとしている。

以上、本研究では小学生の日常ストレス、ストレス対処行動、社会的スキルについて追究した結果、多くの小学生は「信頼できる人に相談する」、「困難に立ち向かい努力して乗り越える」を始めとする積極的対処行動を行い、結構うまくストレス対処をしていることが分かった。しかし、「誰にも相談せずに悩み続ける」や「泣きわめいたり、取り乱したりする」小学生もみられることから、適切な対処行動獲得への支援が必要であることが分かった。本研究は小学生のストレス対処と社会的スキルとの関連を相関的に見たものであるので、今後、この種の研究を積み重ねるとともに、社会的スキル向上に視点を当てた介入研究が必要と思われる。

## V. 参考文献

- 1) 庄司一子(1994): 社会的スキル, 社会的スキルの心理学(菊池章夫, 堀毛一也編), 201-218, 川島書店, 東京
- 2) 菊池章夫, 堀洋道(1988): 社会的スキルの研究の問題は何か, 日本心理学会第52回大会発表論文集, S31
- 3) Combs, M.L., & Slaby, D.A. (1977): Social skills training with children, In B.B. Lahey & A.E. Kazdin (eds.), *Advances in Child Clinical Psychology*, vol.1. Plenum.
- 4) Gresham, F.M. (1981): Assessment of children's social skills, *Journal of Psychology*, 19, 120-133
- 5) 原由梨恵, 藤田定, 村松常司(2006): 中学生の攻撃受動性とセルフエスティーム, 社会的スキルに関する研究, 学校保健研究, 48(2), 158-174
- 6) 谷尾千里, 村松常司, 吉田正, 坂田利弘,

- 佐藤和子, 村松園江 (2001) : 小学生の日常ストレスと対処行動に関する研究, 東海学校保健, 25 (1), 13-21
- 7) 谷尾千里, 村松常司, 吉田正, 坂田利弘, 佐藤和子, 村松園江 (2001) : 中学生の日常ストレスと対処行動に関する研究, 愛知教育大学研究報告, 第51輯, 29-35
- 8) 庄司一子 (1991) : 社会的スキルの尺度の検討—信頼性, 妥当性について—, 教育相談研究, 第29巻, 18-25
- 9) 小島亜希子, 村松常司, 吉田正, 村松園江, 金子修己, 平野嘉彦 (2005) : 中学生の日常ストレスとセルフエスティームに関する研究, 愛知教育大学研究報告, 第54輯, 167-174
- 10) 富田富士也 (2000) : ストレスから子どもを守る本, 47-68, PHP研究所, 東京
- 11) 榊原麻衣, 村松常司, 吉田正, 村松園江, 平野嘉彦, 金子修己, 佐藤和子 (2002) : 高校生のストレスと対処行動とセルフエスティーム, 教育医学, 49 (3), 208-221
- 12) 島悟 (1997) : ストレスにおいて, 男性と女性の差はどうして生まれるのでしょうか, ストレスのこころの健康 (島悟編著), 35-39, ナカニシヤ出版, 京都
- 13) 島悟 (1997) : ライフサイクルを考える, ストレスとこころの健康 (島悟編著), 40-48, ナカニシヤ出版, 京都
- 14) 竹中晃二 (1997) : 予防措置としてのストレス, マネジメント教育, 子どものためのストレス・マネジメント教育 (竹中晃二編), 1-8, 北大路書房, 京都
- 15) 朝日新聞 (1997) : いじめ考, 「面白さって何」自問した, 12月22日朝刊
- 16) 外山美樹, 桜井重雄 (1998) : 児童の攻撃行動に及ぼすストレスとソーシャルサポートの影響, 日本心理学会第62回大会発表論文集, 932
- 17) 宗像恒次 (1989) : ストレスと対処行動, 医療・健康心理学 (中川米造, 宗像恒次編), 8-21, 福村出版, 東京
- 18) 伊藤武樹 (1993) : 悩みとその対処行動が中学生の健康レベルに及ぼす影響, 学校保健研究, 35 (8), 413-424
- 19) 森本兼囊 (1991) : ライフスタイル研究の意義と展望, ライフスタイルと健康 (森本兼囊編), 2-32, 医学書院, 東京
- 20) 宗像恒次 (1987) : 健康と病気の社会, 心理, 文化的背景, 行動科学からみた健康と病気, 1-44, メヂカルフレンド社, 東京
- 21) 相川充 (2000) : 人づきあいの技術, 社会的スキルの心理学, 1-21, 201-225, サイエンス社, 東京
- 22) M. アーガル, M. ヘンダーソン, 吉森護訳 (1992) : 人間関係のルールとスキル, 61-92, 北大路書房, 京都
- 23) 相川充 (1999) : ソーシャルスキル教育とは何か, ソーシャルスキル教育で子どもが変わる (小林正幸, 相川充編), 11-17, 図書文化社, 東京
- 24) 大坊郁夫, 奥田秀宇 (1996) : 親密な対人関係の科学, 89-116, 誠信書房, 東京
- 25) L.A. Peplau & D. Perlman (eds.) (1982) : Loneliness, Wiley, New York
- 26) 相川充 (1996) : 孤独感と社会的スキル, 社会的スキルと対人関係, 自己表現を援助する (相川充, 津村俊充編), 129-145, 誠信書房, 東京
- 27) G.E. ブロム, B.D. チェニー, J.E. スノディ, 野口京子訳 (1994) : 児童期のストレス (その理解と介入), 1-50, 金子書房, 東京