

中学生の日常ストレスと対処行動

谷尾千里* 村松常司** 吉田 正**
坂田利弘** 佐藤和子*** 村松園江****

*稲永小学校

**保健体育講座

***養護教育講座

****東京水産大学

A Study on the Stress and Coping Behavior amongst Junior High School Students

Chisato TANIO*, Tsuneji MURAMATSU**, Tadashi YOSHIDA**
Toshihiro SAKATA**, Kazuko SATO*** and Sonoe MURAMATSU****

**Inaei Elementary School, Nagoya 455-0842, Japan*

***Department of Health and Physical Education, Aichi University of Education, Kariya 448-8542, Japan*

****Department of School Nursing and Health Education, Aichi University of Education, Kariya 448-8542, Japan*

*****Department of Marine Science and Technology, Tokyo University of Fisheries, Minato-ku 108-8477, Japan*

Abstract

The aim of this study was to investigate the stress endured during daily life and the subsequent coping behavior amongst junior high school students (327 boys and 341 girls). "Being worried about school results" was a frequent stress on junior high school students, followed by "having to complete a job quickly" and "having to do an undesirable job". "Loss of important things" was the most serious incident. Among coping behaviors of junior high school students "consulting with a reliable person" was the most common, followed by "trying to immerse themselves in study or hobbies" and "making efforts to overcome difficulties". Their coping behaviors were mostly active. However, the higher the stress score indicated, the more passive the behavior became. These results suggest that health education should be introduced at junior high school to aid the students in coping with the different types of stress endured in daily life.

I. はじめに

現代の子供たちは多くの日常ストレスを抱えているが、結構うまくストレスに対処して健康に生活していると思われる。しかし、うまく対処しきれない場合も少なくない。谷尾ら¹⁾は、先に小学生の日常ストレスと対処行動の調査を行い、日常ストレスとしては「友達とうまくいかなかった」、「自分の言ったことや行動で他の人をがっかりさせた」、「自分が失敗するのではないかと恐れた」が多く、影響が最も強かったのは「誰かにいじめられた」であり、また、ストレスが多い子

供は消極的対処行動が多いことを指摘し、好ましいストレス対処行動に向けての援助の必要性を報告した。

安藤²⁾は、学校生活がもたらすストレスにどうしても適応しきれなくて、心理面や行動面に病理性を生じることがあることを報告しているが、宗像³⁾は、ストレスに対し適切な対処行動を行うことがストレス反応の低減に有効であることを報告しており、子供たちへの好ましいストレス対処行動への援助は極めて大切と言える。

文部省は平成10年に告示した中学校学習指導要領⁴⁾の保健分野の中で、心の健康にはストレスに適切に対

処することが重要であり、ストレスの慢性化を回避する手段としてストレスへの対処に重点を置く指導を導入することの重要性を指摘した。そこで、本研究は中学生の日常ストレスと対処行動を追究し、青少年のストレス低減への方策を探る。

II. 研究方法

1. 調査対象ならびに調査時期

愛知県下の中学校2校の1～3年生の668名(男子327名,女子341名)を調査対象とし,平成12年2月～3月にかけてアンケート調査を実施した。

2. 調査方法ならびに調査内容

調査は無記名自己記入法とし,内容は以下に示す項目である。

(1) 日常ストレス

中村らの調査⁵⁾で用いられた31項目から「学校を落第した」を除く30項目について経験の有無とその影響を調査した(表1参照)。

ラザルス⁶⁾は,心理的ストレスを大きな出来事よりもむしろ「日常生活におけるごたごた」が病気の発症により関連が深いとしており,しかも,彼らはストレスとなる出来事そのものよりも,それを個人がどう受け止め,評価し,対処するかが重要であるとしている。本研究のストレスはこのラザルスの定義による。

(2) 対処行動

宗像⁸⁾や伊藤⁹⁾の項目を参考に,積極的対処行動9項目と消極的対処行動9項目の合わせて18項目の経験の有無を調査した(表3参照)。

3. 分析方法

(1) 日常ストレス

日常ストレスの経験があると答えた項目の総数をストレス個数(範囲は0～30個)とし,さらに,経験があった場合にはそれが自分に与えた影響を「全然平気1点」,「まあ平気2点」,「大変3点」,「とても大変4点」の4段階で回答させ,その合計をストレス得点とした。得点が高いことはストレスの影響が強いことを意味する。

(2) 対処行動

対処行動の「かなりそうする」,「まあそうする」の回答を1点,「そうしない」を0点とし,対処行動を積極的対処行動(範囲は0～9点)と消極的対処行動(範囲は0点～9点)に分けて比較した。

4. 比較方法

データ処理はSPSS for Windows ver. 9を使用した。各質問項目の回答の割合の比較には χ^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(多重比較には

Scheffe, 5%水準)を行った。

III. 調査結果

1. 日常ストレス

表1に示すように,中学生の日常ストレスの中では「自分の学校の成績のことで悩んだ」が最も多く,以下「急にたくさんやらなければならないことができた」,「自分のイヤなことをしなければならなかった」と続いた。男子では「自分の学校の成績のことで悩んだ」が最も多く,以下「急にたくさんやらなければならないことができた」,「試験や試合などで失敗した」,「自分のイヤなことをしなければならなかった」,「自分のとても望んでいたことができなかった」と続いた。また,女子では「自分の学校の成績のことで悩んだ」が最も多く,以下「自分の顔やスタイルのことで悩んだ」,「急にたくさんやらなければならないことができた」,「自分の言ったことや行動で他の人をがっかりさせた」,「自分が失敗するのではないかと恐れていた」と続いた。

性別に差がみられた項目は「自分の学校の成績のことで悩んだ」,「急にたくさんやらなければならないことができた」,「自分の言ったことや行動で他の人をがっかりさせた」,「自分が失敗するのではないかと恐れていた」,「自分の将来のことで悩んだ」,「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」,「自分の性格のことで悩んだ」,「何か大きな決心をしなくてはならなかった」,「友達や親の争いやトラブルに巻き込まれた」の10項目であり,いずれも女子の方が多かった。

表2は中学生の日常ストレスの「大変」,「とても大変」の割合を示した。最も高かったストレスは「自分の大切なものを失ってしまった」であり,以下「身近な人が重い病気になった,または亡くなった」,「誰かにひどくいじめられた」,「自分の学校の成績のことで悩んだ」,「自分の言ったことや行動で他の人をがっかりさせた」と続いた。性差がみられた項目は8項目あり,いずれも女子の方が高かった。

2. 対処行動

表3は中学生の対処行動の「かなりそうする」,「まあそうする」の割合を示した。「信頼できる人に相談する」が最も多く,以下「勉強や趣味に集中する」,「困難に立ち向かい努力して乗り越える」,「いろいろ考え見方や考え方を変える」,「人に話して気持ちを分かってもらおう」が続いた。

性別に比較すると,男子が高かった対処行動は「勉強や趣味に集中する」,「何もしないで我慢する」,「友達の家遊びに行く」,「部活動に熱中する」,「怒りを抑えたり欲求不満をためたりする」,「気分転換のために軽い運動をする」,「誰にも相談せずに悩みつづける」

表1. 中学生の日常のストレスの経験率

順位 日常ストレス	性別		男子		女子		合計
	順位	N (%)	順位	N (%)	順位	N (%)	N (%)
1. 自分の学校の成績のことで悩んだ	1	193 (59.0)	1	264 (77.4)**		457 (68.4)	
2. 急にたくさんやらなければならないことができた	2	189 (57.8)	3	224 (65.7)*		413 (61.8)	
3. 自分のイヤなことをしなければならなかった	4	186 (56.9)	7	215 (63.0)		401 (60.0)	
4. 試験や試合などで失敗した	3	188 (57.5)	11	207 (60.7)		395 (59.1)	
5. 自分の言ったことや行動で他の人をがっかりさせた	6	174 (53.2)	4	220 (64.5)**		394 (59.0)	
6. 自分のとても望んでいたことができなかつた	5	181 (55.4)	8	212 (62.2)		393 (58.8)	
7. 自分が失敗するのではないかと恐れていた	8	164 (50.2)	4	220 (64.5)**		384 (57.5)	
8. 自分の将来のことで悩んだ	7	169 (51.7)	10	209 (61.3)*		378 (56.6)	
9. 自分の顔やスタイルのことで悩んだ	12	118 (36.1)	2	256 (75.1)**		374 (56.0)	
10. 友達とうまくいかなかった	9	143 (43.7)	6	215 (63.0)**		358 (53.6)	
11. 自分の性格のことで悩んだ	11	121 (37.0)	9	212 (62.2)**		333 (49.9)	
12. 親とけんかすることが増えた	13	116 (35.5)	14	144 (42.2)		260 (38.9)	
13. 何か大きな決心をしなくてはならなかった	15	109 (33.3)	13	150 (44.0)**		259 (38.8)	
14. 学校の先生とうまくいかなかった	10	124 (37.9)	15	129 (37.8)		253 (37.9)	
15. 友達や親の争いやトラブルに巻き込まれた	22	87 (26.6)	12	158 (46.3)**		245 (36.7)	
16. 自分の大切なものを失ってしまった	16	106 (32.4)	16	122 (35.8)		228 (34.1)	
17. 身近な人が重い病気になった, または亡くなった	14	111 (33.9)	18	114 (33.4)		225 (33.7)	
18. 周りで何が起きているのかわからなかった	18	101 (30.9)	17	120 (35.2)		221 (33.1)	
19. 母親が仕事を始めた	17	103 (31.5)	19	109 (32.0)		212 (31.7)	
20. 中学へ入学した, 転校した	19	98 (30.0)	20	108 (31.7)		206 (30.8)	
21. 父親が仕事のため家にいる時間が少なくなった	21	90 (27.5)	21	100 (29.3)		190 (28.4)	
22. 自分がやり始めたことを中断させられた	20	98 (30.0)	23	80 (23.5)		178 (26.6)	
23. ボーイフレンドやガールフレンドと別れた	23	71 (21.7)	22	87 (25.5)		158 (23.7)	
24. 誰も大切な話を聞いてくれなかった	24	59 (18.0)	24	65 (19.1)		124 (18.6)	
25. 引っ越しをした	25	55 (16.8)	25	59 (17.3)		114 (17.1)	
26. 親の仕事が変わった	26	45 (13.8)	26	54 (14.8)		99 (14.8)	
27. 誰かにひどくいじめられた	27	34 (10.4)	27	48 (14.1)		82 (12.3)	
28. 両親の仲が悪かった, または離婚した	28	32 (9.8)	28	44 (12.9)		76 (11.4)	
29. 弟や妹が生まれた	29	23 (7.0)	29	25 (7.3)		48 (7.2)	
30. 自分が重い病気になった	30	22 (6.7)	30	13 (3.8)		35 (5.2)	
対象者の人数		N=327		N=341		N=668	

註1) 数字は人数, ()は%

註2) 検定は χ^2 検定を用いて中学生の日常ストレスの経験率を性別に比較した。

註3) * : P < 0.05 (5%以下の危険率で性別に有意差が認められた)

註4) ** : P < 0.01 (1%以下の危険率で性別に有意差が認められた)

であり, 女子が高かった項目は「信頼できる人に相談する」, 「いろいろ考え見方や考え方を変える」, 「人に話して気持ちを分かってもらう」, 「機嫌が悪くなりつい人を責めてしまう」, 「買い物などをして気を晴らす」, 「おいしいものを食べたりやけ食いをする」, 「泣きわめいたり取り乱したりする」であった。

3. ストレス個数と対処行動

中学生のストレス個数の平均(標準偏差)は男子10.1 (5.6), 女子12.3 (5.3)であり, 女子の方が有意に多かった。積極的対処行動の平均(標準偏差)は男子が6.2 (2.2), 女子が6.2 (1.9)であり, 消極的対処行動では男子が4.4 (2.2), 女子が4.7 (1.9)であった。いずれも性差はみられなかった。

表4は男子のストレス個数の平均の-1 S.D. 未満

(4個以下)を少群, ± 1 S.D. 以内(5~15個)を中群, $+1$ S.D. より上(16個以上)を多群の3群に分けて対処行動得点を比較した。3群間では有意差はみられなかった。女子も男子と同様に少群, 中群, 多群の3群に分けて比較した(表5)。消極的対処行動に有意差がみられ, どちらも多群が高かった。

4. ストレス得点と対処行動

中学生のストレス得点の平均(標準偏差)は, 男子が24.0 (16.4), 女子が31.5 (16.4)であり, 女子の方が有意に高かった。表6は男子のストレス得点を平均の-1 S.D. 未満(7点以下)を低群, ± 1 S.D. 以内(8~40点)を中群, $+1$ S.D. より上(41点以上)を高群の3群に分けて対処行動得点を比較した。3群間では有意差はみられなかった。女子も男子と同様に低群, 中

群、高群の3群に分けて比較した(表7)。消極的対処行動に有意差がみられ、高群が最も高かった。

IV. 考 察

中学生の日常ストレスは学業に関するものが他の学校ストレスに比べて顕著に高いことが報告されている¹⁰⁾。学業活動は中学生の学校生活における大きな関心事であり、学校ストレスの主要な原因であると言える¹¹⁾。中村ら⁹⁾の調査においても、10代の子どものストレスとしては「自分の学校の成績のことで悩んだ」が53.7%と多いことが報告されている。本調査において経験した者が最も多かった出来事は「自分の学校の成績のことで悩んだ」であり、68.4%が経験していた。先の小学生¹⁾の「自分の学校の成績のことで悩んだ」は44.5%であった。

牟田¹²⁾は、子ども達は点数や偏差値による評価に重きを置かれており、点数が取れ、それに自尊心を抱ける子どもは別として、かなり多くの子ども達は必要以上に劣等感を持ちやすくなっており、そのことが学校に対する魅力を失わせているのではないかとしている。また、生野¹³⁾は、学業に伴うストレスは学習困難な子どもだけではなく、むしろ常に優秀な成績を取とり、周囲から過剰な期待を担っている子どもに多くみられているとしている。総務庁¹⁴⁾の調査においても、中学生の悩みや心配事としては「勉強や進学のこと」が多く、厚生省¹⁵⁾の調査においても、12~13歳の悩みは「自分の学業・受験・進学」が多いことが報告されている。中学生の学業に関するストレスの大きさが窺える。

女子の日常ストレスで「顔やスタイルのことで悩んだ」は75.1%あり、女子の多くが訴えていた。男子の

表2. 中学生の日常ストレスの「大変」「とても大変」の割合

順位	日常ストレス	性別		合計 N (%)		
		順位	N (%)		順位	N (%)
1.	自分の大切なものを失ってしまった	1	77(72.6)	1	97(79.5)	174(76.3)
2.	身近な人が重い病気になった、または亡くなった	3	71(64.0)	2	86(75.4)	157(69.8)
3.	誰かにひどくいじめられた	4	21(61.8)	4	33(68.8)	54(65.9)
4.	自分の学校の成績のことで悩んだ	2	130(67.4)	7	171(64.8)	301(65.9)
5.	自分の言ったことや行動で他の人をがっかりさせた	5	101(58.0)	3	153(69.5)*	254(64.5)
6.	何か大きな決心をしなくてはならなかった	9	58(53.2)	6	99(66.0)*	157(60.6)
7.	急にたくさんやらなければいけないことができた	7	109(57.7)	8	140(62.5)	249(60.3)
8.	自分が失敗するのではないかと恐れた	8	94(57.3)	10	135(61.4)	229(59.6)
9.	自分の将来のことで悩んだ	6	98(58.0)	11	126(60.3)	224(59.3)
10.	友達とうまくいかなかった	18	53(37.1)	5	147(68.4)**	200(55.9)
11.	自分が重い病気になった	11	11(50.0)	9	8(61.5)	19(54.3)
12.	自分のイヤなことをしなければならなかった	12	91(48.9)	13	124(57.7)	215(53.6)
13.	試験や試合などで失敗した	10	100(53.2)	17	101(48.8)	201(50.9)
14.	自分の顔やスタイルのことで悩んだ	13	53(44.9)	15	137(53.5)	190(50.8)
15.	友達や親の争いやトラブルに巻き込まれた	15	35(40.2)	14	85(53.8)*	120(49.0)
16.	自分の性格のことで悩んだ	14	52(43.0)	16	104(49.1)	156(46.8)
17.	自分がやり始めたことを中断させられた	20	35(35.7)	12	47(58.8)**	82(46.1)
18.	自分のとても望んでいたことができなかった	16	71(39.2)	22	78(36.8)	149(37.9)
19.	周りで何が起きているのかわからなかった	23	27(26.7)	18	55(45.8)**	82(37.1)
20.	誰も大切な話を聞いてくれなかった	17	22(37.3)	21	24(36.9)	46(37.1)
21.	両親の仲が悪かった、あるいは離婚した	22	9(28.1)	19	19(43.2)	28(36.8)
22.	ボーイフレンドやガールフレンドと別れた	19	26(36.6)	24	28(32.2)	54(34.2)
23.	学校の先生とうまくいかなかった	21	40(32.3)	23	42(32.6)	82(32.4)
24.	引っ越しをした	25	10(18.2)	20	25(42.4)**	35(30.7)
25.	親とけんかすることが増えた	24	25(21.6)	25	40(27.8)	65(25.0)
26.	中学へ入学した、転校した	27	9(9.2)	26	29(26.9)**	38(18.4)
27.	親の仕事が変わった	26	6(13.3)	28	10(18.5)	16(16.2)
28.	弟や妹が生まれた	30	1(4.3)	27	5(20.0)	6(12.5)
29.	父親が仕事のため家にいる時間が少なくなった	29	6(6.7)	29	13(13.0)	19(10.0)
30.	母親が仕事を始めた	28	9(8.7)	30	11(10.1)	20(9.4)

註1) 数字は人数、() は%

註2) 検定は χ^2 検定を用いて中学生の日常ストレスの「大変」「とても大変」の割合を性別に比較した。

註3) 各ストレスとも表1の日常ストレスを経験した者を100%Nとした。

註4) * : P<0.05 (5%以下の危険率で性別に有意差が認められた)

註5) ** : P<0.01 (1%以下の危険率で性別に有意差が認められた)

表 3. 中学生の対処行動の経験率

順位	対処行動	性別		合計		
		順位	N (%)	順位	N (%)	N (%)
1.	信頼できる人に相談する ○	2	239 (73.1)	1	306 (89.7) **	545 (81.6)
2.	勉強や趣味に集中する ○	1	264 (80.7) *	5	249 (73.0)	513 (76.8)
3.	困難に立ち向かい努力して乗り越える ○	3	237 (72.5)	4	261 (76.5)	498 (74.6)
4.	いろいろ考え見方や考え方を変える ○	6	221 (67.6)	2	275 (80.6) **	496 (74.3)
5.	人に話して気持ちを分かってもらおう ○	12	199 (60.9)	2	275 (80.6) **	474 (71.0)
6.	あまり心配するほどのものではないと決める ○	7	213 (65.1)	8	219 (64.2)	432 (64.7)
7.	物事に感情的に巻き込まれないようにする △	10	207 (63.3)	7	221 (64.8)	428 (64.1)
8.	機嫌が悪くなりつい人を責めてしまう △	13	196 (59.9)	6	229 (67.2) *	425 (63.6)
9.	何もしないで我慢する △	5	222 (67.9) **	9	197 (57.8)	419 (62.7)
10.	友達の家遊びに行く ○	4	227 (69.4) *	12	189 (55.4)	416 (62.3)
11.	部活動に熱中する ○	8	211 (64.5) *	11	195 (57.2)	406 (60.8)
12.	怒りを抑えたり欲求不満をためたりする △	9	210 (64.2) **	14	177 (51.9)	387 (57.9)
13.	何もする気になれず寝てしまう △	14	186 (56.9)	13	186 (54.5)	372 (55.7)
14.	気分転換のため軽い運動をする ○	11	204 (62.4) **	16	136 (39.9)	340 (50.9)
15.	買い物などをして気を晴らす △	17	108 (33.0)	10	197 (57.8) **	305 (45.7)
16.	おいしいものを食べたりやけ食いをする △	16	109 (33.3)	15	150 (44.0) **	259 (38.8)
17.	誰にも相談せずに悩みつづける △	15	134 (41.0) **	18	93 (27.3)	227 (34.0)
18.	泣きわめいたり取り乱したりする △	18	67 (20.5)	17	136 (39.9) **	203 (30.4)
対象者の人数			N=327		N=341	N=668

註 1) 数字は人数, () は%

註 2) 検定は χ^2 検定を用いて中学生の対処行動の割合を性別に比較した。

註 3) ○: 積極的対処行動, △: 消極的対処行動

註 4) *: $P < 0.05$ (5%以下の危険率で性別に有意差が認められた)

註 5) **: $P < 0.01$ (1%以下の危険率で性別に有意差が認められた)

表 4. 中学生のストレス個数と対処行動 (男子)

対処行動	積極的対処行動		消極的対処行動		対象者の人数
	平均得点 (S.D.)	平均得点 (S.D.)	平均得点 (S.D.)	平均得点 (S.D.)	
少群 (~ 4個)	6.4 (2.1)	4.2 (2.4)			54
中群 (5 ~ 15個)	6.1 (2.2)	4.3 (2.1)			211
多群 (16個 ~)	6.1 (2.2)	4.9 (2.0)			62
一元配置分散分析	N.S.		N.S.		——

註 1) N.S.: 3群間に有意差がみられない。

註 2) S.D.: 標準偏差

表 5. 中学生のストレス個数と対処行動 (女子)

対処行動	積極的対処行動		消極的対処行動		対象者の人数
	平均得点 (S.D.)	平均得点 (S.D.)	平均得点 (S.D.)	平均得点 (S.D.)	
少群 (~ 4個)	6.2 (1.8)	3.7 (1.8)			48
中群 (5 ~ 15個)	6.2 (1.8)	4.6 (1.9)			232
多群 (16個 ~)	6.1 (2.0)	5.7 (1.7)			61
一元配置分散分析	N.S.		$P < 0.01$		——
Scheffe (5%水準)の多重比較			少<中<多		——

註 1) N.S.: 3群間に有意差がみられない。

表 6. 中学生のストレス得点と対処行動 (男子)

対処行動 ストレス得点	積極的対処行動	消極的対処行動	対象者の人数
	平均得点 (S.D.)	平均得点 (S.D.)	
低 群 (~ 7点)	6.3 (2.3)	4.0 (2.3)	49
中 群 (8 ~ 40点)	6.1 (2.1)	4.4 (2.2)	222
高 群 (41点 ~)	6.2 (2.1)	4.8 (2.0)	56
一元配置分散分析	N.S.	N.S.	——

註1) N.S.: 3群間に有意差がみられない。

表 7. 中学生のストレス得点と対処行動 (女子)

対処行動 ストレス得点	積極的対処行動	消極的対処行動	対象者の人数
	平均得点 (S.D.)	平均得点 (S.D.)	
低 群 (~ 15点)	6.1 (2.2)	3.9 (1.9)	55
中 群 (16 ~ 47点)	6.1 (1.8)	4.6 (1.9)	226
高 群 (48点 ~)	6.3 (1.9)	5.7 (1.6)	60
一元配置分散分析	N.S.	P<0.01	——
Scheffe(5%水準)の多重比較		低<中<高	——

註1) N.S.: 3群間に有意差がみられない。

「顔やスタイルのことで悩んだ」は36.1%あり、女子と比較すると少ない。また、先の小学生¹⁾の調査では、「顔やスタイルのことで悩んだ」は男子20.7%、女子54.5%であり、男女とも中学生の方が高く、性差は同様に認められた。

今回の中学生の調査でいじめを受けた者は12.3%であり、その影響が大きかったとする割合は65.9%あった。また、先の小学生の調査¹⁾では、いじめを受けた者は13.3%であり、その影響が大きかったとする割合は76.0%あり、小中学生ともいじめの経験の割合は低い影響の程度は大きいと言える。島¹⁶⁾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ており、NHKの中学生の世論調査¹⁷⁾においては、4分の3の生徒が被害者にしろ加害者にしろ、何らかの形でいじめに関わっているとされている。

三浦ら¹⁸⁾は、対処行動は一種類であることは少なく、いくつかの種類の対処行動を組み合わせて用いることが多いとしている。大竹ら¹⁹⁾は、行動的、認知的、情動的回避というコーピング(対処)は単に問題から逃避したり、その状況から回避したりしているだけでなく、個人の情動を左右することによって精神的にゆとりをもたらすような効果があるとしている。また、大竹ら²⁰⁾は、直接問題の解決にはつながらないような対処行動であっても、気晴らしや気分転換をすることによって、問題を解決するための適切な意欲が回復したり、解決の手段を見出す余力が持てるようになると報告している。

伊藤⁹⁾は相談者の有無と対処行動との関連が有意に認められたことを報告しており、森本²¹⁾は、情緒的支援網と対処行動の間には正の相関関係があり、情緒的支援網は男性には間接的な効果であるが、女性には直接

的にストレスを減少させていたことを認めている。本調査の対処行動では「信頼できる人に相談する」が男女とも非常に多い対処行動(男子73.1%、女子89.7%)であった。統計的には性差は認められ、女子の方が多かった。小学生¹⁾の対処行動の中では「信頼できる人に相談する」が男女とも最も高く(男子78.8%、女子85.9%)、対処行動として極めて重要な行動であると言える。

中学生の日常ストレスと対処行動との関連をみると、女子の消極的対処行動に差がみられ、ストレス個数ならびにストレス得点が高くなるほど消極的対処行動を多く行っていた。伊藤²²⁾の調査においても、悩み得点が少ないほど積極的対処行動をとり、悩み得点が多くなるほど逃避的行動をとることを報告されている。これは、宗像⁸⁾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減少につながり、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ると考えられる。

沢崎²³⁾は、何がストレスになるのか、また、ストレスの強さはどの程度かについては個人差が大きいことを考えなければならないとしている。また、富田²⁴⁾は、「思春期の子どもには適度のストレスは必要である。むしろさまざまなストレスにさらされ肯定され、大人への準備をしていくのがこの時期の子どもの姿であり、外界からの刺激であるストレスは人格の成長にとって欠かせないものである。ストレスは、人格形成の糧となるものであり、私たちはこのことを認識しておくことが大切である」と指摘している。この富田²⁴⁾の指摘は極めて大切である。今回の結果からも中学生は多くのストレスに曝されていることが分かった。今後、学校において中学生のストレス対処への指導が行われることが

急務であることが示唆された。

V. 要 約

本研究では、中学生1～3年生668名(男子327名, 女子341名)を対象に中学生の日常ストレスと対処行動との関連を追究し, 以下に示す結果を得た。

中学生の日常ストレスは「自分の学校の成績のことで悩んだ」が最も多く, 以下, 「急にたくさんやらなければならないことができた」, 「自分のイヤなことをしなければならなかった」が続き, 影響が大きかった出来事は「自分の大切なものを失ってしまった」が最も多かった。対処行動では「信頼できる人に相談する」が最も多く, 以下, 「勉強や趣味に集中する」, 「困難に立ち向かい努力して乗り越える」が続き, 上位には積極的対処行動が多かった。ストレス個数ならびにストレス得点と対処行動の関連では, ストレス個数ならびにストレス得点が高くなるほど消極的対処行動が多かった。

以上の結果が示すように, 中学生は日常生活において多くのストレスに曝され, ストレスの個数や得点が高いほど消極的対処行動を採っていることが分かった。今後, ストレス対処行動に着眼した健康教育が行われ, 中学生のストレス低減が図られることが急務と考えられる。

参 考 文 献

- 1) 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.
- 2) 安藤延男 (1985): 学校社会とストレス, 学校生活のストレス (安藤延男編), 11-24, 垣内出版, 東京.
- 3) 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.
- 4) 文部省 (1998): 中学校学習指導要領 (平成10年12月), 71-79, 大蔵省印刷局.
- 5) 中村伸枝, 兼松百合子 (1996): 10代の子どものストレスと対処行動, 小児保健研究, 55 (3), 442-449.
- 6) Richard S. Lazarus & Susan Folkman (1984): Stress, Appraisal and Coping; ライフ・サイエンスにおけるストレスの概念, ストレスの心理学 (本明寛, 春木豊, 織田正美監訳), 3-24, 実務教育出版, 1991, 東京.
- 7) 中川哲也 (1999): ストレス研究の歴史, ストレス研究と臨

床の軌跡と展望 (河野友信, 久保千春編集), 現代のエスプリ別冊, 43-55, 至文堂, 東京.

- 8) 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.
- 9) 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.
- 10) 岡安孝弘, 嶋田洋徳, 丹羽洋子, 森俊夫, 矢富直美 (1992): 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関連, 心理学研究, 63 (5), 310-318.
- 11) 三浦正江, 上里一郎 (1999): 中学生の学業における心理的ストレス, 高校受験期に実施した調査研究から, ヒューマンサイエンスリサーチ (早稲田大学大学院), vol. 8, 87-102.
- 12) 牟田隆朗 (1985): 学校教育期の発達と学校生活, 学校社会のストレス (安藤延男編), 25-43, 垣内出版, 東京.
- 13) 生野照子 (1986): 学校のストレス, ストレスの科学と健康 (河野友信, 田中正敏編), 146-151, 東京.
- 14) 総務庁青年対策本部 (1996): 日本の青少年の生活と意識, 青少年の生活と意識に関する基本調査報告書, 167-177, 大蔵省印刷局.
- 15) 厚生省 (2000): 国民衛生の動向, 448-449, 厚生統計協会, 東京.
- 16) 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), 40-48, ナカニシヤ出版, 京都.
- 17) NHK 世論調査部 (1991): 中学生・高校生の悩みと健康, 現代中学生・高校生の生活と意識 (NHK 世論調査部編), 30-50, 明治図書, 東京.
- 18) 三浦正江, 坂野雄二, 上里一郎 (1998): 中学生が学校ストレスに対して行うコーピングパターンとストレス反応の関連, ヒューマンサイエンスリサーチ (早稲田大学大学院), vol. 7, 177-189.
- 19) 大竹恵子, 島井哲志, 嶋田洋徳 (1998): 小学生のコーピング方略の実態と役割, 健康心理学研究, 11 (2), 37-47.
- 20) 大竹恵子, 島井哲志 (1998): 小学生のコーピング方略と状態不安との関係, ヒューマンサイエンス (神戸女学院大学), 第1巻, 7-14.
- 21) 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.
- 22) 伊藤武樹 (1993): 中学生の悩みとその対処行動, 学校保健研究, 35 (4), 209-219.
- 23) 沢崎達夫 (1996): 子どもの学校ストレスとその対処, 教育と医学, ストレスとつき合う, 44 (7), 19-25.
- 24) 富田富士也 (2000): ストレスは人格形成の糧となる, ストレスはどのような意味を持つか, ストレスから子どもを守る本, 47-67, PHP 研究所, 東京.

(平成13年8月7日受理)