

小学生におけるストレス経験とポジティブなコーピングの関連

古田 真司* 原 郁水** 石川 せり*** 野村 千尋****

*養護教育講座

**横浜市立保土ヶ谷小学校

***卒業生

****高岡市立川原小学校

Study of Relationship between Stress Experience and Positive Coping among Schoolchildren

Masashi FURUTA*, Ikumi HARA**,
Seri ISHIKAWA*** and Chihiro NOMURA****

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

***Hodogaya Elementary School in Yokohama City, 240-0002, Japan*

****Graduate, Aichi University of Education*

*****Kawara Elementary School in Takaoka City, 939-0942, Japan*

I はじめに

近年、児童生徒を取り巻く社会や家庭環境は大きく変化しており、児童生徒の抱える問題が多様化、深刻化していることが問題となっている。たとえば、スクールカウンセラーが導入された平成7年度と比べ、教育委員会が所管する教育相談機関に対する相談件数は1.7倍に増えていることが報告されている¹⁾。このような変化の激しい生活の中で、学業や友人関係など子供が日常的に経験するストレスは、抑うつや不安、無気力など適応に関する様々な要因とかかわっていることが指摘されており、こうしたストレスを乗り越えていくことは、現代の子どもの喫緊の課題であると考えられる。

ストレスに焦点を当てた研究は数多くあるが、その多くは、Lazarus & Folkmanのストレス研究の枠組みに沿ってなされている。これによると、人がストレス経験し、何かしらの反応を示すまでには、「ストレスの経験」→「ストレスの認知」→「コーピング」→「ストレス反応」という影響過程が存在し、ストレス反応の表出には、ストレスが存在することそのものよりむしろ、ストレスの認知やストレスに対するコーピングの影響を強く受けていると言われている²⁾。このモデルは様々な場面に適用され、学校における子どものストレスにおいても、この影響過程の存在が確認されている³⁾。

中でもストレスに対して行うコーピング（対処

行動）は、ストレス反応に直接つながる重要な媒介要因の1つとして、これまでに多くの研究で取り上げられている。コーピングは、Lazarus & Folkmanによると、「負荷をもたらす、または個人の資源を超える、と評定された特定の外的・内的な要求のために行われる、絶えず変化する認知的・行動的な努力」と定義されている²⁾。ここでは、コーピングを心理的な特性としてではなく、プロセスとしてとらえることが強調されている。つまり、コーピングは、ストレスやそれに対する認知的評価²⁾や、ハーディネス⁴⁾、Locus of control⁵⁾などの、個人特性や個人を取り巻く環境等の様々な要因によって考え方が異なり、また選択するコーピングや結果等も変化する。その一方で、これまでの研究より、ストレスに対する適応につながりやすいコーピングの種類などが明らかになっている^{3) 6)}。そのため、どのコーピングパターンが最も適応的であるかは一概には言えないが、それぞれのストレスに対して適応的な結果をもたらしやすいコーピングを選択することは、様々なストレス状況に置かれている子どもにとって、重要な課題であると考えられる。

本研究では、児童のコーピングの選択に影響を与える要因の一つとして、児童のストレス経験に焦点を当てる。これまでの研究でも、強いストレスの経験が選択するコーピングに影響を与えるという報告が散見される。たとえば、入院経験の有無が健康への積極的対処行動に影響を与えるという報告⁷⁾や、児童期に受けたしつけ経験が青年期のストレスコーピング選択に影響

響を与えるという報告⁸⁾、あるいは育児ストレス経験が父親の取る育児ストレスへの対処行動に影響を与えること⁹⁾などが明らかになっているが、小学生のストレス経験とコーピングに関する報告はあまりない。

そこで本研究では、小学生にとって身近で日常的なストレスである対人的なストレス経験（日常ストレス経験）と、同様に、ごく日常的なストレス対処法である対人ストレスコーピングの関係を中心に調査を行った。対人ストレスコーピングとは、加藤¹⁰⁾により提唱されている概念で、対人ストレスイベントに対してとりうるコーピングを分類し、ポジティブ関係コーピング、ネガティブ関係コーピング、解決先送りコーピングの3種類があることを報告している。このうちポジティブ関係コーピングは、ストレスフルな対人関係に対して、その関係を積極的に改善・維持しようとする方略群である。また、ネガティブ関係コーピングは、同様な対人関係に対し、その関係を積極的に放棄・崩壊しようとする方略群であり、解決先送りコーピングは、対人関係に対し時間が解決するのを待つような方略群であるとされる。

一般に、積極的対処行動はストレス反応の低減につながるとされており¹¹⁾、対象を小学生に限っても、いくつもの研究で、積極的対処行動がストレス反応の低減につながる可能性が示唆されている^{12) 13)}。学校現場での介入や指導内容に対する何らかの示唆を得るため、本研究では、加藤が示した3つの方略群のうち、積極的な対処方法である「ポジティブ関係コーピング」を中心に調査を行った。その実態や効果について明らかにするとともに、日常的に経験する対人ストレスとの関連も合わせて検討を行なった。

II 対象および方法

対象は、愛知県内のA小学校の児童5～6年生の児童162名である。このうち、データに欠損がない有効回答者は135名であり、これらを分析対象者とした。有効回答率は83.3%であった。調査は、2010年10月中旬に実施した。

方法は、無記名自記式質問紙法によって行った。なお、調査項目の適切さと回答可能性を高めるため、調査対象校の教職員の協力を得て、質問項目のチェックと修正をおこなった。調査内容は、これまでの日常ストレス経験に関する項目（28項目）、ポジティブなストレスコーピングに関する項目（12項目）、およびセルフエスティーム全般性尺度（10項目）である。

(1) 日常ストレス経験

小学生の日常ストレスの経験を測定するために、中村ら¹⁴⁾の調査で使用された31項目から、谷尾ら¹²⁾が30

項目を選び（「学校を落第した」を除外）、さらに原ら¹⁵⁾が、小学生にふさわしくない項目として2項目（「ボーイフレンドやガールフレンドと別れた」および「身近な人が重い病気になった、または亡くなった」）を除外した全28項目を用いて調査を行った。それぞれ、「とても大変」「大変」「まあ平気」「まったく平気」「経験したことがない」の5段階で回答を求めた。分析では、高得点ほどストレス経験の得点を高くするため、段階順に4点～0点に点数化した。

また、先行の原らの研究¹⁵⁾と同様に、それぞれのストレス経験項目ごとの大変さを客観的に評価するために、それを「経験したことがない」者を除いて、各ストレスを経験した者を100%Nとして項目平均点を算出し、各ストレスの「大変さの平均値」を求めた。さらに、「まったく平気」「まあ平気」「大変」「とても大変」を選択した場合には、本人の回答によらずに各項目の「大変さの平均値」をあてはめて合計し、これを「客観的ストレス得点」とした。「客観的ストレス得点」が高いほど、本人のストレスの大変さ評価に関わらず、ストレス経験者全体が大変だと評価しているストレスを多く経験していることを示す。

さらに、原らの先行研究と同様の手続きで、対象者本人の各ストレスの強さの合計値を求め（これを「日常ストレス得点」とする）、この「日常ストレス得点」から「客観的ストレス得点」を引き、経験したストレスの数で割ったものを「ストレス感受性得点」とした。「ストレス感受性得点」が高い者は、経験したストレスに関する大変さの評価がストレス経験者全体の大変さ評価よりも高いことになり、相対的にストレスへの感受性が高いことを示す。

(2) ポジティブなコーピング

ストレスに対するコーピングにはさまざまな種類があるが、本調査では、小学生が困難やつらい場面で実行しうる積極的なコーピングの実態を明らかにしたいと考えた。そのため、加藤¹⁰⁾が大学生の対象とした調査により開発した「拡張版ポジティブ関係コーピング尺度」を参考に、小学生向きのコーピングに関する12の質問項目して作成して実施した。加藤による分析結果では、8因子36項目からなる質問項目が示されているが、小学生（5・6年生）が実行しやすく、分かりやすいという基準で12項目を選び、小学生が分かる表現に変更して実施した。具体的には、加藤の8因子のうちF1（自己抑制）から「自分の気持ちをおさえるようにする」と、拡張版にはないが新たに「周りの反応を見る」を加えた。F2（周囲への相談）から「友人などに相談する」と、拡張版にはない「大人の意見をきく」、F5（肯定的解釈）から「人間として成長したと思うようにする」「いい経験をしたと思うようにする」、F6（内省）から「自分のことをみつめなおす」「人の気

持ちを考えるようにする」、F7（気晴らし）から「自分のしゅみに熱中する」「ほかのことにうちこむ」、F8（自己主張）から「相手の悪い点を注意する」「自分が悪くないことをアピールする」の全12項目である。F3（協調）とF4（他者への接近）に示された項目は、いずれも小学生には理解がやや難しい面があるので、今回の調査項目に加えなかった。

それぞれの回答は、「かなり当てはまる」「やや当てはまる」「どちらでもない」「ややちがう」「まったくちがう」の5段階で求め、分析では、高得点ほどコーピングが多くなるように、段階順に5点～1点に点数化した。

(3) セルフエスティーム全般性尺度

セルフエスティーム全般性の測定には、Rosenbergの「全般」の尺度日本語版に基づく、星野¹⁶⁾による自尊心尺度10項目を使用した。「そう思う」「ややそう思

う」「ややそう思わない」「そう思わない」の4段階で回答を求めた。段階順に4点～1点に点数化した。

Ⅲ 結果

1. 日常ストレス経験

本調査の分析対象とした小学校5年生と6年生の男女135名の日常ストレスの経験割合と、経験者からみたそのストレスの大変さの平均値を表1に示した。

ストレスの経験率が最も高かったのは、「自分のやりたくないことしなければならなかった」で124名(91.9%)、ついで「自分で言ったことや行動で他の人をがっかりさせた」が113名(83.7%)、「試験や試合などで失敗した」が111名(82.2%)、「自分がとても望んでいたことができなかった」が110名(81.5%)と続いた。

一方「大変さの平均値」(最小1点から最大4点で評

表1. ストレス経験とその大変さ(平均値)

項目	大変さの平均値	経験人数	経験率(%)
11 自分の大切なものを失った	3.43	104	77.0
8 転校した	3.38	21	15.6
19 自分が重い病気になった	3.26	50	37.0
9 自分の言ったことや行動で他の人をがっかりさせた	3.04	113	83.7
17 誰かにひどくいじめられた	3.00	62	45.9
13 試験や試合などで失敗した	2.83	111	82.2
22 急にたくさんやらなければいけないことができた	2.83	104	77.0
23 自分が失敗するのではないかと心配になった	2.77	118	87.4
27 両親がよくけんかをする	2.75	57	42.2
18 何か大きな決心をしなければならなかった	2.73	85	63.0
20 友だちとうまくいかなかった	2.71	104	77.0
24 自分がやり始めたことを中断させられた	2.71	96	71.1
15 友だちや親のトラブルに巻き込まれた	2.58	84	62.2
3 自分のやりたくないことをしなければならなかった	2.52	124	91.9
10 自分の性格のことでなやんだ	2.49	101	74.8
4 引越しをした	2.48	54	40.0
28 親とけんかすることが増えた	2.45	74	54.8
7 自分がとても望んでいたことができなかった	2.43	110	81.5
14 自分の成績のことでなやんだ	2.40	105	77.8
6 自分の顔やスタイルのことでなやんだ	2.34	87	64.4
1 誰も大切な話を聞いてくれなかった	2.33	87	64.4
12 父親が仕事のため家にいる時間が少なくなった	2.32	81	60.0
21 弟や妹がうまれた	2.31	83	61.5
2 自分の将来のことでなやんだ	2.21	94	69.6
5 周りで何が起きているのか分からなかった	2.19	99	73.3
26 学校の先生とうまくいかなかった	2.10	68	50.4
25 親の仕事が変わった	1.97	66	48.9
16 母親が仕事を始めた	1.69	94	69.6

注1) それぞれの項目は「とても大変」：4点、「大変」：3点、「まあ平気」：2点、「まったく平気」1点で得点化した。なお「大変さの平均値」は、経験したことがない者を除外して平均値を計算した。

注2) 項目は、大変さの平均値の順に並べている。

定した平均値)が高い項目は、「自分の大切なものを失った」が最も高く3.43、ついで「転校した」が3.38、「自分が重い病気になった」が3.26、「自分で言ったことや行動で他の人をがっかりさせた」が3.26、「誰かにひどくいじめられた」が3.00の順であった。

2. ポジティブなコーピングの因子

小学生が困難な場面やつらいことがあったとき、今回用意したポジティブなコーピング12項目のそれぞれについて、「かなり当てはまる」～「まったくちがう」までの5段階で回答を求めた。このデータを用いて主因子法、プロマックス回転による探索的因子分析を行い、3因子8項目からなる小学生におけるポジティブなコーピングを表す質問項目群を抽出した(表2)。第1因子は「人の気持ちを考えるようにする」「自分の気持ちをおさえるようにする」「自分のことをみつめなおす」「友人などに相談する」の4項目からなり、「内省的行動」と命名した。第2因子は「人間として成長したと思うようにする」「いい経験をしたと思うようにする」の2項目で、「肯定的解釈」と命名した。第3因子は「周りの反応を見る」「大人の意見をきく」であり、「周囲への相談」と命名した。

児童それぞれについて、各因子ごとに回答の値(1～5点、大きいほどそのようなコーピングをとりやす

いことを表す)の合計を求めた。なお、第1因子と他の因子には項目数に違いがあるので、項目数で割った値を各因子の得点とした(最小1～最大5となる)。尺度の信頼性を表すクロンバッハの α 係数は、第1因子が $\alpha=0.659$ 、第2因子が $\alpha=0.692$ 、第3因子が $\alpha=0.663$ であった。

3. ストレス経験、コーピングおよびセルフエスティームの学年と性別による比較

表3に、本調査で得られた小学生のストレス経験とコーピング、およびセルフエスティームに関する主な指標について、学年と性別による違いを検討した結果(2元配置分散分析)を示す。

例示された日常ストレス28項目のうち、いくつを経験しているかを示す「ストレス経験数」では、全体の平均は18.0(±5.7)であり、学年や性別で有意差は見られなかった。そのうち「大変」「とても大変」と本人が答えたストレス経験数だけを集計した「強いストレス経験数」では、全体の平均(±標準偏差)は9.2(±5.8)であり、やはり学年や性別の違いを認めなかった。経験者の平均的大変さをあてはめて計算した「客観的ストレス得点」や、ストレスの大きさを他者よりも強く表現する「ストレス感受性得点」も学年や性別に差は見られなかった。

表2. 小学生のポジティブなコーピングについての因子分析結果

	第1因子	第2因子	第3因子
8. 人の気持ちを考えるようにする	0.795		
2. 自分お気持ちをおさえるようにする	0.578		
4. 自分のことをみつめなおす	0.552		
3. 友人などに相談する	0.400		
12. 人間として成長したと思うようにする		0.826	
5. いい経験をしたと思うようにする		0.559	
11. 周りの反応を見る			0.785
10. 大人の意見をきく			0.574
固有値	2.772	1.410	1.008
寄与率 (%)	34.646	17.629	12.606
累積寄与率 (%)	34.646	52.276	64.882
因子間相関			
第1因子			
第2因子	0.409**		
第3因子	0.352**	0.437***	
削除項目			
1. 自分のしゅみに熱中する			
6. ほかにことにうちこむ			
7. 相手の悪い点を注意する			
9. 自分が悪くないことをアピールする			

注1) 因子の抽出には主因子法、プロマックス回転を用い、固有値1以上の因子を選んだ。

注2) 表の因子負荷量は、0.4以上のものを掲載した。

注3) 各因子はそれぞれ、第1因子「内省的行動」、第2因子「肯定的解釈」、第3因子「周囲への相談」と命名した。

注4) 各項目は、それぞれ「かなりあてはまる」～「まったくちがう」の5段階で評定させた。

表3. 主な指標の学年および性別集計 (2元配置分散分析)

指標	平均 n=135	〈 5 年 生 〉		〈 6 年 生 〉		検定 (p 値)		
		男子 n = 33	女子 n=37	男子 n=32	女子 n=65	学年	性別	交互作用
ストレス経験の指標								
ストレス経験数 (28項目中)	18.0 ± 5.7	17.0 ± 6.3	18.3 ± 5.9	18.7 ± 5.8	18.2 ± 4.9	0.396	0.690	0.364
強いストレス経験数 (28項目中)	9.2 ± 5.8	8.3 ± 6.1	9.6 ± 5.8	9.7 ± 5.9	9.1 ± 5.6	0.638	0.691	0.324
客観的ストレス得点 (0.00~72.3)	46.3 ± 14.7	43.7 ± 16.0	46.8 ± 15.2	48.1 ± 15.0	46.4 ± 12.7	0.426	0.768	0.345
ストレス感受性得点 (-1.69~1.48)	-0.76 ± 0.59	-0.13 ± 0.68	-0.05 ± 0.57	-0.06 ± 0.53	-0.07 ± 0.58	0.802	0.769	0.685
ポジティブなコーピングの指標								
第1因子(内省的行動)得点(1.0~5.0)	2.39 ± 0.87	2.20 ± 0.85	2.83 ± 0.75	2.15 ± 0.83	2.42 ± 0.88	0.050	0.001**	0.356
第2因子(肯定的解釈)得点(1.0~5.0)	2.46 ± 1.17	2.97 ± 1.02	2.49 ± 1.12	2.23 ± 1.28	2.15 ± 1.14	0.007*	0.152	0.310
第3因子(周囲への相談)得点(1.0~5.0)	2.71 ± 0.98	2.83 ± 1.08	2.66 ± 1.00	2.97 ± 0.82	2.41 ± 0.94	0.725	0.030*	0.246
セルフエスティーム								
セルフエスティーム得点(10~40)	24.9 ± 4.3	25.0 ± 5.4	24.8 ± 3.7	24.8 ± 4.3	24.9 ± 4.0	0.935	1.000	0.832

注1) 表中の数字は、平均値±標準偏差

注2) * : p<0.05、** : p<0.01

一方、ポジティブなコーピングの各因子では、第1因子(内省的行動)において性別による違いが見られ、女子が男子より有意に高かった(p=0.001)。第2因子(肯定的解釈)では、5年生は男子の方がやや多く、また全体として、5年生が6年生より有意に高かった(p=0.007)。一方、第3因子(周囲への相談)では、男子の方が女子より有意に高くなった(p=0.030)。

セルフエスティーム得点は、学年や性別による違いが認められなかった。

4. ストレス経験やセルフエスティームがポジティブなコーピングに与える影響

ストレスの経験が、ポジティブなコーピングに与える影響を検討するために、ストレス経験の有無や程度に応じて対象者を3群に分け、コーピングの各因子との関連を検討した(表4)。ただし表3の結果から、コーピングは学年と性別の影響を受けているので、これらの影響を除くため、学年と年齢を共変量とした分散分析を行った。

「大変」「とても大変」と本人が答えたストレス経験数により6以下、7~12、13以上の3群に分けてコーピングを見たところ、第2因子(肯定的解釈)で、強いストレス経験が多いほど低くなる傾向が見られた(p=0.096)が有意ではなかった。第1因子と第3因子はストレス経験数と有意な関連を認めなかった。

大変さの平均値が上位となった5つのストレス経験(「自分の大切なものを失った」「転校した」「自分が重い病気になった」「自分で言ったことや行動で他の人ががっかりさせた」「誰かにひどくいじめられた」)の影響を検討するため、これらの経験(「大変」「とても大変」に限定)が0または1つ、2~3、4つ以上の3群に分けてコーピングとの関係を見たところ、各因子とも、中間(2~3)群がコーピングがやや低くなる傾向

を示したが有意な関連は見られなかった。

客観的ストレス得点(大変さの平均値の合計: ストレスの質と量を反映した指標)では、コーピング各因子と強い関連性を認めなかった。

一方、セルフエスティームとコーピング各因子との関連を見るため、セルフエスティーム得点の平均値±1/2標準偏差で3つの群に分けて検討した(同じく表4)。その結果、セルフエスティームは第2因子(肯定的解釈)と強い関連性が見られ(p=0.005)、セルフエスティームが下がるにつれてコーピングも有意に低下した。第3因子(周囲への相談)では、セルフエスティームが高い群が、他の群に比べて高い傾向を示した(p=0.054)。一方、第1因子(内省的行動)とセルフエスティームは、有意な関連を示さなかった。

5. 個々のストレス経験とコーピングの関係

本研究で取り上げた日常ストレス経験28項目のそれぞれが、コーピング各因子に与える影響を見るために、コーピングと関連が強い「学年」「性別」「セルフエスティーム得点」と合わせて、コーピング各因子を従属変数とする重回帰分析(ステップワイズ法)を行った(表5)。

第1因子(内省的行動)を従属変数とした重回帰分析では、「性別」($\beta = 0.299$, p = 0.000)のほかに、「学校の先生とうまくいかなかった」($\beta = -0.233$, p = 0.007)、「自分が重い病気になった」($\beta = 0.296$, p = 0.001)、「親とけんかすることが増えた」($\beta = -0.178$, p = 0.045)が選択された。 β (標準化回帰係数)の正負に着目すると、性別は、1. 男子、2. 女子という入力であるので、女子の方が「内省的行動」を取りやすいことがわかった。また、「学校の先生とうまくいかなかった」「親とけんかすることが増えた」はいずれも負の要因なので、これらに「大変な」経験をしている者ほど「内省的行

表4. ストレス経験等がポジティブなコーピングの各因子に与える影響 (学年、年齢を調整した分散分析)

指標	人数	第1因子 (内省的行動)		第2因子 (肯定的解釈)		第3因子 (周囲への相談)		多重比較	
		平均値	p値	平均値	p値	平均値	p値		
強いストレスの経験									
1) 少ない (6以下)	n = 43	2.41 ± 0.83		2.74 ± 1.04		2.79 ± 1.02			
2) 普通 (7~12)	n = 54	2.44 ± 0.84	0.628	2.46 ± 1.06	0.096 #	2.80 ± 0.76	1 > 3 #	0.344	
3) 多い (13以上)	n = 38	2.31 ± 0.97		2.16 ± 1.40		2.51 ± 1.18			
大変さ上位5つのストレス経験									
1) 少ない (1以下)	n = 38	2.63 ± 0.79		2.78 ± 0.93		2.92 ± 0.83			
2) 普通 (2~3)	n = 67	2.28 ± 0.96	0.089 #	2.27 ± 1.23	0.172	2.54 ± 1.06	1 > 2 #	0.188	
3) 多い (4以上)	n = 30	2.33 ± 0.71		2.50 ± 1.25		2.85 ± 0.92			
客観的ストレス得点									
1) 低い(平均値 - 1/2SD未満)	n = 42	2.47 ± 0.73		2.79 ± 0.94		2.93 ± 0.78			
2) 普通(平均値 ± 1/2SD以内)	n = 45	2.45 ± 1.02	0.397	2.20 ± 1.30	0.230	2.57 ± 1.09		0.383	
3) 高い(平均値 + 1/2SDより大きい)	n = 48	2.27 ± 0.84		2.42 ± 1.18		2.67 ± 1.01			
セルフエスティーム									
1) 低い(平均値 - 1/2SD未満)	n = 37	2.20 ± 0.81		2.02 ± 1.17		2.55 ± 1.06			
2) 普通(平均値 ± 1/2SD以内)	n = 63	2.41 ± 0.80	0.240	2.48 ± 1.12	0.005 **	2.63 ± 0.94	3 > 1 **	0.054 #	
3) 高い(平均値 + 1/2SDより大きい)	n = 35	2.56 ± 1.03		2.90 ± 1.12		3.04 ± 0.91		3 > 1 #	

注1) 表中の数字は、平均値 ± 標準偏差

注2) # : p < 0.10, * : p < 0.05, ** : p < 0.01

表5. 個々の日常ストレス経験とコーピング因子の関係 (ステップワイズ法による重回帰分析)

	B	標準誤差	β	t	有意確率 (p)	重相関係数 (R2)
従属変数: 第1因子 (内省的行動)						
性別	0.519	0.14	0.299	3.697	0.000 **	0.196
26 学校の先生とうまくいかなかった	-0.160	0.58	-0.233	-2.751	0.007 **	
19 自分が重い病気になった	0.152	0.46	0.296	3.301	0.001 **	
28 親とけんかすることが増えた	-0.105	0.52	-0.178	-2.021	0.045 *	
従属変数: 第2因子 (肯定的解釈)						
セルフエスティーム	0.008	0.022	0.302	3.793	0.000 **	0.170
学年	-0.485	0.186	-0.208	-2.609	0.010 *	
10 自分の性格のことでなやんだ	-0.151	0.063	-0.191	-2.384	0.019 *	
従属変数: 第3因子 (周囲への相談)						
セルフエスティーム	0.005	0.018	0.199	2.451	0.016 *	0.145
17 誰かにひどくいじめられた	-0.123	0.048	-0.211	-2.583	0.011 *	
25 親の仕事が変わった	0.141	0.064	0.180	2.193	0.030 *	
性別	-0.330	0.159	-0.169	-2.068	0.041 *	

注1) 投入された変数は、表1に示したすべての日常ストレス経験、および学年、性別、セルフエスティーム得点

注2) * : p < 0.05, ** : p < 0.01

動」をとらないことがわかった。逆に「自分が重い病気になった」経験は、「内省的行動」を取りやすい要因であることが示された。

第2因子 (肯定的解釈) を従属変数とした重回帰分析では、「セルフエスティーム」($\beta = 0.302$, $p = 0.000$)のほかに、「学年」($\beta = -0.208$, $p = 0.010$)と「自分

の性格のことでなやんだ」($\beta = -0.191$, $p = 0.019$)が選択された。「セルフエスティーム」が高いほど、あるいは「学年」が下の方 (この場合5年生) が「肯定的解釈」をしやすく、また「自分の性格のことでなやんだ」経験が大きいほど、「肯定的解釈」をとらないことがわかった。

第3因子(周囲への相談)を従属変数とした重回帰分析では、「セルフエスティーム」($\beta = 0.199, p = 0.016$)、「性別」($\beta = -0.169, p = 0.041$)のほかに、「誰かにひどくいじめられた」($\beta = -0.211, p = 0.011$)、「親の仕事が変わった」($\beta = 0.180, p = 0.030$)が選択された。「セルフエスティーム」が高いほど、あるいは「性別」が男子の方が「周囲への相談」をしやすく、「誰かにひどくいじめられた」経験した者は「周囲への相談」が低く、逆に「親の仕事が変わった」経験した者は「周囲への相談」のコーピングが高かった。

IV 考察

1. 日常ストレス経験の大変さ

本調査の分析対象とした小学校5年生と6年生の男女135名の日常ストレスの経験者からみたそのストレスの大変さの平均値が高い項目は、「自分の大切なものを失った」が最も高く、ついで「転校した」「自分が重い病気になった」「自分で言ったことや行動で他の人がびっくりさせた」「誰かにひどくいじめられた」の順であった。同様の項目で小学生(5・6年生)を調査した谷尾ら(2000年)¹²⁾や、原ら(2009年)¹⁵⁾の報告によると、2000年では「誰かにひどくいじめられた」が最も高く、次いで「自分の大切なものを失った」であった。2009年は、本研究と同様に「自分の大切なものを失った」が最も高かった。その後の順位は多少異なるが、両年とも本研究とほぼ同じ内容が上位を占めた。この中には、他の項目に比べて経験率が少ない項目が含まれており(「転校」15.6%、「病気」37.0%、「いじめ」45.9%)、小学生は、通常では経験しにくい項目を大変だと捉えやすい傾向がうかがえる。

2. ポジティブなコーピングの因子

ストレス・コーピングには様々な種類があるが、今回調査したのは、ポジティブ(積極的)なコーピングである。調査項目は、加藤¹⁰⁾が大学生を対象とした調査により開発した「拡張版ポジティブ関係コーピング尺度」を参考に、小学生向けのコーピングに関する12の質問項目を作成して実施した。加藤による分析結果では、8因子36項目からなる質問項目が示されているが、小学生(5・6年生)に対する質問としてそのまま採用できるものは少ないため、実際の小学生が実行しやすく分かりやすいという基準で12項目を選び、さらに、小学生向きに表現を変更した。探索的因子分析の結果、3因子が抽出され、第1因子は「人の気持ちを考えるようにする」「自分の気持ちをおさえるようにする」「自分のことをみつめなおす」「友人などに相談する」の4項目からなり、「内省的行動」と命名した。第2因子は「人間として成長したと思うようにする」「いい経験をしたと思うようにする」の2項目で、「肯定的

解釈」と命名した。第3因子は「周りの反応を見る」「大人の意見をきく」であり、「周囲への相談」と命名した。

加藤のもともとの因子構成と比べると、第1因子は加藤の「F6内省」「F1自己抑制」に「F2サポート希求」から「友人に相談する」が加わったものである。本調査での「友人に相談する」の因子負荷量はあまり高くなく、友人に相談するという行為は、第3因子の「周りに相談」するよりも、より自分に近いイメージがあるので、これを「内省的な」行動としてまとめることができると考えた。第2因子は、加藤の「F5肯定的解釈」から選んだ2項目であり、そのまま「肯定的解釈」とした。第3因子は、「周りの反応をみる」を「F1自己抑制」で設定し、「大人の意見をきく」は「F2サポート希求」と考えたが、まわりの意見をきくという行為は共通であり、「周囲への相談」と命名した。その他、「しゅみに熱中する」などの「F7気晴らし」や「自分が悪くないとアピールする」などの「F8自己主張」のコーピングは、探索的因子分析では残らなかった。F7やF8の項目は、どちらかという自分の意志を優先する自己志向的であるのに対して、今回選ばれた「内省的行動」「肯定的解釈」「周囲への相談」はいずれも周囲との関係を意識した項目である。小学5・6年生におけるポジティブなコーピングでは、前者のような自己志向的なコーピングよりも、他者との関係性を意識したコーピングに特徴があることが、本研究で明らかとなった。

3. ストレス経験、コーピングおよびセルフエスティームの学年と性別による比較

本調査の結果では、「ストレス経験数」「強いストレス経験数」「客観的ストレス得点」「ストレス感受性得点」に、学年や性別に差は見られなかったが、ポジティブなコーピングの各因子では、男女差や学年の違いが見られた。第1因子(内省的行動)においては、女子が男子より有意に高く、第3因子(周囲への相談)では、逆に男子の方が女子より有意に高かった。

これまでにも、小学生のコーピングに男女差があるという報告が散見される。大竹ら¹⁷⁾は、女子が多く採用するコーピングとして「問題解決」「サポート希求」「情緒回避」をあげ、男子は「行動回避」「気分転換」「認知的回避」をあげている。本調査と異なり、消極的なコーピングを含む分析なので、我々の今回の結果とやや異なっているが、本調査での「内省的行動」は自分をふり返り、友人にも相談する「行動」を伴う概念であり、小学5・6年生の女子が有意に高くなることに大きな矛盾はないと思われる。逆に本研究での「周囲への相談」は、大人を含む周りへの相談であり、これは積極的というより消極的選択の可能性もある。これらは男子の方がとりやすいという結果であった。

一方、第2因子（肯定的解釈）では、男女差はあまり見られなかったが5年生は男子がやや高く、また、5年生全体が6年生より有意に高かった。表4や表5に示されたように、第2因子はセルフエスティームと関連がやや強いコーピングの因子である。これまでには、セルフエスティームは小学5・6年生では男子の方が高く、また5年から6年にかけて低下することが報告されている¹⁸⁾。本研究では、セルフエスティームにはそのような関係は認めなかったが、これを反映すると思われる第2因子では、ほぼ同様の結果が得られた。第2因子は2項目で質問がシンプルなため、そのような傾向が強く出た可能性もある。

4. 様々なストレス経験がポジティブなコーピングに与える影響

ストレス経験やセルフエスティームがポジティブなコーピングに与える影響を検討するために、ストレス経験の有無や程度に応じて対象者を3群に分け、学年と性別を調整した上でコーピングの各因子との関連を検討した（表4）。その結果、「強いストレスの経験」「大変さ上位5つの経験」「客観的ストレス得点」のいずれも有意な関連を示す因子はなかったが、本人が強いストレスと感じる数が多いと「肯定的解釈」は少なくなり、客観的に見て「大変なストレスの経験」は、5つのうち2つ以上あると「内省的行動」を取りにくくなる傾向が見られた。

日常ストレス経験は、過去の経験を質問しているが、過去の経験がコーピングに影響を与えているのか、過去の時点でのコーピングの有無により、ストレスのとらえ方が変わってくるのかは解釈が難しい。そこで本研究では、取り上げた日常ストレス経験28項目と、調整が必要な要因である「学年」「性別」「セルフエスティーム得点」と合わせて、コーピング各因子を従属変数とする重回帰分析（ステップワイズ法）を行った（表5）。

第1因子（内省的行動）との関連では、「学校の先生とうまくいかなかった」や「親とけんかすることが増えた」に関して「大変な」経験をしている者ほど「内省的行動」をとらないことがわかった。これは、「内省的でない」からこそ、教師や親とうまくいかないということも考えられる。このことから、教師や親と衝突しやすい児童には、日頃から「内省的行動」のコーピングを勧めることが重要だと考えられる。

第2因子（肯定的解釈）との関連では、「自分の性格のことでなやんだ」が選択された。「自分の性格のことでなやんだ」経験が大きいほど「肯定的解釈」をとらないことがわかった。これは、むしろ「肯定的解釈」ができないから、自己否定的になる、すなわち「自分の性格に悩む」ことになっていると思われる。第2因子は、先に述べたようにセルフエスティームと関連が

強い因子であるが、セルフエスティーム得点を重回帰分析に投入してその影響を調整しているため、「自分の性格に悩む」は、肯定的解釈との関係で、独立した要因と見なすことができる。

第3因子（周囲への相談）を従属変数とした重回帰分析では、「誰かにひどくいじめられた」が負の関連因子として選択され、この経験した者は「周囲への相談」をコーピングの手段として持つ者が少なかった。本調査における「誰かにひどくいじめられた」経験率は45.9%と比較的高いので、すべてを深刻ないじめとみなすことはできない。また、この場合も、いじめ経験が「周りや大人に相談する」という周囲への相談を減らすのか、あるいは、そのようなコーピングを持たないから「いじめられる」と感じるのかの解釈は分かれる。しかし、結果として、「いじめられた」で大変だった経験がある者ほど周りへの周囲への相談というコーピングの手段を持っていないことが明らかとなり、いじめの予防として「周囲への相談」というコーピングを身につけさせることの重要性が明らかとなった。いじめ被害体験者のコーピングスタイル検討した荒木¹⁹⁾によると、被害体験者の保護因子として働くのは「問題解決・サポート希求」型であったことを報告している。いじめの深刻さやそのとらえ方が本調査の対象とかなり異なるものの、周囲へ相談できるコーピングが、いじめの経験に有利に働く点は共通する結果であったと考えられる。

逆に「自分が重い病気になった」経験は、第1因子の「内省的行動」を取りやすい要因であることが示された。この場合の因果関係、「病気」が先にあると考えるのが自然で、重い病気をする「内省的行動」をとりやすくなることが明らかとなった。また、「親の仕事が変わった」経験した者は、第3因子の「周囲への相談」のコーピングが高く、こちらも「親の仕事が変わった」ことが先にあり、その経験により「周囲への相談」のコーピングが高くなる可能性が示された。このように、ある種の「つらい経験」が、新たなコーピングを生み出すのは、Lazarus & Folkmanの「ストレスの経験」→「ストレスの認知」→「コーピング」という影響過程が、現に存在している表れであるとも考えられる。

中学生の学校ストレスとコーピングパターンを検討した三浦ら⁶⁾によれば、コーピングは単独で存在する訳ではなく、いくつかのコーピングパターンに分けられ、また、そのパターンによってストレスに対するストレス反応の表出も様々であったことが報告されている。本研究においても、具体的なストレス経験とポジティブなコーピングとの関連は、一様ではなかった。今後は、コーピングの組み合わせやストレスとの関係、およびストレス反応の関連も合わせて検討する必要がある。

V まとめ

愛知県内のA小学校の児童5～6年生の児童162名を対象に、ストレスとコーピングに関する無記名自記式質問紙法を行った。有効回答者は135名（83.3%）であった。調査内容は、これまでの日常ストレス経験に関する項目（28項目）、ポジティブなストレスコーピングに関する項目（12項目）およびセルフエスティーム全般性尺度（10項目）である。その結果、以下のことが明らかとなった。

1. ストレスの経験率が最も高かったのは、「自分のやりたくないことしなければならなかった」で、ついで「自分で言ったことや行動で他の人をがっかりさせた」「試験や試合などで失敗した」の順であった。一方、それぞれの項目の「大変さの平均値」（最小1点から最大4点で評定した平均値）が高い項目は、「自分の大切なものを失った」「転校した」「自分が重い病気になった」「自分で言ったことや行動で他の人をがっかりさせた」「誰かにひどくいじめられた」の順であった。
2. ポジティブなコーピングでは、主因子法、プロマックス回転による探索的因子分析を行い、3因子8項目からなる、小学生におけるポジティブなコーピングを表す質問項目群を抽出した。第1因子は「内省的行動」、第2因子は「肯定的解釈」、第3因子は「周囲への相談」と命名した。第1因子（内省的行動）が女子が男子より有意に高く（ $p = 0.001$ ）、第2因子（肯定的解釈）では、5年生は男子の方がやや多く、また全体として、5年生が6年生より有意に高かった（ $p = 0.007$ ）。第3因子（周囲への相談）では、男子の方が女子より有意に高かった（ $p = 0.030$ ）。
3. 「大変」「とても大変」と本人が答えたストレス経験数が多いほど、第2因子（肯定的解釈）が低くなる傾向が見られた（ $p = 0.096$ ）が、第1因子と第3因子には有意な関連を認めなかった。
4. セルフエスティームとコーピング各因子との関連では、第2因子（肯定的解釈）とに強い関連性が見られ（ $p = 0.005$ ）、セルフエスティームが下がるにつれてコーピングも有意に低下した。第3因子（周囲への相談）では、セルフエスティームが高い群が他の群に比べて高い傾向を示した（ $p = 0.054$ ）。
5. 本研究で取り上げた日常ストレス経験28項目のそれぞれが、コーピング各因子に与える影響を見るために、コーピング各因子を従属変数とする重回帰分析（ステップワイズ法）を行ったところ、第1因子（内省的行動）では、「学校の先生とうまくいかなかった」あるいは「親とけんかすることが増えた」経験が選択され、これらに「大変な」経験をしている者ほど「内省的行動」をとらないが、逆に「自分が重い病気になった」経験は、「内省的行動」を取りやすい要因であることが示された。第2因子（肯定的解釈）では、「自分の

性格のことでなやんだ」経験が大きいほど、「肯定的解釈」をとらないことがわかった。第3因子（周囲への相談）では、「誰かにひどくいじめられた」経験した者は「周囲への相談」のコーピングが低く、逆に「親の仕事が変わった」経験した者は「周囲への相談」のコーピングが高かった。

本研究の一部は、日本学術振興会学術研究助成基金助成金（基盤研究（C）：課題番号23601006）を受けて実施されたものである。

文献

- 1) 児童生徒の教育相談の充実について ―生き生きとした子どもを育てる相談体制づくり―（報告、平成19年7月、教育相談等に関する調査研究協力者会議
- 2) Lazarus RS and Folkman S : Stress, appraisal and coping. Springer Publishing Company, New York, 1984(本明寛、春木豊、織田正美監訳：ストレスの心理学―認知的評価と対処の研究―。実務教育出版、東京、1991)
- 3) 嶋田洋徳、坂野雄二、上里一郎：学校ストレスモデル構築の試み、ヒューマンサイエンスリサーチ4、53-68、1995
- 4) 城佳子：大学生のハーディネスとコーピング、ライフイベントの関連の検討、生活科学研究32、37-47、2010
- 5) 塚本尚子：癌患者のHealth Locus of Controlがコーピングに及ぼす影響についての検討、日本保健医療行動科学会年報17、114-130、2002
- 6) 三浦正江・坂野雄二・上里一郎：中学生が学校ストレスサー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7、177-189、1998
- 7) 高良美樹、金城亮、東江平之ほか：入院経験が生き方に関する態度と自己効力感におよぼす影響、人間科学25、1-35、2010
- 8) 服部洋兒、金子恵一、服部祐兒ほか：大学生の小学生時代に受けたしつけ経験と現在のストレス対処行動および攻撃受動性との関係、東海学校保健研究31（1）、9-20、2007
- 9) 清水尚子、住岡里永子、岸田真由紀ほか：育児期における父親の育児ストレス、ストレス対処、ストレス反応の関連、京都府立医科大学看護学科紀要17、79-86、2008
- 10) 加藤司：ポジティブ関係コーピングと精神的健康―ポジティブ関係コーピング尺度の作成―、東洋大学社会学部紀要44-1、85-101、2006
- 11) 宗像恒次：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、1989
- 12) 谷尾千里、村松常司、吉田正、ほか：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、2001
- 13) 富田理沙、谷尾千里、村松常司、ほか：セルフエスティームからみた小学生の日常ストレスと対処行動、愛知教育大学研究報告52（芸術ほか編）、15-23、2003
- 14) 中村伸枝、兼松百合子：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、1996
- 15) 原郁水、古田真司、村松常司：小学生のストレスへの感受性とレジリエンスがセルフエスティームに及ぼす影響、学校保健研究53（4）、277-287、2011
- 16) 星野命：感情の心理と教育（二）、児童心理24、1445-1447、

1970

- 17) 大竹恵子、島井哲志、嶋田洋徳：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、1998
- 18) 川畑徹朗、石川哲也、近森けいこ、ほか：思春期のセルフエスティーム、ストレス対処スキルの発達と危険行動の関係、神戸大学発達科学部研究紀要10 (1)、83-92、2002
- 19) 荒木剛：いじめ被害体験者の青年期後期におけるレジリエンスに寄与する要因について、パーソナリティ研究14 (1)、54-68、2005

(2011年9月14日受理)