

# 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

小島亜希子\* 村松常司\*\* 吉田 正\*\*  
村松園江\*\*\* 金子修己\*\*\*\* 平野嘉彦\*\*\*\*\*

\*一色町立一色南部小学校

\*\*保健体育講座

\*\*\*東京海洋大学

\*\*\*\*中部大学

\*\*\*\*\*京都外国語大学

## A Study on the Stress and Self-Esteem among Junior high School Students

Akiko KOJIMA\*, Tsuneji MURAMATSU\*\*, Tadashi YOSHIDA\*\*,  
Sonoe MURAMATSU\*\*\*, Osami KANEKO\*\*\*\* and Yoshihiko HIRANO\*\*\*\*\*

\*Isshiki Nanbu Elementary School, Isshiki-Town 444-0428, Japan

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

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

\*\*\*\*Chubu University, Kasugai 464-0082, Japan

\*\*\*\*\*Kyoto University of Foreign Studies, Kyoto 615-8558, Japan

### I. はじめに

近年, 学校教育現場では児童生徒の不登校, いじめ, 自殺, 授業放棄, 家庭内暴力などの問題が後を絶たない。これらの問題行動の共通の要因としては, いずれにもライフスキルの欠如<sup>1)</sup>が指摘されている。ライフスキルとは, WHO によれば, 日常生活で生じる様々な問題や要求に対して, 建設的かつ効果的に対処するために必要な能力<sup>2)</sup>とされている。

近年, 告示された小中高校の新学習指導要領<sup>3)4)5)</sup>の保健分野に「不安, 悩みへの対処の仕方について理解できるようにする」, 「ストレスに適切に対処するとともに心身の調和を保つことが大切である」, 「欲求やストレスに適切に対処するとともに, 自己実現を図るよう努力していくことが重要である」が加えられた。このことから学校教育におけるストレス対処への支援がより重要になってきたと言える。

谷尾ら<sup>6)7)</sup>は小中学生の日常ストレスと対処行動を追究し, 小中学生は日常生活で多様なストレスに曝されているが, 結構うまく対処していたことを報告している。しかし, 中には消極的対処行動に頼っている子どもがいることから, 積極的対処行動に着眼した健康教育の必要性を指摘している。また, 富田ら<sup>8)</sup>は小

学生のストレス対処とセルフエスティームを追究し, セルフエスティームの高い子どもは積極的対処行動が多く, セルフエスティームの低い子どもは消極的対処行動が多いことを指摘し, 小学生の好ましいストレス対処支援にはセルフエスティームを高める視点からの教育指導が大切であることを報告している。

本研究では中学生の日常ストレスの状況とストレス対処行動を調査し, セルフエスティームから比較検討した。

### II. 調査方法

#### 1. 調査対象

調査対象は愛知県内の3中学校の1~3年生であり1061名を回収し, 999名を分析した。

#### 2. 調査時期ならびに方法

調査は平成14年6月~7月にかけて, 各中学校において無記名質問紙法を用いて行った。

#### 3. 調査内容

##### (1) 日常ストレスの有無と程度

谷尾<sup>6)7)</sup>の調査で用いられた項目を参考にして, 30項目について調査した(表1参照)。

##### (2) ストレス対処行動

谷尾<sup>6)7)</sup>の調査で用いられた積極的対処行動9項目

と消極的対処行動9項目の計18項目について調査した(表3参照)。

(3) セルフエスティーム

セルフエスティームの測定には Rosenberg のセルフエスティーム尺度日本語版10項目<sup>9)</sup>を使用した。

4. 分析方法

(1) 日常ストレスの有無と程度

30項目について最近1年間の経験の有無を尋ね、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「全然平気=1点」、「まあ平気=2点」、「つらかった=3点」、「非常につらかった=4点」の4段階で回答させ、合計したものをストレス得点とした。

(2) ストレス対処行動

対処行動18項目について「かなりそうする」、「まあまあそうする」と答えたものを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。対処行動を積極的対処行動と消極的対処行動に分け、それぞれの得点とした。

(3) セルフエスティーム

10項目についてそれぞれ4段階で回答させ、最もセルフエスティームが高い場合は40点、最も低い場合は10点とした。

5. 比較方法

データ処理は SPSS for Windows ver.10 を使用した。割合の比較には  $\chi^2$  検定、2群間の平均値の差の検

表1. 日常ストレスの「ある」の割合(男女比較)

順位	日常ストレス	性別		合計
		男子	女子	
		N (%)	N (%)	N (%)
1.	自分の学校の成績のことで悩んだ	302(59.9)	330(66.7)*	632(63.3)
2.	試験や試合などで失敗した	303(60.1)	308(62.2)	611(61.2)
3.	急にたくさんやらなければならないことができた	272(54.0)	286(57.8)	558(55.9)
4.	自分の嫌いなことをしなければならなかった	251(49.8)	268(54.1)	519(52.0)
5.	自分が失敗するのではないかと恐れていた	231(45.8)	271(54.7)**	502(50.3)
6.	自分の言った事や行動で他の人をがっかりさせた	222(44.0)	273(55.2)**	495(49.5)
7.	自分の性格のことで悩んだ	167(33.1)	325(65.7)**	492(49.2)
8.	自分のとても望んでいたことができなかった	226(44.8)	255(51.5)*	481(48.1)
9.	自分の顔やスタイルのことで悩んだ	131(26.0)	344(69.5)**	475(47.5)
10.	友達とうまくいかなかった	173(34.3)	277(56.0)**	450(45.0)
11.	自分の将来のことで悩んだ	199(39.5)	239(48.3)**	438(43.8)
12.	中学に入学した、あるいは転校した	198(39.3)	193(39.0)	391(39.1)
13.	親とけんかすることが増えた	166(32.9)	220(44.4)**	386(38.6)
14.	学習塾や習い事が多くて自由時間が減った	201(39.9)	181(36.6)	382(38.2)
15.	何か大きな決心をしなくてはならなかった	161(31.9)	181(36.6)	342(34.2)
16.	友達や親の争いやトラブルに巻き込まれた	130(25.8)	197(39.8)**	327(32.7)
17.	自分の大切なものを失ってしまった	129(25.6)	163(32.9)*	292(29.2)
18.	周りで何が起きているか分からなかった	120(23.8)	161(32.5)**	281(28.1)
19.	父親が仕事のため家にいる時間が少なくなった	136(27.0)	131(26.5)	267(26.7)
20.	母親が仕事を始めた	131(26.0)	129(26.1)	260(26.0)
21.	身近な人が重い病気になったあるいは亡くなった	118(23.4)	139(28.1)	257(25.7)
22.	学校の先生とうまくいかなかった	100(19.8)	104(21.0)	204(20.4)
23.	自分がやり始めたことを中断させられた	105(20.8)	84(17.0)	189(18.9)
24.	誰も大切な話を聞いてくれなかった	85(16.9)	101(20.4)	186(18.6)
25.	ボーイフレンドやガールフレンドと別れた	50(9.9)	88(17.8)**	138(13.8)
26.	引越しをした	66(13.1)	68(13.7)	134(13.4)
27.	誰かにひどくいじめられた	49(9.7)	72(14.5)*	121(12.1)
28.	親の仕事が変わった	52(10.3)	49(9.9)	101(10.1)
29.	両親の仲が悪かった、あるいは離婚した	29(5.8)	56(11.3)**	85(8.5)
30.	自分が重い病気になった	32(6.3)	26(5.3)	58(5.8)
	対象者の人数	N = 504	N = 495	N = 999

註1: ( ) 内は日常ストレスの「ある」の割合である。

註2: 割合の多い順に掲載した。

註3:  $\chi^2$ 検定を用いて性別に比較した。df=1, \* : P<0.05 \*\* : P<0.01

表2. 日常ストレスの「つらい+非常につらい」の割合 (男女比較)

順位	日常ストレス	性別		
		男子 N (%)	女子 N (%)	合計 N (%)
1.	自分の大切なものを失ってしまった	103 (79.8)	144 (88.3)**	247 (84.6)
2.	誰かにひどくいじめられた	37 (75.5)	65 (90.3)*	102 (84.3)
3.	身近な人が重い病気になったあるいは亡くなった	96 (81.4)	113 (81.3)	209 (81.3)
4.	自分の言った事や行動で他の人をがっかりさせた	146 (65.8)	211 (77.3)**	357 (72.1)
5.	自分が重い病気になった	19 (59.4)	19 (73.1)	38 (65.5)
6.	友達とうまくいかなかった	91 (52.6)	201 (72.6)**	292 (64.9)
7.	試験や試合などで失敗した	192 (63.4)	191 (62.0)	383 (62.7)
8.	自分が失敗するのではないかと恐れていた	136 (58.9)	174 (64.2)**	310 (61.8)
9.	自分の学校の成績のことで悩んだ	191 (63.2)	197 (59.7)	383 (61.4)
10.	自分の嫌いなことをしなければならなかった	154 (61.4)	162 (60.4)	316 (60.9)
11.	自分のとても望んでいたことができなかった	121 (53.5)	169 (66.3)**	290 (60.3)
12.	何か大きな決心をしなくてはならなかった	82 (50.9)	122 (67.4)**	204 (59.6)
13.	急にたくさんやらなければならないことができた	154 (56.6)	173 (60.5)	327 (58.6)
14.	自分がやり始めたことを中断させられた	53 (50.5)	52 (61.9)	105 (55.6)
15.	自分の性格のことで悩んだ	80 (47.9)	192 (59.1)**	272 (55.3)
16.	両親の仲が悪かった, あるいは離婚した	14 (48.3)	32 (57.1)*	46 (54.1)
17.	友達や親の争いやトラブルに巻き込まれた	52 (40.0)	124 (62.9)**	176 (53.8)
18.	誰も大切な話を聞いてくれなかった	39 (45.9)	60 (59.4)*	99 (53.2)
19.	ボーイフレンドやガールフレンドと別れた	23 (46.0)	48 (54.5)*	71 (51.4)
20.	自分の顔やスタイルのことで悩んだ	55 (42.0)	182 (52.9)**	237 (49.9)
21.	学習塾や習い事が多くて自由時間が減った	84 (41.8)	95 (52.5)	179 (46.9)
22.	自分の将来のことで悩んだ	75 (37.7)	107 (44.8)*	182 (41.6)
23.	周りで何が起きているか分からなかった	40 (33.3)	62 (38.5)*	102 (36.3)
24.	学校の先生とうまくいかなかった	23 (23.0)	33 (31.4)	56 (27.3)
25.	引越しをした	11 (16.7)	16 (23.5)	27 (20.1)
26.	親とけんかすることが増えた	19 (11.4)	54 (24.5)**	73 (18.9)
27.	中学に入学した, あるいは転校した	13 ( 6.6)	26 (13.5)*	39 (10.0)
28.	父親が仕事のため家にいる時間が少なくなった	11 ( 8.1)	8 ( 6.1)	19 ( 7.1)
29.	親の仕事が変わった	2 ( 3.8)	3 ( 6.1)	5 ( 5.0)
30.	母親が仕事を始めた	3 ( 2.3)	6 ( 4.7)	9 ( 3.5)

註1: それぞれの割合は表1の「ある」と答えた人数を100%Nとして算出した。

註2: ( ) 内は日常ストレスの「つらい+非常につらい」の割合である。

註3: 割合の多い順に掲載した。

註4:  $\chi^2$ 検定を用いて性別に比較した。df = 1, \*: P<0.05 \*\*: P<0.01

定には $\chi^2$ 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を行い, 多重比較には Bonferroni (5%水準) を使用した。

### III. 調査結果

#### 1. 日常ストレスの有無 (表1)

日常のストレスの中では「自分の学校の成績のことで悩んだ」の63.3%が最も多く, 以下「試験や試合などで失敗した」, 「急にたくさんやらなければならないことができた」, 「自分の嫌いなことをしなければならなかった」が続いた。最も少なかった項目は「自分が重い病気になった」であった。性差がみられた項目は「自分の学校の成績のことで悩んだ」, 「自分が失

敗するのではないかと恐れていた」をはじめ15項目あり, いずれも女子の方が多かった。

#### 2. 日常ストレスの程度

表2は日常ストレスの「つらい+非常につらい」の割合を示した。影響が大きかった項目は「自分の大切なものを失ってしまった(84.6%)」であり, 以下「誰かにひどくいじめられた」, 「身近な人が重い病気になった, あるいは亡くなった」, 「自分の言ったことやしたこと他の人をがっかりさせてしまった」が続いた。最も低かった項目は「母親が仕事を始めた」であった。性差がみられた項目は「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」をはじめ17項目あり, いずれも女子の方が高かった。

3. ストレス対処行動 (表3)

ストレス対処行動としては「信頼できる人に相談する (83.5%)」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、見方や自分の考え方を変えてみる」と続いた。割合が最も低かった項目は「泣きわめいたり、取り乱したりする (25.4%)」であり、続いて「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」であった。

性差がみられた項目は11項目あり、男子の方が高かった項目は「部活動に熱中する」、「あまり心配するほどのものではないと決める」をはじめ5項目であり、女子の方が高かった項目は「信頼できる人に相談する」、「人に話し気持ちを分かってもらう」をはじめ6項目であった。

4. ストレス個数

ストレス個数の平均 (標準偏差, 以下 S.D.) は男子 8.9 (5.5), 女子は11.2 (5.5) であり, 女子の方が有意に多く (P < 0.01), 全体では10.1 (5.6) であった。

5. ストレス得点

ストレス得点の平均 (S.D.) は男子21.6 (15.6), 女子29.5 (17.4) であり, 女子の方が有意に高く (P < 0.01), 全体では25.5 (17.0) であった。

6. ストレス対処行動得点

積極的対処行動得点の平均 (S.D.) は男子6.6 (2.1), 女子が6.5 (1.9) であり, 差はなかった。消極的対処行動得点は男子4.2 (2.1), 女子は4.9 (1.9) であり, 女子の方が有意に高かった (P < 0.01)。

7. セルフエスティーム

セルフエスティームの平均 (S.D.) は全体では24.5 (5.3) であり, 性別では男子25.4 (5.1), 女子23.6 (5.4) であり, 男子の方が有意に高かった (P < 0.01)。

表3. ストレス対処行動の「かなりそうする+まあまあそうする」の割合 (男女比較)

順位 対処行動	性別	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	○	386(76.7)	445(90.4)**	831(83.5)	995
2. 勉強や趣味に集中する	○	417(82.7)	393(79.7)	810(81.2)	997
3. 困難に立ち向かい努力して乗り越える	○	396(78.9)	395(80.3)	791(79.6)	994
4. いろいろ考え見方や自分の考え方を変えてみる	○	355(70.9)	377(76.5)	732(73.6)	994
5. 人に話し気持ちを分かてもらう	○	319(63.3)	399(81.3)**	718(72.2)	995
6. 部活動に熱中する	○	377(75.0)**	326(66.3)	703(70.7)	995
7. 物事に感情的に巻き込まれないようにする	×	340(67.6)	360(73.0)	700(70.3)	996
8. あまり心配するほどのものではないと決める	○	377(75.2)**	308(62.5)	685(68.9)	994
9. 友達の家遊びに行く	○	375(74.4)**	310(62.9)	685(68.7)	997
10. 何もしないで我慢する	×	331(65.8)**	284(57.7)	615(61.8)	995
11. 怒りを抑えたり, 欲求不満をためたりする	×	283(56.3)	311(63.1)	594(59.6)	996
12. 機嫌が悪くなり, つい人を責めてしまう	×	269(53.4)	322(65.3)**	591(59.3)	997
13. 気分転換のため軽い運動をする	○	322(63.9)**	258(52.3)	580(58.2)	997
14. 何もする気になれず寝てしまう	×	283(56.2)	280(56.8)	563(56.5)	997
15. 買い物などをして気を晴らす	×	149(29.6)	300(61.0)**	449(45.1)	995
16. おいしいものを食べたり, やけ食いをする	×	164(32.5)	216(43.8)**	380(38.1)	997
17. 誰にも相談せずに悩み続ける	×	205(40.7)	175(35.5)	380(38.1)	997
18. 泣きわめいたり, 取り乱したりする	×	92(18.3)	161(32.7)**	253(25.4)	997

註1: ○: 積極的対処行動 ×: 消極的対処行動

註2: ( ) 内は対処行動の「かなりそうする+まあまあそうする」の割合である。

註3: 割合の多い順に掲載した。

註4:  $\chi^2$ 検定を用いて性別に比較した。df=1, \*: P<0.05 \*\*: P<0.01

表4. セルフエスティームからみたストレス個数

SE 3群	ストレス個数	ストレス個数 (男子)		ストレス個数 (女子)	
		平均 (S.D.)	例数	平均 (S.D.)	例数
低 群	10.1(5.3)	76	10.1(5.3)	72	
中 群	8.8(5.5)	325	11.1(5.3)	333	
高 群	8.5(5.7)	71	8.4(5.4)	64	
一元配置分散分析	N.S.	—	P<0.01	—	
Bonferroni の多重比較	N.S.	—	高<中<低	—	

註1: SE 3群=セルフエスティームの平均値より3群に分けた。

表5. セルフエスティームからみたストレス得点

SE 3群	ストレス得点	ストレス得点 (男子)		ストレス得点 (女子)	
		平均 (S.D.)	例数	平均 (S.D.)	例数
低 群		26.1(17.4)	76	40.0(18.4)	72
中 群		21.0(15.1)	325	28.8(16.3)	334
高 群		19.7(15.0)	71	20.9(16.2)	64
一元配置分散分析		P<0.05	—	P<0.01	—
Bonferroni の多重比較		中,高<低	—	高<中<低	—

表6. セルフエスティームからみたストレス対処行動得点 (男子)

SE 3群	対処行動得点	積極的対処行動得点		消極的対処行動得点	
		平均 (S.D.)	例数	平均 (S.D.)	例数
低 群		5.4(2.3)	77	4.4(2.1)	78
中 群		6.8(2.0)	343	4.2(2.1)	347
高 群		7.0(1.9)	74	3.8(2.0)	75
一元配置分散分析		P<0.01	—	N.S.	—
Bonferroni の多重比較		低<中,高	—	N.S.	—

表7. セルフエスティームからみたストレス対処行動得点 (女子)

SE 3群	対処行動得点	積極的対処行動得点		消極的対処行動得点	
		平均 (S.D.)	例数	平均 (S.D.)	例数
低 群		5.4(2.0)	77	5.4(1.7)	77
中 群		6.7(1.8)	342	5.0(1.9)	345
高 群		7.0(1.7)	67	3.8(1.8)	69
一元配置分散分析		P<0.01	—	P<0.01	—
Bonferroni の多重比較		低<中,高	—	高<低,中	—

8. セルフエスティームからみた比較

セルフエスティームから比較するために、男女別に平均値の-1 S.D. 以下を低群、+1 S.D. 以上を高群、その中間を中群として3群に分けた。

(1) セルフエスティームからみたストレス個数

表4に示すように、男子のセルフエスティーム3群からみたストレス個数の平均(S.D.)は低群10.1(5.3)、中群8.8(5.5)、高群8.5(5.7)であり、3群間に差はなかった。また、女子のストレス個数の平均(S.D.)は低群13.8(5.4)、中群11.1(5.3)、高群8.4(5.4)であり、3群間に差がみられ、高群より中群、中群より低群が高かった。

(2) セルフエスティームからみたストレス得点

表5に示すように、セルフエスティームからみたストレス得点の平均(S.D.)は低群26.1(17.4)、中群21.0(15.1)、高群19.7(15.0)であり、3群間に差がみられ、低群が中群・高群より高かった。また、女子のストレス得点の平均(S.D.)は低群40.0(18.4)、中群28.8(16.3)、高群20.9(16.2)であり、3群間に差がみられ、高群より中群、中群より低群が高かった。

(3) 男子のセルフエスティームからみたストレス対処行動得点 (表6)

男子のセルフエスティームからみた積極的対処行動得点の平均(S.D.)は低群5.4(2.3)、中群6.8(2.0)、高群7.0(1.9)であり、3群間に差がみられ、中群・高群が低群より高かった。消極的対処行動得点は低群4.4(2.1)、中群4.2(2.1)、高群3.8(2.0)であり、3群間に差はなかった。

(4) 女子のセルフエスティームからみたストレス対処行動得点 (表7)

女子のセルフエスティームからみた積極的対処行動得点の平均(S.D.)は低群5.4(2.0)、中群6.7(1.8)、高群7.0(1.7)であり、3群間に差がみられ、中群・高群が低群より高かった。消極的対処行動得点は低群5.4(1.7)、中群5.0(1.9)、高群3.8(1.8)であり、3群間に差がみられ、低群・中群が高群より高かった。

IV. 考 察

中学生の日常ストレスで最も多かったのは「自分の学校の成績のことで悩んだ」の63.3%であった。谷尾ら<sup>9)</sup>の小学生の調査ではその値は44.5%であり、榊原<sup>10)</sup>の高校生の調査では61.7%であった。岡安ら<sup>11)</sup>の調査でも、学業に関するストレスが他の学校ストレスに比べて高いことが報告されており、日常

ストレスラーにおける学業のストレスラーが上位を占めるのは中学生などの思春期に現れる日常のストレスラーの特徴と言える。

本研究の女子中学生の日常ストレスラーの中では「自分の顔やスタイルのことで悩んだ」が第1位(69.5%)であり、それを「つらい+非常につらい」とする者は52.9%であった。榊原<sup>10)</sup>の高校生の調査でも女子では「自分の顔やスタイルのことで悩んだ」が日常ストレスラーとしては第1位(83.7%)であり、「つらい+非常につらい」者は57.3%と高かった。これについて阿部<sup>12)</sup>や中島ら<sup>13)</sup>は、自分の姿の変貌という新しい事態は自分の身体に関して過度の関心を生じさせ、女子は男子よりも身体発達が早いことから、自己の身体への注目が向くとともに、注目の結果「かっこよさ」や「美しさ」といった理想の社会的基準との比較により、自己の身体に対する不満を男子より、より高くもつということを指摘している。

谷尾ら<sup>7)</sup>は日常ストレスラーの中で「つらい+非常につらい」とする出来事は「自分の大切なものを失ってしまった」、「身近な人が重い病気になった、あるいは亡くなった」、「誰かにひどくいじめられた」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ていたが、中でも「誰かにひどくいじめられた」は経験としては12.1%と少なかったが、経験した者の84.3%が「つらい+非常につらい」としており、性別では女子90.3%、男子75.5%であった。島<sup>14)</sup>は昨今の学童期における大きなストレス源の一つははじめであるとし、NHKの中学生の世論調査<sup>15)</sup>においても、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している。

今回の中学生のストレス個数を性別に比較してみると、男子8.9、女子11.2であり、女子の方が多く、ストレスの得点も男子21.6、女子29.5であり、女子の方が高かった。榊原<sup>10)</sup>の高校生の調査においても女子の方が多くは認められている。この女子のストレス個数や得点が高いことについて、島<sup>14)</sup>は女性ホルモンが関係しているとしている。それによると女性はほぼ月に一度月経が訪れ、この月経の一週間くらい前や月経中は女性の心身の調子が変わりやすくなり、もちろん個人差はあるがこの時期には、他の時期であれば、些細なこととして済ませられるような出来事も感情が不安定になって、イライラしたり、落ち込むことがよくあり、換言すればストレスラーに対して過敏な時期であるとしている。性周期だけが性差の起きる要因ではないだろうが、ストレスラーと心身の健康を考える際には、こうした性差を考慮に入れることの重要性が示されている。

宗像<sup>17)</sup>は、対処行動には2つの対処行動があり、一つは生活上の要請に対して、例えば「考え方を改めてみる、見通しを得るためにしばらく離れてみたり、見通

しや計画を立ててみる」という認知上や、「信頼できる人の助言を得る、問題解決の手がかりを得たり、解決のための行動をとる」などの積極的対処行動があり、もう一つは「見通しや計画を立てないで、以前失敗した方法をそのまま変えずに応じようとしたり、誰かがしてくれるまで待つ」などといった認知においても行為においても消極的、逃避的な対処行動があるとしている。前者のような、問題となっていることの解決に積極的な努力をする積極的対処行動をとることがストレス軽減、解消に効果的であるとされるが、後者のよう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、無力感を伴い、かえってストレス反応が強まり、心身の不健康につながる悪循環過程をつくりやすいとしている。

本研究では積極的対処行動に当たる「信頼できる人に相談する」が83.5%と多く、性別では男子76.7%、女子90.4%であり、女子の方が高かった。谷尾<sup>9)</sup>の小学生の調査でも男子78.8%、女子85.9%、榊原<sup>10)</sup>の高校生の調査でも男子77.3%、女子91.2%であり、同様に女子が高いことが認められている。これについて伊藤<sup>19)</sup>は相談者の有無と対処行動との関連が認められたことを報告している。また、森本<sup>19)</sup>は、信頼できる人がいるなどという人間関係を中心とした情緒的支援網の存在があることは男女共にストレス反応を減少させるが、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反応を減少させていることにつながっていると指摘している。

性別でストレス対処行動の違いをみると、11項目で性差が認められた。男子が多かったのは「部活動に熱中する」、「それはあまり心配するほどのものでないと決める」をはじめとする5項目(表3参照)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」をはじめとする6項目であり、このように性差が大きいことから、男女の違いに着目した対処行動の援助が必要であると考える。

セルフエスティームを性別にみると、男子の方が高かった。川畑ら<sup>20)</sup>も男子の方が女子よりセルフエスティームが高いことを報告している。学年別では、本研究の中学生のセルフエスティームは24.5、富田<sup>8)</sup>らの小学生は26.0、榊原<sup>10)</sup>らの高校生は24.1であり、セルフエスティームは小学生で高く、中学生、高校生の順に低かった。村田<sup>21)</sup>の調査でもアメリカの子どもたちは小学4年生から中学2年生まで自己価値がさほど下がってないのに対し、日本の子どもたちは学年が上がるにしたがって低下していることを示されており、小学6年生頃頃から起こる、日本の子どもたちへの教育ストレスラーや学校状況の変化やその背景にある社会心理要因の影響が深刻であるかを示している。

次に、セルフエスティームとストレス個数・得点との関連をみた。セルフエスティームとストレス個数においては女子にセルフエスティームが高いほどストレス個数が少なく、セルフエスティームとストレス得点においては男女ともにセルフエスティームが高いほどストレス得点が低かった。また、セルフエスティームと対処行動との関連をみると、セルフエスティームと積極的対処行動においては男女ともセルフエスティームが高いほど積極的対処行動得点が高く、消極的対処行動においては女子にセルフエスティームが低いほど消極的対処行動得点が高かった。富田<sup>8)</sup>らの小学生の調査においてもセルフエスティームの高い子どもはストレスの個数・得点が低く、積極的対処行動得点が高く、セルフエスティームの低い子どもはストレスの個数・得点が高く、消極的対処行動得点が高いことが報告されている。これらの結果は、Rossman<sup>22)</sup>がセルフエスティームとストレス対処行動との関係について、自己価値観を高く持っている小学生は問題解決的な対処行動や気分転換をよく採用する傾向が強いと指摘していることから、子どもの日常ストレス、ストレス対処行動とセルフエスティームとの間には関連がみられ、セルフエスティームが高い子どもほど、ストレスと上手につきあうことができると言える。

川畑<sup>23)</sup>は、学校は家庭とともに子どもたちのセルフエスティームの形成に大きな影響を与える場所であり、子どもたちのセルフエスティームは、発達に伴って同世代の仲間の影響を強く受けるようになるからであると報告している。そのため、学校教育、健康教育は子供たちのセルフエスティームを育てるために多くのことができると言える。

Patel<sup>24)</sup>は日常的に起こるストレスが何であるか、またそれがどのような影響を及ぼすのかということに常に気付き認識する習慣をつけることが、自分自身の身体が精神的なイメージに対してどのように反応するかを知ることにつながり、来るべき状況に直面する際に精神面での備えができると指摘している。これまでわが国で行われてきた健康教育の多くは、知識の獲得にのみ焦点を当ててきている。もちろん健康に関する知識を子どもたちに獲得させることは、意味のある大切なことである。しかし、渡邊<sup>25)</sup>が言うように、知識はそれ自体が価値を持っているわけではなく、何らかの目標、健康教育の場合は健康的な行動に結びついてこそ価値を持つのである。今日までに日常ストレスや対処法についての調査、研究は多くの方々が行ってきているが、こうしたら直ちに好ましいストレス対処法が獲得できるという健康教育はないといってよい。竹中ら<sup>26)</sup>をはじめとする実践的ストレスマネジメント教育などの積み重ね、増え続ける子どもたちのストレス関連問題を予防の観点から見直し、自分たちのできる内容をできる範囲で取り組むことが必要であ

ると考える。

本研究からは中学生は日常生活では多くのストレスに曝されているが、結構うまくストレス対処していることが窺われた。また、セルフエスティームが高い生徒は積極的対処行動が多く、セルフエスティームの低い生徒は消極的対処行動が多いことが分かった。今後、好ましいストレス対処行動の獲得への支援はセルフエスティーム向上を考慮した実践が大切であることが示唆された。

## V. 要 約

本研究では、中学生999名（男子504名、女子495名）を対象に日常ストレス、対処行動、セルフエスティームを調査し、以下のような結果を得た。

(1) 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」の63.3%が最も多く、以下「試験や試合などで失敗した」、「急にたくさんやらなければならないことができた」が続いた。性差がみられた項目は「自分の学校の成績のことで悩んだ」、「自分が失敗するのではないかと恐れていた」をはじめとする15項目であり、いずれも女子の方が多かった。日常ストレスの中で最も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」の84.6%であり、以下「誰かにひどくいじめられた」、「身近な人が重い病気になった、あるいは亡くなった」と続いた。性差がみられた項目は「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」をはじめとする17項目であり、いずれも女子の方が多かった。

(2) ストレス対処行動の中では「信頼できる人に相談する」の83.5%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」と続き、上位には積極的対処行動が多かった。性差がみられたのは11項目であり、「部活動に熱中する」、「それはあまり心配するほどのものではないと決める」をはじめとする5項目では男子が、「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」をはじめとする6項目では女子が高く、性差がみられた。

(3) 男女ともにセルフエスティームが高いほど積極的対処行動得点が高く、ストレス得点が低かった。女子ではセルフエスティームが低いほど消極的対処行動得点が高く、ストレス個数が多いことが認められた。

以上、中学生は日常生活において多くのストレスに曝されているが、セルフエスティームが高い子どもは積極的対処行動が多く、セルフエスティームが低い子どもは消極的対処行動が多いことが分かった。今後、中学生の好ましいストレス対処行動獲得への支援には、セルフエスティームを高める視点からの教育指導が効果的であることが示唆された。

〈参考文献〉

1) 川畑徹朗 (1997) : わが国におけるライフスキル形成に基礎を置く健康教育の未来, 学校保健研究, 39(2), 121-124,  
 2) WHO 編 (1997) : ライフスキルの定義, 心理社会的能力としてのライフスキルの紹介, WHO ライフスキル教育プログラム (川畑徹朗他監訳), 12-16, 大修館書店, 東京  
 3) 文部省 (1998) : 小学校学習指導要領 (平成10年12月), 80-89, 大蔵省印刷局  
 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) 文部省 (1999) : 高等学校学習指導要領 (平成11年12月), 96-103, 大蔵省印刷局  
 6) 谷尾千里, 村松常司, 吉田正, 他 (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, 他 (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) 富田理紗, 谷尾千里, 村松常司, 他 (2003) : 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, 第52輯, 15-23  
 9) 松下覚 (1969) : Self-imageの研究, 日本教育心理学会, 第11回総会発表論文集, 280-281  
 10) 榊原麻衣, 村松常司, 吉田正, 他 (2003) : 高校生のストレス対処行動とセルフエスティーム, 教育医学, 49(3), 208-221  
 11) 岡安孝弘, 島田洋徳, 丹羽陽子, 他 (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  
 12) 阿部健一 : 青年期の発達, 現代青年の心理と行動 (滝本孝雄他編著), 26-40, 福村出版, 東京  
 13) 中島宜行, 太田鉄男 (1980) : 身体意識についての研究II, 順天堂大学保健体育紀要, 23, 1-9  
 14) 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  
 15) 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  
 16) 島悟 (1997) : ストレスにおいて, 男性と女性の差はどのように生まれるのでしょうか, ストレスとこころの健康 (島悟編著), 35-39, ナカニシヤ出版, 京都  
 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(5), 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) 川畑徹朗, 西岡伸紀, 島田哲志 (1997) : ライフスキルと生活習慣に関する縦断的研究(1), セルフエスティームと生活習慣, 学校保健研究, 39 (suppl), 274-275  
 21) 村田豊久 (1993) : 自己価値の低下という視点からの子どもの無気力についての考察, 九州大学教育学部紀要, 38(1), 26-32  
 22) Rossman, B.R. (1992) : School-age children's perceptions of coping with distress, Strategies for emotion regulation and the moderation of adjustment, Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, 33, 1373-1397  
 23) 川畑徹朗 (1996) : セルフエスティーム (自尊心) を育てる, 初等教育資料, No.647, 68-71  
 24) Chandra Patel (1995) : 認知的ストレスマネジメント方略 (竹中真理子訳), ガイドブックストレスマネジメント (竹中晃二監訳), 219-244, 信山社, 東京  
 25) 渡邊正樹 (2002) : 新しい健康問題を理解するために, 健康教育ナビゲーター, 1-70, 大修館書店, 東京  
 26) 竹中晃二 (1997) : ストレス・マネジメント教育の実際, 子どものためのストレス・マネジメント教育, 77-142, 北大路書房, 京都

(平成16年9月8日受理)