

中学生のハーディネスによるストレス反応低減効果の検討

稲葉 悠¹⁾, 森 愛²⁾, 五十嵐 哲也³⁾

【要旨】中学生において、ハーディネスはストレス反応を低減させる効果があるのか、という点について検証した。まず、未開発の中学生用ハーディネス尺度を作成したところ、「ポジティブ思考」「コントロール可能感」の2因子が抽出された。その上で、ポジティブ思考は、ほぼ全てのストレス反応を弱める効果があることが確認された。一方で、コントロール可能感は「怒り」「無気力」を低減させるものの、ストレスが高い場合には「抑うつ・不安」は低減されないという結果が示された。さらに、友人ストレスが高い場合には、ポジティブ思考とコントロール可能感の両者とも、身体症状を低減する効果はないということが明らかになった。

キーワード：ハーディネス、ストレス反応、学校ストレス、中学生

1. 問題と目的

近年、暴力行為、いじめ、自殺など、子どもたちの心の健康問題が増加し、また深刻化している。学校保健の現場においても、児童・生徒を取り巻く様々なストレスが、学校適応の問題の原因を考える際に無視することのできない要因となっている。例えば、岡安・嶋田・丹羽・森・矢富¹⁾は、中学生における学校ストレスのうち、「学業に関するストレス」は経験率が顕著に高いこと、「教師との関係に関するストレス」は経験頻度に比べて嫌悪性が高く評価されていることを明らかにしている。また右高²⁾の調査では、中学生で最も大きなストレスとなるのは「友」であるという結果が得られた。さらに、平成20年度文部科学省調査による発表³⁾では、小・中学生を合わせて不登校児童・生徒数が約12万7千人となっており、ここ10年ほど一向に改善する見込みがない。その不登校となったきっかけと考えられる状況に「いじめを除く友人関係をめぐる問題」や「学業の不振」などがあがっている。

このように、特に中学生は多大なストレスに晒される状況の中、学校生活を送っていると考えられる。しかしながら、同じストレスを経験していても、同様のストレス反応を呈す

るとは限らない。その差異を生じさせているものが個人的特性であり、これまでソーシャルサポート、コーピング、認知的評価などの変数について、多くの研究がなされてきた。例えば、大久保⁴⁾が中学生を対象に行ったソーシャルサポートについての調査では、学業・友人・教師ストレスには家族サポートによるストレス軽減効果が見られるが、家庭ストレスについては家族サポートのストレス軽減効果は見られないということを明らかにしている。加えて、中学生のコーピングを検討した岡田⁵⁾は、学業ストレスでは複数のコーピングの組み合わせがストレス反応を低減させる一方で、友人関係ストレスではストレスの高低によってストレス反応の軽減に有効なコーピングが異なると指摘している。

以上のような研究状況の中、最近になって注目されている概念に「ハーディネス」がある。ハーディネスとは、高ストレス下で健康を保っている人々が持っている性格特性のこと⁶⁾であり、コミットメント（自己の生活上の様々な領域において没頭していると感じる傾向）、コントロール（生活上の様々な出来事に対してコントロール可能であるという信念を持つ傾向）、チャレンジ（予期しなかった変化や脅威となる可能性のある事態を有害とみなすのではなく、むしろ自己の成長のためにプラスになると期待を持つ傾向）という3つの構成要素から成り立っている。

欧米では、Kobasa⁶⁾の研究をきっかけとして、1980年代にハーディネスに関する研究が数多く行われた。それらの研究によって、ハーディネ

平成22年12月6日受理

¹⁾ 岐阜県立大垣南高等学校

²⁾ 名古屋市立中川区赤星小学校

³⁾ 愛知教育大学養護教育講座

igarashi@aecc.aichi-edu.ac.jp

スの高い者は、非常にストレスが多い状況であっても心身の健康を維持することができる、という結論が導き出されている⁷⁾。我が国では、海蔵寺・寺嶋・岡田⁸⁾が大学生を対象として、ハーディネスのストレス反応低減効果を検討している。それによると、ハーディネスの下位因子の違いによらず、高い者は低い者よりストレス反応が低いことが示された。また、中高年を対象とした堀越・堀越⁹⁾では、コントロール・コミットメントは精神的健康を高めるが、チャレンジは低めるという結果も導き出されている。一方、中学生を対象としたハーディネスの研究は日本では行われておらず、中学生用のハーディネス尺度も作成されていない。

現代社会において、ストレスそのものを減らす又は軽くすることは困難であろう。しかし、ストレス反応低減に有用な個人的特性を予防教育によって育成できれば、現状の様々な身体的・精神的な課題を抑制させることが可能と考えられる。したがって、本研究では、これまで検証されていない中学生のハーディネスに着目し、そのストレス反応低減効果を検証することとした。目的としては、(1)未開発の中学生用ハーディネス尺度を作成する、(2)中学生におけるハーディネスがストレス反応にどのような影響を与えているのか、また、その影響はストレスの種類によってどのように異なるのかを明らかにする、の2点を設定する。中学生のストレスになりうるものは、前述した通り、学校に関係するものが大半であると考えられる。そのため本研究では、ストレスを学校生活で受けるものを想定することとした。

Ⅱ. 予備調査

1. 目的

中学生用のハーディネス尺度を作成するため、桜井¹⁰⁾の高校生用ハーディネス尺度の項目を中学生にも適用できるか検討する。

2. 方法

(1) 調査対象

臨床心理士2名(女性2名、平均年齢32.5歳、平均経験年数5.5年)、中学校教員2名(女性2名、平均年齢51.0歳、平均経験年数28.5年)、計4名を対象とした。

(2) 調査内容

桜井¹⁰⁾の15項目について、中学生のハーディネス尺度としてふさわしいか否か判断してもらい、「A:このままの文章でよい」「B:改善した

うで加えるべき」「C:削除すべき」の3つから選択してもらった。Bと選択した場合には改善案を記入してもらった。

(3) 調査時期と手続き

2009年6月下旬に、郵送法により実施した。

3. 結果と考察

4名の調査対象者の判断について、質問項目ごとに一致率を算出したところ、75%以上で「このままでよい」と一致した質問項目が14項目あり、それらについては修正せずに用いることとした。

しかしながら、「いままで経験したことのない仕事でもがんばれます」については、半数の者が「改善すべき」と判断していた。記述された意見を見ると、「仕事」という表現が中学生にとってイメージしにくい「勉強」という表現に改善すべきというものであった。しかしながら、①他の項目でも「仕事」という表現が使用されており、それらの項目については「このままでよい」と判断されていること、②「仕事」という表現は、中学生にも「学校での係や委員会での仕事」という意味で捉えられるとも考えられること、③他の項目では、「仕事」という表現に加え「勉強」という表現も併せて使用されていることが確認された。そこで、当該項目についても、「勉強」という表現を加えることで中学生にとってイメージしやすくなるを考え、「いままで経験したことのない勉強や仕事でもがんばれます」に改めた。

Ⅲ. 本調査

1. 目的

中学生用ハーディネス尺度を作成した上で、中学生におけるハーディネスがストレス反応にどのような影響を与えているのか、また、その影響はストレスの種類によってどのように異なるのかを明らかにする。

2. 方法

(1) 調査対象

A県内の公立B中学校1～3年生、男子123名、女子116名、計239名を調査対象とした。そのうち有効回答者数は201名で、有効回答率は84.1%であった。内訳は、1年生70名(男子32名、女子38名)、2年生60名(男子27名、女子33名)、3年生71名(男子43名、女子28名)であった。

(2) 調査内容

a. 中学生用ハーディネス尺度

予備調査を受けて一部修正された15項目。4件法により回答を求めた。

b. 中学生用ストレス反応尺度

奥野・小林¹¹⁾の「中学生用心理的ストレス反応尺度」を使用した。本尺度は、「怒り」「抑うつ・不安」「身体症状」「無気力」の4因子構造、計18項目である。5件法により回答を求めた。

c. 中学生用学校ストレスナー尺度

三浦¹²⁾の中学生用メンタルヘルスチェックリストのうち、「学校ストレスナー」に関する部分を使用した。本尺度は、「学業」「友人関係」「教師との関係」の3因子構造、計12項目である。4件法により回答を求めた。

(3) 調査時期と手続き

2009年10月に、各学級で学級担任が一斉に実施し、その場で回答・回収された。回答にあたっては、答えたくない質問や答えられない質問には回答しなくてよいこと、回答は任意であることが伝えられた。

3. 結果と考察

(1) 中学生用ハーディネス尺度の構造と性差

因子分析に先立ち、項目分析を行ったところ、フロアー効果、度数分布の偏り、I-T相関において適切でないと判断される項目が認められた。そこで、これら4項目を削除し、計11項目による因子分析を実施することとした。

その結果、共通性が.20以下の項目が認められたため、この1項目を削除し、10項目による因子分析（主因子法・プロマックス回転）を再度

実施した（Table 1）。固有値1以上の基準で2つの因子が抽出された。因子間相関は $r = -.04$ と低いと、互いの因子は独立しており、結果は妥当であると判断した。

第I因子は、「難しい仕事や勉強でも、自分のためになるならがんばります」や、「一見つまらなそうに見える仕事や勉強でもやってみれば、おもしろいことが多いと思います」など6項目から成っている。その6項目に共通するのは、苦痛なこと、経験したことの無いことに対して前向きに努力したり取り組んだりする姿勢である。そこで、「ポジティブ思考」因子と命名した。

第II因子は、「勉強や仕事のできばえは、かなりの部分が運によって決まると思います（逆転項目）」や「幸福になるか不幸になるかは、偶然によって決まると思います（逆転項目）」など4項目から成っている。この4項目に共通するのは、自分の人生を前向きに捉え、自分の力で変えていくことができると信じる性質である。そこで、「コントロール可能感」因子と命名した。

各下位尺度得点は、各因子の総得点を項目数で除して算出することとした。その上で、中学生におけるハーディネス尺度の信頼性を検討するために、 α 係数を算出した（Table 1）。その結果、「ポジティブ思考」では $\alpha = .88$ であり、内的一貫性が示された。「コントロール可能感」の α 係数は $\alpha = .66$ とやや低いが、尺度の項目数が4つとかなり少ないことを考慮すれば、一応の内的一貫性が確認されたと言える。

性差について検討したところ、各下位尺度得点に性差は見られなかった。

Table 1 中学生用ハーディネス尺度の因子パターン（プロマックス回転後）

	因子負荷量		共通性
	I	II	
因子I:ポジティブ思考 ($\alpha = .88$)			
苦痛な勉強,部活や仕事でも,自分の将来のためにやりとおせます。	.79	.04	.62
生きがいを感じているものがあります。	.75	.02	.57
難しい勉強や仕事でも,自分のためになるならがんばります。	.75	.01	.56
自分の生活は充実していて活気に満ちています。	.73	.00	.54
一見つまらなそうに見える勉強や仕事でもやってみれば,おもしろいことが多いと思います。	.73	-.06	.54
いままで経験したことの無い勉強や仕事でもがんばれます。	.71	-.01	.51
因子II:コントロール可能感 ($\alpha = .66$)			
勉強や仕事のできばえは,かなりの部分が運によって決まると思います。	.11	.75	.56
幸福になるか不幸になるかは,偶然によって決まると思います。	-.19	.65	.47
人生はギャンブルのようなものだと思います。	-.09	.47	.23
今の自分には没頭できるものはありません。	.17	.47	.25
因子間相関	-.04		

(2) 学校ストレッサーとストレス反応との関連

本研究では、ハーディネスのストレス低減効果を検証することが目的である。また、その効果が学校ストレッサーの違いによってどのように異なるのかを明らかにすることも、目的としている。そのためには、学校ストレッサーとストレス反応の間に明確な関連性があるか否か、を検討しておく必要がある。

そこで、これらの関連性を検討するために、Pearsonの積率相関係数を算出した。その結果 (Table 2)、教師ストレッサーと全てのストレス反応ではごく弱い正の相関が見られ、全てのストレッサーと身体症状との相関にもごく弱い正の相関が見られた。それ以外では、全て強い正の相関が見られた。したがって、いずれのストレッサーであったとしても、それを強く感じている者はストレス反応が高く表出していることが示された。

さらに、学校ストレッサーからストレス反応への影響力を検討するために重回帰分析 (ステップワイズ法) を行った。その結果、教師ストレッサーは、どのストレス反応への寄与も見られなかった。友人ストレッサーと学業ストレッサーのストレス反応に対する寄与は、全ての場合において有意であった ($R^2 = .17 \sim .35$, $\beta = .20 \sim .48$,

$p < .01$)。

(3) ハーディネスのストレス反応低減効果

同じ程度のストレッサーを感じていたとしても、ハーディネス特性が高い者はストレス反応の表出が弱められているのか。またそのような効果は、学校ストレッサーの違いによってどのように異なるのか。これらの点を検討するために、ストレッサーの種類ごとにその程度が同じ群を抽出し、ハーディネスのストレス反応への影響力を検討することとした。

ストレッサーの程度が同じ群を抽出するために、学校ストレッサーの下位尺度ごとに平均値を算出した。その上で、平均値より高得点の者を高群、低得点の者を低群とした。

その上で、ハーディネスによるストレス反応への影響を検討するために、ステップワイズ法による重回帰分析を行った。この検定は、学校ストレッサー下位尺度ごとに、高低群別実施された。

a. 学校ストレッサー高群 (Table 3~5)

学業ストレッサー高群では、ハーディネスのうち、ポジティブ思考が全てのストレス反応に有意な負の影響を与えていた。コントロール可能感は、学業ストレスによって起こる怒り、身体症状、無気力を軽減するが、抑うつ・不安に

Table 2 学校ストレッサーとストレス反応との相関分析結果

学校ストレッサー	ストレス反応			
	怒り	抑うつ・不安	身体症状	無気力
学業	.49 ***	.44 ***	.38 ***	.57 ***
友人	.52 ***	.47 ***	.35 ***	.43 ***
教師	.38 ***	.29 ***	.24 ***	.39 ***

*** $p < .001$

Table 3 学業ストレッサー高群におけるハーディネスとストレス反応との関連

ハーディネス	ストレス反応			
	怒り	抑うつ・不安	身体症状	無気力
ポジティブ思考	-.40 ***	-.36 ***	-.31 **	-.38 ***
コントロール可能感	-.24 *	-.14	-.24 *	-.28 **
R^2	.17 ***	.12 ***	.11 **	.17 ***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Table 4 友人ストレッサー高群におけるハーディネスとストレス反応との関連

ハーディネス	ストレス反応			
	怒り	抑うつ・不安	身体症状	無気力
ポジティブ思考	-.26 *	-.36 **	-.21	-.41 ***
コントロール可能感	-.25 *	-.11	-.16	-.30 **
R^2	.09 *	.12 **	.04	.22 ***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Table 5 教師ストレス高群におけるハーディネスとストレス反応との関連

ハーディネス	ストレス反応			
	怒り	抑うつ・不安	身体症状	無気力
ポジティブ思考	-.44 ***	-.47 ***	-.30 **	-.44 ***
コントロール可能感	-.24 *	-.12	-.29 *	-.27 **
R^2	.22 ***	.21 ***	.14 **	.24 ***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Table 6 学業ストレス低群におけるハーディネスとストレス反応との関連

ハーディネス	ストレス反応			
	怒り	抑うつ・不安	身体症状	無気力
ポジティブ思考	-.41 ***	-.31 **	-.28 **	-.43 ***
コントロール可能感	-.31 ***	-.22 *	-.23 *	-.35 ***
R^2	.25 ***	.13 ***	.11 **	.30 ***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Table 7 友人ストレス低群におけるハーディネスとストレス反応との関連

ハーディネス	ストレス反応			
	怒り	抑うつ・不安	身体症状	無気力
ポジティブ思考	-.48 ***	-.28 **	-.33 ***	-.41 ***
コントロール可能感	-.19 *	-.11	-.21 *	-.29 ***
R^2	.23 ***	.07 **	.12 ***	.21 ***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Table 8 教師ストレス低群におけるハーディネスとストレス反応との関連

ハーディネス	ストレス反応			
	怒り	抑うつ・不安	身体症状	無気力
ポジティブ思考	-.41 ***	-.29 **	-.35 ***	-.43 ***
コントロール可能感	-.30 ***	-.22 *	-.21 *	-.36 ***
R^2	.22 ***	.10 **	.14 ***	.27 ***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

対する寄与は見られなかった。

友人ストレス高群では、ポジティブ思考はストレス反応のうち心理的なもの（怒り、抑うつ・不安、無気力）に有意に負の影響を与えていた。しかし、ストレス反応のうち身体症状には影響を与えていなかった。コントロール可能感は、怒りと無気力に有意に負の影響を与えているが、抑うつ・不安と身体症状には影響を与えていなかった。

教師ストレス高群では、ポジティブ思考は全てのストレス反応に有意に負の影響を与えていた。コントロール可能感は、怒り、身体症状、無気力に有意に負の影響を与えているが、抑うつ・不安には影響を与えていなかった。

以上の結果をまとめると、ストレス高群の場合、ポジティブ思考は、ストレスの違によらずほぼ全てのストレス反応を低減する

効果が確認された。また、コントロール可能感は、どのストレスの場合においても、抑うつ・不安を低減する効果が見られなかった。さらに、友人ストレスによって起こる身体症状を低減する効果が見られなかった。しかし、その他のストレスとストレス反応の組み合わせでは、低減効果が確認された。

b. 学校ストレス低群 (Table 6～8)

全てのストレス低群で、ポジティブ思考は全てのストレス反応に有意に負の影響を与えていた。

学業ストレス低群と教師ストレス低群においては、コントロール可能感は全てのストレス反応に有意に負の影響を与えていた。

友人ストレス低群では、コントロール可能感は怒り、身体症状、無気力に有意に負の影響を与えていたが、抑うつ・不安には影響を

えていなかった。

Ⅳ. 総合考察

(1) 中学生用ハーディネス尺度について

中学生用ハーディネス尺度は、本研究において「ポジティブ思考」「コントロール可能感」の2因子が抽出された。河嶋・東條・松岡・田中¹³⁾や海蔵寺・寺嶋・岡田⁸⁾は同様の2因子から成る尺度開発を行っており、本研究はこれらに一致していると考えられる。しかしながら、田中・桜井⁷⁾や堀越・堀越⁹⁾は、ハーディネス概念を提唱したKobasa⁶⁾と同様の「コミットメント」「コントロール」「チャレンジ」の3因子を抽出しており、差異が生じている。これらと比較すると、本研究では「コミットメント」が抽出されなかったと示唆される。

こうした差異が生じる背景としては、コミットメントの性質があると考えられる。Maddi & Kobasa¹⁴⁾は、コミットメントを組み立てるのは人生初期における支援的相互作用であり、両親は、何が子どもにとって最良かについての固定的な偏見によってではなく、子どもの可能性や興味の自然な表現の結果による個性の重要性を尊重する必要がある、と述べている。しかし、現代日本では子どもの主体性を伸ばすような両親からの支援が不足していると示唆されている¹⁵⁾。子どもたちはコミットメントが成立しにくい状況にあり、その結果として「コミットメント」が独立した因子として抽出されなかったとも推察される。しかしながら、本研究で作成した尺度では逆転項目が用いられている、という問題点もある。小坂¹⁶⁾は、ハーディネス尺度における逆転項目の多用は、妥当性の観点から問題があると指摘している。項目表現の精選を行うことでどのように因子抽出が変化するか、検証する必要がある。

性差に関しては、ハーディネス得点について、河嶋・東條・松岡・田中¹³⁾の大学生対象の研究と異なり、有意な結果が得られなかった。これは、ハーディネス特性において、成長とともに性差が生じる可能性を示唆している。この点については、各年齢段階の比較や縦断的検討を実施し、明らかにしていく必要がある。

(2) ハーディネスのストレス反応低減効果について

ポジティブ思考に関しては、ストレスの種類や強弱に関わらず、ほぼ全てのストレス反応を弱める効果があることが確認された。先行研究では、大学生を対象とした海蔵寺・寺嶋・

岡田⁸⁾でも、同様の結果が導き出されている。本研究では、中学生においても、物事を肯定的に考えることがストレス反応の低減に重要であるということが示唆された。

一方で、コントロール可能感については、「怒り」「無気力」というストレス反応への影響が認められた。この点は、海蔵寺・寺嶋・岡田⁸⁾に一致している。なお、「怒り」「無気力」は、ポジティブ思考とコントロール可能感の両者ともに、低減効果が確認できるストレス反応であった。例えば、学校ストレスの尺度に含まれる「人が簡単にできる問題でも、自分にはできなかった」という項目の場面を考えると、ポジティブ思考の低い者は、「なぜ自分には解けないのだろう」と怒りを感じるであろう。また、コントロール可能感が低い者は、「自分にはどうせ解けない」と考え、やる気を失ってしまうだろう。しかし、ポジティブ思考が高い者は「自分のためになるのだから、もっと勉強して解けるようになろう」などの前向きな思考をし、気持ちを切り替えることができる。コントロール可能感が高い者は「きっと自分で、なんとかできるはずだ」と考え、その問題解決に取り組んでいこうとするだろう。よって、「怒り」や「無気力」反応を示しにくいと考えられる。

しかしながら、ストレスが高い場合には、コントロール可能感がたとえ高くとも、「抑うつ・不安」は低減されないという結果が示された。「抑うつ・不安」は、ストレスの原因を自己の能力や、自らの力ではどうにもならないようなことに原因を帰属することによって起こる精神状態である¹⁷⁾。また、海蔵寺・寺嶋・岡田⁸⁾も、個人が漠然とした不安を抱えている場合には、本人が必ずしもその原因に気づいているとは限らず、そのような状況では具体的な対処行動を用いることができるという認知が働きにくく、コントロール可能感も生じにくい、と述べている。よって、コントロール可能感は「抑うつ・不安」を生じさせるような状況では感じにくい。ため、何らかの影響を持つような特性とはなりにくい、と指摘できる。

ところで、ポジティブ思考とコントロール可能感の両者とも、友人ストレスが高い場合には、身体症状を低減する効果はないということが明らかになった。その原因として、2つのことが考えられる。1つめに、中学生にとって、友人関係は学校生活の楽しさに大きな影響を与えているという点がある。中学校が「楽しくない」と感じている生徒は、その理由として一番に「友だちとの関係」を挙げており、中学生に

として、学級内での人間関係の複雑さが、悩みやストレスの大きな原因となっている²⁾。2つめに、身体症状はストレス反応の中でも深刻なものであるということである。田中・桜井⁷⁾は、ハーディネスがより重篤で深刻化した身体的反応までには作用しない、と指摘している。つまり、中学生にとって友人関係のストレスは大きなものであり、かつ、ストレス反応のうち身体症状はストレスが長期化し、深刻化した場合に起こるものであるため、友人関係のストレスにより身体症状が起こった場合、それは解消しにくいものであると言える。よって、このような重篤なストレス反応が生じた場合には、ハーディネスによる低減効果は期待できないとも考えられる。したがって本研究の結果は、ストレス反応が深刻化する前にハーディネス特性を育成し、より対処可能な段階でのストレス反応を軽減していくことが重要である、ということを示唆するものであると言えよう。

(3) 今後の課題

以上のように本研究では、ハーディネスは中学生にとってもストレス低減効果があることが確認された。またその効果は、ハーディネス特性の違い、学校ストレスの種類、ストレス反応のあらわれ方の違いによって異なる、と結論付けることができる。

しかしながら、本研究では、いくつかの課題が残されている。先に指摘したような尺度の問題、発達の検討の問題に加え、ストレス反応に影響を及ぼすとされる他の要因（例えば、ソーシャルサポート、コーピング、認知的評価など）との相互作用を検討する必要がある。これらとの関連性を検討することにより、中学生のストレス耐性を高めるための具体的な介入方法を考える基礎的資料を蓄積する必要がある。

引用文献

- 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の関係 心理学研究, 63, 310 - 318.
- 右高和生（2009）：児童・生徒の学校と家庭における生活とストレスー市内小学生と中学生の実態調査の結果からー 中部大学現代教育学部紀要, 1, 179 - 189.
- 文部科学省（2008）：平成20年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」結果（小中不登校等）について http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/21/11/1287227.htm
- 大久保純一郎（2005）：中学生の精神保健に関する実態調査研究（2）ーソーシャルサポートのストレス軽減効果について 帝塚山大学心理福祉学部紀要, 1, 41 - 50.
- 岡田佳子（2005）：中学生のストレスコーピングに関する研究ー学校ストレス研究へのATIパラダイムの応用ー 早稲田大学教育学部学術研究（教育心理学編）, 53, 15 - 27.
- Kobasa, S.C. (1979) : Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1 - 11.
- 田中秀明・桜井茂男（2006）：大学生におけるハーディネスとストレスーおよびストレス反応との関係 鹿児島女子短期大学紀要, 41, 153 - 164.
- 海蔵寺陽子・寺嶋繁典・岡田弘司（2004）：日本版ハーディネスのストレス反応抑制効果に関する研究 心身医学, 44, 649 - 654.
- 堀越あゆみ・堀越勝（2008）：ハーディネス尺度の構造およびその精神的健康との関連ー中高年と大学生を対象として 順天堂医学, 54, 192 - 199.
- 桜井茂男（1995）：高校生におけるハーディネスとストレスの関係 日本教育心理学会第37回総会発表論文集, 85.
- 奥野誠一・小林正幸（2007）：中学生の心理的ストレスと相互独立性・相互協調性との関連 教育心理学研究, 55, 550-559.
- 三浦正江（2006）：中学校におけるストレスチェックリストの活用と効果の検討ー不登校の予防といった視点から 教育心理学研究, 54, 124-134.
- 河嶋美穂・東條光彦・松岡洋一・田中宏二（2001）：ハーディネス・パーソナリティ尺度の作成に関する研究 岡山大学教育学部研究集録, 116, 25 - 31.
- Maddi, S.R. & Kobasa, S.C. (1984) : The hardy executive : Health under stress. Dow Jones-Irwin.
- 柏木恵子（2008）：子どもが育つ条件ー家族心理学から考える 岩波新書1142
- 小坂守孝（2008）：日本におけるハーディネス研究の動向 人間福祉研究, 11, 133-147.
- 上里一郎・北村俊則（2006）：抑うつの現代的諸相ー心理的・社会的側面から科学するー ゆまに書房

謝 辞

本研究は、第一筆者と第二筆者が共同研究を行い、第三筆者が指導した平成21年度愛知教育

大学養護教諭養成課程の卒業論文を、加筆・修正したものです。実施にあたり、調査に快くご協力いただきました中学生の皆様、ならびに教職員の皆様、臨床心理士の皆様に心より感謝申し上げます。