

中学生の対人ストレスイベントと対処行動に関する研究

藤村 元太¹⁾ 平野 嘉彦²⁾ 藤猪 省太³⁾ 服部 洋兒⁴⁾
金子 修己⁵⁾ 村松 常司⁶⁾

【要旨】本研究では中学生の効果的な対人ストレス対処策定のために、中学生872名の対人ストレスイベント、ストレス対処行動、社会的スキル、セルフエスティームを調査して、それらの相互の関連を追究した。その結果、①ストレス反応が弱いほど積極的対処行動が多く、ストレス反応が強いほど消極的対処行動が多い。②セルフエスティームが高いほど積極的対処行動が多く、ストレス反応が弱く、社会的スキルが高い。③社会的スキルが高いほど積極的対処行動が多いことが分かった。いずれの場合においてもセルフエスティームならびに社会的スキルが高いほど好ましい結果が示された。以上、中学生のストレス反応、ストレス対処行動はセルフエスティーム、社会的スキルとの関連が大きいことが示されたことから、中学生の好ましいストレス対処行動獲得には、セルフエスティームや社会的スキルを高める視点からの教育支援が重要であることが示唆された。

キーワード：中学生、対人ストレスイベント、対処行動、セルフエスティーム、社会的スキル

I. はじめに

ストレスという用語を生体に生じる生物学的な変化を表す概念として医学の分野に取り入れたのはセリエである。彼は刺激と反応を区別し、環境からの要求をストレス、これによって引き起こされる非特異的な生物学的反応をストレスと定義している¹⁾。従って、セリエのストレスとはストレス反応に相当する。ストレスのインパクトはストレスの性質や自身の対処可能性についての評価、そして実際にどのように対処するかによって左右されると考えられる。ストレス反応をもたらすかは生じた出来事とそれを経験している個人との関係によって規定されるものである²⁾。

ストレスに対する子どもの表現として、落ち着きなく多動になったり、キレて暴れ出したり、食行動異常などが現れる。不登校や摂食障害、少年犯罪や自殺等もストレスに対する顕著な行動だと言える³⁾。忍耐力やコミュニケーション能

力といった社会的スキルの不足あるいは欠如がこのような行動に影響していると推測できる⁴⁾。

文部科学省が告示した新学習指導要領の保健分野に「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（小学生）」⁵⁾、「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（中学生）」⁶⁾、「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（高等学校）」⁷⁾という項目が新たに加えられている。このことから学校教育においてストレス対処に関する支援教育を行うことが重要視されてきていると言える。

セルフエスティームは自尊心と訳され、高いセルフエスティームを持つ子どもは上手に目標設定して、自分がうまくやれることを予想し、目標に積極的に向かっていくので、その努力が報われやすく、逆に低いセルフエスティームを持つ子どもは自分を疑い、優柔不断であるために能力を発揮しにくいことが報告されている⁸⁾。

社会的スキルは対人場面で行われるものであるから、これが不足していると対人関係を開始することも維持することも発展させることも難しくなる。友人関係をうまく築けない子ども達は社会的スキルの不足が指摘されており⁹⁾、人間関係を円滑にするためには獲得しなければならないスキルと考えられている。

¹⁾ 東海市立平州中学校

²⁾ 京都外国語大学

³⁾ 天理大学

⁴⁾ 愛知工業大学

⁵⁾ 中部大学

⁶⁾ 保健体育講座

村松ら¹⁰⁾は大学生のセルフエスティーム、社会的スキルと対人ストレスイベント、対処行動との関係を追究し、セルフエスティームや社会的スキルが高いほど積極的対処行動が多く、対人ストレスイベントに上手く対処しており、大学生の対人ストレスイベントにおける好ましい対処行動獲得にはセルフエスティームや社会的スキル向上を視点にした支援が重要であることを報告している。近藤ら¹¹⁾の高校生の対人ストレスイベントと対処行動の関連をみた研究でも同様な知見が報告されている。

本研究では中学生の上手なストレス対処行動獲得に向けての健康教育の工夫につなげるために、中学生の対人ストレスイベントや対処行動を調査するとともにセルフエスティームと社会的スキルを調査し、相互の関連を追究した。

Ⅱ. 研究方法

1. 調査対象

調査対象は知多地区の公立A中学校、公立B中学校の1～3年生907名であり、有効回答数は872名（男子415名、女子457名）であった。

2. 調査期間

調査は平成18年11月上旬から中旬にかけて各中学校において実施した。

3. 調査方法

調査は無記名自己記入法によって行い、各中学校に配布し、後日回収した。

4. 調査内容

調査内容は以下の項目に分けた。

(1) 対人ストレスイベントの経験の有無と程度

橋本¹²⁾による対人ストレスイベント尺度30項目を使用し、対人ストレスの経験の有無と程度を調査した（表1参照）。

(2) 社会的スキル

戸ヶ崎ら¹³⁾の社会的スキル尺度（中学・高校生用）25項目を使用し、社会的スキルの程度を調査した（表3参照）。

(3) ストレス対処行動

宗像¹⁴⁾のストレス対処行動尺度（積極的対処行動8項目、消極的対処行動9項目）17項目を使用し、対処行動の程度を調査した（表4参照）。

(4) 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項目を使用した¹⁵⁾。

5. 分析方法

(1) 対人ストレスイベント

対人ストレスイベント30項目（表1参照）について最近3ヶ月の経験の有無を尋ねた。経験があった場合にはそれが自分に与えた影響を「全く気にならなかった」1点、「あまり気にならなかった」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、合計をストレス得点とした。

(2) 社会的スキル

社会的スキル25項目（表3参照）について尋ねた。1,2,8,9,10,11,12,19,21,23,25の11項目は「全くあてはまらない」1点、「あまりあてはまらない」2点、「少しあてはまる」3点、「よくあてはまる」4点の4段階で回答させ、3,4,5,6,7,13,14,15,16,17,18,20,22,24の14項目は「全くあてはまらない」4点、「あまりあてはまらない」3点、「少しあてはまる」2点、「よくあてはまる」1点の4段階で回答させ、合計を社会的スキル得点とした。

(3) ストレス対処行動

ストレス対処行動17項目（表4参照）について尋ねた。積極的対処行動8項目は「たいていそうする」3点、「しばしばそうする」2点、「そうしない」1点の3段階で回答させ、合計したものを積極的対処行動得点とした。消極的対処行動9項目は「たいていそうする」3点、「しばしばそうする」2点、「そうしない」1点の3段階で回答させ、合計を消極的対処行動得点とした。

(4) 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、4点Likert型尺度として行い、「そう思う」4点、「ややそう思う」3点、「ややそう思わない」2点、「そう思わない」1点の4段階で回答させ、逆転項目は逆に得点化を行い、合計をセルフエスティーム得点とした。

6. 比較方法

データ処理はSPSS for Windows ver.10を使用した。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検定を行い、また、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. 結果

1. 全体ならびに性別比較

(1) 対人ストレスイベントの有無

表1に示すように、対人ストレスイベントは

「あまり親しくない人と会話した (61.5%)」が最も多く、以下「自分の言いたいことが上手く相手に上手く伝わらなかった」、「自慢話や愚痴など聞きたくないことを聞いた」が続いた。性別に有意差のみられた項目は「あまり親しくない人と会話した」、「自分の言いたいことが相手に上手く伝わらなかった」をはじめ15項目あり、いずれも女子が高かった。

(2) 対人ストレス反応の程度

表2は対人ストレスイベントの経験が「ある」

とした者のうち、その経験が「つらかった+非常につらかった」の割合、すなわちその出来事の影響が大きかったとする割合を示した。割合が最も高かった項目は「知人に嫌な思いをさせた (61.4%)」であり、以下「知人とどのように付き合えばいいのか分からなくなった」、「周りの人から疎外されていると感じるようなことがあった」が続いた。性別に有意差のみられた項目は「知人に嫌な思いをさせた」、「知人から責められた」をはじめ11項目あり、いずれも女子

表1. 対人ストレスイベントの「経験あり」の割合 (性別比較)

順	対人ストレスイベント	性別		女子		合計	
		男子	女子	人	%	人	%
1	あまり親しくない人と会話した	222	53.5	314	68.7**	536	61.5
2	自分の言いたいことが相手に上手く伝わらなかった	205	49.4	258	56.5*	463	53.1
3	自慢話や愚痴など、聞きたくないことを聞いた	185	44.6	271	59.3**	456	52.3
4	知人と意見が食い違った	197	47.5	258	56.5**	455	52.2
5	相手が嫌な思いをしていないか気になった	177	42.7	278	60.8**	455	52.2
6	嫌いな人と会話した	176	42.4	265	58.0**	441	50.6
7	知人が自分のことをどう思っているのか気になった	135	32.5	276	60.4**	411	47.1
8	上下関係に気がつかった	150	36.1	253	55.4**	403	46.2
9	無理に相手に合わせた会話をした	158	38.1	235	51.4**	393	45.1
10	会話中、何をしゃべったらいいのか分からなくなった	158	38.1	119	43.5	357	40.9
11	同じ事を何回も言われた	162	39.0	177	38.7	339	38.9
12	知人に誤解された	156	37.6	169	37.0	325	37.3
13	テンポの合わない人と会話した	122	29.4	201	44.0**	323	37.0
14	会話中に気まずい沈黙があった	137	33.0	177	38.7	314	36.0
15	知人にいやな思いをさせた	132	31.8	174	38.1	306	35.1
16	知人とけんかした	128	30.8	169	37.0	297	34.1
17	知人に嫌な顔をされた	122	29.4	157	34.4	279	32.0
18	約束を破られた	119	28.7	152	33.3	271	31.1
19	誰が悪いというわけでもないとき、自分から謝った	93	22.4	163	35.7**	256	29.4
20	好意的な知人の誘いを断った	111	26.7	136	29.8	247	28.3
21	知人が無責任な行動をした	117	28.2	124	27.1	241	27.6
22	知人とどのように付き合えばいいのか分からなくなった	67	16.1	155	33.9**	222	25.5
23	知人から責められた	103	24.8	110	24.1	213	24.4
24	親しくなりたい相手となかなか親しくなれなかった	84	20.2	121	26.5*	205	23.5
25	知人に深入りされないように気がつかった	77	18.6	97	21.2	174	20.0
26	知人に対して劣等感を感じた	76	18.3	93	20.4	169	19.4
27	知人に軽蔑された	72	17.3	93	20.4	165	18.9
27	周りの人から疎外されていると感じるようなことがあった	54	13.0	111	24.3**	165	18.9
29	知人のストレス発散に付き合いをされた	56	13.5	104	22.8**	160	18.3
30	知人に無理な要求をされた	76	18.3	66	14.4	142	16.3
対象者の人数		415 (100.0)		457 (100.0)		872 (100.0)	

比較: χ^2 検定を使用して対人ストレスイベントの経験割合を性別に比較した。

df=1, *: P<0.05, **: P<0.01

が高かった。

(3) 社会的スキル

表3は社会的スキルの「少しあてはまる+よくあてはまる」の割合、逆転項目では「全くあてはまらない+あまりあてはまらない」の割合を示した。「自分に親切にしてくれる友達には親切にしてあげる(92.0%)」が最も多く、以下「友達がよくしてくれたことにはお礼を言う」、「休み時間に友達とおしゃべりしない」が続いた。性別に有意差のみられた項目は「自分に親切に

してくれる友達には親切にしてあげる」、「友達がよくしてくれたことにはお礼を言う」をはじめ13項目あり、いずれも女子が高かった。

(4) ストレス対処行動

表4の積極的対処行動は「たいていそうする+しばしばそうする」、消極的対処行動は「そうしない」の割合を示した。「信頼できる人に相談する(90.1%)」が最も高く、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」が続いた。男子の方が有意に高かつ

表2. 対人ストレスイベントの「つらかった+非常につらかった」の割合(性別比較)

順	対人ストレスイベント	性別		女子		合計	
		男子	女子	人	%	人	%
1	知人に嫌な思いをさせた	69	52.3	119	68.4**	188	61.4
2	知人とどのように付き合えばいいのか分からなくなった	32	47.8	96	61.9	128	57.7
3	周りの人から疎外されていると感じるようなことがあった	30	55.6	65	58.6	95	57.6
4	相手が嫌な思いをしていないか気になった	75	42.4	144	51.8	219	48.1
5	知人に対して劣等感を感じた	31	40.8	50	53.8	81	47.9
6	親しくになりたい相手となかなか親しくなれなかった	34	40.5	61	50.4	95	46.3
7	知人から責められた	40	38.8	54	49.1*	94	44.1
8	知人とけんかした	45	35.2	85	50.3*	130	43.8
9	知人が無責任な行動をした	42	35.9	62	50.0*	104	43.2
10	知人が自分のことをどう思っているのか気になった	48	35.6	124	44.9	172	41.8
11	約束を破られた	42	35.3	71	46.7	113	41.7
12	知人に嫌な顔をされた	39	32.0	77	49.0**	116	41.6
13	知人に軽蔑された	29	40.3	36	38.7	65	39.4
14	知人に誤解された	54	34.6	73	43.2*	127	39.1
15	自慢話や愚痴など、聞きたくないことを聞かされた	55	29.7	119	43.9**	174	38.2
16	好意的な知人の誘いを断った	35	31.5	58	42.6	93	37.7
17	嫌いな人と会話した	70	39.8	96	36.2	166	37.6
18	会話中、何をしゃべったらいいのか分からなくなった	46	29.1	73	36.7	119	33.3
19	知人に深入りされないように気をつかった	17	22.1	37	38.1*	54	31.0
20	自分の言いたいことが、相手に上手く伝わらなかった	50	24.4	93	36.0**	143	30.9
21	同じ事を何度も言われた	46	28.4	55	31.1	101	29.8
22	会話中に気まずい沈黙があった	36	26.3	54	30.5	90	28.7
23	無理に相手に合わせた会話をした	34	21.5	77	32.8*	111	28.2
24	テンポの合わない人と会話した	38	31.1	50	24.9	88	27.2
25	知人に無理な要求をされた	15	19.7	23	34.8	38	26.8
26	知人のストレス発散に付き合いをされた	14	25.0	27	26.0	41	25.6
27	誰が悪いというわけでもないとき、自分から謝った	18	19.4	34	20.9	52	20.3
27	上下関係に気がつかった	23	15.3	58	22.9	81	20.1
29	知人と意見が食い違った	14	7.1	42	16.3**	56	12.3
30	あまり親しくない人と会話した	21	9.5	36	11.5	57	10.6

比較: χ^2 検定を使用して対人ストレスイベントの「つらかった+非常につらかった」の割合を性別に比較した。

対象者: 各ストレスイベントとも表1の「経験あり」を100%Nとした。

df=1, *: P<0.05, **: P<0.01

た項目は「泣きわめいたり、取り乱したりする」、
「友達の家遊びに行く」をはじめ6項目あった。
また、女子の方が有意に高かった項目は「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」をはじめ3項目あった。

(5) セルフエスティーム得点

セルフエスティーム得点(標準偏差, 以下S.D.)
は男子25.3 (5.0), 女子22.8 (4.8) であり, 男子
の方が有意に高かった。学年別では, 男子1年
生26.1 (4.4), 2年生24.6 (5.5), 3年生25.0
(5.1) であり, 学年間に有意差 (P<0.05) がみ
られ, 多重比較では2年生<1年生であった
(P<0.05)。また, 女子1年生23.5 (4.4), 2年生
21.9 (4.6), 3年生22.9 (5.2) であり, 女子も学

年間に有意差 (P<0.05) がみられ, 多重比較で
は2年生<1年生であった (P<0.05)。

(6) ストレス得点

ストレス得点 (S.D.) は男子19.7 (18.3), 女子
27.9 (21.5) であり, 女子の方が有意に高かっ
た。

(7) 社会的スキル得点

社会的スキル得点 (S.D.) は男子77.7 (9.0),
女子79.8 (8.6) であり, 女子の方が有意に高か
った。学年別では, 男子1年生79.3 (8.7), 2年
生77.5 (8.62), 3年生76.3 (9.2) であり, 学年
間に有意差 (P<0.05) がみられ, 多重比較では
3年生<1年生であった (P<0.05)。また, 女子
1年生79.6 (8.8), 2年生78.6 (8.3), 3年生81.2

表3. 社会的スキルの「少しあてはまる+よくあてはまる」の割合 (性別比較)

順	社会的スキル	性別	男子		女子		合計	
			人	%	人	%	人	%
1	自分に親切にしてくれる友達には親切にしてあげる	○	373	89.9	429	93.9*	802	92.0
2	友達がよくしてくれたことは、お礼を言う	○	371	89.4	428	93.7*	799	91.6
3	休み時間に友達とおしゃべりしない	△	366	88.2	425	93.0*	791	90.7
4	自分のしてほしいことを、無理やり友達にさせる	×	377	90.8	420	91.9	797	91.4
5	何でも友達のせいにする	×	379	91.3	417	91.2	797	91.4
6	友達の邪魔をする	×	345	83.1	418	91.5**	763	87.5
7	友達と離れて、一人で遊ぶ	△	360	86.7	417	91.2*	777	89.1
8	友達が失敗したら、励ましてあげる	○	294	70.8	411	89.9**	705	80.8
9	友達の頼みを聞く	○	320	77.1	409	89.5**	729	83.6
10	友達に気軽に話しかける	△	345	83.1	402	88.0*	747	85.7
11	友達の話をおもしろそうに聞く	○	348	83.9	394	86.2	742	85.1
12	困っている友達を助けてあげる	○	304	73.3	382	83.6**	686	78.7
13	友達に話しかけられない	△	358	86.3	380	83.2	738	84.6
14	遊んでいる友達の中に入れない	△	355	85.5	374	81.8	729	83.6
15	友達の遊びをじっと見ている	△	339	81.7	367	80.3	706	81.0
16	間違いをしても素直に謝らない	×	334	80.5	362	79.2	696	79.8
17	友達をおどかしたり、友達にいばったりする	×	319	76.9	361	79.0	680	78.0
18	自分から友達の仲間に入れない	△	349	84.1	356	77.9*	705	80.8
19	相手の気持ちを考えて話す	○	274	66.0	347	75.9**	621	71.2
20	でしゃばりである	×	331	79.8	345	75.5	676	77.5
21	引き受けたことは、最後までやり通す	○	293	70.6	343	75.1	636	72.9
22	悩み事を友達に相談できない	△	281	67.7	340	74.4*	621	71.2
23	友達の意見に反対するときは、きちんとその理由を言う	○	257	61.9	313	68.5*	570	65.4
24	友達に乱暴な話し方をする	×	306	73.7	312	68.3	618	70.9
25	友達のけんかをうまくやめさせられる	○	125	30.1	134	29.3	259	29.7
対象者の人数			415 (100.0)		457 (100.0)		872 (100.0)	

比較: χ^2 検定を使用して社会的スキルの「少しあてはまる+よくあてはまる」の割合を性別に比較した。

○: 関係向上行動 △: 関係参加行動 ×: 関係維持行動

df=1, *: P<0.05, **: P<0.01

(8.6) であり、女子も学年間に有意差 (P<0.05) がみられ、多重比較では2年生<3年生であった (P<0.05)。

(8) 対処行動得点

積極的対処行動得点 (S.D.) は男子17.1 (3.2), 女子16.6 (2.8) であり、男子の方が有意に高かった。消極的対処行動得点 (S.D.) では男子14.7 (3.0), 女子15.3 (3.2) で女子の方が有意に高かった。

2. セルフエスティーム3群, 社会的スキル3群からの比較

(1) グループ分け

1) セルフエスティームによる3群分け

セルフエスティーム得点は男子25.3 (5.0), 女子22.8 (4.8) であることから、それぞれ平均の-1S.D.未満を低群, ±1S.D.以内を中群, +1S.D.より上を高群として3群に分けた。男子の415名は低群 (65人), 中群 (296人), 高群 (54人) となり、女子の457名は低群 (61人), 中群 (328人), 高群 (68人) となった。

2) 社会的スキルによる3群分け

社会的スキル得点は男子77.7 (9.0), 女子79.8 (8.6) であることから、セルフエスティームの群

分けと同様に3群に分けた。男子の415名は低群 (67人), 中群 (275人), 高群 (73人) となり、女子の457名は低群 (76人), 中群 (308人), 高群 (73人) となった。

(2) セルフエスティーム3群からの比較

1) ストレス対処行動

表5に示す通り、男子の積極的対処行動はセルフエスティーム3群間に有意差がみられ、多重比較では低<中<高であった。また、消極的対処行動は3群間に有意差がみられ、多重比較では高<中・低であった。表6に示す通り、女子の積極的対処行動は3群間に有意差がみられ、多重比較では低<中・高であった。また、消極的対処行動は3群間に有意差がみられ、多重比較では高<中・低であった。

2) ストレス得点

表7に示す通り、男女ともストレス得点はセルフエスティーム3群間に有意差がみられ、多重比較では高<中・低であった。

3) 社会的スキル得点

表8に示す通り、男女とも社会的スキル得点はセルフエスティーム3群間に有意差がみられ、多重比較では低<中<高であった。

表4. ストレス対処行動の「たいていそうする+しばしばそうする」の割合 (性別比較)

順	ストレス対処行動	性別	男子		女子		合計	
			人	%	人	%	人	%
1	信頼できる人に相談する	○	351	84.6	435	95.2**	786	90.1
2	困難に立ち向かい努力して乗り越える	○	367	88.4	383	83.8	750	86.0
3	勉強や趣味に集中する	○	362	87.2	378	82.7	740	84.9
4	いろいろ考え、見方や自分の考え方を変えてみる	○	337	81.2	389	85.1	726	83.3
5	それを人に話して、気持ちを分かってもらう	○	302	72.8	389	85.1**	691	79.2
6	泣きわめいたり、取り乱したりする	×	331	79.8**	308	67.4	639	73.3
7	友達の家遊びに行く	○	331	79.8**	306	67.0	637	73.1
8	それをあまり気にするほどのものではないと決める	○	290	69.9**	270	59.1	560	64.2
9	気分転換のため軽い運動をする	○	311	74.9**	221	48.4	532	61.0
10	誰にも相談せずに悩み続ける	×	229	55.2	294	64.3**	523	60.0
11	おいしいものを食べたり、やけ食いをする	×	246	59.3	256	56.0	502	57.6
12	買い物などをして気を晴らす	×	260	62.7**	218	47.7	478	54.8
13	機嫌が悪くなり、つい人を責めてしまう	×	214	51.6*	204	44.6	418	47.9
14	何もする気になれず寝てしまう	×	171	41.2	194	42.5	365	41.9
15	何もしないで我慢する	×	164	39.5	180	39.4	344	39.4
16	怒りを抑えたり、欲求不満をためたりする	×	140	33.7	145	31.7	285	32.7
17	物事に感情的に巻き込まれないようにする	×	114	27.5	127	27.8	241	27.6
対象者の人数			415(100.0)		457(100.0)		872(100.0)	

比較: χ^2 検定を使用してストレス対処行動の「たいていそうする+しばしばそうする」の割合を性別に比較した。

○: 積極的対処行動 ×: 消極的対処行動

df=1, *: P<0.05, **: P<0.01

(3) 社会的スキル3群からの比較

1) ストレス対処行動

表9に示す通り、男子の積極的対処行動は社会的スキル3群間に有意差がみられ、多重比較では低<中<高であった。また、消極的対処行動は3群間に有意差がみられ、多重比較では中・高<低であった。表10に示す通り、女子の

積極的対処行動は3群間に有意差がみられ、多重比較では低<中<高であった。また、消極的対処行動は3群間に有意差がみられ、多重比較では高<中・低であった。

2) ストレス得点

表11に示す通り、男女ともストレス得点は社会的スキル3群間に有意差がみられ、多重比較

表5. セルフエスティーム3群からみたストレス対処行動 (男子)

SE得点	対処行動	積極的対処行動		消極的対処行動		例数
		平均得点	S.D.	平均得点	S.D.	
低	群	14.9	3.6	15.6	2.9	65
中	群	17.1	2.9	14.8	3.0	296
高	群	18.8	3.0	13.2	2.9	54
一元配置分散分析		P<0.01		P<0.01		-
多重比較 (Bonferroni)		低<中<高		低・中>高		-

SE:セルフエスティーム

表6. セルフエスティーム3群からみたストレス対処行動 (女子)

SE得点	対処行動	積極的対処行動		消極的対処行動		例数
		平均得点	S.D.	平均得点	S.D.	
低	群	15.0	2.5	16.3	3.0	61
中	群	16.8	2.7	15.3	3.2	328
高	群	17.4	2.9	13.9	3.1	68
一元配置分散分析		P<0.01		P<0.01		-
多重比較 (Bonferroni)		低<中・高		低・中>高		-

SE:セルフエスティーム

表7. セルフエスティーム3群からみたストレス得点 (反応)

SE得点	ストレス得点	ストレス得点(男子)			ストレス得点(女子)		
		平均得点	S.D.	例数	平均得点	S.D.	例数
低	群	22.9	20.2	65	32.9	20.1	61
中	群	20.4	18.0	296	28.6	22.3	328
高	群	12.2	16.0	54	20.1	16.3	68
一元配置分散分析		P<0.01			P<0.01		
多重比較 (Bonferroni)		低・中>高			低・中>高		

SE:セルフエスティーム

表8. セルフエスティーム3群からみた社会的スキル得点

SE得点	社会的スキル	社会的スキル得点(男子)			社会的スキル得点(女子)		
		平均得点	S.D.	例数	平均得点	S.D.	例数
低	群	71.8	8.3	65	75.7	10.0	91
中	群	77.5	8.1	296	79.8	8.1	328
高	群	85.7	8.8	54	83.4	8.6	68
一元配置分散分析		P<0.01			P<0.01		
多重比較 (Bonferroni)		低<中<高			低<中<高		

SE:セルフエスティーム

では高く中く低であった。

3. 因子分析による比較

表12は対人ストレスイベントの因子分析結果である。第1因子には「知人から責められた」、「知人に軽蔑された」などが挙げられ、「対人葛藤」とした。第2因子には「会話中、何をしゃべったらいいのかわからなくなった」、「知人とのように付き合えばいいのかわからなくなった」などが挙げられ「対人劣等」とした。第3因子には「嫌いな人と会話した」、「あまり親しくない人と会話した」などが挙げられ「対人磨耗」とした。第4因子には「相手が嫌な思いをしていないか気になった」、「知人が自分のことを思っているか気になった」などが挙げられ「対人意識」とした。これら4つの因子で全変動の41.99%が説明された。

IV. 考察

1. 対人ストレスイベント

本調査の中学生の対人ストレスイベントで最も訴え率の高かったのは「あまり親しくない人と会話した(61.5%)」であり、以下「自分の言いたいことが上手く伝わらなかった」、「自慢話や愚痴など聞きたくないことを聞いた」が続いた。橋本¹⁶⁾は、日常的な対人ストレスの性質として自己主張できないことによるストレスがあり、その原因として、対人不安やコミュニケーション能力の欠如が考えられるとしている。「あまり親しくない人と会話した」や「自分の言いたいことが上手く伝わらなかった」が多いことをみると、本調査での中学生に対人不安やコミュニケーション能力の欠如が窺える。

対人ストレスイベントの「つらかった+非常

表9. 社会的スキル3群からみたストレス対処行動(男子)

SS得点	対処行動	積極的対処行動		消極的対処行動		例数
		平均得点	S.D.	平均得点	S.D.	
低	群	14.9	2.8	15.9	2.7	67
中	群	16.9	3.0	14.7	2.9	275
高	群	19.5	2.4	13.9	3.5	73
一元配置分散分析		P<0.01		P<0.01		-
多重比較(Bonferroni)		低<中<高		低>中・高		-

SS:社会的スキル

表10. 社会的スキル3群からみたストレス対処行動(女子)

SS得点	対処行動	積極的対処行動		消極的対処行動		例数
		平均得点	S.D.	平均得点	S.D.	
低	群	14.7	2.4	16.2	3.0	76
中	群	16.8	2.6	15.3	3.2	308
高	群	18.1	2.7	13.8	3.3	73
一元配置分散分析		P<0.01		P<0.01		-
多重比較(Bonferroni)		低<中<高		低・中>高		-

SS:社会的スキル

表11. 社会的スキル3群からみたストレス得点(反応)

SS得点	ストレス得点	ストレス得点(男子)			ストレス得点(女子)		
		平均得点	S.D.	例数	平均得点	S.D.	例数
低	群	26.7	22.5	67	34.5	20.1	76
中	群	20.0	16.7	275	28.5	21.6	308
高	群	12.6	17.7	73	18.6	19.2	73
一元配置分散分析		P<0.01			P<0.01		
多重比較(Bonferroni)		低>中>高			低>中>高		

SS:社会的スキル

につらかった」の最も訴え率が高かったのは「知人に嫌な思いをさせた(61.4%)」であり、以下「知人とどのように付き合えばいいのか分からなくなった」、「周りの人から疎外されていると感じるようなことがあった」が続いた。この結果を見ると、相手に「よく思われたい、嫌われたくない」という気持ちが大きく、それがより強いストレス反応を引き起こしていることが考えられる。

宗像¹⁷⁾はストレス症状を持ちやすい人の中にいわゆるいい子と呼ばれる人がいることを指摘している。いい子とは「人の顔色や言動が気になる」、「人の期待に添うよう努力する」など自分の感情や気持ちを抑えて期待に添うよう努力しようとする人たちである。村松ら¹⁰⁾の大学生

の研究や近藤ら¹¹⁾の高校生の研究でも同様の指摘がなされている。本調査の中学生にも「人から嫌われたらどうしよう」といった不安から自分を抑えようとし、大きなストレス反応を感じていることが窺える。

男子より女子の方が多かった対人ストレスイベントは「あまり親しくない人と会話した」、「自分の言いたいことが上手く相手に伝わらなかった」をはじめとして15項目みられた。女子の訴え率の高いことについて、島¹⁸⁾は女性の性周期の後半は感情が不安定になって、突然いらして怒りっぽくなったり、悲しくなったり、涙もろくなり、ささいな出来事でもイライラしたり落ち込むことがあるとしている。また、ストレスナーに過敏になりやすいことで女性の方

表12. 対人ストレスイベントの因子負荷行列

対人ストレス	因子成分			
	1 対人葛藤	2 対人劣等	3 対人磨耗	4 対人意識
3. 知人から責められた	.673			
4. 知人に軽蔑された	.601			
7. 知人に嫌な顔をされた	.598			
2. 知人とけんかした	.549			
1. 知人に無理な要求をされた	.531			
6. 知人に誤解された	.520			
8. 同じ事を何度も言われた	.505			
10. 知人のストレス発散に付き合い合わせた	.471			
11. 約束を破られた	.470			
5. 知人が無責任な行動をした	.443			
19. 会話中、何をしゃべったらいいのか分からなくなった		.625		
17. 知人とどのように付き合えばいいのか分からなくなった		.573		
18. 親しくなりたい相手となかなか親しくなれなかった		.526		
21. 自分の言いたいことが、相手に上手く伝わらなかった		.506		
15. 周りの人から疎外されていると感じるようなことがあった		.467		
16. 会話中に気まずい沈黙があった		.466		
25. 嫌いな人と会話した			.639	
26. あまり親しくない人と会話した			.632	
24. テンポの合わない人と会話した			.518	
28. 無理に相手に合わせた会話をした			.491	
27. 自慢話や愚痴など、聞きたくないことを聞かされた			.485	
14. 相手が嫌な思いをしていないか気になった				.550
13. 知人が自分のことをどう思っているか気になった				.522
22. 知人に嫌な思いをさせた				.444
固有値	3.591	2.741	2.324	1.421
変動率 (%)	14.963	11.422	9.683	5.922
累積変動率 (%)	14.963	26.384	36.068	41.990

因子負荷量0.3以上のものを得点順に掲載した。

が男性よりもストレス反応を感じやすいとしている。本調査でも女子にストレス反応が強いことが認められている。

橋本¹²⁾は対人ストレスイベントを①「対人葛藤」因子（社会の規範からは逸脱した顕在的な対人衝突事態）、②「対人劣等」因子（社会的スキルの欠如などにより劣等感を触発する事態）、③「対人磨耗」因子（対人関係を円滑に進めようとする事により気疲れを引き起こす事態）の3因子に分類している。本調査の中学生の対人ストレスイベントの因子分析では4因子が抽出された。この4因子は橋本の「対人葛藤」因子、「対人劣等」因子、「対人磨耗」因子を含んでおり、それに加え「対人意識」因子が抽出された。「対人意識」因子は近藤ら¹¹⁾の高校生の研究でも抽出され、「対人磨耗」因子に近い成分と考えられる。

男子より女子の方が高い項目を因子ごとにみると「対人葛藤」因子で4項目、「対人劣等」因子で1項目、「対人磨耗」因子で4項目、「対人意識」因子で3項目あった。「対人意識」因子と「対人磨耗」因子ではほとんどの項目で女子の方が高かった。「対人意識」因子と「対人磨耗」因子は近い成分であり、「人から嫌われたくない」、「人とうまくやりたい」の意識が女子の方が強く、不安や不快感を持ちやすく、男子に比べストレス反応も強いと考えられる。橋本¹⁶⁾は、円滑な関係維持の重要視に伴い、顕在的な対人衝突を極度に避ける傾向がその場しのぎ的な対人的相互作用を促し、かえって深刻な関係性の歪みや心理的苦痛が生じる可能性を指摘している。

2. ストレス対処行動

宗像¹⁷⁾は、ストレス対処行動とは「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ない営み」のことを言い、ストレスを処理するための努力と言えらるとしている。また、宗像は、対処行動には課題解決の手立てを得ようとする手段的な対処行動と、問題解決に伴う不安などをコントロールしようとする対処行動に区別できるとしている。前者は手段的な対処行動と呼ぶことができ、周りからの要請が自らの対処行動を超えるものなどを感じると、強い感情的、生理的、行動的なストレス反応が生じ、緊張、不安、憂鬱、下痢、頭痛、タバコやアルコールへの渴望などの反応であるとしている。後者は情緒的な対処行動と呼ぶことができ、要請に対して、緊張緩和、発散、興奮、鎮静を通じて、適度な平常心や意欲を保つための情緒管理を通して、その要請に応えようとするこ

であるとしている。

ストレスへの効果的対処は積極的な努力が全て効果的とは言えないが、ストレスに効果的に対処するには問題解決への積極的な行動が必要であることが分かっている。一方、消極的、逃避的な対処行動をとること、例えば、機嫌が悪いとつい人を責めてしまう行動、泣きわめいたり取り乱したりして自制を失ってしまうなどの行動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、そのことでかえってストレスが高まり、無力感と心身の不健康との悪循環な相互作用からストレスを慢性化させやすく、心身の不健康へとつながる悪循環過程をつくりやすいと報告されている¹⁷⁾。ストレスサーに対し効果的に対処するためには積極的な対処行動をとる力が必要であり、中学生に対してその力をつけるような支援が大切と考える。

森本¹⁹⁾は個々人のストレスに対処する行動を強く支援するものとして、情緒的支援網（相談できる存在があること）を指摘している。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反応を減少させていたことを認めている。本調査で「信頼できる人に相談する」、「それを人に話して気持ちを分かってもらおう」の2項目が全体で1位と5位であったこと、どちらも女子が高かったこと、谷尾ら^{20) 21)}の小中学生の調査、榊原ら²²⁾の高校生の調査、村松ら¹⁰⁾の大学生の調査でも上位にあったことから女性の方が周囲からの支援を求めていると言える。

ストレス対処行動で性差が認められた項目は9項目みられ、男子が高かった項目は6項目、女子が高かった項目が3項目であった。男子が高かった項目は「友達の家遊びに行く」、「それをあまり大したものではないと決める」をはじめとする積極的対処行動3項目、消極的対処行動3項目、女子が有意に高かった項目は「信頼する人に相談する」、「それを人に話し気持ちを分かてもらおう」の積極的対処行動2項目、「誰にも相談せずに悩み続ける」の消極的対処行動1項目であった。

積極的対処行動得点は男子17.1、女子16.6で男子の方が高く、消極的対処行動得点は男子14.7、女子15.2であり女子の方が高かった。このことから女子の方が消極的対処行動をとりやすい傾向にあることが窺える。伊藤²³⁾の指摘の通り、本調査でも男子の方が女子に比べストレス対処の際に積極的対処行動をしていることが分かる。女子がストレス対処行動の中で「信頼する人に相談する」、「それを人に話し気持ちを分か

もらう」という積極的対処行動をよくとる傾向にあったことから、女子がより好ましいストレス対処をできるようにするためには森本¹⁹⁾のいう情緒的支援網を充実するなど、周囲の環境を整えることが効果的だと考えられる。

本調査の中学生の対人ストレスイベントとストレス対処行動の関連では、対人ストレス反応が強いほど消極的対処行動が多かった。また、谷尾ら²¹⁾の研究においても日常ストレス反応が強いほど消極的対処行動が多かったことから、消極的対処行動はストレス反応の増加に起因している結果であると考えられる。今後、中学生に積極的対処行動ができるように支援していくことがストレスを軽減し、より好ましいストレスとの付き合いにつながると考えられる。

3. セルフエスティーム

セルフエスティーム得点は男子25.3、女子22.8であり男子の方が高かった。谷尾ら^{20) 21)}や榊原ら²²⁾のセルフエスティームの調査でも、全般的に男子のセルフエスティームが高いことを報告しており、本調査の結果と一致する。

セルフエスティームとストレス対処行動の関連では、セルフエスティームが高いほど積極的対処行動が多く、セルフエスティームが低いほど消極的対処行動が多いことが分かった。村松ら¹⁰⁾、近藤ら¹¹⁾の調査でも同様の報告がなされている。セルフエスティームが高いほど積極的な好ましい対処行動を行っていると言える。

セルフエスティームと対人ストレスの関連では、セルフエスティームが高いほどストレス反応が弱かった。先の大学生や高校生でも同様に報告されていることから、セルフエスティームが高いほどストレス反応を感じる程度が低いと言える。これは、川西²⁴⁾が示すように、セルフエスティームが低いほど経験されるストレスサーの数が多くなり、自分を責めたり、逃避・回避的な対処行動が多く、ストレス反応が強いという結果に起因していると考えられる。

セルフエスティームと社会的スキルとの関連では、セルフエスティームが高いほど社会的スキルが高いことが示された。これは大学生や高校生での調査の結果^{10) 11)}とも一致した。セルフエスティームがストレス対処行動、社会的スキルと高い関連をもっていることから、セルフエスティームを高める支援が積極的で好ましいストレス対処行動をとれること、社会的スキルを高めることにつながっていくと考えられる。

4. 社会的スキル

社会的スキル得点は男子77.7、女子79.8であり女子の方が高かった。本研究における社会的ス

キルでは「自分に親切にしてくれる友達には親切にしてあげる」、「友達がよくしてくれたことにはお礼を言う」が上位にあがった。この2項目をはじめとする13項目に性差がみられ、いずれも女子が高かった。この13項目は戸ヶ崎ら¹³⁾の言う「関係向上行動」7項目、「関係参加行動」5項目、「関係維持行動」1項目であった。このことから社会的スキルは女子が高く、特に「関係向上行動」、「関係参加行動」は男子よりも高く、女子の方が他との関係を重視する傾向にあると言える。

社会的スキルと対処行動の関連では、社会的スキルが高いほど積極的対処行動が多く、消極的対処行動が少ない。逆に社会的スキルが低いと積極的対処行動が少なく、消極的対処行動が多い。つまり社会的スキルが高いほど好ましい対処行動を行っていると言える。社会的スキルと対人ストレスイベントとの関連では、社会的スキルが高いほどストレス反応が弱く、逆に社会的スキルが低いほどストレス反応が強かった。コミュニケーション能力などの社会的スキルを高め、よりよい対人関係を築くことが対人ストレスと上手く付き合うための一つ的手段として有効であると考えられる。

V. 参考文献

- 1) 上里一郎, 三浦正江 (2002) : ストレスと健康, 健康心理学概論 (日本健康心理学会編), 実務教育出版, 東京, 45-60
- 2) 橋本剛 (2005) : ストレスとソーシャルサポート, ストレスと対人関係, ナカニシヤ出版, 京都, 28-59
- 3) 正木大貴, 福井顕二 (2002) : ストレスによる子どもの身体症状と行動傾向, 児童心理, 12月, 金子書房, 東京, 16-20
- 4) 戸ヶ崎泰子 (2006) : 社会的スキルと適応, 対人関係と適応の心理学 (谷口弘一, 福岡欣治編), 北大路書房, 京都, 83-95
- 5) 文部省 (1998) : 小学校学習指導要領, 学校教育法施行規則, 平成10年12月, 80-89
- 6) 文部省 (1998) : 中学校指導要領解説, 平成10年12月, 保健体育編, 87-91
- 7) 文部省 (1999) : 高等学校指導要領解説, 平成11年12月, 保健体育編, 81-82
- 8) 村松常司 (2005) : セルフエスティームからの健康支援, プラザ印刷, 愛知, 60-63
- 9) M.アーガル, M.ヘンダーソン (1992) : 友人関係, 人間関係のルールとスキル (吉森護編訳), 61-92, 北大路書房, 京都

- 10) 村松常司, 吉田正, 村松園江, 平野嘉彦, 金子修己, 佐藤和子 (2003) : 大学生のストレスとストレス対処行動に関する研究, 教育医学, 49 (3), 197-207
- 11) 近藤花織, 村松常司, 平野嘉彦, 村松園江, 服部洋兒, 金子恵一 (2005) : 高校生の対人ストレスイベント, 対処行動とセルフエスティーム, 社会的スキルに関する研究, 東海学校保健研究, 29 (1), 17-31
- 12) 橋本剛 (2001) : 対人ストレスイベント尺度, 心理測定尺度表」(堀洋道監修, 松井豊編集), サイエンス社, 東京, 4-8
- 13) 戸ヶ崎泰子, 岡安孝弘, 坂野雄二 (1997) : 中学生の社会的スキルと学校ストレスの関係, 健康心理学研究, 10 (1), 23-32
- 14) 宗像恒次 (1996) : ストレス対処行動による病気予防, ストレス対処と行動特性, 最新行動科学からみた病気と健康, メヂカルフレンド社, 東京, 20-22
- 15) 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
- 16) 橋本剛 (2005) : ストレッサーとしての対人関係, 対人関係とストレス, ナカニシヤ出版, 京都, 182-205
- 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), 福村出版, 東京, 8-21
- 18) 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, ストレスと心の健康, ナカニシヤ出版, 京都, 35-39
- 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), 医学書院, 東京, 2-32
- 20) 谷尾千里, 村松常司, 吉田正, 坂田利弘, 佐藤和子, 村松園江 (2002) : 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
- 21) 谷尾千里, 村松常司, 吉田正, 坂田利弘, 佐藤和子, 村松園江 (2002) : 中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51輯, 29-35
- 22) 榊原麻衣, 村松常司, 吉田正, 佐藤和子, 村松園江, 金子修己, 平野嘉彦 (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
- 23) 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
- 24) 川西陽子 (1995) : セルフエスティームと心理ストレスの関係, 健康心理学研究, 8 (1), 22-30