

小学生のレジリエンスと対人ストレスコーピング
およびセルフエスティームの関連

原 郁水*¹, 古田真司*²

*¹ 愛知教育大学大学院教育学研究科 共同教科開発学専攻

*² 愛知教育大学養護教育講座

**Relations among Resilience, Interpersonal Stress Coping and Self-esteem
in Elementary School Children.**

Ikumi HARA *¹, Masashi FURUTA *²

*¹ Cooperative Major in Curriculum Development, Graduate School of
Education, Aichi University of Education,

*² Department of School health Sciences, Aichi University of Education

[別 刷]

東海学校保健研究

第36巻 1号 2012年9月

小学生のレジリエンスと対人ストレスコーピング およびセルフエスティームの関連

原 郁水*¹, 古田真司*²

*¹ 愛知教育大学大学院教育学研究科 共同教科開発学専攻

*² 愛知教育大学養護教育講座

Relations among Resilience, Interpersonal Stress Coping and Self-esteem in Elementary School Children.

Ikumi HARA*¹, Masashi FURUTA*²

*¹ Cooperative Major in Curriculum Development, Graduate School of
Education, Aichi University of Education,

*² Department of School health Sciences, Aichi University of Education

Abstract

The purpose of this study was to clarify the influence of resilience and interpersonal stress coping on self-esteem in school children.

The subjects of this study were 111 children in the fifth and six grades in one elementary school in Aichi prefecture. The survey was conducted by an anonymous questionnaire that consisted of a resilience scale, interpersonal stress coping scale, friendship stressor scale and self-esteem scale. Some results are shown below.

Factor analysis by the principal factor method and promax rotation were conducted for 24 items of the resilience scale, and three factors were identified: "positive future orientation", "seeking interests and concerns" and "emotional regulation". Similarly, factor analysis was conducted for 14 items of the interpersonal stress coping scale, and three factors were identified: "self-examination and repression", "positive reappraisal and assertion" and "convey the truth".

Correlational analysis revealed a significant positive relationship between self-esteem and all of the resilience factors, and positive reappraisal and assertion among the stress coping factors, for people who had experienced friendship stressors. A significant correlation was seen between some aspects of resilience some aspects of coping.

Groups with high and low scores for resilience and stress coping were used as independent variables, and self-esteem was a dependent variable. The results of ANOVA showed main effects of level of resilience (seeking interests and concerns and emotional regulation). Furthermore, ANOVA indicated significant interaction effects of positive future orientation and positive reappraisal and assertion, future orientation and conveying the truth, and emotional regulation and self-examination and repression.

The results of this study suggested that resilience and coping leads directly or indirectly to raising self-esteem.

キーワード (Key Words) :

レジリエンス, 対人ストレスコーピング, セルフエスティーム, 友人関係ストレス
resilience, interpersonal stress coping, self-esteem, friendship stress

I. はじめに

友人は何ものにも代えがたい存在であるが, その一方で時としてストレスの原因となることがある。これは関係が安定していない小学生でも同様であり, 友人関係は学校生活を送る上で重要なものの一つである。例えば, 平成22年度の問題行動に関する調査¹⁾によると, 小学生が不登校となったきっかけと考えられる状況として, いじめを除く友人関係をめぐる問題が10.8% (複数回答) となっており, 不安など情緒的混乱 (30.6%), 無気力 (20.5%), 親子関係を巡る問題 (19.2%), について第4位にあげられている。また, 保健室利用状況に関する調査報告書²⁾でも, 保健室での相談内容は「友人関係」が14.8%と増加傾向にあることが明らかになっている。さらに, これまでに小学5, 6年生の半数以上が友人関係状のストレスを経験していることも示されている³⁾。これらより, 友人関係上のストレスは小学生の多くが経験するものであり, 与える影響が強い場合があると考えられる。

対人関係上のストレスは, 努力によって回避することが出来るものもあるが, その一方で避けられない場合がある。例えば, 人は好きな人とだけ関わることは出来ないし, ささいなきっかけからすれ違いが起こったりする。そのため友人関係におけるストレスがある中で適応していくことは重要な課題であると言える。ストレスがある中で適応して過ごしていくための概念として本研究では, レジリエンスとストレスコーピングに注目する。

レジリエンスとは, 広義には「困難で脅威的な状況にもかかわらず, うまく適応する過程・能力・結果」のことを指し, 近年諸外国を中心に精神的健康に関連のあるものとして注目されている概念である⁴⁾。様々なストレスやネガティブなライフイベントは個人の精神的健康に影響を与えるが, 全ての人があるストレスによって抑うつや不適応状態に陥るわけではなく, それらを乗り越え適応していくことが出来る人もいる。我が国では特に適応に導く心理特性に注目した研究が多い。本研究では, 先行研究に倣い「困難な状況に直面してもうまく適応する, あるいは回復を導く心理特性」と狭義に定義することとする⁵⁾。

次にストレスコーピングは, Lazarus & Folkmanの心理的ストレスモデルの枠組みにおけるストレスラー, 認知的評価, コーピング, ストレス反応の4過程のうちの一つである。人があるストレスラーを経験した場合に, その出来事が自分にとってどの程度脅威的であるか, 影響力があるか, 対処可能なものであるかなどの評価が行われ, 次に実際にストレスラーに対する何らかの対処が行われる。その結果として様々な種類のストレス反応が表出されると考えられている⁶⁾。

レジリエンスとコーピングはともにストレスが存在する際に適応を促すという点では共通しているが, 相違点もある。本研究で指すレジリエンスは, ストレスとは独立して存在する心理特性であるのに対して, コーピングは, ストレスそのものに対する認知的な対処方略である。両者はストレスとの関係性の点で異なる。

これまでに, レジリエンスとストレスコーピングに関しては, ストレス状況においてはレジリエンスがストレス過程中的認知的評価を媒介してストレスコーピングに影響を与え, 適切なストレスコーピングの選択を促進し, その結果負のストレス反応が抑制されること⁷⁾や, レジリエンスの高低によって用いられるコーピングが異なること⁸⁾が明らかになっている。ただしこれは中絶を経験した女性

や大学生を対象とした調査であり、小学生の友人関係に関しては未だ明らかにされていない。

これまでに、対人ストレスイベントに対するコーピングの種類には、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種類があるといわれている。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。ネガ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、その関係を積極的に放棄・崩壊しようとする方略群である。解決先送りコーピングは、ストレスフルな対人関係に対し、時間が解決するのを待つような方略群である⁹⁾。この中でも特に、ポジティブ関係コーピングは友人関係満足度と最も相関が高く、対人関係上のストレスに対して有効なコーピングであるといえる^{10) 11)}。

そのため本研究では、レジリエンスとコーピングの関係を明らかにし、小学生の友人関係上のストレスがある中での適応に関して、レジリエンスとコーピングの役割を検討することを目的として、調査を行った。

II. 方法

1. 調査対象と調査時期

調査の対象は、愛知県内のA小学校の5～6年生162名であった。有効回答者は135名であり、有効回答率は83.3%であった。2010年10月中旬にA小学校において実施した。

2. 調査方法と倫理的配慮

無記名自記式の質問紙調査を用いて行った。調査項目の適切さとプライバシー保護の観点から調査対象校の校長と複数の教員の協力を得て項目のチェックを実施した。調査用紙には「無記名であること」と「他の人に知られることはないこと」を明記した。これらは、学級担任の協力を得て行われたが、記入された用紙の内容を担任やその他の学校関係者が見ることはない状態で回収し、無記名データとして入力と分析を行った。

3. 調査内容

今回の研究に使用した調査項目は、精神的回復力尺度24項目、日常ストレス尺度中の友人関係に関する2項目、対人ストレスコーピング尺度中のポジティブ関係コーピング尺度14項目、セルフエスティーム全般性尺度10項目である。

1) レジリエンス

レジリエンスを測定するために小塩⁴⁾らがJewら(1999)の精神的回復力尺度、および、Wagnild & Youngら(1993)のレジリエンスの測定に関する先行研究の項目内容を参考にして作成した精神的回復力尺度24項目を、小学生への質問として適した表現に変更して使用した。「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の3つの因子から構成されている。「はい」「どちらかというとはい」「どちらでもない」「どちらかというといいえ」「いいえ」の5段階で回答を求め、段階順に5点～1点に点数化した。

2) ポジティブ関係コーピング

ポジティブ関係コーピングの測定には、加藤⁹⁾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、小学生向けの質問14項目を作成し使用した。具体的な質問内容は、「自分のしゅみに熱中する」「本音で話をする」「大人の意見をきく」「周りの反応をみる」などの項目から構成されている。「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段階で回答を求めた。

3) セルフエスティーム尺度

適応の指標としてセルフエスティームを測定した。用いた尺度は星野¹²⁾による自尊心尺度10項目である。「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。

4) 友人関係ストレス

友人関係におけるストレスの有無と程度を測定するために、中村ら¹³⁾がElwood (1987)のDaily Hassle InventoryとCoddington (1972)のChildren's Social Readjustment Rating Scaleなどを参考にして作成したストレスに関する質問31項目中の「友だちとうまくいかなかった」「誰かにひどくいじめられた」の2項目を用いた。

「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。段階順に5点～1点に点数化した。2項目でストレス経験がないと答えたもの以外を友人ストレス経験群とした。

Ⅲ. 結果

1. 各尺度の検討

1) レジリエンス尺度の因子分析(表1)

24項目のレジリエンス尺度について主因子法、プロマックス回転による因子分析を行った。6.69, 2.14, 1.67, 1.41, 1.34という固有値の減衰状況と因子の解釈可能性を考慮し、3因子解を採用した。因子負荷量が0.40以下の項目を除外し、再度因子分析を行う作業を2度行った。その結果11項目が削除された。回転後の因子分析結果を表1に示す。

第1因子は「自分には将来の目標がある」, 「自分の目標を大切にしている」, 「自分の将来に希望を

表1 レジリエンス尺度の因子分析結果

	F1	F2	F3	共通性
未来志向($\alpha=.81$)				
自分には将来の目標がある	.807			.647
自分の目標を大切にしている	.787			.619
自分の将来に希望を持っている	.661			.534
自分の目標のために努力している	.598			.386
興味・関心の追求($\alpha=.76$)				
私はいろいろなことを知りたいと思う		.735		.590
新しいことやめずらしいことが好きだ		.669		.361
ものごとに対する興味や関心が強い方だ		.638		.440
ねばり強い人間だと思う		.561		.334
いろいろなことにチャレンジするのが好きだ		.530		.336
感情調整($\alpha=.66$)				
自分の感情をコントロールできる方だ			.672	.561
イライラするとおさえられなくなる※			.582	.301
パニックになっても、自分を落ち着かせることができる			.564	.341
つらい出来事があるとたえられない※			.572	.264
固有値	4.009	1.847	1.488	
変動率(%)	30.837	14.206	11.447	
累積変動率(%)	30.837	45.042	56.489	

註1) 因子負荷量0.4以上のものを掲載

註2) ※: 逆転項目

持っている」といった4項目が高い因子負荷量を示した。そのため、第1因子を将来の夢や目標をもつこと、将来の計画を立てること等の肯定的な未来志向を現す「未来志向」因子と解釈した。第2因子は「私はいろいろなことを知りたいと思う」「新しいことやめずらしいことが好きだ」、「ものごとに対する興味や関心が強い方だ」といった5項目が高い負荷量を示した。そのため第2因子はものごとに対する興味や関心を持ち、追求していく「興味・関心の追求」因子であると解釈した。第3因子は「自分の感情をコントロールできる方だ」、「イライラするとおさえられなくなる」、「パニックになっても、自分を落ち着かせることができる」といった4項目が高い負荷量を示した。そのため第3因子は怒りなどの内的な感情を調整することができることを表す「感情調整」因子と解釈した。各因子に相当する項目の合計得点を算出し、それぞれ未来志向得点、興味・関心の追求得点、感情調整得点とした。また削除項目以外の13項目を合計しレジリエンス合計得点とした。内的整合性を検討するために α 係数を算出したところ、未来志向では $\alpha = .81$ 、興味・関心の追求では $\alpha = .76$ 、感情調整では $\alpha = .66$ 、レジリエンス合計では $\alpha = .80$ であった。

2) ポジティブ関係コーピング尺度の因子分析

12項目のポジティブ関係コーピング尺度に対して主因子法、プロマックス回転による因子分析を行った。3.75, 1.84, 1.25, 0.99, 0.92という固有値の減衰状況と解釈可能性を考慮し、3因子解を採用した。因子負荷量が.40以下の項目を除外し再度因子分析を行う作業を2度行った結果2項目が削除された。回転後の因子分析結果を表2に示す。

表2 ポジティブ関係コーピング尺度の因子分析結果

	F1	F2	F3	共通性
内省・抑制 ($\alpha = .68$)				
人の気持ちを考えるようにする	.944			.779
自分の気持ちをおさえるようにする	.544			.269
自分のことをみつめなおす	.482			.353
肯定的解釈・主張 ($\alpha = .66$)				
人間として成長したと思うようにする		.706		.515
自分が悪くないことをアピールする		.562		.255
大人の意見を聞く		.583		.314
いい経験をしたと思うようにする		.492		.406
相手の悪い点を注意する		.406		.194
本音 ($\alpha = .62$)				
本音で話をする			.891	.660
本音で話をするようにこころがける			.629	.636
固有値	3.216	1.539	1.116	
変動率 (%)	32.161	15.388	11.164	
累積変動率 (%)	32.161	47.549	58.713	

註1) 因子負荷量0.4以上のものを掲載

第1因子は「相手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」といった3項目が高い負荷量を示した。そのため第1因子は相手の気持ちや自分を見つめ直し、気持ちを抑制しようとする「内省・抑制」因子とした。次に第2因子は「人間として成長したと思うようにする」「自分が悪くないことをアピールする」「大人の意見を聞く」といった5項目が高い負荷量を示した。そのため第2因子はストレス経験を成長の機会と捉えるなど肯定的に解釈したり、相手の悪い点などを主張したりする「肯定的解釈・主張」因子とした。最後に第3因子は

「本音で話をする」「本音で話をするようにこころがける」の2項目が高い負荷量を示した。そのため第3因子を本音で話し合おうとする「本音」因子とした。それぞれ内省・抑制得点, 肯定的解釈・主張得点, 本音得点とし, 削除項目を除いた10項目を合計した得点をポジティブ関係コーピング合計得点とした。内的整合性を検討するために α 係数を算出したところ, 内省・抑制では $\alpha = .68$, 肯定的解釈・主張では $\alpha = .66$, 本音では $\alpha = .62$, ポジティブ関係コーピング合計では $\alpha = .75$ であった。

3) セルフエスティーム

先行研究などによりセルフエスティームは1因子構造が確認されていることからセルフエスティーム尺度全10項目の合計点を「セルフエスティーム得点」とした。 $\alpha = .75$ であった。

4) 友人関係ストレス

友人関係ストレスの2項目の合計点を「友人関係ストレス得点」とした。 $\alpha = .50$ であった。なお, 友人関係ストレス得点が1以上の人を友人関係ストレスあり群とした。

2. 各尺度の関係

各尺度の関連を概観するため, 友人ストレスがあると答えた111名を対象に, 相関係数を算出した(表3)。その結果, セルフエスティームと関連があったのはレジリエンスの未来志向($r = .216$), 興味関心の追求($r = .222$), 感情調整($r = .246$)及びコーピングの肯定的解釈・主張($r = .285$)でありいずれも正の有意な相関がみられた。また, レジリエンスとコーピングの関係をみると, 未来志向は肯定的解釈・主張($r = .209$)と, 興味関心の追求は肯定的解釈・主張($r = .264$)及び本音($r = .194$)と, 感情調整は内省・抑制($r = .482$)及び肯定的解釈・主張($r = .319$)との間に有意な正の相関が見られた。友人ストレスはコーピングの肯定的解釈・主張($r = .205$)との間に有意な負の相関が見られた。

表3 各尺度の相関

	レジリエンス			コーピング		
	未来志向	興味関心	感情調整	内省抑制	肯定主張	本音
友人ストレス	-.028	.077	-.122	-.027	-.205*	-.077
セルフエスティーム	.216*	.222*	.246*	.154	.280**	.090
未来志向	1.000	.407**	.284**	.162	.209*	.094
興味関心		1.000	.248**	.094	.264**	.194*
感情調整			1.000	.482**	.316**	.168

3. レジリエンスとコーピングの複合要因によるセルフエスティームへの影響

レジリエンスとコーピングが複合的にセルフエスティームに与える影響を検討するために, レジリエンス各因子とコーピング各因子の得点をそれぞれ平均値で2群に分け, レジリエンス各因子とコーピング各因子を独立変数, セルフエスティームを従属変数とした2要因分散分析を行った(表4~6)。

レジリエンスの未来志向とコーピングの各因子(「内省・抑制」「肯定的解釈・主張」「本音」)がセルフエスティームに与える影響を検討した2元配置分散分析の結果では(表4), 全体としてはレジリエンス(未来志向)の高群の方が低群よりセルフエスティームが高い傾向を示した($p < .10$)。コーピングの因子でセルフエスティームに有意な影響を与えているものはなかった。しかし, レジリエンスとコーピングの有意な交互作用が「未来志向×肯定的解釈・主張」($p < .05$)と「未来志向×本音」($p < .05$)の間に見られた。「未来志向×肯定的解釈・主張」では, レジリエンスの未来志向の

低群で肯定的解釈・主張のコーピングの低群が高群より有意にセルフエスティームが低い（単純主効果の検定 $p < .05$ ）のに対し、未来志向の高群では肯定的解釈・主張のコーピングの高低にセルフエスティームが左右されないという結果を得た。また「未来志向×本音」でも、コーピングの本音が低い場合にはレジリエンスの未来志向の低群が高群より有意にセルフエスティームが低い（単純主効果の検定 $p < .05$ ）のに対し、本音の高群では未来志向の高低にセルフエスティームが左右されない（むしろ未来志向が高い群の方が低め、ただし有意差はない）という結果を得た。

表4 レジリエンス（未来志向）とコーピングがセルフエスティームに与える影響

($df=1/109$)

		未来志向		レジリエンス	F値		多重比較
		低群	高群		コーピング	交互作用	
内省・抑制	低群	21.47 (5.58)	22.62 (5.12)	$F=3.024^\dagger$	$F=1.319$	$F=0.406$	
	高群	22.00 (5.77)	24.47 (5.38)	$p < .10$	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	
肯定的解釈 主張	低群	19.97 (5.17)	23.86 (4.85)	$F=2.770^\dagger$	$F=2.649$	$F=4.605^*$	未来低: 肯定低 < 肯定高
	高群	23.82 (5.41)	23.33 (5.56)	$p < .10$	<i>n.s.</i>	$p < .05$	肯定低: 未来低 < 未来高
本音	低群	20.83 (5.41)	24.96 (5.07)	$F=2.781^\dagger$	$F=0.006$	$F=5.507^*$	本音低: 未来低 < 未来高
	高群	23.15 (5.68)	22.46 (5.25)	$p < .10$	<i>n.s.</i>	$p < .05$	

レジリエンスの興味関心の追求とコーピングの各因子がセルフエスティームに与える影響を検討した2元配置分散分析の結果では（表5）、全体としてはレジリエンス（興味関心の追求）の高群の方が低群よりセルフエスティームが高くなっており、どのコーピングとの関連においても有意な差が見られた（ $p < .05$ ）。一方、コーピングの因子では、肯定的解釈・主張のコーピングにおいて、それが高いほどセルフエスティームが高くなる傾向（主効果： $p < .10$ ）が見られたが有意ではなかった。レジリエンスの興味関心とコーピング各因子との交互作用は認められなかった。

表5 レジリエンス（興味関心の追求）とコーピングがセルフエスティームに与える影響

($df=1/109$)

		興味・関心の追求		レジリエンス	F値		多重比較
		低群	高群		コーピング	交互作用	
内省・抑制	低群	20.79 (5.12)	23.40 (5.34)	$F=4.767^*$	$F=1.353$	$F=0.125$	興味関心: 低群 < 高群
	高群	22.35 (5.95)	24.23 (5.28)	$p < .05$	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	
肯定的解釈 主張	低群	20.35 (5.40)	23.00 (5.06)	$F=5.349^*$	$F=2.859^\dagger$	$F=0.094$	興味関心: 低群 < 高群
	高群	22.37 (5.41)	24.40 (5.42)	$p < .05$	$p < .10$	<i>n.s.</i>	
本音	低群	21.86 (5.66)	23.79 (5.46)	$F=6.362^*$	$F=0.422$	$F=4.475$	興味関心: 低群 < 高群
	高群	20.44 (5.03)	23.83 (5.22)	$p < .05$	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	

レジリエンスの感情調整とコーピングの各因子がセルフエスティームに与える影響を検討した2元配置分散分析の結果では（表6）、全体としてはレジリエンス（感情調整）の高群の方が低群よりセルフエスティームが高い傾向を示し、内省・抑制と本音のコーピングとの関連においては、有意な差が見られた（ $p < .05$ ）。一方、コーピングの各因子では、コーピングの高低にセルフエスティームが

表6 レジリエンス（感情調整）とコーピングがセルフエスティームに与える影響

($df=1/109$)

		感情調整		レジリエンス	F値		多重比較
		低群	高群		コーピング	交互作用	
内省・抑制	低群	22.15 (5.75)	21.83 (4.73)	$F=4.297^*$	$F=0.823$	$F=5.683$	感情調整: 低群 < 高群
	高群	20.63 (6.13)	25.23 (4.46)	$p < .05$	<i>n.s.</i>	$p < .05$	感情高: 内省低群 < 内省高群 内省高: 感情低群 < 感情高群
肯定的解釈 主張	低群	20.34 (5.33)	23.84 (4.74)	$F=3.598^\dagger$	$F=1.804$	$F=2.207$	
	高群	23.27 (6.19)	23.69 (4.97)	$p < .10$	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	
本音	低群	21.21 (5.81)	24.46 (4.87)	$F=4.036^*$	$F=0.026$	$F=1.358$	感情調整: 低群 < 高群
	高群	22.24 (6.00)	23.10 (4.82)	$p < .05$	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	

左右されないという結果を得た。しかし、レジリエンスとコーピングの有意な交互作用が「感情調整×内省・抑制」($p<.05$)の間に見られた。レジリエンスの感情調整の高群では、内省・抑制のコーピングの低群が高群より有意にセルフエスティームが低い(単純主効果の検定 $p<.05$)のに対し、感情調整の低群では、内省・抑制のコーピングの高低にセルフエスティームが左右されない(むしろ内省・抑制のコーピングが高い群の方が低め、ただし有意な差はない)という結果を得た。

IV. 考察

1. 各得点について

1) レジリエンス

レジリエンスの因子分析を行ったところ、「未来志向」「興味・関心の追求」「感情調整」の3因子が抽出され、小学生を対象にした先行研究⁹⁾とは異なる結果が見られた。先行研究では4因子解となったが、本研究ではそのうちの「忍耐力」が抽出されなかった。これは感情調整と忍耐力はともに自分の感情を抑えるという点では似ている因子であり、これらが1つにまとまったことによると考えられる。大学生に対する因子分析⁹⁾では本研究と同じく感情調整と忍耐力がまとまった3因子構造が確認されている。小学生にとっては感情を調整することよりも忍耐することの方が難しく、これらが区別されたのではないかと考えられていたが、本研究では1つの因子にまとまった。感情調整と忍耐力は小学生にとって区別されたりされなかったりする不安定な因子であることが予測される。

2) ポジティブ関係コーピング

ポジティブ関係コーピングについて因子分析を行った。その結果「内省・抑制」「肯定的解釈・主張」「本音」の3因子が抽出された。今回使用した項目は加藤⁹⁾が大学生を対象として開発した「拡張版ポジティブ関係コーピング尺度」を参考に小学生に対して使用可能な14項目を選択し使用した。加藤が作成した尺度は8因子36項目から構成されていたが、実際の小学生が実行しやすくわかりやすいという基準で14項目を選び、さらに小学生向きに表現を変更した。

加藤⁹⁾の元尺度と比べると、「内省・抑制」因子は、加藤の「内省」因子と「自己抑制」因子の項目が集まったものである。これらは自らを見つめ直し気持ちを抑える内容を表している。また、本研究における「肯定的解釈・主張」因子は加藤の「肯定的解釈」因子、「自己主張」因子、「サポート希求」因子の項目から成る。「本音」因子は「協調」因子の項目である。相手に積極的に働きかけるポジティブ関係コーピングは大きく、自分に対して批判的な面を持つ内省・抑制因子、あまり自分に対して批判的でなく、どちらかという相手に対して批判的な面を持つ肯定的解釈・主張因子、相手と素直に本音を話そうとする本音因子に分かれたことより、批判を内に向けるか外に向けるかという点に特徴がある結果となった。

3) 友人関係ストレス

友人関係ストレス2項目のうち、1つでもストレスがあると答えた者は131名中111名であり、小学生の友人関係ストレスの経験率の高さが明らかになった。不登校のきっかけになったり、保健室に相談に行ったりするほどでなくても、学校生活を送る上で友人関係にストレスを感じている子どもは多く存在していると考えられる。

2. 各尺度間の関連について

今回、適応の指標として用いたセルフエスティームと有意な相関があったのは、レジリエンス中の未来志向、興味関心の追求、感情調整及びコーピング中の肯定的解釈・主張因子であった。レジリエ

ンスは因子として抽出された全てにおいてセルフエスティームと有意な相関が見られた。レジリエンスはセルフエスティームと正の関連があることが確認されている⁴⁾。レジリエンスは小学生のセルフエスティームと関連のある要因であることが本調査でも確認された。

また、ポジティブ関係コーピングは友人関係満足度と正の相関があることが確認されており¹³⁾、セルフエスティームと若干異なるが、友人関係満足度を精神的健康の指標と捉えると正の関連が確認されていると言える。しかし、その反面、ストレス反応との正の関連があることも認められており⁹⁾、いつでも適応的なコーピングであるとは言い難い。特に自己を見つめ直す因子である「内省・抑制」は内省した結果自己の悪かった点に気づき一次的にセルフエスティームが下がることが考えられる。また、自分の本音を伝えようとする「本音」は、本音を伝えることで関係が深まることもあるが、その一方で相手との関係が悪化する可能性を孕んだ因子である。現代の青年においては友人関係が希薄かつ良好であるという特徴が挙げられており¹⁴⁾、本音因子は表面的な関係から深める因子であるため一概に適応的なコーピングであるとは言えず、セルフエスティームと有意な相関が見られなかったと考えられる。それに対して、肯定的解釈・主張コーピングはセルフエスティームと有意な正の相関が見られた。肯定的解釈は、現実を変えようとするのではなく、現実を肯定的に解釈することによって理想と現実のずれを縮めることができる方略である¹⁵⁾。肯定的解釈は比較的安定した適応的なコーピングであり、そのため本研究でもセルフエスティームと有意な正の相関が見られたと考えられる。

友人ストレス経験を見ると、レジリエンスとは有意な相関がなく、コーピング中の肯定的解釈・主張とは有意な負の相関があった。レジリエンスはストレス経験とは相関が有意でないことが示されており、本研究でも同様の結果を明らかにした。また、コーピング中の内省・抑制及び本音とは関連が見られなかったが、肯定的解釈・主張とは有意な相関が見られた。因果関係を示すことはできないが、コーピング中の肯定的解釈・主張は他のコーピング方略とは異なり、友人ストレス経験に影響を受ける方略であるかもしれない。ストレスを肯定的に捉え、自分の意見を主張するということは、ストレスが多くある場合は、選択しにくいとも考えられる。

また、レジリエンスとコーピングは、コーピング中の肯定的解釈・主張がレジリエンスの全ての因子と有意な正の相関があり、内省・抑制はレジリエンスの感情調整と、本音はレジリエンスの興味関心の追求と正の相関が有意であった。大学生のレジリエンスと一般的なストレスに対するコーピングについての調査⁸⁾によると、肯定的解釈はレジリエンスと相関があることが明らかになっており、本研究でも同様の結果を得られた。ポジティブ関係コーピングは適応的なコーピング方略であると言われるが、その中でも特に肯定的解釈・主張はセルフエスティームやレジリエンスと有意な相関が多く示された。

3. レジリエンスとコーピングの複合要因によるセルフエスティームへの影響

本研究では、レジリエンスとコーピングが複合的にセルフエスティームに与える影響を検討するために、レジリエンス各因子とコーピング各因子の平均値を元に対象者を高群・低群に分け、セルフエスティームを従属変数とした2（レジリエンス（未来志向，興味関心の追求，感情調整）：高群・低群）×2（コーピング（内省・抑制，肯定的解釈・主張，本音）：高群・低群）の二元配置分散分析を行った。

全体的に見ると、それぞれのレジリエンス因子とコーピング因子との組み合わせのうち、多くの組み合わせでレジリエンスの高群が低群よりセルフエスティームが高くなる傾向が見られたに対し、コーピングの高低ではセルフエスティームはどれほど変わらなかった。先行研究でも⁵⁾、レジリエンス

は小学生の心理的要因として、直接的あるいは間接的にセルフエスティームに強い影響を及ぼしていることが示されており、さらにレジリエンスが、ストレスとは独立して存在する心理特性である点が、このような結果となった要因と考えられる。これに対して、コーピングはストレスそのものに対する認知的な対処方略であり、困難やつらいことがあった場合の、ある種の仮定された状況設定での回答を求めているので、セルフエスティームとの関連で言えば、過去の経験やストレスに対する感受性にも影響を受ける要因と考えられる。そのため、コーピングは全体としては関連が低い結果となったと考えられる。

その一方で、本研究では、レジリエンスとコーピングの複合的な要因のいくつかの組み合わせで、その交互作用が有意にセルフエスティームと関連する場合があるという結果を得た。交互作用があるということは、たとえば、レジリエンスの高い群と低い群では、ある種のコーピングがセルフエスティームに与える影響が異なることを意味する。

たとえば、本研究の結果で示された「未来志向×肯定的解釈・主張」の組み合わせでは、レジリエンスの未来志向の低群（将来の目標や希望があまりない群）では、コーピングの肯定的解釈・主張（トラブルがあっても人間として成長したと思ったりいい経験をしたと思うことや、自分の意見を主張したりする）が低い群の方が、高い群に比べてセルフエスティームが有意に低くなっていたが、未来志向の高群では、コーピングによる差はなかった。この結果は、別の見方をすれば、レジリエンスの未来志向とコーピングの肯定的解釈・主張のどちらか一方でも高ければセルフエスティームは高くなることを意味する。レジリエンスは人が持っている特性であり、コーピングはストレスに対する方略である。ストレス場面においてどういった方略を選びやすいかを特性と捉えることも可能であるが、レジリエンスを高めるよりも、そのストレスに対する適応的な方略を選択する方が簡単な場合もある。本研究の結果からは、将来の目標や希望が無かったり、目標に対して努力できなかつたりするような未来志向が低い子どもが友人関係において困っている場合には、その困難に対して前向きに取り組むことが、適応を保つことにつながる可能性を示唆している。

「未来志向×本音」の組み合わせにおいても、同様に、レジリエンスの未来志向とコーピングの本音の両方とも低い群が他の群よりもセルフエスティームが低い傾向であった。また、レジリエンス中の未来志向が低い児童にとっては、本音を言うことがセルフエスティームをあげるにつながる可能性があることを示す結果となった。コーピングの本音因子は、自らの本音を相手に伝えることで相手に積極的に働きかけようとすることを表している因子である。そのため、相手とぶつかる可能性もあり一概に適応的なコーピングであるとは言えない。青年においては友人関係が希薄化しつつも満足度は上昇しているという報告¹⁴⁾もあり、表面的に良好な友人関係においてこそ傷つくこともなく適応的であると考えられる。そのため、他のコーピングに比べて全体としてはセルフエスティームと関連があまり見られなかったと考えられる。しかし、その一方で、友人関係におけるトラブルに直面したときにすぐにあきらめるのではなく相手に対して本音で話すことで働きかけようとすることは、未来志向が低い子どもにとっては有効であると考えられる。あまり未来に対して肯定的でない子どもに対しては、本音で話してみよう働きかけることが、適応につながる可能性が示唆された。

「感情調整×内省・抑制」においては、レジリエンスの感情調整の高い群（イライラしない、感情コントロールができる群）で、コーピングの内省・抑制（自分の気持ちをおさえる）高群が低群より有意にセルフエスティームが高くなるものの、感情調整が低い群ではむしろ、内省・抑制の低い群の方が高い群よりレジリエンスがわずかに高い値で、有意な関連はなかった。この結果は、感情調整と内省・抑制の両方の因子が高いとセルフエスティームは高いが、いずれか一方が低いとセルフエス

ームが低下することを示している。感情調整と内省・抑制はもともと有意な相関があり ($r=.482$)、他のどの組み合わせよりも高い値を示していた。従って因子の関連は強いものの、やはり両者は別々の概念であり、両方同時に高いことがセルフエスティームには重要であると考えられる。もともと自分の気持ちをコントロールし落ち着くことができる子ども (レジリエンスの感情調整が高い子ども) に対しては、困難に遭遇した時、ただ単に気持ちを抑えるだけでなく、自らの本当の気持ちを見つめ直したり、相手の気持ちを考えたりすることが大切だと考えられる。

本研究では、対人ストレスコーピング中のポジティブ関係コーピングのみに焦点をあて検討を行ったが、それ以外にも解決先送りコーピングやネガティブ関係コーピングも存在し、特に解決先送りコーピングは精神的健康の指標と正の関連があることが示されている¹⁴⁾。コーピングはそれぞれが単独に存在するのではなく、複数を組み合わせて用いられていることが指摘されている¹⁵⁾ ことから、今後は他の対人ストレスコーピングと合わせた検討が必要である。また、本研究では、ストレス過程中の認知的評価に関しては検討していない。小学生が友人関係につまずいた際の適応に関する全体像を把握するためには認知的評価を含めた検討が必要であろう。

V まとめ

愛知県内の小学5～6年生162名を対象に友人関係ストレスと対人ストレスコーピング中のポジティブ関係コーピング、レジリエンス及びセルフエスティームの関係を検討するため調査を行った。調査内容は、友人関係ストレス2項目、ポジティブ関係コーピング14項目、レジリエンス24項目、セルフエスティーム10項目である。その結果以下の内容が明らかになった。

1. レジリエンス尺度24項目は因子分析の結果将来の夢や目標をもつこと、将来の計画を立てること等の肯定的な未来志向を現す未来志向因子、ものごとに興味や関心を持ち、追求していく興味・関心の追求因子、怒りなどの内的な感情を調整することができることを表す感情調整因子の3因子が抽出された。これらは先行研究の因子構造とほぼ合致する結果であった。

2. ポジティブ関係コーピング14項目の因子分析を行ったところ、相手の気持ちや自分を見つめ直し、気持ちを抑制しようとする内省・抑制因子、ストレス経験を成長の機会と捉えるなど肯定的に解釈したり、相手の悪い点などを主張したりする肯定的解釈・主張因子、本音で話し合おうとする本音因子の3つが抽出された。

3. 友人関係ストレス、セルフエスティームとレジリエンス、ポジティブ関係コーピングの相関係数を算出した。セルフエスティームとレジリエンスの未来志向、興味関心の追求、感情調整及びコーピングの肯定的解釈・主張の間に正の有意な相関がみられた。レジリエンスとコーピングの関係では、未来志向は肯定的解釈・主張と、興味関心の追求は肯定的解釈・主張及び本音と、感情調整は内省・抑制及び肯定的解釈・主張との間に有意な正の相関が見られた。友人ストレスはコーピングの肯定的解釈・主張とのあいだに有意な負の相関が見られた。

4. レジリエンスとコーピングが複合的にセルフエスティームに与える影響を検討するために、レジリエンス各因子とコーピング各因子の得点をそれぞれ平均値で2群に分け、セルフエスティームを従属変数、レジリエンス各因子とコーピング各因子を独立変数とした2要因分散分析を行った。全体的に見ると、それぞれのレジリエンス因子とコーピング因子との組み合わせのうち、多くの組み合わせでレジリエンスの高群が低群よりセルフエスティームが高くなる傾向が見られたに対し、コーピングの高低ではセルフエスティームはそれほど変わらなかった。しかし、レジリエンスとコーピングの複合的な要因のいくつかの組み合わせで、その交互作用が有意にセルフエスティームと関連する場合が

あるという結果を得た。「未来志向×肯定的解釈・主張」では、レジリエンスの未来志向の低群でコーピング各因子の低群が高群より有意にセルフエスティームが低い、未来志向の高群ではコーピングの高低にセルフエスティームが左右されないという結果を得た。また、「感情調整×内省・抑制」では、レジリエンスの感情調整の高群では、内省・抑制のコーピングの低群が高群より有意にセルフエスティームが低いのに、感情調整の低群では、内省・抑制のコーピングの高低にセルフエスティームが左右されないという結果を得た。

参考文献

- 1) 文部科学省：「平成22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」公表資料
http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/23/08/_icsFiles/afieldfile/2011/08/04/1309304_01.pdf
- 2) 学校保健会：平成8年度保健室利用状況に関する調査結果の概要について、
http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/t19990101002/t19990101002.html
- 3) 古田真司・村田育世・水野由佳里・原郁水・村松常司：滞日ブラジル人児童のストレスとレジリエンスについての検討，愛知教育大学研究報告・教育科学編，60，53-62，2010
- 4) 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治：ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性 —精神的回復力尺度の形成—，カウンセリング研究，35，57-65，2002
- 5) 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
- 6) 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
- 7) Major, B., Richards, C., Cooper, M. L., Cozzarelli, C., & Zubek, J. : Personal resilience, cognitive appraisals, and coping: An integrative model of adjustment to aortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 735-752, 1995.
- 8) 田中千晶，兒玉健一：レジリエンスと自尊感情，抑うつ症状，コーピング方略との関連，広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要（9），67-79，2010
- 9) 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
- 10) 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
- 11) 加藤司：大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成，教育心理学研究，48（2），225-234，2000
- 12) 星野命：感情の心理と教育，児童心理，24，1445-1477，1970
- 13) 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
- 14) 関崎一・浦上昌則：青年期人間関係の現代的課題 斎藤誠一（編）青年期の人間関係 培風館 pp169-192，1996
- 15) 加藤司：対人ストレス過程の検討，教育心理学研究，49（3），295-304，2001
- 16) 三浦正江・坂野雄二・上里一郎：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，7，177-189，1998