

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

富田理紗* 谷尾千里** 村松常司***
松井利幸*** 佐藤和子****

*鶴城中学校

**稲永小学校

***保健体育講座

****養護教育講座

A Study on the Stress and Self-Esteem amongst Elementary School Children

Risa TOMITA*, Chisato TANIO**, Tsuneji MURAMATSU***,
Toshiyuki MATSUI*** and Kazuko SATO****

*Tsurusiro Junior High School, Nishio 445-0805, Japan

**Inaei Elementary School, Nagoya 455-0842, Japan

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

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

I. はじめに

近年の児童生徒をとりまく様々な環境の変化を背景に不登校, いじめ, 自殺などの問題が生じており, これらの問題行動を起こす児童・生徒に共通してみられる個人的要因として, ライフスキルの欠如が指摘されている¹⁾。ライフスキルとは, 個々人が日常生活で遭遇する要求や難しい問題に対して効果的に対処できるように, 適応的, 積極的に行動するために必要な能力であり, その中にストレス対処, セルフエスティームも含まれている。ライフスキルとは生きていくうえで必要不可欠な能力であり, 子どもたちが学習することが必要とされている²⁾。

平成10年12月に告示された新学習指導要領³⁾⁴⁾の保健分野では「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(小学校)」、「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(中学校)」ことが示され, 学校教育におけるストレス対処に関する教育がより重要な課題となった。

セルフエスティームとは自尊心, 自尊感情, 自己価値, 自己尊重, あるいは単に自己評価と訳され, 自分が価値のある存在であると感じていること, また自身自身に肯定的な感情を持つことを意味している⁵⁾。人間のとる行動はこのセルフエスティームの影響を強く

受けており⁶⁾, セルフエスティームの高い子どもは自分がうまくやれることを予想し, 目標に対して積極的に向かっていくのでその努力が報われることが多く, 逆にセルフエスティームの低い子どもは自分を疑い, 優柔不断であるために能力を発揮できず, 仲間の影響を受けやすい⁷⁾。セルフエスティームの形成はライフスキル教育の根底である⁸⁾と言われている。

川畑ら⁹⁾¹⁰⁾は, 健康的な生活習慣をしている青少年のセルフエスティームはそうでない青少年よりも全般的に高く, 運動習慣のある青少年のセルフエスティームは運動習慣のない青少年よりも高かったと報告している。村松ら¹¹⁾は, 好ましい健康習慣を実施している小学生のセルフエスティームはそうでない小学生より高く, また, 村松ら¹²⁾は, 喫煙に関する行動・態度・環境が好ましい小学生は好ましくない小学生よりセルフエスティームが高いことを報告している。これまで健康習慣とセルフエスティームからみた研究は多くの研究者によってその成果^{8)~12)}が報告されてきたが, 小学生のストレスとセルフエスティームとの関連を追究した研究は余り多くない。

本研究は, 小学校5・6年生の日常ストレスと対処行動の実態を調べ, それらとセルフエスティームの関連を追究して, 子どもたちのストレス対処能力を育むための教育の手掛かりとする。

II. 調査方法

1. 調査対象

調査の対象は愛知県N市内の小学校3校に在学する5～6年生計381名であり、有効回答者は369名(96.9%)であった。対象者の性別、学年別の人数は表1に示す通りである。

表1. 対象者の学年別・性別人数

性別	学年		合計
	5年生	6年生	
男子	85(47.0)	96(53.0)	181(100.0)
女子	81(43.1)	107(56.9)	188(100.0)
合計	166(45.0)	203(55.0)	369(100.0)

2. 調査期間

平成13年9月中旬～10月下旬にかけて各小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とし、回答し終わった用紙はプライバシー保護のため2つ折りにして回収した。

4. 調査内容

(1) 日常ストレス

谷尾¹³⁾の調査で用いた30項目について経験の有無とその程度を調査した(表2参照)。

ラザルス¹⁴⁾らは、心理的なストレスを大きな出来事よりもむしろ「日常生活におけるごたごた」が病気の発症により関連が深いとしており、しかも彼らはストレスとなる出来事そのものよりも、それを個人がどう受け止め、評価し、対処するかが重要であるとしている。本研究のストレスはこのラザルスの定義による。

(2) ストレス対処行動

谷尾¹³⁾の調査で用いた積極的対処行動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4参照)。

(3) セルフエスティーム尺度

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¹⁵⁾を使用した。

5. 分析方法

(1) 日常ストレスの有無と程度

ストレス30項目について最近1年間の経験の有無を尋ねた。経験があると答えた項目の合計をストレス個数とした。さらに、経験があった場合にはそれが自分に与えた程度を「全然平気=1点」、「まあ平気=2点」、「大変=3点」、「とても大変=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。得点が高いことはストレスが高いことを表す。

(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=2点」、「まあそうする=1点」、「そうしない=0点」の3段階で回答させ、対処行動合計得点とした。対処行動は積極的対処行動と消極的対処行動に分けて比較した。

(3) セルフエスティーム尺度

10項目の質問についてそれぞれ4段階で回答させた。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点となる。

6. 比較方法

データ処理は、統計パッケージ SPSS for Windows ver.10 を使用した。各質問項目の回答の割合の比較には χ^2 検定、2群間の平均値の差の比較にはt検定、多重比較には一元配置分散分析(Bonferroni 5%水準)を使用した。

III. 調査結果

1. 全体ならびに性別比較

(1) 日常ストレスの有無

表2に示すように、日常ストレスは「試験や試合などで失敗した」の56.3%が最も多く、以下「自分が失敗するのではないかと恐れた」、「友達とうまくいかなかった」と続き、最も少なかったストレスは「小学校を変った」の3.6%であった。

男子の方が有意に高かったストレスは「試験や試合などで失敗した」と「自分が重い病気になった」の2つであり、女子の方が有意に高かったストレスは「自分の性格のことで悩んだ」、「自分の成績のことで悩んだ」、「自分の顔やスタイルのことで悩んだ」の3つであった。

(2) 日常ストレスの程度

表3では日常ストレスにおいて経験が「ある」と答えた者のうち、その出来事が「大変」、「とても大変」とした者の割合を示した。

割合が最も多かったのは「自分の大切なものを失ってしまった」の71.8%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、または亡くなった」と続き、割合が最も低かったのは「母親が仕事を始めた」の7.7%であった。性差がみられたのは「自分の嫌なことをしなければならなかった」だけであり、女子の方が有意に高かった。

(3) ストレス対処行動

表4では困難にであった時の対処行動について「かなりそうする」、「まあそうする」とした者の割合を示した。全体では「信頼できる人に相談する」の89.6%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」、「友達の家へ遊びに行く」と続いた。これらはいずれも積極的対処行動であった。積極的対処行動の9項目はすべて60%以上を示した。

男子で最も多かったのは「信頼できる人に相談する」の85.8%であり、以下「友達の家へ遊びに行く」、「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」と続き、女子で最も多かったのは「信頼できる人に相談する」の93.1%であり、以下「勉強や趣味に集中する」、「人に話し、気持ちを分かてもらう」と続いた。割合が低かった項目は「泣きわめいたり取り乱したりする」の26.1%であった。

性別にしてみると、男子が有意に高かったのは「友達の家へ遊びに行く」と「気分転換のため軽い運動をする」の2つであり、女子が有意に高かったのは「信頼できる人に相談する」、「人に話し、気持ちを分かてもらう」、「買い物などをして気を晴らす」、「泣きわめいたり、取り乱したりする」の4つであった。

(4) セルフエスティーム得点 (SE 得点)

男子のセルフエスティーム得点の平均 (標準偏差)

は26.5(5.6)、女子は25.5(5.8)であり、男女間に差はみられなかった。また、5年生27.1(6.0)、6年生25.1(5.4)であり、5年生の方が有意に高かった。全体の平均は26.6(5.7)であった。

(5) ストレス個数

ストレス個数の平均 (標準偏差) は男子7.4(4.8)、女子8.0(5.7)であり、男女間に差はみられなかった。全体の平均7.7(5.3)であった。

(6) ストレス得点

ストレス得点の平均 (標準偏差) は男子16.5(13.5)、女子19.5(18.2)であり、男女間に差はみられなかった。全体では18.0(16.2)であった。

(7) ストレス対処行動得点

表5に示すとおり、積極的対処行動得点は男子8.6、女子8.5であり、消極的対処行動得点は男子5.2、女子5.4であった。いずれも性差はみられなかった。

表2. 日常ストレスの性別比較

順位	日常ストレス	性別		合計 N (%)
		男子 順位 N (%)	女子 順位 N (%)	
1	試験や試合などで失敗した	1 111(61.7) *	3 96(51.1)	207(56.3)
2	自分が失敗するのではないかと恐れた	2 80(44.4)	1 100(53.2)	180(48.9)
3	友達とうまくいかなかった	3 78(43.6)	2 99(52.9)	177(48.4)
4	自分の嫌なことをしなければならなかった	5 76(42.2)	6 80(42.8)	156(42.5)
5	自分の言ったことや行動で他の人をがっかりさせた	4 77(43.0)	8 73(38.8)	150(40.9)
6	急にたくさんやらなければならないことができた	6 70(39.1)	9 72(38.5)	142(38.8)
7	自分の性格のことで悩んだ	14 45(25.6)	4 86(46.2) **	131(36.2)
8	自分の成績のことで悩んだ	10 55(30.4)	7 77(41.0) *	132(35.8)
9	自分のとても望んでいたことができなかった	8 60(33.5)	10 69(36.9)	129(35.2)
10	身近な人が重い病気になった、または亡くなった	7 67(37.2)	12 58(31.2)	125(34.2)
11	自分の顔やスタイルのことで悩んだ	22 31(17.2)	5 83(44.1) **	114(31.0)
11	自分の大切なものを失ってしまった	9 57(31.5)	13 57(30.5)	114(31.0)
13	自分の将来のことで悩んだ	13 50(27.6)	11 59(31.4)	109(29.5)
14	父親が仕事のため家にいる時間が少なくなった	10 55(30.4)	16 51(27.1)	106(28.7)
15	母親が仕事を始めた	12 50(28.2)	15 52(28.1)	102(28.2)
16	周りで何が起きているのか分からなかった	16 42(23.6)	14 53(28.3)	95(26.0)
17	親とけんかすることが増えた	15 44(24.3)	18 46(24.6)	90(24.5)
18	友達や親の争いやトラブルに巻き込まれた	20 37(20.9)	17 48(25.7)	85(23.4)
19	親の仕事が変わった	19 39(21.7)	19 43(22.9)	82(22.3)
20	何か大きな決心をしなくてはならなかった	17 41(22.9)	20 35(18.6)	76(20.7)
21	誰かにひどくいじめられた	23 31(17.1)	23 29(15.4)	60(16.3)
21	自分がやり始めたことを中断させられた	18 28(15.5)	22 32(17.0)	60(16.3)
23	学校の先生とうまくいかなかった	21 34(19.0)	25 23(12.2)	57(15.5)
23	誰も大切な話を聞いてくれなかった	25 24(13.3)	21 33(17.6)	57(15.5)
25	両親の仲が悪かったあるいは離婚した	26 16(8.9)	24 26(13.8)	42(11.4)
26	引っ越しをした	27 14(7.9)	26 19(10.2)	33(9.1)
27	自分が重い病気になった	24 24(13.3) **	30 6(3.2)	30(8.1)
28	弟や妹が生まれた	28 12(6.7)	28 9(4.8)	21(5.8)
29	ボーイフレンドやガールフレンドと別れた	29 10(5.5)	27 10(5.3)	20(5.4)
30	小学校を変った	30 6(3.4)	29 7(3.7)	13(3.6)
対象者の人数		181(100.0)	188(100.0)	369(100.0)

註1) 比較: χ^2 検定を使用して日常ストレスの経験の割合を性別に比較した。

註2) *: $P < 0.05$ (5%以下の危険率で性別に有意差が認められた)

註3) **: $P < 0.01$ (1%以下の危険率で性別に有意差が認められた)

表3. 日常ストレスの程度の性別比較

順位	日常ストレス	性別		合計		
		順位	男子 N (%)	順位	女子 N (%)	N (%)
1	自分の大切なものを失ってしまった	2	36(65.5)	1	43(78.2)	79(71.8)
2	誰かにひどくいじめられた	1	21(70.0)	3	19(65.5)	40(67.8)
3	身近な人が重い病気になった, または亡くなった	3	41(65.1)	2	39(66.1)	80(65.6)
4	両親の仲が悪かったあるいは離婚した	4	10(62.5)	10	13(52.0)	23(56.1)
5	自分の言ったことや行動で他の人をがっかりさせた	7	37(49.3)	4	45(61.6)	82(55.4)
6	急にたくさんやらなければならないことができた	6	35(51.5)	8	40(55.6)	75(53.6)
7	自分が重い病気になった	5	13(54.2)	11	3(50.0)	16(53.3)
8	友達や親の争いやトラブルに巻き込まれた	9	15(41.7)	6	27(58.7)	42(51.2)
9	自分の成績のことで悩んだ	12	21(38.9)	7	44(57.1)	65(49.6)
10	自分の嫌なことをしなければならなかった	21	25(32.9)	5	47(58.8)**	72(46.2)
11	学校の先生とうまくいかなかった	10	13(39.4)	9	12(54.5)	25(45.5)
12	自分が失敗するのではないかと恐れた	17	28(35.4)	13	49(49.0)	77(43.0)
13	自分の顔やスタイルのことで悩んだ	24	8(26.7)	14	37(45.7)	45(40.5)
13	自分の性格のことで悩んだ	20	15(33.3)	17	38(44.2)	53(40.5)
15	何か大きな決心をしなくてはならなかった	15	15(36.6)	15	16(44.4)	31(40.3)
16	自分の将来のことで悩んだ	13	19(38.8)	18	24(40.7)	43(39.8)
17	友達とうまくいかなかった	19	26(33.8)	16	43(44.3)	69(39.7)
18	誰も大切な話を聞いてくれなかった	11	9(39.1)	20	13(39.4)	22(39.3)
19	自分のとても望んでいたことができなかった	14	22(36.7)	24	22(31.9)	44(34.1)
20	試験や試合などで失敗した	16	40(36.4)	25	29(30.9)	69(33.8)
21	自分がやり始めたことを中断させられた	23	8(28.6)	21	12(37.5)	20(33.3)
22	周りで何が起きているのか分からなかった	18	14(34.1)	26	16(30.2)	30(31.9)
23	親とけんかすることが増えた	22	13(30.2)	23	15(33.3)	28(31.8)
24	弟や妹が生まれた	9	5(41.7)	28	1(14.3)	6(31.6)
25	ボーイフレンドやガールフレンドと別れた	26	1(12.5)	19	4(40.0)	5(27.8)
26	引っ越しをした	25	2(15.4)	21	6(37.5)	8(27.6)
27	小学校を変った	30	0(0.0)	11	3(50.0)	3(25.0)
28	父親が仕事のため家にいる時間が少なくなった	27	6(11.5)	27	12(24.0)	18(17.6)
29	親の仕事が変わった	28	4(10.3)	29	5(12.2)	9(11.3)
30	母親が仕事を始めた	29	3(6.4)	30	4(9.1)	7(7.7)

註1) 比較: χ^2 検定を使用して日常ストレスの「大変」、「とても大変」の割合を性別に比較した。

註2) 対象者: 各ストレスとも表2の日常ストレスを経験した者を100%Nとした。

註3) *: $P < 0.05$ (5%以下の危険率で性別に有意差が認められた)

註4) **: $P < 0.01$ (1%以下の危険率で性別に有意差が認められた)

2. セルフエスティームからみたストレス対処行動

セルフエスティーム得点の平均の -1 S.D.未満を低群, ± 1 S.D.以内を中群, $+1$ S.D.より上を高群とし, 3群に分けた。男子では10~20点が低群, 21~32点が中群, 33~40が高群となり, 女子では10~19点が低群, 20~31点が中群, 32~40点が高群となった。3群の人数は男子が低群22人, 中群134人, 高群25人であり, 女子が低群30人, 中群127人, 高群31人である。

(1) 男子のストレス対処行動得点

表6に示すように, 積極的対処行動は高群9.8, 中群8.6, 低群6.9であり, 3群間に差がみられ, 高群, 中群が低群より高かった。消極的対処行動は高群3.9, 中群5.7, 低群7.9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。

(2) 女子のストレス対処行動得点

表7に示すように, 積極的対処行動は高群7.3, 中群

6.9, 低群5.6であり, 3群間に差がみられ, 低群より中群, 中群より高群が高かった。消極的対処行動は高群3.0, 中群4.2, 低群5.4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。

3. セルフエスティームからみたストレス個数とストレス得点

(1) 男子のストレス個数とストレス得点

表8に示すように, ストレス個数は高群6.3, 中群7.3, 低群9.9であり, 3群間に差がみられ, 低群が高群より多かった。また, ストレス得点は高群12.0, 中群15.7, 低群26.6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。

(2) 女子のストレス個数とストレス得点

表9に示すように, ストレス個数は高群6.1, 中群7.5, 低群12.4であり, 3群間に差がみられ, 低群が中

表4. ストレス対処行動の性別比較

順位	対処行動	性別	男子		女子		合計 N (%)	対象者 100% N
			順位	N (%)	順位	N (%)		
1	信頼できる人に相談する	○	1	151(85.8)	1	175(93.1)*	326(89.6)	364
2	勉強や趣味に集中する	○	4	145(80.1)	2	157(83.5)	302(81.8)	369
3	困難に立ち向かい努力して乗り越える	○	3	144(80.4)	4	145(77.5)	289(79.0)	366
4	友達の家へ遊びに行く	○	2	150(82.9)*	5	139(73.9)	289(78.3)	369
5	人に話し気持ちを分かってもらう	○	10	116(64.1)	3	154(82.4)**	270(73.4)	368
6	あまり心配するほどでないと決める	○	5	136(75.1)	7	130(69.9)	266(72.5)	367
7	感情的に巻き込まれないようにする	×	6	122(68.9)	8	125(69.4)	247(69.2)	357
8	いろいろ考え見方や考え方を考える	○	9	120(67.0)	6	132(70.6)	252(68.9)	366
9	部活動に熱中する	○	8	124(68.5)	9	122(65.2)	246(66.8)	368
10	気分転換のため軽い運動をする	○	7	123(68.7)*	10	102(54.3)	225(61.3)	367
11	何もしないで我慢する	×	11	107(61.1)	11	98(57.0)	205(59.1)	347
12	機嫌が悪くなりつい人を責めてしまう	×	12	105(58.0)	12	99(52.7)	204(55.3)	369
13	怒りを抑えたり欲求不満をためる	×	13	99(54.7)	13	104(55.6)	203(55.2)	368
14	買い物などをして気を晴らす	×	17	58(32.2)	14	112(59.9)**	170(46.3)	367
15	何もする気になれず寝てしまう	×	16	70(38.7)	15	84(44.7)	154(41.7)	369
16	誰にも相談せずに悩み続ける	×	14	82(45.3)	16	66(35.1)	148(40.1)	369
17	おいしいものを食べたりやけ食いする	×	15	78(43.1)	17	66(35.3)	144(39.1)	368
18	泣きわめいたり取り乱したりする	×	18	34(18.8)	18	62(33.2)*	96(26.1)	368

註1) ○: 積極的対処行動

註2) ×: 消極的対処行動

註3) 比較: χ^2 検定を使用してストレス対処行動の割合を性別に比較した。

註4) *: $P < 0.05$ (5%以下の危険率で性別に有意差が認められた)

註5) **: $P < 0.01$ (1%以下の危険率で性別に有意差が認められた)

表5. ストレス対処行動の性別比較

性別	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.)	
男子		8.6 (2.9)	5.2 (2.9)	181
女子		8.5 (3.0)	5.4 (3.3)	188
t検定		N.S.	N.S.	——

N.S.: 性別に有意差がみられない。

表6. セルフエスティーム得点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.)	
高群 (33~40点)		9.8 (3.1)	3.9 (3.3)	25
中群 (21~32点)		8.6 (2.8)	5.1 (2.5)	134
低群 (10~20点)		6.9 (2.9)	7.9 (3.3)	22
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	——

表7. セルフエスティーム得点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.)	
高群 (32~40点)		7.3 (1.6)	3.0 (2.1)	31
中群 (20~31点)		6.9 (1.9)	4.2 (1.7)	127
低群 (10~19点)		5.6 (1.8)	5.4 (1.9)	30
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	——

表 8. セルフエスティーム得点からみたストレス個数・ストレス得点 (男子)

SE得点	個数・得点	ストレス個数	ストレス得点	例数
		平均得点 (S.D.)	平均得点 (S.D.)	
高群 (33～40点)		6.4 (4.5)	12.0 (9.9)	25
中群 (21～32点)		7.3 (4.5)	15.7 (12.2)	134
低群 (10～20点)		9.9 (6.4)	26.6 (20.3)	22
一元配置分散分析		P < 0.05	P < 0.01	——
多重比較 (Bonferroni)		低 > 高	低 > 中・高	——

表 9. セルフエスティーム得点からみたストレス個数・ストレス得点 (女子)

SE得点	個数・得点	ストレス個数	ストレス得点	例数
		平均得点 (S.D.)	平均得点 (S.D.)	
高群 (32～40点)		6.1 (4.6)	12.2 (12.6)	31
中群 (20～31点)		7.5 (5.5)	17.3 (15.2)	127
低群 (10～19点)		12.5 (6.0)	37.0 (24.6)	30
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	——

群, 高群より多かった。また, ストレス得点は高群19.5, 中群17.3, 低群37.0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。

IV. 考 察

本研究の小学生の日常ストレスで最も多かったのは「試験や試合などで失敗した」であり, 以下「自分が失敗するのではないかと恐れた」, 「友達とうまくいかなかった」, 「自分の嫌なことをしなければならなかった」と続いた。これらは先の谷尾ら¹³⁾の小学生の調査でも上位に上がっており, 小学生のストレスとなっている出来事であると言える。中村ら¹⁶⁾の調査でもこれらの項目は上位に上げられており, 最も多かったのは「自分の成績のことで悩んだ」の53.7%であった。この項目は本調査では35.8%であった。中村らの調査では小学校5年生から高校3年生までを対象としており, 受験生を多く含んでいたことからこのような結果になったと思われる。

谷尾ら¹⁷⁾の中学生のストレス調査では「自分の成績のことで悩んだ」が68.4%と最も多く, 岡安ら¹⁸⁾の中学生の調査でも, 学業に関するストレスの経験率が他の学校ストレスに比べて高いことが報告されている。竹中¹⁹⁾は, 学業に関するストレスでは学習内容が理解できないことが主であるが, 真に学問的興味から理解したいのにできないという苦痛ではなく, 分からないとテストで高得点が得られないので受験で困る, 志望校に入れないという不安であり, また, 教室内では勉強がよくできる者に対して, 教師の関心やよい評価が向けられることが多いことから, 勉強が苦手な子どもは理解できないという苦痛とともに, 自己を認めもらう機会も少なく, 自己に対するイメージを低下させる傾向があるとしている。しかし, 学業によるストレスは, 学習困難な子どもだけでなく, むしろ常に優秀な成績をとり, 周囲からの過剰な期待を担って

る子どもにも多くみられる²⁰⁾。このように学業に関するストレスは勉強ができる子どもできない子どもと同じように感じていると言ってよい。

本研究で女子に多かったストレスは「自分の性格のことで悩んだ」, 「自分の成績のことで悩んだ」, 「自分の顔やスタイルのことで悩んだ」であった。中村ら¹⁶⁾の調査でも, 女子は男子より「自分自身についての悩み」が多いと報告されており, 女子の方が自分自身のことについて悩んでいることが窺われる。

日常ストレスにおいて「大変」または「とても大変」の割合が最も高かったのは「自分の大切なものを失ってしまった」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, または亡くなった」, 「両親の仲が悪かったあるいは離婚した」と続いた。この結果から, 経験率の高いストレスが必ずしも強いストレス反応を表出させるとは限らないことが分かる。少数の子どもしか経験しないようなストレスであっても, それが子どもたちにとって重大な意味をもつものであったら, 様々なストレス反応を引き起こす原因となることが考えられる。

本研究の「誰かにひどくいじめられた」の経験率は16.3%と低かったが, その影響が「大変」, 「とても大変」とする割合は67.8%と高く, いじめの経験率は低いながらも影響は大きいと言える。このことは谷尾¹³⁾の調査でも認められている。島²¹⁾は学童期において大きなストレスの一つは残念ながら「いじめ」であるとしている。学童期になると, 家庭や地域という場での生活に加えて, 学校という場での生活を新たに始めることになり, 様々な新しい体験をするが, いじめの場合重大ないじめの問題に発展しないように日頃の観察・指導が大切となる。

森本²²⁾は, 頼れる友人がいることの情緒的支援網は男女ともにストレスを減少させるが, 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

ストレスを減少させることを報告している。相談者がいることがストレスの低減に有効的に作用していることが分かる。本調査では「信頼できる人に相談する」が最も多い対処行動であったことから、多くの児童が相談していることが窺える。

清水²³⁾は、父母と息子・娘との話し合いについて最も比率の高いのは母と娘であって、この二者の意思疎通が最もスムーズになされていると言う。男子が母親と話さない理由には「話すことがない」と言い、疎通性の断絶感に対して女子の場合はそれがかなり少ない。

「見守る父」、「厳しい母」など統制する親への許容は女子のが高く、男子はどちらにも「自由にさせる」ことを求める度合いが女子よりも大きい²³⁾。学校との関係についても女子は「先生」から受容される関係を重視し、男子は授業を重視してより手段的にとらえており、ものの考え方への影響や、生きがいの感じ方に「友人や仲間」など人間関係の重みが男子よりも大きいと言える。本調査においても「信頼できる人に相談する」、「人に話し、気持ちを分かち合ってもらおう」は女子が多かったことから、女子の方が相談相手を頼りにしていることが窺える。

大竹ら²⁴⁾の調査では、小学生が採用するコーピング（対処行動）は男女間で違いがみられることが報告されている。男子がよく採用するコーピングは、1) 行動回避（大声をあげて怒鳴る・当たり散らすなどであり、2) 気分転換（友達と遊ぶ・運動をするなど）、3) 認知的回避（たいした事ではないと考える・あまり考えないようにするなど）の三つがあげられている。本調査で男子に多かったのは「友達の家へ遊びに行く」、「気分転換のため軽い運動をする」であり、これらは気分転換のコーピングに当たる。一方、女子が多く採用するコーピング²⁴⁾は、1) 問題解決（その状態を変えようと努力する・対策を立てるなど）、2) サポート希求（人に問題解決の協力を頼む・どうしたらいいか聞くなど）、3) 情動的回避（一人で泣く・我慢するなど）の三つがあげられている。本研究で女子に多かったのは「信頼できる人に相談する」、「人に話し、気持ちを分かち合ってもらおう」、「買い物などをして気を晴らす」、「泣きわめいたり取り乱したりする」であり、これらはサポート希求、情動的回避に当たる。本研究においても、男子は気分転換を行い、女子はサポート希求、情動的回避を行っており、対処行動において性差を確認することができた。

本研究の小学生のセルフエスティームとストレス対処行動との関係を見ると、セルフエスティーム得点の高い子どもは積極的対処行動を多く行っており、セルフエスティームの低い子は消極的対処行動を多く行っていることが分かった。また、ストレス個数ならびにストレス得点においても、セルフエスティーム得点が高い子どもの方が高く（逆から言えば、セルフエス

ティーム得点の高い子どもの方が低く）、子どもの日常ストレス、対処行動とセルフエスティーム間には極めて強い関連が認められることが分かった。セルフエスティームの高い子どもはストレス対処をうまく行っていることが窺える。従って、子どもたちのストレス対処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が大切であることが示されたと言える。

富田²⁵⁾は、ストレスは人格形成の糧となり、思春期の子どもたちには適度なストレスは必要であり、むしろ様々なストレスにさらされて肯定され、大人への準備をし、外界からのストレスは人格の成長にとって欠かせないものであるとしている。生きていく上でストレスを完全に排除することはあり得ないことであり²⁶⁾、ストレスをなくすとか減らすという考え方をするのはなく、うまく対処していくことが大切である。

ストレス対処の教育の1つとして、竹中²⁷⁾はストレスマネジメント教育という実践を行い、状態不安改善に効果があることを報告している。ストレスマネジメントとはストレスをなくすことではなく、ストレスの程度が一定の幅でおさまり、安心して生活できるように、自己コントロールができるようになることであり²⁵⁾、ストレスマネジメント教育とはストレスの本質を知り、それにうち勝つ手段を修得することを目的とした健康教育であるとしている¹⁹⁾。ストレスマネジメント教育では、不安や緊張に効果のある呼吸法やリラクゼーション法が行われている。しかし、ストレスの中味としては不安や緊張だけでなく、抑うつ状態もあり、それを解消するには自分を強めることである²⁶⁾。自分を強めることはつまりセルフエスティームを高めることにつながると考えられる。

高いセルフエスティームの子どもは自分が成し遂げたことを誇りに思う、人に依存しない振る舞いをする、責任を引き受ける、新しいことに熱心に取り組むといった行動を示す²⁷⁾。一方、低いセルフエスティームの子どもは恐れや不安を生じるような状況を避ける、自分の才能を卑下する、他者の影響を過度に受ける、無力感を感じるといった行動を示す²⁸⁾。セルフエスティームは問題を上手に解決するのに役立ち、また、問題を解決することによって高まる。つまりセルフエスティームは問題の原因でもあり結果でもあると言える。低いセルフエスティームを高めるにはこの悪循環を絶ち切る必要があり、そのためには日常の具体的な問題を自らの力で解決する経験を積み重ねることが重要であると言える。

以上のように、小学生の日常ストレス、対処行動とセルフエスティーム間には関連が認められことは、今後、子どもたちがストレスにうまく対処していくためには、セルフエスティームを高める視点からの教育指導を取り入れることが大切であることが示唆された。

V. 要 約

本研究では小学校5・6年生369名（男子181名，女子188名）を対象に日常ストレス・対処行動とセルフエスティームとを追究し，以下に示す結果を得た。

(1) 小学生の日常ストレスは「試験や試合などで失敗した」が最も多く，以下「自分が失敗するのではないかと恐れた」，「友達とうまくいかなかった」と続いた。「試験や試合などで失敗した」，「自分が重い病気になった」は男子に多く，「自分の性格のことで悩んだ」，「自分の成績のことで悩んだ」，「自分の顔やスタイルのことで悩んだ」は女子に多く，日常ストレスには性差が認められた。

(2) 日常ストレスの影響として最も大きかったのは「自分の大切なものを失ってしまった」であり，以下「誰かにひどくいじめられた」，「身近な人が病気になった，または亡くなった」と続いた。

(3) ストレス対処行動は「信頼できる人に相談する」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」と続いた。また，「友達の家へ遊びに行く」，「気分転換のため軽い運動をする」は男子に多く，「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」，「買い物などをして気を晴らす」，「泣きわめいたり，取り乱したりする」は女子に多く，対処行動に性差が認められた。

(4) 男女ともセルフエスティーム得点の高い子どもは積極的に対処行動が多く，セルフエスティーム得点の低い子どもは消極的に対処行動が多かった。

(5) 男女ともセルフエスティーム得点の高い子どもはストレスの程度（ストレス個数ならびにストレス得点）が低かった。

以上の結果が示すように，小学生において日常ストレス・対処行動とセルフエスティームとの関連を確認することができた。今後，小学生のストレス軽減にはセルフエスティームを高める視点からの教育指導を取り入れることが重要であることが示唆された。

本研究の一部は，平成14年度科学研究費補助金（基盤研究C(2)課題番号14580190代表村松常司）により実施した。

参 考 文 献

- 1) WHO(1997)：心理社会的な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，西岡伸紀，高石昌弘，石川哲也監訳)，9-30，大修館書店，東京。
- 2) 皆川興栄(1999)：総合的学習とライフスキルの関係，総合的学習であるライフスキルトレーニング，9-48，明治図書，東京。
- 3) 文部省(1998)：小学校学習指導要領，80-89，大蔵省印刷局，東京。
- 4) 文部省(1999)：中学校学習指導要領，71-79，大蔵省印刷局，東京。

- 5) J K Y B研究会(1996)：総合的な学習への提言4，教科をクロスする授業，健康教育とライフスキル学習，理論と方法，11-19，明治図書，東京。
- 6) 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，3月号（No. 647），68-71。
- 7) ドナ・クロス(1996)：学校教育におけるライフスキルの形成，確かなものか，不確かなものか，学校保健研究，38(1)，5-9。
- 8) 前上里直，大津一義，柳田美子(1998)：大学生のライフスタイルとセルフエスティームとのかかわり，順天堂大学スポーツ健康科学研究，第2号，54-64。
- 9) 川畑徹朗，西岡伸紀，島井哲志(1997)：ライフスキルと生活習慣との関係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。
- 10) 川畑徹朗，西岡伸紀，島井哲志(1998)：ライフスキルと生活習慣との関係に関する縦断的研究，初年度版と第2年度の調査結果の比較を中心として(2)，学校保健研究，40(Suppl.)，238-239。
- 11) 村松常司，佐藤和子，鎌田美千代，村松園江，片岡繁雄，川畑徹朗(2000)：小学生の健康習慣とセルフエスティームに関する研究，教育医学，45(4)，832-846。
- 12) 村松常司，鎌田美千代，村松園江，金子修己，村松成司，川畑徹朗，片岡繁雄(2000)：小学生の喫煙に関する行動・態度・環境とセルフエスティームの研究，愛知教育大学研究報告，第49輯，93-101。
- 13) 谷尾千里，村松常司，吉田正，坂田利弘，佐藤和子，村松園江(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。
- 14) Richard S. Lazarus & Susan Folkman(1984)：Stress, Appraisal and Coping：ライフ・サイエンスにおけるストレスの概念，ストレスの心理学(本明寛，春木豊，織田正美監訳)，3-24，実務教育出版，1991，東京。
- 15) 松下覚(1969)：Self-esteem scaleの作成，日本心理学会，第11回総会発表論文集，280-281。
- 16) 中村伸枝，兼松百合子(1996)：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。
- 17) 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。
- 18) 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との関連，心理学研究，63(5)，310-318。
- 19) 竹中麻理子(1997)：子どものストレス関連問題，子どものためのストレス・マネジメント教育(竹中晃二編集)，18-24，北大路書房，京都。
- 20) 生野照子(1986)：学校ストレス，ストレスの上手な処理法，ストレスマネジメント，ストレスの科学と健康(河野友信・田中正敏編)，146-150，朝倉書店，東京。
- 21) 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)，40-48，ナカニシヤ出版，京都。
- 22) 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。
- 23) 清水民子(1989)：女の子はどう育つか，26-28，新日本出版社，東京。
- 24) 大竹恵子，島井哲志(1998)：小学生のコーピング方略と状態不安との関係，ヒューマンサイエンス，7-14。
- 25) 富田富士也(2000)：ストレスは人格形成の糧となる，ストレスはどういう意味を持つか，ストレスから子どもを守る

- 本, 47-67, PHP研究所, 東京.
- 26) 山中寛(2000): 子どものためのストレスマネジメント教育, 動作とイメージによるストレスマネジメント教育(山中寛・富永良喜編集), 15-22, 北大路書房, 京都.
- 27) 竹中晃二, 児玉昌久, 田中宏二, 山田富美雄, 岡浩一郎

- (1994): 小学校におけるストレス・マネジメント教育の効果, 健康心理学研究, 7(2), 11-29.
- 28) 川畑徹朗(1996): 心の健康教育の実践例, セルフエスティーム, 健, 25(7), 14-21.

(平成14年8月5日受理)