

中学生の精神保健に関する実態調査研究 (2)

——ソーシャルサポートのストレス軽減効果について——

大久保 純一郎

現代は、こころの時代と言われるように、こころの健康や問題に対する関心がたかまっている。中学生を中心とした思春期・青年期の子どもたちにおいても、不登校をはじめ、いじめ、校内暴力、摂食障害、薬物乱用、さまざまな非行、あるいは無気力などの精神保健上の問題行動が続出している。これらの問題は学校現場のみならず、広く社会的な問題として重視されるようになってきた。それらを背景として、文部科学省は、平成7年度から「スクールカウンセラー活用調査研究委託事業」を導入した。さらに、その成果に基づいて平成13年度からは5か年計画で、全国の公立中学校にスクールカウンセラーが設置されることとなった。

中学生にみられる精神的な適応問題の背景には、青年期に特有の精神的不安定さに加えて家庭や学校における日常生活上の社会・心理的ストレスがあると考えられる。したがって、不適応におちいることは、特定の生徒の問題ではなく、中学生の全般に当てはまる問題でもある。そこで、まだ問題の起きていない生徒の、ストレスやこころの状態、行動を詳しく調査・分析し、それらの結果をふまえ、学校現場において具体的な対応の仕方を検討する必要がある。つまり、今回のような調査研究から得られた知見に基づいて、学校現場で生徒を対象とし、予防的ケアを試みるとともに、生徒全員の健康レベルを向上させることが、学校精神保健活動・ストレスマネジメント教育として、意義のあるものと考えられる。本稿では、心身の健康における問題を“ストレス反応”としてとらえ、ネガティブなストレス反応が引き起こされないようにすることを、精神保健的関わりと考えたい。したがって、“ストレスの成立を阻止するための対応策”、すなわちストレス・マネジメント（児玉、1997）を学校における精神保健の方法として考えていく。

児玉も指摘するように、ストレス・マネジメントを行う意味を理解するうえで、Lazarusら（Lazarus, 1966; Lazarus and Folkman, 1984）のストレスモデルは、ストレス・マネジメントの観点からも有用なものである。Lazarusのストレスモデルによると、ストレスの過程は以下の3つのプロセスから成り立つ。1) 刺激、すなわち潜在的にストレスとなりうるようなさまざまな出来事を“ストレッサー”として位置づける。2) その刺激に対して認知的評価を行う。3) そして、ストレス反応が最終的に引き起こされる。そこで、ストレッサーを脅威として評価するかどうか？ 対処可能と評価されれば、適切に処理され潜在的な脅威は取り除かれ、ストレス反応も起こらない。その評価と対処（コーピング）をめぐり、個人の性格や能力、さらにソーシャルサポートのあり方など複雑なプロセスが働いている。さらに、ストレス反応が長期化することによって、心

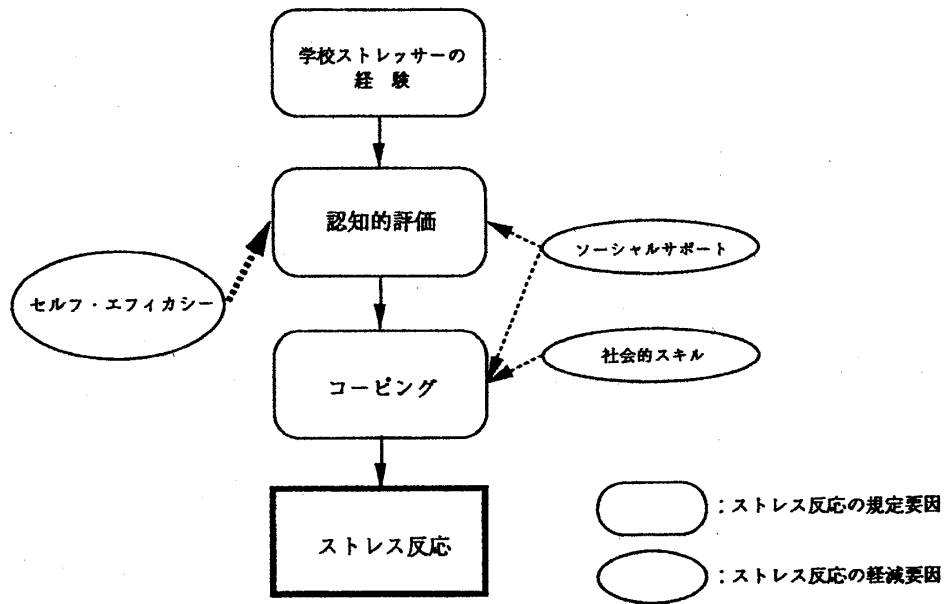


図1 小中学生の心理的ストレス過程 (学校ストレスモデル：嶋田, 1996)

身の疾患など実際的な心身の問題が引き起こされる。

Lazarus のストレスモデルを基礎にして、嶋田 (1996 a, 1996 b) は、図 1 のようなストレスモデルを提唱している。

前回の研究 (大久保ら, 2004) では、中学生の、心身の健康度、ストレスターの程度、ソーシャル・サポートの量、ストレス対処のパターンについて質問紙調査を行った。生徒の健康状態に関しては、精神的な障害があるとはいえないが、健康ともいえない“半健康状態”の生徒がきわめて多いことがわかった。特に女子生徒は、男子生徒と比べ半健康の者の割合が高いことが示された。また、生徒を取り巻くストレスターに関しては、高学年や女子生徒で対人的ストレスターが高いことが見いだされた。さらに、健康度の低い者は、(友人)サポートの量が少ないことが示された。したがって、中学生のストレスを考える場合も、対人関係、特にソーシャル・サポートが重要な要因となるといえる。今回は、ソーシャル・サポートについてより系統的に調査し、ストレスター、心身の健康度、およびストレス・コーピングと知覚されたサポートの関係について検討した。

目的

本調査の目的は、思春期の発達段階にある中学生の精神保健の実態を把握することと同時に、その実態像と深く係わりがあると考えられるストレスターとしての学業、教師関係、友人関係、家族関係およびサポートシステム、さらに中学生自身が行っているストレス対処行動等との関係を明らかにすることによって、その全体像を概観しようとするものである。さらに、これらの結果を踏えて、学校教育の観点から精神発達の必要なより適切な援助方法の手がかりを探索しよ

うとするものである。すなわち、中学生のストレスの状況を調査することによって、ストレス・マネジメントの有効な目標を探ることが本調査の目的である。

方 法

調査対象

奈良市内の公立中学校 1 校の 1～3 年生 396 名を対象とした。記入漏れや記入ミスのあったものを除き、有効回答者 293 名を分析対象とした (表 1)。

調査内容

ストレスに関して全般的に調べるストレス質問紙と、ソーシャルサポートを調べるために、ソーシャル・サポート尺度を用いた。

ストレス質問紙

このストレス質問紙は、大久保ら (2004) の用いた 65 項目からなるストレス質問紙の中からソーシャル・サポートに関する項目をのぞいた 57 項目からなる。全ての回答は二者択一方式の「はい」・「いいえ」のどちらかを○で囲むように求めた。この質問紙は、以下のような下位尺度からなるものであった。

主にストレッサーに関する尺度

岡安・嶋田・丹羽ら (1992) の学校ストレッサー尺度を参考にして、以下の 4 尺度で学校ストレッサーを測定した。

- 1) 学業尺度 (8 項目)：学業上のストレスや行動に関する尺度。
- 2) 教師関係尺度 (6 項目)：教師の態度や、教師との対人関係に関する尺度 (2 項目が サポートシステム尺度と共通)。
- 3) 友人関係尺度 (8 項目)：友人との対人関係に関する尺度。
- 4) 家族関係尺度 (8 項目)：家族との関係に関する尺度。

ストレス対処に関する尺度

三浦ら (1997) による中学生用コーピング尺度短縮版を参考にして、以下の尺度を作成した。

表 1 分析対象となった中学生

		学 年			合計
		1	2	3	
性別	男	67	72	27	166
	女	46	51	30	127
合計		113	123	57	293

5) 積極的対処 (4項目): ストレスに対処するために、ストレスを積極的に取り除こうとする傾向の尺度。

6) サポート希求 (4項目): 社会的サポートを求める傾向の尺度。

7) 逃避的対処 (4項目): ストレッサーから逃避する傾向の尺度。

以上の8尺度は、最高点が8点になるように重みを調整した。また、数値の高い方がより健康な傾向を示す。

心身の健康度に関する尺度

8) **KDCL**: 心身の健康度を調べるため、9項目からなるKDCL (業賀、1988) 短縮版を用いた。得点化はKDCL完全版と同様の重み付けをし算出した。Cut-off-pointを0.2とし、0.2以上を健康とし、0.2未満を半健康とした。

ソーシャル・サポート尺度

ソーシャル・サポート尺度は、久田・千田・箕口 (1989) によって作成された学生用ソーシャル・サポート尺度 (The Scale of Expectancy for Social Support: SESS) の中学生版を用いた。SESSは、将来的に何らかの問題が生じたときに、周囲の人々からどの程度の援助が期待できるのかということについて調べることを目的としている尺度であり、全部で16項目からなる。この16項目は、知覚されたサポートの定義に基づいて欧米で比較的頻繁に用いられているいくつかのソーシャル・サポート尺度の項目と、日本の専門学校生を対象とした「これまでに他人からされてうれしかったこと」の自由記述の回答を参考にして53の暫定項目を選定し、因子分析および項目分析の結果から最終的に選ばれたものである。久田ら (1989) の大学生を対象とした分析では、再テストの信頼係数は、すべてのサポート源について.78~.89の範囲に、また α 係数は.87~.88の範囲にあり、高い信頼性が示されている。加えて、他のソーシャル・サポート尺度との間には比較的高い正の相関が見られ、抑うつ度や不安度とは有意な負の相関が、生活満足度とは有意な負の相関があることから、ある程度の併存的妥当性を持つものとされている。

今回の質問紙調査で用いるにあたっては、中学生にも容易に理解できるように一部の表現を修正した。各項目 (例として「あなたが落ち込んでいると、元気づけてくれる。」) の質問に対して、中学生が日常的に最も接する機会が多いであろう3つのサポート源 (家族・通っている学校の先生・友だち) を設定し、それぞれのサポート源から将来どの程度の援助が期待できるのかを、「きっとそうだ (4点)」「たぶんそうだ (3点)」「たぶんちがう (2点)」「絶対ちがう (1点)」の4段階で評定を求めるように構成されている。ただし、友だちについてはそれが同性であるか異性であるか、または特定の個人か複数の人かということについての教示は行わなかった。加えて、本調査の実施にあたって家族構成 (一緒に暮らしている人) と部活動の状況についての質問の回答も求めた。

手続き

2003年12月に各クラス担任教師の指導のもと、クラスごとの一斉法により質問紙調査を実施した。

結 果

KDCL による健康度評価について

表2に性別・学年別の半健康・健康者数を示した。半健康者の比率は57%（男子、53%；女子、63%）と半数を超える。測度基準の問題があり即断は出来ないが、きわめて多くの生徒が半健康であることが示唆された。

ストレス関連尺度とソーシャルサポート尺度の結果

表3に、各ストレスの学年・男女別平均得点と標準偏差を示した。いずれの学年も、学業ストレスが他のストレスに比べてもっとも強い。しかし1年生に関しては男女ともに、学業ストレスと教師ストレス・友人ストレス・家族ストレスには平均得点からはあまり差がみられなかった。

表4には、各サポート源別の平均サポート得点と標準偏差を示した。1・2・3年生すべての学年の男女ともに、教師に対するサポート得点が家族サポートと友人サポート得点に比べて、低いことがわかる。

ソーシャルサポートのストレス軽減効果について

分散分析を用いて、ソーシャル・サポートのストレス軽減効果について評価した。KDCL得点を従属変数にし、ストレスの高低とサポートの高低を独立変数とする2要因の分散分析を

表2 性別・学年別に見た KDCL による健康度評価

性別	KDCL による健康度評価						合計
			半健康 (%)		健康 (%)		
女	学年	1年生	29	63	17	(36)	46
		2年生	33	64	18	(35)	51
		3年生	19	63	11	(36)	30
	合計	81	63	46	(36)	127	
男	学年	1年生	38	56	29	(43)	67
		2年生	36	50	36	(50)	72
		3年生	14	51	13	(48)	27
	合計	88	53	78	(46)	166	

表3 各ストレスの学年、男女別平均得点(標準偏差)

	学業 ストレス	教師 ストレス	友人 ストレス	家庭 ストレス
1年生男子	5.1(1.4)	5.3(2.1)	5.0(2.0)	5.5(1.7)
1年生女子	4.9(1.4)	5.2(2.2)	5.3(2.0)	5.2(2.0)
2年生男子	4.5(1.4)	5.6(2.4)	6.0(2.0)	5.6(1.9)
2年生女子	4.6(1.3)	6.3(1.4)	6.5(1.6)	6.2(1.7)
3年生男子	4.3(1.6)	5.8(2.5)	6.3(1.7)	5.3(2.0)
3年生女子	4.4(1.4)	5.3(2.2)	6.3(1.8)	5.5(1.9)
男子	4.7(1.5)	5.5(2.3)	5.6(2.0)	5.5(1.9)
女子	4.7(1.4)	5.7(2.0)	6.0(1.8)	5.7(1.9)
全体	4.7(1.4)	5.7(2.0)	6.0(1.8)	5.7(1.9)

表4 各サポートの学年、男女別平均得点

	家族 サポート	教師 サポート	友人 サポート
1年生男子	45.6	35.0	44.6
1年生女子	51.1	31.5	52.0
2年生男子	45.5	36.7	45.3
2年生女子	50.8	37.8	56.3
3年生男子	44.3	43.3	48.3
3年生女子	45.8	37.6	50.5
男子	45.3	37.0	45.1
女子	49.7	35.4	53.3
全体	47.2	36.3	48.9

表5 ソーシャル・サポートによるストレス軽度効果

ストレス	性別					
	男子			女子		
	サポート源			サポート源		
	家族	教師	友人	家族	教師	友人
学業	○	◎	○	○	-	-
教師	◎	◎	-	◎	-	-
友人	◎	◎	-	◎	-	-
家庭	-	◎	-	-	-	-

○ 緩衝効果； ◎ 直接効果； - 一致果なし

おこなった。ストレス（4種類）とサポート源（3種類）のすべての組み合わせ12通りについて男女別に行った。分散分析の結果、サポートの主効果が有意で、ストレスとサポートの交互作用が有意でない場合ソーシャル・サポートに直接的なストレス軽減効果があるといえる。交互作用が有意である場合（低ストレスの場合はサポート効果がみられず、高ストレスの場合にのみサポートの効果がみられる場合）、緩衝的なストレス軽減効果があるといえる。このような視点で、ソーシャルサポートによるストレス軽減効果を男女別にまとめると、表4のようになった。

女子の場合、12通りのうち2通りに直接的効果がみられ、1通りに緩衝効果がみられた。これらはすべて家族サポートであり、女子の場合は、教師や友人のサポートは効果的でなく、家族サポートのみが有効であることがわかる。家庭ストレスに対して、3種のサポートには全く効果がみられず、その対応は重要な課題であるといえる。

1) 男子の結果

男子の場合、ストレスの軽減効果は12通りのうち、6通りに直接的効果がみられ、2通りに緩衝効果がみられた。教師サポートは4つのストレス条件すべてに、直接的効果がみられ、教

師のサポートはきわめて有効であることが認められた。

(1) 学業ストレス

学業ストレスにおける家族サポートについてみると、低ストレスの場合はサポートの効果はあまりみられないが、高ストレスの場合は、サポートの効果がみられ、統計的にみると緩衝効果が認められた。教師サポートについては、低ストレス・高ストレスともにサポートの効果がみられ、統計的には直接的効果が認められた。友人サポートについては、低ストレスの場合は高サポートよりも低サポートの方が効果的であるという特殊な結果となったが、高ストレスの場合はサポートの効果がみられ、統計的にみると緩衝効果が認められた。

(2) 教師ストレス

教師ストレスにおける家族サポートと教師サポートについては、サポートの効果があり、統計的には直接的効果が認められた。友人サポートについては、低ストレスの場合は高サポートよりも低サポートの方が効果的であるという特殊な結果となり、サポートの効果は認められなかった。

(3) 友人ストレス

家族サポートと教師サポートについては、サポートの効果がみられ、統計的にみると直接的効果が認められた。友人サポートにはサポートの効果は認められなかった。

(4) 家族ストレス

家庭ストレスに対する教師サポートには、サポートの効果がみられ、統計的には直接的効果が認められた。家族サポートと友人サポートにはサポートの効果は認められなかった。

2) 女子の結果

(1) 学業ストレス

学業ストレスに対する家族サポートにはサポートの効果があり、直接的効果が認められた。教師サポートと友人サポートにおいては、統計的にはサポートの効果は認められなかった。

(2) 教師ストレス

教師ストレスに対する家族サポートには低ストレスの場合は低サポートの方が効果的であるという特殊な結果になったがサポートの効果があり、直接的効果が認められた。教師サポートと友人サポートにおいては、統計的にはサポートの効果は認められなかった。

(3) 友人ストレス

友人ストレスに対する家族サポートについては、低ストレスの場合はサポートの効果はあまりみられないが、高ストレスの場合はサポートの効果がみられ、統計的には直接的効果が認められた。教師サポートと友人サポートにおいては、統計的にはサポートの効果がみられなかった。

(4) 家族ストレス

家庭ストレスに対する家族サポートと教師サポートと友人サポートにおいて、いずれも統

計的にはサポートの効果は認められなかった。

今回の研究では、ストレスを軽減する要因として、周囲の人々に対するサポートの期待をとりあげて、それらの効果を検討した。その結果、大きなストレスに直面したときにサポートの期待が高ければ、危機的な状況に陥ることを回避できる傾向は、女子よりも男子の方が強いということが示唆された。

考 察

健康度評価について

全般に、半健康状態の生徒が多いことが示された。中学生を対象としたこの種の研究は数少ないが、大学生を対象とした研究(葉賀、2000;中川、1981;渡辺、1992など)によると、男子学生の40-50%程度が半健康状態で、女子学生の場合は、男子学生より5%程度半健康の割合が高い。中学生を対象とした前回の調査(大久保ら、2004)では、全体の約53%が半健康状態であった(男子、44%;女子、63%)。今回の結果は、前回と類似したものであったが、男子の健康度が減少したといえる。前回と同様、男子生徒の場合は、大学生とおおきく変わらないが、女子生徒の場合、きわめて多くのものが半健康状態にある。しかしながら、前回と異なり学年差はほとんど見られなかった。したがって、中学生全般の健康度は低下しており、心身の健康に関する配慮が必要であるが、特に女子生徒には特別な配慮、もしくはストレスマネジメント的関わりが必要であると考えられる。

ソーシャルサポートのストレス軽減効果について

今回の研究結果からは、ソーシャル・サポートのストレス軽減効果には男女差が大きく、女子よりも男子に有効に作用するということが明らかになった。男子のストレス軽減効果についてみると、教師サポートはすべてのストレスの軽減に効果的であった。ところが、教師に対するサポートの期待度は、他のサポートに比べて低いものであった。また、家族サポートは、家族ストレス以外のストレスに対して有効であった。逆に友人のサポートは、学業ストレスをのぞいては効果がみられなかった。次に女子のストレス軽減効果についてみると、家族サポート以外は全くストレス軽減の効果がみられなかった。ただし、家庭ストレスにおいては、男子と同様に家族サポートにはまったく効果がみられなかった。男女ともに家庭内におけるストレスに対しては、一番身近な家族のサポートは効果的ではなかった。この結果は男女の友人ストレスと友人サポート、女子の教師ストレスと教師サポートに軽減効果がみられないことと同じで、ストレスを生み出している原因となる対象からはサポートが得にくい傾向があるといえる。

男子生徒の場合は、家族、教師サポートが有効であるが、女子生徒の場合は家族サポートのみが有効であった。中学生の場合、家族からのサポートがきわめて重要であるといえる。教師サポ

ートは男子生徒では有効であるが、女子生徒の場合は有効でない。女子生徒の場合、教師との対人関係やサポートに何らかの問題があるといえよう。この点については、さらに検討をする必要がある。

また、友人サポートはほとんど有効でなかった。この点については、先行研究と相反する部分もあり、今後の検討が望まれる。

生徒への関わりの手掛かり

女子生徒の精神的健康度が低く、ストレスマネジメント的な関わりが特に必要であるといえる。本研究では、ストレス軽減要因としてソーシャル・サポートの効果について検討した。女子生徒の場合、家族によるソーシャル・サポートのストレス軽減効果が有効であり、家族のかかわりが重要であることが示された。しかしながら、家族ストレスサーに関しては、家族サポートは有効でなく、家族ストレスサーの強いものに対するかかわり方が今後の課題といえる。

要約

中学生のストレスをめぐる状況を調査することによって、ストレス・マネジメントの有効な目標を探るために本調査は行われた。ストレスサー、対処行動、ストレス反応としての精神的健康度をしらべる質問紙、ソーシャルサポート質問紙を作成し、中学生男女 293 名を対象に調査を行った。

全般に、半健康状態の生徒が多く、女子生徒は、男子生徒と比べ半健康の割合が高いことがしめされた。ソーシャル・サポートのストレス軽減効果について検討したところ、明確な性差がみられた。男子の場合、ストレスの軽減効果は数多く見られた。教師サポートは4つのストレスサー条件すべてに、直接的効果がみられ、教師のサポートはきわめて有効であることが認められた。女子の場合、軽減効果は少なく、家族サポートのみが有効であることがわかった。家庭ストレスサーに対しては、サポートには全く効果がみられず、その対応は重要な課題であると考えられた。

女子生徒は、精神的健康度が低く、ストレス・マネジメント的な関わりが特に必要であると考えられた。その方法については、今後の大きな課題であると考えられた。

謝辞：本研究は、津川祐子さんが2003年度に帝塚山大学人文科学部に提出した卒業論文の一部を加筆訂正したものです。発表を承諾していただいた津川さんに感謝の意を表します。

参考文献

- 福岡欣治 2000 知覚されたソーシャル・サポート研究における問題と展望 同志社心理、47, 11-23.
葉賀弘 1988 うつ病チェックリスト (KDCL) の作成とその臨床的応用に関する研究 京都府立医大誌、97
葉賀弘 2000 質問紙法による大学生の精神保健に関する調査報告 関西大学心理相談室紀要

中学生の精神保健に関する実態調査研究 (2)

- 久田満・千田茂博・箕口雅博 1989 学生用ソーシャル・サポート尺度作成の試み (1) 日本社会心理学会 第30回大会発表論文集、143-144.
- 神田信彦・大木桃代 1998 中学生のストレス対処—統制感と感情的反応の機能— 健康心理学研究、11, 39-47.
- 児玉昌久 1997 ストレス・マネジメントの基本的考え方 竹中晃二 (編著) 子どものためのストレス・マネジメント教育—対症療法から予防措置への転換— 北大路書房.
- 小杉正太郎 2002 ストレス心理学—個人差のプロセスとコーピング— 川島書店.
- Lazarus, R. S. 1966 Psychological stress and the coping process. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. 1999 Stress and Emotion. Springer.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984 Stress, appraisal, and coping. Springer.
- 箕口 (1989)
- 三浦正江ほか 1997 中学生用コーピング尺度短縮版の作成の試み 日本心理学会第61回大会発表論文集、358.
- 三浦正江 2002 中学生の学校生活における心理的ストレスに関する研究 風間書房.
- 三浦正江・上里一郎 2002 中学生の友人関係における心理的ストレスモデルの構成 健康心理学研究、15, 1-9.
- 中川泰彬 1981 質問紙法による精神・神経症状の把握の理論の臨床応用 国立精神衛生研究所
- 大久保純一郎・上西裕之・平間博之・大島吉晴・葉賀弘 2003 中学生の精神保健に関する実態調査研究 日本心理学会第67回大会発表論文集、8.
- 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評価とストレス反応との関連 心理学研究、63, 310-318.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 1993 中学生におけるソーシャル・サポートの学校ストレス軽減効果 教育心理学研究、41, 302-312.
- 嶋田洋徳 1996 a 児童生徒の心理的ストレスと学校不適応に関する研究 早稲田大学大学院人間科学研究科平成7年度博士論文.
- 嶋田洋徳 1996 b 中学生におけるセルフ・エフィカシーの心理的ストレス軽減効果 ヒューマンサイエンスリサーチ (早稲田大学) 5, 65-68.
- 浦光博 1992 支えあう人と人 ソーシャル・サポートの社会心理学 サイエンス社.
- 渡辺登 1992 質問紙法による大学生の精神健康調査 社会精神医学、15, 269-276.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 1993 中学生におけるソーシャル・サポートの学校ストレス軽減効果 教育心理学研究、41, 302-312.