

中学生のストレスとコーピング及び ソーシャルサポートとの関連

Relationships among Stress, Coping, and Social Supports in Junior High School Students

松 元 理恵子
Rieko Matsumoto

I. 問題・目的

平成21年度の小中学校の不登校児童生徒数は、2年連続で減少したものの、全国で12万人を超えている状況にある。また、小学6年生に比較して中学1年生は約3倍の状況であることを示している。不登校となったきっかけには、「友人関係をめぐる問題」(19.7%)、「親子関係をめぐる問題」(9.7%)等となっており、「友人関係をめぐる問題」の比率が伸びている。

中学生にみられる精神的な適応問題の背景には、思春期特有の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。

国内のストレス研究によると、中学生の不登校やいじめなどの現象あるいは心身の不調などのストレス反応は学校での人間関係や学業上の問題と関連があるという(岡安・嶋田・丹羽・森・矢富, 1992)。ストレスについては、Lazarus & Folkman (1984)は個人の心理的ストレス過程において「ストレス→認知的評価→コーピング→ストレス反応」といった一連の流れを想定している。このストレスモデルを基礎として、嶋田(1996a, 1996b)は、ストレス反応の軽減要因としてソーシャルサポート、社

会的スキル、セルフ・エフィカシーを提唱している。

ソーシャルサポートは、児童生徒の有する社会的援助資源である。重要な他者から受け取るサポートが発達に伴ってどのように変化するかについて、中学1年生～3年生を対象にした岡安ら(1993)は、1年生から2年生にいたる段階で、両親、きょうだい、友人、先生からのサポート期待が低下することを明らかにしている。性差に関しては、女子の方が男子よりも、両親、きょうだい、友人からのサポートを高く認知していた。

サポート効果における発達差について、岡安ら(1993)によると、男子では、両親、年下きょうだい、先生からのサポートが不機嫌・怒り、無力感といったストレス反応を低下させていた。女子では、両親、年下きょうだい、先生からのサポートが不機嫌・怒り感情を、父親と年下きょうだいからのサポートが抑うつ・不安感情を、両親、きょうだい(年上・年下)、先生、友人からのサポートが無力感を、そして、父親と先生からのサポートが身体的反応をそれぞれ低減させていた。

これらの研究より、中学生においても精神的

健康を維持するうえで家族が重要な役割を担っていることがうかがえるが、先生からのサポートは、小学生と比較すると、その影響が強くなるようである。石毛・無藤(2005)では、先生からのサポートが母親に次いで、受験期の生徒のストレス反応を低減させる効果が高いという結果が得られている。この他にも、生徒の学習統制感を高めたり(中山, 1995)、とくに男子において、抑うつ性、攻撃性、登校拒否感情を低下させたりする(森下, 1999)効果が高いことが確認されている。

木原・三浦・田中(2003)は、中学生の家族や友人からのサポートの低さが友人関係における孤立を示し、学校に行きたくないと感じる傾向と関連していることを明らかにした。また、コーピングは心理的ストレス反応の低減を目的とした行動である(坂田, 1989)。コーピングに関する研究では、三浦・坂野(1996)は、学業ストレス場面では、思考の肯定的転換やサポートを求める対処はストレス反応を低減し、あきらめや積極的対処はストレス反応を増大させること、友人関係のストレス場面では、サポートを求める対処が反応を低減し、積極的対処が反応を増大させることを示した。

そこで、本研究では、ソーシャルサポートに視点をあてて、知覚されたサポートによるストレス反応とコーピングの関係を検証し、中学生の精神的健康について男女別に考察していくことを目的とする。

II. 方法

1. 調査対象者および手続き

私立A中学校1年生を調査対象とした。

内訳は、男子40名(平均年齢12.8歳)、女子48名(12.7歳)。2011年2月の授業時に、担任教師に依頼し、一斉配布・回収し、全員より回

答が得られた。所用時間は約15分だった。

2. 質問紙の構成

(1) ソーシャル・サポート尺度

ソーシャル・サポート尺度は、学生用ソーシャルサポート(SESS)(久田・千田・箕口, 1989)を、中学生にも容易に理解できるように一部項目の表現を修正して作成された、中学生用ソーシャルサポート尺度(岡安・嶋田・坂野, 1993)を使用した。サポート源としては、中学生が日常生活において接触する頻度の高い父親、母親、きょうだい、先生、友達の5つが設定されている。全部で16項目からなり、4件法とした。

(2) ストレス反応をみる尺度

Stress Response Scale-18 (SRS-18)(鈴木・嶋田・三浦・片柳他, 1997)を使用した。ストレス過程で引き起こされる主要な心理的ストレス反応を測定する尺度で、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の3因子18項目からなる尺度で、4件法とした。

(3) コーピング(ストレスへの対処の仕方)をみる尺度

ストレスへの対処の仕方を見るために、*Tri-axia Coping Scale 24 (TAC-24)*(神村・海老原・佐藤他, 1995)を中学生にも容易に理解できるように項目の表現を修正し使用した。「問題焦点あるいは情動焦点」、「関与あるいは回避」、「認知系機能あるいは行動系機能」という3つの次元からなり、24項目からなる尺度で、5件法とした。

Ⅲ. 結果

1. 尺度検討

(1) ソーシャルサポート尺度

父親, 母親, きょうだい, 先生, 友達のそれぞれ16項目について主成分分析による因子分析を行った。固有値減衰状況より, どのサポート源も1因子構造が妥当であると判断し, 原尺度の因子構成と同様に「父親サポート」「母親サポート」「きょうだいサポート」「学校の先生サポート」「友達サポート」因子と命名した。また, 下位尺度内の内的整合性を確認するために α 係数を算出したところ, 全てのサポート源で, $\alpha = .90$ 以上と十分な値が得られた。

(2) ストレス反応をみる尺度 (SRS-18)

ストレス反応をみる尺度18項目について因子分析(主成分分析・バリマックス回転)を行った。固有値減衰状況を見て, 3因子を抽出し, 原尺度名と同様に「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」因子と命名した。そして, 各下位尺度に相当する項目の平均値を算出し, 「抑うつ・不安」下位尺度得点(平均4.31, SD 4.42), 「不機嫌・怒り」下位尺度得点(平均4.7, SD 3.84), 「無気力」下位尺度得点(平均6.69, SD 5.64)とした。内的整合性を算出したところ, 「抑うつ・不安」 $\alpha = .85$, 「不機嫌・怒り」 $\alpha = .80$, 「無気力」で $\alpha = .86$ と十分な値が得られた。

(3) コーピング(ストレスへの対処の仕方)をみる尺度 (TAC-24)

コーピングをみる尺度24項目について因子分析(主成分分析・バリマックス回転)を行った。固有値減衰状況を見て, 4因子を抽出し, 情報を集める, 対策を考える「問題解決」, 解決を後のばしにする, あきらめる「問題回避」, よい面を探す, あまり考えないようにする「肯定

的解釈・回避的思考」, 相談する, 気晴らしをする「カタルシス」因子と命名した。そして, 各下位尺度に相当する項目の平均値を算出し, 「問題解決」下位尺度得点(平均17.42, SD 5.09), 「問題回避」下位尺度得点(平均15.24, SD 5.23), 「肯定的解釈・回避的思考」下位尺度得点(平均19.51, SD 5.32), 「カタルシス」下位尺度得点(平均16.90, SD 4.25)とした。内的整合性を算出したところ, 「問題解決」で $\alpha = .76$, 「問題回避」 $\alpha = .81$, 「肯定的解釈・回避的思考」で $\alpha = .76$, 「カタルシス」で $\alpha = .69$ と十分な値が得られた。

2. 男女差の検討

ソーシャルサポートとストレス反応, コーピング尺度の性差を調べるために t 検定を行った。各尺度の男女別の平均値と標準偏差および t 検定の結果を表1~3に示す。

(1) ソーシャルサポート

男女差の検討を行うために, 知覚された各ソーシャルサポート(父親, 母親, きょうだい, 学校の先生, 友達)について t 検定を行った。その結果, 母親サポート($t(80) = -2.41, p < 0.5$)ときょうだいサポート($t(70) = -3.93, p < .001$)と友達サポート($t(81) = -4.47, p < .001$)について, 女子が男子より有意に高い得点を示した。父親サポート($t(81) = -.39, n.s$)と学校の先生サポート($t(77) = .30, n.s$)については, 男女の得点差は有意ではなかった。

(2) ストレス反応について

ストレス反応(「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」)について t 検定を行った。その結果, 男女の得点差は有意ではなかった(それぞれ, $t(85) = .07, n.s$; $t(85) = 1.05, n.s$; $t(85) = .85, n.s$)。

(3) コーピング (ストレスへの対処の仕方) について

コーピング (「問題解決」「問題回避」「肯定的解釈・回避的思考」「カタルシス」) について t 検定を行った。その結果、「カタルシス」 (t

(85) = -3.71, $p < .001$) について女子が男子より有意に高い得点を示した。「問題解決」「問題回避」「肯定的解釈・回避的思考」については、男女の得点差は有意ではなかった (それぞれ, t (84) = .05, $n.s$; t (84) = -.09, $n.s$; t (84) = -1.54)。

表1 ソーシャルサポート尺度の男女別平均値 (標準偏差) と t 検定の結果

	男子	女子	t 値
父親サポート	50.38 (11.63)	51.39 (11.67)	-.39
母親サポート	50.68 (12.79)	56.46 (9.15)	-2.41*
きょうだいサポート	40.26 (15.77)	52.55 (10.46)	-3.93***
学校の先生サポート	42.38 (13.90)	41.52 (11.90)	.30
友達サポート	43.92 (12.55)	54.13 (8.09)	-4.47***

* $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

表2 ストレス反応尺度の男女別平均値 (標準偏差) と t 検定の結果

	男子	女子	t 値
抑うつ・不安	.73 (.70)	.71 (.77)	.07
不機嫌・怒り	1.04 (.91)	.86 (.63)	1.05
無気力	1.03 (.84)	.89 (.78)	.85

* $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

表3 コーピング尺度の男女別平均値 (標準偏差) と t 検定の結果

	男子	女子	t 値
問題解決	2.91 (.83)	2.18 (.80)	.05
問題回避	2.17 (.68)	2.90 (.87)	-.09
肯定的解釈・回避的思考	3.09 (.76)	3.38 (.97)	-1.54
カタルシス	3.03 (.76)	3.67 (.82)	-3.71***

* $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

3. 男女差とソーシャルサポートタイプによる ストレスおよびコーピングの差

男女差により、サポート源の知覚されたサポートのタイプによって、それぞれストレス反応およびコーピングの得点が異なるかどうか検討す

るために、ソーシャルサポートを平均値と標準偏差を基準に3群 (高い・中程度・低い) に分けた。そして、ストレス反応およびコーピングを従属変数とする1要因の分散分析を行った。

(1) 父親サポート

①男子

知覚されている父親サポートのタイプ別によるストレス反応では、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」について有意差はみられなかった（それぞれ、 $F(2,34)=2.31, n.s.$; $F(2,33)=.90, n.s.$; $F(2,34)=3.05, n.s.$ ）。

コーピングでは、「問題解決」「問題回避」「肯定的解釈・回避的思考」「カタルシス」については有意差はみられなかった（それぞれ、 $F(2,34)=2.92, n.s.$; $F(2,33)=1.92, n.s.$; $F(2,32)=1.78, n.s.$; $F(2,33)=2.66$ ）。

②女子

知覚されている父親サポートのタイプ別によるストレス反応では、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」について有意差はみられなかった（それぞれ、 $F(2,43)=2.66, n.s.$; $F(2,42)=2.76, n.s.$; $F(2,43)=1.71, n.s.$ ）。

コーピングでは、「問題解決」「問題回避」「肯定的解釈・回避的思考」「カタルシス」については有意差はみられなかった（それぞれ、 $F(2,41)=1.21, n.s.$; $F(2,43)=.37, n.s.$; $F(2,43)=.28, n.s.$; $F(2,42)=2.93$ ）。

(2) 母親サポート

①男子

知覚されている母親サポートのタイプ別によるストレス反応では、「無気力」の群間の得点差は0.5%水準で有意であった（ $F(2,35)=4.37, p<.05$ ）。「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」について有意差はみられなかった（それぞれ、 $F(2,35)=3.25, n.s.$; $F(2,34)=.60, n.s.$ ）。母親サポートタイプによる「無気力」の平均値を図1に示す。

TukeyのHSD法（5%水準）による多重比

較を行ったところ、「無気力」については、母親サポートが「高い」群と「低い」群の間に有意な得点差がみられた。

コーピングでは、「問題解決」の群間の得点差は0.5%水準で有意であった（ $F(2,35)=4.87, p<.05$ ）。「問題回避」「肯定的解釈・回避的思考」「カタルシス」については有意差はみられなかった（それぞれ、 $F(2,34)=.87, n.s.$; $F(2,33)=.88, n.s.$; $F(2,34)=.88, n.s.$ ）。母親サポートタイプによる「問題解決」の平均値を図2に示す。

TukeyのHSD法（5%水準）による多重比較を行ったところ、「問題解決」については、母親サポートが「高い」群と「低い」群の間に有意な得点差がみられた。

②女子

知覚されている母親サポートのタイプ別によるストレス反応では、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」について有意差はみられなかった（それぞれ、 $F(2,43)=1.23, n.s.$; $F(2,43)=2.76, n.s.$; $F(2,42)=2.01, n.s.$ ）。

コーピングでは、「問題解決」「問題回避」「肯定的解釈・回避的思考」「カタルシス」については有意差はみられなかった（それぞれ、 $F(2,41)=.97, n.s.$; $F(2,43)=2.92, n.s.$; $F(2,43)=.07, n.s.$; $F(2,42)=.81$ ）。

(3) きょうだいサポート

①男子

知覚されているきょうだいサポートのタイプ別によるストレス反応では、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」について有意差はみられなかった（それぞれ、 $F(2,31)=2.88, n.s.$; $F(2,30)=.63, n.s.$; $F(2,31)=3.20, n.s.$ ）。

コーピングでは、「問題解決」の群間の得点

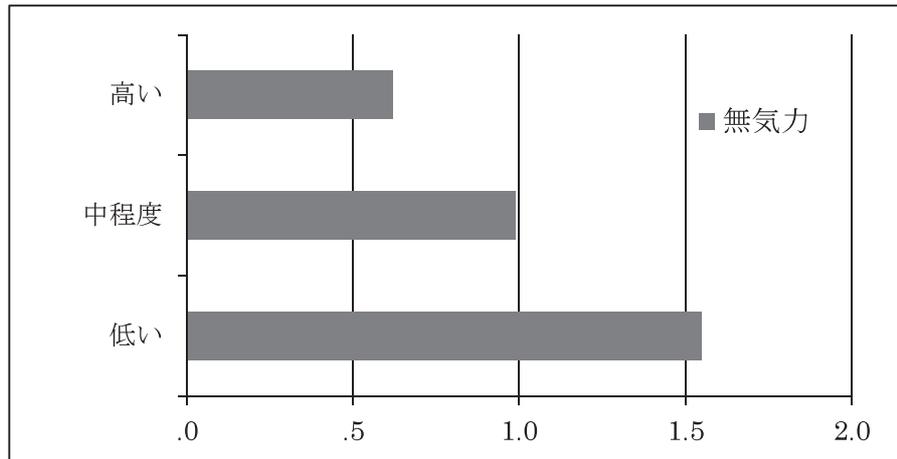


図1 母親サポートタイプによるストレス反応（無気力）[男子]

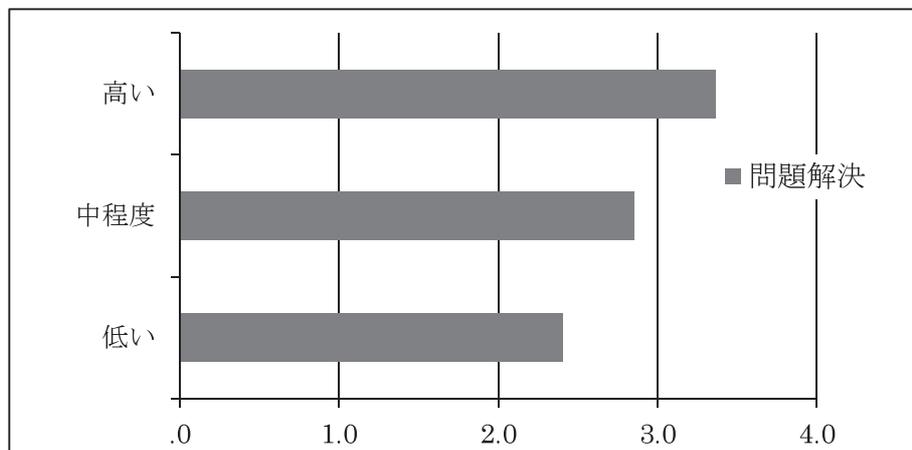


図2 母親サポートタイプによるコーピング（問題解決）[男子]

差は0.5%水準で有意であった ($F(2,31)=4.21$, $p<.05$)。「問題回避」「肯定的解釈・回避的思考」「カタルシス」については有意差はみられなかった（それぞれ, $F(2,31)=.42$, $n.s$; $F(2,39)=.26$, $n.s$; $F(2,30)=1.93$, $n.s$)。きょうだいサポートタイプによる「問題解決」の平均値を図3に示す。

Tukey の HSD 法（5%水準）による多重比較を行ったところ、「問題解決」については、きょうだいサポートが「高い」群と「低い」群の間に有意な得点差がみられた。

②女子

知覚されているきょうだいサポートのタイプ別によるストレス反応では、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」について有意差はみられなかった（それぞれ, $F(2,35)=.74$, $n.s$; $F(2,34)=.40$, $n.s$; $F(2,35)=1.68$, $n.s$)。

コーピングでは、「問題解決」「問題回避」「肯定的解釈・回避的思考」「カタルシス」については有意差はみられなかった（それぞれ, $F(2,34)=.79$, $n.s$; $F(2,35)=.74$, $n.s$; $F(2,34)=.50$, $n.s$; $F(2,35)=.72$)。

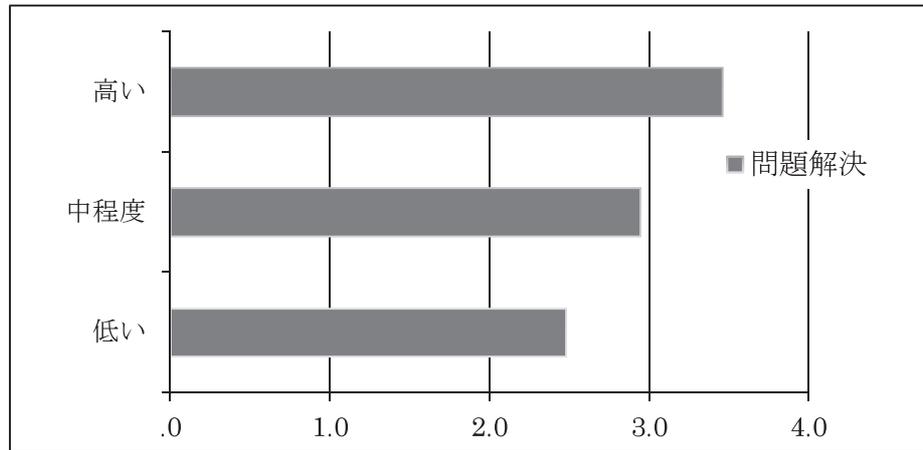


図3 きょうだいサポートタイプによるコーピング（問題解決）[男子]

(4) 学校の先生サポート

①男子

知覚されている学校の先生サポートのタイプ別によるストレス反応では、「抑うつ・不安」の群間の得点差は0.5%水準で、「無気力」の群間の得点差は0.1%水準で有意であった（それぞれ、 $F(2,34)=4.19, p<.05$ ； $F(2,34)=6.51, p<.01$ ）。「不機嫌・怒り」について有意差はみられなかった（ $F(2,33)=.80, n.s.$ ）。学校の先生のサポートのタイプによる「抑うつ・不安」「無気力」の平均値を図4に示す。

TukeyのHSD法（5%水準）による多重比較を行ったところ、「抑うつ・不安」について、学校の先生のサポートが「中程度」群と「低い」群に、「無気力」については、「高い」群と「低い」群の間、「中程度」群と「低い」群の間に有意な得点差がみられた。

コーピングでは、「カタルシス」の群間の得点差は0.5%水準で有意であった（ $F(2,33)=3.78, p<.05$ ）。「問題解決」「問題回避」「肯定的解釈・回避的思考」については有意差はみられなかった（それぞれ、 $F(2,34)=2.62, n.s.$ ； $F(2,33)=2.83, n.s.$ ； $F(2,32)=.74, n.s.$ ）。学校の先生サポートタイプによる「カタルシス」の平均値を図5に示す。

TukeyのHSD法（5%水準）による多重比較を行ったところ、「カタルシス」については、学校の先生のサポートが「中程度」群と「高い」群の間に有意な得点差がみられた。

②女子

知覚されている学校の先生サポートのタイプ別によるストレス反応では、「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」「無気力」について有意差はみられなかった（それぞれ、 $F(2,39)=2.10, n.s.$ ； $F(2,38)=2.64, n.s.$ ； $F(2,39)=.15, n.s.$ ）。

コーピングでは、「問題解決」「肯定的解釈・回避的思考」「カタルシス」の群間の得点差は0.5%水準で有意であった（ $F(2,37)=3.29, p<.05$ ； $F(2,39)=3.71, p<.05$ ； $F(2,38)=4.23, p<.05$ ）。「問題回避」については有意差はみられなかった（ $F(2,39)=.08, n.s.$ ）。学校の先生サポートタイプによる「問題解決」「肯定的解釈・回避的思考」「カタルシス」の平均値を図6に示す。

TukeyのHSD法（5%水準）による多重比較を行ったところ、「問題解決」と「カタルシス」については、学校の先生のサポートが「高い」群と「低い」群、「肯定的解釈・回避的思考」については、「中程度」群と「高い」群の間に有意な得点差がみられた。

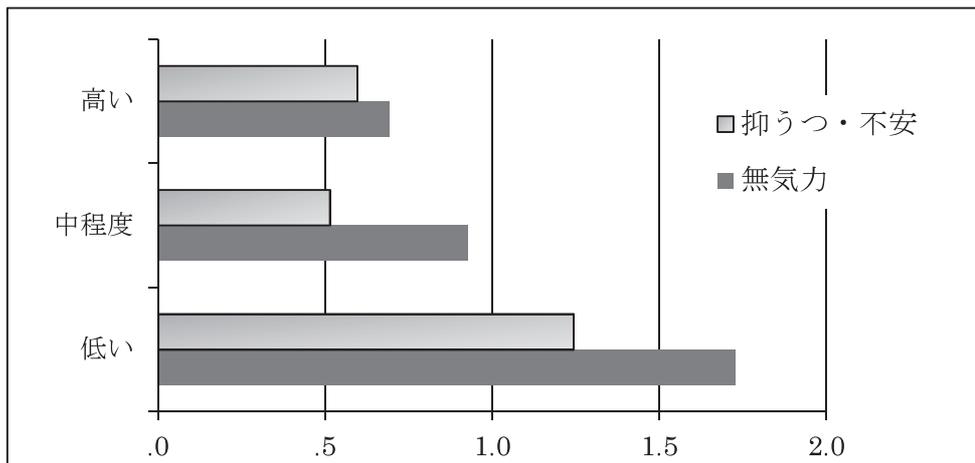


図4 学校の先生サポートタイプによるストレス反応 (抑うつ・不安, 無気力) [男子]

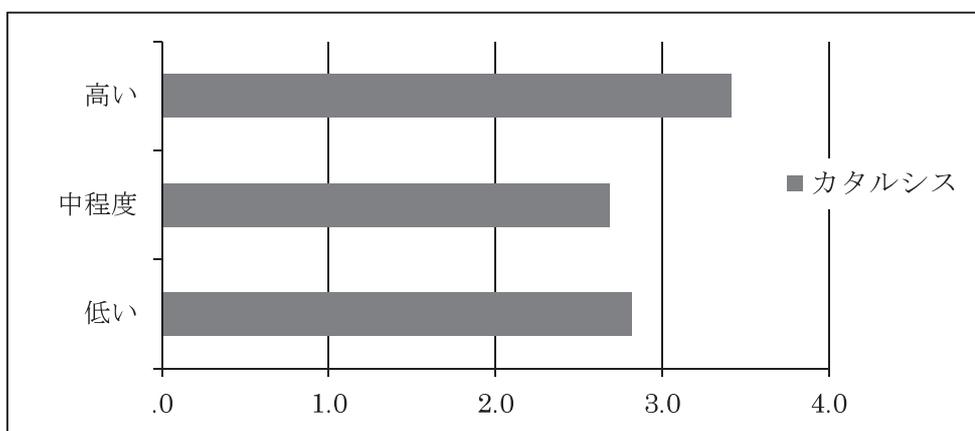


図5 学校の先生サポートタイプによるコーピング (カタルシス) [男子]

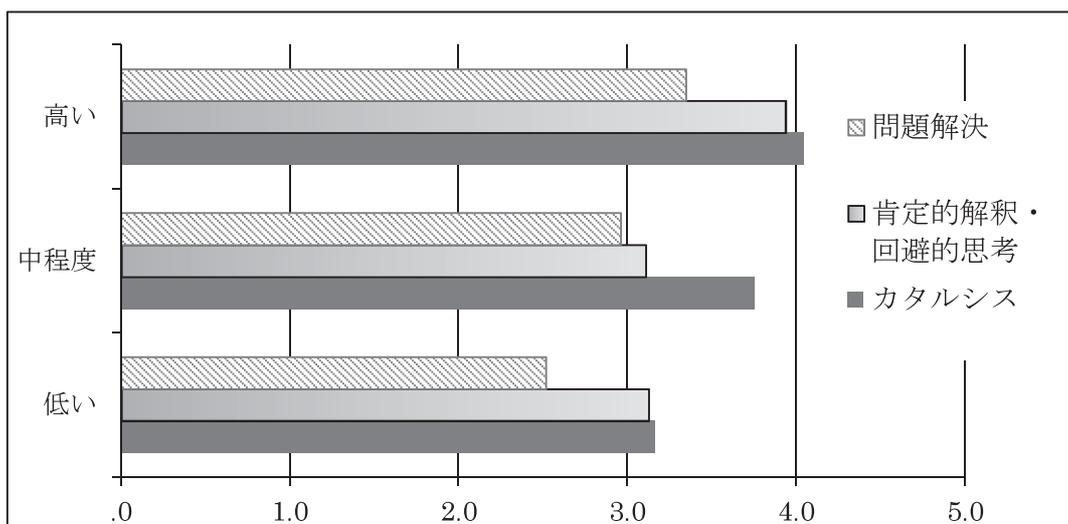


図6 学校の先生サポートタイプによるコーピング (問題解決, 肯定的解釈・回避的思考, カタルシス) [女子]

(5) 友だちサポート

①男子

知覚されている友だちサポートのタイプ別によるストレス反応では、「抑うつ・不安」の群間の得点差は0.5%水準で有意であった ($F(2,35) = 5.13, p < .05$)。「不機嫌・怒り」「無気力」について有意差はみられなかった(それぞれ, $F(2,34) = .28, n.s$; $F(2,35) = .80, n.s$)。友だちサポートタイプによる「抑うつ・不安」の平均値を図7に示す。

Tukey の HSD 法 (5%水準) による多重比較を行ったところ、「抑うつ・不安」について、

友だちのサポートが「中程度」群と「低い」群の間に有意な得点差がみられた。

コーピングでは、「肯定的解釈・回避的思考」の群間の得点差は0.5%水準で、「カタルシス」の群間の得点差は0.1%水準で有意であった ($F(2,33) = 3.33, p < .05$; $F(2,34) = 5.39, p < .05$)。「問題解決」「問題回避」については有意差はみられなかった(それぞれ, $F(2,35) = .75, n.s$; $F(2,34) = .91, n.s$)。友だちサポートタイプによる「肯定的解釈・回避的思考」「カタルシス」の平均値を図8に示す。

Tukey の HSD 法 (5%水準) による多重比

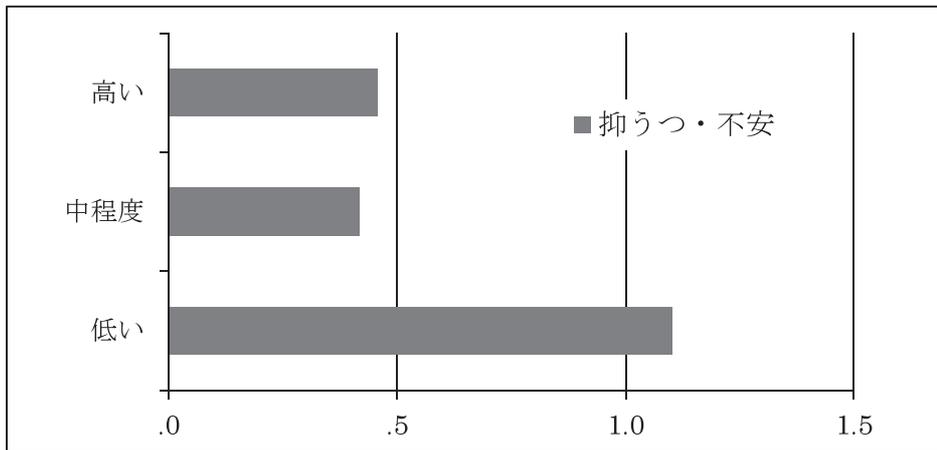


図7 友だちサポートタイプによるストレス反応 (抑うつ・不安) [男子]

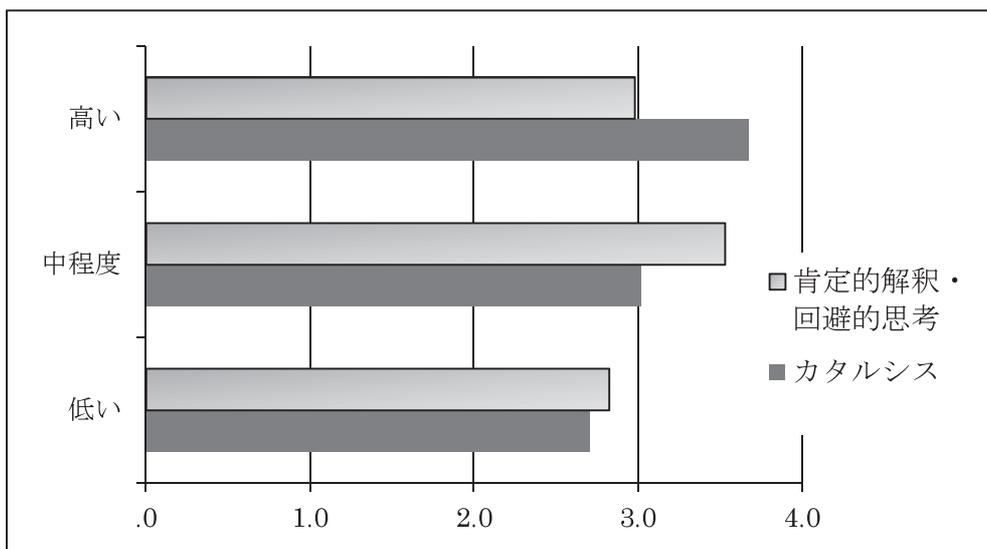


図8 友だちサポートタイプによるコーピング (肯定的解釈・回避的思考, カタルシス) [男子]

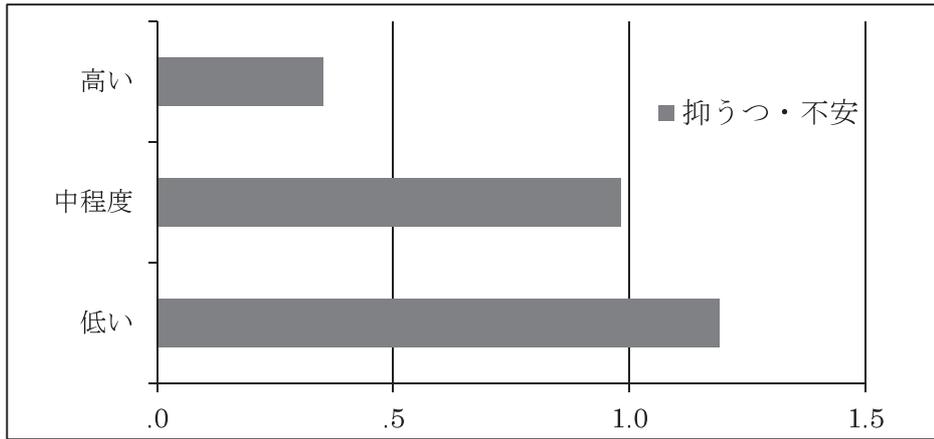


図9 友だちサポートタイプによるストレス反応 (抑うつ・不安) [女子]

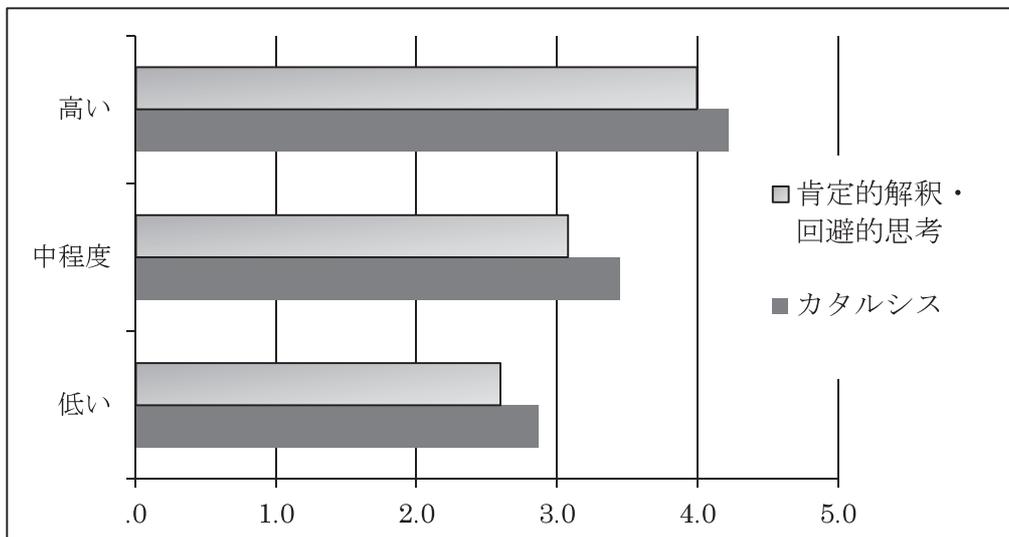


図10 友だちサポートタイプによるコーピング (肯定的解釈・回避的思考, カタルシス) [女子]

較を行ったところ、「肯定的解釈・回避的思考」については、友だちのサポートが「中程度」群と「低い」群に、「カタルシス」については、「高い」群と「低い」群の間に有意な得点差がみられた。

②女子

知覚されている友だちサポートのタイプ別によるストレス反応では、「抑うつ・不安」の群間の得点差は0.1%水準で有意であった ($F(2,42)=5.28, p<.01$)。「不機嫌・怒り」「無気力」について有意差はみられなかった (それぞれ,

$F(2,42)=2.82, n.s$; $F(2,41)=1.32, n.s$)。友達サポートタイプによる「抑うつ・不安」の平均値を図9に示す。

TukeyのHSD法(5%水準)による多重比較を行ったところ、「抑うつ・不安」について、友だちのサポートが「高い」群と「低い」群の間と「高い」群と「中程度」群の間に有意な得点差がみられた。

コーピングでは、「肯定的解釈・回避的思考」と「カタルシス」の群間の得点差は0.1%水準で有意であった ($F(2,42)=9.44, p<.001$; $F(2,41)=12.22, p<.001$)。「問題解決」「問題回避」

については有意差はみられなかった（それぞれ、 $F(2,40) = .47, n.s$; $F(2,42) = 2.48, n.s$ ）。友だちサポートタイプによる「肯定的解釈・回避的思考」「カタルシス」の平均値を図10に示す。

Tukey の HSD 法（5%水準）による多重比較を行ったところ、「肯定的解釈・回避的思考」については、友だちのサポートが「高い」群と「低い」群の間と「高い」群と「中程度」群に、「カタルシス」については、「高い」群と「低い」群の間と「高い」群と「中程度」群の間に有意な得点差がみられた。

IV. 考察

1. 性差にみるソーシャルサポートについて

女子の方が、母親、きょうだい、友達からのサポートが男子よりも援助期待ができていく傾向にあった。これは、性差に関しては、女子の方が男子よりも、母親、きょうだい、友人からのサポートを高く認知しており（岡安ら, 1993）、本研究の結果もこれと同様であった。また、コーピングの相談する、気晴らしをするという「カタルシス」について、女子が高かったことより、ストレスを感じる出来事があった場合、周囲の人に相談したり、打ち明けたりしようとする傾向が高いと思われる。

父親からのサポートについて、小学校高学年を対象とした森・堀野（1992）の調査では性差が確認されている。しかし、中学生を対象とした中山（1995）の調査では性差がなく、本研究の結果も同様であった。そのため発達にともない、援助期待および知覚されるサポートの授受は変化していくとみられる。

2. ソーシャルサポート別にみるストレス反応とコーピングへの影響について

ソーシャルサポートによるストレス反応およ

びコーピングについて特徴をまとめてみると次のことがいえる。

(1) 男子について

母親、学校の先生、友だちからのサポートを知覚しているほど、「抑うつ・不安」「無気力」が軽減する傾向にあった。また、母親、きょうだいのサポートを知覚しているほど、情報を集める、対策を考えるとといった「問題解決」を、友だち、学校の先生のサポートを知覚しているほど、よい面を探す、あまり考えないようにするという「肯定的解釈・回避的思考」、相談する、気晴らしをするという「カタルシス」の対処法をしている傾向にあった。サポートが低いと知覚されている場合は、直接的に改善しようとせずに解決自体をあきらめることで、無気力が増していくと考えられる。

学校では、先生や友だちからのサポートが高いと知覚されている場合、誰かに話しを聞いてもらう、気分転換ができるといった対処法をしている傾向にあった。ただし、問題を抱えながらも回避しつづけることは、自己内外への過敏さ、感情の不安定さにより、ストレスが増していくと推測される。そのため、学業等の学校生活の中での問題に対し、解決自体をあきらめることは意欲や、周囲との違いによる自己肯定感の低下につながると思われる。

(2) 女子について

友だちからのサポートを知覚しているほど「抑うつ・不安」が軽減する傾向にあった。

また、学校の先生のサポートを知覚しているほど、情報を集める、対策を考えるとといった「問題解決」、よい面を探す、あまり考えないようにするという「肯定的解釈・回避的思考」、相談する、気晴らしをするという「カタルシス」を、友だちのサポートを知覚しているほど、

「肯定的解釈・回避的思考」「カタルシス」の対処法をしている傾向にあった。

女子の場合も男子と同様に、学校生活の中で、援助や助言に結びつけることができる場合は、ストレスが軽減できていると推測される。

なお、ソーシャルサポートの男女差より、対人関係における母親、きょうだい、友人の結びつきは女子の方が強い結果となった。このことから、家族のサポートを知覚していることは、学校生活での友人との情報、感情の共有につながり、ストレスが軽減されると考えられる。そして、サポートの知覚が低い場合は、問題を回避しつづけるという対処法を学校生活での日常の出来事に対して、積極的に問題解決をする対処法に移行できず、ストレスが高まる傾向にあると推測される。

3. 全体をとおして

小林・霜村(2001)は中学生時の不登校経験者に対して不登校時と回復期の自己概念に影響を与えたソーシャルサポートについて調査し、否定的な自己イメージの上昇に、対人的な情緒面での交流、特に友人による肯定的なフィードバック(励まし、心配、慰め、理解、等)が重要であったことを明らかにしている。

学校では、教師と友人がサポートしてくれるという思いが、積極的に前向きな考え方が心身の健康にプラスの影響を与えていた。そして、社会的スキルについては、学校の先生や友人のサポートの授受に対してより強い影響を与えるようになることが推測された。また、女子の方が知覚されているサポートは男子より高かった。佐藤(1999)によると女子に比べて男子は、自分の素直な気持ちを打ち明けようとする付き合い方は少ない。葛西・小泉(2007)によると、男子と女子の間には支えを求める方向が外部か

らと内面からというように異なる、また支えとなる対象に対する思いにそれぞれ違いがあることから、支えられているという感覚や意識も異なるとある。

そのため、男子は、内面からの肯定的な支援の知覚の違いによって、ストレス軽減効果は異なると思われる。

自己に目を向け始める10代の時期は、自己評価が低下し、劣等感や否定的な自己イメージが形成していくこともある。臨床的・教育的介入にあたっては、鈴木(2004)も指摘しており、サポートの受け手の発達段階をふまえたうえで、誰からのサポートがもっとも効果的であるかということを考慮する必要があるが、安心して自分の力を試し、挫折と達成を経験していくことができるためには、それを見守る家族が果たす役割は大きいと思われる。

4. 今後の課題

今回は、一つの学年を検証した結果であるため、本研究の結果が調査対象校の特徴であるのかについては慎重な検討が必要である。

今後は、他学校の学年の性差等も検討し、中学生の精神的健康を高めるためのストレスマネジメントについても提示できるようにしていきたい。

引用文献

- 石毛みどり・無藤隆(2005)中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連—受験期の学業場面に着目して—教育心理学研究, 53, 356-367
- 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
- 葛西真記子・小泉智世(2007)鳴門教育大学研究紀要 22 71-78

- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎康子・坂野雄二 (1995) 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, 33, 41-47
- 木原律・三浦正江・田中信利 (2003) 中学生の登校回避感情とソーシャルサポートに関する検討 広島国際大学心理臨床センター紀要, 2, 38-46
- 小林正男・霜村麦 (2001) 不登校経験者の自己概念の変容に関する研究—不登校経験者の回復期に必要とされるソーシャル・サポートを中心に—東京学芸大学紀要1部門, 52, 287-299
- 坂田成輝 (1989) 心理的ストレスに関する一研究 早稲田大学教育学部学術研究, 38, 61-72
- 佐藤有耕 (1999) 高校生の心理①広がる世界 大日本図書
- 鈴木伸一 (2004) ストレス研究の発展と臨床応用の可能性 坂野雄二 (監修) 嶋田洋徳・鈴木伸一 (編) 学校, 職場, 地域におけるストレスマネジメント実践マニュアル 北大路書房 3-11
- 嶋田洋徳 (1996a) 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 (1996b) 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
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997) 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29
- 中山勘次郎 (1995) 中学生におけるソーシャルサポートと学習統制感との関連 上越教育大学研究紀要, 14, 537-547
- 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
- 三浦正江・坂野雄二 (1996) 中学生における心理的ストレスの継時的変化 教育心理学研究, 44, 368-378
- 森和代・堀野緑 (1992) 児童のソーシャルサポートに関する一研究 教育心理学研究, 40, 402-410
- 森下正康 (1999) 「学校ストレス」と「いじめ」の影響に対するソーシャル・サポートの効果 和歌山大学教育学部紀要教育科学, 49, 27-51
- 文部科学省 (2010) 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
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984 *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- (2011年12月6日 受理)