

児童・生徒の心理的ストレスに関する研究

—心理学的研究の概要と動向—

周 彬*・堂野佐俊

A Study on Psychological Stress in School-Aged Children
—The Contents and the Trend of Psychological Study—

Bin Zhou*・Satoshi DOHNO

(Received September 29, 2006)

学校が抱える種々の問題はますます深刻化し、メディアなどを通して毎日のように、まさに国民的課題として報じられるようになって久しい。いじめ、不登校、校内暴力だけにとどまらず、近年では少年による重大犯罪、引きこもり、学級崩壊など、現代的現象として指摘される問題は後を絶たない。こうした傾向の背景に心の問題の存在を指摘する識者も多い。坂野(1990)は、学校生活においてみられるさまざまな児童・生徒の逸脱行動を生み出す原因の1つとして、彼らが学校生活の中で感じているストレス(以下、学校ストレス)の増大を挙げている。こうした観点から現代の社会的問題を考慮する場合、学齢期にある児童・生徒の心理的ストレスについて明らかにすることは、教育や子育てという立場においても、社会的課題の究明という視点においても、極めて有意義なことであると考えられる。

Key Words : 心理的ストレス、学校ストレス、家庭ストレス、ストレス対処、ストレス反応

1 心理的ストレスの概念

近年、「ストレス」という用語は一般的に多用されている。さまざまなメディアもそれを取りあげ、まさに「一億総ストレス」であるとともに「毎日がストレス」の時代ともなっている。堂野(1987)は、複雑多様で激動する今日の社会環境の中では、ストレスはすべての人間に重大な影響を及ぼしていること、特に子どもへの影響性については早急な対処が必要であることを指摘している。現代は日常的に「ストレス」といった用語を目にし、耳にしており、それが当然であるが如くにそれを受け入れている。しかし、ストレスの概念が肥大化し、包括的となってくると、その実体は希薄化されつつあるとも考えられる。しかしながら、一般的にストレスとはいわれるが、ストレスの概念を厳密に定義することは極めて困難と考えられる。

本来、ストレス(stress)という用語はラテン語から派生したものであり、英語としては、17世紀に、苦悩、抑圧、あるいは困難や逆境などの意味で用いられたのが最初であった(中川、1999)。物理学では、ストレスを物体に外力が作用したときに生じるその物体の歪みのことを指すとされている。ゴムボールを指で強く押すとその部分に変形し、その瞬間から元の球体に戻ろうとする。このように外からの力が加えられ、元に戻ろうとしている状態がストレスとき

*山口大学大学院東アジア研究科

れている。心理学では、ストレスは人間に外から加わる様々な刺激に対する心や身体の歪みと、その刺激に抵抗して元に戻そうとする反応を指すと二つの面から考えられている。このストレスを現在用いられているような心理学的意味で最初に用いたのは Selye, H. (1936) である。彼は、本来、有害物質が体内に注入されたり、寒冷にさらされたりした時など、非特異的に誘起された、生体が示す特異的な症候群の示す状態のことと定義している。

Lazarus & Folkman (1984) は、心理的ストレスを、「人間と環境との間の特定な関係であり、その関係は、その人の原動力に負担をかけたり、資源を超えたり、幸福を脅かしたりすると評価されるもの」と定義し、人間と環境の関係を媒介する2つの重要な過程として、認知的評価とそれへの対処を挙げている。このストレス理論の提唱により、心理的ストレスに関するアプローチは次第に幅が広がってきたと考えられる。

2 児童・生徒の心理的ストレス

日本における学校ストレスに関する研究の多くは上の Lazarus & Folkman の理論を背景としている。嶋田・岡安・坂野 (1992) は、学校ストレスに関して、児童自身が経験している刺激のうち、児童がネガティブであると評価したものを「学校ストレッサー」とし、更にそれを、特定の個人によってのみネガティブに評価される「個人的レベル学校ストレッサー」と多くの個人に共通してネガティブに評価される「集団的レベル学校ストレッサー」とに分けて捉えている。

藤井 (1997) は、学校ストレスを「個人レベル」と「集団レベル」に分けることは困難であり、またその必要もないとして、「学校ストレス状況」を「児童・生徒が日常の学校生活において、その場から逃げ出したい状況、不快や恐れを感じるような状況、或いは発汗や心拍数の増加といった生理的反応を引き起こさせるような状況」と定義している。

3 ストレス研究の意義

児童・生徒の心理的ストレスに関する研究が、彼らが日常的に抱える諸問題の理解にとって有益であることは上記の通りである。本稿の目的は、児童・生徒の日常的な心理的ストレスに関する研究の動向を概観することにより、現代児童・生徒の心理的ストレスに関するアプローチに新たな視点を得て、研究の可能性を拡大させていくことに寄与することである。

従来の子童・生徒の心理的ストレスに関する研究においては学校ストレスに焦点を当てたものが多く、彼らが家庭生活の中で感じている家庭のストレスを扱ったものは少ない。しかし、家庭は児童・生徒を取り巻く最も基本的な環境であり、生活領域である。児童・生徒の心理的ストレスを考慮する上で家庭ストレスを無視することは出来ない。本稿においては、児童・生徒の家庭ストレスに関する研究についても焦点を当て、彼らの心理的ストレスについて、より全体的・包括的に考えていくことを念頭において検討することにした。

4 児童・生徒の心理的ストレスに関する研究の概観

(1) 学校における心理ストレス

本来学びの場としての学校は、少なからず生徒にとって「疲れる場」と感じられている。文部省の学校基本調査 (1998) は、不登校の小・中学生が初めて10万人を超えたことを報告しており、識者の一部は「学校それ自体がストレスの場、不登校が増えても当然」と指摘した。本来 学校ストレスについての研究は、児童・生徒の示す様々な学校不適応行動を、学校のスト

レスという観点から検討し、学校適応の理解の枠組みとその解決方法を提供することを目的として行われてきた。嶋田・岡安・坂野雄（1992）は、学校生活に関するストレスの研究の試みとして、Phillips(1978)の「ストレス→各種防衛機制→不適応効果→ストレス状態」という「学校ストレスモデル」を提唱している。Phillipsは、その中で「児童学校用ストレス質問紙（Children's School Questionnaire：CSQ）」を開発して用いている。嶋田らはその問題点として、このCSQはあくまでもアメリカの文化と教育制度下における学校ストレスを測定するためのものであり、日本の文化や学校教育の実状に適合しない項目が含まれていることを挙げている。さらに、そのモデルにおいては、「ストレス」と「ストレス状態」の間を介する各種「防衛機制」と「不適応効果」とを説明概念として提起しているが、それらは測定されておらず、学校ストレスの発生に関する4つの要素の間の因果関係も明らかにされていないとも指摘している。

岡安・嶋田・丹羽・森・矢富（1992）は、Coddington（1972）の作成したHolmes & Rahe（1967）式の青少年用のLife Event Scaleについて、その問題点として、転校や落第など大きな生活上の変化に関する事象しか取り上げておらず、日常的に経験するストレスを測定するものでないことを指摘している。高橋（2002）は、DeLongis *et al*（1983）やKanner *et al*（1981）、Monroe（1983）らが指摘するような「瑣末ではあるが日常頻繁にあるストレスが大きな出来事のストレスよりも心身の健康と関係が高い」という立場に立ち、学校ストレスについて検討している。また、河野・曾根・坂本（1989）は、学校保健の視点から、学校での心理的ストレスが生徒たちに認められる身心疾患の無視できない要因であることを報告している。

①ストレスに関する研究

心理的ストレスを人間と環境との間の特定の関係であるとするLazarus & Folkman（1984）の定義に従えば、小学生と中学生ではストレスとなり得るものには違いがあるはずである。小学生を対象としたストレス研究としては長根（1991）の研究がある。長根は小学4・5・6年生を対象として自身が作成した質問紙を実施し、因子分析により、「友達との関係に関する因子」、「授業中の発表に関する因子」、「学業成績に関する因子」、「失敗に関する因子」の4因子を抽出している。また、嶋田・岡安・坂野（1992）は、公立小・中学校の教師に対して、児童が感じるストレスについて質問紙を作成し、小学6年生を対象に実施し、性別に因子分析を行っている。その結果、男子の場合には「対人関係」、「学校システム」、「発表場面」、「学業達成」、「行動規制」の5因子を、女子の場合には「対人関係」、「学校システム」、「学業達成」、「サポート人物」の4因子を抽出しており、ストレスとなり得る刺激に性差が存在することを指摘している。

谷尾ら（2001）は小学生の日常ストレスと対処行動の調査が行い、日常ストレスとしては「友達とうまくいかなかった」、「自分のいったことや行動で他人をがっかりさせた」、「自分の失敗ではないかと恐れた」を挙げた者が多く、影響がもっとも強いと判断されたのは「誰かにいじめられた」という項目であった。

岡安・嶋田・坂野（1992）は、中学生を対象として、質問紙調査を実施し、因子分析を行ない、「教師との関係」、「友人関係」、「部活動」、「学業」、「規則」、「委員活動」の6因子を抽出した。また、三浦・福田・坂野（1995）の中学生用学校ストレス測定尺度では「学業」、「教師との関係」、「友人関係」、「部活動」4因子が抽出されている。ストレスの評定に際し、岡安らは出来事の嫌悪性と経験頻度を4段階（0～3）で尋ね、両者を掛け合わせた値をそ

の出来事の衝撃性の指標としている。彼らも指摘するように、出来事の衝撃性を構成する要素として経験頻度と嫌悪性がどのような比重を占めているかについての検討も必要であろう。

②認知的評価に関する研究

Lazarus & Folkman (1984) は、同じストレスに晒されている人々の反応の多様性を理解するためには、出来事に直面した時とその時の反応との間に介入する認知的プロセスを考慮する必要があるとして、一次的評価と二次的評価との基本的な区別をした。

丹羽 (1993) は、中学1～3年生361人を対象としてストレスとストレス感情について測定し、ストレスフル群 (ストレスが多く、ストレス感情が高い)、ストレス対処群 (ストレスが多く、ストレス感情が低い)、ストレス過敏群 (ストレスが少なく、ストレス感情が高い)、ストレスレス群 (ストレスが少なく、ストレス感情が低い) の4群に分けている。認知的評価の次元 (頻度、インパクト、安定性、統制の位置、援助可能性、影響力) の評定ごとの4群を比較した。その結果、ストレス対処群の、最も高い援助の可能性を認知したり、ストレスが多いにも関わらず頻度の認知がストレスレス群と同程度であると考えられるような生産的な認知に比べて、ストレス過敏群はストレスの量は少ないにも関わらずストレスフル群と同程度の頻度を認知したり、低い援助可能性の認知のようなストレスに陥り易い認知をしており、認知評価の次元によってストレスを説明できることを報告している。

嶋田・三浦・坂野・上里 (1996) は、小学校4～6年生を対象に小学生用認知的評価尺度、小学生用コーピング尺度、小学生用ストレス反応尺度を用いて、認知的評価がコーピングとストレス反応に及ぼす影響について報告している。その結果、小学生の認知的評価のタイプを、①影響性の評価が低く、コントロール可能性の評価が高い、②ストレスに対する影響性の評価が高く、コントロール可能性の評価が低い、③両方の評価がともに高い、④両方の評価がともに低い、という4つに分けている。また、ストレス事態に対して両方の評価をともに低く評価する児童は積極的対処を行わない傾向にあること、及びストレス事態の影響性を高く評価する児童ではそうでない児童に比べてさまざまなストレス反応を多く表出する傾向があることを示唆している。また、ストレス反応の表出に影響を及ぼす要因は、ストレス事態に対する影響性の評価と消極的対処の二つであることを報告している。

高橋 (2002) は、認知的評価を一次的評価と二次的評価に区分し、中学生280人を対象として、生徒が学校ストレスとして認知された出来事に対して抱いた感情 (一次的評価) をどのように対処したか (二次的評価) を測定し、これらが学校生活場面におけるストレスとどのように関連しているかについて分析している。その結果、「友人疎外」ストレスは悲しい、イライラするといった感情を、「教師不信」ストレスに対して腹が立つ、イライラするといった感情を、「規則」ストレスに対してビクビクする、緊張する、腹が立つ、イライラするといった感情を抱いていることを明らかにした。また、これらのストレスは多くの中学生にとって対処可能なストレスと感じられる一方、「部活動」ストレスは疲れる、だるい、情けない、気が狂うといった感情を、「学業」ストレスは混乱する、疲れる、気が狂う、だるいといった感情を喚起することも指摘している。このように、ストレスの性質により児童・生徒は異なった対処の仕方・感じ方をしているということを示唆している。

岡安・嶋田・坂野 (1993) は、児童・生徒の学校ストレスとソーシャル・サポートの関係について、中学生1088名を対象として、認知されたソーシャル・サポート (他者から援助を受ける可能性に対する期待あるいは援助に対する主観的評価) の学校ストレス軽減効果について検討し、この有効性には性差が大きく、男子より女子において有効に作用することを明らかにし

ている。その上で、認知されたサポートは出来事の認知的評価に影響する個人的特性の一つとみなすべきであると指摘している。

③ 対処行動に関する研究

Lazarus & Folkman (1984) は、対処 (ストレス・コーピング) を「能力や技能を使い果たしてしまうと判断され自分の力だけではどうすることも出来ないとみなされるような、特定の環境からの強制と自分自身の内部からの強制の双方を、あるいはいずれか一方を、適切に処理して統制していこうとしてなされる、絶えず変化していく認知的努力と行動による努力」と定義し、対処をその機能の観点から「情動中心の対処」と「問題中心の対処」に区別している。

嶋田 (1998) は小学生の対処の方法には、「積極的対処」、「消極的対処」、「回避的対処」の3種類があることを明らかにしている。一方、三浦・坂野 (1996) は、中学生の対処方法には「積極的対処」、「サポート希求」、「思考の肯定的転換」、「あきらめ」といった種類があることを報告している。

大迫 (1994) は、高校生がストレスを感じると思われる日常行動領域について、学業、友人・恋人関係、教師・学校関係、自分の体・性格、家庭の5領域に分け、各領域ごとに、その領域のストレスに対する対処行動を分析した。その結果、対処行動のパターンには各人によりある程度の一貫性があるものの、対処行動がストレスの性質や状況により同一の個人内でも多様な現れ方がみられ、機能の異なる対処行動の有効性に差異があることを示し、対処行動の測定にストレスの質や状況を考慮することが重要であると報告している。

伊藤 (1993) は大学生150名を対象として、対人的ストレスへの対処法に関する調査を行い、因子分析を行った。その結果、「情動中心の対処」、「相手への直接的働きかけ」、「積極的思考・問題解決」、「相談・サポート希求」、「相手の回避・無視」、「好転希望・我慢」の6因子を抽出している。さらに、「ストレスの強さ」、「相手との関係性の重要度」、「問題に対する相手の責任」といった状況的要因が対処法の使用に影響を及ぼしていることも報告している。

古市・中野 (1998) は、学校生活におけるストレス経験と適応感情、対処行動の3要因間の関係について分析した。その結果、ストレス経験の種類による対処行動の選択の仕方には相違があり、学業関連のストレスを経験した場合には問題解決型対処行動や自責型対処行動が用いられやすいことなどを示唆している。

鈴木・坂野 (1998) は、Frankenheuser (1984) のストレス状況下における個人の状態を「ストレスに対してどの程度積極的に関わろうとするか、あるいは努力するか」という effort 次元と「ストレスをどの程度驚異的である、または統制感の低いものであると評価し、回避的な行動をとるか」という distress 次元の2つの次元から、大学生487名に対して調査を実施した。因子分析を行った結果、コミットメント、影響性の評価、問題解決といったストレス場面に対する積極的な関わりや問題解決行動を表す「effort に関する因子」と脅威性の評価、コントロール可能性、回避といった主観的統制感の低さや脅威からの回避的態度を表す「distress に関する因子」を抽出している。

子どものストレス・コーピングに関しては、安藤 (1985) は、子どもが学校生活にもたらすストレスにどうしても適応しきれなくて、心理面や行動面に病理性が生じることがあることを明らかにしている。また、宗像 (1989) は、ストレスに対して、適切な対処行動を行うことがストレス反応の低減に有効であることを報告し、こうした場合に、子ども達への好ましいストレス対処行動への援助が極めて大切であると指摘している。

④ ストレス反応及び関連研究

Table 1 ストレス状態がもたらす心身の変化

身体的	精神的	行動上
心拍数の増加、血圧の上昇 過呼吸 めまい、ひりひりする、発汗、 しびれ 筋肉の収縮—かゆみ、痛み、 頭痛、震え 偏頭痛 胃痛、吐き気 頻尿、下痢 喘息、発疹、癌など	物事に集中できない なかなか決断がつかない物覚 えが悪い（忘れやすい） くよくよ良くないことを考 える（抑うつ的气氛） 不合理なことを考える 破局的思考（破滅しそうで悩 む）	不安が起きそうなことを避け て引きこもりがちになる 酒、タバコ、薬物の量が増え る 眠れない、朝早く目が醒める 攻撃性、イライラが高まる 脅迫的に何かをする 食べ物の好みが変わる

(富永、1998より)

人間は、ストレス事態においてストレス反応を起こすとき、身体的・精神的・行動的側面においてはさまざまな変容を来すことが明らかにされている。Table 1は、従来の研究において明らかにされたストレス事態における心身・行動上の変化である（富永、1998）。

岡安・嶋田・坂野（1992）は、中学生用ストレス反応尺度を作成するため、中学生を対象として調査を実施し、因子分析を行った。その結果、不機嫌で怒りっぽいとかイライラするといった「不機嫌・怒り感情因子」、不安を感じるや悲しいといった「抑うつ・不安感情因子」、疲れやすいや体がだるいといった「身体的反応因子」、勉強が手につかないやひとつのことに集中することができないといった「無力的認知・思考因子」の4つの因子を抽出している。また、ストレス反応の学年差と性差についても検討を行ない、「抑うつ・不安感情」と「無力的認知・思考」は上級生になるほど高得点を示す傾向を示し、さらに全般的に女子群の方が男子群よりも高いストレス反応を示すことを報告している。

ストレスと問題行動との関係については、ストレッサーの経験から心理的ストレスのプロセスが進行し、問題行動に至るまでの過程の分析があげられる。この領域では、ストレスの反応は情緒反応のみならず、新名（1994）が示しているように、対人、意欲、思考といった多くの領域にわたる心理的ストレス反応が生じることが明らかにされている。また、本間・新名、（1988）は情緒反応以外の対人領域、意欲領域、思考領域の心理的ストレス反応が、一次的反応である情緒反応が発生した後に生起する可能性のある二次反応として捉えている。

また、自信喪失、無気力、絶望といった意欲反応とは別に、近年、“キレル”といった言葉に代表される中学生の行動や、校内暴力、いじめなどの問題とも密接に関連する攻撃反応についても、多くの立場から取り挙げられている（小林・馬淵・八峠・藤森、1998；馬淵・小林・八峠・藤森、1999）。高橋・野本・奥寺・中屋（1988）の中学生を対象とした調査では、約3割の生徒が不登校願望を持ち、約4割の生徒が身体的不調を訴えているという事実が明らかにされている。他に、岡安・嶋田・丹羽他（1992）は、学校ストレッサーの経験頻度が高い場合に彼らのストレス反応の表出が高くなることを明らかにしている。

（2）家庭ストレスに関する研究

以上では、学校ストレスが児童・生徒の心身の健康に影響を及ぼすことを挙げてきた。しか

し、児童・生徒がストレスを感じるのは学校場面だけではない。家庭もまた児童・生徒を取り巻く基本的な環境・生活領域であり、青少年のストレスを理解する上では、学校ストレスに関する研究と同様に家庭ストレスに関する研究も重要である。堂野・田頭・三藤（1990）は、こうした立場から、児童期のストレスについて分析している。

石原・三宅（2001）は、児童における家庭ストレスの尺度化を試み、その因子分析により、「塾・お稽古での場面に関する因子」、「家庭学習に関する因子」、「塾・お稽古による犠牲の因子」、「親との関係に関する因子」、「友達との関係に関する因子」、「兄弟との関係に関する因子」、「嫌悪感に関する因子」の7因子を抽出している。桜井・岩立・渡部らは（1998）も、学校をめぐるストレスばかりでなく、家庭内の人間関係のあり方も子どものメンタルヘルスに大きく影響を及ぼしているという立場で研究している。

藤森・真栄城・八木下・菅原（1998）は、家族関係と子ども達の精神的健康との関係について分析し、家族凝集性の低い家庭に育つ子どもの抑うつ傾向が高いという関係を見出している。また、神藤・伊藤・齋藤ら（1999）は、家庭ストレスと学校適応の関連について検討し、中学生の不適応（キレ行動）に対して生活ストレスの影響があること、つまり、学業ストレスや教師ストレスと同様に家庭ストレスもまた「間接的攻撃」や「直接的攻撃」といったキレ行動につながりやすいということを明らかにしている。

池上・井上（2002）は、中学生のストレスを家庭や学校、さらには直接・間接に見聞する大人社会全体の中にまで幅広く求め、それらが中学生の心身にもたらす影響について分析している。彼女らは、家庭、学校、社会において生起し、中学生にとってストレスとなり得る出来事を項目としたストレス尺度と、身体的不調、抑うつ・不安、無力的認知・思考、不機嫌・怒り、攻撃衝動の下位尺度から成るストレス反応尺度を用いて調査を行ない、「社会」ストレスのストレス得点が「家庭」及び「学校」ストレスより高く、大人社会全体のあるように対する不満や不安が相当に強いストレスとなっていることを示唆し、中学生のストレス源が必ずしも学校生活の中に限局されているわけではないことを報告している。

家庭での生活や親子関係から生じるストレスの問題性を示唆した内山（1983）や白崎・岡堂（1986）、子どものストレスに起因した社会的病理的現象について警告を与えている大塚（1985）、などは現代人が傾聴すべき警鐘であろう。

5 考察

(1) 児童・生徒の心理的ストレス研究の展開

児童・生徒の心理的ストレスに関しては主に学校におけるストレス源（学校ストレス）についての研究が主流であった。学校ストレスが研究の対象となってきたのは、主として青年前期であり、一般に中学生にあたる年齢は、親や家族から心理的に分離し、同年齢の仲間や学校での生活に精神面での重心を移行させるとみなされているからと考えられる。長根（1991）、嶋田ら（1992）、岡安ら（1992）などの学校ストレスに関する研究によって、学業成績と友人関係が主要なストレス源と考えられており、他には教師との関係、規則、委員会や部活動などの学校システムに関するものがストレス源に成り得ると考えられている。

学校以外の場面でストレス源となりうる要因についても研究が行われてきた、家庭場面での出来事（家庭ストレス；石原ら，2001）や大人社会全体に対する不満や不安（社会ストレス；池上ら，2002）もストレス源に成り得ることを報告されている。

また、同じようにストレスとなりうる出来事を経験しながらも、ある児童・生徒はスト

レスを感じ、ある児童・生徒はストレスを感じないという状態を理解するための研究も行われてきた。それらの研究の多くは、Lazarus & Folkman (1984) のストレス・モデルに基づいて、認知的評価と対処行動について研究されている。

認知的評価については、丹羽 (1993) は、ストレスが多いにも関わらずストレスの認知が低い子どもがいたり、反対にストレスの量は少ないにも関わらずストレスの認知が多い子どもがいることを示している。また、岡安ら (1993) のように、以前ストレスフルな状態の時にソーシャル・サポートを受けたことのある子どもが、次にストレスフルな状態に陥った時にソーシャル・サポートを受けることができると思うというような、ソーシャル・サポートによる援助を受ける可能性の認知が高ければ多くのストレスを対処可能なものであると認知し、ストレスを感じる事が少ないのではないか、という指摘もある。

対処行動については、Lazarus & Folkman (1984) が提唱した「情動中心的対処」と「問題中心的対処」といった区別をさらに発展させて、伊藤 (1993) は、「情動中心的対処」、「相手への直接的働きかけ」、「積極的思考・問題解決」、「相談・サポート希求」、「相手の回避・無視」、「好転希望・我慢」といった対処行動を提唱している。一方、鈴木・坂野 (1998) は、認知的評価と対処行動を総合的に捉え、ストレス状況下における個人の状態を effort 次元と distress 次元の2つの異なる次元から捉えることができるという観点も提唱している。

(2) 今後の課題と将来的展望

児童・生徒の心理的ストレスに関する研究の今後の課題としては、まず、方法論的問題の存在が指摘できよう。例えば、岡安ら (1992) は、ストレスの測定に際して、出来事の嫌悪性と経験頻度を4段階(0～3)で聞き、両者を掛け合わせた値をその出来事の衝撃性の指標としている。この方法では出来事の嫌悪性3、経験頻度を2と評定した場合と嫌悪性を2、経験頻度を3と評定した場合の出来事の衝撃性が同程度ということになる。しかし、この方法が使用されたのは出来事の嫌悪性とその経験頻度が出来事の衝撃性を構成する要素として同等のものであるという確かな根拠があつたことからではない。今後、出来事の衝撃性を構成する要素として経験頻度と嫌悪性がどのような比重を占めているかについて検討し、より実際的なストレス尺度の開発が必要とされるであろう。

次に、認知的評価や対処行動の測定についても疑問がある。戸田 (2001) が指摘するように、日常のストレスを測定することを目的とした質問紙に比べて、認知的評価や対処行動はストレスやその時の状況によって変化するものであるという性質上、対処行動チェックリストに代表されるような質問紙によって測定することは困難である。それは、認知的な評価や対処行動がどのようなストレスに対して、またどのような状況においてなされたかについて考慮することが難しいからである。解決法としては、最近で最も負担と感じられたストレスを対象とする方法が考えられる。しかし、この場合には、数多くのストレスの一部にしか焦点を当てないということになってしまうという問題も残る。

事例的研究では、全てのストレスに対する認知的評価、対処行動を調査することが理想であるが、これには多くの労力と時間を必要とし、一般化するために多くの調査を積み重ねるとすれば、さらに膨大な時間と労力が必要であろう。このような問題を解消できるような測定方法は現在のところまだ見出されていない。今後の大きな課題である。

このように児童・生徒のストレス研究においては、測定に関する方法論の確立が課題となっており、ストレス、認知的評価、対処行動、ストレス反応、といった要因間の関連性についても部分的に示されているに過ぎない。また、これまで主として研究されてきた学校教育場

面におけるストレスに加えて、家庭や社会に対するストレスの存在も示されており、学校ストレスと家庭ストレスや他のストレス源との関連性の研究といったような、これらを総合的に捉える研究が必要であると考えられる。

[引用・参考文献]

- 安藤延男 1985 学校社会とストレス 学校生活のストレス 垣内出版 11-24
- 堂野佐俊 1987 ストレス解消法 現代社会と精神衛生 東信堂
- 堂野佐俊・田頭穂積・三藤佳子 1990 児童期の心理的ストレスに関する一研究 広島文教女子大学研究紀要、25, 165-179
- 藤井義久 1997 現代の学校現場が抱える諸問題—学校ストレスを中心に— 教育心理学研究 45, 228-23
- 藤森秀子・真栄城和美・八木下暁子・菅原ますみ 1998 家族関係と子どもの発達(2) 一 家族関係と子どもの精神的健康について— 日本心理学会第62回発表論文集272
- 古市裕一・中野麻衣子 1998 中学生における学校ストレスと対処行動 岡山大学教育学部研究集録109 87-93
- 本間 昭・新名理恵 1988 老年期の精神障害—疫学的立場から— 社会精神医学11 229-234
- 池上知子・井上敦史 2002 中学生における生活ストレスと感情反応の関心に関する基礎的研究 愛知教育大学教育実践総合センター紀要 5 255-261
- 石原金由・三宅進 1993 児童における家庭ストレス尺度化の試み 日本心理学会第57回発表論文集 450
- 伊藤忠弘 1993 対人的ストレスの対処方略の研究 日本心理学会第57回発表論文集 453
- 神藤貴昭・伊藤崇達・齋藤誠一・柳原利佳子・久木山健一・西田裕紀子・奥田剛 1999 現代・中学生の不適応に関する基礎的研究(2) 日本心理学会第63回発表論文集 887
- 河野友信・曾根睦子・坂本洋子(編) 1989 新しい学校保健：児童・生徒のからだの健康科学 朝倉書店
- 小林麻紀・馬瀧麻由子・八峠明子・藤森秀子 1998 中学生の攻撃性表出に関する一考察 安田生命社会事業団研究助成論文集 34 136-143
- Lazarus,R.S. & Folkman,S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. New York: Spring Publishing Company
- 馬瀧麻由子・小林麻紀・八峠明子・藤森秀子 1999 中学生の攻撃性表出に関する一考察—“キレ”行動タイプによる検討 安田生命社会事業団研究助成論文集 35 61-67
- 三浦正江・福田美奈子・坂野雄二 1995 中学生の学校ストレスとストレス反応の継時的変化 日本教育心理学会第37回総会発表論文集 555
- 三浦正江・岡安孝弘・坂野雄二 1992 児童の心理的ストレスと学習意欲との関連健康心理学研究 5 7-19
- 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
- 文部省 1988 「学校基本調査」
- 宗像恒次 1989 ストレスと対処行動 医療・健康心理学 福村出版 8-21
5 7-19
- 中山哲也 1999 ストレス研究の歴史 河野友信・久保千春(編) 現代エスプリ別冊 ストレ

- ス研究と臨床の軌跡と展望 至文堂 33-45
- 長根光男 1991 学校生活における児童の心理的ストレスの分析 教育心理学研究39
182-185
- 新名理恵 1994 ストレス反応の測定—心理検査 *CLINICAL NEUROSCIENCE* 12
530-533
- 丹羽洋子 1993 学校ストレスと認知的評価の次元 日本心理学会第57回発表論文集 452
- 岡堂哲雄 1986 子どものストレス 現代のエイプリ 至文堂227
- 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係心理学研究 63 310-318
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 1992 中学生用ストレス反応尺度作成の試み 早稲田大学人
間科学研究 5 23-29
- 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
- 大迫秀樹 1994 高校生のストレス対処行動の状況による多様性とその有効性 健康心理学研
究 7 26-34
- 大塚義孝 1985 ストレスに病む子どもの世界 現代のエイプリ 至文堂 227
- 坂野雄二 1990 メンタルヘルスシリーズ 登校拒否・不登校 同朋社
- 桜井茂男・岩立京子・渡部玲二郎・小林真・杉原一昭 1998 発達研究者から見た“子どもの
ストレス” 日本心理学会第62回発表論文集 S62
- Selye, H. 1936 A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32
- 嶋田洋徳 1998 小学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究 風間書房
- 嶋田洋徳・岡安孝弘・坂野雄二 1992 児童の心理的ストレスと学習意欲との関連心理研究
健康心理学研究 11(2) 15-24
- 嶋田洋徳・三浦正江・坂野雄二・上里一郎 1996 小学生の学校ストレスに対する認知的
評価がコーピングとストレス反応に及ぼす影響 カウンセリング研究 29(2) 89-96
- 鈴木伸一・坂野雄二 1988 ストレス対処過程における effort, distress 次元の検討
- 高橋隆一・野本文幸・奥寺 崇・中屋みな子 1988 中学生の精神保健実態調査 児童青年精
神医学とその接近領域 29、326-349
- 高橋裕行 2002 中学校の学校ストレスについての検討 中学校におけるストレスに対する
一次的評価と二次的評価について 愛知教育大学研究報告 51 101-110
- 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
- 富永良喜 1998 被災地だより NO.6 兵庫県臨床心理士会
- 戸田晋太郎 2001 修論「児童・生徒の心理的ストレスと学校適応に関する研究動向」 N類
カウンセリング専攻 東京芸術大学 カウンセリング・人間発達講座
- 内山喜久雄 1983 現代社会とストレス サイコロジー サイエンス社 37