

## 中学生におけるストレス反応の検討

—レジリエンスおよびソーシャルサポートとの関連から—

今村 慎吾 [鹿児島大学大学院教育学研究科]

関山 徹 [鹿児島大学教育学系(教育実践総合センター)]

### Stress reactions in junior high school students : Relation of resilience and social support

IMAMURA Shingo · SEKIYAMA Toru

キーワード : 不登校、ストレス反応、レジリエンス、ソーシャルサポート

#### 要約

本研究の目的は、日常の様々なストレスから引き起こされるストレス反応をレジリエンスおよびソーシャルサポートとの関連から検討することである。そのために中学生を対象として、ストレス反応やレジリエンス、ソーシャルサポートに関する調査を行い、その関連についての検討を行った。その結果、ストレス反応の進行段階やそれに伴うレジリエンスやサポート源・サポート種の効果の違いが明らかになった。また、各レジリエンス要因の特性やストレス反応に対するソーシャルサポートの有効性とその詳細も明らかにした。さらに、レジリエンスの概念を、小花和(2002)と平野(2010)をもとに「各レジリエンス要因とサポート源、サポートの種類を組み合わせたもの」と捉え直して、ストレス反応の軽減効果について考察した。

#### I. 問題と目的

文部科学省の学校基本調査によれば、平成26年度に全国の小中学校で年間30日以上欠席した長期欠席者のうち、「不登校」を理由とする児童生徒数は、小学校は前年度より約2千人増加して約2万6千人(児童82人に1人の割合)、中学校も前年度より約2千人増加して約9万7千人(生徒36人に1人の割合)とされており、やや横ばいの傾向ではあるが依然として高い割合を占めている。さらに別の調査では、中学校進級時における学年別不登校児童生徒数が約2.8倍に増加していることが示されており、「中1ギャップ」という言葉とともに、中学生の「不登校」に関する問題が大きく取り上げられている。そのような中で、その原因の一つとして、学校生活におけるストレスが注目され、中学生の心理的ストレスについて調べた研究が数多く行われている。

岡安ら(1992)は、中学生のストレス反応が「不機嫌・怒り感情」「身体的反応」「抑うつ・不安感情」「無力的認知・思考」から構成されることを示した。また、岡田(2002)では、中学生の心理的ストレス反応の生起メカニズムについての検討を行い、「不機嫌・怒り感情」や「抑うつ・不安感情」からなる一次的反応としての情動反応は、ストレスの直接的な影響を受けて生起し、「攻撃」「引きこもり」「無気力」「依存」反応は情動反応が生じることによって生じる二次的反応であるとした。

さらにはさまざまな要因がストレス反応に及ぼす影響についても検討され、岡安ら (1993) は、ソーシャルサポートのストレス軽減効果は、性別やストレスの種類、サポート源、ストレス反応の種類のみ組み合わせによって異なることを明らかにしている。さらに近年、ストレスフルな出来事によって傷ついても、そこから立ち直っていく精神的な回復力であるレジリエンスに注目が集まっており、その研究も進められている。小花和 (2002) は、レジリエンスは子どもの周囲から提供される要因 (I HAVE Factor) である環境要因と、子どもの個人内要因 (I AM Factor)、そして子どもによって獲得される要因 (I CAN Factor) からなる内的要因から構成されるとした。また、平野 (2010) は、レジリエンスはいくつかのレジリエンス要因から導かれるものであるとし、レジリエンス要因を「資質的要因」「獲得的要因」の二次元構造としてとらえた。さらに、「資質的要因」は「楽観性」「統御力」「社交性」「行動力」の4因子からなり、「獲得的要因」は「問題解決志向」「自己理解」「他者心理の理解」の3因子からなるととらえた。

そこで本研究では中学生を対象に、まずはストレス反応に対するレジリエンス要因及びソーシャルサポート源・ソーシャルサポート種による影響力を明らかにすることを目的とした。さらにストレス反応の下位因子によって、レジリエンス要因及びソーシャルサポート源・ソーシャルサポート種の影響力が異なることをふまえて、個人内のストレス反応の特徴に応じたレジリエンス要因及びソーシャルサポート源・ソーシャルサポート種の効果について明らかにすることを目的とした。

## II. 方法

### 1. 被調査者

鹿兒島県内の公立中学校1校の1年生および2年生 293名 (1年生: 男子70名・女子72名, 2年生: 男子80名・女子71名) を対象にした。

### 2. 質問紙の構成

(1) フェイス・シート: 学年、性別を尋ねた。結果は数値として処理し、個人の回答を問題にしたり、そのまま公表することはないことを明記し、不安を軽減できるように配慮した。

(2) ストレス反応尺度: 岡安ら (1992) が作成した「中学生用ストレス反応尺度」の短縮版 16項目を用いた。本尺度は、「不機嫌・怒り感情」、「身体的反応」、「抑うつ・不安感情」、「無力的認知・思考」の4つの下位尺度からなっている。回答は4段階評定法 (「非常にあてはまる; 3点」「かなりあてはまる; 2点」「少しあてはまる; 1点」「全くあてはまらない; 0点」) である。

(3) レジリエンス尺度: 平野 (2010) が作成した「二次元レジリエンス要因尺度」を用いた。本尺度は資質的要因の「楽観性」「統御力」「社交性」「行動力」、獲得的要因の「問題解決志向」「自己理解」「他者心理の理解」の7因子各3項目からなるが、各因子の因子負荷量最下位の1項目を除いた各2項目で実施した。回答は4段階評定法 (「非常にあてはまる; 3点」「かなりあてはまる; 2点」「少しあてはまる; 1点」「全くあてはまらない; 0点」) である。

(4) ソーシャル・サポート尺度: 久田ら (1989) によって作成された学生用ソーシャル・サポート尺度の中学生版を用いた。本尺度は1因子16項目から構成されているが、岡安ら (1993) は、Schaefer et al. (1981) がソーシャルサポートを機能的な面から、情緒的サポート、実体的サポート、情動的サポートの3つに分類していることに着

目し、本尺度にも項目数に相違はあるもののその3つの分類に対応する項目が含まれていることを示し、実体的サポートに3項目、情動的サポートに1項目、情緒的サポートに12項目が対応していると考えた。本研究においては実体的サポート、情動的サポートの項目はそのまま使用し、情緒的サポートからは中学生の実態により即していると思われる4項目（項目番号5, 7, 13, 16）を抽出した合計8項目とした。その8項目に対し、3つのサポート源（家族・学校の先生・友人）からどの程度援助を知覚しているかを4段階評定法（「きつとそうだ；3点」「たぶんそうだ；2点」「たぶんちがう；1点」「絶対ちがう；0点」）で回答するようにした。

### 3. 手続き

調査は、2016年3月に実施した。回答はすべて無記名で行った。学級活動の時間に調査用紙を配布し、記入を求め回収した。その後、無答項目や重複回答項目、全ての質問項目において同じ回答をした33名を除いた260名（1年生：男子58名・女子66名、2年生：男子69名・女子67名）を分析対象とした。

## III. 結果と考察

### 1. 記述統計

ストレス反応下位尺度と各レジリエンス要因、ソーシャルサポート源・種類の平均値、標準偏差、 $\alpha$ 係数および相関係数を算出した（Table 1 および Table 2 を参照）。信頼性については、 $\alpha$ 係数は $\alpha = .511 \sim .946$ であり、やや低い値も含まれたが、各尺度の項目数が2～8項目と少ないことを考慮すれば、一応の内的整合性が保たれていると言えよう。

### 2. 分析1：レジリエンス及びソーシャルサポートのストレス反応に対する影響力の分析

レジリエンス要因・ソーシャルサポート源がストレス反応に及ぼす影響を調べるために、レジリエンス要因下位因子とソーシャルサポート源を説明変数、ストレス反応の4つの側面を被説明変数として重回帰分析を行った（Table 3 を参照）。重回帰式の適合度を確認するために分散分析を行ったところ、全ての場合において有意性が認められた（ $F(10, 249) = 7.64, p < .001$ ;  $F(10, 249) = 2.99, p < .01$ ;  $F(10, 249) = 3.26, p < .01$ ;  $F(10, 249) = 6.18, p < .001$ ）。「不機嫌・怒り感情」においては、「社交性」で正の影響力が示され、全てのソーシャルサポート源で負の影響力が示された。「不機嫌・怒り感情」の抑制に対して社会的なサポートが重要であることは当然であるが、「社交性」の高さが「不機嫌・怒り感情」を引き出しやすくすることについては、一見すると意外性も感じられる。しかしながら、本来、感情は他者に向けて発せられるものである。そのように考えると、「社交性」の高さが「不機嫌・怒り感情」を引き出しやすくしていることと社会的な人間関係の幅広さの符合はとても興味深い。自己の感情をぶつける相手がいるということが自分の困っている状況に対する周囲の気づきを促し、自己の感情をぶつける相手の豊富さが自分の困っている状況に対してソーシャルサポートを多く引き出すことを円滑にしている可能性がある。さらに「自己理解」で正の影響力を示し、「統御力」で負の影響力を示している。このことは「自己理解」の高さが自己の感情を自分自身に気づかせ、自己の感情を落ち着いて整理し、対処することにつながっているということかもしれない。また、「不機嫌・怒り感情」がストレス反応の他の側面と比べて重決定係数が高い（ $R^2 = .235$ ）ことから、ストレス反応において「不機嫌・怒り感情」は他の側面に比べて、レジリエンスやソーシャルサポートの影響を受けやすい側面であると考えられる。反対に、「無力的認知・思考」においては「行動力」で負の影響力が示され、ソーシャルサポートにおいては「家族サポート」のみに負の影響力が示されている。これ

Table 1 ストレス反応下位尺度, レジリエンス要因の平均値 (M), 標準偏差 (SD),  $\alpha$  係数および相関係数 (r) (N=260)

下位尺度		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
ストレス 反応	不機嫌・怒り感情	3.13	.882	.45**	.46**	-.08	-.12	.04	-.04	-.12*	-.06	-.04
	身体的反応	4.30	.802	.50**	.47**	-.07	-.01	.07	-.03	.01	-.01	.07
	抑うつ・不安感情	1.42	.844	—	.42**	-.13*	-.15*	-.06	-.12*	-.16**	-.07	-.10
	無力的認知・思考	3.19	.811	—	—	-.12*	-.17**	-.10	-.27**	-.16**	-.19**	-.17**
レジリエンス	資質的 要因	3.09	.716	—	.39**	—	.42**	.42**	.42**	.32**	.38**	.40**
	統御力	3.24	.585	—	—	—	.40**	.52**	.52**	.38**	.51**	.51**
	社交性	2.90	.793	—	—	—	—	.41**	.41**	.46**	.46**	.48**
	行動力	2.94	.658	—	—	—	—	.43**	.43**	.47**	.47**	.51**
獲得的 要因	問題解決志向	2.82	.545	—	—	—	—	—	—	—	.45**	.48**
	自己理解	3.39	.561	—	—	—	—	—	—	—	—	.56**
	他者心理の理解	2.81	.634	—	—	—	—	—	—	—	—	—

(\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ )

Table 2 ストレス反応下位尺度, ソーシャルサポート源・種類の平均値 (M), 標準偏差 (SD),  $\alpha$  係数および相関係数 (r) (N=260)

下位尺度		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)		
ストレス 反応	不機嫌・怒り感情	3.13	2.90	.882	.47**	.45**	.46**	-.34**	-.30**	-.28**	-.38**	-.40**	-.39**
	身体的反応	4.30	3.15	.802	—	.50**	.47**	-.22**	-.18**	-.18**	-.24**	-.28**	-.24**
	抑うつ・不安感情	1.42	2.38	.844	—	—	.42**	-.24**	-.14*	-.18**	-.23**	-.29**	-.23**
	無力的認知・思考	3.19	3.09	.811	—	—	-.39**	-.25**	-.20**	-.20**	-.34**	-.38**	-.37**
ソーシャルサポート 源	家族	16.13	6.11	.934	—	—	.41**	.39**	.80**	.69**	.77**	.75**	.75**
	先生	11.87	6.52	.946	—	—	—	.24**	.73**	.66**	.67**	.67**	.67**
	友人	18.08	5.03	.919	—	—	—	—	.62**	.58**	.67**	.67**	.67**
ソーシャルサポート 種類	実体	16.95	5.19	.835	—	—	—	—	.81**	.88**	.88**	.88**	.88**
	情報	5.61	1.99	.511	—	—	—	—	—	—	.77**	.77**	.77**
	情緒	23.53	6.82	.867	—	—	—	—	—	—	—	—	—

(\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ )

Table 3 ストレス反応の各側面を被説明変数とした重回帰分析 (N=260)

		ストレス反応				
		不機嫌・怒り感情 ( $R^2=.235$ )	身体的反応 ( $R^2=.107$ )	抑うつ・不安感情 ( $R^2=.116$ )	無力的認知・思考 ( $R^2=.199$ )	
		$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	
レジリエンス	資質的					
	要因	楽観性	-.142 *	-.160 *	-.125	-.051
		統御力	-.168 *	-.046	-.136	-.030
		社交性	.202 **	.139	.103	.078
		行動力	.138	.003	.023	-.154 *
	獲得的	問題解決志向	-.103	.014	-.108	.005
	要因	自己理解	.169 *	.073	.170 *	.049
	他者心理の理解	-.043	.088	-.047	-.073	
ソーシャルサポート源	家族サポート	-.245 ***	-.169 *	-.191 *	-.301 ***	
	先生サポート	-.163 *	-.090	-.027	-.083	
	友人サポート	-.231 ***	-.153 *	-.148 *	-.069	

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

は「行動力」の低さが人間関係や生活圏の狭さを伴いやすく、結果として社会的な資源との関わりが少なくなり、「家族」という狭く限られた範囲にのみ援助を求める傾向につながっている可能性がある。また、「身体的反応」では「楽観性」で負の影響力を示し、「抑うつ・不安感情」では「自己理解」で正の影響力を示している。さらに「身体的反応」「抑うつ・不安感情」のどちらも「家族」「友人」のサポートについて負の影響力を示している。しかし、「身体的反応」「抑うつ・不安感情」においては、レジリエンスやソーシャルサポート源に明確な影響力を持つ要因を見出すことができなかった。むしろ本研究で取り上げた以外の要因にこれらの側面を軽減する効果があるのかもしれない。

ところで、レジリエンスにおいては、「楽観性」が「不機嫌・怒り感情」「身体的反応」に負の影響力を与えており、「楽観性」がLazarus & Folkman (1984) のストレス理論におけるストレスラーに対する認知的評価に作用していると考えられ、ストレス反応の軽減に寄与するものであると言えよう。そして、「自己理解」は「不機嫌・怒り感情」「抑うつ・不安感情」に正の影響力を示しており、ストレスラーによって引き起こされる感情の認知を促す役割を果たしているのかもしれない。

また、ソーシャルサポート源については、全てのサポート源が全てのストレス反応に対して負の影響力を示しており、ソーシャルサポートは全てのストレス反応の軽減に効果があった。ストレス反応の種類によっても違いはあるが、その効果は「家族サポート」で最も高く、次いで「友人」、「先生」の順であった。この結果はより身近な人からのサポートほど効果が高く、岡安ら (1993) のソーシャルサポートによるストレス軽減効果は、性別やストレスラーの種類、サポート源、ストレス反応の種類組み合わせによって異なるということの一部支持する結果とも考えられる。

ここで改めて「不機嫌・怒り感情」について取り上げると、田代・古橋 (2007) では、適切なコーピングの仕方としてソーシャルスキルを獲得することによって、ストレス反応軽減に効果を及ぼし、ストレス反応の4因子の中

Table 4 ストレス反応の各側面を被説明変数とした重回帰分析 (N=260)

			ストレス反応			
			不機嫌・怒り感情 ( $R^2=.239$ )	身体的反応 ( $R^2=.116$ )	抑うつ・不安感情 ( $R^2=.125$ )	無力的認知・思考 ( $R^2=.201$ )
			$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
レ ジ リ エ ン ス	資質的 要因	楽観性	-.129	-.144 *	-.101	-.034
		統御力	-.159 *	-.038	-.124	-.037
	獲得的 要因	社交性	.186 **	.113	.062	.075
		行動力	.129	-.018	-.006	-.183 *
ソ ー シ ャ ル サ ポ ー ト 種	問題解決志向	自己理解	-.098	.020	-.103	.003
		他者心理の理解	-.038	.100	-.032	-.059
	実体サポート	.015	.007	.044	.078	
情 報 サ ポ ー ト	情報サポート	-.210 *	-.244 *	-.288 **	-.282 **	
	情緒サポート	-.319 *	-.104	-.064	-.186	

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

でも「不機嫌・怒り感情」に最も効果が及ぶことを明らかにしている。そして、岡田 (2002) は、「不機嫌・怒り感情」「抑うつ・不安感情」からなる情動反応をストレスの一次的反応であると捉えている。さらに、本研究から見出されたとおり、「不機嫌・怒り感情」は最もレジリエンスの効果を受けやすい側面である。これらを勘案すると、「不機嫌・怒り感情」はストレス反応の中で最も軽度な段階にあたりと考えられる。

さらに、ストレス反応に対してどのような種類のソーシャルサポートが効果的であるかを調べるために、レジリエンス要因下位因子と実体・情報・情緒の3つのソーシャルサポート種を説明変数、ストレス反応の4つの側面を被説明変数とした重回帰分析を行った (Table 4を参照)。重回帰式の適合度を確認するために分散分析を行ったところ、全ての場合において有意性が認められた ( $F(10, 249) = 7.83, p < .001$ ;  $F(10, 249) = 3.28, p < .01$ ;  $F(10, 249) = 3.55, p < .001$ ;  $F(10, 249) = 6.27, p < .001$ )。

ストレス反応においては、「不機嫌・怒り感情」に対して「情緒サポート」が比較的高い負の影響力を示した。このことから「不機嫌・怒り感情」はストレス反応の中でも最も初期の段階にあり、この段階においては他者との情緒的なつながりが重要な契機になっていると考えられる。

また、ソーシャルサポート種においては、ストレス反応における全ての側面で「情報サポート」が負の影響力を示した。このことから、適切な知識や対処を伝えるような心理教育的サポートがストレス反応の軽減に役立つ可能性が示唆される。

### 3. 分析2：ストレス反応の組み合わせとレジリエンス要因及びソーシャルサポートの関連の考察

まず、ストレス反応の4つの側面が個人内でどのように組み合わせられているかについて確認するために、ストレス反応を基準としたクラスタ分析を行ったところ、CL1～CL4の4つのクラスタが抽出された (Figure 1を参照)。それら4つのクラスタの特徴は、以下のとおりである。CL1は「不機嫌・怒り感情」のみが低い群、CL

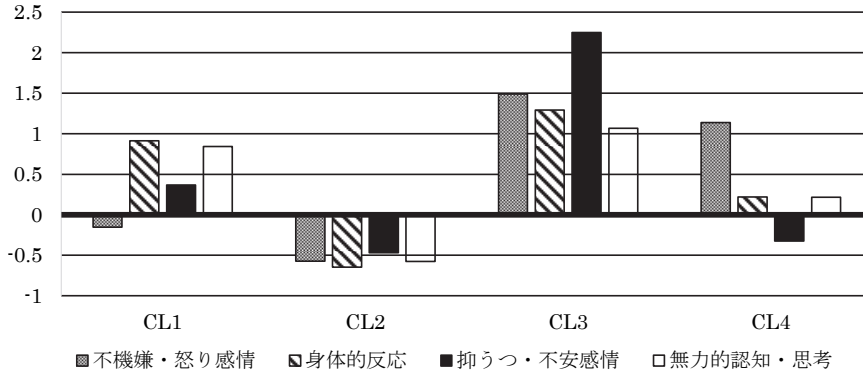


Figure 1 ストレス反応を基準としたクラスタ

2はいずれの因子も低い群，CL3はいずれの因子も高い群，CL4は「不機嫌・怒り感情」のみが高い群であった。つまり，CL2が最も健康的な群，CL3が最も健康的でない群であると思われる。次に，これらのクラスタを独立変数，レジリエンス要因下位因子とソーシャルサポート源，ソーシャルサポート種を従属変数として一元配置分散分析を行った（Table 5を参照）。その結果，「問題解決志向」「先生サポート」（ $p<0.05$ ），「家族サポート」「友人サポート」「実体サポート」「情報サポート」「情緒サポート」（ $p<0.01$ ）で有意差が認められたため，多重比較を行った。

「問題解決志向」（ $F(3, 256) = 2.76, p<0.05$ ）についてはCL3とCL4の間に有意差は認められなかったが，CL1および2と比べるとCL3の平均値が低かった。CL2とCL3を比べると全ての側面においてストレス反応の軽減が確認できるが，CL1とCL3を比べると「身体的反応」「無力的認知・思考」の水準については大きな違いはない。このことから「問題解決志向」は基本的にはストレス反応を軽減するために肯定的に働く力ではあるが，直面する問題を解決しようと向き合うあまりに，「身体的反応」や「無力的認知・思考」を伴ってしまうという負の側面もあわせ持っている可能性がある。

また，ソーシャルサポート源においては，「家族サポート」（ $F(3, 256) = 8.32, p<0.001$ ），「先生サポート」（ $F(3, 256) = 3.72, p<0.05$ ），「友人サポート」（ $F(3, 256) = 6.81, p<0.001$ ）のいずれについてもCL2がCL3よりも平均値が高かった。このことは精神的に健康な人ほど他者から多くの社会的支援を受けていることを表している。とりわけ「家族サポート」ではCL2がCL1および3よりも高い平均値を示しており，「家族サポート」が「身体的反応」「無力的認知・思考」の軽減に有効であることを意味している。このことは，岡田（2002）が情動反応をストレスの一次的反応であると説明したが，その二次的反応としての「攻撃」「引きこもり」「無気力」「依存」反応などの抑制に対して「家族サポート」が効果的であることを支持している。また，「友人サポート」ではCL2がCL3および4よりも高い平均値を示している。このことは，ストレス反応の初期段階である「不機嫌・怒り感情」においては友人とのつながりが重要であるということの意味している。

さらに，ソーシャルサポート種においては，「実体サポート」（ $F(3, 256) = 8.45, p<0.001$ ），「情報サポート」（ $F(3, 256) = 12.68, p<0.001$ ），「情緒サポート」（ $F(3, 256) = 10.41, p<0.001$ ）のいずれについてもCL2が他のクラスタよりも平均値が高かった。このことは，どの側面においてもストレス反応の少ない人は様々な種類のサ

Table 5 クラスター別の各尺度得点の平均値 (SD) ならびに各クラスターを独立変数とした分散分析の結果

		CL1 (N=51)	CL2 (N=140)	CL3 (N=27)	CL4 (N=42)	F値	多重比較 (Bonferroni)	
レジリエンス	資質的 要因	楽観性	3.12 (1.68)	3.16 (1.59)	2.52 (1.65)	3.19 (1.49)	1.29	
		統御力	3.18 (1.58)	3.32 (1.48)	2.78 (1.53)	3.36 (1.64)	1.06	
		社交性	2.84 (1.85)	2.82 (1.69)	2.85 (1.98)	3.26 (1.68)	0.72	
		行動力	2.65 (1.52)	3.04 (1.45)	2.48 (1.67)	3.26 (1.48)	2.35 †	
		問題解決	3.12 (1.60)	2.89 (1.62)	2.07 (1.73)	2.71 (1.31)	2.76 *	CL1>CL3*, CL2>CL3†
	獲得的 要因	志向	3.35 (1.37)	3.39 (1.50)	2.96 (1.72)	3.71 (1.54)	1.38	
		自己理解	2.92 (1.61)	2.81 (1.59)	2.33 (1.57)	2.98 (1.69)	1.02	
		他者心理 の理解	14.98 (7.04)	17.62 (4.94)	12.07 (6.98)	15.19 (6.39)	8.32 **	CL2>CL1*, CL3* <注>
		先生 サポート	11.12 (6.35)	12.99 (6.04)	9.07 (6.61)	10.83 (7.53)	3.72 *	CL2>CL3*
		友人 サポート	17.33 (5.06)	19.24 (4.44)	15.22 (6.63)	17.00 (5.03)	6.81 **	CL2>CL3*, CL4†
ソーシャル サポート種	実体 サポート	15.82 (4.91)	18.27 (4.57)	13.74 (5.87)	15.95 (5.76)	8.45 **	CL2> CL1*, CL3**, CL4†	
	情報 サポート	5.240 (1.85)	6.180 (1.73)	3.960 (2.16)	5.210 (2.11)	12.68 **	CL2>CL1*, CL3**, CL4* CL1, CL4>CL3*	
	情緒 サポート	22.37 (6.95)	25.39 (5.69)	18.67 (7.60)	21.86 (7.51)	10.41 **	CL2>CL1*, CL3**, CL4* CL1>CL3† <注>	

<注> : Tamhane, \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , †  $p < .10$

サポートを多く受けていることを示している。つまり、健康的な人ほど多くの種類のサポートを受けており、そのサポートは多岐にわたる幅広いものであるということになる。

#### 4. 総合考察

本研究の目的は、レジリエンス及びソーシャルサポート源・ソーシャルサポート種がストレス反応に及ぼす効果



を明らかにすることであった。ストレス反応の中で、「不機嫌・怒り感情」の側面は最も軽度で初期段階にあり、レジリエンスやソーシャルサポートの影響を受けやすいストレス反応であると推察される。この段階においては自分の状態を自分で的確に把握することにより自己の感情を整理し、適切に対処することや自己の感情を相手にぶつけることで自分の困っている状況に対する周囲の気づきを促していること、自己の感情をぶつけることのできる相手の豊富さが自分の困っている状況に対するソーシャルサポートを多く引き出していることを明らかにした。さらに、この段階では他者との情緒的なつながりが重要な契機となっていることを明らかにした。反対に、「無力的認知・思考」の側面にあっては、人間関係や生活圏の狭さに伴って「家族」という限られた範囲にのみ援助を求める傾向があることが示された。さらに「身体的反応」「抑うつ・不安感情」の側面では、「家族」「友人」からの援助の効果は明らかになったものの、レジリエンスによる効果は明確とはいえなかった。

レジリエンスについては、「楽観性」はLazarus & Folkman (1984) のストレス理論におけるストレスラーに対する認知的評価に作用しており、「自己理解」はストレスラーによって引き起こされる感情の認知を促す役割を果たしていることが示唆された。さらに、「問題解決志向」が基本的にはストレス反応の軽減に肯定的に働く力ではあるが、直面する問題を解決しようと向き合いすぎるあまりに、「身体的反応」や「無力的認知・思考」を伴ってしまう負の側面を持っている可能性があることが示唆された。

ソーシャルサポートについては、精神的に健康な人ほどサポート源、サポート種の両面について多くの社会的支援を受けており、全てのストレス反応に対して効果的であることが明らかになった。また、身近な人からのサポートの重要性や岡安ら (1993) のサポート源やストレス反応の種類によってストレス反応軽減効果が異なるということ、岡田 (2002) のストレスの一次的反応である情動反応から生じる「攻撃」「引きこもり」「無気力」「依存」反応などの二次的反応の抑制に対する「家族サポート」の効果が示された。さらには、ストレス反応の初期段階にあたる「不機嫌・怒り感情」においては、思春期である中学生だからこそ、友人とのつながりが重要であるという「友人サポート」の効果も明らかになった。また、ストレスフルな状況では、適切な知識や対処を伝えるような心理教育的サポートがストレス反応を軽減する要因となり得る可能性が示唆された。

本研究では、平野 (2010) の二次元レジリエンス要因から捉えたレジリエンスおよびソーシャルサポート源・ソーシャルサポート種の関連からストレス反応への検討を行ってきた。しかし、レジリエンスを小花和 (2002) のレジリエンスの構成要因から捉え直してみると、環境要因である子どもの周囲から提供される要因 (I HAVE Factor) はソーシャルサポート、内的要因を構成する2側面のうち子どもの個人内要因 (I AM Factor) は平野 (2010) における「資質的要因」、子どもによって獲得される要因 (I CAN Factor) は平野 (2010) における「獲得的要因」と解釈できよう。つまり、レジリエンスを「資質的要因、獲得的要因とサポート源、サポートの種類を組み合わせたもの」と捉えることができる。今後は資質的要因、獲得的要因やサポート源、サポートの種類がストレス反応に及ぼす効果をさらに分析し、ストレス反応の各側面に応じて効果的に組み合わせることがストレス反応の軽減効果の検討につながっていくと思われる。

しかしながら、本研究で得られた知見は、1つの中学校のデータによるものであり、無条件で般化できるものではない。そのため、今後は他の中学校の調査結果を加えて、より詳細な分析が必要である。今回明らかになったストレス反応の初期段階である「不機嫌・怒り感情」に対するレジリエンスやソーシャルサポートの効果については、「不機嫌・怒り感情」に代表されるような日常生活でより生じやすいストレス反応を測定し、そのストレス反応を

軽減できるレジリエンスやソーシャルサポートが関連した介入のあり方についても検討の必要がある。また、今回明らかにならなかったストレス反応が進行した段階の「身体的反応」「抑うつ・不安感情」「無力的認知・思考」に対するレジリエンスやソーシャルサポートの効果やレジリエンス要因である「他者心理の理解」の特徴や効果については新たな視点を含めた検討が課題として残った。さらに、本研究では直接的なサポート源としての「先生サポート」の特徴や効果は明らかにされなかったが、社会的な人間関係の幅広さや家族の重要性は明らかになった。とはいえ、思春期においては周囲や家族との関係に悩むことの多い時期である。教師が両者の間に立ち、身近な人や家族との関係を結び直すことでストレスを軽減できる可能性がある。そのような教師の間接的な介入のあり方を検討していく必要もあるだろう。

**【謝辞】**

調査に協力していただいたA中学校の先生方と生徒の皆様、この場を借りて厚く御礼を申し上げます。

**【付記】**

本研究は、九州心理学会第77回大会（於西南学院大学）において発表したデータの一部を用いて、その内容を大幅に加筆修正したものである。

**【参考文献】**

- 平野真理 (2010) 「レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み —二次元レジリエンス要因尺度(BRS)の作成」 パーソナリティ研究, 19, 94-106
- 久田満, 千田茂博, 箕口雅弘 (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
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) Stress, appraisal, and coping. New York: Springer. (ラザルス, R. S.・フォルクマン, S. 本明寛・春木豊・織田正美 (監訳) (1991) ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究— 実務教育出版)
- 文部科学省 (2015) 平成27年度学校基本調査
- 文部科学省 (2015) 平成26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」結果について, 24-26
- 小花和 Wright 尚子 (2002) 「幼児期の心理的ストレスとレジリエンス」 日本生理人類学会誌 7(1), 25-32
- 岡田佳子 (2002) 「中学生の心理的ストレス・プロセスに関する研究 —二次元的反応の生起についての検討—」 教育心理学研究, 50, 193-203
- 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の作成の試み」 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
- Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981) The health-related function of social support. Journal of Behavior Medicine, 4, 381-406
- 田代輝浩, 古橋啓介 (2007) 「児童のストレス反応軽減に及ぼすソーシャルスキルトレーニングの効果」 福岡県立大学人間社会学部紀要, Vol.1, No.1, 143-156