

原 著

## 小学生の学校生活における心理社会的ストレスと心理教育的アプローチ

岡崎由美子  
(倉敷市立倉敷東小学校)

安藤美華代  
(岡山大学大学院教育学研究科)

小学生の学校生活におけるストレスの実態を明らかにするために、小学校 5,6 年生 2,486 名を対象に、調査を行った。その結果、友達関係が、ストレッサーにも、ストレスコーピングにもなっていた。そこで、友達関係に着目し、ストレスを軽減することをねらいとした心理教育的プログラムを作成しその効果について評価を行った。対象は、小学 5 年生 2 学級 58 人である。プログラムを行った群(介入群)、同じ時期にプログラムを行わなかった群(統制群)の 2 群に分け、介入群がプログラムを行った前後に、両群ともストレスに関する調査を実施した。その結果、介入群でも統制群でも、プログラム前から後で「情緒不安定」「集中力低下」「抑うつ」「身体症状」の有意な減少がみられた。プログラム後の児童の感想から、自己理解、他者理解、学習したことの生活での応用への意欲、友達関係向上への期待が持てる場になったことが示唆された。

キーワード; 小学生 学校生活 心理社会的ストレス 心理教育的アプローチ

### I. はじめに

近年、子ども達のライフスタイルが変化し、学習量の増加や生活の乱れなどに伴って、多くの子ども達が「疲れやすい」「カッとなりやすい」といった心身の不調を訴えている(Benesse 教育開発センター, 2005)。不登校やいじめ、暴力行為といった問題行動の原因の一つとしても「ストレス」が考えられている。

従って子ども達が一日の多くの時間を過ごしている学校での「ストレス」について検討することは、学校教育の在り方を見つめなおす上で、重要と考える(藤井, 1997)。

わが国では、30 年位前から、心理的ストレスを学校生活の視点から捉えた研究が行われている。小学生の学校生活において学業や友人関係がストレスの原因になっていることは報告されており、それらに対する対策が重要な課題と言われている(長根, 1991)。しかし、学校でのストレスを軽減することをねらいとした実践研究はあまり行われていない(長根, 1991)。

そこで、本研究では、小学生の学校生活における心理社会的ストレス要因を明らかにすることを第 1 の目的とした。その結果を参考に、児童のストレスを軽減することをねらいとした心理教育的プログラムを作成し、その効果について評価することを第 2 の

目的とした。

### II. [研究 1] 児童の心理社会的ストレスに関する研究

#### 1. 目的と方法

児童の学校における心理社会的ストレス状態・コーピングに関する実態を明らかにすることを目的とした。

1) 対象: 中国地方の 1 都市 1 地区の 12 の公立小学校の 5,6 年生 2,484 名である。

2) 調査期間: 平成 19 年 12 月～平成 20 年 1 月の間に実施した。

3) 調査方法: 調査とその内容に理解と協力を得るために、各小学校長に対して、調査の目的と方法を説明するための手紙を配布し、許可を得た。各小学校での調査を実施する教員に対しては、調査の方法を説明するための手紙を配布した。調査の実施にあたっては、教室で担任教員から児童に対して調査方法の説明が行われた後、実施した。調査は、無記名の自己記入式で、学級単位で行った。

#### 4) 調査内容:

① 学校でのストレッサー: 具体的な学業ストレッサーの経験と程度について 14 項目を尋ねた(神藤, 1998)。

② ストレス反応: いろいろな気持ちや体の様子

について17項目を尋ねた(嶋田ら,1992)。

③ ストレスコーピング: 具体的なストレスコーピングについて16項目を尋ねた(神藤,1998)。

5) 分析方法:

まず,ストレスに関する実態を把握するために,各々の調査項目の経験者率を算出した。

次に,各ストレスに関する要因を測定するための項目群の因子構造を検討するために,最尤法・プロマックス回転を用いた因子分析を行った。

2. 結果

1) 児童の学校でのストレス状態に関する実態

① 学校でのストレス

学校でのストレス14項目中,過去半年間で児童が経験し,かつ,嫌悪感を感じていた割合が最も多かったのは,「テストの結果が返ってきて結果が悪かった(80.6%)」,次いで「友達とけんかをした」(60.5%),「授業がよくわからなかった」(57.3%)が多かった。半数以上の児童が経験し,かつ,嫌悪感を感じていたのは17項目中5項目であった(図1)。

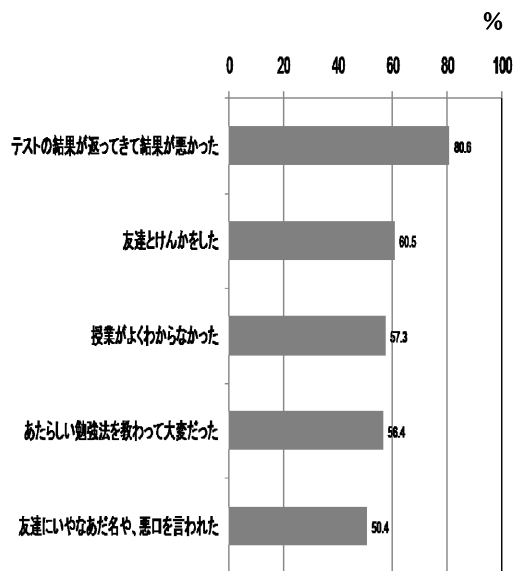


図1 過去半年間における「学校におけるストレス」経験者率 N=1807

② ストレス反応

過去半年間のストレス反応経験者率では,「つかれやすい」(63.5%)が最も多く,次いで「いらすする」(60.6%),「ふきげんでおこりっぽい」(57.7%)が多かった。17項目中8項目で半数以

上の子どもが経験していた(図2)。

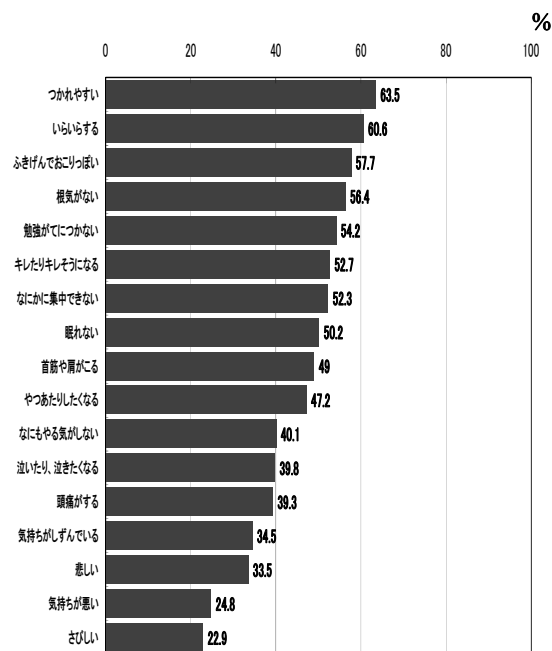


図2 過去半年間における「ストレス反応」経験者率 N=2041

③ ストレスコーピング

過去半年間のストレスコーピング経験者率は,「友達と話す」(81.8%)が最も多く,次いで「友達と遊ぶ」(77.4%),「そのことをあまり考えないようにする」(70.2%)が多かった。6項目中5項目で半数以上の子どもが経験していた(図3)。

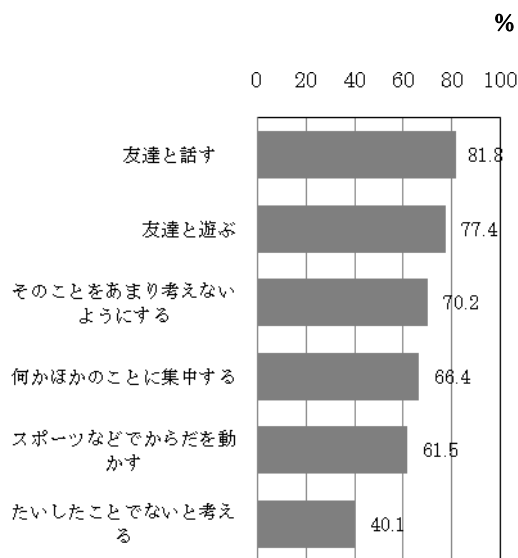


図3 過去半年間における「ストレスコーピング」経験者率 N=2181

## 2) 学校でのストレスを測定する項目群の因子分析

### ① 学校でのストレス

学校でのストレスを測定する項目群は、6項目、4項目、2項目とで構成された3因子が抽出され、「友達関係ストレス」「学習ストレス」「教師関係ストレス」と名づけた。各因子の $\alpha$ 係数は、「友達関係ストレス」.81、「学習ストレス」.73、「教師関係ストレス」.72と、何れも良好であった(表1)。

	友達関係 ストレス	学 習 ストレス	教師関係 ストレス
友達に仲間はずれにされた	.86	-.07	-.02
友達に無視された	.75	.04	-.02
だれかにいじめられた	.63	-.04	.06
友達にいやな名前や悪口を言われた	.62	.00	.00
休み時間にいっしょに遊ぶ人がいなかった	.54	.02	-.03
友達とけんかをした	.44	.16	.04
授業がよくわからなかった	-.01	.84	-.07
新しい勉強法をおそわって大変だった	-.03	.69	-.01
授業中にわからない問題をさせられた	-.05	.52	.23
テストの結果が返ってきて点数が悪かった	.16	.49	-.04
先生がよくわけもきいてくれないおこった	.00	-.05	.80
自分がいいと思ってたことを先生にしかられた	.03	.05	.70
$\alpha$ 係数	.81	.73	.72

注)N=2007,表中の数値は因子負荷を示す

### ② ストレス反応

「ストレス反応」項目群は、4項目または5項目で構成された4因子が抽出され、「情緒不安定」「集中力低下」「抑うつ」「身体反応」と名づけた。各因子の $\alpha$ 係数は、「情緒不安定」.86、「集中力低下」.76、「抑うつ」.78、「身体症状」.70と良好であった(表2)。

	情緒不安定	集中力低下	抑うつ	身体症状
ふきげんでおこりっぽい	.80	.05	-.01	-.06
キレたり、キレそうになる	.80	-.03	-.04	.06
やつあたりをしたくなる	.70	.07	.04	-.03
いらいらする	.68	-.01	.07	.10
勉強が手につかない	.05	.71	-.05	-.08
なにかに集中できない	.05	.70	.01	-.08
なにもやる気がしない	-.04	.66	-.04	.20
根気がない	.00	.63	.06	-.09
眠れない	-.04	.30	.01	.27
かなしい	-.01	-.02	.84	-.03
さびしい	-.03	-.01	.71	.03
泣いたり、泣きたくなる	.09	-.01	.69	-.05
気持ちがずんずんしている	-.02	.17	.34	.28
頭痛がする	.03	-.16	-.02	.78
気持ちが悪い	-.06	-.02	.14	.59
首筋や肩がこる	.02	.04	-.09	.54
つかれやすい	.12	.10	-.02	.53
$\alpha$ 係数	.86	.76	.78	.70

注)N=2041,表中の数値は因子負荷を示す

### ③ ストレスコーピング

「ストレスコーピング」項目群は、いずれも3

項目で構成された2因子が抽出され、「友達との交流」「思考の転換」と名づけた。各因子の $\alpha$ 係数は、「友だちとの交流」は.64、とやや低かった。「思考の転換」は.53と信頼性が低い。何れかの項目を抜くことで $\alpha$ 係数が高くなることはなかったため、この3項目を用いることとした(表3)。

	友達との交流	思考の転換
友達と遊ぶ	.86	-.03
友達と話す	.55	.02
スポーツなどで体を動かす	.45	.07
そのことをあまり考えないようにする	-.08	.69
何かほかのことに集中する	.26	.55
たいしたことではないと考える	.17	.38
$\alpha$ 係数	.64	.53

注)N=2143,表中の数値は因子負荷を示す

以上の結果に基づき、各項目群とも、各因子を構成している項目の得点を単純加算したものを各因子の得点として用いることとした。いずれの項目群においても、得点が高いほど、因子名の傾向が高いことを示す。

## 4. 考察

学校でのストレスの経験者率で半数以上の者が経験していたのは、学習に関する事、友達とのめごとを示唆する内容であった。学習に関するストレスについては、他の調査では、12.5%が「勉強がよくわからない」(内閣府政策統括官,2001)であったが、今回の調査では、57.3%が「授業がよくわからなかった」と答えており、勉強がよくわからないことがストレスになっていく児童が多いことに注目する必要があることが示唆された。友達とのめごとを示唆する内容については、他の調査では、「無視された」「仲間はずれにされた」といった様子を含む「いじめをうけた」経験者率が38~52%であった(文部科学省,1996;教育基本調査,2006)。一方、今回の調査では、50%の児童が「友達にいやな名前や悪口を言われた」、45.8%が「友達に無視された」、22.7%が「友達に仲間はずれにされた」といった経験をしており、他の調査同様深刻な問題であることが示唆された。

ストレス反応における経験については、今回の調査で、63.5%と最も高い経験者率を示した「疲れやすい」は、他の小学生を対象とした調査では、47~56%(綾瀬

市教育研究所, 2003; ベネッセ教育開発センター, 2007) が経験していた。本調査で次いで高い経験者率を示した「いらいらする」(60.6%)については、他の小学生を対象とした調査では、50~51%が経験していた(綾瀬市教育研究所, 2003; ベネッセ教育開発センター, 2007)。いらいら感を感じている児童の割合が半数を超える割合であるということは、重大な問題として認識する必要がある。さらに、「眠れない」については、本調査で 50.2%, 他の調査で 50~56%, 「なにもやる気がしない」は、本調査で 40.1%, 他の調査では 39%であった(綾瀬市教育研究所, 2003; ベネッセ教育開発センター, 2007)。調査期間や調査方法に違いがあり、凡その比較であるが、本研究も含め、小学生は多くのストレス反応を経験していることが示唆された。

ストレスコーピングについては、今回の調査では、約 80%の児童が友達と話したり、遊んだり友達とかわるような対処を行っていた。次いで他のことに集中する、別のことを考える方法を多く使っていた。子どものストレスには、人間関係の良し悪しが大きく影響している(宮田・日高・岡田・田中・寺嶋, 2003)ので、友達と交流を持つという対処法を選択することは、友達関係の向上につながる可能性が考えられる。また、考え方を変えることが、ストレス反応を抑制する(松崎・小林, 2004)という報告があり、ストレス軽減に好影響を与えることが推測される。

### Ⅲ. [研究 2] 児童の心理社会的ストレスを軽減するための心理教育的プログラムの評価研究

#### 1. 目的と方法

研究 1 で得られたストレスに関する結果を参考に、学校におけるストレスを軽減することをねらいとした心理教育的プログラムを作成し、その効果について評価を行った。

**1) 対象:** [研究 1]と同様の地区の公立小学校 1 校の 5 年生 2 学級 58 名(男子 17 名, 女子 41 名)である。

**2) 調査期間:** 2008 年 6 月から 7 月に実施した。

**3) 調査方法:** 実験計画は、以下の通りである。(T1=1 回目調査, T2=2 回目調査, Tx=プログラム実施を示す)

介入群	T1	Tx	T2
統制群	T1		T2

プログラムは、週 1 回のペースで第 1 筆者(養護教諭)によって、クラス担任のサポートの下に行っ

た。評価は、介入群のプログラム実施の前と終了後に調査票を実施した。

**4) 調査内容:** 調査は 2 回とも、[研究 1]で使用した調査票を用いて(T2)行った。さらに、介入群では、各レッスン毎ならびにプログラム後の調査時(T2)に、レッスンを受けた感想を記述してもらった。

**5) 分析方法:** まず、介入群と統制群のベースライン比較のために、t 検定を行い、T1 における介入群と統制群の各項目群の平均得点の比較を行った。次に、介入群のプログラム前後と、その間プログラムを実施していない統制群の T1・T2 を比較するために、トライアル 2 水準(被験者内:T1, T2)と群要因 2 水準(被験者間:介入群, 統制群)を独立変数とし、2 要因の分散分析を行った。

#### 6) プログラム

本研究で実施するプログラムは、小学校の教育課程の中で計画的に実施できるよう、現行の学習指導要領の中で「心の不安、悩みへの対処の仕方について理解できるようにする」として、メンタルヘルスに関する指導を行うようになっている教科「体育」の 5 年生の単元「心の健康」の 4 時間を使用して、実施することを試みた。

プログラムは 1 回、1 時限(45 分)、4 つのレッスンで構成することとした。プログラムの作成にあたっては、研究 1 で行った児童の心理社会的ストレスに関する研究で得られた学校ストレス要因に着目した。さらに、社会的認知理論(Bandura, 1986)を応用し、社会性を向上するスキルを身につけ、自己理解および他者理解を深め、自己コントロール、共感性、自己効力感、円滑な友達関係、学校生活に関する適応力を向上し、青少年の情緒的および行動上の問題を減少させることをねらいとしたプログラム“サクセスフル・セルフ”を参考にした(安藤, 2007)。これらを基盤に、小学校高学年のストレスマネジメントをねらいとした実践集など(安藤, 2007; 木田ら, 2003; 富永ら, 1999; 本田, 2007)を参考にしてレッスンを作成にした。

典型的なレッスンは、まず、各レッスンにおける目標を提示し、その目標を達成するための方法を紹介する。ワークシートを用いて、個別の活動、グループ活動、全体での共有などを交えながら、学習を進めていく。レッスンの概要は、表 4 に示した。

レッスン1では、友だち関係を深めていくことや友だちについて新しい発見をすることの喜びを体験するために「自分のことを友だちにもっと知ってもらう」「友だちのことをもっとよく知る」ための方法を学習する。

レッスン2では、「友だち関係の中で生じるもめごとの解決方法」について考える。問題解決法を習得し、“やってみよう!仲なりのし方”のシナリオを用いて、よりよい友だち関係を築

く方法を学習する。

レッスン3では、自分が、なりたい今よりもよい自分のイメージをふくらませ、よいイメージの自分に近づくための実践目標を立てていく。

レッスン4では、ストレスのメカニズムを理解し、ストレスが起こったときの心身の反応を振り返り、自己コントロールをする方法を学ぶために、ストレス対処法の中の一つ法である「体を動かすこと」の方法を学ぶ。

表4 各レッスンの目標・内容・教材

	目 標	内容(実施方法)	教材(実施形態)	
レ ッ ス ン 1	わたしの 4つの窓	各自が自分の心と向き合う。 自分らしい表現をする体験をする。 学級の友だちの考えや気持ちに興味を持てるようにする。	各自の現在の楽しみや将来の目標を自分らしく表現することで、友だち関係を深めていく方法を考える。(個別活動・グループ別活動・全体共有)	ワークシート 「4つの窓」(個別)
レ ッ ス ン 2	やってみよう! 仲なりのし方	問題解決法を習得することで、コミュニケーション能力を高め、こじれた友だち関係を修復して、よりよい関係を身につける。	友だち関係で生じるもめごとに対して、問題解決法を使って、適切な対処と解決を行い(上手な自己主張・共感・ゆずりあい)、友だちと仲なおりする方法を考える。(個別活動・グループ別活動・全体共有)	ワークシート 「やってみよう!仲なりのし方」(個別・グループ別)
レ ッ ス ン 3	自分のよいイメージ を持とう	自分にとってよいイメージを持つことの大切さを知る。 よいイメージを持つことは、気持ちを落ち着かせるのに効果があることを体験する。	各自がよりよい自分のイメージを描くことで、具体的にどのように努力したら、思い描いたよりよい自分に近づくことができるかを考える。(個別活動)	ワークシート 「心の練習帳」(個別)
レ ッ ス ン 4	体を動かすって気持ちいい!?	嫌な気分やイライラした時でも、体を動かすことで気分が変わることに気づく。	体を使った活動を通して気分の変化を体験する。体を使ったストレス対処法を考える。(個別・全体共有)	ストレスカード ワークシート 「体を動かすと気持ちいい!？」(個別)

## 2. 結果

### 1) 調査票による評価

介入群と統制群の各項目群の平均得点のベアスライン比較を行った結果、介入群と統制群のいずれの変数においても有意な差は見られなかった。介入群と統制群におけるトライアル(T1・T2)の比較を2要因の分散分析によって検討した(表2)。

心理社会的要因	群	T1		T2		主効果F値		交互作用F値
		M	SD	M	SD	トライアル	群	トライアル×群
友達関係 ストレス	介入群	7.81	6.83	10.44	10.36	.01	.50	5.85*
	統制群	8.82	11.68	6.00	9.71			
学習ストレス	介入群	6.63	5.31	9.44	8.69	2.01	4.09*	3.17
	統制群	4.90	6.56	4.52	6.45			
教師関係ストレス	介入群	1.11	1.83	1.22	2.36	.00	.22	.09
	統制群	.96	2.52	.86	1.96			
情緒不安定	介入群	4.00	3.46	2.37	2.22	19.67***	.09	.84
	統制群	3.96	3.60	2.86	3.17			
集中力低下	介入群	4.93	3.05	3.48	3.38	10.45***	.19	.49
	統制群	4.29	3.52	3.24	3.47			
抑うつ	介入群	2.30	2.87	1.41	2.31	6.46*	.05	.00
	統制群	2.46	3.09	1.48	2.65			
身体症状	介入群	3.89	3.36	2.56	2.55	12.14**	.00	.00
	統制群	3.86	3.05	2.41	2.72			
友達との交流	介入群	4.85	3.06	5.07	3.32	.01	.99	.38
	統制群	5.79	2.78	5.48	2.79			
思考の転換	介入群	4.33	2.48	3.19	2.79	4.44**	.17	1.83
	統制群	3.64	2.44	3.28	2.33			

注) 介入群27人(男子8人 女子19人)、統制群28人(男子9人 女子19人)  
\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$  各要因の得点が高いほど、各要因が高いことを示す。

その結果、学校でのストレスを測定する項目群のうち「友達関係ストレス」で交互作用が見られたが、単純主効果の検定を行ったところ有意ではなかった。ストレス反応を測定する4つの項目群「情緒不安定」「集中力低下」「抑うつ」「身体症状」において、トライアルで主効果が有意であり、何れの群においてもT1からT2で減少した。プログラムを実施した群でも実施していない群でもストレス反応が減少していることが推測された。

### 2) 児童によるプログラムに参加した感想

児童によるアンケートの記述内容は、児童がレッスンの課題を理解しているだけでなく、これからの生活に活用しようとする意欲的な感想が多く、「前より友達を大切にできるようになった」や「友達ともっと仲良くなれると思う」といった

友達関係の向上への期待が推測される内容であった。

## 3. 考察

### 1) 心理教育的プログラムの評価

本研究では、学校ストレスに関する分析結果、児童のストレスマネジメント技法の概観、心理教育的プログラムの中でしばしば用いられている技法であるソーシャルトレーニングの概観、心の健康を増進し、問題行動を予防するために開発した心理教育的アプローチ「サクセスフル・セルフ」を基盤に、プログラムの作成を試みた。プログラムでは、自分や友だちを知る方法、こじれた友だち関係における問題解決法、自己イメージトレーニング法、ストレス対処法を学習することにより、学校におけるストレスを軽減することをねらいとした。

プログラムによる評価を調査票によって行ったところ、プログラムを実施した群も実施しなかった群も、「情緒不安定」「集中力低下」「抑うつ」「身体症状」といったストレス反応の減少がみられた。このような結果が得られたのは、プログラム実施直前に5年生全員が1泊2日の校外宿泊学習で友達関係の絆を深める集団作りを中心課題とした学習に参加していた影響が考えられる。

一方、ストレスコーピングの「思考の転換」は、プログラムを実施した群も実施しなかった群も、低下が見られた。小学生は学年が上がるにつれてストレスに対してより多くの対処行動を試みている(古守・大井,2008)という報告があり、調査票で尋ねた以外の対処法(気分転換や他の行動など)を身につけた可能性が示唆される。

学校でのストレスについて、プログラム前後で変化は見られなかった。プログラムの学習内容を理解していても、その実践がストレスへの評価が低下することにつながるには期間が不足していたのではないかと考えられる。

児童の感想からは、友達関係を向上させるための学習に対する満足感や期待感、これからの学校生活での活用に対する意欲が受け取れた。学校生活での適応や友達関係における自己理解や行動変

容のための動機づけになったことが考えられた。

また、プログラム実施にあたっては、プログラムの趣旨、各レッスンの目標や内容は適宜説明したが、プログラムを理解するための時間が不十分だった可能性が考えられる。児童のレッスン後の振り返りの感想の中に、「自分のイメージを持つのは難しかったけど、楽しかった」「ちゃんと謝れば仲なおりでできるから、もっとあやまり方を学習したい」と初めて経験した内容への肯定的な驚きととまどいの2面が見られた。1時限(45分)の授業の中で、レッスンを理解し変化につなげることは困難と考えられ、レッスンで扱った目標を、フォローアップしながら時間をかけて理解を深めることが必要と考える。

## 2) 本研究の課題

今回のプログラムは、学級担任ではない養護教諭がレッスンを行い、学級担任がプログラムの理解が深まるように個々の児童へ支援を行った。学級でプログラムを円滑に実践していくためには、担任とプログラム実施者との綿密な打ち合わせや連携のし方の工夫が重要と考える。また、プログラムは学校環境に影響を受ける可能性が強いため、学校全体に対する理解を深めるための積極的な働きかけや保護者からのフォローアップを得られるように保護者への働きかけを行っていくことが必要である。

また、プログラムの変化を明らかにするために、評価内容の再検討を行い、対象とする児童を増やし、効果を検討していく必要があると考える。

## IV. おわりに

先行研究で現代の小学生が学校生活で多くのストレスを受けていることが明らかであることから、本研究では、児童の学校におけるストレスに関する実態を明らかにし、その分析結果に基づき、学校におけるストレスを軽減することをねらいとした心理教育的プログラムを作成し、その評価を行った。

最近、児童生徒を対象とした心理教育が行われるようになってきている。しかし、体験や活動に重点がおかれている場合が多い。これは、具体的な対処技法

の習得には大変に有効である一方で、学習場面とは違った場面や集団の中で、習得したことを一般化して行動に移すことにはつながりにくい(中山, 2007)という報告があり、本研究でも、プログラムを構成する際に児童の知識理解を基盤とすることが課題である。

本研究では、プログラムを養護教諭である第1筆者が行ったが、学級担任のように1時限を任されて授業を行う形態に慣れていないため、教授力が児童のプログラムの理解に影響を与えた可能性がある。日頃から児童の心身の問題に寄り添う立場である養護教諭の特性を生かしつつ、教授力向上のための研鑽が今後の課題の一つと考える。

学校では、児童は毎日の教科学習以外にも学校行事や課外活動などを行っている。本研究で実施されたプログラムは週1回のペースで4回行われたが、前にも後にも日程を変更することが不可能なほど過密な日程の中で行われた。4回以上の回数を行う可能性を視野に入れると、今以上に教職員の理解と教育課程での事前の計画が不可欠であると考えられる。

## 謝辞

本研究の調査および介入授業にご理解とご協力をいただきました児童と保護者の皆様、学校の教職員の皆様には心より感謝申し上げます。また、分析に際しては快くご協力していただき、貴重なご意見を頂きました教育臨床心理学専攻の院生の皆様に感謝申し上げます。

## 参考文献

- 安藤美華代 “心の健康教室” サクセスフル・セルフ” 実践プラン 明治図書, 2008
- 新井 雅・小林正幸 認知の誤りとストレス反応が学校不適応行動に及ぼす影響 東京学芸大学教育実践研究支援センター紀要 3, 1-14, 2007
- 廣瀬春次 学校ストレス場面における対処行動とストレス反応 鹿児島県立短期大学紀要 47, 101-111, 1996
- 本田恵子 キレやすい子へのソーシャルスキル教育 ほんの森出版, 2007

- 古守雪絵・大井修三 小学生のストレスに関する研究—小学生における日常ストレスと友だちストレス対処行動の分析— 岐阜大学教育学部研究報告, 人文科学 56, 2, 2008
- 藤井義久 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, 228-237, 1997
- 岩瀬信夫・池田貴子・金子 愛・坂本夏希・徳山奈美 小学5,6年生のライフイベントとストレスに関する研究 愛知県立看護大学紀要 11, 11-21, 2005
- 木田清公・香田順子・古角好美・前田啓実・村上久美子・山田富美雄・山内久美・廣川空美・堤 俊彦・百々尚美 ストレスマネジメント フォ キ ッ ズ 東山書房, 2003
- 牧野由美子・山田幸恵 セルフ・エフィカシーとストレスコーピングおよびストレス反応の関連性の検討 聖徳大学児童学研究紀要 3, 11-19, 2001
- 松崎多千代・小林 真 中学校の学校ストレスとストレスコーピングの有効性—友人ストレスと学業ストレスに着目して— 富山大学教育学部研究論集 7, 19-26, 2004
- 三浦正江・坂野雄二 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, 1996
- 宮田智基・日高なぎさ・岡田弘司・田中英高・寺嶋繁典 小児のストレスマネジメントにおける基礎研究(第1報)—小児におけるストレス軽減要因との関係— 心身医学研究 43, 2, 130-135, 2003
- 中谷素之 児童の社会的責任目標と友人関係, 学業達成の関連性格心理学研究 10, 2, 110-111, 2002
- 長根光男 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, 1991
- 中山勘次郎 知識理解をベースとした心理教育の意義について 上越大学研究紀要 27, 85-95, 2008
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・神村栄一・山野美樹・坂野雄二 心理的ストレスに関する調査研究の最近の動向 早稲田大学人間科学研究 5, 149-158, 1992
- 岡安孝弘・片柳弘司・嶋田洋徳・久保義郎・坂野雄二 心理社会的ストレス研究におけるストレス反応の測定 早稲田大学人間科学研究 6, 1, 125-134, 1993
- 寺嶋繁典・日高なぎさ・宮田智基・岡田弘司・田中英高 小児のストレスマネジメントにおける基礎研究(第2報)—ソーシャル・スキルのストレス軽減効果— 心身医学研究 43, 3, 186-192, 2003
- 坂野雄二・大島典子・富家直明・嶋田洋徳・秋山香澄・松本聡子 最近のストレスマネジメント研究の動向 早稲田大学人間科学研究 8, 1, 121-139, 1995
- 繁 榊算男・柳井晴夫・森敏昭 心理学セミナーテキストライブラリー3Q6A で知る統計データ解析—DOS and DON' I' S. サイエンス社, 東京, 1999
- 嶋田洋徳 小中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 1998
- 嶋田洋徳・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 小学生用ストレス反応尺度の開発 健康心理学研究 7, 2, 46-58, 1994
- 鈴木眞悟 学校ストレスに関する研究の動向 愛知文教大学論叢 6, 161-186, 2003
- 富永良喜・山中 寛 動作とイメージによるストレスマネジメント教育 北大路書房, 1999

---

Title: Psychosocial stress in school life and its psychoeducational approach among elementary school students

Yumiko OKAZAKI(Kurashikihigashi Elementary School)

Mikayo ANDO(Graduate School of Education, Okayama University)

Abstract: The objective of this study was to clarify the prevalence of stress which is related to school life among



elementary school students. Two thousand, four hundred and eighty-six (N=2,486) elementary school students between 5th and 6th grades completed a self-reported questionnaire. Factors of stressor, physical and psychological stress responses and stress coping were investigated. The results showed that the students experienced interpersonal relationships with friends as not only stressor but also stress coping. Based on these results, a school-based psychoeducational program to prevent stress in school life among elementary school students was developed. The second objective of this study was to evaluate the impact of the program. Fifty-eight (N=58) 5th graders were enrolled in the program and completed Time 1 and Time 2 surveys. The program was implemented in one class between Time 1 and Time 2 surveys (Intervention group), but it was not implemented in the other class between Time 1 and Time 2 surveys (Control group). Both groups reported significant improvement in stress responses concerning emotional status, concentration, depressive status, and physical status. The students responded positively toward understanding themselves and others, being motivated to better handle stress in their own lives, and establishing adequate relationships with friends.

Keywords: elementary school students, school life, psychosocial stress, psychoeducational approach

---

