

[原著論文]

## 児童の学校ストレスとストレスへの対処行動について

山野さゆり\*・高平小百合\*\*

### 要 約

本研究の目的は、学校生活の中で児童が経験するストレスとその対処行動の実態を質問紙調査で明らかにし、男女差やストレスの感じ方と対処行動の傾向を検証することである。2つの公立小学校の5年生214名を対象に、小学生用学校ストレス尺度、小学生用ストレスコーピング尺度を用いて質問紙調査を実施した。

分析の結果、学校ストレスとして抽出された5つの因子において、その嫌悪度に性差がみられた。女子児童においては友人関係ストレスが他の学校ストレスに比べ有意に嫌悪度が高かった。対処行動に関しては、各ストレスに対する嫌悪度が高いグループと低いグループに分け対処行動に違いがあるかどうかを男女別に検証した。その結果、友人ストレスへの嫌悪度が高い男子児童は低い男子児童より気分転換対処行動を取る頻度が低かった。また、授業ストレスへの嫌悪度が高い児童は低い児童よりも自立的問題解決対処行動を取る頻度が男女とも有意に低かった。一方、注意ストレスへの嫌悪度の高い女子児童の方が低い女子児童よりも情動的発散対処行動を取る頻度が有意に高かった。

以上の結果から、男女で学校ストレスに対しての感じ方が異なり、友人ストレスは女子において特に強いことが明らかとなった。対処行動に関しては、ストレスへの嫌悪度の高低によっていくつかのストレス対処行動の頻度が異なることが示唆された。

キーワード：学校ストレス、ストレス対処行動、性差、友人関係、小学校

### I. 問題・目的

近年の痛ましい青少年の犯罪や自殺のニュースから、子どもを取り巻く社会がいかにストレスの多い環境であるかをはかり知ることができる。子どもの属する社会で子どもが最も多くの時間を過ごし、かつ成長の場となっているのが学校社会である。子どもはその成長段階に沿って、人間関係を構築すると同時にルールと知識を学習し、学校社会の一員として適応していくことを学ぶ。しかしながら、その適応の過程は決して容易ではない。多くの子どもがクラス内外の仲間関係や人間関係を悩みストレスを感じ（岡崎，2010；大河原他，2007；木村他，2001），また、学習面においても内容の困難さ及びテストの点数や成績などの競争原理に基づ

いた評価がストレスになりやすいことも報告されている（八木，2009；尾花他，2008）。

岡崎ら（2010）は、児童の学校でのストレスの実態を明らかにするために、小学5、6年生を対象に調査を行った。その結果小学5、6年の半数以上の児童が、学校でのストレスとして経験し嫌悪していたのは、「友達関係」、「学習」に関する事柄であることがわかった。児童にとっては、友達とのトラブルや、学習内容の理解が困難であることがストレスとなる可能性が高いと言える。また、ストレス反応では、疲れやすさ、不機嫌・いらいらを経験していた。因子分析の結果では4つの因子（①情緒不安定②集中力低下③抑うつ④身体反応）が抽出されたが、小学校高学年の児童であっても、大人と変わらない多くの反応を表出していることが明らかとなった。さらにストレスコーピングでは、友達と話す・遊ぶ、考えを変える、行動を変える等の対処行動が多くみられた。児童の多くが、「友達との交流」によって、ストレスに対処しようとしていることから、小学校高学年において友人関係は、ストレスにも対処法にもなりうる非常に重要な要素であることが示唆されている。

八木（2009）は、学校における学業（テスト・勉強）に着目し、学業が児童に与えるストレスについて研究を行った。児童は、勉強がわからないこと、テストの点数がわるいことに対し不安を抱えており、ほとんどの児童がストレスを経験しているということがわかってきた。八木はさらに対処行動についても調査を行い、勉強面では、周りに協力を頼む「協力要請」を経験している者が最も多く、女子よりも男子の方が多く用いていた。また、正直にわからないことを表現する「自己開示」は、6年生より5年生の方が多く、自分から周りに働きかける「積極的対処」では男子よりも女子、6年生よりも5年生の方が、多く用いていることが明らかとなっている。テスト面では、自ら解決しようとする「個人主義的対処」、「積極的対処」、「自己開示」を経験している者が多く、「情緒的援助希求」、「自己開示」においては、学年と性別の交互作用がみられた。このことから、女子よりも男子、6年生よりも5年生の方が周りに積極的に働きかけ、支援を求めようとするということがわかった。

これまでの先行研究から、児童はさまざまなストレスを感じ、同時にさまざまな対処行動をとっていることが明らかとなっている。しかしながら、学校現場において、どのようなストレスが児童にとって一番ストレス（嫌悪度が高い）になっているか、また、性別によってストレスになる要因や対処行動が異なるかどうかなどは未だに明確な研究結果が示されていない。

本研究では第一に、児童が学校で経験するストレスの中で、どのような学校ストレスに最も強くストレスを感じているか、また、それが性別により違いが見られるかどうかを検証する。第二に、学校においてさまざまなストレスを感じた時に、どのような対処行動をとる頻度が高いのかを明らかにし、各々のストレスを強く感じる児童とそうでない児童の間で対処行動に違いが見られるかどうか、ストレスの強さと対処行動の取り方の間に関連があるのかどうかを検証する。

これらの結果が理解されることは、今後学校現場の教育者および保護者も児童の内面のあまり自発的に語られることのない側面に注意を向け、ストレスを感じやすい子どもの行動を理解

するのに非常に役立つと考えられる。

## Ⅱ. 方法

### 1. 調査対象者

神奈川県の公立小学校2校の5年生、計214名（男子108名、女子106名：平均年齢10.6歳）を対象として行った。

### 2. 調査手続き

各クラス担任から質問紙配布後に、質問紙についての説明を受け、児童は各自のペースで質問に回答し回答終了後順次質問紙を提出した。質問紙は、無記名で行われ、性別と年齢のみの記入を求めた。すべての児童は20分以内に回答し提出を終えている。

### 3. 質問紙の構成

- 1) 学校ストレス尺度：小学生用学校ストレス尺度（嶋田，1998）を参考に、22問の質問項目のうち表現が類似している項目はまとめて、友人関係・学業・教師関係に関する質問項目20個を6段階評定（1=全然いやではなかった～6=とても嫌であった）でストレス度を尋ねた。
- 2) 対処行動尺度：小学生用ストレスコーピング尺度（大竹ら，1998）を参考にし、友人関係ストレス・学業ストレス・教師関係ストレスのそれぞれについて18項目の対処行動の質問を用意し、具体的な対処行動の頻度を4段階評定（1=全然そうしなかった～4=よくそうした）で尋ねた。

## Ⅲ. 結果

### 1. 学校ストレスの分析

まず、学校ストレス質問紙について尺度の信頼性と妥当性を確認するために、主因子法（バリマックス回転）による因子分析を行い、その結果を以下のTable 1に示す。

#### 1) 学校ストレス尺度

学校ストレスについての質問20項目で因子分析した結果、固有値1以上を基準とし5つ

の因子が得られた。20項目のうち3項目は因子負荷量が0.4に満たなかったために削除し、17項目となった。先行研究（長根，1991.，佐藤他，2003）を基にそれぞれ，第一因子「友人関係ストレス」，第二因子「授業ストレス」，第三因子「教師関係ストレス」，第四因子「注意ストレス」，第五因子「成績ストレス」と名付けた。各因子の信頼性係数 $\alpha$ とそれぞれの質問項目の因子負荷量を，Table 1に示す。

Table 1 学校ストレスの因子分析結果

項目	因子負荷量				
	F1	F2	F3	F4	F5
第1因子：友人関係ストレス ( $\alpha=0.886$ )					
• 友達に仲間はずれにされた	.831	.111	.315	.173	.055
• 友達にむしされた	.803	.174	.176	.015	.109
• 友達にいやなあだ名や悪口を言われた	.790	.105	.076	.070	.048
• いじめられた	.703	.042	.284	.248	.094
• 友達とけんかをした	.572	-.035	.028	.207	.276
第2因子：授業ストレス ( $\alpha=0.697$ )					
• 授業中わからない問題で指名された（さされた）	.049	.678	.029	.130	.113
• 新しい勉強を教わって大変だった	.105	.614	-.113	.001	-.026
• 授業参観があって大変だった	.020	.508	.096	.033	.001
• きらいな授業があった	.056	.500	.246	.062	.201
• 授業がよくわからなかった	.072	.431	-.126	.122	.317
第3因子：教師関係ストレス ( $\alpha=0.739$ )					
• 先生が相手をしてくれなかった	.285	.012	.723	.125	.144
• 先生がある1人の子にはよく話しかけるが，自分には話しかけてくれない	.301	-.009	.558	.123	.031
• よく理由を聞いてもらえないまま先生に注意された	.165	.260	.476	.332	.122
第4因子：注意ストレス ( $\alpha=0.812$ )					
• おしゃべりをして先生にみんなの前で注意された	.288	.146	.211	.895	.113
• わすれものをして先生に1対1で注意された	.190	.142	.219	.618	.179
第5因子：成績ストレス ( $\alpha=0.762$ )					
• テストが返ってきて結果が悪かった	.153	.221	.126	.152	.799
• 「あゆみ」をもらって成績が悪かった	.220	.103	.254	.120	.685
因子間相関	F1	F2	F3	F4	F5
F1	1.000	0.244	0.497	0.485	0.368
F2		1.000	0.175	0.308	0.341
F3			1.000	0.498	0.358
F4				1.000	0.368
F5					1.000

※教示文：以下のような出来事があったら，どのように感じますか。回答には，「1. 全く気にならない，2. 気にならない，3. どちらかと言えば気にならない，4. どちらかと言えば嫌だった，5. 嫌だった，6. とても嫌だった」の6件法で回答を求めた。

以上の因子分析結果から、学校ストレスに関しては、5つのストレス変数（①友人関係ストレス②授業ストレス③教師関係ストレス④注意ストレス⑤成績ストレス）について分析を行った。

## 2) 学校ストレスの種類によるストレス（嫌悪度）の違いの分析

子どもが、毎日の学校生活で最も強くストレスを感じている要因は何であるか、また男女でストレスを感じる要因に違いがあるかを調べるために、反復測定による一要因分散分析を行い、その後多重比較を行った。Table 2に5つの学校ストレスとそのストレス度（嫌悪度）平均値と標準偏差を示す。

Table 2 学校ストレス尺度の各因子の平均値と標準偏差

	児童全体 N = 199 平均値 (SD)	男子 N = 101 平均値 (SD)	女子 N = 98 平均値 (SD)
友人ストレス	4.28 (1.44)	3.88 (1.54)	4.70 (1.19)
授業ストレス	2.82 (1.03)	2.83 (1.05)	2.80 (1.01)
教師ストレス	3.96 (1.44)	3.89 (1.51)	4.03 (1.37)
注意ストレス	3.66 (1.44)	3.46 (1.59)	3.87 (1.37)
成績ストレス	3.69 (1.49)	3.44 (1.46)	3.95 (1.38)

児童全体においてストレスの種類によるストレス度の違いが明らかになった ( $F=49.169$ ,  $df=4,792$ ,  $p<0.001$ )。また、検定後の多重比較の結果、学校ストレスの5つのストレス要因の中で、「友人関係ストレス」は他の4つのストレスよりも平均値が有意に高く ( $p<0.05$ )、また「授業ストレス」は他のストレスよりも平均値が低い ( $P<0.05$ ) ことが明らかとなった。「成績ストレス」・「注意ストレス」・「教師関係ストレス」について有意差は見られなかった。従って、学校生活の中で児童は「友人関係」に最も強いストレスを感じ、次いで「教師関係」「注意」「成績」などにややストレスを感じるが、「授業」はあまりストレスになっていないことが示唆された (Table 3参照)。

次に、男女別に一要因分散分析 (反復測定) を行った。男子においては、学校ストレスの5つのストレス要因の間に有意差 ( $F=13.28$ ,  $df=4,400$ ,  $p<0.001$ ) がみられた。多重比較の結果「授業」のみ、他のストレスよりも1%水準で有意にストレス度が低いという結果が得られた。他の4つのストレスの間には有意差がないことから、男子は学校において特に強くストレスを感じるものではなく、「友人関係」「教師関係」「注意」「成績」にややストレスを感じているが、「授業」にはあまりストレスを感じないということが明らかとなった (Table 3参照)。

女子においても、学校ストレスの5つのストレス要因の間に有意差 ( $F=49.10$ ,  $df=$

Table 3 学校ストレスの5つのストレス要因間の多重比較

ストレス	児童全体		男子児童		女子児童	
	平均の差	標準誤差	平均の差	標準誤差	平均の差	標準誤差
友人—授業	1.464	0.110	1.045**	0.164	1.896*	0.135
友人—教師	0.324	0.101	-0.012	0.157	0.669*	0.119
友人—注意	0.624	0.106	0.421	0.164	0.833*	0.130
友人—成績	0.588	0.116	0.435	0.196	0.746*	0.119
授業—教師	-1.140	0.114	-1.057**	0.161	-1.226*	0.161
授業—注意	-0.841	0.108	-0.625**	0.157	-1.063*	0.146
授業—成績	-0.876	0.103	-0.610**	0.147	-1.150*	0.141
教師—注意	0.300	0.105	0.432	0.163	0.163	0.131
教師—成績	0.265	0.115	0.447	0.177	0.077	0.145
注意—成績	-0.035	0.117	0.015	0.184	-0.087	0.142

\*\*p<0.001,\*p<0.05

4,388,  $p < 0.01$ )があった。多重比較の結果,「友人関係」は他の4つのストレスより有意にストレスが高く ( $p < 0.05$ ),「授業」は他のストレスよりストレス度が低い ( $P < 0.05$ ) ことがわかった。従って,女子は男子とは違い,学校において「友人関係」に特に強いストレスを感じているという結果になった。他のストレス要因(「教師関係」「注意」「成績」)に関しては男子同様に,ややストレスを感じる程度,また「授業」にはあまりストレスを感じていないことがわかった (Table 3参照)。女子の結果は,ほぼ児童全体の結果と同じであることから,女子の結果の影響が児童全体の分析に影響しているものと考えられる。

## 2. 学校ストレスへの対処行動の分析

上述のように,男女でストレスの感じ方が異なること,また女子は特に友達関係において強くストレスを感じていることがわかったが,ストレスを感じたときに児童はどのような対処行動をとっているのだろうか? また,ストレスの種類や感じ方や性別によって,対処行動の違いがあるのだろうか?

ストレスに対する対処行動は,3つのストレス要因 (①友人関係ストレス;②学業ストレス;③教師ストレス)の各々に対して個別に質問したものである。従って,3つのストレス要因に対する対処行動は個別に因子分析を行い各ストレス要因に対する対処行動変数を決定した。また,各々のストレス要因に対するストレス度は男女で違いがみられたため,ここでは男女別に分析を行うこととした。

### ①友人関係ストレスに対する対処行動の分析

まず,友人関係ストレス対処行動の質問18項目について因子分析を行なった結果,固有値1

以上を基準とし5つの因子が得られた。18項目のうち2項目は因子負荷量が0.4に満たなかったために削除し、16項目となった。5つの因子は、過去の研究（岡崎，2010；八木，2009）を基にそれぞれ「積極的問題解決対処行動」；「情動的発散対処行動」；「気分転換対処行動」；「思考の肯定的転換対処行動」；「解決的回避対処行動」と名付けた。各因子の信頼性係数 $\alpha$ とそれぞれの質問項目の因子負荷量を、Table 4に示す。

Table 4 友人関係ストレス対処行動の因子分析結果

項目	因子負荷量				
	F1	F2	F3	F4	F5
第1因子：積極的問題解決 ( $\alpha=0.801$ )					
• だれかにどうしたら良いかを聞く	.799	.116	.057	.014	-.002
• 自分の気持ちを人に聞いてもらい、わかってもらう	.798	.200	-.079	-.013	-.046
• どうすれば良いか対策を立てる	.652	-.007	-.033	-.103	.071
• だれかに問題の解決に協力してくれるように頼む	.580	.138	.135	.117	.191
• 自分を変えようと努力する	.518	-.054	.056	.255	.077
第2因子：情動的発散 ( $\alpha=0.721$ )					
• 当たり散らす	-.055	.759	.133	-.018	-.025
• 大声でどなる	-.008	.746	.230	-.015	.004
• だれかに言いつける	.278	.524	.083	-.045	.007
• 一人になる	.087	.484	-.118	.080	.238
第3因子：気分転換 ( $\alpha=0.700$ )					
• 友達とあそぶ	.160	-.045	.899	.168	.064
• ゲームをする	-.031	.228	.569	.097	.088
第4因子：思考の肯定的転換 ( $\alpha=0.633$ )					
• 大したことではないと考える	-.050	.037	.119	.849	.242
• よいことを学んだと考える	.285	.049	.200	.505	-.013
• そのことをあまり考えないようにする	-.025	.048	.087	.461	.398
第5因子：解決回避 ( $\alpha=0.593$ )					
• 解決できる時が来るまでがまんする	.194	.045	.090	.036	.774
• どうしようもないのであきらめる	.009	.132	.032	.181	.540
因子間相関					
F1	1.000	0.225	0.140	0.193	0.188
F2		1.000	0.182	0.081	0.187
F3			1.000	0.284	0.139
F4				1.000	0.349
F5					1.000

※教示文：以下のような出来事があったら、どのように感じますか。

回答には、「1. 全くそうしない、2. そうしない、3. ときどきそうする、4. よくそうする」の4件法で回答を求めた。

友人関係ストレスに対する5つの対処行動（積極的問題解決・情動的発散・気分転換・思考の肯定的転換・解決的回避）の各々について、児童全体と男女別の平均値と標準偏差を table 5 に示す。

Table 5 友人関係ストレス対処行動の頻度の平均値と標準偏差

対処行動	児童全体 (N=199) 平均値 (SD)	男子児童 (N=101) 平均値 (SD)	女子児童 (N=98) 平均値 (SD)
積極的問題解決	2.11 (0.82)	2.02 (0.80)	2.18 (0.82)
情動的発散	1.82 (0.81)	1.72 (0.70)	1.90 (0.87)
気分転換	2.52 (1.08)	2.61 (1.07)	2.42 (1.07)
思考肯定的転換	2.05 (0.81)	1.89 (0.77)	2.21 (0.82)
解決的回避	1.89 (0.91)	1.77 (0.83)	2.01 (0.97)

友人関係ストレスに対してストレス（嫌悪度）が高い児童と低い児童で対処行動が異なるかどうかを調べるために、独立したサンプルのt分析を男女別に行った。ここで、友人関係ストレスの嫌悪度が1.0（全く気にならない）～3.0（どちらかと言えば気にならない）までをストレスが低いグループとし、嫌悪度が3.1（どちらかと言えば嫌だった）～6.0（とても嫌だ）までをストレスが高いグループとした。男子児童では、5つの対処行動の中で「気分転換」のみにおいて友人関係ストレスの高低で有意差がみられた（ $t=2.114$ ,  $df=99$ ,  $p<0.05$ ）。友人関係においてストレス度が高い男子児童は低い児童よりも、友人関係にストレスを感じた時、気分転換対処行動をとる頻度が低かった。

Table 6 友人関係ストレスの高低による対処行動の頻度の違い（男子）

対処行動	嫌悪度	N	平均値 (SD)	自由度	t値
積極的問題解決	低い	31	1.9387 (0.812)	101	-.864
	高い	72	2.0912 (.826)		
情動的発散	低い	30	1.6917 (0.77594)	100	-.565
	高い	72	1.7824 (.72373)		
気分転換	低い	30	2.9667 (.92786)	99	2.114*
	高い	71	2.4789 (1.10982)		
思考肯定的転換	低い	29	2.0000 (0.96362)	99	.955
	高い	72	1.8380 (.68059)		
解決的回避	低い	30	1.8500 (0.96624)	100	.631
	高い	72	1.7361 (.76900)		

\*\*  $p<0.001$ , \*  $p<0.05$



女子においては、友人関係ストレスに対する嫌悪度の高い女子児童グループと低いグループでは対処行動の頻度に有意差がみられるものはなかった。これは、ほとんどの女子児童がストレスの強いグループに属し（91名）、友人ストレスが低いグループに属する女子児童が少なかった（11名）ため、有意差が出なかったと考えられる。

女子児童については相関分析を行った結果、ストレス度と「気分転換」、「思考の肯定的転換」、「解決的回避」の間に弱いが有意な負の相関関係がみられた。したがって、友人関係ストレスに対する嫌悪度が高い女子児童ほど、気分転換対処行動を行う頻度が低く（ $r = -0.213$ ,  $n = 101$ ,  $p < 0.05$ ）、思考の肯定的転換を行う頻度も低く（ $r = -0.275$ ,  $n = 102$ ,  $p < 0.01$ ）、解決的回避対処行動を行う頻度も低い（ $r = -0.195$ ,  $n = 101$ ,  $p < 0.05$ ）傾向があることが示唆された（Table 7）。

Table 7 友人関係ストレス度と5つの対処行動頻度の相関関係

	男子児童		女子児童	
	r	N	r	N
積極的問題解決	0.133	103	0.069	102
情動的発散	0.051	102	0.051	102
気分転換	-0.18	101	-0.213*	101
思考肯定的転換	-0.224*	101	-0.275**	102
解決的回避	-0.107	102	-0.197*	101

\*\* $p < 0.001$ , \* $p < 0.05$

## ②学業ストレスに対する対処行動の分析

学業に関するストレスは、因子分析の結果前述のように「成績ストレス」と「授業ストレス」に分解されたが、対処行動の質問としては、両方を含む「学業ストレス」を感じたときを想定して対処行動を問うたものである。従って、対処行動としては「学業ストレス対処行動」として扱う。

学業に関する対処行動の質問18項目について、主因子法（バリマックス回転）により、因子分析を行なったところ、5つの因子が得られた。それぞれ、「自立的問題解決」対処行動、「他者依存的問題解決」対処行動、「情動的回避」対処行動、「気分転換」対処行動、「思考の肯定的転換」対処行動と名付けた。各因子の $\alpha$ 係数とそれぞれの質問項目の因子負荷量を、Table 8に示す。

学業ストレスに対する5つの対処行動（「情動的回避」「友人的問題解決」「他者依存的問題解決」「気分転換」「思考の肯定的転換」）の頻度の平均値と標準偏差を児童全体と男女別にTable 9に示す。

次に、学業に関する2つのストレス（授業ストレスと成績ストレス）への嫌悪度の高低

Table 8 学業ストレス対処行動の因子分析結果

項目	因子負荷量				
	F1	F2	F3	F4	F5
第1因子：積極的問題解決 ( $\alpha=0.760$ )					
• 勉強方法を工夫する	.820	.275	.091	-.079	-.188
• これまで以上に勉強して、さらに学力をつける	.809	.059	.026	-.035	-.046
• 自分を変えようと努力する	.562	.307	.027	.103	.127
第2因子：依存的問題解決 ( $\alpha=0.673$ )					
• 自分の気持ちを人に聞いてもらいわかってもらう	.112	.676	.210	.045	.123
• だれかにどうしたら良いかを聞く	.184	.647	.104	.074	.022
• だれかに問題の解決に協力してくれるように頼む	.258	.462	.198	.144	-.191
第3因子：情動的回避 ( $\alpha=0.595$ )					
• 一人になる	-.035	-.065	.566	.039	.041
• 解決できる時が来るまでがまんする	.088	.167	.529	.062	.038
• 一人で泣く	.129	.220	.515	.042	.041
• だれかに言いつける	-.058	.067	.483	.195	.013
第4因子：気分転換 ( $\alpha=0.695$ )					
• 友達とあそぶ	.090	.100	.052	.871	-.007
• ゲームをする	-.074	.021	.203	.631	.098
第5因子：思考の肯定的転換 ( $\alpha=0.498$ )					
• 大したことではないと考える	.005	.130	-.093	.017	.658
• そのことをあまり考えないようにする	.007	-.028	.174	.045	.514
因子間相関	F1	F2	F3	F4	F5
F1	1.000	0.595	0.102	0.018	-0.018
F2		1.000	0.229	0.151	0.087
F3			1.000	0.207	0.099
F4				1.000	0.034
F5					1.000

※教示文：以下のような出来事があったら、どのように感じますか。

※回答には、「1. 全くそうしない、2. そうしない、3. ときどきそうする、4. よくそうする」の4件法で回答を求めた。

Table 9 学業ストレスへの対処行動の頻度の平均値と標準偏差

学業ストレスへの対処行動	児童全体 (N=212) 平均値 (SD)	男子児童 (N=107) 平均値 (SD)	女子児童 (N=105) 平均値 (SD)
自立的問題解決	2.29 (0.85)	2.21 (0.86)	2.37 (0.84)
依存的問題解決	2.28 (0.78)	2.19 (0.80)	2.36 (0.76)
情動的回避	1.69 (0.62)	1.67 (0.65)	1.72 (0.60)
気分転換	2.67 (1.02)	2.86 (1.05)	2.49 (0.96)
思考の肯定的転換	2.60 (0.81)	2.50 (0.88)	2.71 (0.72)

によってそれぞれ2つのグループに分け、学業ストレスへの対処行動が異なるかどうかを男女別のt分析によって検証した。まず、授業ストレスの高い男子児童（嫌悪度1.0～3.0）と低い男子児童（嫌悪度3.1～6.0）では、「自立的問題解決対処行動」と「依存的問題解決対処行動」に有意差がみられた。授業ストレスに対するストレス（嫌悪度）が高い男子児童は低い児童よりも自立的問題解決対処行動をとる頻度は低かった（ $t=2.435$ ,  $df=104$ ,  $p<0.05$ ）が、依存的問題解決対処行動をとる頻度は高かった（ $t=-2.135$ ,  $df=104$ ,  $p<0.05$ ）。

Table 10 授業ストレスの高低による学業対処行動の頻度の違い（男子）

対処行動	嫌悪度	N	平均値	(SD)	自由度	t値
自立的問題解決	低い	66	2.3359	.77307	104	2.435*
	高い	40	1.9625	.75224		
依存的問題解決	低い	66	2.0278	.61382	104	-2.135*
	高い	40	2.3104	.73210		
情動的回避	低い	66	1.5846	.63355	104	-1.579
	高い	40	1.7875	.65425		
気分転換	低い	66	2.7727	1.04212	105	-1.094
	高い	41	3.0000	1.04881		
思考の肯定的転換	低い	66	2.5682	.87216	105	1.090
	高い	41	2.3780	.88586		

\*\* $p<0.001$ , \* $p<0.05$

女子児童においては、授業ストレスの高い女子児童と低い女子児童の間で、「自立的問題解決対処行動」のみに有意差がみられた（ $t=2.523$ ,  $df=103$ ,  $p<0.05$ ）。男子児童同様に、授業ストレスに対するストレス（嫌悪度）が低い女子児童は高い児童よりも、勉強方法を工夫するなどの自立的問題解決対処行動をとる頻度が高かった（Table 11）。

Table 11 授業ストレスの高低による学業対処行動の頻度の違い（女子）

対処行動	嫌悪度	N	平均値	(SD)	自由度	t値
自立的問題解決	低い	67	2.4465	.85005	103	2.523*
	高い	38	2.0395	.68410		
依存的問題解決	低い	67	2.2612	.65631	103	-.257
	高い	38	2.2939	.56444		
情動的回避	低い	67	1.6530	.62270	103	-1.624
	高い	38	1.8487	.53757		
気分転換	低い	67	2.4030	.97405	103	-1.172
	高い	38	2.6316	.93494		
思考の肯定的転換	低い	67	2.7537	.79949	103	.740
	高い	38	2.6447	.56840		

\*\* $p<0.001$ , \* $p<0.05$

次に、成績ストレスへの嫌悪度の高い児童と低い児童の間で同様の分析をおこなった。男子児童には有意差は見られなかったが、女子児童は、「思考の肯定的転換対処行動」にのみ有意差がみられた ( $t = 2.668$ ,  $df = 103$ ,  $p < 0.01$ )。成績ストレスへの嫌悪度の低い女子児童は高い女子児童よりも思考の肯定的転換（大したことではないと考えるなど）行動をとる頻度が高いことがわかった（Table 12）。

Table 12 成績ストレスの高低による学業対処行動の頻度の違い（女子）

対処行動	嫌悪度	N	平均値	(SD)	自由度	t値
自立的問題解決	低い	28	2.1964	.77686	103	-.778
	高い	77	2.3366	.82976		
依存的問題解決	低い	28	2.3036	.75877	103	.302
	高い	77	2.2619	.56966		
情動的回避	低い	28	1.7143	.61129	103	-.098
	高い	77	1.7273	.59736		
気分転換	低い	28	2.4821	1.01363	103	-.023
	高い	77	2.4870	.94929		
思考の肯定的転換	低い	28	3.0179	.68694	103	2.668*
	高い	77	2.6039	.70868		

\*\* $p < 0.001$ , \* $p < 0.05$

### ③教師関係ストレスに対する対処行動の分析

教師関係に関するストレスは、因子分析の結果から前述のように「教師ストレス」と「注意ストレス」に分解されているが、対処行動の質問としては、両方のストレスを感じたときを想定して対処行動を問うたものである。従って、対処行動としては「教師関係ストレス対処行動」として扱う。

教師関係ストレス対処行動の質問18項目についても、主因子法（バリマックス回転）により、因子分析を行なった。その結果、4つの因子が得られ、「積極的問題解決」対処行動、「情動的発散」対処行動、「気分転換」対処行動、「思考の肯定的転換」対処行動と名付けた。各因子の $\alpha$ 係数とそれぞれの質問項目の因子負荷量を、Table 13に示す。

教師関係ストレスに対する4つの対処行動「積極的問題解決」「情動的発散」「気分転換」「思考の肯定的転換」の平均値と標準偏差を児童全体と男女別にTable 14に示す。

次に、2つの教師関係ストレス（教師ストレスと注意ストレス）の嫌悪度の高低によって、4つの教師関係ストレス対処行動の各々に頻度に違いがあるかどうかを、男女別にt分析で検証した。その結果、教師ストレスに対する嫌悪度が高い児童と低い児童の間で、対処行動の有意な違いは男女ともに見られなかった。

一方、注意ストレスに対する嫌悪度の高低による対処行動の頻度の差については、男子児童には有意差は見られなかったが、女子児童には違いがみられた。教師からの注意ストレスに対

Table 13 教師関係ストレス対処行動の因子分析結果

項目	因子負荷量			
	F1	F2	F3	F4
第1因子：積極的問題解決 ( $\alpha=0.789$ )				
• だれかにどうしたら良いかを聞く	.734	.110	.166	.027
• 自分の気持ちを人に聞いてもらい、わかってもらおう	.707	.079	.092	-.228
• だれかに問題の解決に協力してくれるように頼む	.683	.096	.172	.005
• どうすれば良いか対策を立てる	.619	.030	-.028	-.024
• よいことを学んだと考える	.541	-.031	.019	.495
• 自分を変えようと努力する	.526	-.040	-.073	.129
第2因子：情動的発散 ( $\alpha=0.763$ )				
• 大声で、どなる	.012	.819	.092	.083
• 当たり散らす	-.055	.714	.139	.138
• 一人になる	.011	.589	-.029	.128
• 一人で泣く	.186	.518	-.018	-.004
第3因子：気分転換 ( $\alpha=0.713$ )				
• ゲームをする	-.097	.113	.840	.028
• 友達とあそぶ	.242	.004	.634	.200
第4因子：思考の肯定的転換 ( $\alpha=0.657$ )				
• そのことをあまり考えないようにする	-.035	.207	.101	.684
• 大したことではないと考える	.002	.069	.134	.611
因子間相関	F1	F2	F3	F4
F1	1.000	0.110	0.157	0.051
F2		1.000	0.127	0.190
F3			1.000	0.183
F4				1.000

※教示文：以下のような出来事があったら、どのように感じますか。

※回答には、「1. 全くそうしない、2. そうしない、3. ときどきそうする、4. よくそうする」の4件法で回答を求めた。

Table 14 教師関係ストレスへの対処行動の平均値と標準偏差

対処行動	児童全体 (N=199) 平均値 (SD)	男子児童 (N=101) 平均値 (SD)	女子児童 (N=98) 平均値 (SD)
積極的問題解決	2.02 (0.73)	1.98 (0.71)	2.06 (0.74)
情動的発散	1.63 (0.72)	1.56 (0.65)	1.72 (0.77)
気分転換	2.59 (1.05)	2.73 (1.06)	2.45 (1.02)
思考の肯定的転換	2.50 (0.93)	2.30 (0.96)	2.71 (0.86)

\*\* $p<0.001$ , \* $p<0.05$

Table 15 注意ストレスの高低による教師関係対処行動の頻度の違い（女子）

対処行動	嫌悪度	N	平均値	(SD)	自由度	t値
積極的問題解決	低い	29	2.1552	.88745	99	.629
	高い	72	2.0519	.68331		
情動的発散	低い	29	1.4897	.70829	98	- 2.294*
	高い	72	1.8509	.71920		
気分転換	低い	28	2.5357	1.10494	98	.493
	高い	72	2.4236	.98817		
思考の肯定的転換	低い	29	2.7586	.85169	99	.307
	高い	72	2.7014	.84612		

\*\*p&lt;0.001, \*p&lt;0.05

する嫌悪度が高い女子児童は、低い女子児童よりも大声でどなるなどの「情動的発散対処行動」を取る頻度が高いことが明らかとなった ( $t=2.294$ ,  $df=99$ ,  $p<0.05$ )。

#### IV. 考察

##### 1. 学校では何がストレスになっているのか？

学校生活の中で児童にとって何がストレスになっているのかという問いについては、本研究の結果は先行研究（岡崎，2009）とも一部一致している。しかし、岡崎らの研究と異なり本研究では、授業や成績を含む学業ストレスサーについては、児童にとってそれほどストレスではないという結果となった。これは、調査対象者がまだ5年生であったためかもしれない。

また、本研究では男女で異なる結果となった。男子児童は特に強くストレスを感じるものはないが、女子児童は学校において「友人関係」に特に強いストレス（嫌悪）を感じているという結果になった（Table 3）。調査対象児童は、小学校高学年であり、この時期は男子児童よりも女子児童の方が心身ともに発達が促進される時期でもある。女子児童は特に思春期に入りピアグループなど同性の友人関係が非常に重要になってくる時期でもあるため、友人関係において敏感にストレス（嫌悪感）を感じやすくなっているのではないかと考えられる。しかしながらそれは、グループの中での孤立やいじめ、不登校につながる可能性があり、友人関係を円滑に営む技術を学校現場で教えることが期待されているかもしれない。

##### 2. 学校ストレスサーへの対処行動と男女の違い

友人関係にストレスを感じた時にどのような対処行動をとるのか検証した結果、男女に関わ

らずストレスの高低で対処行動が異なる傾向があることが示唆された。友人関係におけるストレス度が高い児童ほど、「思考の肯定的転換」（大したことはないと考え等）や、友達と遊んだりゲームをするなどの「気分転換」などの対処行動をうまく行うことができていない傾向がみられた。

男子児童においては、成績ストレスと有意な相関関係を示す対処行動は見られなかった。女子児童においては、「思考の肯定的転換（大したことはないと考えなど）」対処行動と弱い有意な負の相関関係がみられる。これは、成績に関するプレッシャーを強く感じすぎてストレス度が高くなっているとも考えられる。ただ、ストレスは必ずしも悪い影響ばかりではなく、学習の動機づけにもなる。従って、成績にストレスを感じた時（例えば、悪い点数をとったときなど）には、保護者や教師の接し方によって、肯定的対処行動や学習への動機づけへと導く可能性も考えられる。

今後児童は、各発達段階において、さまざまなストレスに遭遇する。ストレスを軽減したり取り除くためのプログラムだけでなく、児童がそれらのストレスにうまく対応できる技術を教えていくことも重要であろうと考えられる。

## 謝辞

調査に協力して下さった2つの小学校の児童と先生方に深く感謝いたします。

## 参考文献

- Kozub, S. A., & McDonnell, J. F. 「Exploring the relationship between cohesion and collective efficacy in rugby teams」『*Journal of Sport Behavior*』, (2000). 23(2), 120-129.
- 岡崎由美子・安藤美華代「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」、『岡山大学教育実践総合センター紀要』, (2010) 10, 11-20.
- 八木成和「児童の学業面のストレスに関する研究—小学5・6年生の調査結果の検討—」, 『四天王寺大学紀要』, (2009) 48, 107-118.
- 佐藤敬・畠山孝男「学校におけるストレスとコーピング」『日本教育心理学会論文集』(2003) p. 300
- 尾花真梨子・小林正幸「児童の学校ストレスと不適応行動予防に関する研究」『教育心理学会第50回総会論文集』(2008) p. 442.
- 大河原美以・林もも子・工藤梨早・根本祥子・萱野亜希子・新谷雅人「児童生徒の心の健康と教師の関わり」『東京学芸大学起用』(2007), 179~189.
- 木村龍雄・入谷仁士・下村美佳子・山本和代・小幡セイ「学校ストレスと心身の健康との関連について」『大阪教育大学紀要』(2001) 第50巻第1号 p. 157~173.
- 嶋田洋徳 (1998)「小学生用学校ストレス尺度」堀洋道監修 (2007), 『心理測定尺度集IV—子どもの発達を支える<対人関係・適応>—』, 株式会社サイエンス社, P295-305.
- 大竹恵子・島井哲志・嶋田洋徳 (1998)「小学生用ストレスコーピング尺度」堀洋道監修 (2007), 『心理測定尺度集IV—子どもの発達を支える<対人関係・適応>—』, 株式会社サイエンス社, P319-330.

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—小学4, 5, 6年生を対象にして」『教育心理研究』(1991), 39, p. 182-185.



## School Stressor and Stress Coping Behavior among Elementary School Children

Sayuri YAMANO, Sayuri TAKAHIRA

### Abstract

The purposes of this study are followings: First, to identify school stressors and its coping behaviors that children experience in their everyday school life. Second, to examine the sex differences in school stressors and in its' coping style. This study was done at two public elementary schools in Yokohama city and 214 fifth grade students were administered a questionnaire which include a school stressor measurement and a school stress coping measurement for children.

The preliminary factor analysis identified 5 factors in the school stressor. The results shows that the sex differences in stress (the degree of dislike) were found in each of 5 factors of the school stressor. A stress of the friend-relationship was especially stressful factor for female students. Further analyses revealed gender differences in school stress coping behavior. For example, male students who were high in degree of dislike toward friendship stressor were less likely to take the refreshing coping strategy than male students who were low in degree of dislike toward friendship stressor. However, not for the females. Male and female students differed in feeling of school stressors. The students who are high or low in degree of dislike toward the school stressors made difference in their coping behavior.

**Keywords:** School stress, stress coping, gender differences, friendship, elementary school