

# 本来感・自尊感情・精神的健康が 高校生の心理的ストレス過程におよぼす影響

渡 會 文 映

山形大学 教職・教育実践研究 第13号別刷

平成 30 年 3 月

# 本来感・自尊感情・精神的健康が 高校生の心理的ストレス過程におよぼす影響

渡 會 文 映<sup>1)</sup>

本研究の目的は、コーピングとソーシャル・サポートおよび本来感・自尊感情・精神的健康などの特性が、高校生の心理的ストレス過程に与える影響について検討することであった。まず、精神的健康尺度を作成し、予備調査によって3因子、12項目からなる精神的健康尺度が構成された。次に、高校生を対象として本調査を行い、各特性のそれぞれを高群と低群に分け、ストレス過程の違いを検討した。その結果、いずれにおいても、高-低群間で受けているストレスの量に違いはないが、高群では情動反応やストレス反応が少なく、それらの反応を緩和させるためのコーピングやソーシャル・サポートを多く選択していた。これらの結果は、コミュニティ心理学におけるAlbeeの予防等式の観点から考察された。すなわち、その分母部分にあたる対処能力・自尊心・社会的支援網の三つそれぞれが高いことは、問題発生の大さき、つまりストレス反応を小さく抑えることが示唆された。一方の低群は情動反応への対処がうまくできずに次のストレス反応へと移行しており、特に「表出性攻撃」となって表れていることが、結果的に問題発生の大さきを高めている可能性を示唆するものとして考察された。

キーワード：高校生，ストレス過程，本来感，精神的健康，アドラー心理学

## 1. 問題と目的

近年、不登校をはじめとするさまざまな問題行動の発生を、児童生徒が日常の学校生活において経験する心理的ストレスから検討する研究が数多くみられる。

岡安 (2007) によると、Lazarus & Folkman(1984)は、個人が環境からの要求に直面した場合、それがその個人にとって重要な関わりをもち、害や脅威、対処努力をもたらすものであると評価されると(一次的評価)、ネガティブな情動(抑うつ、不安、怒り、いらいらなど)が喚起され、その要求をコントロールできるか否かの評価(二次的評価)が情動の種類や強度を規定するとされる心理的ストレス・モデルを提唱した。すなわち、環境からの要求そのものが直接ストレス反応を引き起こすのではなく、要求の有害性やコントロール不可能性の評価がなされることによって始めてその要求はストレスとなり、情動的ストレス反応を引き起こすものとなる(岡安, 2007)。

ところで、岡田 (2002) は、中学生の心理的ストレス・プロセスにおいて、情動反応は、ストレスの直接的な影響を受けて生じ、それ以外のストレス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ことを明らかにしている。

他方、コミュニティ心理学において、問題発生の予防を

$$\text{Incidence} = \frac{\text{Organic Factor} + \text{Stress} + \text{Exploitation}}{\text{Coping Skills} + \text{Self-Esteem} + \text{Support Group}}$$

図1. Albeeの予防等式 (Albee & Ryan-Finn, 1993)

考える際に用いられる概念として、Albee の予防等式がある (Albee & Ryan-Finn, 1993; 図1)。この概念を児童生徒の問題行動の発生にあてはめると、分子を減少させ、分母を増加させることが問題発生の抑制につながると予想される。

これまでの研究では、対処能力や社会的支援網のストレス過程への影響を検討した研究は多くみられる (例えば、岡安・嶋田・坂野, 1993 など)。一方、自尊感情の影響を検討した研究としては、伊藤・小玉 (2005b) が大学生を対象にして、自尊感情の一つである本来感がストレス反応や対処行動に与える影響を検討している。その結果、本来感の問題焦点対処、情緒焦点対処と正の相関関係があることを明らかにした。さらに、本来感の高い者は、逃避的対処や援助要請対処の実行程度に関わらず、本来感が高いことのみで身体的反応が低減し、情緒焦点対処は無力的認知・思考の低減に有効であったのに対し、本来感の低い者は、逃避したり他者に援助を要請したりといった対処の結果、逆に身体的なストレスを高めてしまい、情緒焦点対処は効果がないことを明らかにした。

一方、これまでの青年期における精神的健康に関する研

<sup>1)</sup>山形県立米沢工業高等学校

究は、治療の観点から行われるものが多く(例えば、益子, 2009), このような否定的な側面に偏った知見が蓄積されるだけでは、精神的健康概念の全体像を把握することはできない(鈴木, 2002)。学校教育で扱う生徒の大多数は心身ともに健康な生徒であり、不健康な部分を治療するというよりは、不健康にならないように予防する、あるいは健康な生徒はより健康な状態を維持・増進するような教育が必要である。そのため、「いかに精神的に健康か」という肯定的側面に焦点を当てた研究が必要であると考え。肯定的側面に焦点を当てた研究では、自尊感情が用いられることが一般的であるが、これのみをもって精神的健康の指標とすることには疑問視する見方もあり、鈴木(2002)は、精神的健康の検討は、健全なパーソナリティや社会性を背景とした社会的適応の観点から進められる必要があり、少なくとも前思春期以降を対象とする場合には、自尊感情以外の指標も考慮すべきである、と述べている。

岸見(2003, 2007)によると、アドラー心理学では、精神的に健康であるために欠かせない三つの条件を提示している。一つ目は、「自己受容」である。アドラーは「大切なことは何が与えられているかではなく、与えられているものをどう使うかである」と述べ、自分に与えられているものを好きになる、すなわち自分を受け入れることがまず必要であると述べている。二つ目は、「他者信頼」である。たとえ自分のことを受け入れることができても、まわりの人は隙あれば私を陥れようとしている敵である、と考えていたのでは、健康的とはいえない。人々は私の「仲間」であると感じられることが二つ目の条件となる。三つ目は「他者貢献」である。自己受容もでき、他者信頼もできるが、自分がまったくの役立たずだと思っただけでは健康的ではない。自分は役に立っていると感じられること、自分の存在そのものが他の人に貢献していると考えられるようになることが三つ目の条件となる。また、アドラー心理学は、正常なあるいは健康なあり方についてははっきりとしたイメージを持っており、しかもこれを達成するために提案する方法が非常に具体的なものであると述べている。三つの条件を見てみると、どの年代でも通用する内容であり、さらに研究で得られた知見を学校教育に活かすことを考えた場合、具体的な方法が示されていることは大きな利点であると考え。

アドラー心理学を元にした尺度としては、高坂(2011)の共同体感覚尺度がある。この尺度は、「所属感・信頼感」、「自己受容」、「貢献感」の3因子で構成されているが、24項目と項目数が多い。また、尺度の妥当性を検討するために、劣等感や心理的ストレス反応との関連をみているが、精神的に不健康な側面を測る尺度と負の相関があったから

とあって、本当に精神的に健康な側面を測れているのか疑問が残る。

そこで、本研究では、研究1でアドラー心理学における健康なパーソナリティの概念を元に精神的健康尺度を作成し、研究2で本来感・自尊感情・精神的健康などのパーソナリティ特性がストレス過程にどのような影響を与えているのかを検討することとした。

## 2. 研究1：精神的健康尺度の作成

### (1) 目的

精神的健康を測定する尺度を作成し、その信頼性および妥当性を検討する。

### (2) 方法

#### 1) 調査対象

A県内の大学生141名(男性37名、女性104名、平均年齢20.05±1.75歳)。

#### 2) 調査時期・手続き

200X年11月。大学の講義中に無記名・個別記入形式の質問紙調査を実施した。

#### 3) 調査内容

①精神的健康尺度 アドラー心理学の精神的健康概念をもとに、自己受容・他者信頼・他者貢献の三つの下位尺度を想定し、岸見(2007)、Dinkmeyer & McKay(1976)、心理的well-being尺度(西田, 2000)、自己肯定意識尺度(高島・平尾・五十嵐・中村, 2007)を参考に、各下位尺度10項目ずつ計30項目を作成した。これら30項目について、心理学を専攻する大学院生および大学生とともにKJ法(川喜田, 1996)を援用して内容の検討を行い、表現がわかりにくい項目について表現方法を改めた30項目を用いた。

「次の質問について、あなたに最もあてはまると思うものを一つ選んで数字を○で囲んで下さい。」という指示によって、5件法(1. ぜんぜんあてはまらない 2. あまりあてはまらない 3. どちらともいえない 4. ややあてはまる 5. とてもあてはまる)で評定を求めた。

②本来感尺度 個人が自分らしくあると感じている一般的な感覚を測定する伊藤・小玉(2005a)の本来感尺度7項目を用いた。6件法で評定を求めた。

③Rosenbergの自尊感情尺度 Rosenberg(1965)に基づく岡田(2005)の自尊感情尺度10項目を用いた。6件法で評定を求めた。

#### 4) 分析方法

SPSS13.0およびAmos5.0を用いた。

**(3) 結果**

はじめに精神的健康尺度 30 項目の平均値と標準偏差を算出したところ、5 項目に天井効果がみられた。この 5 項目を除いた 25 項目に対して探索的因子分析(主因子法/プロマックス回転)を行った。この分析により因子負荷量が .50 以上、共通性が .40 以上の 18 項目に対し、因子数を 3 に固定して再度因子分析(主因子法/プロマックス回転)を行った。得られた結果のうち、各下位尺度の上位 4 項目ずつを採用し、これら 12 項目に対し因子分析を行った(表 1)。

第 1 因子は、「私は人の支えになることができる存在だと思います」「私は誰かの役に立つ人間です」など他者への貢献に関する内容の項目が高い負荷量を示していた。そこで「他者貢献」因子と命名した。

第 2 因子は、「自分の良いところも悪いところもありのままに受け入れることができます」「私は自分の生き方や性格をそのまま受け入れることができます」など、自分自身を受容する内容の項目が高い負荷量を示していた。そこで「自己受容」因子と命名した。

第 3 因子は、「私は他人との間に壁を作っています(逆転項目)」「自分は他人に対して心を閉ざしているような気がします(逆転項目)」など、他者との信頼関係に関する項目が高い負荷量を示していた。そこで「他者信頼」因子と命名した。

内的整合性を検討するために、Cronbach の  $\alpha$  係数を算出したところ、「他者貢献」で  $\alpha = .88$ 、「自己受容」で  $\alpha = .87$ 、「他者信頼」で  $\alpha = .77$  であった。

次に、3 因子構造モデル全体の構成概念妥当性を検討するために、Amos を用いて 12 項目で確認的因子分析を行ったところ、適合度指標は  $GFI = .914$ 、 $AGFI = .869$ 、 $CFI = .967$ 、 $RMSEA = .062$  であった。さらに、三つの下位尺度に相当する項目の合計を算出し、各下位尺度得点とした。併存的妥当性を検討するため、本来感、さまざまな心理社会的適応との関連が深いとされる自尊感情と各下位尺度得点および各項目との Pearson の相関係数を求めた。その結果、すべての組み合わせにおいて有意な正の相関が認められた(表 1)。

**(4) 考察**

本研究では、アドラー心理学における精神的健康概念に

表 1. 精神的健康尺度の因子分析結果および本来感、自尊感情との相関関係

項目内容	因子負荷量			共通性	本来感	自尊感情
	I	II	III			
精神的健康全体 ( $\alpha = .86$ )					.70**	.72**
他者貢献 ( $\alpha = .88$ )					.53**	.73**
貢24.私は人の支えになることができる存在だと思います	.86	-.03	-.01	.72	.49**	.66**
貢18.私は誰かの役に立つ人間です	.83	.10	-.10	.76	.47**	.71**
貢27.私には何かしら人に貢献できる力があると思います	.81	.08	.02	.75	.45**	.64**
貢21.私はこのクラスにとって必要な存在です	.71	-.14	.09	.43	.40**	.51**
自己受容 ( $\alpha = .87$ )					.64**	.62**
受28.自分の良いところも悪いところもありのままに受け入れることができます	-.06	.91	-.07	.72	.55**	.54**
受16.私は自分の生き方や性格をそのまま受け入れることができます	.04	.83	.02	.75	.62**	.60**
受13.間違いや失敗をする自分も受け入れることができます	-.02	.75	.15	.67	.56**	.51**
受1.完璧でない自分も受け入れることができます	.02	.67	-.05	.43	.45**	.46**
他者信頼 ( $\alpha = .77$ )					.47**	.33**
信17.私は他人との間に壁を作っています(-)	-.08	-.11	.82	.59	.26*	.17*
信23.自分は他人に対して心を閉ざしているような気がします(-)	.01	-.02	.73	.53	.37**	.33**
信26.私は人を信用していません(-)	-.01	.18	.56	.43	.29**	.26**
信14.他者は本音で話することができる存在です	.19	.04	.52	.40	.52**	.27**
	因子間相関					
	I	II	III			
	I	-.59	.29			
	II		-.44			

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

基づく尺度の作成を試みた。その結果、「他者貢献」「自己受容」「他者信頼」の 3 因子を想定し作成した 30 項目の中から、最終的に想定どおり 3 因子、12 項目からなる精神的健康尺度が構成された。

内的整合性については、「他者貢献」と「自己受容」は、それぞれ高い内的整合性があり ( $\alpha = .88, .87$ )、「他者信頼」においては、逆転項目が多く集まり、他の二つの因子に比べ信頼性係数が若干低く ( $\alpha = .77$ ) 課題は残るものの、一定の内的整合性があると判断した。

また、妥当性を検討するために、構成概念妥当性と併存的妥当性の観点から検討された。前者については、確認的因子分析の結果から、本尺度の構成概念妥当性が確認された。また、後者に関しては、自尊感情との中程度中心の相関 ( $r = .33 \sim .73$ ) および本来感との中程度の相関 ( $r = .47 \sim .64$ ) から、併存的妥当性が確認された。ただし、「他者信頼」だけが自尊感情、本来感とも相関が低かった。

なお、「他者信頼」の質問項目をみると、逆転項目が多く集まり、肯定的な質問項目は一項目のみであった。この結果より、部分的には課題が残ると言える。

こうして、概ね信頼性と妥当性が確認された精神的健康尺度が作成された。

**3. 研究 2 : 本来感・自尊感情・精神的健康とストレス反応、コーピング、ソーシャル・サポートとの関連****(1) 目的**

本来感・自尊感情・精神的健康などのパーソナリティ特性がストレス過程にどのような影響を与えているのかを検討する。

**(2) 方法**

## 1) 調査対象

A 県内の公立高校 1~3 年生 457 名のうちすべてのデータ

表2. 本来感・自尊感情・精神的健康の高低群における平均値と標準偏差および分散分析結果

	本来感			自尊感情			精神的健康		
	低群(N=153)	高群(N=156)	F	低群(N=176)	高群(N=133)	F	低群(N=176)	高群(N=133)	F
<b>ストレス</b>									
教師関係	15.08 (16.63)	18.49 (18.24)	2.67 n.s.	15.62 (16.53)	18.28 (18.64)	1.58 n.s.	15.13 (16.80)	18.97 (18.24)	3.32 n.s.
学業	20.81 (15.30)	20.78 (15.00)	0.00 n.s.	22.66 (15.92)	18.46 (13.78)	5.32 *	21.25 (14.97)	20.20 (15.36)	0.33 n.s.
友人関係	9.44 (11.87)	6.99 ( 9.06)	3.89 n.s.	9.70 (11.51)	6.35 ( 9.04)	7.26 **	9.45 (11.59)	6.51 ( 8.84)	5.50 n.s.
部活動	8.41 (12.34)	7.30 (11.70)	0.62 n.s.	8.02 (11.95)	7.64 (12.16)	0.07 n.s.	7.79 (12.05)	7.95 (12.02)	0.01 n.s.
校則	10.71 (10.37)	12.06 (10.82)	1.18 n.s.	10.48 (10.58)	12.55 (10.57)	2.74 n.s.	11.02 (10.56)	11.89 (10.69)	0.48 n.s.
ストレス計	63.63 (45.30)	66.82 (42.61)	0.34 n.s.	66.51 (44.79)	63.63 (42.92)	0.27 n.s.	65.20 (43.69)	65.29 (44.39)	0.00 n.s.
<b>情動反応</b>									
怒り	12.95 ( 4.88)	11.74 ( 5.01)	4.63 *	13.58 ( 4.94)	10.71 ( 4.53)	27.46 ***	13.42 ( 4.94)	10.92 ( 4.66)	20.41 ***
不安	10.50 ( 4.45)	9.30 ( 4.08)	6.13 *	11.08 ( 4.45)	8.33 ( 3.55)	34.28 ***	10.54 ( 4.45)	9.05 ( 3.96)	9.40 **
悲哀	8.93 ( 3.98)	7.42 ( 3.85)	11.62 **	9.18 ( 4.05)	6.83 ( 3.47)	28.91 ***	8.77 ( 4.15)	7.37 ( 3.60)	9.69 **
情動反応計	32.39 (11.45)	28.46 (10.35)	10.03 **	33.84 (11.20)	25.86 ( 9.10)	44.97 ***	32.73 (11.55)	27.33 ( 9.61)	19.11 ***
<b>ストレス反応</b>									
身体	13.79 ( 6.59)	13.41 ( 6.52)	0.26 n.s.	14.80 ( 7.05)	12.01 ( 5.44)	14.40 ***	14.82 ( 7.07)	11.98 ( 5.39)	14.97 ***
依存	11.52 ( 4.64)	11.46 ( 4.53)	0.02 n.s.	11.82 ( 4.64)	11.05 ( 4.47)	2.13 n.s.	11.30 ( 4.65)	11.74 ( 4.49)	0.69 n.s.
引きこもり	9.25 ( 4.11)	7.69 ( 3.01)	14.69 ***	9.24 ( 4.12)	7.44 ( 2.68)	19.28 ***	9.28 ( 3.91)	7.38 ( 3.04)	21.45 ***
無気力	10.74 ( 3.53)	9.29 ( 3.54)	12.99 ***	10.93 ( 3.50)	8.78 ( 3.38)	29.45 ***	10.82 ( 3.53)	8.93 ( 3.42)	22.17 ***
表出性攻撃	8.18 ( 4.19)	7.03 ( 3.73)	6.45 *	8.31 ( 4.14)	6.65 ( 3.60)	13.58 ***	8.26 ( 4.11)	6.73 ( 3.67)	11.43 **
関係性攻撃	5.29 ( 2.92)	4.53 ( 2.32)	6.56 *	5.03 ( 2.75)	4.74 ( 2.54)	0.86 n.s.	5.17 ( 2.82)	4.56 ( 2.40)	4.08 *
ストレス反応計	58.78 (19.50)	53.40 (16.00)	7.04 **	60.13 (19.00)	50.68 (15.02)	22.37 ***	59.65 (18.58)	51.32 (16.06)	17.09 ***
<b>コーピング</b>									
援助要請	6.32 ( 3.96)	7.10 ( 4.56)	2.55 n.s.	6.53 ( 4.30)	6.95 ( 4.26)	0.70 n.s.	6.02 ( 4.19)	7.63 ( 4.26)	11.11 **
問題焦点	7.25 ( 3.59)	8.37 ( 4.22)	6.34 *	7.58 ( 3.88)	8.13 ( 4.05)	1.46 n.s.	7.38 ( 3.87)	8.40 ( 4.01)	5.14 *
逃避的	8.23 ( 4.15)	7.12 ( 4.40)	5.23 *	8.09 ( 4.29)	7.11 ( 4.28)	4.00 *	8.20 ( 4.44)	6.95 ( 4.04)	6.49 *
情緒焦点	7.18 ( 3.45)	8.81 ( 3.94)	14.95 ***	7.55 ( 3.81)	8.61 ( 3.69)	6.00 *	7.38 ( 3.66)	8.83 ( 3.81)	11.52 **
コーピング合計	28.98 (11.05)	31.40 (12.26)	3.31 n.s.	29.76 (11.35)	30.79 (12.21)	0.59 n.s.	28.98 (10.91)	31.82 (12.58)	4.51 *
<b>ソーシャルサポート</b>									
	93.88 (24.73)	102.97 (29.87)	8.49 **	95.30 (27.03)	102.66 (28.29)	5.40 *	93.44 (26.49)	105.13 (28.13)	13.99 ***

注)平均値に続く( )内の数値はSDを示す。

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

が得られた309名(男子190名,女子119名,平均年齢16.65±0.95歳,有効回答率67.6%)を調査対象とした。

## 2) 調査時期・手続き

200X年12月。ロングホームルームの時間に無記名・個別記入形式の質問紙調査を約20分かけて実施した。質問紙は、クラス担任を通じて配布し、一斉に回答を求め、クラスごとに封筒に入れ、密封したうえで提出してもらった。担任からの教示の中で、回答は強制でないこと、学校の成績とは無関係であること、回答した内容を教員が見ることはないこと、統計的に処理されるため個人の結果が公表されることはないことを伝えた。

## 3) 調査内容

①本来感尺度(伊藤・小玉, 2005a) 研究1の結果から極端に因子負荷量が低かった逆転項目を除いた6項目を4件法で用いた。

②Rosenbergの自尊感情尺度 岡田(2005)の自尊感情尺度10項目から因子負荷量と項目の内容を検討し、6項目を4件法で用いた。

③精神的健康尺度 研究1で得られた12項目を5件法で用いた。

④高校生用学校ストレス尺度(三浦・川岡, 2008) 「教師との関係」・「学業」・「友人との関係」・「部活動」・「校則・規則」の5下位尺度46項目の中から、26項目を用いた。各項目に対して、経験頻度と嫌悪性を4件法で評定するよう求めた。

⑤ストレス反応尺度 情動反応として「怒り」・「悲哀」

・「不安」の三つの下位尺度、情動反応以外のストレス反応として「攻撃」・「引きこもり」・「無気力」・「依存」・「身体的反応」の五つの下位尺度を想定して、岡田(2002)の心理的ストレス反応尺度、岡安・嶋田・坂野(1992)の中学生用ストレス反応尺度、新名(1994)の心理的ストレス反応尺度(PSRS-50R)、坂井・山崎(2004)の小学生用P-R攻撃性質問紙から計47項目を構成し4件法で使用した。

⑥コーピング尺度 三浦・坂野・上里(1998)の中学生用コーピング尺度から因子負荷量の高い項目を各下位尺度につき5項目ずつ採用した。さらに、尾関(1993)のコーピング尺度から「情緒焦点対処」下位尺度の2項目と、「情緒焦点対処」を想定して作成した5項目(「感情のまま行動しそうになったとき、一人になってその気持ちを静める」、「他の好きなことに熱中して気持ちを切り替える」、「不安や怒りを感じたとき、疲れるまで運動する」、「感情的になりそうなきはその場から離れる」、「この位の感情だったらまだ大丈夫と自分で自分に言い聞かせる」)の計7項目を加え、4下位尺度(積極的対処, サポート希求, 認知的対処, 情緒焦点対処)計22項目を4件法で用いた。

⑦ソーシャル・サポート尺度 嶋(1994)のソーシャル・サポート尺度の中の心理的サポート因子の項目から、因子負荷量と項目の内容を検討し、7項目を5件法で用いた。

## 4) 分析方法

SPSS13.0およびAmos5.0を用いた。



表3. 学校ストレッサーから二次的反應への効果

	直接効果	間接効果	総合効果
身体	.28	.25	.52
依存	.34	.21	.55
引きこもり	-.04	.30	.26
無気力	.21	.26	.47
表出性攻撃	-.04	.40	.36
関係性攻撃	.01	.31	.31

(3) 結果

はじめに、有効サンプル数の男女比が倍近く違っていたことから、正確な男女差を検討することは難しいと判断し、すべて男女込で分析を行った。

1) 本来感・自尊感情・精神的健康に関する高低群の違い

伊藤・小玉(2005b)からストレス反応などへの各特性の違いが想定されるので、まず、各特性高低群に分けて両者の違いを検討した。本来感尺度得点(M=16.6, SD=3.87)・自尊感情尺度得点(M=15.0, SD=3.72)・精神的健康尺度得点(M=35.7, SD=6.82)のそれぞれの平均値によって高低群に分けた(低群 n=153~176, 高群 n=133~156)。その各特性高低群の各従属変数の平均値と標準偏差およびその一元配置分散分析結果を、表2に示す。

① 本来感高低群の違い

本来感における分析結果は、ストレッサー(経験頻度×嫌悪性)に関しては、いずれも一元配置分散分析では本来感高低群でストレッサー得点に差はみられなかった(表2)。

情動反応(F(1, 307) = 10.03, p<.01) およびストレス反応(F(1, 307) = 7.04, p<.01) においては群間の差が有意であり、本来感高群は低群に比べ有意に情動反応やストレス反応が低いことがわかった。

コーピングにおいては、「問題焦点」コーピング(F(1, 307) = 6.34, p<.05), 「逃避的」コーピング(F(1, 307) = 5.23, p<.05), 「情緒焦点」コーピング(F(1, 307) = 14.95, p<.001) に対して群間の差が有意であった。この結果から、低群と高群では、コーピングの総量に差はないが、低群では高群に比べ「逃避的」コーピングを多く使い、高群では低群に比べ「問題焦点」コーピングと「情緒焦点」コーピングを多く使っていることがわかった。

ソーシャル・サポートにおいては、群間の差が有意であった(F(1, 307) = 8.49, p<.01)。このことから、本来感高群は低群に比べ多くのソーシャル・サポートを受けていると認知していることがわかった。

② 自尊感情高低群の違い

自尊感情高低群における得点差について、同様に、自尊感情を独立変数とした一元配置分散分析を行った(表2)。その結果、ストレッサーにおいては、「学業」(F(1, 272)

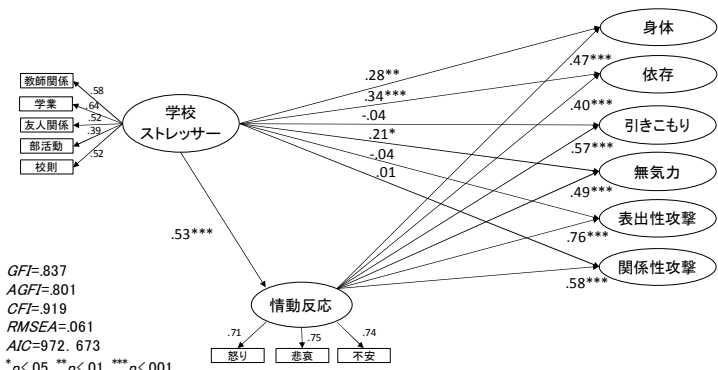


図2. 二次的反應の生起に関するモデル

注) 誤差変数およびストレス反応の観測変数と共分散は省略した。

= 5.32, p<.05) と「友人関係」(F(1, 284) = 7.26, p<.01) に対して群間の差が有意であったが、ストレッサー合計に対しては有意ではなかった。この結果から、学校ストレッサー全体でみると高低群で差はみられなかったが、「学業」と「友人関係」ストレッサーについては自尊感情低群よりも高群のほうが有意に低いことがわかった。

情動反応(F(1, 307) = 44.97, p<.001) とストレス反応(F(1, 307) = 22.37, p<.001) においては、群間の差が有意であり、自尊感情高群は低群に比べ有意に情動反応やストレス反応が低いことがわかった。

コーピングにおいては、「逃避的」コーピング(F(1, 307) = 4.00, p<.05), 「情緒焦点」コーピング(F(1, 307) = 6.00, p<.05) に対して群間の差が有意であった。この結果から、低群と高群では、コーピングの総量に差はないが、低群では高群に比べ「逃避的」コーピングを多く使い、高群では低群に比べ「情緒焦点」コーピングを多く使っていることがわかった。

ソーシャル・サポートにおいては、群間の差が有意であった(F(1, 307) = 5.40, p<.05)。このことから、自尊感情高群は低群に比べ多くのソーシャル・サポートを受けていると認知していることがわかった。

③ 精神的健康高低群の違い

最後に、精神的健康高低群における得点差について、精神的健康を独立変数とした一元配置分散分析を繰り返した(表2)。

その結果、ストレッサーにおいては、いずれも精神的健康高低群でストレッサー得点に差はみられなかった。

情動反応(F(1, 307) = 19.11, p<.001) とストレス反応(F(1, 307) = 17.09, p<.001) においては、群間の差が有意であり、精神的健康高群は低群に比べ有意に情動反応やストレス反応が低いことがわかった。

コーピングにおいては、「援助要請」コーピング(F(1, 307) = 11.11, p<.01), 「問題焦点」コーピング(F(1, 307) = 5.14, p<.05), 「逃避的」コーピング(F(1, 307)

=6.49,  $p < .05$ ), 「情緒焦点」コーピング ( $F(1, 307) = 11.52, p < .01$ ), コーピング合計 ( $F(1, 307) = 4.51, p < .05$ ) のすべての群間の差が有意であった。この結果から、高群では低群よりも、コーピングの総量が多く、しかも「逃避」以外のコーピングを多く使っていることがわかった。一方、低群では、高群よりも「逃避的」コーピングを多く使っていることがわかった。

ソーシャル・サポートにおいては、群間の差が有意であった ( $F(1, 307) = 13.99, p < .001$ ) ことから、本来感や自尊感情と同様に精神的健康高群は低群に比べ、多くのソーシャル・サポートを受けていると認知していることがわかった。

## 2) 高校生の心理的ストレス過程における二次的反応の生起

高校生のストレス過程の構造を検討するために、岡田 (2002) を参考にストレス・モデルを作成し、共分散構造分析を行った (図2, 表3)。この結果から、「関係性攻撃」・「表出性攻撃」・「無気力」・「引きこもり」は直接効果よりも間接効果のほうが大きく岡田 (2002) と同様に情動反応を経由して生起する二次的反応であることが確認された。しかし、「依存」と「身体」については、情動反応からの間接効果とともに、ストレスラーからの直接効果も見出され、単なる二次的反応であるとは言えないことが確認された。

### ① 本来感がストレス過程に与える影響

本来感尺度得点の高低によるストレス過程の違いを検討するために、本来感尺度得点の平均値 16.6 ( $SD=3.87$ ) を基準に低群と高群に分類し (低群 127 名, 高群 131 名), 多母集団同時分析を行った (図3)。

低群では、学校ストレスラーから情動反応 (.67,  $p < .001$ ) への標準偏回帰係数および情動反応から各ストレス反応への標準偏回帰係数が有意であった ( $p < .001$ )。

高群では、学校ストレスラーから「身体」 (.32,  $p < .01$ ), 「依存」 (.45,  $p < .001$ ), 「無気力」 (.41,  $p < .01$ ), 「表出性攻撃」 (.23,  $p < .05$ ) への標準偏回帰係数が有意であった。また、学校ストレスラーから情動反応 (.35,  $p < .01$ ), 情動反応から各ストレス反応への標準偏回帰係数が有意であった。

さらに、高低群間の標準偏回帰係数の差の検定結果から、学校ストレスラーから情動反応 ( $-2.11, p < .05$ ) と「表出性攻撃」 (2.65,  $p < .001$ ), 情動反応から「表出性攻撃」

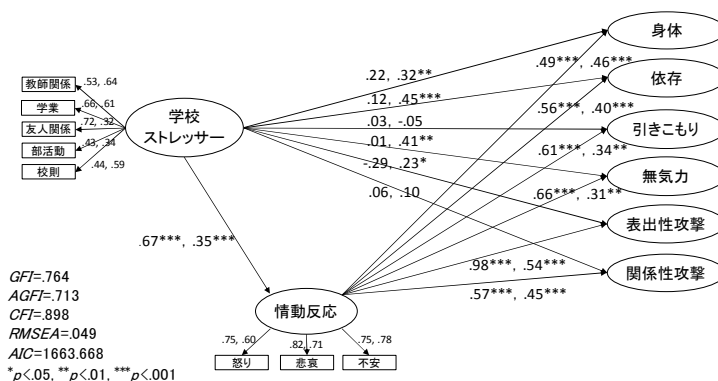


図3. 本来感高低群別のストレス過程

注) 左の数値は低群, 右の数値は高群の, それぞれ標準偏回帰係数を示す。

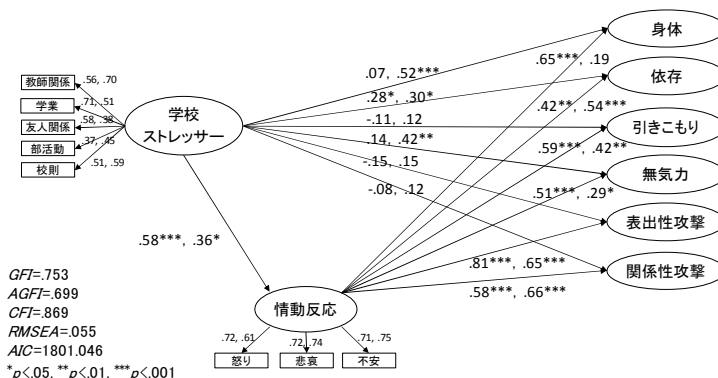


図4. 自尊感情高低群別のストレス過程

注) 左の数値は低群, 右の数値は高群の, それぞれ標準偏回帰係数を示す。

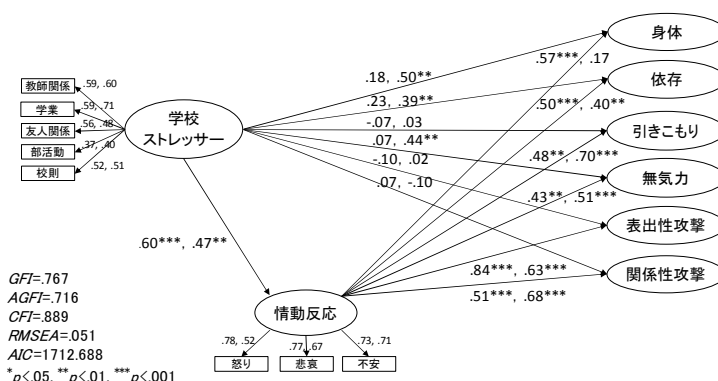


図5. 精神的健康高低群別のストレス過程

注) 左の数値は低群, 右の数値は高群の, それぞれ標準偏回帰係数を示す。

( $-2.29, p < .05$ ) への標準偏回帰係数において高低群で有意差がみられたことから、本来感低群では学校ストレスラーから情動反応への標準偏回帰係数と情動反応から「表出性攻撃」への標準偏回帰係数が高群よりも有意に高いことがわかった。また、低群においては、情動反応から「表出性攻撃」への標準偏回帰係数が.98 と最も大きく、本来感を低く感じている人は情動反応を「表出性攻撃」として表しやすいことが示唆された。

### ② 自尊感情がストレス過程に与える影響

自尊感情尺度得点の高低によるストレス過程の違いを

検討するために、自尊感情尺度得点の平均値 15.0 ( $SD=3.72$ ) を基準に低群と高群に分類し(低群 144 名, 高群 114 名), 多母集団同時分析を行った(図 4)。

低群では, 学校ストレスから情動反応(.58,  $p<.001$ ) と「依存」(.28,  $p<.05$ ) への標準偏回帰係数および情動反応から各ストレス反応への標準偏回帰係数が有意であった。また, 情動反応から「表出性攻撃」への標準偏回帰係数が.81 と最も大きく, 自尊感情を低く感じている人は, 本来感低群と同様に情動反応を「表出性攻撃」として表しやすいことが示唆された。

高群では, 学校ストレスから情動反応(.36,  $p<.05$ ), 「身体」(.52,  $p<.001$ ), 「依存」(.30,  $p<.05$ ), 「無気力」(.42,  $p<.01$ ) へ, 情動反応から「依存」(.54,  $p<.001$ ), 「引きこもり」(.42,  $p<.01$ ), 「無気力」(.29,  $p<.05$ ), 「表出性攻撃」(.65,  $p<.001$ ), 「関係性攻撃」(.66,  $p<.001$ ) への標準偏回帰係数が有意であった。

さらに高低群間の標準偏回帰係数の差の検定結果から, 情動反応から「身体」への標準偏回帰係数において有意差がみられたことから, 自尊感情高群では情動反応から「身体」への標準偏回帰係数が低群よりも有意に低いことがわかった。

③精神的健康がストレス過程に与える影響

精神的健康尺度得点の高低によるストレス過程の違いを検討するために, 精神的健康尺度得点の平均値 35.7 ( $SD=6.82$ ) を基準に低群と高群に分類し(低群 146 名, 高群 112 名), 多母集団同時分析を行った(図 5)。

低群では, 学校ストレスから情動反応(.60,  $p<.001$ ) へ, 情動反応からすべてのストレス反応への標準偏回帰係数が有意であった。また, 情動反応から「表出性攻撃」への標準偏回帰係数が.84 と最も大きく, 精神的健康を低く感じている人は, 本来感低群や自尊感情低群と同様に情動反応を「表出性攻撃」として表しやすいことが示唆された。

高群では, 学校ストレスから情動反応(.47,  $p<.01$ ), 「身体」(.50,  $p<.01$ ), 「依存」(.39,  $p<.01$ ), 「無気力」(.44,  $p<.01$ ) へ, 情動反応から「身体」を除くすべてのストレス反応への標準偏回帰係数が有意であった。

また, 高低群間の標準偏回帰係数の差の検定結果から, 情動反応から「身体」への標準偏回帰係数において有意差がみられ, 精神的健康高群では情動反応から「身体」への標準偏回帰係数が低群よりも有意に低いことがわかった。

さらに, 精神的健康尺度の下位尺度がストレス過程に与える影響を検討するために, 精神的健康尺度の三つの下位尺度得点を独立変数, ストレス(嫌悪性), 情動反応, ストレス反応, コーピングそれぞれの下位尺度得点および

表4. 精神的健康がストレス過程に与える影響(重回帰分析結果)

	精神的健康			R <sup>2</sup>
	他者貢献	自己受容	他者信頼	
ストレス(嫌悪性)	.16	-.23 **	.08	.06 **
教師関係	.14	-.06	.14	.05 *
学業	.09	-.15 *	.06	.02
友人関係	.04	-.20 **	-.14	.05 *
部活動	.12	-.20 **	.14	.06 **
校則	.14	-.12	.06	.03
情動反応	.02	-.22 ***	-.25 ***	.12 ***
怒り	-.04	-.18 **	-.24 ***	.11 ***
悲哀	.05	-.15 *	-.23 ***	.07 ***
不安	.07	-.22 ***	-.15 **	.07 ***
ストレス反応	.00	-.19 **	-.27 ***	.12 ***
身体	.03	-.18 **	-.15 **	.06 **
依存	.20 **	-.16 *	-.01	.03 *
引きこもり	-.10	-.10	-.46 ***	.29 ***
無気力	-.16 *	-.16 **	-.21 ***	.15 ***
表出性攻撃	-.04	-.08	-.21 ***	.07 ***
関係性攻撃	.02	-.07	-.18 **	.04 **
コーピング	.11	.10	-.06	.03 *
援助要請	.19 **	.05	.10	.07 ***
問題焦点	.19 **	.08	-.05	.05 **
逃避的	-.13	-.03	-.20 **	.08 ***
情緒焦点	.08	.22 **	-.03	.07 ***
ソーシャル・サポート	.30 ***	.09	.12 *	.16 ***

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

ソーシャル・サポート尺度の七つの項目得点をそれぞれ従属変数とする重回帰分析を行った(表 4)。

その結果, ストレス(嫌悪性)については, 「自己受容」が「学業」・「友人関係」・「部活動」ストレスの嫌悪性に負の有意な影響を与えていた。

情動反応については, 「自己受容」と「他者信頼」はすべての情動反応に負の有意な影響を与えていた。

ストレス反応については, 「他者貢献」は「依存」に正の, 「無気力」に負の有意な影響を与えていた。「自己受容」は「依存」・「身体」・「無気力」に負の有意な影響を与えていた。「他者信頼」は, 「表出性攻撃」・「関係性攻撃」・「引きこもり」・「身体」・「無気力」に負の有意な影響を与えていた。

コーピングについては, 「他者貢献」は, 「援助要請」・「問題焦点」コーピングに正の有意な影響を与えていた。「自己受容」は「情緒焦点」コーピングに正の有意な影響を与えていた。「他者信頼」は「逃避的」コーピングに負の有意な影響を与えていた。

ソーシャル・サポートについては, 「他者貢献」はソーシャル・サポートのすべての項目に正の有意な影響を与えていた。

(4)考察

1) 高校生の心理的ストレス過程における二次的反応の生起について

共分散構造分析の結果(図 2)から, 「関係性攻撃」・「表出性攻撃」・「無気力」・「引きこもり」は, 学校ス



トレッサーから情動反応を経由して起こる二次的反応であることが確認された。しかし、「身体」と「依存」については、学校ストレスからの直接効果の影響のほうが大きく、二次的反応であるとは確認できなかった。

岡田(2002)では、同じ二次的反応でも種類によって生起パターンが異なり、「依存」はトレッサーからの直接的な影響を受ける反応であるとし、中学生の場合は情動反応と同様に初期の段階で生じる反応である可能性があるとしている。本研究結果においても、「依存」は学校ストレスからの直接効果の影響が大きく、情動反応と同様に初期の段階で生じる可能性がある。また、本研究では、ストレス過程の様相を広く調べるために、「身体」反応も加えたが、「身体」反応も学校ストレスからの直接効果の影響が大きく、「依存」同様、ストレス過程の初期に生じる反応である可能性がある。これらの結果から、「身体」と「依存」については、情動反応と同様にストレス反応の初期の段階で生じる可能性が示唆された。

## 2) 本来感・自尊感情・精神的健康などの特性がストレス過程に与える影響について

本研究では、本来感・自尊感情およびアドラー心理学をもとにした精神的健康について、それぞれのパーソナリティ特性を高群と低群に分けて、ストレス過程の違いを検討した(表2)。

その結果、いずれの特性変数においても、高一低群間で受けているトレッサーの量に違いはないが、高群は低群に比べ、情動反応やストレス反応が有意に少なく、「情緒焦点」コーピングやソーシャル・サポートを多く選択していることがわかった。

### ① 本来感の影響

伊藤・小玉(2005b)によると、本来感を高く感じている個人は、自己の情動を洞察する能力や新しい情報を効果的により深く処理する能力を有していることから、このような個人の内的資源がストレス反応を低減させていると述べている。本研究の結果からも、本来感高群は低群に比べ「情緒焦点」コーピングを多く使っており(表2)、学校ストレスから情動反応への標準偏回帰係数も高群のほうが低かった(図3)。このことから、本来感は「情緒焦点」コーピングを行うことにより情動反応を緩和させ、情動反応から次のストレス反応へと移行することを抑えていることが示唆された。

### ② 自尊感情の影響

表2より、自尊感情高群は低群に比べ、「学業」トレッサーおよび「友人関係」トレッサーが有意に低かった。Lazarus & Folkman(1984)の心理的ストレス・モデルの視点に立てば、これらの結果から、自尊感情は二大学校ストレ

スと言われている「学業」と「友人関係」について、一次的評価の段階で、あまりストレスフルな評価を下さず、その先の情動反応へとストレス過程が進むことを抑えている可能性がある。

このように、ストレス過程の初期の反応である可能性が示唆された「身体」反応をも緩和させていることから、自尊感情はトレッサーとなりうる出来事に対する「評価」というストレス過程のごく初期の段階で緩和効果を発揮していることが示唆された。

こうして、自尊感情はストレス過程の初期の段階で緩和効果が発揮されるため、次の段階のストレス反応も抑えられたのだと考えられる。

### ③ 精神的健康の影響

精神的健康においても、自尊感情と同様に Lazarus & Folkman(1984)のストレス・モデルからの解釈が可能である。すなわち、精神的健康もまた、トレッサーとなりうる出来事に対する「評価」というストレス過程のごく初期の段階で緩和効果を発揮しており、それが種々のストレス反応へ移行することを防いでいることが示唆された(図5)。

さらに、重回帰分析の結果(表4)より、精神的健康の下位尺度「自己受容」は、トレッサーの嫌悪性全体に対して負の影響を与えていた。個別にみると、「学業」・「友人関係」・「部活動」トレッサーの嫌悪性に負の影響を与えていた。この結果から、「自己受容」できているとトレッサーの嫌悪性を緩和する効果があることがわかった。

また、「自己受容」と「他者信頼」は情動反応を緩和させていたが、「他者貢献」は影響を与えていなかった。岸見(2008)によれば、アドラーは「私は自分に価値があると思う時にだけ、勇気を持てる。そして、私が価値があると思えるのは、私の行動が共同体にとって有益である時だけである」と述べている。すなわち、自分に価値があると感じられ、自分のことを受け入れることができるためには、人に役立っていると感ずることが必要である(岸見, 2008)。「他者貢献」ができる自分を「自己受容」できるのであり、「他者貢献」は精神的に健康であるために必要な条件ではあるが、それはストレス過程へ直接働きかけるというよりは、むしろ「他者貢献」できているから「自己受容」できるという前段階での働きかけのほうが大きいかもしれない。

ストレス反応への影響では、「他者貢献」は「依存」を強め、「無気力」を緩和させていた(表4)。岸見(2007)は、健康なパーソナリティの条件として、常に自分のことだけでなく、他者のことも考えられる、他者は私を支え、

私も他者とのつながりの中で他者に貢献できていると感じられること、私と他者とは相互依存的存在であるということ、しかし、同時にそのことは決して自己犠牲的な生き方を善しとする考えでもなく、自分も他者に貢献ができていていると思えること…このような意味のことをアドラーは、「共同体感覚」という言葉で表そうとしていると述べている。すなわち、他者に貢献できているから、他者の援助を受けることができるのであり、「依存」を強めていることは、他者に貢献できている自分だから、困ったときには人の助けを求めることができることの実現性なのかもしれない。重回帰分析結果(表4)でも、「他者貢献」は「援助要請」コーピングに正の影響を与えており、またソーシャル・サポートへも正の影響を与えていることから、自分も時にはソーシャル・サポートとして人の役に立っている、すなわち「他者貢献」できているからこそ、困ったときに助けてもらえるというギブアンドテイクの関係が伺える。

「自己受容」は、ストレス反応のうち、「依存」・「身体」・「無気力」を緩和させていた(表4)。本研究で「依存」と「身体」はストレス過程の初期の反応である可能性が指摘されたが、「間違いや失敗をする自分も受け入れることができる」からこそ、ストレスに直面したときも、それを嫌な出来事だとは思わずに前向きに捉えられているがゆえに、初期の反応が抑えられているのかもしれない。実際に、「自己受容」は「学業」・「友人関係」・「部活動」ストレスの嫌悪性を緩和させていた(表4)。また、「情緒焦点」コーピングに正の影響を与えていた(表4)ことから、ストレスに直面したときに自分がどのように感じているかを冷静に受け止め、対処できているからこそ、初期の反応である情動反応をも抑えられていることが伺える。このように、「自己受容」はストレスに対する「評価」の段階で緩和効果を発揮していることが示唆された。

「他者信頼」は、「依存」を除くすべてのストレス反応を緩和させていた(表4)。「他者信頼」はソーシャル・サポートへ正の影響を与えていたが、その中でも「個人的なことについて話ができる」、「いろいろな情報のやり取りをする」という項目に影響を与えていた。ストレスに直面しても、他者を信頼できているからこそ、このようなソーシャル・サポートを活用でき、そのため「逃避的」コーピングを選択せずに済んでおり、結果として、情動反応やストレス反応が抑えられている様子が伺われる。ちなみに「他者信頼」が緩和させていたストレス反応のうち、もっとも係数が高かった反応は「引きこもり」である(表4)。あたりまえのことかもしれないが、社会問題となっている不登校や引きこもりを予防するためには、エンカウ

ナーグループの活用やグループ学習・部活動などを通して、日ごろから身近な人と信頼関係を築けるような取り組みが必要である。

#### ④三つの特性の違い

本来感は、情緒焦点コーピングを行うことで情動反応からストレス反応への移行を緩和する傾向が強く、自尊感情は、ストレスに対する「評価」というストレス過程の初期段階で緩和効果を発揮していることがわかった。

精神的健康は、自尊感情と同様にストレスに対する「評価」の段階で緩和効果を発揮すると同時に、他の特性と比べて高群がソーシャル・サポートをより多く得ていたことから(表2)、他者を信頼し、他者に貢献できていることでソーシャル・サポートを多く得ることができ、その面でもストレス反応を緩和していることがわかった。さらに、コーピングについても、精神的健康のみが、低群よりも高群の総量が有意に多く(表2)、表4より「他者貢献」は「援助要請」・「問題焦点」コーピングを高め、「自己受容」は「情緒焦点」コーピングを高め、「他者信頼」は「逃避的」コーピングを低めていることがわかった。

## 4. 総合考察

### (1) 高校生の心理的ストレス過程について

本研究では、ストレス過程の様相を広く調べるために、「身体」反応も加えたが、共分散構造分析の結果(図2、表3)から、「依存」と「身体」については、情動反応からの間接効果とともに、ストレスからの直接効果も見出され、単なる二次的反応であるとは言えず、情動反応と同様にストレス反応の初期の段階で生じる可能性が示唆された。身体反応が初期の反応である可能性について、心身医学の領域から解釈することができるかもしれない。杉浦(1998)によると、心身医学の領域では、人に強烈な情動が襲ったとき、あるいは強烈でないまでも同じストレスが繰り返されると、身体症状が現れるとする考えがある。そのメカニズムは、情動の中核は脳の視床下部にあるが、その表現をつかさどる自律神経系の中核も視床下部にあって、相互に関連し合っており、情動の変動によって自律神経の支配下にある器官に、特有の症状が表れるという。例えば、いじめを受けたことに対し内心に強い怒り・敵意を生じ、反発・闘争欲求を感じるが、これに逆らったら余計にいじめられる、じっと我慢しなければならぬといった状況のとき、すなわち攻撃欲求が阻止されたときに、交感神経系の緊張が解放されないまま残り、それを介して神経分泌系症状として頭痛などが現れてくるという(杉浦, 1998)。このように、情動と自律神経系の中核が相互に関連していることから、ストレスを受けたとき、情動反応と並行

して身体症状が出現していると解釈できる。

また、自尊感情高群（図4）および精神的健康高群（図5）は、情動反応から「身体」反応への標準偏回帰係数が有意ではなく、学校ストレスから直接「身体」反応への標準偏回帰係数の方が有意に高く、ストレスからの直接効果が大きい分、間接効果が抑えられているようであった。一方、自尊感情低群は、情動反応から「身体」への標準偏回帰係数が高群に比べ有意に高く、ストレスから「身体」へは有意な影響を与えていなかった。このように高低群に違いがみられる点について、モニタリングできているか否かという点で解釈できるかもしれない。例えば、高群の生徒は、ストレスとなる出来事があったから体調が悪くなったというようにストレスと「身体」反応とを結びつけて考えることができているため、ストレスからの直接効果のほうが大きかったのではないだろうか。

他方、低群はストレスから「身体」反応への影響を自覚できていないため、情動反応のところでモヤモヤしており、それが整理されないまま次の「身体」反応へ移行している可能性がある。

このようなストレスと「身体」反応の関係を結びつけて考える力が育っていない低群の生徒に対しては、ストレスを受けたときの体の反応やストレスへの対処法といったストレスマネジメント教育の効果が期待できると考えられる。また、アドラー心理学をベースとした子どもの教育法であるSTEPのプログラムの中に「反映的な聴き方」という技法がある。「反映的な聴き方」とは、子どものことばの裏に隠された感情・意味をしっかりと捉えて、ことばで反映させることで子どもが自分の姿や感情をもっとよく見えるようにする技法である（Dinkmeyer & McKay, 1976）。この「反映的な聴き方」をすることによって、症状として表していることを言語化させていくことができれば問題が明確化され、解決へ向けて動き出すのではないだろうか。さらに、「フォーカシング」という体を通して自分の気持ちに気づく方法（村山・福盛・森川, 2008）を、身体症状を訴えて保健室に来室する生徒に行うことにより、情緒焦点コーピングが活き、ストレスにうまく対処できたならば、そのうまくいった経験が生徒自身の自尊感情や精神的健康を高めることにもつながっていくのではないかと考えられる。

このように、ストレス反応は複雑な段階を経て生じている可能性があり、今後、詳細にその過程を研究していく必要がある。

## (2) 三つのパーソナリティ特性がストレス過程に与える影響

本研究では、本来感・自尊感情、および、アドラー心理学をもとにした精神的健康の三つのパーソナリティ特性がストレス過程に与える影響についてそれぞれ検討した。その結果、三つはかなり似通った特徴を持っていることがわかった。分散分析の結果（表2）から、いずれの特性変数においても、高一低群間で受けているストレスの量に違いはないが、高群は情動反応やストレス反応が少なく、それらの反応を緩和させるための「情緒焦点」コーピングやソーシャル・サポートを多く選択していることがわかった。共分散構造分析の結果（図3-5）からも、高群は学校ストレスから情動反応への標準偏回帰係数が低群に比べて低く、情動反応の中で特に「怒り」が低かった。また、情動反応から各ストレス反応への標準偏回帰係数についても、低群に比べて低いものが多く、このことから、高群は「情緒焦点コーピング」を上手に使い、「怒り」をうまく抑えることで、その先のストレス反応へと移行することを緩和していることが示唆された。特に本来感高群（図3）では情動反応から「表出性攻撃」へ、自尊感情高群（図4）と精神的健康高群（図5）においては、情動反応から「身体」反応への標準偏回帰係数が低群よりも有意に低かった。

この結果をAlbeeの予防等式に当てはめると、分母部分にあたる対処能力・自尊心・社会的支援網の三つそれぞれが高いことは、問題発生の大きさ、つまりストレス反応を小さく抑えることが示唆されたと言える。

一方、低群は高群に比べ、「情緒焦点」コーピングやソーシャル・サポートが有意に低く、情動反応やストレス反応は有意に高いことが明らかになった。これらの結果をAlbeeの予防等式に当てはめてみると、分母部分にあたる対処能力・自尊心・社会的支援網の三つそれぞれが低いことは、結果的に問題発生の大きさ、つまりストレス反応を高めている可能性があることが示唆された。

## (3) 三つの特性の低群に共通する特徴

分散分析の結果（表2）から、いずれの特性変数においても低群は高群に比べ、「逃避的」コーピングを有意に高く選択していた。三浦ら（1998）は、問題回避型のコーピングはストレス反応を高める傾向にあることを明らかにしているが、本研究でも同様の結果が得られ、低群は、「逃避的」コーピングを選択することにより、情動反応への適切な対処ができていないことから次のストレス反応へと移行し、特に解消されない情動反応が「表出性攻撃」として表れていることが示唆された。共分散構造分析の結果（図



3-5) から、低群は情動反応の中でも特に「怒り」が高く、抑えられない「怒り」を高いパス係数で「表出性攻撃」として行動化しやすくなっていることが伺えた。

#### (4) 学校心理学の視点からみた援助の方向性について

石隈 (1999) は、学校心理学における援助サービスを「子どもが学校生活を通して、発達する人間として、そして児童生徒として課題に取り組む過程で出会う問題状況の解決を促進することを目的とした教育活動である (石隈, 1999, pp. 18)」とし、「心理教育的な援助 (サービス) は、「ソーシャル・サポート」 (社会的支援) という概念と似ている (石隈, 1999, pp. 18)」と述べている。そして、その援助サービスを、すべての子どもが対象の「一次的援助サービス」、登校しぶりや学習意欲の低下など一部の子どもが対象の「二次的援助サービス」、不登校や障害など特定の子どもを対象にした「三次的援助サービス」の3段階に分け、二次的援助サービスは、援助サービスの大きい一部の子どもの問題状況に対して行われる予防的サービスであり、子どもの問題が大きくなって子どもの成長を妨害しないようにすることを目的とすると述べている (石隈, 1999)。

本研究の結果から、「身体」と「依存」については、情動反応と同様にストレス反応の初期の段階で生じる可能性が示唆された。

「身体」と「依存」が初期の反応であるならば、初期に適切な介入がなされれば、その後のストレス反応を抑えられる可能性がある。具体的には、軽微な症状で休みがちな生徒や繰り返し保健室に来室するような生徒は、その背景にストレスからの影響を受けている可能性を考慮し、担任教師や養護教諭が個別面接を行うなど、学校心理学の心理教育的援助サービスでいうところの二次的援助サービスが適切になされれば、その先の「引きこもり」や「攻撃」、さらには不登校やいじめ・暴力といった行動に進むことを予防することができるのではないかと考えられる。

また、本研究の結果得られた「怒り」を「表出性攻撃」として表しやすくなっている低群のような生徒には、情動反応の段階で適切な二次的援助サービスを行う必要があると考えられる。アドラー心理学における目的論の立場では、怒りはある目的のために人が創り出す感情であり、怒ることによってどんな目的を達成しようとしているかという観点から怒りという感情をとらえる。怒りの目的を知り、かつ、怒りの感情をそのために使う目標をより容易に達成できる方法を探った方が有用であることを知れば、次第に怒りを使うことは少なくなる (岸見, 2003)。先にも述べた「反動的な聴き方」 (Dinkmeyer & McKay, 1976) をすることによって、怒りとして表していることを言語化させてい

くことができれば問題が明確化され、解決へ向けて動き出すのではないだろうか。例えば、イライラして落ち着かないような生徒やキレて感情的になっている生徒がいた場合、個別面接を行い、教師や養護教諭が生徒の「怒り」の感情を「反動的な聴き方」で映し返し、感情の整理を手伝い、問題解決に向けていくつかの選択肢を検討するように手助けすることで、生徒自身の対処能力を高めつつ、対処できたことにより生徒の自尊感情をも高めることが可能であると考えられる。

このように、教師や養護教諭がソーシャル・サポートとなることで、生徒の対処能力を高め、さらには自尊感情をも高めることが可能であると考えられる。これら一連の対応を Albee の予防等式に当てはめると、分母部分にあたる対処能力・自尊心・社会的支援網の三つすべてを高めることになり、問題発生の大きさを小さく抑えることが可能になると考えられる。

#### (5) 今後の課題

精神的健康尺度の「他者信頼」の項目について、4項目中3項目が逆転項目となり、十分な信頼性は得られたものの、他の二つに比べて信頼性が若干低かった。他者を信頼しているという肯定的な意味合いをきちんと測れる、より信頼性のある質問項目内容に改良する必要がある。

研究2は調査対象が一つの高校のみのため、これらの結果が一般の高校生全体の傾向を表しているとはまではいえない。今後は、調査対象の高校を増やし、多様な高校のデータを分析することで、一般の高校生全体のストレス過程の様相や男女差などを明らかにすることができると考える。

#### 5. 謝辞

本論文は、山形大学大学院教育学研究科在籍時の修士論文 (2010年) を修正加筆したものである。本研究に際して、調査にご協力いただきました大学生および高校生の皆様、ご指導いただきました山形大学 松崎学先生に心より感謝申し上げます。

#### 6. 引用文献

- Albee, G. W., & Ryan - Finn, K. D. (1993). An overview of primary prevention. *Journal of Counseling and Development*, **72**, 115-123.
- Dinkmeyer, D., & McKay, G. D. (1976). *Systematic Training for Effective Parenting*. American Guidance Service, Inc. (デインクメイヤー, D.・マツケイ, G. D. 柳平彬 (訳) (2007). 子どもを伸ばす勇気づけセミナーSTEPハンドブック1・2 発心社)



- 石隈利紀 (1999). 学校心理学—教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス—誠信書房
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005a). 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究, **53**, 74-85.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005b). 自分らしくある感覚(本来感)とストレス反応, およびその対処行動との関係 健康心理学研究, **18(1)**, 24-34.
- 川喜田二郎 (1996). 川喜田二郎著作集第6巻 KJ法と未来学 中央公論社
- 岸見一郎 (2003). 不幸の心理・幸福の哲学—人はなぜ苦悩するのか— アジール・プロダクション
- 岸見一郎 (2007). アドラー心理学入門—よりよい人間関係のために— KKベストセラーズ
- 岸見一郎 (2008). アドラーに学ぶ—生きる勇気とは何か— アルテ
- 高坂康雅 (2011). 共同体感覚尺度の作成 教育心理学研究, **59**, 88-99.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company. (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)
- 益子洋人 (2009). 高校生の過剰適応傾向と、抑うつ、強迫、対人恐怖性、不登校傾向との関連—高等学校2校の調査から— 学校メンタルヘルス, **12(1)**, 69-76.
- 三浦正江・川岡史 (2008). 高校生用学校ストレスサー尺度(SSS)の作成 カウンセリング研究, **41(1)**, 73-83.
- 三浦正江・坂野雄二・上里一郎 (1998). 中学生が学校ストレスに対して行うコーピングパターンとストレス反応の関連 ヒューマンサイエンス・リサーチ, **7**, 177-189.
- 村山正治・福盛英明・森川友子 (2008). マンガで学ぶフォーカシング入門—からだをとおして自分の気持ちに気づく方法— 誠信書房
- 新名理恵 (1994). ストレス反応の測定—心理検査— *Clinical Neuroscience*, **12**, 530-533.
- 西田裕紀子 (2000). 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究 教育心理学研究, **48**, 433-443.
- 岡田努 (2005). 現代青年の友人関係・ライフイベントと自己の発達に関する研究 金沢大学文学部論集, **25**, 15-32.
- 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—二次的反応の生起についての検討— 教育心理学研究, **50(2)**, 193-203.
- 岡安孝弘 (2007). ストレス 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁樹算男・立花政夫・箱田裕司(編集) 心理学辞典 有斐閣, 475.
- 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.
- 尾関友佳子 (1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改定: トランスアクションナルな分析に向けて 久留米大学大学院比較文化研究科年報, **1**, 95-11.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 坂井明子・山崎勝之 (2004). 小学生用 P-R 攻撃性質問紙の作成と信頼性, 妥当性の検討 心理学研究, **75(3)**, 254-261.
- 嶋信宏 (1994). 高校生のソーシャル・サポート・ネットワークの測定に関する一研究 健康心理学研究, **7(1)**, 14-25.
- 杉浦守邦 (1998). いじめと養護教諭—指導のマニュアル— 東山書房
- 鈴木有美 (2002). 自尊感情と主観的ウェルビーイングからみた大学生の精神的健康: 共感性およびストレス対処との関連 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, **49**, 145-155.
- 高島直子・平尾元尚・五十嵐靖博・中村延江 (2007). 美容専門学校生の自己肯定意識と不安 山野研究紀要, **15**, 15-22.