

中学生のストレス反応に及ぼすストレスラーとサポートの効果

永井 勇樹¹⁾・深田 博己¹⁾

Effects of stressors and social support on stress responses in junior high school students

Yuuki Nagai and Hiromi Fukada

要 約

本研究からは、中学生がどの程度のストレスラーを経験し、評価しているのか、また、周囲の人たちからのどのような種類のソーシャルサポートを、どのようなサポート源からもらっているのか、ストレスラーに対して、どのような対処をしているのか、さらに、どのようなストレス反応を表出しているのかを学年別・性別に分析することで、現代の中学生の実態をより詳細に捉えることができた。さらに、それぞれの関係性や学年差・性差をみることによって、各尺度ないし下位尺度間での違い、学年や性での違いが認められた。本研究では、ストレスの発生過程についてパス解析を用いて分析したが、サポートのストレス反応軽減効果は認められたものの、その効果は小さいことが示された。また、コーピングのストレス反応軽減効果は認められなかった。

キー・ワード：中学生，ストレスラー，ストレス反応，ソーシャルサポート，コーピング

1. 問題

(1) 思春期・青年期のストレス

現代はストレス社会であると言われている。大人たちのみならず、子どもたちも学校や家庭で様々なストレスにさらされている。松崎・小林(2004)によると、思春期・青年期は心身ともに成長が著しく、自分自身の様々な変化や周りの環境に非常に敏感になる時期である。学校で過ごす時間が一日の大半を占めるこの時期は特に、学校での様々な出来事が児童生徒の心身の健康に大きな影響を与えていると考えられる。

ストレスという用語は、1930年代にSelye, H.

によって「外界のあらゆる要求によってもたらされる身体の特異的反応」を表す概念として提唱されており、ストレスラーとストレス反応の両方を含む。Lazarus & Folkman (1984) のストレス理論によると、個人の心理的ストレス過程はストレスラー、認知的評価、コーピング、ストレス反応の4過程から構成されており、個人があるストレスラーを経験した場合に、その出来事が自分にとってどの程度影響力があるか、あるいは対処可能なものであるかなどの評価が行われ、次に実際にストレスラーに対する何らかの対処が行われる。そして、その結果としてさまざまな種類のストレス反応が表出すると考えられている。近年の心理ストレスモデルに関する研究の多く(岡安・

1) 広島文教女子大学大学院人間科学研究科

嶋田・丹羽・森・矢富, 1992など)は, この Lazarus & Folkman (1984) のストレスモデルに基づいている。すでに, このモデルで, 直接的にはコーピングが, そして, 間接的にはソーシャルサポートのような変数がストレス反応の増減に対して何らかの影響を及ぼすことが指摘されている。

(2) コーピング研究

コーピングについての研究は, これまでに数多く実施されてきており, Folkman & Lazarus (1985) はコーピングがストレス反応の表出を規定する重要な媒介変数であると示した(三浦・坂野・上里, 1998による)。我が国においても, 社会人から小学生まで, さまざまな年齢層を対象としたコーピング研究が行われている。例えば, 加藤(2000)は, 対人ストレスコーピングが, 積極的に当該の対人関係を改善することを試みる「ポジティブ関係コーピング」, 対人関係を一時的あるいは長期的に放棄し解消することを目的に実行される「ネガティブ関係コーピング」, 問題を一時的に棚上げする「解決先送りコーピング」の3つに分類されることを示している。また, 一般女性を対象とした中野(1991)は, 問題を解決しようとするコーピングの実行を増加させることは, 精神身体症状の改善に有効であると報告している。さらに, 中学生を対象とした水野・石原(2000)は, 問題解決のコーピングや気分転換のコーピングが, ストレス反応を軽減させると報告している。

(3) ソーシャルサポート研究

ソーシャルサポートについては, 数多く研究されているが, 中学生や高校生など, 大学生以外を対象とした研究が全般的にまだ少なく, 思春期・青年期のサポートの問題を通覧するような知見を導くためには, 特に中学生や高校生を対象とした研究が必要である, と西川・高木(2000)は指摘している。

なお, ソーシャルサポートは, Barrera (1986) によって, 「社会的包絡ないしネットワーク」, 「知覚されたサポート」, 「実行されたサポート」の3つの次元に分類されているが, 日本の児童生徒を対象としたソーシャルサポート研究の多くは, 「他者からの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な評価(岡安・嶋田・坂野, 1993)」と定義される「知覚されたサポート」の立場から検討しているものがほとんどであると三浦・嶋田・坂野(1995)は述べている。また, 嶋(1996)は, 知覚されたソーシャルサポートを扱っていく最大の利点は, 実際に実行的なサポートが実施できないような場合であっても, 「あの人からの援助はいつでも手に入れることができる」というように, 認知的変容を促す介入によって操作が可能な所にあると述べている。

(4) ストレスモデルに基づかない中学生のストレス研究

我が国における中学生のストレス研究をまとめた結果, ほとんどの研究は, ストレッサーと非行傾向(小保方・無藤, 2006)やストレス反応と共感性(長谷川・下田, 2012), ソーシャルサポートと不安感(川原, 2000), ソーシャルサポートと自己統制感(細田・田嶋, 2009)などといった個人差要因との関連を検討している研究であり, Lazarus & Folkman (1984) のストレスモデルに基づいた, ストレッサーとストレス反応に関する研究ではなかった。

中学生におけるストレッサーとストレス反応を扱った研究は25件を超える。しかし, これらの関係に及ぼすコーピングとソーシャルサポートの影響を同時に取り上げた研究は見当たらない。

(5) ストレスモデルに基づく中学生のストレス研究

中学生を対象とした, Lazarus & Folkman (1984) のストレスモデルに基づいた, ストレッサーとストレス反応の関係に関する研究は, 2013年現在で10件存在している。これら10件の研究のうち, ストレッサーを一括して(単一因子も含む)得点化している研究は4件(石毛・無藤, 2005; 久田・水野, 2010; 大前, 1999; 神藤, 1998)。ストレッサーを種類別で扱っている研究は6件(廣岡・森田, 2002; 松崎・小林, 2004; 水野・石原, 2000; 岡田, 2002; 岡安ら, 1992, 1993)存在する。しかし, ストレス反応に関しては, ストレス反応を一括して得点化している研究はみられず, すべてストレス反応を種類別で扱っている。

また, ストレッサーとストレス反応の关系到

ぼすソーシャルサポートの影響を検討している研究は4件存在している。これら4件の研究のうち、サポートの種類を考慮しない研究は2件（石毛・無藤，2005；岡安ら，1993），サポートを種類別に扱っている研究は2件（廣岡・森田，2002；久田・水野，2010）存在している。ストレスラーとストレス反応の関係に及ぼすコーピングの影響を検討している研究は4件（松崎・小林，2004；水野・石原，2000；大前，1999；神藤，1998）存在し、すべてコーピングを種類別で扱っていた。

（6）ストレスモデルにソーシャルサポートを導入した中学生のストレス研究

ここからは、ストレスラーとストレス反応の関係に及ぼすソーシャルサポートの影響を取り上げた4件の研究についての結果や課題を簡単にまとめることとする。なお、4件の研究はいずれも、ストレス反応については因子別得点を利用している。

①ストレスラーとソーシャルサポートともに尺度得点で扱う研究

ストレスラーとソーシャルサポートともに尺度得点で扱った研究は、中学生におけるレジリエンスとソーシャルサポートに関する石毛・無藤（2005）の研究の1件のみであった。学業に関するストレスラーとストレス反応について性差（女子＞男子）が認められ、廣岡・森田（2002），久田・水野（2010）と同じ知見が得られている。さらに、ソーシャルサポートに関しては、サポート源別に研究されており、父親サポートでは、男子が女子よりも得点が高く、逆に母親、きょうだい、友だちサポートでは、男子よりも女子が得点が高かった。さらに、ストレス反応とソーシャルサポートおよび学業ストレスラーとの関連を調べるために行った重回帰分析により、学業ストレスラー以外のストレス源の存在が推測された。さらに、男女ともに母親サポートと先生サポートが有意であった。先生サポートが、ストレス反応の抑制に寄与したことは、三浦・上里（1999）の知見と一致しており、その中でも特に身体的反応の抑制に先生サポートが寄与したことは、受験期における先生のサポートの重要性を示唆していると考えられる。

②ストレスラーを尺度得点，ソーシャルサポートを因子得点で扱う研究

ストレスラーを尺度得点，ソーシャルサポートを因子得点で扱った研究は、教師に期待するサポートがストレス反応へどのような影響があるかを検討した久田・水野（2010）の研究の1件のみであった。分散分析によって、教師サポート期待に関する性差と学年差を検討しており、学習、情緒的、個別指導的、学習方略的サポートの4因子すべてに性差（女子＞男子）が認められ、学年差はそれぞれ、学習サポート（3年＞1・2年），情緒的サポート（3年＞1年），個別指導的サポート（2・3年＞1年），学習方略的サポート（3年＞1年）であった。さらに、ストレス反応に及ぼすサポートの影響を検討するために、男女別で分散分析を行った結果、男子においては、ストレス反応に及ぼすストレスラーの程度（高，中，低）とサポートの種類（4種類）の交互作用が認められず、サポートの効果は認められなかった。女子においては、中程度にストレスラーを感じている生徒においては、教師に情緒的サポートを期待することが、限定的ではあるがストレス反応を軽減する可能性が考えられた。

③ストレスラーを因子得点，ソーシャルサポートを尺度得点で扱う研究

ストレスラーを因子得点，ソーシャルサポートを尺度得点で扱った研究は、ソーシャルサポートの学校ストレス軽減効果を検討した岡安ら（1993）の研究の1件のみであった。この研究では、サポートを尺度得点で扱っているが、サポート源を考慮しているところに特徴がみられる。サポート源の差を検討するために分散分析を行った結果、サポートについての期待は、母親＞友だち＞父親＞年上きょうだい、先生＞年下きょうだいの順に高いことが明らかとなった。また、母親、年上きょうだい、年下きょうだい、友だちサポートでは、性差が認められ（女子＞男子），特に友だちにおいて、その差が顕著であることが明らかとなった。さらに、ソーシャルサポートの学校ストレス軽減効果を検討するために、男女別に共分散分析を用いて検討した結果、男子のストレス軽減効果は、全96通りのうち、16組で認められたが、そのすべてが直接効果であった。女子のストレス軽減効果

は、全96通りのうち、44組で直接効果、2組で緩衝効果が認められた。ストレス反応については、サポート源によってストレス軽減効果に差があることが示された。

④ ストレッサーとソーシャルサポートともに因子得点で扱う研究

ストレッサーとソーシャルサポートともに因子得点で扱った研究は、中学生のストレスとソーシャルサポートに関する廣岡・森田（2002）の研究の1件のみであった。この研究では、サポートを道具的、情緒的の2因子で捉えて検討しているが、サポート源に関しては検討していない。分散分析により、情緒的サポートにおいて性差が認められた（女子>男子）。また、ソーシャルサポートの緩衝効果を検討するために分散分析を行った結果、あまりストレッサーを感じていない場合には、サポートの期待はあまりみられないが、ストレッサーをやや感じている時には、サポートは少量でも効果があることが推測された。さらに、ストレッサーをかなり感じている時ほど、ソーシャルサポートを十分に得られているかどうかはストレス反応に大きく影響することも示唆された。さらに、ストレッサーやストレス反応へのソーシャルサポートの効果を解明するために行ったパス解析により、ソーシャルサポートは、ストレス反応を規定するだけでなく、ストレッサーという刺激と出会った時に、それがストレスとなりうるか否かの評価をする時点でも大きく影響していると考えられた。

（7）先行研究の問題点

数少ないストレスモデルに基づいた先行研究では、石毛・無藤（2005）や久田・水野（2010）では、ストレッサーを因子別で扱っておらず、ストレッサー全体に対するソーシャルサポートの効果しか検討することができていない。中学生の学校ストレスの実態を捉えるためには、ストレッサーやソーシャルサポートを因子別に扱う必要があると考える。また、岡安ら（1993）の研究においては、サポート源別にストレス反応の軽減効果を見ているが、サポートの種類について考慮しておらず、それとは逆に、廣岡・森田（2002）の研究においては、サポート源を考慮していない。中学生のソーシャルサポートとストレス反応との関係を

みていくためには、サポートの種類とサポート源のどちらも考慮する必要があると考える。また、岡安ら（1993）が、今後の課題であげているように、ソーシャルサポートに加えて、コーピングの要因についても考慮する必要がある。

（8）目的

本研究では、ストレッサー、ストレス反応、ソーシャルサポート、コーピングに関して、我が国の中学生の実態を把握することを第一の目的とする。次に、それぞれの関係性を相関分析を用いて明らかにすることを第二の目的とし、上記の4つの変数（尺度ないし下位尺度）に関する学年差や性差を分散分析によって検討することを第三の目的とする。さらに、第四の目的として、ストレスモデルに基づいて、ストレスの発生過程をパス解析によって検討する。

（9）本研究の特徴

本研究は、ストレッサーを経験度と認知的評価の2側面からとらえており、ソーシャルサポートを、サポート源とサポートタイプの2側面からとらえている。また、ストレッサー、ストレス反応、ソーシャルサポート、コーピングのすべてを因子別（ソーシャルサポートに関しては、サポート源別およびサポートタイプ別）に捉えて分析を行っている。さらに、ストレス反応発生に関する因果モデルを提案・検証している。

2. 方法

（1）対象者

広島県内の公立中学校の生徒468名に質問紙を配布し、記入漏れや記入ミスのあったものを除く、完全有効回答者448名（1年生男子67名、女子94名：計161名、2年生男子80名、女子65名：計145名、3年生男子79名、女子63名：計142名、：完全有効回答率95.7%、平均年齢13.79歳、SD=0.92）を分析対象とした。

（2）調査手続き

調査は、2013年1月中旬に実施した。クラス担任または副担任による集合法質問紙調査を行った。質問紙の回答には、約10分を要した。

（3）質問紙の構成

本調査における質問紙は、フェイスシートと以下の4つの尺度から構成されていた。

①フェイスシート

学年、性、年齢を尋ねた。

②中学生用学校ストレッサー尺度（短縮版）

大前（1999）の尺度を参考に、因子負荷量の高い順に項目を選び、9項目（3因子（教師との関係、学業、友人関係）×3項目）の尺度を作成した。

この中学生用学校ストレッサー尺度（短縮版）は、2次元尺度であり、「最近数ヶ月の間に、下に書いてあるような出来事がどのくらいありましたか」という問いにより、経験度（ネガティブイベント経験）について4段階（1…全くなかった、2…すこしあった、3…時々あった、4…よくあった）で評定させ、続いて、「また、その出来事はどのくらいいやでしたか」という問いにより、その出来事に対する認知的評価（ネガティブイベント評価）について4段階（1…全くいやでなかった、2…すこしいやだった、3…いやだった、4…かなりいやだった）で評定させるものとなっている。それぞれの尺度項目得点の積を1項目あたりの得点とした。合計点が高いほど、ストレッサーが高いことを示す。

中学生用学校ストレッサー尺度（短縮版）：1項目：0～9点、1因子あたりの得点：0～27点、尺度得点：0～81点。ただし、本研究では、表示にはすべて項目平均（該当項目の得点の和を項目数で割った値）を使用するので、得点範囲は、項目得点、因子得点、尺度得点のすべてで、0～9点となる。

③中学生用ストレス反応尺度（短縮版）

三浦・坂野・上里（1998）の尺度を参考に、因子負荷量の高い順に項目を選び、12項目（4因子（不機嫌・怒り、抑うつ・不安、無気力、身体的反応）×3項目）の尺度を作成した。

「次に書いてある気持ちや体の調子は、このごろのあなたにどのくらい当てはまりますか。」という問いにより、4段階（1…あてはまらない、2…あまりあてはまらない、3…ややあてはまる、4…かなりあてはまる）で評定させ、その値を1項目あたりの得点とした。合計点が高いほど、ストレス反応を多く生じていることを示す。

中学生用ストレス反応尺度（短縮版）：1項目：0～3点、1因子あたりの得点：0～9点、尺度得点：0～36点。ただし、本研究では、表示には

すべて項目平均（該当項目の得点の和を項目数で割った値）を使用するので、得点範囲は、項目得点、因子得点、尺度得点のすべてで、0～3点となる。

④中学生用ソーシャルサポート尺度（短縮版）

細田・田嶋（2009）の尺度を参考に、因子負荷量の高い順に項目を選び、6項目（2因子（道具的サポート、情緒的サポート）×3項目）を3サポート源（先生、家族、友だち）別に問う尺度を作成した。

「将来何か問題が生じた場合に、〇〇（〇〇はサポート源の名称）はどれくらい援助してくれると思いますか」という問いにより、4段階（1…全く期待できない、2…あまり期待できない、3…やや期待できる、4…かなり期待できる）で評定させ、その値を1項目あたりの得点とした。合計点が高いほど、それぞれの人物からサポートを多く受けることができていることを示す。

中学生用ソーシャルサポート尺度（短縮版）：サポート源別：1項目：0～3点、1因子あたりの得点：0～9点、尺度得点：0～18点。サポート尺度全体：0～54点。ただし、本研究では、表示にはすべて項目平均（該当項目の得点の和を項目数で割った値）を使用するので、得点範囲は、項目得点、因子得点、尺度得点のすべてで、0～3点となる。

⑤中学生用コーピング簡易尺度

小保方・無藤（2006）の尺度を参考に、3項目（3因子（積極的対処、サポート希求、逃避・回避的対処）×1項目）の単項目の簡易尺度を作成した。

「学校の中で起こった最も嫌な出来事を想像し、その出来事について、以下の行動や考えをどの程度行なったか、という問いにより、4段階（1…全くしていない、2…あまりしていない、3…すこしした、4…よくした）で評定させ、その値を1項目あたりの得点とした。なお、簡易尺度とした理由としては、中学生のストレスに関する研究として、ストレッサーに対する対処というものについて、おおまかであっても測定する必要があると判断し、さらに中学生に対する質問紙調査ということで、全体の質問数を多くしないことが求められたため、本調査では、コーピング尺度を1因子単項

目での簡易尺度として用いた。合計点が高いほど、コーピングを行っていることを示す。

中学生用コーピング簡易尺度：1項目：0～3点，1因子あたりの得点：0～3点，尺度得点：0～9点。ただし，本研究では，表示にはすべて項目平均（該当項目の得点の和を項目数で割った値）を使用するので，得点範囲は，項目得点（因子得点），尺度得点のすべてで，0～3点となる。

3. 結果

(1) 中学生の実態：尺度得点およびその因子別得点

本研究では，ストレッサーを経験度と認知的評価の2側面から捉えたが，経験度得点と認知的評価得点の間で相関分析を行った結果，0.823と高い正の相関が示されたため，先行研究（久田・水野，2010；石毛・無藤，2005）に従って，ストレッサー

の経験度得点と認知的評価得点の積をストレッサー得点として，2側面を統合した。

また，各尺度全体および各因子の内的整合性を検討するために，Cronbachの α 係数を算出し，ストレッサー尺度得点については尺度全体（.738），教師との関係（.705），学業（.692），友人関係（.776），ストレス反応については尺度全体（.886），不機嫌・怒り（.807），抑うつ・不安（.729），無気力（.851），身体的反応（.886），ソーシャルサポート尺度については尺度全体（.932），先生（.938），家族（.943），友だち（.931），道具的サポート（.853），情緒的サポート（.876），コーピング尺度については，.530の α 係数が得られた。

次に，中学生のストレッサー，ストレス反応，ソーシャルサポート，コーピングの実態を把握するために，学年別・性別の各尺度得点と因子別得点および標準偏差を表1に示した。

表1. 各尺度得点および因子別得点の平均（カッコ内は標準偏差）

尺度と下位尺度	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
ストレッサー	1.80 (1.30)	2.29 (1.81)	1.91 (1.46)	2.38 (1.89)	1.73 (1.38)	1.59 (1.45)
教師との関係	1.35 (1.51)	1.46 (1.83)	1.88 (2.09)	2.16 (1.91)	1.77 (1.77)	0.85 (1.24)
学業	2.70 (2.50)	3.74 (2.71)	2.51 (2.35)	3.35 (2.72)	2.68 (2.32)	2.81 (2.60)
友人関係	1.36 (2.10)	1.66 (2.19)	1.33 (1.91)	1.62 (2.27)	0.73 (1.24)	1.10 (1.81)
ストレス反応	0.81 (0.62)	1.15 (0.71)	0.86 (0.63)	1.23 (0.68)	0.90 (0.70)	1.12 (0.62)
不機嫌・怒り	1.12 (0.84)	1.38 (0.91)	1.17 (0.89)	1.36 (0.84)	1.24 (0.96)	1.28 (0.74)
抑うつ・不安	1.15 (0.80)	1.30 (0.79)	1.16 (0.84)	1.39 (0.80)	1.18 (0.83)	1.35 (0.85)
無気力	0.41 (0.61)	0.79 (0.92)	0.45 (0.63)	1.16 (0.94)	0.53 (0.78)	1.00 (0.92)
身体的反応	0.56 (0.83)	1.13 (1.08)	0.64 (0.84)	1.01 (0.97)	0.65 (0.97)	0.84 (0.84)
ソーシャルサポート	1.71 (0.67)	1.93 (0.61)	1.66 (0.75)	1.84 (0.67)	1.61 (0.66)	1.96 (0.63)
先生	1.48 (0.84)	1.57 (0.83)	1.55 (0.86)	1.66 (0.84)	1.41 (0.93)	1.71 (0.83)
家族	2.02 (0.86)	2.17 (0.82)	1.76 (0.99)	1.89 (0.89)	1.79 (0.96)	2.01 (0.82)
友だち	1.64 (0.86)	2.04 (0.79)	1.68 (0.90)	1.96 (0.80)	1.63 (0.84)	2.15 (0.68)
道具的	1.75 (0.66)	1.95 (0.58)	1.69 (0.73)	1.87 (0.64)	1.67 (0.67)	2.01 (0.62)
情緒的	1.68 (0.71)	1.90 (0.67)	1.74 (0.78)	1.80 (0.72)	1.55 (0.68)	1.90 (0.66)
コーピング	1.42 (0.77)	1.80 (0.63)	1.49 (0.81)	1.74 (0.68)	1.21 (0.77)	1.61 (0.69)
積極的対処	1.55 (1.08)	1.96 (0.91)	1.56 (1.02)	1.85 (0.99)	1.29 (1.09)	1.67 (1.03)
サポート希求	0.93 (0.97)	1.37 (1.09)	1.08 (0.96)	1.37 (1.04)	0.77 (0.97)	1.30 (1.07)
逃避・回避の対処	1.79 (1.08)	2.09 (0.99)	1.83 (1.06)	2.02 (1.02)	1.57 (1.19)	1.86 (0.95)

表2. ストレッサー、ストレス反応、ソーシャルサポート、コーピングの尺度得点間の相関

	ストレッサー	ストレス反応	ソーシャルサポート	コーピング
ストレッサー		.568**	-.279**	.161**
ストレス反応			-.238**	.136**
ソーシャルサポート				.285**
コーピング				

** $p<.01$ $n=448$

表3. 各尺度の因子別得点の平均（カッコ内は標準偏差）および分散分析、多重比較の結果

		F値(df=2, 894)		多重比較
ストレッサー	教師との関係	1.59 (1.80)	119.53 ***	
	学業	2.99 (2.57)		学業>教師との関係>友人関係
	友人関係	1.31 (1.96)		
		F値(df=3, 1341)		多重比較
ストレス反応	不機嫌・怒り	1.26 (0.87)	91.29 ***	
	抑うつ・不安	1.25 (0.82)		不機嫌・怒り、抑うつ・不安>無気力、身体的反応
	無気力	0.71 (0.85)		
	身体的反応	0.81 (0.96)		
		F値(df=2, 894)		多重比較
ソーシャルサポート源	先生	1.56 (0.86)	41.37 ***	
	家族	1.95 (0.90)		友だち、家族>先生
	友だち	1.85 (0.84)		
		F値(df=1, 447)		多重比較
ソーシャルサポートタイプ	道具的	1.82 (0.66)	34.21 ***	
	情緒的	1.75 (0.71)		道具的>情緒的
		F値(df=2, 894)		多重比較
コーピング	積極的対処	1.65 (1.04)	78.34 ***	
	サポート希求	1.14 (1.04)		逃避・回避的対処>積極的対処>サポート希求
	逃避・回避的対処	1.86 (1.06)		

*** $p<.001$ $n=448$

(2) 各尺度得点間の相関

ストレッサー、ストレス反応、ソーシャルサポート、コーピングの尺度得点間の関係を検討するために、尺度得点間で相関分析を行った結果、ストレッサー尺度とストレス反応尺度の間には、中程度の正の相関がみられ、ストレッサー尺度あるいはストレス反応尺度とソーシャルサポート尺度の間には、弱い負の相関がみられた。また、コーピング尺度と他のすべての尺度の間には、非常に弱いから弱い正の相関がみられた（表2）。

(3) 各尺度得点に関する分散分析

①各尺度内の因子間の差の検定

ストレッサー、ストレス反応、ソーシャルサポート、コーピングの各尺度の因子間の差を明らかにするために、各尺度における因子要因の1要因分散分析と多重比較を行ったところ、すべての尺度の因子間に有意差が認められた（表3）。

ストレッサーでは、学業が最も高く、ストレス反応では、不機嫌・怒り、抑うつ・不安が高かった。また、サポート源では、先生からのサポートが最も低かった。サポートタイプでは、道具的サポートの方が高かった。コーピングでは、サポート希求が最も低かった。

②各尺度得点に関する学年要因と性要因の2要因分散分析

ストレッサー、ストレス反応、ソーシャルサポート、コーピングの各尺度得点と各因子得点の学年差や性差を明らかにするために、学年(3)×性(2)の2要因分散分析と多重比較を行い、その結果を表4に示した。

尺度別にみると、ストレッサーでは、学年差が認められ、2年生が3年生よりも高かった。ストレス反応およびソーシャルサポートでは、性差が認められ、女子の方が男子よりも高かった。コー

表4. 各尺度得点および因子別得点の平均（カッコ内は標準偏差）および分散分析の結果

尺度と下位尺度	1年生		2年生		3年生		学年 F値	性 F値	交互作用 F値	主効果とその方向	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子					
ストレッサー	1.80 (1.30)	2.29 (1.81)	1.91 (1.46)	2.38 (1.89)	1.73 (1.38)	1.59 (1.45)	3.80 *	3.33	1.85	学年差	2年>3年
教師との関係	1.35 (1.51)	1.46 (1.83)	1.88 (2.09)	2.16 (1.91)	1.77 (1.77)	0.85 (1.24)	6.84 **	1.02	4.85 **	学年差	2年>1・3年
学業	2.70 (2.50)	3.74 (2.71)	2.51 (2.35)	3.35 (2.72)	2.68 (2.32)	2.81 (2.60)	1.34	7.75 **	1.29	性差	女子>男子
友人関係	1.36 (2.10)	1.66 (2.19)	1.33 (1.91)	1.62 (2.27)	0.73 (1.24)	1.10 (1.81)	4.19 *	2.93	0.02	学年差	1・2年>3年
ストレス反応	0.81 (0.62)	1.15 (0.71)	0.86 (0.63)	1.23 (0.68)	0.90 (0.70)	1.12 (0.62)	0.35	24.17 ***	0.53	性差	女子>男子
不機嫌・怒り	1.12 (0.84)	1.38 (0.91)	1.17 (0.89)	1.36 (0.84)	1.24 (0.96)	1.28 (0.74)	0.01	3.84	0.61	—	
抑うつ・不安	1.15 (0.80)	1.30 (0.79)	1.16 (0.84)	1.39 (0.80)	1.18 (0.83)	1.35 (0.85)	0.16	5.47 *	0.10	性差	女子>男子
無気力	0.41 (0.61)	0.79 (0.92)	0.45 (0.63)	1.16 (0.94)	0.53 (0.78)	1.00 (0.92)	2.79	45.32 ***	1.60	性差	女子>男子
身体的反応	0.56 (0.83)	1.13 (1.08)	0.64 (0.84)	1.01 (0.97)	0.65 (0.97)	0.84 (0.84)	0.44	17.91 ***	1.52	性差	女子>男子
ソーシャルサポート	1.71 (0.67)	1.93 (0.61)	1.66 (0.75)	1.84 (0.67)	1.61 (0.66)	1.96 (0.63)	0.42	14.76 ***	0.64	性差	女子>男子
先生	1.48 (0.84)	1.57 (0.83)	1.55 (0.86)	1.66 (0.84)	1.41 (0.93)	1.71 (0.83)	0.34	4.25 *	0.65	性差	女子>男子
家族	2.02 (0.86)	2.17 (0.82)	1.76 (0.99)	1.89 (0.89)	1.79 (0.96)	2.01 (0.82)	3.66 *	3.73	0.09	学年差	1年>2年
友だち	1.64 (0.86)	2.04 (0.79)	1.68 (0.90)	1.96 (0.80)	1.63 (0.84)	2.15 (0.68)	0.27	26.24 **	0.79	性差	女子>男子
コーピング	1.75 (0.66)	1.95 (0.58)	1.69 (0.73)	1.87 (0.64)	1.67 (0.67)	2.01 (0.62)	0.49	15.49 ***	0.57	性差	女子>男子
道具的	1.68 (0.71)	1.90 (0.67)	1.64 (0.78)	1.80 (0.72)	1.55 (0.68)	1.90 (0.66)	0.46	13.07 ***	0.68	性差	女子>男子
コーピング	1.42 (0.77)	1.80 (0.63)	1.49 (0.81)	1.74 (0.68)	1.21 (0.77)	1.61 (0.69)	3.80 *	24.80 ***	0.41	学年差 性差	1・2年>3年 女子>男子
積極的対処	1.55 (1.08)	1.96 (0.91)	1.56 (1.02)	1.85 (0.99)	1.29 (1.09)	1.67 (1.03)	3.02 *	13.37 **	0.14	学年差 性差	1年>3年 女子>男子
サポート希求	0.93 (0.97)	1.37 (1.09)	1.08 (0.96)	1.37 (1.04)	0.77 (0.97)	1.30 (1.07)	1.18	18.90 **	0.49	性差	女子>男子
逃避・回避的対処	1.79 (1.08)	2.09 (0.99)	1.83 (1.06)	2.02 (1.02)	1.57 (1.19)	1.86 (0.95)	2.02	6.53 *	0.11	性差	女子>男子

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$ $n=448$

ピングでは、学年差と性差が認められ、1・2年生が3年生よりも高く、女子の方が男子よりも高かった。

また因子別にみると、ストレッサー、ソーシャルサポートおよびコーピングでは、学年差と性差の出現の仕方が、因子（およびサポート源）によって異なっていた。ストレス反応では、因子による出現の仕方の違いは認められなかった。なお、教師との関係では、唯一の交互作用が認められたため、Bonferroni法による単純主効果検定を行った。その結果、女子において、学年の単純主効果が有意（2年生は1・3年生よりも高い）であり、3年生において性の単純主効果が有意（男子は女子よりも高い）であった。

（4）ストレス反応発生に関する因果モデルの検証

①ストレス反応発生に関する因果モデルの作成

ソーシャルサポートが、ストレッサーやストレス反応にどのように作用しており、コーピングはストレス反応を軽減させるのかということを明らかにするため、以上の4つの尺度を用いて因果モデルを作成し、尺度得点でのパス解析を行った（図1）。 χ^2 の値は57.700（ $p<.001$ ）であった。適合度指標の値は、GFI（.943）以外は満足いくものではなかったが（AGFI=.429, CFI=.769, RMSEA=.356）、モデルを検討するために敢えて分析を行った。

②ストレス反応に及ぼす直接効果

ストレッサーとストレス反応との間には、有意な正の関連性が認められ、ソーシャルサポートとストレス反応との間には、有意な負の関連性、コーピングとストレス反応との間には、有意な正の関連性認められたが、ともに弱い関連性であった。

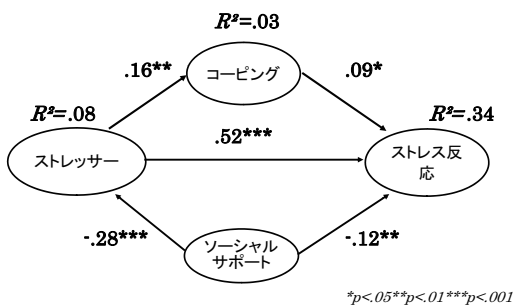


図1. ストレス反応に及ぼすストレッサー、ソーシャルサポート、コーピングのパス解析結果

③ ストレス反応に及ぼす間接効果

ストレス反応に及ぼすソーシャルサポートの間接効果については、有意な負の関連性が認められたが、その効果は小さく、ストレス反応に及ぼすストレッサーの間接効果については、有意な正の関連性が認められたが、弱い関連性であった。

以上の結果から、ソーシャルサポートは、ストレス反応を直接的にも間接的にも軽減させることが認められたが、その効果は小さく、コーピングのストレス反応軽減効果は認められなかった。

4. 考察

(1) 本研究から得られた知見と解釈

① 我が国の中学生の実態

現代の中学生のより詳細な実態を把握するために、学年別や性別にストレッサー、ストレス反応、ソーシャルサポート、コーピングの尺度得点を算出した。その結果、本研究で対象とした中学生は、ストレッサーが小さく（平均得点： $M=1.96$ ，範囲：0～9）、ストレス反応としてもあまり表出していないという特徴がみられた（平均得点： $M=1.01$ ，範囲：0～3）。サポート（平均得点： $M=1.79$ ，範囲：0～3）やコーピング（平均得点： $M=1.55$ ，範囲：0～3）に関しては、ある程度は用いているという特徴がみられた。

② 各尺度間の関係

ストレッサー、ストレス反応、ソーシャルサポート、コーピングの尺度得点間の関連を検討するために、尺度得点間で行った相関分析から、ストレッサーが高くなれば、ストレス反応も高くなる

ことが示され、ソーシャルサポートを多く受けることが、ストレッサーとストレス反応を軽減させることが認められた。

③ 各尺度得点に関する分散分析

ストレッサー、ストレス反応、ソーシャルサポート、コーピングの各尺度の因子得点間比較を行った結果、ストレッサーでは、学業が最も高いことが明らかになった。このことについては、先行研究（岡安ら，1992；大前，1999）の知見と一致した。ストレス反応では、不機嫌・怒り、抑うつ・不安が高かった。このことについては、久田・水野（2010）や長谷川・下田（2012）の結果とは異なっていた。ソーシャルサポートでは、先生からのサポートの方が、家族や友達からのサポートよりも低かった。このことは、先行研究（岡安ら，1993）の知見と一致しており、学校場面においても、先生からのサポートよりも家族や友達からのサポートをより期待していることが推測された。サポートタイプについては、情緒的サポートよりも道具的サポートの方が高かったが、これは、中学生の時期では、情緒面よりも具体的で目で見てわかるような道具的なサポートの方を期待していると考えられた。コーピングでは、サポート希求が最も低く、あまり対処として用いられていなかった。調査対象校の中学生は、自分以外の誰かに助けを求めず、自分自身でどうにか対処しようという生徒が多くいるのかもしれない。

各尺度と各因子の学年差や性差に関しては、ストレス反応、ソーシャルサポート、コーピングで、性差が認められており、常に女子の方が男子よりも高かった。つまり、女子の方が男子よりもサポートを多く得ており、さらに、ストレッサーに対するコーピングも多く活用しているが、ストレス反応も女子の方が多く表出していることが明らかとなった。ストレッサーに関しては、学業のみ女子の方が男子よりも高いことが明らかとなった。学年差については、ストレッサー尺度、教師との関係、友人関係、家族サポート、コーピング尺度、積極的対処に差が認められた。その中でも、教師との関係については、三浦ら（1995）の中学生の学校ストレッサーとストレス反応を継時的にみた研究では、1年生は教師との関係をストレッサーとして評価しないことが示されており、さらに3

年生は受験を目前にして教師との関係を良いものにしようとしていることが考えられるため、本研究でも、2年生が他の学年と比べて高くなったと考える。また、家族サポートについては、1年生が家族との距離が最も近いことが推測された。

また、教師との関係では、唯一の交互作用が認められ、女子において、2年生は1・3年生よりも高く、3年生において、男子は女子よりも高かった。このことは、2年生が教師との関係が悪いというよりも、3年生の女子が、より教師との関係が良好であるのではないかと考える。それについて、川原（2000）の受験を目前にした3年生に対する研究では、女子は男子よりも教師に対して期待できるサポートの量が多く、授業中以外でも勉強についての質問に行けるなど、男子よりも教師との関係が良好であることが報告されている。つまり、本研究の調査対象校の3年生女子も、先行研究の対象者と同様に、教師との関係を良く感じていることが推測された。

④ストレス反応発生に関する因果モデルの検証

ストレス反応に及ぼすストレスラー、ソーシャルサポート、コーピングの直接効果を検討した結果、ストレスラーが高まるとストレス反応も高くなる関係が認められた。また、ソーシャルサポートを受けることによってストレス反応が軽減することも認められたが、その効果は大きなものではなかった。さらに、コーピングの効果については、コーピングの使用がストレス反応を高めてしまうということが認められたが、こちらもソーシャルサポートと同様に、その効果は大きなものではなかった。

ストレス反応に及ぼすソーシャルサポートとストレスラーの間接効果を検討した結果、ソーシャルサポートを受けることが、ストレス反応の増減に直接関係するストレスラーを軽減させることが認められた。また、ストレス反応に及ぼすストレスラーの間接効果を検討した結果、コーピングのストレス反応軽減効果は認められなかった。以上の結果から、ソーシャルサポートは、ストレス反応を直接的にも間接的にも軽減させることが認められたが、その効果は極めて小さかった。

（2）本研究の問題点と今後の課題

①本研究の問題点

ソーシャルサポートやコーピングのストレス反応軽減効果について、本研究では、各尺度因子を1つのものとして考慮し効果をみたが、特にコーピングでは、積極的な対処をするという出来事に対してのポジティブな対処と、一時的に逃げたり回避したりするという出来事に対するネガティブな対処という質の異なるもの同士を1つのコーピングとして捉えて効果を検討したことが、ストレス反応軽減効果を曖昧にしてしまったのかもしれない。さらに、対象校が1校であったことも影響していると考えられる。

②今後の検討課題

学校場面でのストレス反応軽減効果をより詳細に解明していくためには、学校差を相殺するために様々な対象校を調査対象とし、調査時期も考慮して研究していく必要があると考える。さらに、我が国においても、ここ数年でパソコンやスマートフォンをはじめとする携帯電話でのインターネットの使用が急速に普及しており、現代の中学生においても、その活用は当たり前時代になっていると推測される。安藤・高比良・坂本（2005）は、中学生では、ネット使用が多いほど、ネット上の友人からのソーシャルサポートが増えると述べており、以前では考えられなかった、顔の見えない相手からのサポートが、現代の中学生にはサポートとして機能していることが明らかになってきている。さらに、学校場面で最も学業にストレスラーを感じている生徒にとっての、学習塾でのサポートが大きいことも明らかであろう。したがって、家族や教師、友だちからのサポートのみならず、多様なサポート源を考慮していくことが、今後の研究に求められる。

5. 引用文献

- 安藤玲子・高比良美詠子・坂本 章（2005）. インターネット使用が中学生の孤独感・ソーシャルサポートに与える影響1）パーソナリティ研究, 14, 69-79.
- Barrera, M., Jr. (1986). Distinction between social support concepts, measures, and models. American Journal of Community

- Psychology, **14**, 413-445.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, **48**, 150-170.
- 長谷川真穂・下田芳幸 (2012). 中学生における友人間のソーシャルサポートの互恵性と共感性およびストレス反応との関連 富山大学人間発達科学部紀要, **6**, 211-220.
- 廣岡秀一・森田千恵子 (2002). 中学生のストレスとソーシャルサポートに関する研究—ソーシャルサポートの緩衝効果を中心に— 三重大学教育学部研究紀要, **53**, 167-168.
- 久田恵子・水野治久 (2010). 教師に期待するソーシャルサポートが中学生のストレス反応に及ぼす影響—授業・学業場面に焦点をあてて— 学校心理学研究, **10**, 17-31.
- 細田 絢・田嶋誠一 (2009). 中学生におけるソーシャルサポートと自他への肯定感に関する研究 教育心理学研究, **57**, 309-323.
- 石毛みどり・無藤 隆 (2005). 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連—受験期の学業場面に着目して— 教育心理学研究, **53**, 356-367.
- 加藤 司 (2000). 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, **48**, 225-234.
- 川原誠二 (2000). 中学生の高校受験に際してのソーシャル・サポート—心理的側面への影響に焦点を当てて— 宇都宮大学教育学部紀要, **50**, 175-191.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
- 松崎多代子・小林 真 (2004). 中学生の学校ストレスラーとストレスコーピングの有効性—友人ストレスラーと学業ストレスラーに着目して— 富山大学教育学部研究論集, **7**, 19-26.
- 三浦正江・上里一郎 (1999). 中学生の学業における心理的ストレス—高校受験期に実施した調査研究から ヒューマンサイエンスリサーチ, **8**, 87-102.
- 三浦正江・坂野雄二・上里一郎 (1998). 中学生が学校ストレスラー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.
- 三浦正江・嶋田洋徳・坂野雄二 (1995). 中学生におけるソーシャルサポートがコーピングの実行に及ぼす影響 ストレス科学研究, **10**, 13-24.
- 水野喜子・石原金由 (2000). 中学生の学業・人間関係ストレスラーに対する認知的評価とコーピングがストレス反応に及ぼす影響—受験の有無の関連性に注目して— ノートルダム清心女子大学児童臨床研究所 児童臨床研究所年報, **13**, 21-34.
- 中野敬子 (1991). 対処行動と精神身体症状における因果関係について 心理学研究, **61**, 404-408.
- 西川正之・高木 修 (監修) (2005). 援助とサポートの社会心理学—助けあう人間のこころと行動 (シリーズ21世紀の社会心理学4) 北大路書房
- 小保方晶子・無藤 隆 (2006). 中学生の非行傾向行為と抑うつ傾向との関連について—ストレスラーとコーピングからの検討— お茶の水女子大学子ども発達教育研究センター紀要, **3**, 65-73.
- 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**, 193-203.
- 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.
- 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ラーの評価とストレス反応との関係 心理学研究, **63**, 310-318.
- 大前泰彦 (1999). 中学生のストレスラーとコーピング及びストレス反応との関連—実践研究の観点から— 和歌山大学教育学部教育実践研究指導センター紀要, **9**, 1-8.
- 嶋 信宏 (1996). ソーシャル・サポート 日本

児童研究所（編）児童心理学の進歩1996年版
金子書房

神藤貴昭（1998）．中学生の学業ストレスと
対処方略がストレス反応および自己成長感・
学習意欲に与える影響 教育心理学研究, **46**,
442－451.