

報 告

高校生を対象にした進路志望別ストレス内容の検討

— 認知的ストレス, ストレス対処法, ストレス反応について —

塩野谷祐子¹⁾, 林 姫辰²⁾

〔論文要旨〕

高校生を進路の志望により「私立文系」「国立文系」「理系」「音楽専攻」の4つの型に分け、保健の授業時にストレス教育の一環として行ったストレス調査をもとに、志望別でストレス内容に違いが起るかを調査した。結果は、認知的ストレスにおいて「家庭」「学校」「容姿・健康・体力」「受験」「学業」「結婚」の6尺度、ストレス対処法において「個人的・論理的対処」「自己合理化」「資源利用」「我慢・あきらめ」「認知的解決」の5尺度、ストレス反応において「精神的反応」にのみ有意差が見られた。

Key words : 高校生, 進路志望別, 認知的ストレス, ストレス対処法, ストレス反応

I. はじめに

現代の高校生はさまざまなストレスを抱え、そこからさまざまなストレス反応を導き出している。こうした中、学校現場でも生徒達のストレス状況を把握した上でストレスに関する授業を展開し、自分にあった対処法を導き出させることが重要であると考えられている¹⁾。

日本の進学校の中には、2年生、3年生になると大学の志望別でクラス編成を行うところがあり、その志望別でストレスの認知、対処法、反応、に違いがあるのかどうかということは非常に興味深いところである。そこで今回は、保健の授業時にストレス教育の一環として行ったストレス調査をもとに、志望別での差異について考察を加えることを目的とした。

II. 対象および方法

2000年6月26日～7月7日に、神奈川県にあるA私立女子高等学校2年生7クラス291名を

対象に調査を実施した。調査は各クラスの保健の授業時間内に行われ、各保健担当の教員から自記式無記名の質問紙が配布され、表紙に書かれた簡単な説明を読ませた後、質問に答えさせ、その場で回収した。説明には、「答えは(よい、悪い)の価値判断をするものではありません」ということや「研究の目的以外には使用せず、個人のデータを公表することは決してありません」という内容も含まれている。調査用紙はあらかじめ個別に封筒に入れられており、記述された後、各自が封筒に用紙を入れ、自分で封印したものを回収した。クラス編成は3クラス(成績に差はなし)が私立文系志望、1クラスが国立文系志望(文系志望の中で成績上位者)、2クラスが理系志望(私立志望・国立志望の両方を含む。また、この2クラスは高校1年時の成績により上下に分かれている。)、1クラスが音楽専攻である。それぞれの人数は、私立文系志望が126名、国立文系志望が46名、理系志望が78名、音楽専攻が45名であった。

A Study on Differences of Stressor, Stress Coping, and Stress Responses According to Class of

[1553]

Future Course in High School Students

受付 03. 8. 8

Yuko SHIONOYA, Heejin LIM

採用 04.10.28

1) 洗足学園大学附属中学高等学校(教諭, 研究職) 2) 梨花女子大学保健教育科(研究職)

別刷請求先: 塩野谷祐子 洗足学園中学高等学校 〒213-8580 神奈川県川崎市高津区久本2-3-1

Tel: 044-856-2777 Fax: 044-856-2979

ストレスについての研究は盛んに行われているが、日本において高校生を対象にしたストレスを図る尺度において、信頼性および妥当性の高いものはあまり多くない。そこで今回は韓国的高校生を対象に林・衛藤が作成したストレスの尺度²⁾³⁾を用い、日本の女子高校生用に修正を加えたものを使用した。内容は「認知的ストレス」について79項目、「ストレスの対処法」について41項目、「ストレス反応」について65項目で、それぞれ0点～3点の4段階で評定するよう設定されている。

Ⅲ. 結果および考察

結果については、志望別に私文型、国文型、理系型、音楽型に分類し、4つの型においてLSD検定を行った ($p < 0.05$)。なお、それぞれの項目は因子分析により、抽出された因子ごとにまとめられ、各項目得点の合計点を尺度得点とし、型別の平均点を用い、比較検討を行った。

1. 認知的ストレスについて (表1)

認知的ストレスについて有意な差があったのは「家庭」「受験」「学校」「容姿・健康・体力」「学業」「結婚」であった。有意差のあった6尺度中5尺度において、私文型は有意に高い傾向を示し、他の志望に比べ、ストレスと感じる度合いが高いことがうかがえる。具体的に見ていくと、まず、「家庭」において国文型に比べ高い傾向を示している。これは国文型に比べ、家で自主的に勉強する習慣がついていないことへ

の親の不満が生徒に向けられたり、成績の面で文系の成績優秀者が集められた国文の生徒に比べ、親の期待に答えられていないなどの要因が関係すると考えられる。さらに「学校」において理系型・音楽型に比べ高い傾向が、また、「容姿・健康・体力」において音楽型に比べ高い傾向が表れている。私文型の生徒は校則に縛られることなく、おしゃれや遊び、買い物なども含めて自由にしたいという傾向が特に強く、それに対し、学校において注意されることが多い傾向にある。さらに親からもそれらのことを制約されることから「家庭」についてのストレス認知も高くなるのが考えられる。一方、音楽型の生徒に注目してみると、「受験」について他の3つの型よりも有意に低く、「学業」についても私文型と理系型に比べ有意に低い傾向を示した。これは、他の3つの型と違い、音楽専攻の生徒は将来音楽の道に進むことをほぼ決めているため、他の教科の勉強を重視しておらず、成績が低くてもさほど気にしなくてもよいということがこのような結果に反映したものと考えられる。また、学校の特性上、ほとんどの割合で系列の音楽専攻の大学に進学できるため、受験に対するストレスも感じなくてもよいという特別な要因も絡んでいる。しかし、他の3つの型は理系・文系、成績の上下に関係なく、有意差なしで受験をストレスと感じており、高校2年生の夏の段階で受験を意識していることがうかがえる。

また、「結婚」については国文型と音楽型の間に有意な差があり、国文型が低い傾向を示し

表1 認知的ストレス各尺度得点の型別比較

	家庭	就職	受験	学校	容姿・健康・体力	友人	学業	結婚	家族構成	兄弟が多い	兄弟が少ない	異性	校則違反
私文型 (N=126)	14.70	4.08	0.91	14.96	9.57	2.41	6.25	0.50	0.17	0.13	0.17	0.88	0.38
国文型 (N=46)	10.11	3.43	1.09	13.40	7.69	2.04	5.80	0.24	0.17	0.09	0.09	0.76	0.22
理系型 (N=78)	13.99	3.56	1.03	12.67	9.52	2.36	6.48	0.53	0.22	0.10	0.12	0.62	0.22
音楽型 (N=45)	10.93	3.14	0.49	10.78	7.45	2.53	4.79	0.67	0.31	0.04	0.02	0.80	0.29
有意差検定 (LSD) $p < 0.05$	私 > 国	n.s.	私, 国, 理 > 音	私 > 理, 音	私文 > 音	n.s.	私, 理 > 音	音 > 国文	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

表2 ストレス対処法各尺度得点の型別比較

	気分転換	個人的・論理的対処	自己合理化	資源利用	逃避	我慢・あきらめ	認知的解決
私文型 (N=126)	14.64	12.68	6.05	6.63	0.32	3.38	3.67
国文型 (N= 46)	14.72	11.82	5.59	6.14	0.30	3.00	3.78
理系型 (N= 78)	13.36	10.92	4.74	5.04	0.53	2.79	2.97
音楽型 (N= 45)	12.22	10.42	5.69	5.38	0.36	2.98	3.24
有意差検定 (LSD) $p < 0.05$	n.s.	私文 > 理, 音	私文 > 理	私文 > 理, 音	n.s.	私文 > 理	私文, 国文 > 理

ている。音楽型の生徒は、将来の仕事内容がある程度決まってきたり、結婚まで視野に入れ、将来のことを考え、ストレスに感じていると考えられる。一方、国文型を目指す生徒の場合、まずは結婚とは別の目標（大学や就職、または今現在の日々の細々とした目標）の方に関心が向いており、結婚のことはあまり具体的に考えておらず、今の段階ではあまり重きをおいていないと思われる。平成9年度国民生活白書において、「女性の晩婚化は高学歴化自体その要因となって」おり、高学歴女性の就学期間の長期化、就業意識の高まりが述べられており、このことは高学歴を目指す国文型の生徒の傾向と一致しているものと考えられる。

2. ストレス対処法について (表2)

ストレス対処法において、私文型と理系型で有意差があるのは「個人的・論理的対処」「自己合理化」「資源利用」「我慢・あきらめ」「認知的解決」の5つの因子である。私文型は国語、社会、英語といった文系科目を好む生徒が多く、理系型は数学、理科、英語といった理系科目を好む生徒が多い。この教科の好みもストレス対処に影響している可能性もあり、今後注目していく必要があるだろう。ストレスの過程には、ストレッサー（認知的ストレス）、ストレス対処法、だけでなく、その個人の資質も影響するということがよく言われている²⁾。理系、文系でもの考え方が違うということも言われており⁴⁾、それにより対処法にも違いが出てくると

表3 ストレス反応各尺度得点の型別比較

	精神的反応	身体的反応	抵抗力の低下
私文型 (N=126)	37.18	26.93	4.59
国文型 (N= 46)	36.72	27.20	3.70
理系型 (N= 78)	32.99	26.13	3.51
音楽型 (N= 45)	30.23	23.37	4.27
有意差検定 (LSD) $p < 0.05$	私文 > 音	n.s.	n.s.

すれば、今後対処法をアドバイスするにあたり、大変大きなヒントになるであろう。

ただし、私文型は認知的ストレスの度合いが全体的に高いので、その分、対処法の数値も全体的に高くなっていることが考えられる。よって、このあたりは今後さらに調査を重ねる必要がある。

3. ストレス反応について (表3)

ストレス反応については、志望別で有意に差のあるところは少なく、認知的ストレス、ストレス対処法が異なるにもかかわらず、反応自体に大きく差のあるところが少ないということは、志望に関係なく、どの型も同じ割合でそれぞれの認知ストレスに応じ、対処がなされているということが考えられる。唯一、有意差があつ

たのは、精神的反応において、音楽型に比べ、私文型が有意に高いという結果であった。

高倉らの研究で⁵⁾、他のストレスが低くても「家族」に関するストレスを強く感じている生徒は抑うつ状態を強く表出する傾向にあると述べていることから、今回の調査により私文型の「家庭」に関する認知的ストレスが高かったことが精神的ストレス反応に影響していることが示唆される。また、音楽型の生徒については、日ごろから好きな音楽に関する勉強の機会が多く、それにより精神的反応が緩和されていることが考えられる。音楽療法など、精神的ストレス緩和に音楽が活用されることが多いことから、結果に音楽活動が影響していることが考えられる。

4. 今後の課題

今回の調査結果は、あくまで1つの学校内での比較であり、女子に限定されていることなど、学校自体の特性が大変影響されたものと言える。よって、進路志望別でのストレス内容を検討するには、他の学校での調査を加え、比較検討する必要があると言えよう。また、今回は高校生に限定しているが、小中学校でも進路別で比較検討した場合さまざまなストレス内容に差が出るのが考えられる。これらを知ることは家庭や学校での心のケアにとって大変重要なことであり、今後さらに研究を進めていくことが大切である。

IV. ま と め

志望別で認知的ストレス、ストレス対処法、ストレス反応を検討してきた。大きく有意差の出る尺度はなかったが、それぞれの志望別で置かれている状況や考え方の違いが反映されている可能性が示唆される結果が得られたことは大変意義深い。

本研究の要旨は第48回日本学校保健学会講演集に掲載されている。

引用文献

- 1) 林 姫辰, 衛藤 隆. 高校生を対象としたストレスに関する健康教育プログラム. 東京大学大学院教育学研究科紀 1999; 39: 513-534.
- 2) 林 姫辰, 衛藤 隆. 韓国における高校生のストレス反応の性差, 学校差, 学年差—ストレス反応尺度の構成とその適用—. 学校保健研究 1998; 40: 397-410.
- 3) 林 姫辰, 衛藤 隆. 高校生用メンタルヘルス教育プログラムの評価法の開発—認知的ストレス尺度の作成—. 行動計量学 1999; 26: 18-33.
- 4) 板倉聖宣. すべての学問は理系化するのダ. 科学朝日 1992; 12: 28
- 5) 高倉 実, 崎原盛造, 新屋信雄, 他. 思春期における日常生活ストレスの表出パターンと抑うつ状態との関連. 学校保健研究 1999; 41: 107-116.