

~~~~~  
 研 究  
 ~~~~~

中学生の日常的ストレスにおけるレジリエンスの意義

長田 春香¹⁾, 岩本 文月¹⁾, 大秦加奈子¹⁾
 岡田 洋子¹⁾, 蒲原 由記¹⁾, 筒井 翔子¹⁾
 松井希代子²⁾, 関 秀俊³⁾

〔論文要旨〕

中学生の日常生活におけるストレスを乗り越える力を明らかにするため、中学1年生から3年生の3,192名を対象に、ストレス、ストレス反応およびレジリエンスに関する質問紙調査を行った。学業関連、部活動関連、教師関連、友人関連、家族関連の各ストレスと、因子分析で得られたレジリエンスの構成因子を独立変数とし、抑うつ反応、身体反応、攻撃的反応の各ストレス反応を従属変数として重回帰分析を行った。レジリエンス構成因子である問題解決能力、感情の共有と制御、周囲からの支援、安らげる家庭の因子は、日常的ストレスの存在下でストレス反応を軽減していた。

Key words: レジリエンス, ストレッサー, ストレス反応, 中学生

I. はじめに

近年、学校や家庭において身体の不調を訴える子どもが多く、また不登校、いじめ、衝動性コントロールの欠如などが問題となっている。その背景には現代の子どもを取り巻くさまざまな環境の劣悪化や子どものストレス耐性の脆弱化などが挙げられる。しかし、多種多様のストレスが増加し続ける現代社会の中では、これらをすべて回避することは中学生においても現実的に困難である。したがって、このような状況にある子どもを援助する際には、ストレスによるネガティブな反応に対処するばかりではなく、ストレスを乗り越える力であるレジリエンスに注目し、それを補強しさらに促進していくことが重要と考えられる¹⁾²⁾。

レジリエンスには、何らかの困難に直面したときにネガティブな影響を防ぎ、その影響を最

小限にとどめ、困難を乗り越えることができる全般的能力が含まれている³⁾⁴⁾。またレジリエンスは個人の属性として固定されたものではなく、可逆的であり、また環境により変化し新たに生み出されるような力動性があるものとされている²⁾。これまで小児のレジリエンスに関する研究は、主に欧米でされたものが多く、また虐待、病気、災害などの非日常的で逆境的なストレスに関するものであった³⁾⁵⁾。中学生の日常生活におけるストレスに対するレジリエンスの研究は少なく⁶⁾⁷⁾、特に日本においては構成因子や発達段階における変化も不明な点が多い⁴⁾。本研究では中学生におけるレジリエンスの構成因子を明らかにし、さらにストレスと、ストレス反応におけるレジリエンスの意義を検討した。

Stress Response and Resilience in Daily Life of Junior High School Students

[1742]

Haruka NAGATA, Fuzuki IWAMOTO, Kanako OHATA, Yoko OKADA, Yuki KAMOHARA,
 Shoko TSUTSUI, Kiyoko MATSUI, Hidetoshi SEKI

受付 05. 7.27

採用 05.12.21

1) 金沢大医学部保健学科 (学部学生) 2) 金沢大医学部保健学科 (看護師, 研究職)

3) 金沢大医学部保健学科 (小児科医, 研究職)

別刷請求先: 関 秀俊 金沢大医学部保健学科 〒920-0942 石川県金沢市小立野5-11-80

Tel: 076-265-2561 Fax: 076-234-4363

II. 研究方法

1. 対象

A市内9校の中学1年生から3年生の生徒を対象とした。

2. 調査方法

2004年10月上旬から11月上旬に無記名自記式質問紙を作成し、各学校に配布し記入後回収した。

3. 調査内容

1) 基本属性

学年, 年齢, 性別を調査した。

2) ストレッサー

岡安⁸⁾の中学生用学校ストレッサー尺度を参考に, 21項目からなる質問紙を作成した。2004年4月から調査時までの各ストレッサーの経験頻度を「よくあった」, 「時々あった」, 「あまりなかった」, 「全くなかった」の4件法にて設問し, それぞれ4点~1点と得点化した。

3) ストレス反応

身体的および心理的反応を基本に20項目からなる質問紙を作成した。2004年4月から調査時までに経験したストレス反応の頻度を4件法にて設問し, ストレッサーと同様に得点化した。

4) レジリエンス

レジリエンスの構成因子に関する項目は, Grotberg, E.⁹⁾, Hiew, C.¹⁰⁾, 森¹¹⁾, 小花和¹²⁾の質問項目を参考に, 独自に考案したものを追加し36項目からなる質問紙を作成した。現在の自分にどの程度当てはまると思うかを「はい」, 「どちらかといえばはい」, 「どちらかといえばいいえ」, 「いいえ」の順で設問し, 4点~1点で得点化した。

4. 分析方法

データの集計と解析にはSPSS Ver 10.0Jを使用し, ストレス反応とレジリエンスの因子の抽出はVarimax主因子分析法を用いた。下位尺度内の内的整合性は, Cronbachの α 係数で検討した。ストレッサー, ストレス反応, レジリエンスの各カテゴリーと因子の関連性はSpearmanの相関係数を求めた。さらに, スト

レッサー, レジリエンスの各カテゴリーまたは因子を独立変数, ストレス反応の各因子を従属変数とし, ステップワイズ法による重回帰分析を行った。比較の検定にはMann-Whitney検定および一元配置分散分析を行った。

5. 倫理的配慮

調査にあたり事前に学校の責任者に主旨を説明し了承を得た。調査用紙は無記名とし, 生徒に対しても研究の主旨, プライバシーの保護, 協力しなくても不利益を被らないことを文書と口頭で説明した。

III. 結果

1. 対象の属性

2,988人(男子1,499人, 女子1,489人)から有効回答(93.6%)が得られた。学年別対象者は1年生(男子547人, 女子512人), 2年生(男子490人, 女子499人), 3年生(男子462人, 女子478人)であった。

2. ストレッサーの実態(表1)

岡安ら⁸⁾の分類を参考にストレッサーを5項目のカテゴリーに分類し, また各項目の得点を合計しカテゴリーの尺度得点とした。「よくあった」または「時々あった」と回答した割合をみると, ほとんどの項目において女子で有意に高かった。表には示していないが, ストレッサー尺度得点の平均点を比較すると, 男女全体では「学業関連」2.91点, 「部活動関連」2.36点, 「教師関連」2.30点, 「家族関連」2.12点, 「友人関連」1.97点の順であった。

3. ストレス反応の実態(表2)

ストレス反応の構成要素を明らかにするために因子分析を行い, 3因子16項目が抽出された。第1因子を「抑うつ反応」, 第2因子を「身体反応」, 第3因子を「攻撃的反応」と命名し, 各項目の得点を合計して因子の尺度得点とした。

ストレッサーと同様に, ストレス反応の「よくあった」または「時々あった」と答えた人の割合は, ほとんどの項目において女子の方が有意に高く25%~50%を占めていた。

表1 ストレッサーのカテゴリーとその頻度

質問項目	男子 [#]	女子 [#]
I. 学業関連ストレッサー		
試験や成績のことが気になった	79.3%	85.8%*
やらなければならない宿題や勉強が多かった	69.7%	67.5%
人が簡単にできる問題でも自分にはできなかった	44.8%	58.1%*
II. 友人関連ストレッサー		
友達に悪口を言われたり仲間外れにされたりした	23.2%	20.3%
友達と喧嘩した	21.4%	29.2%*
友達に好かれるようにふるまうことがあった	32.4%	47.9%*
III. 教師関連ストレッサー		
先生の生徒への関わりや物の言い方が気になった	33.6%	45.3%*
先生に注意された	54.1%	46.2%*
先生に自分の気持ちを分かってもらえなかった	32.9%	39.5%*
IV. 部活動関連ストレッサー		
塾や部活動で自分の時間がとれないことがあった	59.4%	62.9%*
部活動の上下関係や先生が厳しすぎると感じた	26.4%	37.1%*
試合や発表会でうまく力を発揮できなかった	51.0%	53.5%
クラスや部活動などで責任のある役割を任された	35.2%	36.9%
V. 家族関連ストレッサー		
家族にもっと勉強しなさいと言われた	68.2%	65.0%
親と言い合いになった	43.0%	52.9%*
家族に生活態度を注意された	42.3%	48.3%*
家族が自分に無関心だと感じた	14.5%	20.4%*
家族に自分ときょうだいを比べられた	34.3%	39.5%*
家族が自分に期待しすぎていると感じた	29.8%	32.1%
友達との関係について口出しされた	24.1%	27.8%*
家族の仲がよくないと感じた	20.7%	23.1%*

[#]「よくあった」「時々あった」と答えた人の割合

*Mann-Whitney検定にて男女間に有意差 ($p < 0.05$)

4. ストレッサーとストレス反応の相関 (表3)

5種類のストレッサーカテゴリーと3種類のストレス反応との単相関をみると、すべての項目で有意の正の相関が認められた。特に男女とも友人関係および家族関係ストレッサーは抑うつ反応と、また家族関連ストレッサーは攻撃的反応とそれぞれ相関係数0.4以上の比較的強い相関があった。

5. レジリエンスの因子分析 (表4)

レジリエンスの構成要素を明らかにするために36項目を因子分析し、22項目6因子が抽出された。第1因子は自分の能力を肯定的に捉える項目から構成されており「問題解決能力」の因子、第2因子は他者との関係を良好に保つために必要な思いやりや協調性、さらに自己の感情のコントロールに関する項目から構成されてお

表2 ストレス反応の構成因子

質問項目	F 1	F 2	F 3	共通性	男子 [#]	女子 [#]
第Ⅰ因子：抑うつ反応 ($\alpha = .88$)						
なんとなく不安だと思った	.752	.175	.188	.631	27.5%	42.1%*
なんとなく寂しいと思った	.714	.212	.159	.580	19.3%	37.3%*
心が押しつぶされそう	.689	.230	.212	.572	18.6%	32.0%*
泣きたいような気分になった	.632	.251	.199	.502	21.1%	49.7%*
ちょっとしたことが気になった	.580	.187	.281	.450	36.5%	49.8%*
自分はだめな人間だと思った	.549	.174	.330	.440	40.0%	50.6%*
人と関わりたくないと思った	.527	.281	.281	.435	21.6%	30.1%*
そわそわして落ち着かなかった	.442	.209	.242	.298	23.9%	24.8%*
何をしても楽しくない	.429	.367	.243	.377	21.7%	25.4%*
第Ⅱ因子：身体反応 ($\alpha = .67$)						
疲れた, だるい, 熱っぽい	.166	.640	.133	.454	60.4%	70.9%*
頭または腹が痛くなった	.130	.613	.154	.416	54.4%	70.4%*
はき気がした	.208	.481	.099	.284	14.2%	15.9%
食欲がなかった	.183	.425	.103	.224	21.7%	26.0%*
第Ⅲ因子：攻撃的反応 ($\alpha = .72$)						
誰かに怒りをぶつけたい	.264	.127	.793	.715	39.6%	50.5%*
イライラした	.330	.284	.622	.578	57.3%	70.1%*
何か悪いことをしてみたい	.217	.158	.420	.248	16.9%	17.9%
因子寄与率 (%)	22.4	11.5	11.2			

[#]「よくあった」「時々あった」と答えた人の割合
*Mann-Whitney 検定にて男女間に有意差のあった項目

表3 ストレッサーとストレス反応の相関

ストレス反応		ストレッサー				
		学業関連	友人関連	教師関連	部活動関連	家族関連
Ⅰ.抑うつ反応	男子	.287	.436	.400	.330	.448
	女子	.300	.486	.337	.248	.418
Ⅱ.身体反応	男子	.191	.213	.240	.195	.276
	女子	.184	.274	.235	.199	.272
Ⅲ.攻撃的反応	男子	.244	.335	.365	.262	.415
	女子	.237	.392	.380	.222	.422

すべて $p < 0.01$

表4 レジリエンスの構成因子

質問項目	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5	F 6	共通性	男子 [#]	女子 [#]
第Ⅰ因子：問題解決能力 ($\alpha = .78$)									
自分の色々な考えを実行に移す	.676	.047	.154	.008	.120	.143	.518	54.4%	50.9%*
手際よく物事を進める	.625	.171	.013	.088	.046	.059	.433	45.0%	40.9%*
何事にも自ら進んで取り組む	.579	.165	.140	.048	.160	.056	.414	41.4%	46.3%*
物事を迷わずきっぱりと決める	.545	.078	.081	.043	.045	.115	.327	53.3%	46.8%*
物事を色々な方向から考える	.534	.193	-.007	.026	.082	.029	.330	53.0%	46.3%*
困った時にどうするか判断できる	.482	.282	.097	.143	.080	.137	.367	78.4%	75.0%*
第Ⅱ因子：感情の共有と制御 ($\alpha = .67$)									
周囲の人の気持ちを思いやることができる	.191	.691	.142	.090	.168	.058	.573	69.2%	76.3%*
人が困っていたら手助けをする	.175	.529	.191	.038	.234	.064	.408	76.3%	84.8%*
人の意見を素直に受け止める	.216	.512	.082	.113	.073	.043	.336	65.0%	68.2%*
自分の怒りや悲しみ辛さをコントロールできる	.199	.412	-.029	.169	-.039	.116	.254	68.0%	63.1%*
第Ⅲ因子：周囲からの支援 ($\alpha = .72$)									
家族以外に辛いことを話せる人がいる	.105	.106	.742	.225	.111	.027	.637	61.7%	80.1%*
辛いことを打ちあけられるメール友達がいる	.103	.024	.553	.026	.113	-.005	.330	31.3%	57.1%*
困った時に手を貸したり励ましてくれる人がいる	.082	.327	.491	.248	.312	.127	.530	73.3%	87.1%*
困った時に人に頼ることができる	.122	.332	.434	.215	.176	.148	.412	68.0%	76.0%*
第Ⅳ因子：安らげる家庭 ($\alpha = .67$)									
家庭は居心地のいい場所である	.039	.111	.023	.839	.081	.006	.726	85.3%	83.0%
普段の生活の中で安らげる時間や場所がある	.073	.106	.132	.516	.114	.088	.321	85.5%	85.2%
辛いことを話せる家族がいる	.093	.126	.242	.509	.071	.024	.348	55.7%	63.2%*
第Ⅴ因子：積極的未来志向 ($\alpha = .71$)									
叶えたい夢や希望がある	.140	.059	.093	.092	.686	.098	.520	73.8%	79.1%*
「あんなふうになりたいなあ」と思う人がいる	.051	.136	.222	.071	.588	.035	.422	74.3%	86.6%*
いろいろなことに興味を持つ	.202	.143	.099	.126	.582	.158	.451	80.5%	81.2%
第Ⅵ因子：前向き思考 ($\alpha = .58$)									
どんなことでも何とかかなと思う	.156	.101	.084	.069	.116	.657	.492	62.4%	62.1%
どんなことでも自分次第だと思う	.143	.082	.003	.032	.095	.543	.332	67.6%	65.2%
因子寄与率 (%)	10.5	7.7	7.1	6.9	6.8	4.1			

[#]「はい」「どちらかといえばはい」と答えた人の割合

*Mann-Whitney検定にて男女間に有意差のあった項目

り「感情の共有と制御」の因子、第3因子は周囲からの支援が存在し、それを活用できる力に関する項目から構成されており「周囲からの支援」の因子、第4因子は家庭、安らぎに関する項目から構成されており「安らげる家庭」の因子、第5因子は夢、憧れ、好奇心の項目から構成されており「積極的未来志向」の因子、第6因子は物事を良い方向または楽観的に考えることに関する項目から構成されており「前向き思

考」の因子とそれぞれ命名した。

各項目において、「はい」、「どちらかといえばはい」と答えた人の割合をみると、「問題解決能力」においては男子が「何事にも自ら進んで取り組む」以外の項目で有意に高くなっていた。また、質問項目「自分の怒りや悲しみ辛さをコントロールできる」以外の「感情の共有と制御」と「周囲からの支援」の全項目では女子が有意に高かった。「積極的未来志向」におい

表5 ストレス反応に関連する影響要因

ストレス反応	ストレッサー					レジリエンス						R ²	
	学業	友人	教師	部活	家族	問題解決能力	感情の共有と制御	周囲からの支援	安らげる家庭	積極的 未来志向	前向き 思考		
Ⅰ. 抑うつ 反応	男子	—	.305	—	.136	.214	-.117	—	—	-.161	—	—	.341
	女子	.175	.356	.132	—	.187	—	—	-.129	—	—	—	.387
Ⅱ. 身体 反応	男子	—	.115	—	.108	.183	—	—	—	—	—	—	.117
	女子	—	.169	.142	—	.134	—	—	-.104	—	—	—	.156
Ⅲ. 攻撃的 反応	男子	—	.169	.138	—	.179	—	-.176	—	-.154	—	—	.299
	女子	.110	.219	.199	—	.170	—	-.116	—	-.100	—	—	.327

*値は標準化係数β値 (p<.001)

ては「いろいろなことに興味をもつ」以外の項目で女子が高くなっていた。

6. ストレス反応に影響を及ぼす要因

ストレッサーは必ずしもネガティブな要因とは限らず、ポジティブに作用する場合もある。そこで、ストレス反応に及ぼすストレッサーとレジリエンスの影響を同時に検討するためにストレス反応を従属変数にし、ストレッサーとレジリエンスを独立変数として重回帰分析を行った。男女共に「友人関連ストレッサー」と「家族関連ストレッサー」は、すべてのストレス反応を増強していた。「教師関連ストレッサー」は女子ですべてのストレス反応を増強していたが、男子では「攻撃的反応」のみを増強していた。

一方、レジリエンス因子である「問題解決能力」は、男子の「抑うつ反応」を、「感情の共有と制御」は男女共に「攻撃的反応」を抑制し、「周囲からの支援」は女子の「抑うつ反応」と「身体反応」をそれぞれ抑制していた。さらに、「安らげる家庭」は男子の「抑うつ反応」と男女の「攻撃的反応」をそれぞれ抑制していた。「積極的未來志向」と「前向き思考」は、ストレス反応を軽減する有意な要因にならなかった。

Ⅳ. 考 察

1. 中学生におけるストレッサーとストレス反応

中学生の主な日常生活の場は家庭と学校であ

るため、学校に關係する学業や部活動や教師関連ストレッサーが多くなっていた。ストレス反応は因子分析により抑うつ反応、身体反応、攻撃的反応に分類され、全体的に男子より女子に多い傾向にあった。中でも疲れる、だるい、頭痛や腹痛などの不定愁訴的な身体反応が多くみられた。さらに、今回の調査でもなんとなく不安、泣きたい気持ち、ちょっとしたことが気になる、だめな人間と思うなど抑うつの感情を持つ生徒が全体的に多く、特に女子では男子に比べ有意に多く25%~50%にみられた。このような抑うつの訴えは小児のうつ病の増加と関連しており小児保健における新しい課題となっている¹³⁾。またイライラする、怒りをぶつけたいなどのいわゆるキレ行動につながるような攻撃的反応も半数以上でみられた。さらに、なにか悪いことをしたいなど、衝動性のコントロールが低いと思われる生徒が男女とも約17%みられた。

ストレッサーとストレス反応の關係は、友人および家族関連ストレッサーと抑うつ反応、友人・教師・家族關係ストレッサーと攻撃的反應で他より強い正の相関がみられた。このように中学生は日常生活の中でさまざまなストレッサーを抱え、そして特異的に関連したストレス反応を引き起こしていた⁵⁾。なお、身体反応は、心理的ストレッサー以外に睡眠や食事などの日常生活習慣の影響がより強いため、ストレッサーとの相関が比較的低いと考えられる。

2. レジリエンスの構成要因

Grotberg, E⁹⁾やHiew, C¹⁰⁾によるとレジリエンスは、(1)スキルやコンピテンス、(2)内的・個人的強さ、(3)促進的環境という要素で構成されていると提唱されている。また、米国心理学会では、(1)現実的な計画を立てそれを一步一步成し遂げていく力、(2)自分自身を肯定的にとらえ自分の力と能力を信頼することができること、(3)コミュニケーション能力と問題解決能力、(4)強い感情や衝動をマネジメントする能力を挙げている¹⁴⁾。本研究では中学生の日常的なストレス反応を軽減し、そのストレスを乗り越えていく力の構成要素を因子分析により検討した。その結果、レジリエンスとして「問題解決能力」、「感情の共有と制御」、「周囲からの支援」、「安らげる家庭」、「積極的未来志向」、「前向き思考」の6因子が抽出された。Grotberg, E⁹⁾のレジリエンス構成要素と比較すると、「問題解決能力」はその内容から「スキルやコンピテンス」、「感情の共有と制御」は「内的・個人的強さ」に類似し、「周囲からの支援」と「安らげる家庭」は「促進的環境」と類似した性質を持つものと考えられる。また、Grotberg, E⁹⁾は家族や家庭に関する要素を外部からのサポートとして一括して「促進的環境」の中に含めているが、本研究では「安らげる家庭」は「周囲からの支援」と独立して抽出された。さらに、「積極的未来志向」は、夢や希望を持ち広い視野でそれに向かって伸びていく力であり、既存のレジリエンスのカテゴリーとの類似性は少なく、本研究において新たなレジリエンスの因子の可能性が示唆された。また「前向き思考」は、楽観的な見通しよりも自分の力でなんとかできるという前向きさに重きを置く概念であり、森ら¹¹⁾の楽観的な見通しである「I WILL」やGrotberg, E⁹⁾が「内的・個人的強さ」の1つの要素として挙げているものとは異なっていると思われる。

3. ストレス反応におけるレジリエンスとストレスサ－の関連

ストレス反応における、ストレスサ－とレジリエンスの影響を同時にみるため重回帰分析にて検討した。「友人関連」、「教師関連」、「家族関連」のストレスサ－によりほとんどのストレ

ス反応が増強されており、対人的なストレスサ－が中学生のストレス反応を引き起こす主な影響要因となっていると考えられる。岡田¹⁵⁾も、友達や家族、教師との人間関係が良ければ、適切な心理的適応感を持つてを明らかにしている。

自分の能力を信じ積極的にストレスサ－と向き合っていく力である「問題解決能力」は、男子の「抑うつ反応」を軽減しており、自己効力感を高め次のストレスに立ち向かうレジリエンスとして機能していると考えられる。また、「感情の共有と制御」は、相手への思いやりと自己の衝動をコントロールする力の2要素から構成されており、その2つの要素が「攻撃的反応」を軽減すると考えられる。加えて、「感情の共有と制御」は、周囲との良好な関係を築く力であり、対人的なストレスサ－の多い中学生にとって重要と考えられる。「周囲からの支援」が女子の「抑うつ反応」と「身体反応」とを軽減していることから、サポートしてくれる人が存在し、それを自覚して支援を受けられるという総合的な力が特に女子にとって重要となっていると考えられる。石毛⁵⁾は、「自己志向性」と「関係志向性」のレジリエンスのバランスと無気力感の関連については明らかにできなかったと述べている。しかし、本研究において、「関係志向性」に含まれると考えられる「周囲からの支援」と「安らげる家庭」を別々の要素として検討すると、男子では「自己志向性」と類似すると考えられる「問題解決能力」と「安らげる家庭」の両者が「無気力感」と類似すると考えられる「抑うつ反応」を抑制していた。これより男子において「自己志向性」だけでなく、「安らげる家庭」という「関係志向性」のレジリエンスをもつことで「抑うつ反応」を抑制できることが明らかとなった。「安らげる家庭」のレジリエンスは、男子の「抑うつ反応」と男女の「攻撃的反応」にも抑制的に作用しており、このような居心地の良い家庭や、生活の中に安らぎがあることは男女を問わず、中学生にとって重要と考えられる。

「積極的未来志向」と「前向き思考」はストレス反応を軽減しておらず、中学生における機能的なレジリエンスとしての確証は得られな

った。これは本研究が日常生活場面のみのストレスとの関連性を検討したためと考えられる。今後は災害, 事故, 虐待などのストレスにおけるこれらの因子の役割の長期間に渡る縦断的な検討が必要と考えられる⁷⁾。

V. ま と め

中学生のストレスを乗り越える力となるレジリエンスの要素として, 男子では「問題解決能力」, 女子では「周囲からの支援」, 男女を問わず「感情の共有と制御」, 「安らげる家庭」が重要であった。レジリエンスは固定的, 静止的な性質と捉える考え方もあるが, 一方でリスクに遭遇することであらたに新しく形成され, 心理社会的リスクへの個人の反応を形成するダイナミックなものであり, 成長発達や時間の経過および社会により変化することが知られている²⁾。また, 結果では示さなかったがレジリエンスとストレス各項目間の相関は, 安らげる家庭と家族関連ストレスの相関係数は0.33であったが, その他の組み合わせではすべて相関係数は0.15以下でほとんど相関性がみられなかった。このことはストレスの高い状況でもレジリエンスを高めることができる可能性が示唆され, ストレスの多い現代社会において, レジリエンスの有用性は高い⁴⁾。これらのことから多くのストレスを抱えた子どもに関わる際には, レジリエンスの重要性を理解し, 小児の発達過程において種々のレジリエンスを育み, 強化し促進するような援助が必要と考えられる。

謝 辞

最後に本研究を進めるにあたり, 快く調査にご協力下さいましたA市内の中学校生徒の皆様をはじめ教職員の皆様に心より感謝し御礼申し上げます。

文 献

- 1) 亀岡智美: 現代社会における子どものストレスと健康. 小児看護 2003; 26: 961-965.
- 2) 澤田和美: "Resilience"の小児看護への適用. 臨床看護研究の進歩 2000; 11: 20-29.
- 3) 小林正夫, 松原 紫, 平賀健太郎, 他: 血液・腫瘍性疾患患児のレジリエンス—入院, 両親の関わりおよび年齢による影響—. 日本小児血液学会雑誌 2002; 16: 129-134.
- 4) 河上智香, 西村明子, 新家一輝, 他: レジリエンス概念と今後の研究動向. 大阪大学看護学雑誌 2005; 11: 5-10.
- 5) 上田礼子, 石橋朝紀子: 慢性疾患患児のResilienceに関する測定尺度の検討 —先天性心疾患患児を中心に—. 小児科臨床 2002; 55: 1985-1991.
- 6) 石毛みどり: 中学生におけるレジリエンスと無気力感の関連. 人間文化論叢 2003; 6: 243-252.
- 7) 小塩真司, 中谷素之, 金子一史, 他: ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成— カウンセリング研究 2002; 35: 57-65.
- 8) 岡安孝弘, 嶋田洋徳, 丹羽洋子, 他: 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関係. 心理学研究 1992; 63: 310-318.
- 9) Grotberg, E. H.: A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. early childhood development: Practice and Reflections 1995; 8: 7-56.
- 10) Hiew, C., Mori, T., Shimizu, M. et al.: Measurement of resilience development: Preliminary results with a state-trait resilience inventory. J Learning & Curriculum, 2000; 1: 111-117.
- 11) 森 敏昭, 清水益治, 石田 潤, 他: 大学生の自己教育力とレジリエンスの関係, 学校教育実践学研究 2002; 8: 179-187.
- 12) 小花和 Wright 尚子: 幼児期のレジリエンス. ナカニシヤ出版, 2004.
- 13) 傳田健三, 賀古勇輝, 佐々木幸哉, 他: 小・中学生の抑うつ状態に関する調査 Birlerson 自己記入式抑うつ評価尺度 (DSRS-C) を用いて. 児童青年精神医学とその近接領域 2004; 45(5): 424-436.
- 14) The American Psychological Association: The Road to Resilience. [On-line, <http://helping.apa.org/resilience/>], 4.26.2004.
- 15) 岡田守弘: 近年の子どもの健康感とストレス対処について 横浜地域での調査結果から. 保健婦雑誌 1999; 55: 465-469.

[Summary]

We investigated relationship of stressor, stress response and resilience to clarify the factor getting over stress in daily life for 3,192 junior high school students by questionnaire study. The causes of stress were classed in learning related-, extracurricular activities related-, teacher related-, friend related-, and family related-stressor. The stress reactions were revealed to consist of depressive reaction, physical reaction, and aggressive reaction by factor analysis. Furthermore, the resilience factors consisted of problem solving ability, sympathy and affective

control, supports from circumference, and comfortable family. Multiple regression analysis was performed by each stress reaction as a dependent variable and by stressor factors and resilience factors as independent variables. Resilience of problem solving ability, sympathy and affective control, supports from circumference and the comfortable family reduced each stress reaction in the presence of daily stressors.

[key words]

resilience, stressor, stress response, junior high school students