

## 科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 24 年 6 月 13 日現在

機関番号：34431

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2010～2011

課題番号：22650160

研究課題名（和文）

ユーストレスを活用した成長促進型ストレスマネジメント教育の確立

研究課題名（英文）

A Study of Stress Management Education to Promote Mental Growth with Eustress

研究代表者

大野 太郎 (ONO TARO)

関西福祉科学大学・健康福祉学部・教授

研究者番号：40368410

研究成果の概要（和文）：離島部と都市部の小中高校生を対象に、ストレスを低減する要因（ユーストレス要因）を明確にし、その結果をもとに、ストレス耐性を高めるとともに自己の成長に役立つストレスマネジメント教育の内容の検討した。その結果、発達段階に応じたユーストレス要因が見出され、成長促進に役立つとともに地域差を考慮した教育内容の必要性が認められた。

研究成果の概要（英文）：The aim of this study was to investigate eustress-factors of primary school children and students of junior high school and high school and to reflect the result on stress management education. The result indicated that eustress-factors relied upon subjects' developmental stage, and the possibility that the content of stress management education could adapt to children's development with optimal eustress-factors and to regional difference.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
22年度	1,400,000	0	1,400,000
23年度	1,000,000	300,000	1,300,000
年度			
年度			
年度			
総計	2,400,000	300,000	2,700,000

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学 応用健康科学

キーワード：ストレスマネジメント

## 1. 研究開始当初の背景

(1) ストレスに関連する諸現象は、ストレス関連疾患を代表として否定的な影響に注目されることが多い。これはストレスが脅威のあるストレスサの存在を通して研究されてきたことと、不調を予防する活動が重視されやすいことによるものといえよう。しかし、ストレスは負の効果ばかりをもたらすのではなく、ストレス体験を通して心身の成長を促す要因ともなりうる。エリクソン

(Erikson, E.H, 1950)の発達課題が、成長段階におけるストレスが個人の心理的成長を促進する要因となることを示していることも同様の意味となる。

(2) 我々はストレス予防のためにストレスマネジメント教育の策定と効果について研究を行ってきた。小学児童から高齢者までを対象とし、子どものストレス、退職社会人の職場復帰、高齢者ストレスと幅広い発達段階に応じたストレスマネジメント教育の有効

性を証明してきたが、ストレスを軽減し、あるいはストレス事態であることが個人の成長に役立つという視点で検討することは行われてこなかった。ストレス事態における肯定的側面の軽視は他のストレス研究にも見られる傾向であり、ストレス理解を不十分にしているだけでなく、QOL 向上を目指す健康科学の目的を考慮しない状況であるといえよう。

(3) 我が国におけるストレス関連現象に対する測定は主として 1990 年代から活発に行われるようになり、さまざまな測定尺度が作成されている。そして測定尺度はストレス予防に役立つ場面で活用されてきた。一方で、身体の成長の度合いや景気の動向、あるいは文化的内容の変化にともなって対象者のストレス状態も変わってきている可能性は否めない。闘争-逃走反応である身体的ストレス反応や精神的ストレス反応の内容に違いはないが、ストレス・刺激に対する認知的評価・生活状況に対する肯定的認識の内容をあらためて検討することは、ストレス研究において必要な課題と考えられる。

## 2. 研究の目的

本研究はストレスの肯定的効果、すなわち個人の成長に役立つ側面を検討することにある。ストレス事態で発奮し肯定的な結果をもたらす状況をユーストレス (eustress) と呼ぶ。本研究では、ストレスの否定的な影響を軽減し、ストレス克服を精神的成長の機会となるよう援助する要因をユーストレス要因として定義した。具体的には次の事柄の検討を行った。

(1) ストレス関連現象 (ストレス、ストレス反応、ポジティブ思考) についての測定尺度の新たな構成を行った (研究 I)。さらに、ユーストレスに関係すると想定される生活への満足感についても測定しうる尺度を作成するとともに、ストレスマネジメントに関する自己効力感を加えてユーストレス要因の拡充を図った (研究 II)。

(2) (1)において作成された尺度をもとに、ユーストレス要因の同定を図った。すなわち、ストレスの存在についての肯定的認識 (ストレスが個人の成長に役立つと考えられる程度)、ソーシャルサポート、ポジティブ思考、ストレス事態における自己効力感、生活への満足感がユーストレス要因として有効であることの検討を行った。

### (研究 II)。

(3) 少数の同級生と生活する体験を有する離島の地域と多数の同級生と交流する都市では、ユーストレス要因の影響に違いがあるかもしれない。

離島部と都市部の資料を比較し、ストレス反応とユーストレス要因に関する地域差を検

討する (研究 II)。

(4) (2)および(3)の結果をもとに、個人の成長を促進しうるストレスマネジメント教育の内容について考察を深める (研究 II)。

## 3. 研究の方法

離島部は沖縄県宮古島市および石垣市、都市部は大阪府および京都府の学校に該当する。

### (1) 研究 I

#### ① 調査期間

2010 年 7 月から 2011 年 1 月

#### ② 対象者

- ・小学校 5 年生および 6 年生 606 名  
離島部 8 校、都市部 2 校 (男子 294 名、女子 312 名)。
- ・中学生全学年 1720 名  
離島部 7 校、都市部 2 校 (男子 894 名、女子 826 名)
- ・高等学校全学年 2587 名  
離島部 1 校、都市部 3 校 (男子 1330 名、女子 1257 名)

#### ③ 調査内容

次の内容の測定用紙を作成した。

小学生：ストレス・ストレス反応・ソーシャルサポート・ポジティブ思考は、岡安ら (1998) の児童用メンタルヘルス・チェックリスト、朝倉ら (1993) の小学生のストレスフル・ライフイベント尺度、高良・中村 (1993)、池田・小口 (1993)、清水・押見 (1993) の楽観主義尺度をもとに必要と考えられた項目が加えられて作成された (ストレス 28 問、ストレス反応 12 問、ソーシャルサポート 12 問、ポジティブ思考 16 問)。ストレスの存在についての肯定的認識は、ストレス測定における各質問項目について「すごく役にたつと思う」から「まったく役にたたないと思う」の 4 件法で回答が求められた。なお、研究 I における本質問は、回答への難易性を検討するために設定された。

中学校・高等学校：ストレスおよびストレス反応は、岡安ら (1999) の中学生用メンタルヘルス・チェックリスト、高倉ら (1998) の思春期用日常生活ストレス尺度、中村・兼松 (1996) のストレスに関する質問紙をもとに必要と考えられた項目が加えられて作成された。ソーシャルサポート、ポジティブ思考、ストレスへの肯定的認識については小学生と同様であった。

#### ④ 調査方法

各調査協力校と個人情報の保護について説明し協力への同意を得た後、各校の職員によって調査回答が実施された。

### (2) 研究 II

#### ① 調査期間

2011 年 9 月から 2011 年 11 月

#### ② 対象者

- ・小学校 5 年生および 6 年生 457 名  
離島部 4 校，都市部 1 校（男子 248 名，女子 209 名）。
- ・中学校全学年 537 名  
離島部 2 校，都市部 1 校（男子 272 名，女子 265 名）
- ・高等学校 1647 名  
離島部 1 校，都市部 1 校（男子 763 名，女子 884 名）

### ③ 調査内容

研究 I で作成された測定尺度に加えて，Huebner（1994）の Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale<sup>40</sup> 問を日本語訳した調査項目（生活満足度），そして大野ら（2001）のストレスマネジメント自己考慮空間尺度 20 問が用いられた。

生活満足度では因子構成が検討された後，調査分析された。また，ストレスマネジメント自己効力感尺度は 1 因子 20 問で処理された。

### ④ 調査方法

各調査協力校と個人情報保護について説明し協力への同意を得た後，各校の職員によって調査回答が実施された。

## 4. 研究成果

研究成果で述べられる調査結果はすべて必要な統計処理を行っている。

### (1) 研究 I

ストレスは小中高校生すべてにおいて 3 因子（勉学，対友人，対教師；小学生 14 問，中学生 14 問，高校生 13 問）が見出された。ストレス反応は小学生が 1 因子（11 問），中学生および高校生が 3 因子 14 問（怒り，疲労と混乱，落ち込み）であった。中高校生は同一の質問項目が抽出された。また，小中高校生で測定されるストレス反応はすべてネガティブな精神作用を表していた。ポジティブ思考では，小中学生が 1 因子（小学生 7 問，中学生 9 問），高校生が 2 因子 10 問（積極的，消極的）が認められた。ソーシャルサポートは，岡安ら（1998，1999）の測定項目がそのまま採父された（母・教師・教師・友人の 4 領域 12 問）。

### (2) 研究 II

#### ①生活満足度

小中高校生ともに 5 因子（家族・学校・友人・自己・生活環境）から構成される尺度が形成された。

#### ②小中高校生におけるユーストレス要因の同定

小学生：ストレス反応と他のストレス関連要因に対する重回帰分析を実施した結果，ストレス軽減に役立つユーストレス要因としては，ストレスマネジメント自己効力感，学校に対する満足感，父からのソーシャルサポートが，そしてストレス増加要因として自己

への満足感が認められた。この結果はストレスの程度が強くても，ストレスを克服した経験や学校における楽しい体験，そして父からの適切なサポートが存在すればストレス反応は抑えられることを示していた。一方，自分への満足感が高いと自己成長が阻害されストレス耐性の向上が阻まれる要因となるようである。ストレスに対する肯定的認識は反応に影響を及ぼさないが，自己効力感，学校への満足感，そして父からのサポートはユーストレス要因として機能することが示された。

中学生：重回帰分析の結果，ストレス軽減要因としてポジティブ思考，学校に対する満足感，母からのサポートが認められた。ストレス増加要因は対教師ストレス，対友人ストレス，勉強の脅威度，そして友人からのサポートであった。中学生は小学生よりも勉学ストレスに敏感に反応し，そして教師との関係性をストレスと受け取りやすいことがわかった。勉強面が強化される中学生生活に影響しているとかんがえられる。ユーストレス要因としてはポジティブ思考，学校生活への満足感，母からのサポートであった。ポジティブ思考がユーストレス要因となった理由は，思春期の心身の成長による思考能力の高まりにあると考えられる。また，有効なサポート源が父から母へと移行していることは，自我同一性の作業によるものかもしれない。小学生と同様に，学校に対する満足感やネガティブなストレス反応の低減に有効なユーストレス要因として再度認められた。

高校生：重回帰分析の結果，ユーストレス要因は積極的ポジティブ思考，学校に対する満足感，母からのサポート，友人からのサポート，ストレスマネジメント自己効力感であることが認められた。ストレス増加要因は対教師ストレス，対友人ストレス，勉学の 3 項目における脅威度，そして消極的ポジティブ思考であった。ユーストレス要因，ストレス増加要因ともに，中学生が示した結果に新たな項目が加わっていた。自ら積極的にポジティブに考え行動しようとする傾向はストレス減弱に有効だが，時間の経過や現状の多忙さなどに肯定的な意味を与えて受動的に対応する消極的ポジティブ思考はストレスを強めることになり，肯定的な認知様式にも影響の方向性が正反対であることが注目される。また，ソーシャルサポート資源は友人が加わっており，ポジティブ思考の効果とともに，精神的発達による生活状況の変化がユーストレス要因やストレス増加要因に影響を及ぼしていると考えられた。ただし，学校を中心とした生活であることに変わりはないため，学校満足感の高さはストレスを減弱し，教師・友人・勉学によるストレスはストレスを強める状況は続いている。

### ③地域差とストレス現象

小学生：ストレス反応に地域差は認められなかった。都市部の方がストレスによる脅威を強く受けていたが、父からのソーシャルサポート、学校に対する満足感、そしてストレスマネジメント自己効力感というすべてのユーストレス要因が離島部よりも充実しており、ストレス低減に役立ったと考えられた。

中学生：すべてのストレス反応（怒り・疲労と混乱・落ち込み）において離島部が都市部よりも高い反応値を示した。ストレス増加要因として離島部は対教師ストレスの脅威度が高く、ユーストレス要因である母からのサポートが希薄であることが示され、これらの要因がストレス反応の高さに影響していると考えられた。

高校生：怒り・疲労と混乱のストレス反応において都市部が離島部よりも高い数値を示した。ストレス増加要因であるストレス3項目（対教師・対友人・勉学）の脅威度はいずれも都市部が有意に高かった。しかしストレス増加要因である消極的ポジティブ思考は離島部が強かった。ユーストレス要因に関しては、積極的ポジティブ思考、学校満足感、そして友人からのサポートにおいて離島部が高い値を示した。すなわち、ユーストレス要因の影響によって、離島部は都市部よりも少ないストレス反応を示したと考えられる。

まとめと課題：校種の違いにより、ストレス関連現象における地域差の様態が異なっていた。精神的・身体的発達に伴う生活環境の差異や思考能力の向上などが原因と考えられるが、いずれの発達段階においてもユーストレス要因の影響力の違いがストレス反応の程度に関連していたといえる。

校種と地域によって有効なユーストレス要因に違いがあることの原因は、心身の発達による身体・認知の処理力の違いと、学校・学習環境の違いにあると推測される。本研究では、基礎情報として、中学高校では直前の出身学校（学校の規模）、家族構成、家庭学習や学習塾に要する時間、相談相手等の情報を収集していた。これらの情報が生活状況の違いを明確にし、ユーストレス要因の影響力における地域差を説明することに役立つ可能性がある。今後は種々の情報を加えて検討を深めるといって課題が残されている。

### ④ユーストレス要因を考慮したストレスマネジメント教育

これまでの結果から次のような事柄を重点的に行うストレスマネジメント教育が効果的と考えられる。

小学校：家族、とりわけ父との交流をもとにしたサポートの充実、さまざまなストレス・コーピングの紹介、良好な学校との関係性の

向上。

中学校：物事の受け取り方の修正（認知フレームの修正）、母との交流をもとにしたサポートの充実、良好な学校との関係性の確率。

高校生：物事の受け取り方を積極的に肯定的な方向へと修正すること、母との交流をもとにしたサポートの充実、良好な学校との関係性の確率、さまざまなストレス・コーピングの実践。

今後は、地域差を考慮しながら、これらの重点的教育を実践し、その有効性の証明を行うことが課題として残されている。

### ⑤今後必要となる活動

現在のところ、協力校各校にストレス状況についての報告書を提出し個別に説明するフィードバックを終了した段階にある。今後は、学会発表および論文発表へと研究成果の発表の場を移すこととなる。

### ⑥参考文献

- Erikson, E. H. 1950 *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Huebner, E. S. 1994 Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6, 149-158.
- 池田善英・小口孝司 1993 対人行動に関わる既存の個別的パーソナリティ尺度の検討(2)－既存の尺度の構造分析について 日本グループダイナミクス学会代41回大会発表論文集, 172-173.
- 板倉隆司・有光由紀子 1993 大都市部における小学生の生活上のストレスと健康に関する研究 学校保健研究, 35, 437-449.
- 三浦正江 2002 中学生の日常生活における心理的ストレスに関する研究 風間書房
- 中村伸枝・兼松百合子 1996 10代の子どものストレスと対処行動 小児保健研究, 55, 3, 442-449.
- 岡安孝弘・由地多恵子・高山巖 1998 児童用メンタルヘルス・チェックリスト（簡易版）の作成とその実践的利用 宮崎大学教育学部教育実践研究指導センター研究紀要, 5, 27-41.
- 岡安孝弘・高山巖 1999 中学生用メンタルヘルス・チェックリスト（簡易版）の作成 宮崎大学教育学部教育実践研究指導センター研究紀要, 9, 73-84.
- 大野太郎・山田富美雄・百々尚美 2001 公教育における心の健康教育に関する基礎的研究 5－ストレスマネジメント自己効力感の因子構造と得点化について－ 日本心理学会第65回大会発表論文集, 140-141.
- 清水裕・押見輝男 1993 対人行動に関わる既存の個別的パーソナリティ尺度の検討(3)－既存尺度の構成下位尺度の分類 日本グループダイナミクス学会代41回大会発表論文集, 174-175.
- 高倉実・城間亮・秋坂真史・新屋信雄・崎原盛造 1998 思春期用日常生活ストレス尺度の試作 学校保健研究, 40, 29-40.
- 高良美樹・中村陽吉 1993 対人行動に関わる既存の個別的パーソナリティ尺度の検討(1)－関係の分析の枠組み 日本グループダイナミクス学会代41回大会発表論

文集, 170-171.

5. 主な発表論文等  
(研究代表者, 研究分担者及び連携研究者には下線)

〔雑誌論文〕(計0件)

〔学会発表〕(計2件)

- (1)大野太郎 2011 子どものストレスに対する認識. 日本心理学会第75回大会発表論文集, 1153,
- (2)大野太郎・坂下英淑・島田裕子・堤俊彦 2011 「仕方がない」の科学—その効用を理解する—. 日本心理学会第75回大会発表論文集, WA34.

〔図書〕(計0件)

〔産業財産権〕

○出願状況(計0件)

名称:  
発明者:  
権利者:  
種類:  
番号:  
出願年月日:  
国内外の別:

○取得状況(計0件)

名称:  
発明者:  
権利者:  
種類:  
番号:  
取得年月日:  
国内外の別:

〔その他〕

ホームページ等  
該当なし

6. 研究組織

(1)研究代表者

大野太郎 (ONO TARO)  
関西福祉科学・大学健康福祉学部・教授  
研究者番号: 40368410

(2)研究分担者

平田 まり (HIRATA MARI)  
関西福祉科学大学・健康福祉学部・教授  
研究者番号: 90173244  
大川 尚子 (OOKAWA NAOKO)  
関西福祉科学大学・健康福祉学部・准教授

研究者番号: 70369685

(3)連携研究者  
該当なし ( )

研究者番号: