

平成 22 年 5 月 28 日現在

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2007～2009

課題番号：19791648

研究課題名（和文） 中学生の精神的負担感による心身症状の現状調査と
そのサポートシステムの構築研究課題名（英文）A study of Psychosomatic symptoms as related to the psychological burden
and its implications for development of social support systems for
junior high school students.

研究代表者

佐々木 百恵（SASAKI MOMOE）

福井大学・医学部・助教

研究者番号：00422668

研究成果の概要（和文）：中学生の精神的負担感と心身症状との関連を明確にし、その要因とソーシャルサポートの現状を把握することを目的とし、中学生 722 人を対象に無記名自記式質問紙調査を実施した。質問紙は研究者が独自に作成した生活状況に対するものと、ストレスとその影響因子を測定する Public Health Research Foundation Type Stress Inventory：PSI（中学生用）を用いた。その結果、有効回答数 586 人（81%）であり、中学生は疲労感や倦怠感を感じており、ストレスの中でも勉強が高かった。

研究成果の概要（英文）：The purposes of this study were to analyze the relationship between psychological burden and psychosomatic symptoms in junior high school students and to determine influencing factors and current state of social support. A self-oriented questionnaire was delivered to 722 junior high school students.

Data collection was carried out by the use of two questionnaires, one, independently created by the researchers measuring life style-related psychological burden factors, and a second, the Public Health Research Foundation Type Stress Inventory (PSI) for junior high school students. A total of 586 (81% response rate) subjects returned the questionnaires to the researchers.

Analysis indicated that the subjects experienced significant levels of physical symptoms and a sense of helplessness in response to their situational stress.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	1,700,000	0	1,700,000
2008年度	900,000	270,000	1,170,000
2009年度	500,000	150,000	650,000
年度			
年度			
総計	3,100,000	420,000	3,520,000

研究分野：基礎看護学

科研費の分科・細目：看護学・基礎看護学

キーワード：中学生，ストレス，心身症状，サポート

1. 研究開始当初の背景

青少年の健康上の問題が注目される中で心身の不調や不定愁訴、疲労感などを訴える者は増えており、特に中学生でその傾向が強くみられる(齋藤, 2000; 山縣 2001)。また、中学生は精神的苦悩を抱えやすい思春期にあり、複雑化する人間関係や受験勉強などから精神的負担を感じやすい環境で生活している。研究者は過去の調査において、保健室に来室する生徒とかかわり、子どもたちが疲労や精神的負担を訴える場面に多く遭遇した。これは、中学生の生活が多忙で、様々な制約を受けていることにより、疲労が慢性化しているためであろう。この慢性的な疲労の蓄積や負担が精神的負担感を生じさせ、ストレスラーになると考える。そのため、精神的負担感によるストレス反応として様々な心身症状を引き起こし、精神の健康に影響を与えているのではないかと考えた。

2. 研究の目的

本研究では、中学生を対象とし、精神的負担感と心身症状との関連を明確にする。さらに精神的負担感の要因と中学生へのソーシャルサポートの現状を把握することで、中学生が必要としている援助方法を検討し、サポートシステムの構築を目指す。

3. 研究の方法

(1) 対象と調査期間：中学校3施設に通う中学生(1年生~3年生)722人を対象に、2009年12月に実施した。

(2) 調査方法

無記名自記式質問紙調査法にて実施した。対象者への質問紙の配布は担任の教員が行い、質問紙は封筒に入れて封をした状態で、クラスごとに回収袋で回収した。各中学校の学校長あるいは責任者がまとめたものを、研究者が直接回収した。

(3) 調査内容

研究者が独自に作成した質問紙と子どものストレスと影響因子を測定する目的で開発された坂野らのPublic Health Research Foundation Type Stress Inventory (PSI) 中学生用を用いた。調査前にプレテストを実施し、質問紙の内容を検討した上で実施した。

(4) 調査項目

① 対象者の属性：性別、年齢、学年

② 1日の活動内容と時間

活動内容は、忙しい日と忙しくない日について起床から就寝までを24時間の枠において時間を区切り、時間ごとの活動内容を自由記載により得た。活動時間は、忙し

い日と忙しくない日の睡眠時間、自由時間、自宅での勉強時間とした。

③ 休日の過ごし方：勉強、塾、クラブ・部活動、家庭教師、学校以外の活動、習い事、家の手伝い、家族と過ごす、友人と遊ぶ、寝るより複数選択とした。

④ ストレスと影響因子：PSIにより測定

PSIは子どもの心の健康状態を客観性が高く、かつ簡便な方法で調べる尺度であり、一定の信頼性や妥当性を有する。PSIは全44項目あり、ストレス反応(Stress Response: SR)、ストレスラー(Stressor: ST)、ソーシャルサポート(Social Support: SS)の3つの上位尺度があり、いずれも4段階評定で各項目の得点は0~3点である。

<ストレス反応(SR)：16項目>

ストレス状態にある時に表れる身体的・心理的反応を測定する尺度であり、[身体的反応(Physical Response: PHY)] [抑うつ・不安(Depression-anxiety: DEP)] [不機嫌・怒り(Irritation: IRR)] [無力感(Helplessness: HEL)]の4つの下位尺度で構成されている。

<ストレスラー(ST)：12項目>

日常の学校生活で経験することが多く、嫌悪的であると評価されることが多い出来事の経験頻度を測定する尺度であり、[教師との関係(Teacher: TEA)] [友人関係(Friend: FRI)] [学業(Academic: ACA)]の3つの下位尺度で構成されている。

<ソーシャルサポート(SS)：16項目>

4項目で構成され、各項目4つのサポート源([父親][母親][担任][友人])に対し回答する。自分がストレス状態にある時に、周囲の人からの知覚されたサポートを測定する尺度であり、得点が低いほど心の健康に問題が多い可能性があることを示す。

各下位尺度は4項目の合計得点で算出し、得点範囲は0~12点、得点が高いほど各下位尺度で表わされる特性が高いレベルにあることを示す。各下位尺度の合計得点の80%タイル値以上もしくは90%タイル値以上(SSのみ20%タイル値もしくは10%タイル値以下)をグリーゾーンとしており、この範囲に含まれる生徒は問題を抱えている可能性が高い。判断基準の点数は、SRは[PHY; 5点, 7点][DEP; 3点, 6点][IRR; 6点, 9点][HEL; 6点, 8点]以上、STは[TEA; 5点, 7点][FRI; 4点, 6点][ACA; 8点, 10点]以上、SSは[父親; 3点, 0点][母親; 5点, 3点][担任; 2点, 0点][友人; 6点, 4点]以下である。

(5) 分析方法

分析には統計ソフト SPSS16.0J for Windows を使用し、有意水準は 5%未満とした。忙しい日と忙しくない日における 1 日の活動時間については、対応のある t 検定を行った。1 日の活動時間と精神的負担感との関連、及び精神的負担感とストレス、ソーシャルサポートとの関連については、Pearson の相関分析を行った。

(6) 倫理的配慮

対象者が所属する中学校の市の教育委員会、及び学校長、担任の教師に紙面および口頭で、研究の趣旨、方法、研究への参加協力は自由意志であること、個人が特定できないこと、学校の成績などには一切影響しないこと等の倫理的配慮を説明し、対象者に対する研究協力への依頼に関する許可を得た。

対象者へは、研究の趣旨、方法、倫理的配慮について、口頭および紙面にて説明した。対象者への研究参加への同意は、質問紙への回答をもって同意を得られたものとした。また対象者のプライバシーと匿名性を厳守し、質問紙は無記名とし、研究で得られたデータは、ID 化し個人や学校が特定できないようにした。さらに、質問紙は回答・無回答にかかわらず封筒に入れて封をした状態で回収袋に入れることとし、他者から研究参加の有無が判断できないようにした。

なお、本研究の実施にあたり、福井大学医学部倫理審査委員会の承認を得て実施した。

4. 研究成果

(1) 対象者の属性

対象者 722 人のうち、回収は 681 人 (回収率 94.3%)、有効回答数 586 人 (81.1%) であった。平均年齢は 13.8±0.9 歳で、性別は男性 288 人 (49.1%)、女性 298 人 (50.9%)、施設は、国立 282 人 (48.1%)、公立 304 人 (51.9%) であった。学年は、1 年生 180 人 (30.7%)、2 年生 199 人 (34.0%)、3 年生 207 人 (35.3%) であった。

(2) 1 日の活動内容と時間 (表 1)

(時間) 平均±SD	忙しい日	忙しくない日
睡眠時間	6.2±1.4	7.9±1.6
自由時間	2.3±2.0	5.8±4.3
自宅での勉強時間	1.8±1.4	3.0±2.0

活動内容については、忙しい日のみに多い内容は、勉強、塾、習い事、部活動などの学校や勉強に関係するものが多い傾向があっ

た。中学生が忙しい日、忙しくない日を主観的に判断する場合、勉強や塾などの学業に費やす時間が長いため、忙しい日と認識している可能性がある。

活動時間については、1 日の活動時間全てにおいて、忙しい日と忙しくない日で対応のある t 検定を行ったところ、忙しくない日は忙しい日に比べて有意 ($p < 0.001$) に長かった。社会生活基本調査 (総務省、2006) によると、中学生の平均睡眠時間は平日約 8 時間、土日約 9 時間であり、全国平均と比べて短かった。そのため、睡眠時間の不足が疲労感や精神的負担感を助長させていると考える。児童生徒の健康状態サーベイランス (日本学校保健会、2008) の全国調査でも、学習塾に通っている中学生の割合は 4 割以上で小学生や高校生と比べて高いことが明らかにされている。今回の調査では、忙しくない日は塾や習い事などに通っていないため、自宅での勉強時間が長くなったと考えられる。しかし、自宅以外での勉強時間も含めると、1 日の勉強に費やす時間の合計は、忙しくない日より忙しい日の方が長い可能性がある。

忙しい日と忙しくない日で最も差が大きかったのは自由時間であり、忙しい日には 2 時間程度しか自由と感じている時間がないことが明らかとなった。中学生が多忙でゆとりのない生活を送らざるを得ない状況であることも報告されており (菅, 1999)、今回の調査でも、中学生が主観的に忙しいと感じている日は、睡眠時間や自由時間などといった休息できる時間が少ないのが現状であり、これらの不足が日常化すると、疲労や精神的負担を感じやすくなると推察する。

(3) 休日の過ごし方 (図 1)

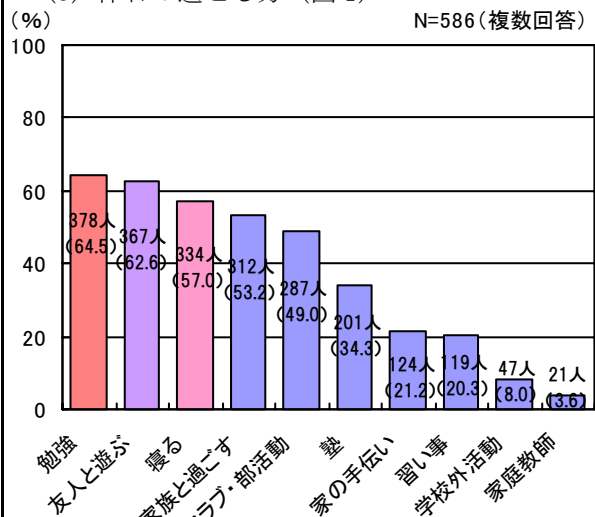


図 1. 休日の過ごし方

休日の過ごし方において上位の項目は、学校の活動や家族・友人との時間にあてているものが多かったのに対し、「寝る」を選択し

たものは約6割であった。これは、日常生活での疲労や精神的負担、睡眠時間の不足を解消するために、休日の休息への欲求が強くなっている傾向があることが推測された。休日などの余裕がある日でも勉強せざるを得ない現状がある可能性があり、個人差はあるが、勉強が大きな精神的負担になりうるものであることが示唆された。

(4) ストレスと影響因子

今回の調査では、心身症状をストレス反応の得点、要因をストレスサーとした。先行研究において、中学生の自覚症状では、眠気とだるさに関する項目の訴えが多く、意欲の低下も指摘されており(堀, 2001; 木村ら, 2000), これらは精神的負担感によるものではないかと考えた。そのため心身症状の中でも、SRの[PHY][HEL]を精神的負担感として捉えた。

① ストレス反応 (図2)

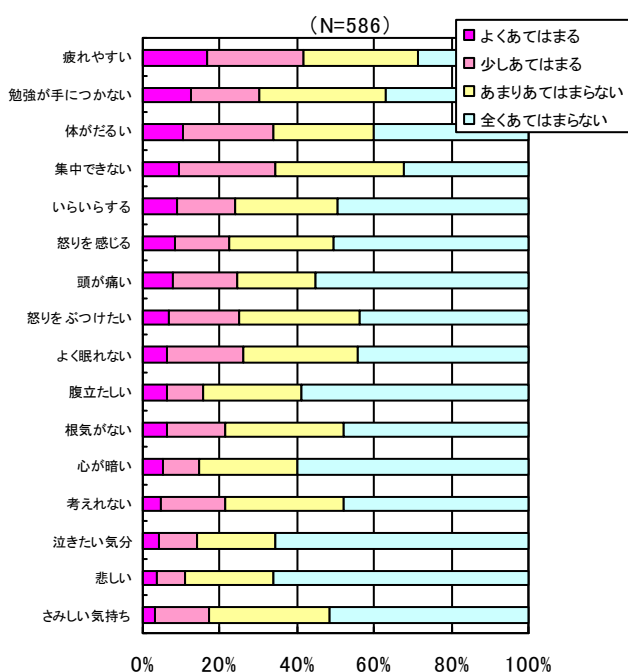


図2. ストレス反応全項目の上位順

ストレスは身体的反応の中でも、頭痛や腹痛、倦怠感などの自律神経系の機能低下にかかわる反応として出やすく、特に子どもは身体症状として出現しやすい。今回の調査でも、疲労や倦怠感、集中力不足、怒り、不眠に関する項目が多かった。不眠・いらいら・精神的負担が重なると“キレル”要因につながることを報告されており(小林, 2005), 今回の結果からも中学生がキレやすい環境下にあることが示唆された。

下位尺度の平均点が最も高かったのは[PHY], 次いで[HEL]であった。[PHY]は坂野らの研究(2007)と比較しても高く、ストレス反応が身体化されている可能性が高いこ

とが示唆された。[DEP][IRR]は人間関係の不調に影響を受けやすいが、[HEL]は人間関係だけでなく学業の不調にも影響を受けやすい(坂野, 岡安, 他 2007) ことが明らかとなっており, [PHY]と共に[HEL]が中学生のストレス反応として出現しやすい可能性がある。今回, [PHY][HEL]を精神的負担感としており, この2つが高かったことは, 精神的負担感が強いことを示していると言えよう。

② ストレスサー

「よくあった」と回答したものが多かった項目は、『先生や両親から期待される成績がとれなかった』182人(31.1%), 『試験や通知票の成績が悪かった』153人(26.1%), 『勉強してるのに成績が伸びなかった』78人(13.3%)であり, 勉強や成績に関する項目が上位を占めた。下位尺度の平均点が最も高かったのは[ACA]であり, 次いで[TEA]であった。中学生にとって最もストレスサーとなるのは学業であり, 特に上位2項目の内容は, 他者からの評価や期待に対するものであり, 自分自身の成績に対する不満感よりも, 他者評価がストレスサーとなる可能性が高いことが示唆された。

③ ソーシャルサポート

自分がストレス状態にある時に, 周囲からのサポートを受けているかについて, 「きっとそうだと思う」と回答したものが多かったのは, 4項目全て[母親]と[友人]であり, 3~4割を占めていた。下位尺度の平均点が最も高かったのは[友人], 次いで[母親]であった。自分がストレス状態にある時に, 周囲からのサポートを感じている相手は[友人]と[母親]であり, [担任][父親][母親][友人]の順で周囲からのサポートを認知できていないことが示された。中学生が母親と友人からのサポートを認知できていたということは, 普段から接する機会の多い相手に対し, サポートを期待していると言えよう。このことから, 身近な存在から常に気にかけてもらえるという安心感が中学生にとって大きなサポートになることが示唆された。

(5) 精神的負担と心身症状との関連

① 1日の活動時間との関連

ストレス反応, ストレスサー, ソーシャルサポートの各下位尺度と1日の活動時間について, Pearsonの相関分析を行ったところ, 相関関係はみられなかった。

② 精神的負担感と心身症状との関連

ストレス反応の4つの下位尺度間について Pearsonの相関分析を行ったところ, 全てにおいてやや強い正の相関があった($r=0.5$ 以上, $p<0.001$)。特に, [DEP]は[PHY]と[IRR]

間でその傾向が強かった。

③ 精神的負担感と要因、ソーシャルサポートとの関連

ストレス反応とストレス要因では、全てにおいて正の相関があった ($r=0.3$ 以上, $p<0.001$)。特に[ACA]については[HEL]と[PHY], [FRI]では[DEP]と[IRR]でその傾向が強かった。

ストレス反応とソーシャルサポートでは、[HEL]は[父親][母親][担任]に弱い負の相関があった。[PHY]は[父親][母親]に弱い負の相関があった。[IRR]は[担任]に弱い負の相関があった。中学生にとって学業は身体症状や疲労感、無力感を生じさせやすい要因の一つであり、友人関係がストレス要因になると抑うつや不安などを生じさせやすいことが明らかとなった。身体症状や無力感を抱いている中学生は、両親や担任からのソーシャルサポートをあまり認知できていない可能性がある。そのため、健康障害の発症防止の上でもサポート源として両親、担任の存在は重要であり、その役割は大きいと考える。

(6) グレーゾーンの割合

① ストレス反応 (図3-①)

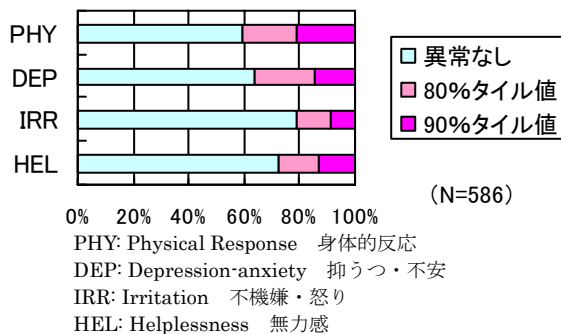


図3-①. ストレス反応におけるグレーゾーン

[PHY]と[DEP]ではグレーゾーンが約4割を占めていた。これは、疲労感や不眠傾向、頭痛などの身体症状がみられたり、気分の落ち込みや不安感、孤独感を強く感じたりしていることを示している。

ストレス反応が強く出始めている状態では、無力感よりも抑うつや不安を感じやすくなっている可能性がある。疲労や精神的負担が蓄積することにより、疲労感や精神的負担感、無力感が生じ、長期化することでうつ状態へ移行していくと考えられる。抑うつ症状は思春期の精神保健を知る上で重要な指標であり、近年子どもが大人と同じ抑うつ症状を示すことが注目されている (高倉ら, 2000; 田中, 2010)。傳田ら (2004) の調査では、抑うつ状態にあった中学生は20%を超え、諸外国と比べ高かったことが報告されている。疲労感、精神的負担感を強く感じている

る場合、うつ状態に移行する前駆症状として考える必要がある。学校、家庭の両方で、身体症状や生活状況の継続的な観察を行うと共に、積極的な介入を実施し、無力感を軽減させることがうつ状態などの精神障害の予防につながると考えた。

② ストレス要因 (図3-②)

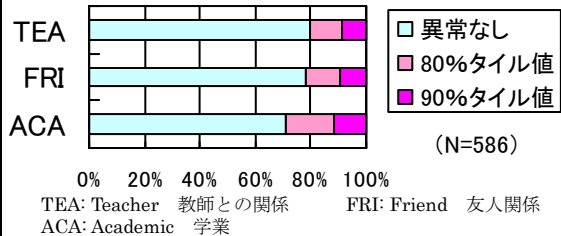


図3-②. ストレス要因におけるグレーゾーン

[ACA]ではグレーゾーンの割合が最も高く約3割を占めており、これは学業上の不調や、成績に対する周囲のプレッシャーを感じることが多いことを示している。友人は共に過ごす時間も多く、日々支え合う近い関係にある。

今回の調査でも、[友人]の平均点は他のサポート源に比べて高い傾向があった。一方、教師は日々の授業や試験、成績などの学業と直接かかわるため、友人よりもストレス要因になりやすいと考える。しかし、グレーゾーンの占める割合は、教師よりも友人との関係の方が高かった。これは、サポートをより期待している友人の存在は大きく、友人関係が不調となった場合の心身への影響は大きくなるためと考える。そのため、不適応状態に陥っている場合には、教師との関係よりも友人との関係が大きく影響するのであろう。

③ ソーシャルサポート (図3-③)

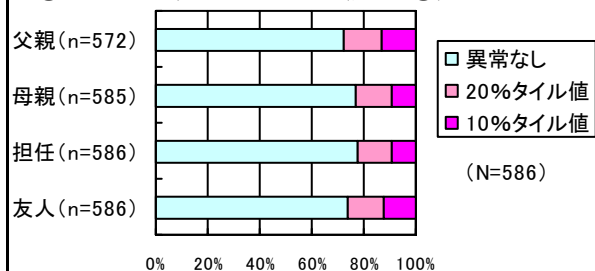


図3-③. ソーシャルサポートにおけるグレーゾーン

サポートに対し期待している対象は[友人]と[母親]であるのに対し、[父親]と[友人]ではグレーゾーンの割合が高かった。グレーゾーンの占める割合が[父親]に多い場合は、父親との好意的な接触の機会が少なく、理解されていない、信頼できないと感じていることを示している。また[友人]の場合には、親しい友人がいない、好意的な接触の機会が

少ない、信頼できないと感じていることを示している。一般的に母親は子どもの生活にかかわる機会が多いが、父親は仕事などからかかわる機会が少ない。また、担任の教師は大勢の生徒に対し目を配る必要があり、個別にかかわる時間には限りがある。さらに教師は学業とのかかわりが強いいため、教師そのものとの関係ではなく、教師＝成績に結び付きやすいのではないかと考える。そのため中学生は、父親と担任の教師からのサポートを認知できず、サポートに対する期待感が少ない可能性がある。

今回の調査では、中学生が精神的負担を感じやすい環境で生活していることが示唆された。その要因としては学業が挙げられ、特に周囲からの評価や期待に負担を感じていることが明らかとなった。学業は身体症状や無力感等を生じさせやすく、長期化することでうつ状態へのリスクも高まるであろう。また、中学生は身近な存在からのサポートを必要としている可能性があり、いつでも相談できる環境づくりが必要であると言える。

サポート源となりうる学校関係者や家族が連携し、中学生が十分な休息がとれるような生活環境を整えると共に、疲労感や精神的負担感の訴えに早期に対処し、安心して生活できるようなサポートづくりが、心身症状や精神障害の発症予防の点からも重要であると考えられる。

今回は、中学生のみを対象に調査を実施したが、サポート源となる周囲の環境についても調査する必要がある。そのため、家族や学校、地域におけるサポート源になりうる人たちからも、サポートの現状を実態調査し、サポートを提供する側と受ける側の両方の視点から、サポートシステムの構築を目指していきたいと考える。

【引用文献】

- 傳田健三, 賀古勇輝, 佐々木幸哉, 伊藤耕一, 北川信樹, 小山司 (2004). 小・中学生の抑うつ状態に関する調査 - Birlerson の自己記入式抑うつ評価尺度 (DSRC-C) を用いて -. *児童青年精神医学とその領域*, 45(5), 424-436
- 堀篤実 (2001). 中学生の意欲低下と CDI スコア, 心身症状および家族関係との関連. *学校保健研究*, 43, 285-298
- 木村みさか, 倉上夕佳, 橋本松子, 山内崇義, 金子英俊 (2000). 中学生の睡眠の状況と体調. *京都府立医科大学医療技術短期大学部紀要*, 10(1), 29-37
- 小林正子 (2005), 「キレル」に関する中高生の生活状況調査からの検討. *保健医療科学*, 54(2), 101-107
- 齋藤和雄 (2000). 子どもの疲労とストレス. *小児保健研究*, 59(2), 131-138

坂野雄二, 岡安孝弘, 嶋田洋徳 (2007). PSI 小学生・中学生・高校生用マニュアル. 株式会社 実務教育出版.

菅佐和子 (1999). 不登校対策の多様性をめぐる一考察. *京都大学医療技術短期大学部紀要別冊 健康人間学*, 11, 46-54

総務省, 平成 18 年度 社会生活基本調査
高倉実, 崎原盛造, 興古田孝夫, 新屋信雄 (2000). *学校保健研究*, 42, 49-58

田中麻未 (2010), パーソナリティが中学生の抑うつの変化に及ぼす影響. *パーソナリティ研究*, 18(3), 187-195

日本学校保健会 (2008), 平成 20 年度 児童生徒の健康状態サーベイランス 事業報告書. p61-64

山縣然太郎 (2001). 心身症, 神経症等の実態把握の全国調査の解析. 厚生科学研究費補助金子ども家庭総合研究事業「心身症, 神経症等の実態把握及び対策に関する研究」(主任研究者: 奥野晃正). *平成 10-12 年度総合研究報告書*, 326-373

5. 主な発表論文等

[雑誌論文] (計 0 件)

[学会発表] (計 0 件)

6. 研究組織

(1) 研究代表者

佐々木 百恵 (SASAKI MOMOE)

福井大学・医学部・助教

研究者番号: 00422668

(2) 研究協力者

長谷川 智子 (HASEGAWA TOMOKO)

福井大学・医学部・教授

研究者番号: 60303369

上原 佳子 (UEHARA YOSHIKO)

福井大学・医学部・講師

研究者番号: 50297404

吉田 華奈恵 (YOSHIDA KANAE)

福井大学・医学部・助教

研究者番号: 60509298

礪波 利圭 (TONAMI RIKI)

福井大学・医学部・助教

研究者番号: 10554545