

中学生のストレス対処行動とセルフ・エスティーム 及び疲労自覚症状との関連

山本 和代

福山平成大学看護学部看護学科 〒720-0001 広島県福山市御幸町上岩成正戸 117-1

Correlation of the Junior high school students' Behavior to cope with Stresses, Self-Esteem, and Subjective symptoms of Fatigue

Kazuyo Yamamoto

Department of Nursing, Faculty of Nursing, Hukuyama Heisei University

〒720-0001 117-1 Kamiwanarti, Miyuki-Cho, Hukuyama-Shi, Hiroshima-Ken

要約

本調査研究は、中学生のストレス対処行動、Self-Esteem、疲労自覚症状の実態を調査し、その相互関係性を検討することを目的に行った。結果、以下の知見を得ることが出来た。

1. ストレス対処行動には、性差が認められた。男子は女子に比べて「TVやゲームで気を紛らわせる」、女子では「誰かに悩みを聞いてもらう」「友人に相談する」「落ち込む」などの対処行動をとる傾向にある。
2. Self-Esteemとストレス対処行動の関連について検討を行った結果、Self-Esteemの高い生徒は積極的対処行動をとる。
3. 疲労自覚症状の中で、最も訴えの多かった項目は「眠い」であり、81.6%の者が訴えていた。疲労のタイプで見ると、中学生は、精神的緊張が強い状態にある。
4. Self-Esteemと疲労自覚症状との相関について検討した結果、特に Self-Esteemと精神疲労状態の間に高い相関がみとめられる。

Abstract

This study was conducted to investigate the actual state of junior high school students' behavior to cope with the stresses, Self-Esteem, and the subjective symptoms of fatigue, and study correlation of each other. The results are as follows.

1. A sex disparity was recognized as to the behavior to cope with stresses. Boys were inclined to distract their mind with TV and games, while girls are apt to take such behavior to cope with the stresses as 'having their worries listened to by someone', 'consulting with their friends', and 'getting depressed'.
2. Examination on the relations of Self-Esteem and behavior to cope with stresses revealed that the students with high Self-Esteem took more active behavior to cope with the stresses.
3. The item complained the most (by 87% students) in the subjective symptoms of fatigue was 'sleepy'. Speaking of the type of fatigue, junior high school students are in the state of serious mental fatigue.

4. The study on the correlation of self-esteem and subjective symptoms of fatigue revealed high correlation particularly between self-esteem and the state of mental fatigue.

キーワード;相関係数、ストレス対処行動、セルフエスティーム、疲労自覚症状

Key Word;correlation efficient, behavior to cope with stresses, Self-Esteem
subjective symptoms of fatigue

I はじめに

近年、メンタルヘルス、生活習慣病に関する問題や、アレルギー疾患を抱える児童生徒の増加など子どもの心身にわたる健康課題が深刻化、多様化してきている。

児童生徒のメンタルヘルスに目をむけてみると、これらのメンタルヘルスに関する問題の原因のひとつとして心理社会的ストレスがあるという考え方が一般的となっており、これらに関する多くの研究がされている。そして、これらの研究の多くは、Lazarus & Folkmanのストレス理論に基づいたものである。

従来、心理社会的ストレス研究において、Holmes & Rahe(1970)ら¹⁾は、個人が人生において経験する様々な出来事(life events stress)のストレス価を査定し、ストレスの日常生活の再適応、つまり社会的再適応評価尺度(Social Readjustment Rating Scale)の作成を試みている。しかし、Lazarus & Folkman(1984)²⁾はストレスに対するSensibilityやtoleranceによる個人差(差異)みられ、健康状態を十分に説明するには、life eventだけでなく、「日常生活で生じる些細な苛立ち事(daily hassles)」のほうが強い影響を示していると指摘した。そして、出来事に対する認知・行動的な過程(認知的評価:cognitive appraisal)の個人差が、ストレス反応を強めるものと考えた。そして、対処の概念についても明らかにした。

このように、近年の心理的ストレス研究の領域では、Lazarus & Folkman のストレスモデルに基づいており、認知的評価やコーピングをはじめとした媒介変数に注目しておこなわれている。つまり、ストレス反応の表出は、ストレスに対する認知的評価と対処行動、すなわちコーピングとの関連が重要な指標となっている。

わが国でも、多くのストレスとコーピングとの関連性に関する研究³⁾⁴⁾⁵⁾がみられ、ストレスに対して適切な対処行動をとることがストレス反応の低減に有効であることが示されている。そして、子どもたちに対して好ましいストレス対処行動の援助の必要性が報告されている。

好ましいストレス対処行動を規定する要因として、Self-Esteem(以下SE)が報告されて⁶⁾⁷⁾おり、SEが高いほど、積極的な好ましい対処行動をとることが示されている⁸⁾。子どもたちの好ましいストレス対処行動支援には、SEを高める視点からの教育の重要性が報告されている。

また、2008年3月、文部科学省が告示した学習指導要領の保健分野⁹⁾のなかで、「心身の機能の発達の仕方及び精神機能の発達や自己形成、欲求やストレスの対処などの心の健康」の事項について、中学生が個人生活を通じて心の健康について科学的に理解できるようにすることを目標として示している。そこで、本研究では、中学生の日常のストレス反応とストレス対処行動及びSEの実態を調査し、その相互関係性を検討することを目的とする。

II. 調査方法

1. 調査対象

A市内の中学校5校の1～3年生953名(男子491名、女子462名)を対象に自記式質問紙による調査を実施した。

2. 調査方法

各学校に調査の主旨を説明し、各学級担任により、無記名自記式による調査を実施した。調査期間は2003年6～7月である。

調査資料の集計及び統計的な解析は、SPSS Package (12.0 for Windows)を用いて行った。

3. 調査内容

質問紙の内容は、性別、学年、ストレス反応、ストレス対処行動、Self-Esteem、疲労自覚症状についてである。

ストレス対処行動には永田¹⁰⁾の検証した尺度を使用し、ストレス対処行動に関する19項目について検討した。「とてもそう思う」「どちらかといえばそう思う」「どちらともいえない」「どちらかといえばそう思わない」「全くそう思わない」(5点～1点)で回答を設定した。

Self-Esteem尺度は、RosenbergのSE尺度(日本語版)¹¹⁾を用いた。回答は4件法を用いた。SE合計点数は40～10点である。

疲労自覚症状には、産業疲労研究会の「疲労自覚しらべ」¹²⁾を用いた。この調査は、30項目からなる疲労自覚症状を問う調査であり、「ある」「ない」のいずれかで回答する。

4. 倫理的配慮

- 1) 生徒に研究の目的、意義、方法を口頭で説明し、質問紙を手渡し調査協力の承諾を得た。
- 2) 質問紙への協力の有無は対象者の自由意思であり、不参加による不利益を被らないことを説明した。質問紙の回答は無記名とした。
- 3) 得られたデータは、研究目的以外には使用せず、中学校や個人のプライバシーを保護した。

Ⅲ. 結果

1. Self-Esteem得点

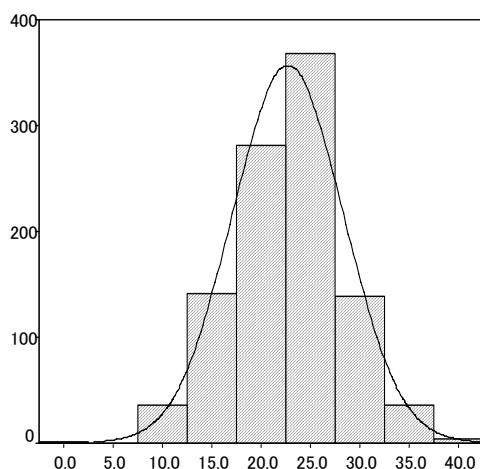


図1 SE得点分布

図1は、SEの得点分布を示したものである。SEの平均は、22.73 (SD5.50) である。性差についてみると、男子 23.84 (5.11)、女子 21.52 (5.84) と、女子に比べて男子の得点が有意に高い ($p < 0.001$)。

2. ストレス対処行動得点

表1は、ストレス対処行動得点の平均を示したものである。得点の高かった項目は、「趣味や部活動に熱中する」3.33 (1.57)、「友人と遊んだりして気を紛らわせる」3.28 (1.55)、「乗り越える努力をする」3.19 (1.45)、「解決方法を考えようとする」3.18 (1.50)、「自分自身に腹をたてる」3.15 (1.57) である。

男女別にみると、男子では、得点の高かった項目は

「趣味や部活動に熱中する」3.43(1.54)、「友人と遊ぶ」3.23(1.54)、「TV やゲームで気を紛らわせる」3.17(1.64)、「乗り越える努力をする」3.15(1.44)、「解決方法を考えようとする」3.09(1.46)である。

女子では、得点の高かった項目は「友人と遊ぶ」3.32(1.56)、「解決方法を考えようとする」3.28(1.53)、「自分に腹をたてる」3.27(1.57)、「乗り越える努力をする」3.24(1.45)、「趣味や部活動に熱中する」3.21(1.61)、「誰かに悩みを聞いてもらう」3.21(1.62)である。

男女で得点に有意差が認められた項目は、「落ち込む」「誰かに悩みを聞いてもらう」「TV やゲームで気を紛らわせる」「友人に相談する」($p<0.001$)、「惨めに思う」「一人でいようとする」($p<0.01$)、「解決方法を考えようとする」「趣味や部活動に熱中する」「腹がたつ」($p<0.05$)など9項目である。

男女で得点に有意差が認められた9項目のうち、女子と比べて男子の得点が高いのは、「TV やゲームで気を紛らわせる」「趣味や部活動に熱中する」の2項目である。他の7項目については女子の得点の方が高い。

表1 ストレス対処行動得点

No	項目	平均値	標準偏差	男子(n=491)		女子(n=462)		有意差
				平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
1	ストレスの原因をつきとめる	2.820	1.469	2.743	1.469	2.888	1.465	n.s.
2	何もしない	2.223	1.410	2.222	1.423	2.208	1.390	n.s.
3	解決方法を考えようとする	3.180	1.504	3.092	1.466	3.285	1.539	*
4	乗り越える努力をする	3.191	1.451	3.150	1.447	3.241	1.455	n.s.
5	心配するものでないと自分にいい聞かせる	2.908	1.479	2.882	1.439	2.937	1.522	n.s.
6	何もする気になれず落ち込んでしまう	2.566	1.509	2.304	1.404	2.832	1.567	***
7	誰かに悩みを聞いてもらう	2.765	1.600	2.338	1.453	3.218	1.625	***
8	自分自身に腹をたてる	3.151	1.578	3.027	1.571	3.279	1.576	*
9	腹をたてて、暴力的になる	2.161	1.408	2.195	1.425	2.109	1.384	n.s.
10	自分自身を惨めに思う	2.519	1.535	2.390	1.495	2.654	1.565	**
11	テレビやゲームで気を紛らわせる	2.903	1.659	3.171	1.647	2.601	1.622	***
12	キレてしまう	2.157	1.437	2.133	1.432	2.164	1.433	n.s.
13	趣味や部活動に熱中する	3.336	1.578	3.435	1.544	3.218	1.611	*
14	友人と遊んだりして気を紛らわせる	3.281	1.556	3.236	1.546	3.326	1.567	n.s.
15	友人に相談したりし、助けてもらう	2.736	1.554	2.329	1.420	3.176	1.574	***
16	誰にも会わず、一人でいようとする	2.386	1.520	2.257	1.482	2.509	1.544	**

*** $p<0.001$ ** $p<0.01$ * $p<0.05$

3. SEとストレス対処行動

1) SEとストレス対処行動の関連

SEとストレス対処行動との関連について検討を行った。表2は、SE得点とストレス対処行動16項目との相関について示したものである。

SE とストレス対処行動の相関について、男女ともにマイナスの相関が認められた項目は、「何もしない」(男子 $p<0.01$ 、女子 $p<0.001$)、「何もする気になれず落ち込んでしまう」(男女共に $p<0.001$)、「自分自身に腹をたてる」(男女共に $p<0.001$)、「暴力的になる」(男子 $p<0.05$ 、女子 $p<0.001$)、「自分を惨めに思う」(男女共に $p<0.001$)、「TVなどで気を紛らわせる」(男子 $p<0.05$ 、女子 $p<0.01$)、「誰にも会わず、一人でいる」(男女共に $p<0.001$)の7項目である。このことは、SEの低い生徒は、「何もしない」「落ち込む」「暴力的になる」などの消極的対処行動をとることを示している。

女子のみにマイナスの相関が認められた項目は、「切れてしまう」($p<0.001$)、「友人と遊ぶ」($p<0.05$)の2項目である。つまり、SEの低い女子は、「切れてしまう」「友人と遊んで気を紛らわせる」などの対処行動をとる。

次に、SE とストレス対処行動の相関について、男女ともに正の相関が認められた項目は、「解決方法を考えようとする」(男女共に $p<0.05$)、「乗り越える努力をする」(男子 $p<0.05$ 、女子 $p<0.001$)、「誰かに悩みを聞いてもらう」(男女共に $p<0.05$)、「趣味や部活動に熱中する」(男子 $p<0.01$ 、女子 $p<0.001$)、「友人に相談したり、助けてもらう」(男女共に $p<0.01$)の5項目である。つまり、SEの高い者は、「解決方法を考えようとする」「乗り越える努力をする」「誰かに悩みを聞いてもらう」「趣味や部活動に熱中する」「友人に相談したり、助けてもらう」などの積極的対処行動をとることを示している。

女子のみに正の相関が認められた項目は、「友人と遊んで、気を紛らわせる」($p<0.05$)である。つまり、SEの高い女子は、「友人と遊んで気を紛らわせる」対処行動をとる傾向にある。

2) SEとストレス対処行動の相関の男女差

表2※は、SEとストレス対処行動の相関係数の男女差を示したものである。

相関係数の男女差が認められた項目は、「暴力的になる」($p<0.01$)、「きれてしまう」($p<0.01$)、「何もしない」($p<0.05$)、「自分に腹をたてる」($p<0.05$)、「惨めに思う」($p<0.05$)の5項目である。

これら5項目全てで、男子に比べて女子の方が、マイナスの相関係数が高かった。このことは、SEの高い女子生徒は、男子生徒に比べて「何もしない」「腹をたてる」「暴力的になる」「惨めに思う」「きれてしまう」などの消極的対処行動はとらない傾向にあること示している。

表2 SEとストレス対処行動の相関の男女差

No	項目	男子(n=491)		女子(n=462)		※相関係数の男女差
		相関係数	有意差	相関係数	有意差	
1	ストレスの原因をつきとめる	0.063	n.s.	0.008	n.s.	n.s.
2	何もしない	-0.229	**	-0.326	***	*
3	解決方法を考えようとする	0.094	*	0.116	*	n.s.
4	乗り越える努力をする	0.106	*	0.188	***	n.s.
5	心配するものでないと自分にいい聞かせる	0.037	n.s.	-0.057	n.s.	n.s.
6	何もする気になれず落ち込んでしまう	-0.312	***	-0.327	***	n.s.
7	誰かに悩みを聞いてもらう	0.108	*	0.110	*	n.s.
8	自分自身に腹をたてる	-0.344	***	-0.434	***	*
9	腹をたてて、暴力的になる	-0.103	*	-0.287	***	**
10	自分自身を惨めに思う	-0.350	***	-0.469	***	*
11	テレビやゲームで気を紛らわせる	-0.099	*	-0.154	**	n.s.
12	キれてしまう	-0.079	n.s.	-0.235	***	**
13	趣味や部活動に熱中する	0.147	**	0.159	***	n.s.
14	友人と遊んだりして気を紛らわせる	0.047	n.s.	0.106	*	n.s.
15	友人に相談したりし、助けてもらう	0.124	**	0.119	**	n.s.
16	誰にも会わず、一人でいようとする	-0.256	***	-0.326	***	n.s.

*** $p<0.001$ ** $p<0.01$ * $p<0.05$

4. 疲労自覚症状

1) 疲労自覚症状の項目別及び症状群別の訴え率

表 3-1 は、疲労自覚症状の訴え率について示したものである。

最も訴え数の多かった項目は、「眠い」81.6%、ついで、「あくびがでる」68.5%、「横になりたい」63.2%、「全身がだるい」50.3%、「目が疲れる」50.3%の順であり、いずれも I 群に該当する項目である。

本調査法では、訴え率 25%以上の項目は“訴え率が高い”と評価する(12)。訴え率の高い項目は、30 項目中 23 項目である。II 群については構成する 10 項目全てが25%以上と高い訴え率を示す。

2) 症状群別の訴え率

群別の訴え率は、Ⅰ群(10項目)は46.8%、Ⅱ群(10項目)は38.6%、Ⅲ群(10項目)は26.2%である。全項目の平均訴え率は、37.2%である。疲労の作業タイプからみると、「精神作業型」を示す¹²⁾。

5. SEと疲労自覚症状との相関

表3-2は、疲労自覚症状Ⅰ群～Ⅲ群とSE得点との相関について示したものである。SEと各群との相関係数は、1群は0.319、2群は0.382、3群は0.225である。つまり、SEと疲労自覚症状各群との関連についてみると、Ⅱ群との相関が最も有意に高いことを示す($p < 0.01$)。

表3-1 疲労自覚症状訴え数、訴え率 (n=953)

Ⅰ群		Ⅱ群		Ⅲ群	
項目	人数(%)	項目	人数(%)	項目	人数(%)
1. 頭が重い	234 (23.3)	11. 考えがまとまらない	400 (39.8)	21. 頭が痛い	300 (29.9)
2. 全身がだるい	506 (50.3)	12. 話をするのがイヤになる	293 (29.2)	22. 肩が凝る	408 (40.6)
3. 足がだるい	329 (32.7)	13. いらいらいする	470 (46.8)	23. 腰が痛い	317 (31.5)
4. あくびが出る	688 (68.5)	14. 気が散る	401 (39.9)	24. 息苦しい	175 (17.4)
5. 頭がぼんやりする	423 (42.1)	15. 物事に熱心になれない	371 (36.9)	25. 口が渇く	290 (28.9)
6. ねむい	820 (81.6)	16. ちょっとしたことが思い出せない	472 (47.0)	26. 声がかすれる	186 (18.5)
7. 眼が疲れる	506 (50.3)	17. する事に間違いが多くなる	294 (29.3)	27. 幻暈がする	278 (27.7)
8. 動作がぎこちなくなる	170 (16.9)	18. 物事が気にかかる	358 (35.6)	28. 臉や筋がひくひくする	181 (18.0)
9. 足下が頼りない	155 (15.4)	19. きちんとしていられない	284 (28.3)	29. 手足がふるえる	108 (10.7)
10. 横になりたい	635 (63.2)	20. 根気が無くなる	337 (33.5)	30. 気分が悪い	261 (26.0)
合計	4466 (46.8)	合計	3680 (38.6)	合計	2504 (26.2)

表3-2 疲労自覚症状とSEの値との相関係数

Ⅰ群	Ⅱ群	Ⅲ群
0.319	0.382	0.223

Ⅳ 考察

1. SE得点

SEの平均は、22.7(5.50)である。男女差についてみると、男子23.84(5.11)、女子21.52(5.84)である。女子に比べて男子の得点が有意に高く($p < 0.001$)、川畑¹³⁾らの報告と一致する。

2. ストレス対処行動得点

宗像¹⁴⁾は、積極的な対処行動をとることはストレス軽減、解消に効果的であるが、消極的対処行動をとることは、自己の価値観を低下させ、無力感を伴い、かえってストレス反応が強まり、心身の不健康循環過程をつくりやすいと報告している。本調査で、得点の高い項目は、「趣味や部活動に熱中する」、「友人と遊ぶ」「乗り越える努力をする」「解決方法を考えようとする」などの積極的対処行動である。

性別でストレス対処行動の違いをみると、9項目で性差がみられた。女子と比べ男子の得点が高いのは、「TV やゲームで気を紛らわせる」「趣味や部活動に熱中する」の2項目のみである。女子の方の得点が高いのは、「落ち込む」「誰かに悩みを聞いてもらう」「友人に相談する」「惨めに思う」をはじめとする7項目である。なかでも、特に男子は女子に比べて、「TVやゲームで気を紛らわせる」対処行動をとる傾向が強く、女子では、「落ち込む」「誰かに悩みを聞いてもらう」「友人に相談する」などの対処行動をとる傾向が強いことが示された。

「誰かに悩みを聞いてもらう」「友人に相談する」などはストレス反応低減に有効な対処行動である。また、これらの行動は、女子中学生が日常のストレスに対処する時、友人、周囲からのサポ

ートを求めていることを示す結果である。森本¹⁵⁾は、情緒的支援網は男性には間接的な効果であるが、女性には直接的にストレスを減少させると報告している。男子より女子の方が、友人ストレスサーを感じる¹⁶⁾と報告されているが、友人関係で悩み、ストレスを感じつつも、友人サポートを求めている女子中学生の姿がうかがわれる。

また、男子と比べて女子は「落ち込む」という消極的対処行動をとる傾向があることを示していることにも注目したい。伊藤¹⁷⁾は、悩み得点が少なくなるほど積極的対処行動をとり、悩み得点が多くなるほど逃避的対処行動をとることを報告している。今回、悩み得点についての検討は行っていないが、男子に比べ女子はストレス反応が高いとの報告¹⁸⁾からもみられるように、女子の高いストレス反応が、「落ち込む」という消極的対処行動をとりやすいことに関連している。

このようにストレス対処行動には性差が認められることから、男女の違いに着目した援助が必要である。

3. SEとストレス対処行動

SEとストレス対処行動との相関について検討した結果、男女ともにSEの高い生徒は、積極的対処行動をとることが出来、ストレスと上手く付き合えることが出来ることを示している。また、SEの低い生徒は消極的対処行動をとる傾向があることが示された。

SEに関しては、好ましいストレス対処行動を規定する要因として報告がされている⁶⁾⁷⁾。本稿で相関係数の男女差について検討の結果、SEの高い女子生徒は、男子生徒に比べて「何もしない」「腹をたてる」「暴力的になる」「惨めに思う」「きれてしまう」などの消極的対処行動はとらない傾向にある。このことは、女子生徒について、自己肯定感を高めるような教育的介入(援助)を行うことは、好ましいコーピングを行う上で有効であることを示している。

高垣¹⁹⁾は、「自己肯定感」は、「共感」によって成り立つものであり、「評価」によって自己を肯定する感覚でなく、「共感」によって自己を肯定する感覚であると述べている。この「自己信頼」と「他者信頼」のない自己肯定感は、ストレスに対する不安・緊張・恐怖などの自己防衛反応となって表出するものと考えられ、ストレスに積極的に対処できない行動が予測される。このことは、中学生に自己肯定感を育てることの重要性を指摘している。

4. 疲労自覚症状

不定愁訴についての調査は、産業疲労研究会「自覚症状しらべ」を用いた。疲れなどの不定愁訴を示す要因として、ストレスと生活行動・食生活があげられる²⁰⁾。そこで、本調査では、中学生の自覚されるストレス反応を知るために「自覚症状しらべ」を用いた。

群別にみると、Ⅰ群の訴えが46.8%と高く、特に「眠い」の項目は、81.6%の者が訴えていた。「眠い」の訴えの原因として睡眠時間の短縮が考えられる。また、高倉²¹⁾の報告にも示されるように、精神的健康との関連が考えられる。

本調査では、訴え率25%以上のものは、高い訴え率となる。注目すべきは、Ⅱ群について10項目全てが、高い訴え率である。Ⅱ群は、「気力の低下」を示し、集中力の困難に関する症状群より成り精神症状を表している。次に、Ⅰ群(身体症状)、Ⅱ群(精神的症状)、Ⅲ群(身体違和感)の訴え率を、疲労作業タイプ別からみると、Ⅰ群>Ⅱ群>Ⅲ群であり、「精神作業型」を示す。これは、精神作業、及び夜勤後の場合に多い型である。

最近の子どもたちは、「疲れている」といわれるが、これらの結果でも、中学生が日常生活の中に

において精神的疲労を実感していることを示している。

5. SEと疲労自覚症状との相関

Lazarus & Folkman のストレス理論では、個人の心理的ストレス過程において「先行条件(出来事)→認知的評価→コーピング→精神的健康」という一連の流れを想定している。出来事に対する認知的・行動的な過程(認知的評価)に基づいてコーピングがおこなわれ、その結果、ストレスが個人の精神的健康に影響を及ぼす。この認知的評価とコーピングは、ストレスと精神的健康の媒介過程とされる。このように、ストレス反応の表出はストレスに対する認知的評価と対処行動、すなわちコーピングとの関係が重要な指標となる。

SE得点と疲労自覚症状との相関についてみると、SE得点と疲労自覚症状Ⅱ群、つまり精神的疲労症状との相関が最も高い。精神的症状群はストレス反応の表出を表しており、コーピングとの関連についても報告されている。本調査でもSEの高い子どもが積極的対処行動をとることが示された。

V. まとめ

本調査研究は、中学生のストレス対処行動、Self-Esteem、疲労自覚症状の実態を調査し、その相互関係性を検討することを目的に行った。結果、以下の知見を得ることが出来た。

1) ストレス対処行動には、性差が認められた。男子は女子に比べて「TVやゲームで気を紛らわせる」、女子では「誰かに悩みを聞いてもらう」「友人に相談する」「落ち込む」などの対処行動をとる傾向にある。2) Self-Esteemとストレス対処行動の関連について検討を行った結果、Self-Esteemの高い生徒は積極的対処行動をとる。3) 疲労自覚症状の中で、最も訴えの多かった項目は「眠い」であり、81.6%の者が訴えていた。疲労のタイプでみると、中学生は、精神的緊張が強い状態にある。4) Self-Esteemと疲労自覚症状との相関について検討した結果、特に Self-Esteemと精神疲労状態の間に高い相関がみとめられる。

文献

- 1) Holmes, T. & Rahe, R. H.: The social readjustment rating scale, *Journal of Psychosomatic*, 11, 213-218, 1967
- 2) Lazarus, R. S., & Folkman, S. 本明寛、春木豊、織田正美(監訳)(1991): ストレスの心理学、3-24、実務教育出版、東京
- 3) 谷尾千里、村松常司、吉田正他: 小学生の日常ストレスと対処行動に関する研究、*東海学校保健*、25(1)、13-21、2001、
- 4) 嶋田洋徳、三浦正江、坂野雄二他: 小学生の学校ストレスに対する認知的評価がコーピングとストレス反応に及ぼす影響、*カウンセリング研究*、29、89-96、1996
- 5) 岡安孝弘、嶋田洋徳、丹羽洋子他: 中学生のストレスの評価とストレス反応との関連、*心理学研究*、63、310-318、1992
- 6) 村松常司、吉田正、村松園江他: 大学生のストレスとストレス対処行動に関する研究、*教育医学*、49(3)、197-207、2003
- 7) 川西陽子: セルフエスティームと心理的ストレスの関係、*健康心理学研究*、8(1)、22-30、1995
- 8) 富田理沙、谷尾千里、村松常司他: 小学生の日常ストレスと対処行動に関する研究、*東海学校*

保健、25(1)、13-21、2003

9) 文部科学省: 中学校学習指導要領、2000

www.mext.go.jp/b_menu/shuppan/sonota/990301.htm

10) 永田頌史(1990)、ストレス診断ハンドブック、メディカルサイエンスインターナショナル、5-28、東京

11) 榊原麻衣、村松常司、吉田正他: 高校生のストレス対処行動とセルフエスティーム、教育医学、49(3)、208-221、2003

12) 吉竹博(1993): 産業疲労-自覚症状からのアプローチ-、3-19、労働科学研究所出版、東京

13) 川畑徹郎、西岡伸紀、嶋田哲志: ライフスキルと生活習慣に関する縦断的研究(1)、39(suppl)、274-275、1997

14) 宗像恒次(1987): 健康と病気の社会、心理、文化的背景からみた健康と病気、1-44、メヂカルフレンド社、東京

15) 森本兼囊(1991): ライフスタイル研究の意義と展望、ライフスタイルと健康、2-32、医学書院、東京

16) 嶋田洋徳(1998): 小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究、風間書房、21-211、東京

17) 伊藤武樹: 中学生の悩みとその対処行動、学校保健研究、35(4)、209-219、1993

18) 津田彰、尾関友佳子、片柳弘司: ストレスコーピング過程における性差、ストレス科学、12(1)、34-41、1997

19) 高垣忠一郎(2000): 心の浮き輪の探し方—子ども再生の心理学—、54-70、9-16、柏書房、東京

20) 山本和代、下村美佳子: 高校生の疲労感の実態とその要因に関する研究—疲労自覚症状とストレス及び生活行動との関連—、第47回日本学校保健学会講演集、254-255、2000

21) 高倉実: 中学生の蓄積的疲労と生活の質、生活様式との関連について、民族衛生、60、3-11、1994