

高校生における対人ストレスに及ぼすソーシャルサポートの検討 —対人ストレスコーピングを介して—

玉木健弘¹・堺日菜乃²
(武庫川女子大学 文学部 心理・社会福祉学科¹・ライズプランニング²)

Effects of Social Support on Interpersonal Stress in High School Students —Through Interpersonal Stress Coping—

Takehiro TAMAKI¹ and Hinano SAKAI²

*Department of Psychology and Social Welfare, School of Lerrers
Mukogawa Women's University¹・Rise Planning Inc.²*

Abstract

This study was conducted with high school students to determine the effects of social support on interpersonal stress. First, an analysis of variance was performed to examine differences by grade and gender. In interpersonal stress coping, main effects of grade and gender were found in positive relationship coping. An interaction effect between grade and gender was also found. Since a main effect of grade was observed, multiple comparison was conducted, and significant differences between first and second graders were found. Since an interaction effect was also observed, a simple main effect test was conducted, and differences were found between first and second grade boys and between first grade boys and girls. Next, stress levels were categorized into high and low groups, and the differences in cognitive evaluation and interpersonal stress coping in each group were examined. The results showed significant differences in coping efficacy and threat. A path analysis was also conducted. The analysis revealed that there were differences in interpersonal stress coping in the high and low stress groups. In addition, the analysis of differences in social support in the high and low stress groups indicated that there were differences between the groups.

問 題

中学生や高校生は、入試や就職など人生の選択を迫られることが多い時期である。特に高校生は進学か就職の選択、進学する場合は進学先について悩むことが多い。また、学校生活でも様々なことで悩むことが考えられる。石隈は、高校生の悩みを学習面、心理・社会面、進路面で問題を持っていることを明らかにした¹⁾。さらに、学校生活に適応できないと欠席日数が増え、場合によっては不登校になる可能性もある。

文部科学省の調査によると、高校生の不登校要因として最も多いのは本人に係る状況で、次に学校に係る状況であった²⁾。学校生活に関連が深い学校に係る状況について見てみると、いじめを除く友人関係をめぐる問題、入学・転編入学・進級時の不適応、学業の不振、進路に係る不安、の順であった²⁾。このように、不登校になる理由として対人関係が関連していることから、対人関係で問題が生じると学校生活に悪影響を及ぼすことが考えられる。さらに、学校生活に関連する要因である学業不振や進路についての悩みも多いことから、高校生の多くが対人関係および学校生活での悩みがストレスになっていると思われる。

学校生活では、様々なストレスを感じる可能性が高い。このストレスを感じた時にすぐに身体症状等が生じるわけではない。人はストレスを感じた出来事に対して、認知的評価を行い、対処可能と評価されたときコーピングが選択され、コーピングが上手く行かないときに心理ストレス反応が見られる。このコーピング研究は、これまで Lazarus らが数多く研究している³⁾⁴⁾。その中で、加藤は、対人ストレスに対する認知的評価として、3 因子あることを明らかにした⁵⁾。この3 因子とは、コーピングに対する自己効力感である対処効力感因子、イベントの遭遇による予測された害・喪失に関連する評価として脅威因子、自分にとって重要だと評価する重要性因子である。

また、加藤は、対人ストレスコーピングについても研究し、ポジティブ関係コーピング、解決先送りコーピング、ネガティブ関係コーピングの3 因子を明らかにした⁶⁾。ポジティブ関係コーピングは人間関係で生じたストレスフルなイベントに対して、積極的にその関係を改善し、より良い関係を築こうと努力する因子である。また、ネガティブ関係コーピングは、「無視をする」や「友達付き合いをやめる」といった、人間関係を放棄・崩壊するような行動をとる因子である。さらに、解決先送りコーピングは、ストレスフルなイベントを問題とせず、無視をするような行動をとる因子で、自然に任せるなどといった行動をとる因子である。多くの高校生は、中学の時期より対人関係が広がり、学習面でも難易度が増し、そして、人生の選択を迫られる時期である。この時期の進路選択が、今後の人生において大きな意味を持つこともある。もし選択した進路が、本人にとって満足できないものであった場合、社会との関係を絶ち、ひきこもる可能性も考えられる。蔵本の調査では、ひきこもり開始年齢の平均は18.5歳と報告しており、高校生の時期は今後の人生を左右する可能性も高い⁷⁾。そのため、本研究では高校生を対象に研究を行うことにした。

高校生は学校生活で様々なストレスに晒されているが、このようなストレスの1つに、避けることが難しい対人関係に起因したストレスイベント、すなわち、対人ストレスイベントがある⁸⁾。この対人ストレスイベントは学校生活をしていくうえで避けられないことである。高等学校の不登校理由としても、対人関係に関連するいじめを除く友人関係をめぐる問題が4番目に多い事が報告されている²⁾。また、内閣府の調査でも、学校における人間関係の中で、いじめを除く友人関係をめぐる問題として、学校、家庭に係る要因が70.9%、本人に関わる要因は46.2%と高い割合をであった⁹⁾。このことから、高校生の多くが対人関係について何らかの悩みを抱えていると考えられる。

このような悩みなどのストレスを緩和する要因として、ソーシャルサポートがある¹⁰⁾。ソーシャルサポートは、ストレスに対して精神的健康を維持し、促進する要因がある¹¹⁾。片受・大貫は、情報・道具的サポートや情緒・所属的サポートよりも、評価的サポートのほうが自尊感情や援助要請スキルとの間に強い相関が見られたと報告している¹²⁾。これは、他人から自分の評価をポジティブにされると精神的健康を保つことに影響を与えていることが考えられる。このことから、ソーシャルサポートがストレスを緩和させ、精神的健康を保つ役割をしていると推測される。そのため、ソーシャルサポートは、人間のストレス緩和に重要なものだと考えられる。

また、人間関係に悩みを持っている高校生は多いが、その悩みの対処方法は人と関わる相談を手段として解決しようとする割合が最も高い¹³⁾。しかし、相談をしようと考えても相談ができない場合がある。そのため、高校生が対人ストレスに対して、どのようにコーピングを行うか、また、どのようなことで悩み、その悩みに対して、誰にサポートを受けるかを明らかにすることは、高校生のストレスを低減させることに有効であると考えられる。以上のことから、高校生が感じる対人ストレスに対して、どのように認知的評価を行いストレスコーピングするのか、そして、悩みに対して、誰からのソーシャルサポートを考えているかを明らかにすることは、学校生活で生じる様々な問題を予防するために重要なことであると思われる。また、最近感じたストレスが高い低い、つまり、ストレスレベルの違いから、認知的評価、ストレスコーピング、ソーシャルサポートについての研究はされていない。そこで本研究では、高校生における対人ストレスに対する認知的評価、およびコーピングを検討し、さらに、ストレスレベルの違いによる悩みならびにソーシャルサポートの相手を明らかにすることを目的とした。

方 法

1. 調査手続きおよび調査協力者 兵庫県の高等学校の1年生から3年 260名を対象に調査を実施した。調査用紙の回答に不備があったものを削除し、また、性別でその他と回答した者が2名いたが、回答人数が少ないため、今回の分析からは削除した。そのため、最終的に181名を分析調査対象とした。内訳は、男子78名、女子103名であった。各学年の人数は、1年生64名、2年生58名、3年生59名であった。本研究は、武庫川女子大学文学部心理・社会福祉学科倫理審査委員会の承認を受けて実施した(承認番号2021060)。

2. 調査期間 2021年8月中旬に実施した。

3. 調査用紙の内容

(1)学年、性別について回答を求めた。

(2)ストレスレベルの測定

調査協力者に、今から過去1カ月以内の対人関係のストレスレベルについて尋ねた。対人関係については、友人や親といった対象は決めず、対象者を各自が自由に設定し、思い浮かべた人に対するストレス度合いについて「全くストレスだと感じていない(1点)」から「かなりストレスだと感じている(4点)」の4件法で回答を求めた。

(3)ストレスの認知的評価

ストレスの認知的評価は、加藤の認知的評価尺度9項目を用いて測定を行った⁵⁾。この尺度は、対処効力感因子4項目、脅威因子3項目、重要性因子2項目の3因子から構成されている。各因子の α 係数は、それぞれ、.78、.77、.70であった。(2)で質問した「ストレスレベル」で思い浮かべたストレスに対して、普段、どのように評価をしているのかについて、「あてはまらない(1点)」から「よくあてはまる(4点)」の4件法で回答を求めた。

(4)対人ストレスコーピング

対人ストレスコーピングの測定には、加藤の短縮版対人ストレスコーピング尺度15項目を使用した⁶⁾。この尺度は、ネガティブ関係コーピング因子5項目、解決先送りコーピング因子5項目、ポジティブ関係コーピング因子5項目の3因子で構成されている。回答方法は「あてはまらない(0点)」から「よくあてはまる(3点)」の4件法で回答を求めた。なお、 α 係数は、それぞれ、.88、.78、.80であった。

(5)ソーシャルサポート

ソーシャルサポートの測定は、片受・大貫を参考に「困った時」、「誰に」といった設問をし、自由記述式で回答を求めた¹²⁾。教示文として、「高校生になって困った時、周りの人に手伝ってもらって嬉しかったことや、問題を解決できたことを教えてください」として、回答を求めた。なお、自由記述の回答率をあげるため、回答例を提示した。回答例は、次の通りである。「勉強に困っている時、友人に放課後勉強を教えてもらった」、「部活で上手いかなかった時、顧問の先生にアドバイスをもらって上手くいくようになった」、「成績が良くない時に、友人に勉強に教えてもらい成績が良くなった」といった文章を提示した。

結 果

各尺度の信頼性の検討

各尺度の因子構造の信頼性を検討するために α 係数を算出した。認知的評価尺度では対処効力感因子は.88、脅威因子は.92、重要性因子は.87であった。これは加藤の調査結果、 $\alpha = .78$ (対処効力因子)、 $\alpha = .77$ (脅威因子)、 $\alpha = .70$ (重要性因子)と比較し、すべての因子において先行研究より高い信頼性が得られた⁵⁾。対人ストレスコーピング尺度のネガティブ関係コーピング因子では.81、解決先送りコーピング因子では.87、ポジティブ関係コーピング因子.86であった。加藤の先行研究結果では、ネガティブ関係コーピング因子が $\alpha = .88$ 、解決先送りコーピング因子は $\alpha = .78$ 、ポジティブ関係コーピング因

子では $\alpha = .84$ 、であった⁶⁾。これらの尺度の信頼性も本研究と先行研究とほぼ差異がないことが明らかとなった。

学年および性別における各変数の差異についての検討

ストレスの認知的評価ならびに対人ストレスコーピングにおける学年と性別の違いを検討するため、2要因分散分析を行った。その結果、ストレスの認知的評価では、重要性で学年の主効果がみられ、対処効力感で性別の主効果が認められたが、交互作用は有意ではなかった(それぞれ、($F(2, 175) = 3.05, p = 0.50, \eta^2 = .03$); ($F(1, 175) = 28.476, p = .00, \eta^2 = .14$))。重要性で学年の主効果が認められたため、多重比較(Bonferroni)を行ったところ、有意差は見られなかった。

対人ストレスコーピングでは、ポジティブ関係コーピングで学年と性別の主効果、学生と性別の交互作用が見られた(それぞれ、($F(2, 175) = 3.09, p = .04, \eta^2 = .03$; ($F(1, 175) = 5.07, p = .03, \eta^2 = .03$; ($F(2, 175) = 6.59, p = .00, \eta^2 = .07$))。ポジティブ関係コーピングで学年の主効果が認められたため、多重比較(Bonferroni)を行ったところ、1年と2年で有意差が見られた。また、学年と性別の交互作用が見られたため単純主効果の検定を行った。その結果、男子の1年生と2年生、1年生の男女で差が見られた。このことから、一部の変数で学年差および性差が認められた。しかし、すべての変数において学年ならびに性差は認められなかった。このことから、今後の分析は学年、性差を考慮せずに分析を実施することとした。なお Table 1 に、各変数の平均値と標準偏差を示している。

ストレス高低群における認知的評価および対人ストレスコーピングの差異についての検討

まず、ストレスレベルを高群と低群に分類するため、ストレスレベルについて尋ねた質問に対して4と3に回答した者をストレス高群、2と1に回答した者をストレス低群とした。ストレスレベルを分類した結果、ストレス高群が58名、ストレス低群が123名であった。次に、ストレス高低群における各変数間の違いについて検討するため、1要因分散分析を実施した。その結果、ストレスの認知的評価の対処効力感および脅威で有意差が認められた(それぞれ、($F(1, 179) = 48.56, p = .00, \eta^2 = .21$; ($F(1, 179) = 6.71, p = .01, \eta^2 = .04$))。次に対人ストレスコーピングについて分析を行った結果、全ての変数で有意差は認められなかった。なお、Table 2 には、ストレス高低群ごとの各変数の平均値と標準偏差を示している。

ストレス高低群における認知的評価が対人ストレスコーピングにおよぼす影響の検討

ストレスの高低群の差異によって、認知的評価が対人ストレスコーピングに及ぼす影響に違いがあるかを検討するため、仮説モデルを作成した。仮説モデルは、対処効力感、脅威、重要性は、ネガティブ関係コーピング、解決先送りコーピング、ポジティブ関係コーピングにそれぞれ正の影響があると考えたモデルを作成した。ストレス高低群それぞれで分析を行った結果、ストレス高群のモデル適合度は、 $\chi^2(3) = 0.85 (p = .84)$ 、GFI=1.00、AGFI=.97、RMSEA=.00 となり、ストレス低群のモデル適合度は、 $\chi^2(3) = 9.86 (p = .02)$ 、GFI=.98、AGFI=.84、RMSEA=.14 となった。この結果から各モデルで高いモデル適合度を示したことから、本モデルで分析を実施した。まず、ストレス高群では、脅威から解決先送りコーピングにのみ正の有意な影響が認められた。このことから、ストレスを脅威に感じると解決先送りコーピングをすることが明らかとなった。次にストレス低群では、対処効力感から解決先送りコーピングとポジティブ関係コーピングに正の有意な影響が認められた。このことから、ストレスを対処できると評価した場合は、問題を解決先送りし、ポジティブな関係を築こうとするコーピングを選択することが明らかとなった。Figure 1 には、有意な影響が見られた変数間のみ示している。

ソーシャルサポートに関する自由記述の検討

ソーシャルサポートについて自由記述で回答を求めた。悩みと相談者の2つが記載されている者を分析対象者としたところ、147名であった。そのため、ソーシャルサポートの分析は147名を対象に実施した。次に、悩みについては「勉強」、「友人関係」、「部活」、「自分に関すること」、「進路」、「恋愛」、「その他」の7つに分類した。そして、相談者は「友人」、「先生」、「親」、「家族」、「先輩」、「自分」、「その他」の7つに分類して分析を行った。

ストレス高低群ごとの違いを検討するため、各ストレス群で悩みと相談者について件数および割合を

Table1
学年および性別における各変数の平均値ならびに標準偏差

	1年生			2年生			3年生			合計		
	全体	男子	女子	全体	男子	女子	全体	男子	女子	全体	男子	女子
	N=64	N=30	N=34	N=58	N=21	N=37	N=59	N=27	N=32	N=181	N=78	N=103
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)
ストレスの認知的評価												
①対処効力感	10.44 (3.49)	12.17 (3.36)	8.91 (2.85)	9.95 (3.16)	10.87 (2.94)	9.43 (3.20)	9.86 (2.92)	11.22 (2.58)	8.72 (2.73)	10.10 (3.20)	11.49 (3.01)	9.04 (2.93)
②脅威	6.45 (2.75)	6.50 (3.01)	6.41 (2.55)	6.45 (2.85)	6.52 (2.48)	6.41 (3.07)	7.46 (2.91)	6.78 (2.64)	8.03 (3.05)	6.78 (2.86)	6.60 (2.72)	6.91 (2.97)
③重要性	4.14 (2.00)	4.53 (2.22)	3.79 (1.75)	4.93 (1.67)	5.00 (1.79)	4.89 (1.63)	4.69 (1.62)	4.96 (1.65)	4.47 (1.59)	4.57 (1.81)	4.81 (1.91)	4.40 (1.71)
対人ストレスコーピング												
④ネガティブ関係コーピング	9.52 (3.70)	8.90 (3.73)	10.06 (3.63)	9.88 (3.61)	10.00 (3.44)	9.81 (3.76)	10.32 (3.23)	10.30 (3.37)	10.34 (3.16)	9.90 (3.52)	9.68 (3.54)	10.06 (3.51)
⑤解決先送りコーピング	12.77 (4.42)	12.77 (4.58)	12.76 (4.34)	12.62 (3.78)	12.86 (3.67)	12.49 (3.89)	13.44 (3.77)	15.04 (3.54)	12.09 (3.46)	12.94 (4.01)	13.58 (4.09)	12.46 (3.89)
⑥ポジティブ関係コーピング	11.06 (4.38)	13.20 (4.55)	9.18 (3.24)	9.60 (3.41)	9.10 (3.69)	9.89 (3.26)	10.64 (3.82)	10.98 (3.98)	10.38 (3.72)	10.46 (3.93)	11.32 (4.41)	9.81 (3.41)

Table2
ストレス高低群における各変数の平均値、標準偏差および分散分析の結果

	ストレス群			F値
	全体 N=181 M(SD)	高群 N=58 M(SD)	低群 N=123 M(SD)	
ストレスの認知的評価				
①対処効力感	10.09 (3.20)	7.95 (2.47)	11.11 (3.00)	48.56***
②脅威	6.78 (2.87)	7.57 (2.64)	6.41 (2.90)	6.71**
③重要性	4.57 (1.81)	4.74 (1.78)	4.50 (1.82)	0.73
対人ストレスコーピング				
④ネガティブ関係コーピング	9.90 (3.52)	10.22 (3.85)	9.74 (3.36)	0.75
⑤解決先送りコーピング	12.94 (4.01)	12.28 (3.81)	13.25 (4.08)	2.36
⑥ポジティブ関係コーピング	10.46 (3.93)	9.64 (3.44)	10.85 (4.10)	3.78†

*** $p < .001$, ** $p < .01$, † $p < .10$

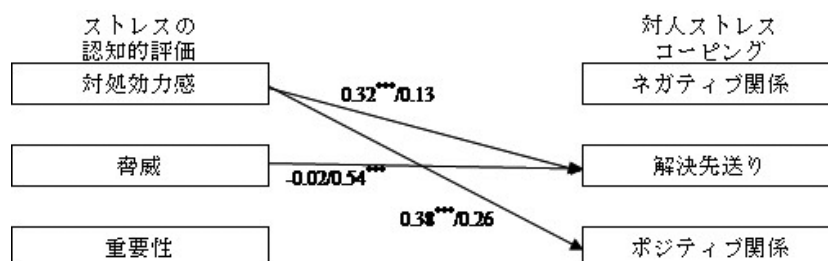


Figure 1. ストレスの認知的評価から対人ストレスコーピングへの影響

*** $p < .05$

注1) 誤差変数は省略した。

注2) 対処効力感、脅威、重要性それぞれに共分散を設定しているが、表記は省略した。

注3) 左側がストレス低群、右側がストレス高群を示す。

Table 3
ストレス高低群における悩みごとの人数

	ストレス群	
	高群	低群
	N = 41	N = 106
悩みごと		
勉強	14(34.1)	45(42.5)
友人関係	13(31.7)	15(14.2)
部活	7(17.1)	15(14.2)
自分のこと	4(9.8)	17(16.0)
進路	1(2.4)	9(8.5)
恋愛	0(0.0)	3(2.8)
その他	2(4.9)	2(1.9)

注) カッコ内の数値は各項目の%を示す。

Table 4
ストレス高低群における相談者の人数

相談者	ストレス群	
	高群	低群
	友人	27 (65.9)
先生	10 (24.4)	10 (9.4)
親	6 (14.6)	10 (9.4)
家族	2 (4.9)	6 (5.7)
先輩	3 (7.3)	4 (3.8)
自分	0 (0.0)	3 (2.8)
その他	1 (2.4)	0 (0.0)

注1) カッコ内の数値は各項目の%を示す。
注2) 相談者は複数回答あり。
注3) 家族は親以外の親族を示す。

算出した。まず、ストレス高群の悩みについては、勉強、友人関係、部活動の順に悩みが多いことが明らかとなった。ストレス低群では、勉強、自分のこと、友人関係と部活動の順となった。このことから、各群とも勉強について悩む割合が多いことが明らかとなった。内容について見てみると、ストレス高群では、友人関係も勉強と同じくらい悩んでいることが示された。一方、ストレス低群では、自分に関する事で悩むことが多いことが示された。両群とも友人関係について悩んでいることが伺えるが、割合を見ると、ストレス高群がストレス低群より高い割合をして示している。このことから、ストレス高群は、友人関係での悩みがストレス低群より多いと考えられる。また、自分に関する事については、ストレス低群で多い悩みとして示されたが、ストレス高群ではそれほど高い悩みではないことが明らかとなった。次に、ストレス高低群で悩みの数で統計的違いがあるかを検討するため、 χ^2 検定を実施した。分析の結果、友人関係において有意差が認められた($\chi^2(1) = 5.92, p < .05$)。このことから、ストレス高群が低群より友人関係で悩んでいることが件数だけでなく、統計的にも多いことが明らかとなった。

さらに、悩みを相談する相談者の違いについて検討したところ、ストレス高群では、友人、先生、親、という順で相談する割合が高いことが示された。ストレス低群では、友人、先生と親、家族の順であった。高低群とも友人に相談することが多いことが示されたが、先生と親への相談について各群で違いが見られた。ストレス高群は、ストレス低群に比べて、先生と親に相談するとの割合が高いことが示された。ストレス高群の生徒は、友人にも相談する可能性が高いが、先生や親に対しても困ったときに頼りにしたい、という思いを持っていることが明らかとなった。次に各群による相談者の数の統計的な違いを検討するため、 χ^2 検定を行った。その結果、友人($\chi^2(1) = 4.85, p < .05$)および先生($\chi^2(1) = 4.86, p < .05$)で有意差が認められた。このことから、友人に相談するのは、ストレス低群が高群より多く、先生に相談するのは、ストレス高群がストレス低群より多いことが明らかになった。以上のことから、ストレスレベルの違いによって、ソーシャルサポートに差異があることが明らかとなった。

考 察

本研究の目的は、高校生における対人ストレスに対する認知的評価、およびコーピングを検討し、さらに、ストレスレベルの違いによる認知的評価、対人ストレスコーピング、悩みならびにソーシャルサポートの相手を明らかにすることであった。

対人ストレスにおける認知的評価とコーピングを検討したところ、認知的評価では、重要性で学年の主効果が見られ、対処効力感で性別の主効果が認められた。重要性で学年の主効果が見られたため、多重比較を行ったが、有意差は認められなかった。対処効力感では、男子が女子より高いことが示され

た。このことから、男子は、対人ストレスに対して、受け身にならずストレスを改善しようと積極的に行動することが示された。長尾・松永は、男子が女子よりもストレスイベントをコントロール可能だと認知していることを明らかにしている¹⁴⁾。今回の結果も長尾・松永の結果¹⁴⁾と同様となったことから、男子は、ストレスイベントを重要だと感じ、自己効力感も感じていると考えられる。

対人ストレスコーピングでは、ポジティブ関係コーピングで学年と性別の主効果、学生と性別の交互作用が見られた。学年の主効果を検討したところ、1年生が2年生よりポジティブ関係コーピングを用いることが明らかとなった。性別では、男子が女子よりポジティブ関係コーピングを行うことが示された。交互作用も見られたことから、下位検定を行ったところ、男子で1年生が2年生よりポジティブ関係コーピングを用いることが多いことが示され、そして、1年生の男女では、男子が女子よりポジティブ関係コーピングを行うことが多いことが示された。加藤は、ポジティブ関係コーピングは友人関係の満足感を高めることを明らかにしている⁵⁾。このことから、1年生の多くが、高校で新たな友人関係を築く必要があるため、1年生は2、3年生より良好な対人関係を維持したいと思い、ポジティブ関係コーピングを用いやすいのではないと思われる。また、男子が女子より高い値を示したことから、男子は女子より人間関係を積極的に構築しようとする傾向が高い可能性が考えられる。そのため、ポジティブ関係コーピングを選択しやすいのではないかと推測される。

このように、対人ストレスに対する認知的評価と対人ストレスコーピングにおいて、学年と性別に一部ではあるが、違いが示された。しかし、今回の研究では、全ての変数で学年および性別に違いは示されなかった。これは、高校生になると多くの生徒が、これまで何らかの対人ストレスを経験し、その対応をしてきたことが影響していると考えられる。対人ストレスは、場面や内容等によって一概に同じとは言えないが、対応の仕方はある程度決まっている可能性が考えられる。そのため、学年や男女で違いがあまり見られなかったと思われる。このことから、次にストレスレベルによる違いから検討することとした。

ストレスレベルについて回答を求めたところ、ストレス高群が58名、ストレス低群が123名であった。このことから、過去1ヶ月で高い対人ストレスを感じている生徒は、調査協力者の約32%であることが示された。今回の調査は、登校している生徒に回答を求めている。文部科学省の調査で、不登校理由として、対人関係が要因として示されていた²⁾。現在、対人関係でストレスを感じている生徒は、学校生活を送ることがつらくなり、学校に登校できなくなる危険性が高いと思われる。また、不登校になると学習面でも遅れることになり、不登校生徒の気持ちの中に、進級や進路面についても不安が生じる可能性もある。このことから、対人関係でストレスを感じている生徒に対しては、早めに対応することが不登校等の予防には必要だと考える。

次にストレスレベルによる認知的評価と対人ストレスコーピングの違いについて検討した。その結果、対処効力感と脅威で有意差が認められた。対処効力感では、高群より低群で高い値を示し、脅威では、ストレス高群がストレス低群より高い値を示した。対処効力感は、コーピングに対する自己効力感⁵⁾であることから、対人ストレスをあまり感じていないストレス低群は、ストレスにうまく対応できているため、ストレス低群が高い値を示したと思われる。一方、脅威でストレス高群が高い値を示したのは、対人関係で生じるストレスに対して、自分にとって煩わしく、苦痛なことであると考えやすいためだと推測される。

また、ストレス高低群における認知的評価が対人ストレスコーピングにおよぼす影響について検討するため、パス解析を行った。その結果、ストレス高群では、対人ストレスを脅威と認知すると解決先送りコーピングを行うことが示された。ストレス低群では、対人ストレスを対処可能であると考えた対処効力感と認知すると、解決先送りコーピングおよびポジティブ関係コーピングを選択することが明らかとなった。ストレス高群の生徒は、対人ストレスを脅威に感じた場合、そのストレスを解決しようとせず、問題を先送りにする傾向が示唆された。このことから、対人ストレスを感じた場合、ストレスを高く感じている生徒は、ストレスの原因となっている事柄を解決しようとしにくい可能性が考えられる。ストレス低群では、対人ストレスを対処可能と認知すると問題を先送りする、あるいは、ポジティブな関

係を形成しようとするコーピングを用いる事が明らかとなった。

このことから、認知的評価に違いはあるが、コーピングに解決先送りコーピングを選択することがストレス高低群ともに見られた。これは、ストレスレベルにかかわらず、ストレス源に対してすぐに対応しない方がよいと考えることは、対人ストレスへの対応として共通することと考えられる。しかし、ストレス低群では、問題をそのままにせず、他者との関係を構築しようとするポジティブ関係コーピングも選択することが明らかとなった。そのため、ストレスが低い生徒は、問題となっている対人ストレスをそのままにせず、ストレスを対処しようとし、ストレス源を削除あるいは低減させようとする可能性がある。このコーピング選択の違いが、ストレスレベルが異なる要因として考えられる。

次に、ストレス高低群におけるソーシャルサポートに関する自由記述の内容について検討を行った。まず、悩みの割合について見てみると、ストレス高群では、勉強、友人関係、部活動の順に多く、ストレス低群は、勉強、自分のこと、友人関係と部活動の順となった。石隈は、中学生と高校生の悩んだ経験について調査したところ、学習面は中高生ともに悩んでいる割合が高いこと示されたが、友人関係や部活などが含まれている心理・社会面については、中学生より高校生で悩んだ経験が高いと報告している¹⁾。今回の結果から悩みについて、ストレス高低群とも勉強、友人関係、部活が含まれていることから、高校生にとってこれらのことは悩む可能性が高い事柄だと考える。このことから、ストレスの高低に関係なく、高校生は勉強などの学習面だけでなく、友人関係や部活などの悩みが多いことが明らかとなった。

一方、自分のことについての悩みは、ストレス低群にのみ多いことが示された。自分のことについての悩みは、悩みの内容については明確になっていないが、対人関係が比較的良好であるため、自分のことについて悩んでいる可能性が考えられる。しかし、自分についての悩みは、人に言えない場合もあるため、自分のことを悩みとして回答した生徒が、一概に対人関係が良好とは限らない。そのため、今後は、悩みの内容についても検討することが必要だと思われる。また、悩みの件数について χ^2 検定を実施したところ、友人関係においてストレス高群がストレス低群より、友人関係で悩んでいる可能性が高いことが示唆された。このことから、ストレスが高い生徒は、友人関係で悩むことが多く、友人関係を良好に保つことが学校生活では重要な要因であると考えられる。

また、悩んだ時の相談相手について割合を算出したところ、ストレス高群では、友人、先生、親の順になり、ストレス低群は、友人、先生と親、家族の順となった。悩みの内容とは違い、相談者の割合の順位はほぼ一致した。相談者の順位には違いが見られなかったが、回答件数に違いが見られたため、 χ^2 検定を実施した。その結果、友人を相談相手にあげた件数は、ストレス低群がストレス高群より多く、先生を相談相手にあげた件数は、ストレス高群がストレス低群より多くいることが明らかとなった。この中で、ストレス高群の生徒が、先生に相談をする件数が多いことは注目すべき点であると考えられる。相談内容によって相談者は変わる可能性は高いと思われるが、相談相手に先生を選択したストレス高群の生徒にとって、学校生活の中で先生の存在が大きいものと考えられる。ストレス高群とストレス低群の悩みでは、友人関係の悩みについてストレス高群がストレス低群より高いことが明らかになった。このことからストレス高群の生徒は、友人に相談をしたいと思っても、友人間でサポートをしあうような対等な人間関係を構築する力が不足しているため、友人に相談することは難しいと推測される。そのため、先生から生徒に声かけなどを行い、先生と生徒との関わりを増やし、生徒から先生に相談できる雰囲気を作ることが、生徒の悩みの解消に有効ではないかと思われる。以上のことから、高校生の対人ストレスに対する認知的評価、対人ストレスコーピングでは違いがあり、ストレスレベルの違いによっても、ソーシャルサポートに違いがあることが明らかとなった。

本研究の課題として、生徒一人ひとりのパーソナリティ要因などについては今回調査をしていない。また、他者に相談をするためのソーシャルスキルについても扱っていない。そのため、今後は、パーソナリティ要因やソーシャルスキルなどについても調査し、高校生一人ひとりの対人ストレスを低減させる方法について検討していくことが必要だと考える。

利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

付 記

本論文は、第2著者が2022年度に武庫川女子大学文学部に提出した卒業論文用データを第1著者がデータを再分析、再構成したものである。

引用文献

- 1) 石隈利紀. “スクールカウンセラーに求められる役割に関するニーズ調査から”. 学校心理学—教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス—. 誠信書房, 1999, pp.160-186.
- 2) 文部科学省. 5 高等学校の長期欠席(不登校等). 令和2年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について. https://www.mext.go.jp/content/20211007-mxt_jidou01-100002753_1.pdf, (accessed 2022-08-20).
- 3) Lazarus, R.S. Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*. 1993, 55 (3), pp. 234-247.
- 4) Lazarus, R.S., & Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company. 1984. 445p.
- 5) 加藤司. 対人ストレス過程の検証. 教育心理学研究. 2001, Vol.49, No.3, pp.295-304.
- 6) 加藤司. 短縮版対人ストレスコーピング尺度の信頼性と妥当性の検証. 神戸女学院大学学生相談室紀要. 2002, Vol.7, pp.17-22.
- 7) 蔵本信比古. ひきこもりの3つの時期とその状態. 室蘭工業大学紀要. 2005, Vol.55, pp.43-49.
- 8) 加藤司. 看護学生における対人ストレスコーピングがストレス反応に及ぼす影響. 東洋大学人間科学科総合研究所紀要. 2007, Vol.7, pp.265-275.
- 9) 内閣府. 第3章困難を有する子供・若者やその家族の支援. 平成30年版子供・若者白書. https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h29honpen/s3_2.html, (accessed 2022-8-20).
- 10) 嶋信宏. 大学生のソーシャルサポートネットワークの測定に関する一研究. 教育心理学研究. 1991, Vol.39, No.4, pp.440-447.
- 11) 関口千津子・岡田斉. 対人関係精神的健康に及ぼす影響についての調査研究—ソーシャルサポート, ソーシャルスキルと抑うつとの関連性に着目して—. 日本心理学会大会発表論文集. 2010, Vol.74, p.105.
- 12) 片受靖・大貫尚子. 大学生用ソーシャルサポート尺度の作成と信頼性・妥当性の検討—評価的サポートを含む多因子構造の観点から—. 立正大学心理学研究年報. 2014, Vol.5, pp.37-46.
- 13) 株式会社マクロミル・認定NPO法人. “株式会社マクロミル・認定NPO法人カタリバ協働調査”. 2018年思春期の実態把握調査結果報告書. <https://www.macromill.com/assets/files/pdf/20181220-adolescent-research-report.pdf>, (accessed 2022-08-20).
- 14) 長尾美佐・松永美希. 大学生のストレス状況下における認知的評価とレジリエンスが精神的健康に与える影響. 立教大学臨床心理学研究, 2016, Vol.10, pp.1-13.

受理日 2022年12月14日