

# 小学生のストレスマネジメント能力の測定と発達に関する研究

森 和 彦

## Measures of stress management ability and the development in school children.

Kazuhiko MORI

The purpose of this study was to investigate the psychological stress management ability of school children. The results showed that the coping factor was more effective on stress management for school children. Finally, we discussed the implication of this measurement.

### 問題提起

登校拒否やいじめ問題に見られるような現在の教育現場の状況からも明らかのように、価値の多様化と小中学校教員業務の圧迫に伴い、小中学生のストレスマネジメントに対する教師等の支援的役割に質的変換が迫られている。そこで、小学生のストレスマネジメント能力とその支援環境を測定、評価し、教育現場でこれらのストレスマネジメント能力の育成を支援できるようなツールを提言する必要性が生じている。そこで、我々は様々な成人向けに開発されてきた心理的ストレス調査用質問紙を小学校中高学年にも応用できる方向で再検討した。そして、この調査の目的は実態把握調査だけではない。生徒自身が質問紙から心理的ストレス状況を再現または想像し、かつ質問項目によって提示される複数の選択方略（コーピング、心理的ストレスの意味づけ、援助的な人間関係の認知）の擬似的利用によって、実際のストレスマネジメントを発達させることができるような質問紙の可能性を検討することも、本研究の目標の一つである。そこで、本研究で用いられるストレスマネジメントの能力評価は5つの領域から構成された。これらの領域それぞれが持つ特性とその目的に対する妥当性は本報告の中ですべて検討されているわけではない。本報告では以上のような最終目標を前提とした上で、ストレス反応の訴え、ストレス原因の認知、コーピング、ストレス自己評価、社会的支援の認知の各領域にわたって質問項目が集められた。そして、中高学年児童の反応結果から、これら質問項目群の修正と、研究の方向を探る予備的調査が、本報告の目的である。

### 方 法

#### 調査対象：

秋田市内 A 小学校 3 年生 1 クラス（男子 20 名，女子 18 名）と 6 年生 1 クラス（男子 18 名，女子 18 名）が参加した。

#### 尺度構成：

本研究で用いられた小学生用心理的ストレス自己評価尺度は、上述の 5 つの領域の構成を考慮し、中学生以上の小学生に理解できるような文章表現と、小学生の実情に即した内容への変更を行って作成した。尺度は 4 件法で統一し、社会的支援の領域を除いて、「とてもよくあてはまる」、「かなりあてはまる」、「少しあてはまる」、「あてはまらない」とした。本報告の予備調査が行われる前に、小学校 2 年生と 5 年生数名に内容を読んでもらい、表現に関する修正を行った。

(1) ストレス反応の評価は身体的反応、情動的反応、認知・行動的反応について評価を求めるものであり、このテストバッテリーの最初に実施されるものである。岡安ら (1992a) の結果から進学を控えた学年の方が、高得点であることが予測される。岡安ら (1992a) は中学生用ストレス反応尺度の作成を試み、68 項目の質問紙を作成した。我々はこの中から小学校 3 年生でも理解可能と思われるような表現に置き換えられるもの、また、岡安ら (1992a) の因子分析による 4 つの因子群において因子負荷量がより高い項目を 46 項目選んだ。

(2) ストレス原因の認知の項目は自分にとってのストレスを評価させるものである。そこで児童の心理的ストレスを扱った岡安ら (1992b) が用いた学校ストレスサ－尺度 50 項目の報告を参考にその尺度を作成した。岡

安ら(1992b)は6つの因子を抽出しているが、服装、髪型に関するものと部活動に關係する項目を除いて、因子負荷量の高い30項目を選び、表現を小学生向きに修正したものをを用いた。

(3) コーピングは尾関(1993)の大学生版ストレスコーピング尺度の14項目すべての翻訳と少数児童への個別面接によって得られた意見を参考に作成された。また、この質問項目に先立って心理的ストレスについての説明を行い、具体的にストレスに感じていることを記述させる項目も設定した。

(4) ストレス自己評価は心理的ストレスの概念を説明した後で、心理的ストレスとは自分にとって何であるかを評価させる。すなわち心理的ストレスに対する認知的な意味づけによる対処の有無を問うものである。この項目は心理的ストレスという障壁に対する自己評価が、どのような位置にあるか、またこの心理的ストレス事態に対して、自分の力がどこまで発揮できるか(Sander & Lakey, 1982)という点を調べるものである。したがって、ストレス反応とは異なる視点で、心理的ストレスによる心理的ダメージを測れるものと考えられる。具体的には尾関(1993)の大学生版の15項目すべての小学生向けへの翻訳により、作成された。

(5) 社会的支援の評価では、家族以外の人から心理的ストレスに対して支援を要請できる人がおおよそ何人ぐらい期待できるかを回答してもらうために、尾関(1993)に用いられた浦(1992)の質問項目を参考に10項目を設定した。家族による社会的支援は誰でもが思い浮かぶ一般的な回答である。ここではこの質問紙の示唆的な応用目的を考慮して、「家族を除く」という表現を付加した。特に学校ストレスを前提としているので、友人や教師の支援的役割の認知やそのような環境のイメージの構成とその実態把握は重要であると思われる。また、必ず

しも多くの支援者が重要ではないかもしれない。しかし、ここではその質も含めて数で代表させることにした。

#### 手続き：

質問項目を印刷した用紙をクラス毎に一斉に配布し、質問項目を録音したテープを再生させて、その声に従って回答してもらう。その際、一つの質問に平均12秒のペースで116項目約23分(内1間は自由記述)で答えてもらうようにした。なお質問はコーピングとストレス自己評価をまとめて4つの群に分割して印刷し、必要と思われる漢字にはフリガナが添えられている。また、「異性」に関する質問は、男の子用と女の子用に分けて作成した。回答はストレス反応の訴え、ストレス原因の認知、コーピング、ストレス自己評価、社会的支援の認知の順で行われた。

### 結果と考察

#### 全体の分析：

得られたデータは、質問項目の得点の重みづけの方向を統一してから、Microsoft Excelで集計され、「社会情報サービス(1995)」の重回帰分析にかけられた。ストレス反応を目的変数として、他の領域の項目を説明変数とした。赤池のAICで比較したところ最終的に増減法で分析を行うことにし、ストレス反応に対してコーピング変数は説明力があることが5%の有意水準で分かった。最終的な重回帰式は、 $\text{ストレス反応得点} = 79.7 - 0.8(\text{コーピング得点}) + 0.5(\text{社会的支援認知の得点}) + 0.2(\text{ストレス原因認知の得点})$ となった。この重回帰式は有意水準1%で予測に役立つことも確認された。図1は観測された値と回帰式から求められた理論値が表現されている。縦軸は説明変数となった各領域の得点合計である。また各群の相関結果から、コーピングとストレス自己評価に

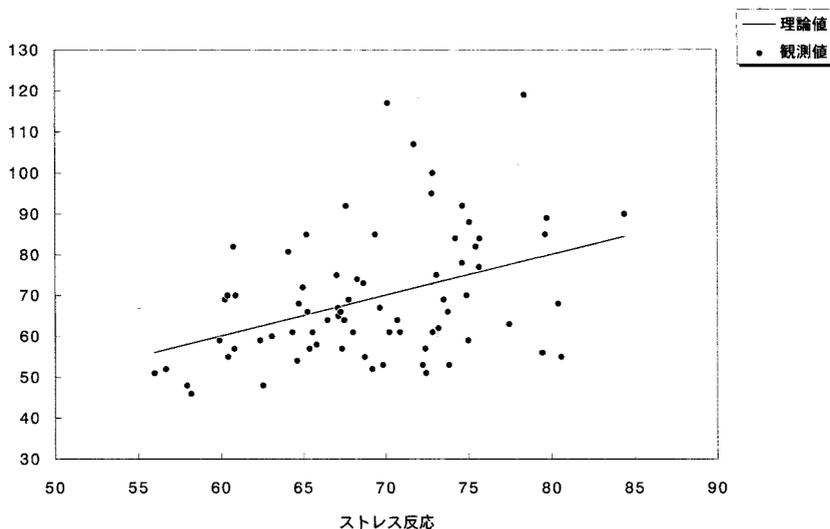


図1 観測値と理論値

弱い相関(0.40)があることが分かった。これはストレス自己評価もコーピングとして作用することを裏付けている。これらの結果から心理的ストレスに対して、小学生においてもコーピングの役割が大切であることが示唆される。コーピングの領域は、問題や状況を解決する問題焦点型コーピング(行動/認知)、生じた問題よりは自らの情動を調節する情報焦点型コーピングなどの積極的なコーピングの他に問題状況から逃避する回避・逃避型コーピングに分類されることが知られている(尾関, 1993)。しかし、本報告ではそこまで分析されておらず、今後この視点を重視した研究展開が必要だと思われる。さらに、尾関ら(1991)で主張されるように、自覚されるストレス反応を、ストレス(ストレス原因の認知)とコーピングから説明できることが、小学生版の検査でも追試されたことは重要な確認事項となろう。

#### 母集団別に見た各領域間の関係：

6年生の女子はストレス反応得点に対し、ストレス原因の認知(相関係数:0.57)、コーピング(-0.81)、ストレス自己評価(-0.58)の得点との相関が高く、コーピングはストレス原因の認知(-0.55)やストレス自己評価(0.70)とも高い相関があった。このような傾向は他のグループより突出しており、「社会的支援とは独立した、認知的なコーピングが重要視されている」という仮説を立てて、検証を試みる価値があるように判断された。6年生の男子はストレスの自己評価と社会的支援の認知とが相反した関係(-0.47)にある事が注目された。今後パーソナリティもしくは認知タイプの違いの中でこの点を解析する必要があるだろう。3年生では各領域の独立性が比較的高いのが特徴的であった。個々の回答から判断して、質問の理解不足の影響とは考えにくく、この学年差を発達上の問題として今後考えていく必要もあると思われる。

#### 各領域別に見た母集団間の差について：

各領域項目毎に母集団間(男子、女子、3年生、6年生)の違いについて各々tテストによって検定を試みたが、いずれも統計的に有意な差は見いだせなかった。これはデータ数が少なく、はずれ値の影響を受けやすいことが原因として考えられた。したがって、以下は中央値に基づく傾向について、その傾向と考察を行う。

(1) ストレス反応：これはストレスに関連して生じる身体的反応、情動的反応、認知・行動的反応を意味する。いわば従属変数としての症状の認識にあたる。ストレスマネジメント能力が高いということは、この領域の評価が低いことを意味するのか、それともこの指標が高くて別の領域の指標も高い状態を意味するのかは議論の余地があるところであろう。本研究では前者の立場をとり、心理的ストレス反応の強度の訴えよりも、心理的ス

トレス原因が明確化していて、反応が低く抑えられることが当該の能力の高さを示すと考えた。重回帰式の結果は前者の立場を支持しているように思われる。図2は4群のストレス反応得点の中央値を示したものである(3年男子:67.5, 3年女子:65.5, 6年男子:70.0, 6年女子:60.0)。ストレス反応得点の中間値は115点であるので、いずれもストレス反応を低く答える傾向にあった。傾向としては男子の方がストレス反応の訴えがより高く、6年生においてその差は広がる傾向を見せている。発達に関連したジェンダーの影響が伺われる。長根(1991)は小学校中学年以上を対象とした心理的ストレスの分析調査において、女子の方が特に学業に関連して心理的ストレス度が高い事が報告されている。残念ながら本調査の対象校は中学校進学に関してはあまり心配の必要がないという特殊事情があり、サンプリング対象の問題を含めて、本研究の調査対象を再考する必要もあろう。ただし、長根(1991)の質問内容はストレス反応ではなく、ストレス原因の認知の高さから心理的ストレスを推察したものである。

(2) 心理的ストレス原因の認知：これは自分にとってのストレス(ストレス原因)が何であるかの認識評価である。原因の特定化は解決のための一つの条件であり得るが、実際にはこの認知は年齢の関数になっていることが予測される。我々はこの原因の明確化に、児童にとって意味のある教育的介入の余地があるかどうか検討する必要があると考えている。これは原因帰属をどのように適切に指導できるかという問題と切り離して考えることはできない。図3はストレス原因認知の得点の中央値を各群において示したものである(3年男子:39.0, 3年女子:37.5, 6年男子:50.5, 6年女子:49.0)。6年生の方が高い傾向にあり、仮説は否定されると思えない。中間値は75点であるところから、ストレスの反応とともにその原因の

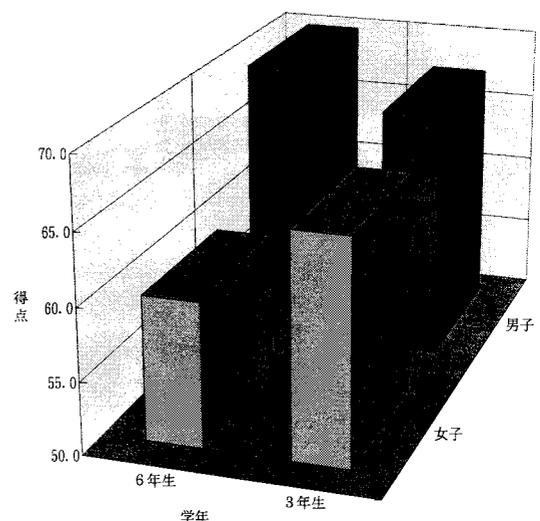


図2 ストレス反応得点(中央値)

認知の頻度も低いということが推察される。ただし4群間の関係は同じではない。これは3年生の原因分析の能力の発達と関係していると思われる。

(3) コーピング：青年期以後ではコーピングの問題は多くの研究者(例えば、尾関, 1993, Folkman et al. 1986)によって問題にされている。しかし小学生では内的特性(性, パーソナリティ)と結びつけられることはあっても(長根, 1991), 児童が用いている技能としてのコーピングの研究はまだ十分ではない。この領域が、教育的指導にとって重要な事は、社会的技術の習得という形で教育環境に十分取り込まれる可能性があるという理由によっている。本研究の結果は小学生においてもコーピングが重要であることを明確にしている。図4はコーピング得点の各群の中央値を示したものである(3年男子: 40.5, 3年女子: 43.5, 6年男子: 43.5, 6年女子: 44.5)。中間値は35点であり、いずれも何らかのコーピングを実施していることを示す結果となった。

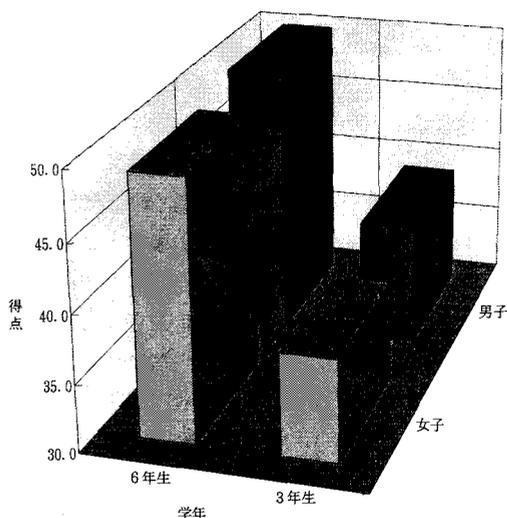


図3 ストレス原因認知の得点(中央値)

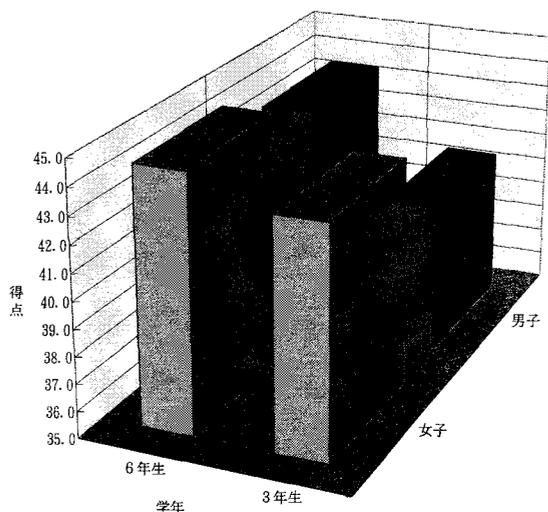


図4 コーピング得点(中央値)

(4) ストレス自己評価：ここでは心理的ストレスが肯定的に評価されるかどうかによって、その取り組み姿勢(心理的ダメージ)を読みとろうとする意図で構成した。理論的には、認知的コーピングとも関係があると考え得る。図5はコーピングと同様な結果(3年男子: 38.3, 3年女子: 48.5, 6年男子: 45.5, 6年女子: 47.0)を示しており、仮説を支持する傾向が推察される。中間値は37.5点でストレスに対する積極的評価が推察される。3年生男子が他の3群に比べて低い点が今後再検討を要するところであろう。

しかし、小学生において求められるこの質問項目群のもう一つの設定の意味は、むしろ心理的なストレス自己評価内容そのものよりも、質問項目が持つ要求特性により、要求される答えの表明や言語化が、児童に支援的に働く事にあり、実際にそのような操作が有効かどうかが問題となる。ただしこの問題はこの質問紙に対する別の調査が必要であり、現在計画中である。

(5) 社会的支援の評価：ここでは、家族以外の人から心理的ストレスに対して支援を要請できる人がいるかどうかを考えさせる。また、支援の可能性を喚起させる機能を考慮する。すなわちここでは、Barrera (1986)のいう知覚されたサポートであるところの「他者から支援を受ける可能性に対する期待」あるいは「支援に対する主観的評価」を扱っている。このようなサポートを指標とした研究では、サポートとストレス反応との間に負の相関があり、知覚されたサポートが高いほどストレス反応が小さいとされている(Schaefer, Coyne & Lazarus, 1981)。岡安ら(1993)も児童生徒の分析にはこの知覚されたサポートが有効であると主張しており、本研究でも同じ立場に立って項目を作成した。しかし全体の分析で考察したように社会的支援の認知は他の領域の認知とは独立している結果となった。図6は社会的支援認知の中

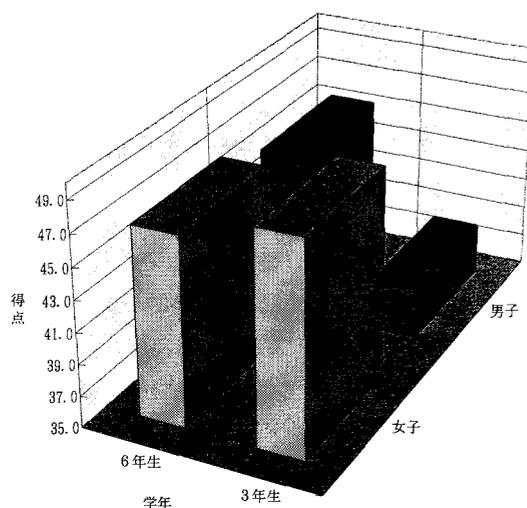


図5 ストレス自己評価得点(中央値)

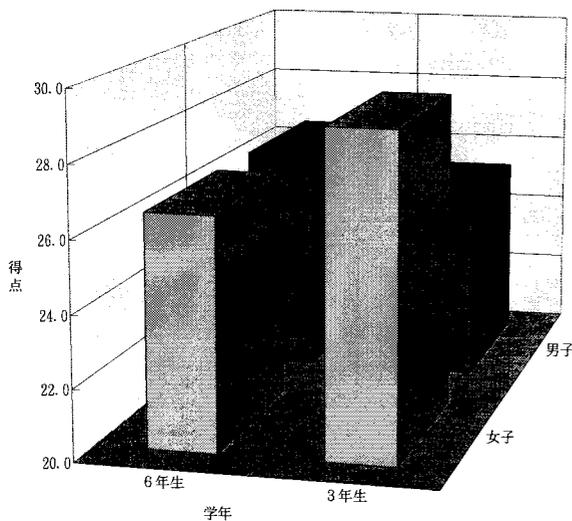


図6 社会的支援認知の得点 (中央値)

中央値を各群ごとに示したものである (3年男子: 25.3, 3年女子: 29.0, 6年男子: 26.5, 6年女子: 26.5)。この領域の中間値は 25 点であり, 3年女子を除いてほぼ中間値付近にある。社会的支援の実際の効果については様々な議論がある (松崎, 1996) が, ここでは期待される主観的評価を求めているのであり, 「家族以外の」という注釈において, 情緒的, 道具的サポートよりも, 情動的サポートを期待していると思われる。質問文は道具的, 情動的要素も含まれているので, 質問表現の受け取り方の問題が考えられ, サポート内容に踏み込んだ質問表現の修正が必要かもしれない。

以上すべての考察に言えることであるが, 本研究の知見がただちに一般化できるものでもないことも事実であり, 被験者数の少なさ, サンプルの特殊性, 横断的なデザインなどは, 本研究の方法論的な問題点として指摘されるべきであり, 今後の研究の展開もこの点を改善する方向にあると思われる。

## 参考文献

Barrera, M., Jr. (1986): Distinction between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14, 413-445.

Folkman, S. F., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., and Gruen, R. J. (1986): Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 5, 992-1003.

松崎学 (1996): 現代人の心とゆらぎ 1. 子育てにゆらぐ親: 自立を助けるサポート。磯崎三喜年, 小野寺孝義, 宮本正一, 森和彦編「マインド・ファイル」, ナカニシヤ出版, 143-149.

長根光男 (1991): 学校生活における児童の心理的ストレスの分析—小学4, 5, 6年生を対象にして—。教育心理学研究, 39, 182-185.

岡安孝弘, 嶋田洋徳, 坂野雄二 (1992a): 中学生用ストレス反応尺度の作成の試み。早稲田大学人間科学研究, 5, 1, 22~29.

岡安孝弘, 嶋田洋徳, 丹羽洋子, 森俊夫, 矢富直美 (1992b): 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 63, 5, 310-318.

岡安孝弘, 嶋田洋徳, 坂野雄二 (1993): 中学生におけるソーシャル・サポートの学校ストレス軽減効果。教育心理学研究, 41, 302~312.

尾関友佳子, 原口雅浩, 津田彰 (1993): 大学生の生活ストレスラー, コーピング, パーソナリティとストレス反応。健康心理学研究, 4, 1-9.

尾関友佳子 (1993): 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂—トランスアクション分析に向けて—。久留米大学大学院比較文化研究科年報, 4, 95-114.

Sander, I.N., & Lakey, B. (1982): Locus of control as stress moderator: The role of control perceptions and social support. *American Journal of Community Psychology*, 10, 65-79.

Schaefer, C., Coyne, J.C., & Lazarus, L.S. (1981): The health-related function of social support. *Journal of Behavior Medicine*, 4, 381-406.

浦光博 (1992): 支えあう人と人—ソーシャルサポートの社会心理学—。サイエンス社。

## 謝 辞

本研究の実施にあたっては, 石塚聖子氏の協力を得た。ここに感謝の意を表したい。

&lt;付録&gt;

# 「気持ち調べ」

このアンケートは大学の調査です。  
 皆さんの解答は秘密にしますので、安心して答えてください。

また、このアンケートは、4月から今までの間について、皆さんに質問するものです。  
 あまり悩まずに、思いついたまま答えてください。

このアンケートのやり方  
 (例) 楽しい気分だ。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

もし、あなたが「楽しい気分だ」という問いかけに対して、とてもよくあてはまるなら、  
 例のように、まるをつけます。

上のようにして、答えて下さい。

1. 次の質問を読んで、あてはまると思うところに、まるをつけて下さい。

1. かなしい。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

2. 機嫌が悪く、怒りっぽい。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

3. 怒りたくなる感じがする。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

4. 泣きたい気分だ。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

5. 不安を感じる。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

6. 不愉快な気分だ。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



7. さみしい気分だ。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



8. 気持ちが緊張している。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



9. いらいらする。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



10. こころが暗い。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



11. なんだか 悪い感じがする。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



12. みじめな気持ちだ。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



13. 気持ちが、むしゃくしゃしている。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



14. 腹が立つ気分だ。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



15. 何にでも自信がない。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



16. 難しいことを考えることができない。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

17. 学校に行きたくない。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

18. 何もかも嫌だと思ふ。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

19. やる気が続かない。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

20. 何もやる気がしない。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

21. 誰かに怒りをぶつきたい。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

22. 勉強が手に着かない。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

23. 自分の考えがまとまらない。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

24. 体から力がわいてこない。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

25. 未来に希望が持てない。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

26. 一つのことに集中することができない。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



27. 一人でじっとしていたい。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



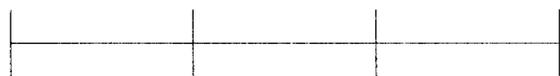
28. 体が熱い。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



29. 体がだるい。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



30. 疲れやすい。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



31. 食べたくない。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



32. よく眠れない。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



33. 歯が痛い。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



34. 歯が重い。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



35. 手足が、しびれるような感じがする。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



36. 意が善しくなる。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



37. 胸が痛む。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



38. 胸が、どきどきする。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



39. 吐き気がする。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



40. 頭がくらくらする。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



41. おなかが痛い。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



42. 胸がむかむかする。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



43. のどや口が、かわく。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



44. 目が疲れる。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



45. 肩がこる。

とてもよく	かなり	すこし	
あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまらない



46. 腰が痛い。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



II. 次の質問を読んで、今までと同じように答えて下さい。

1. 勉強のことで、友達にからかわれたり、ばかにされたりした。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



2. 自分の顔や体について、友達に、からかわれたり、ばかにされたりした。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



3. 自分の性格のことや自分のしたことについて、友達から悪口を言われた。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



男の子だけに質問します。

4. クラスの女の子に嫌われた。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



女の子だけに質問します。

4. クラスの男の子に嫌われた。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



ここからは、また、男の子、女の子、両方とも答えてください。

5. クラスの友達から、仲間外れにされた。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



6. 友達とけんかした。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



7. 友達から、たたかれたりした。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



8. 誰かに、いじめられた。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



9. 先生が、えこひいきをした。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



10. 先生が自分を分かってくれなかった。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



11. 先生が自分をうらぎった。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



12. 自分は悪くないのに、先生からしかられたり、注意されたりした。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



13. 先生が自分を<sup>み</sup>見てみない<sup>振り</sup>をした。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



14. 先生が自分と<sup>とも</sup>友達を<sup>ひ</sup>比べるような<sup>い</sup>言い<sup>方</sup>をした。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



15. 先生のやり<sup>方</sup>やもの<sup>い</sup>言い<sup>方</sup>が<sup>き</sup>気に入ら<sup>な</sup>なかった。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



16. 先生が<sup>い</sup>いねいに<sup>わ</sup>わかりやすく<sup>お</sup>教えて<sup>く</sup>れな<sup>か</sup>った。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



17. いっしょうけんめい<sup>お</sup>勉強<sup>し</sup>ているのに、よい<sup>てん</sup>点数<sup>が</sup>取<sup>れ</sup>ない。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



18. テストや<sup>せい</sup>成績<sup>が</sup>が<sup>き</sup>気<sup>に</sup>な<sup>っ</sup>た。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



19. <sup>お</sup>勉強<sup>や</sup>先生の<sup>い</sup>言<sup>っ</sup>ている<sup>こ</sup>ことが、よく<sup>わ</sup>分<sup>ら</sup>な<sup>か</sup>った。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



20. テストや<sup>つう</sup>通信簿<sup>の</sup>成績<sup>が</sup>が<sup>く</sup>悪<sup>か</sup>った。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



21. 先生<sup>や</sup>お父<sup>さん</sup>、お母<sup>さん</sup>から<sup>た</sup>期待<sup>さ</sup>れている<sup>よ</sup>うな<sup>てん</sup>点数<sup>が</sup>取<sup>れ</sup>な<sup>か</sup>った。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



22. <sup>じょう</sup>授業<sup>中</sup>、<sup>あ</sup>当て<sup>ら</sup>れても<sup>こ</sup>答<sup>え</sup>ることが<sup>き</sup>でき<sup>な</sup>かった。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



23. 友達が簡単にやっている問題でも、自分にはできなかった。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

24. テストをたくさんやらされて、勉強が大変だった。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

25. 係りの仕事をやりたくなくても、やらなければならなかった。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

26. 大事な係をまかされた。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

27. いやな係りや、上手にできない係りをやらされた。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

28. 係りの仕事をしているのに、友達から文句を言われた。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

29. 学校の約束事をやぶって、先生にしかられた。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

30. 時間をきちんと守るように注意された。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

Ⅲ. ストレスというのは、自分の周りの人や出来事から、影響を受けて、暗く、沈んだ、気分を感じていることです。

あなたが今、とてもストレスであると感じていること（出来事、人、まわりのようす）は、  
 为什么呢。1つだけかいてください。

今、書いたストレスについて、あなたがどのように考えたり、行動しているか教えてください。

次の質問を読んで、当てはまると思うところにまるを付けてください。

1. 今の自分を愛えるように、いっしょうけんめいがんばっている。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

2. これから自分に何が起るか、あまり考えないようにしている。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

3. 自分で自分をほめたり、はげます。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

4. どうでもよくなるようになれ、と思う

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

5. 何でもいいところを見るようにしている。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

6. 時簡がたてば、どうにかなると思う。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

7. 困ったことがあれば、友だちに協力をしてもらうように頼む。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

8. 何でも簡単に考える。

とてもよく      かなり      すこし  
 あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

9. 困ったことがおきたとき、荷でこのようになったのか考える。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

10. 何かできないことがあっても、いつか自分ではできると信じる。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

11. 自分はどうのように困っているのか、先生、家族または友達に聞いてもらう。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

12. 困っていることで、分からないことは調べるようにしている。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

13. 困っていることがあっても、こんなこともあると思っておきらめる。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

14. 今の経験は、役に立つと思うことにする。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

15. 今の経験は、自分の生活を変えるものだと思う。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

16. 今のストレスは、自分を困らせることだと思う。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

17. 今のストレスは、自分にとって大切なものを奪われることだと思う。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

18. 今のストレスは、自分に影響を与えるものだと思う。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

19. 今のストレスは、自分を自由に動けなくするものだと思う。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



20. 今のストレスは、自分にとって大切なものをなくすことだと思う。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



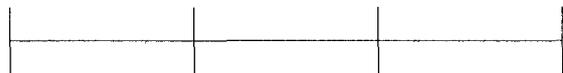
21. 今のストレスは、自分を傷つけるものだと思う。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



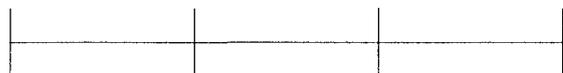
22. 今のストレスは、自分にとって、面倒なことだと思う。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



23. 今のストレスは、なくすことができると思う。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



24. 今のストレスがあるままでも、落ち着いた楽な気持ちになることができると思う。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



25. 今のようになったことを最初から話することができると思う。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



26. 荷のせいで、今のストレスがあるか分かっている。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



27. 今のストレスは、どうすればよくなるか分かっている。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



28. よくなるために役にたつもの(友達 お金 習ったことなど)を持っている。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない



29. このストレスが、この先どうなるか考えることができる。

とてもよく      かなり      すこし  
あてはまる      あてはまる      あてはまる      あてはまらない

--	--	--	--

IV. あなたと家族ではない人(友達 先生 しんせき 近所の人など)との間について質問します。あなたには今次のような人がどのくらいいますか。

1. 荷があると、遊びに行ったり、来たりする友達や親せきの人。

かなりの数いる      荷人もいる      あまりいない      まったくいない

--	--	--	--

2. 家族ではない人で、一緒にあって、とても楽しく過ごせる人。

かなりの数いる      荷人もいる      あまりいない      まったくいない

--	--	--	--

3. 家族ではない人で、安心して、大切な連絡ができたり、自分の荷物を預けたり、自分のペットの世話などを頼める人。

かなりの数いる      荷人もいる      あまりいない      まったくいない

--	--	--	--

4. おうちの中で、けんかや悩み事が起こったとき、どうしたらよいか、聞ける家族ではない人。

かなりの数いる      荷人もいる      あまりいない      まったくいない

--	--	--	--

5. 家族ではない人で、さびしいときなどに、おしゃべりができる人。  
 かなりの数いる 何人もいる あまりいない まったくいない



6. 家族ではない人で自分のことを信じてくれると慰める人。  
 かなりの数いる 何人もいる あまりいない まったくいない



7. 家族ではない人で、あなたのことを分かってくれたり、ほめてくれる人。  
 かなりの数いる 何人もいる あまりいない まったくいない



8. 家族ではない人で、あなたがじぶんのことで、心配または不安があるときに、ど  
 うすればよいか、いっしょうけんめい助けてくれる人。  
 かなりの数いる 何人もいる あまりいない まったくいない



9. 家族ではない人で、絶対信じていることができるという人。  
 かなりの数いる 何人もいる あまりいない まったくいない



10. 自分一人ではできないことがあったとき、家族ではない人で、すぐに手伝いを  
 頼める人。  
 かなりの数いる 何人もいる あまりいない まったくいない



おつかれさまでした！  
 これで質問はおしまいです。  
 どうもありがとう。！