要旨

キーワード：中学生、共行動サポート、ストレス

1．緒言

思春期にある中学生は、二次性徴や第二次反抗期が起こるなど、心身が急激に発達するために精神状態が不安定になりやすい。また、小学生の頃と環境が大きく変わるため、学業や部活動、友人関係等、学校でのストレスを抱えやすい時期でもある。先行研究では、ストレス過程においてソーシャルサポートがストレス反応に関係することが明らかになっているが、近年新しいソーシャルサポートとして「日常の何気ない関わりや娯楽の共有」と定義される「共行動サポート」が注目されている。そこで、本研究は、共行動サポートに焦点を当て、中学生のストレス過程における共行動サポートの位置づけを明らかにする。

2．方法

埼玉県内の公立中学校1校の1年生～3年生513名を対象として、無記名自記式質問紙調査を実施した。回収数は479名であり、無回答などを除いた447名(93.3%)の回答を分析の対象とした。男女の割合は男子が209名（46.8%)、女子が238名（53.2%）であった。調査期間は2014年11月下旬である。調査内容は、基本属性、学校適応感、共行動サポート、サポート期待、学校ストレッサー(学校環境ストレスと学校生活ストレス)、ストレス反応(CES-D10と身体症状)である。

3．結果と考察

共行動サポートがストレス過程に及ぼす影響を調べるために、重回帰分析を行い、AMOSを用いてパス図を作成した。まず、共行動サポートと抑うつとの関連について、共行動サポートは①学校適応感を介して抑うつを低下させる、②サポート期待、学校適応感を介して抑うつを低下させる、③サポート期待、学校環境ストレスを介して抑うつを低下させる④サポート期待、学校環境ストレス、学校生活ストレスを介して抑うつを低下させる、⑤サポート期待、学校環境ストレス、学校適応感を介して抑うつを低下させる、5つの過程があることがわかった。次に、共行動サポートと身体症状との関連について、共行動サポートは、①直接身体症状を低下させる、②サポート期待を介して身体症状を低下させる、③サポート期待、学校環境ストレスを介して身体症状を低下させる、④サポート期待、学校環境ストレス、学校生活ストレスを介して身体症状を低下させる、4つの過程があることがわかった。

以上のことから、共行動サポートはストレス反応に直接的または間接的に影響を与え、結果としてストレス反応を低下させることにつながることがわかった。つまり、中学生のストレス過程において、共行動サポートはストレス反応を低下させる重要な位置づけにあることが示唆された。

4．結論

本研究により、共行動サポートが高いとストレス反応の低下につながることがわかった。子どもの抱える悩みや困難に対して、アドバイスをしたりなぐさめたりするといった問題に焦点を当てた援助だけでなく、一緒にいる、あいさつをする、何気ない話をする、といった関わりもストレス反応の低下につながるため、日々の継続した関わりが重要であることが明らかになった。