要旨

キーワード：中学生、レジリエンス、対処行動

1．はじめに

現代においてストレスは大人だけでなく、子供の健康を脅かす要因である。中学生は思春期にあたり心身が不安定な時期であり、ストレスにうまく対処することが心身の健康につながるため、学校でもストレス対処への教育が行われている。しかし、適切なストレス対処行動を選択するだけではストレス反応を軽減できるわけではない。そこで、「レジリエンス」に着目した。レジリエンスは困難な状況においてうまく適応する力とされ、レジリエンスが高いとストレス反応の表出を抑えることが出来るとされている。そこで、本研究は中学校生活での活動がレジリエンスへ及ぼす影響と、レジリエンスとストレス対処行動のストレス過程における関係性を明らかにすることを目的とした。

2．方法

中学生のレジリエンス、ストレス反応、身体症状、ストレッサー、ストレス対処行動から成る調査票を作成し、アンケート調査を行った。調査は、東京都K市内の公立中学校A中学校に協力を依頼した。調査対象は、中学校2年生の169名で、無記名自記式質問紙調査を実施した。回収数は166名で、回収率は98.2％で有効回答率は100％であった。統計ソフト「IBM SPSSS tatistics21」を用い、因子分析、相関分析、重回帰分析を行い、パス図を作成した。また、「IBM SPSS Amos19」を用い、共分散構造分析を行い、パス図を修正した。

3．結果と考察

(1)中学校生活での活動がレジリエンスへ及ぼす影響

t検定と一元配置分散分析を用い、部活動と委員会の所属の有無でレジリエンス得点を比較したところ、運動部、文化部、所属無しではレジリエンス得点に有意差は見られなかった。また、委員会活動の所属の有無では、委員会に所属している方が、レジリエンス得点は有意に高くなる結果となった。

(2)レジリエンスとストレス対処行動のストレス過程における関係性

重回帰分析と共分散構造分析の結果、消極的対処行動得点が高いと、身体症状得点とストレス反応得点は有意に高くなり、消極的対処行動はストレス反応を強めることが分かった。また、積極的対処行動得点が高いとレジリエンス得点は有意に高くなるが、ストレス反応への影響は見られなかった。一方、レジリエンス得点が高いとストレス反応得点は有意に低くなる結果となり、このことから、積極的対処行動はレジリエンスを介してストレス反応を抑えることが分かった。中学校生活において、ストレスへの対処スキルを身につけるとともに、レジリエンスを高める活動や教育が必要であると考えられる。

4．結論

本研究の結果、中学校生活においてレジリエンスを高める活動として、委員会が重要であることが明らかとなった。また、ストレス過程において、積極的対処行動はレジリエンスを介してストレス反応を抑えることが明らかとなり、ストレス対処におけるレジリエンスを高める必要性があると考えられる。