

# 高校生のストレスと対処解決方法の実態調査

西村 由貴 浅井 直樹

## 1. はじめに

慶應義塾大学は、一貫教育校としての特性を生かし、保健管理センター（以下センター）が、幼稚舎から大学・教職員まで一貫して健康管理を行っている。センターは、いわゆる中学生に相当する年代以降の精神面のケアのために、各学校に学校カウンセラーを配置している。本来、学校臨床心理士（カウンセラー）は、学校コミュニティの外から既成の学校組織の一員になり、より充実したシステムを作ることを主旨として配置されている<sup>1)</sup>。学校の中には生徒指導という専門領域があるが、学校カウンセラーもともに子供の人格成長の促進を目標とすることに変わりはない。ただしそのかかわり方は、主役はあくまで既存の教職員であり、カウンセラーは側面から促進・援助することが求められている。学校は、病的状態や深刻な事態への対応を前提とした外部専門機関と異なり、健康な子供の発達が前提とされていること<sup>2)3)</sup>が大きな違いである。

通常の非一貫校は、この「学校臨床心理士のためのガイドライン」の骨子で十分なのであるが、一貫教育校の場合、各学校が、その過程のみ無事に通過してくれれば問題無しとする学校単位の考えと異なってくる。すなわち、6歳から成人するまでを一つの一貫教育組織の流れの

中で過ごしていくため、学校単位での組織と教育システムとしての組織とがあり、センターはその両者の架け橋を担っている。このため当然、学校カウンセラーも学校単位での対応<sup>2)</sup>のみならず、子供を中心に一貫教育システムの中で連携を取っていくことが求められる。

また、大学以外の学校の中で臨床心理士と精神科医の両者が支援を行うというセンターのシステムは著者の知る限り、国内外で初めてであるといえよう。医師は、重症事例や慢性事例で医学治療が必要と考えられる事例の判別と紹介、治療を受けている生徒の増悪時への対応を行っており、臨床心理士と異なった役割を演じている<sup>4)</sup>。臨床心理士の側も、深刻な事例であっても投薬や専門治療のもとに心理療法を行うという恩恵をこうむることができる<sup>4)</sup>。このためガイドライン<sup>1)2)</sup>にも明確に指摘されているとおり、カウンセラーは事例を「ひとりで抱え込まず、医師とカウンセラーは密接な情報交換を行うことができる。こうして相互の役割分担と連携をはかることができるようになり、よりの確に子供の状況を把握し、対処することができるようになる。

精神保健については、2002年から組織的ケアを行うという理念のもとに、6歳から12歳は小児科医（校医）が、13歳から15歳は学校カウンセラーと小児科医（校医）が、16歳から18歳は

学校カウンセラーと精神科医（校医）が対応にあっている。子供が自分の悩みやストレスをどのように把握し、処理・解決していくのかは、心身の発達に伴い変化してくる。また、昨年度までは「ゆとり教育」と称され授業時間が減らされ、倫理教育や課外活動などが重要視されてきた。これに伴い、日本の子供の学力低下が国際的に見ても実証され、再び学力重視の考え方に戻りつつある。こうしたためまぐるしく変動する教育方針の中で、ともすると学校側は思春期の生徒の精神面の理解と支援に十分な対応を行うことができなくなる傾向が出る。これを支援する役割がセンターの派遣する学校カウンセラーおよび精神科校医に期待されているといえよう。しかし、通常の専門医療機関と異なり学校活動の中で何を求められ、何を行うべきかは、一貫教育校といえどもこれまで各学校単位の判断に任されてきた。組織的ケアという独自のシステムの能力を効率的かつ最大限に発揮するために、現在の子供のニーズを把握することが最初の課題であるといえよう。これに基づき、教職員もカウンセラーも安易にセラピーを導入せず<sup>2)</sup>、その年齢と時代に適合した自然な形での学校支援を行うことができるようになる。

本研究では、高校生の悩みの認識の仕方、処理や解決の方法の実態を把握することを目的として、自己記入式アンケート調査を実施した。さらに、この結果をもとに、思春期生徒への学校における相談業務のあり方について若干の考察を行う。

## 2. 方 法

対象：慶應義塾高校に平成15年6月に在学していた男子生徒1080名を対象とした。今回、初めて「ストレス・悩みごと・相談事に関するアンケート」調査を実施するにあたり、学期末試験の準備の時期に重なり全数調査は学

校側の負担が大きいと見え、学校長が担任全員に説明のうえ、各学年から3クラスずつ選出し、担任がホームルームの時間に実施し、その場で回収することを依頼した。

調査票（表1）：臨床心理士と精神科校医の2名が、9項目33変数からなる「ストレス・悩みごと・相談事に関するアンケート」を作成した。本調査票では具体的な悩みの内容ではなく、悩みや相談ごとに対する対処解決の仕方を聞くことを目的とした。今回は、自由記述方式の回答を除く8項目30変数を分析の対象とした。

倫理的配慮：本調査は、氏名・年齢・住所など個人情報の記入を一切求めず、また調査データはこの統計分析にのみ使用することを断った上で、慶應義塾大学保健管理センターの業務連絡会議で倫理審査を受けた。その後、所長名で学校長に調査の依頼を行い承認を得た。

統計分析：SPSS ver.12を用いた。連続変数にはピアソンの相関係数を求め、尺度変数にはピアソンの $\chi^2$ 乗検定を行った。回答のないものについては欠損値として扱った。

今回の調査では、回答を得た475名を分析の対象とした。その内訳は、1年生164名（34.5%）、2年生157名（33.1%）、3年生154名（32.4%）であった。

## 3. 結 果

### 1) 記述統計

#### ① 外部相談機関での相談経験

外部相談機関での相談経験のある者は9名（1.9%）で464名（97.7%）が相談したことはないとした。2名は不明であった。

#### ② 現在のストレス・悩みごとの有無

「1＝全くない」から「5＝大変ある」の5件尺度法で回答を求めた。また1および2を「なし群」、4および5を「あり群」、3を

表 1 ストレス・悩み事・相談事に関するアンケート

慶應義塾高校保健室

これは塾高生が自分のストレスや悩み事・相談事 (例えば家族・友人関係・進路や将来のこと・自分の性格について・生活に支障が出る症状・身体的なこと等々) についてどのように考え、対応しようとしているのかを調べて、今後の本校での相談活動に活かすためのアンケートです。どうぞご協力をお願いいたします。〈無記名です〉

I 現在、病院やクリニックまたは相談所などの専門機関で、ストレスや悩み事についての相談をしていますか？ また過去に相談をしたことがありますか？

「はい」か「いいえ」に○をつけてお答えください。

はい                      いいえ

II 今現在、ストレスや気がかりな事、悩み事などがありますか？

以下のうちから一つ選んで○をつけてください。

全く ない	ほとんど ない	どちらとも いえない	少しは ある	たいへん ある
1 .....	2 .....	3 .....	4 .....	5

III ストレスや気がかりな事、悩み事などについて、それを誰かに話したい、相談したいと思いますか？

以下のうちから一つ選んで○をつけてください。

全く 思わない	殆ど 思わない	どちらとも いえない	少しは 思う	強く 思う
1 .....	2 .....	3 .....	4 .....	5

IV この1年くらい、ストレスや悩み事、相談事などを、主に誰に話していましたか？ 以下のうちから選んで○をつけてください。(複数回答も可)

- |                    |                                  |            |       |           |
|--------------------|----------------------------------|------------|-------|-----------|
| 1. 父親              | 2. 母親                            | 3. 兄弟姉妹    | 4. 親戚 | 5. 同年代の友人 |
| 6. 先輩または後輩         | 7. 担任の先生                         | 8. 担任以外の先生 |       |           |
| 9. 保健室の校医または保健師    | 10. 学校のカウンセラー                    |            |       |           |
| 11. 専門機関の医師やカウンセラー | 12. その他 (                      ) |            |       |           |
| 13. 基本的にヒトに相談しない   |                                  |            |       |           |

V 今後、もしストレスや悩み事を相談するとしたら、誰に話したいと思いますか？ 以下のうちから選んで○をつけてください。(複数回答も可)

- |                    |                                  |            |       |           |
|--------------------|----------------------------------|------------|-------|-----------|
| 1. 父親              | 2. 母親                            | 3. 兄弟姉妹    | 4. 親戚 | 5. 同年代の友人 |
| 6. 先輩または後輩         | 7. 担任の先生                         | 8. 担任以外の先生 |       |           |
| 9. 保健室の校医または保健師    | 10. 学校のカウンセラー                    |            |       |           |
| 11. 専門機関の医師やカウンセラー | 12. その他 (                      ) |            |       |           |
| 13. 基本的にヒトに相談しない   |                                  |            |       |           |

VI これまで相談事があるって、誰かに話したいのに、話せるような人がいなくて困ったことがありましたか？ 「はい」か「いいえ」に○をつけてお答えください。

はい                      いいえ

VII 塾高内に「相談室」(カウンセリング受付)があることを知っていますか？

「はい」か「いいえ」に○をつけてお答えください。

はい                      いいえ

VIII これまでストレスや悩み事について、自分ではどのように対応してきたことが多かったと思われますか？ 以下のうちからひとつ選んで○をつけてください。

1. 誰にも相談せずに自分自身で対応または解決してきた。
2. 誰かに相談しながら対応または解決してきた。
3. ストレスや悩みを特に感じない。
4. よく分からない。
5. その他 (                      )

IX ストレスへの対処、悩み事の相談、カウンセリング、相談をする相手などについて、何か思うことや、学校に対する要望や、自分自身の意見などありましたら、以下に自由にお書きください。(特になければ何も書かなくても結構です)

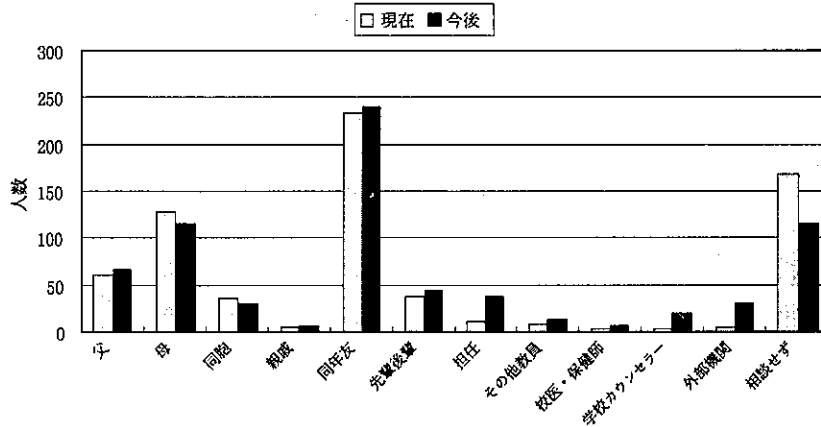


図1 相談相手：現在と今後

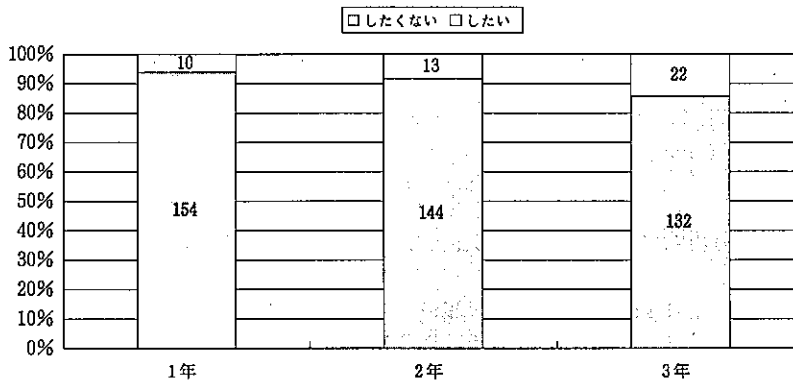


図2 今後先輩後輩に相談したいか：学年別比較

「保留群」としてカテゴリー化すると、なし群は126名(26.6%)、あり群281名(59.3%)で、保留群は67名(14.1%)、不明が1名であった。

③ 悩みごとを相談したいと思うか

「1=全く思わない」から「5=大変思う」の5件尺度法で回答を求めた。1および2を「思わない群」、4および5を「思う群」、3を「保留群」としてカテゴリー化すると、思わない群は225名(47.5%)、思う群132名(27.9%)で、保留群は117名(24.7%)、不明が1名であった。

相談したいと思う程度は学年と5%水準で正の相関があった( $r=.102$ )。

④ この1年の相談相手(図1)

この項目は複数回答可とした。現在の相談に相手は同年代の友人が最も多く、ついで基

本的に相談しない、母、父の順であり、少数であるが先輩後輩と兄弟姉妹が続いていた。

⑤ 今後の相談相手

この項目も複数回答可とした。今後も同年代の友人が最も多いが、ついで母ないし相談しないがほぼ同数、ついで父、先輩後輩、担任となっていた(図1)。

⑥ 相談相手がいない

「はい」は114名(24.0%)、「いいえ」は361名(76.0%)であった。

⑦ 相談室の存在の認知

「はい」は345名(72.6%)、「いいえ」は115名(24.2%)、不明15名であった。

⑧ 悩みごとへの対応方法

自分で対処した者は214名(45.1%)、誰かに相談した者は136名(28.6%)、よくわからない者は63名(13.3%)、悩みを感じない者は37名(7.8%)、不明が21名(4.4%)であった。

2) 有意差検定および相関

① 学年別比較

「今後悩みごとを相談するとしたら誰に話したいか」について学年別に比較検討してみると、学年が高くなるに従い先輩後輩に相談したいと思う割合が高くなり( $p=.037$ )(図2)、校医・保健師に相談したいと思う割合が低くなった( $p=.035$ )(図3)。また、「これまでの悩みごとへの対応の仕方」について学年別に比較してみると( $p=.002$ )、全般に5割弱が自分で対処・解決してきている

が、1 年生は悩みを感じない者、3 年生は誰かに相談する者、2 年生はよくわからない者がそれぞれ有意に多くなっていた (図 4)。また学年の上昇に伴い「現在気がかりなことや悩みごとの存在」(r=.097) およびそれを「誰かに話したり、相談したいと思う」(r=.102) 程度が 5%水準で有意に高くなっていた。

② 現在の悩みごとの存在

(表 2)

「現在ストレス・気がかりなこと・悩みごとがあるとする程度」と「それを誰かに話したり相談したいと思う程度」は 1%水準の強い相関がみられた (r=.338)。現在の悩みごとの

存在の有無をカテゴリー化し、あり群、なし群、保留群の 3 群で比較を行ったところ、保留群は現在父親に相談している者の割合が高く (p=.028)、同年代の友人に相談している者の割合が低くなっていた (p=.003)。保留群は今後も父親ないし専門機関に相談する者の割合が高く、同年代の友人に相談する者の

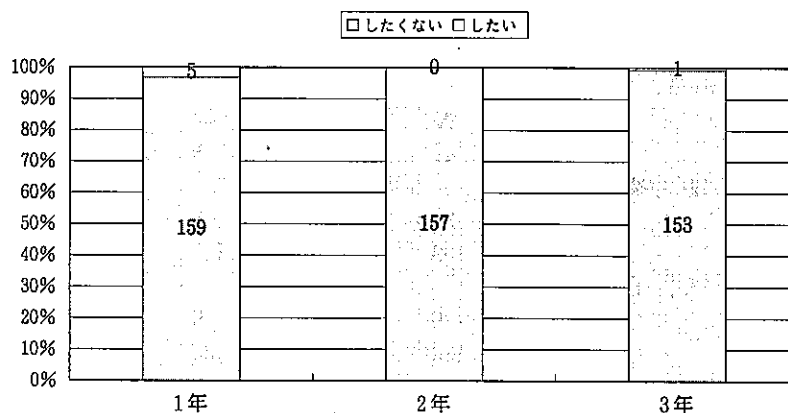


図 3 今後校医や保健師に相談したいか：学年別比較

表 2 現在のストレス・悩みごとの有無に関連する変数

	あり群		なし群		保留群		p
	n=281	(%)	n=126	(%)	n=67	(%)	
現在父							0.028
はい	31	11	13	10.3	15	22.4	
いいえ	250	89	113	89.7	52	77.6	
現在同年友人							0.04
はい	148	52.7	66	52.4	20	29.9	
いいえ	133	47.3	60	47.6	47	70.1	
今後専門機関							0.008
はい	25	8.9	1	0.8	4	6	
いいえ	256	91.1	125	99.2	63	94	
相談相手							0
いる	195	72.5	114	93.4	56	84.8	
いない	74	27.5	8	6.6	10	15.2	
相談室の存在							0.016
知っている	217	79.8	84	68.9	44	66.7	
知らない	55	20.2	38	31.1	22	33.3	
悩みの対処・解決							0
自分で対処	149	55.4	36	29.5	29	46	
誰かに相談	81	30.1	35	28.7	20	31.7	
悩みなし	4	1.5	30	24.6	3	4.8	
わからない	33	12.3	20	16.4	10	15.9	
その他	2	0.7	1	0.8	1	1.6	

表3 ストレス・悩みごとの相談相手が欲しいか否かと関連する変数

	思う群		思わない群		保留群		p
	n=132	(%)	n=225	(%)	n=117	(%)	
現在父							0.003
はい	26	19.7	17	7.6	16	13.7	
いいえ	106	80.3	208	92.4	101	86.3	
現在母							0
はい	56	42.4	50	22.2	22	18.8	
いいえ	76	57.6	175	77.8	95	81.2	
現在同胞							0.003
はい	18	13.6	9	4	8	6.8	
いいえ	114	86.4	216	96	109	93.2	
現在同年友人							0
はい	90	68.2	82	36.4	62	53	
いいえ	42	31.8	143	63.6	55	47	
現在先輩後輩							0
はい	23	17.4	8	3.6	6	5.1	
いいえ	109	82.6	217	96.4	111	94.9	
現在担任							0
はい	9	6.8	0	0	2	1.7	
いいえ	123	93.2	225	100	115	98.3	
相談しない							0
はい	19	14.4	109	48.4	39	33.3	
いいえ	113	85.6	116	51.6	78	66.7	
今後母							0.002
はい	45	34.1	52	23.1	18	15.4	
いいえ	87	65.9	173	76.9	99	84.6	
今後同年友人							0
はい	87	65.9	94	41.8	59	50.4	
いいえ	45	34.1	131	58.2	58	49.6	
今後先輩後輩							0
はい	25	18.9	10	4.4	10	8.5	
いいえ	107	81.1	215	95.6	107	91.5	
今後担任							0
はい	24	18.2	6	2.7	7	6	
いいえ	108	81.8	219	97.3	110	94	
今後保健室							0.008
はい	5	3.8	0	0	1	0.9	
いいえ	127	96.2	225	100	116	99.1	
今後学校カウンセラー							0.005
はい	11	8.3	3	1.3	5	4.3	
いいえ	121	91.7	222	98.7	112	95.7	
相談しない							0
はい	10	7.6	79	35.1	25	21.4	
いいえ	122	92.4	146	64.9	92	78.6	
相談相手							0
いない	44	34.4	23	10.6	25	21.9	
いる	84	65.6	192	88.9	89	78.1	
悩みの対処解決							0
自分で対処	42	33.1	115	53.2	57	51.4	
誰かに相談	71	55.9	38	17.6	27	24.3	
悩みなし	6	4.7	24	11.1	7	6.3	
わからない	8	6.3	36	16.7	19	17.1	
その他	0	0	3	1.4	1	0.9	

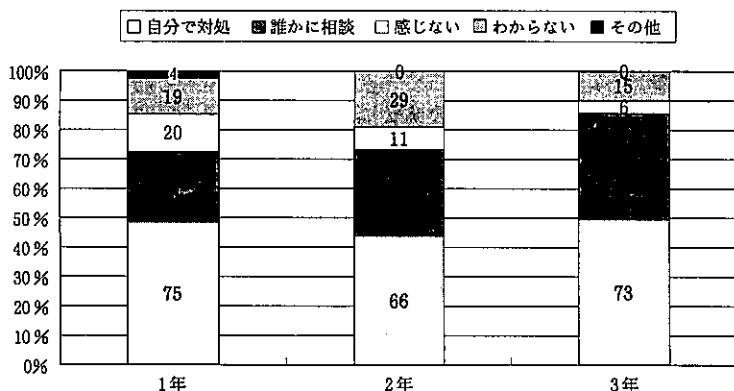


図 4 悩みへの対応方法：学年別比較

割合が低くなっていた。相談室については、悩みごとあり群は約 8 割が存在を知っていたが、なし群と保留群はほぼ三分の一が存在を知らなかった。悩みの解決方法については、悩みごとあり群の 55% が自分で解決対応しており、3 割が誰かに相談するとしたのに対し、なし群は自分で解決対応するとしたのは 3 割で、4 分の 1 が悩みを感じないとしていた。

③ 悩みを誰かに話したい・相談したい

(表 3)

相談したい思いを「思う群」、「思わない群」、「保留群」の 3 群に分けて比較を行ったところ、「思う群」は現在両親・兄弟姉妹・同年代の友人・先輩後輩・担任に相談している者の割合が有意に高く、基本的に相談しないとする者の割合は極めて低くなっていた。今後の相談相手には母親・同年代の友人・先輩後輩・担任が多くなっていた。また少数だが、担任以外の教員・保健室・学校カウンセラーも有意に高くなっており、今後も悩みごとを人に相談しないとすることは有意に低くなっていた。現在悩みごとを相談したいと「思う群」は、相談する人がいないとする割合が有意に高く、「思わない群」の 9 割弱が相談相手がいるとしていた。悩みごとへの対応方法についてみると、人に相談したいと「思う群」は、56% が誰かに相談しており自分で解決対応す

るのは 3 分の 1 であった。「思わない群」では、53% が自分で解決対応しているのに対し、誰かに相談するのは 18% で 11% が悩みを感じないとした。

4. 考 察

まず 16-18 歳という短い 3 年間で、学校という社会構造の中で生活する間に、その悩み方と相談の

仕方が有意に変化することがわかった。まず学年が高くなるほど、仲間の上下関係で相談をしたり、されたりするという相互の助け合いを重視するようになり、いわゆる学校社会の枠組の外にある保健室に支援を求めなくなることがわかった。今回対象となった高校生全体でほぼ 5 割弱が基本的に自分で問題解決しようとしているが、むしろ 1 年生はあまり悩まないとしており、3 年生になると悩みをかかえ、誰かに相談したいという思いが強くなっていた。高校生活の中間点に当たる 2 年生は悩みの対処・解決方法について「よくわからない」が有意に多いが、これは差し迫って決断や行動を求められることがなく、3 年生への過渡期を示しているといえよう。

「現在のストレス・気がかりなこと・悩みごとの程度」と「誰かに話したり、相談したいと思う程度」に強い相関がみられたが、悩みごとがあるともないともいえないとする「保留群」は、深く悩むほどではないが、現在父親がちょっとした話や相談の相手になってくれており、同年代の友人にはそうした話をしていないことが示された。今後そうした気がかりや悩みごとを相談する対象としても、「保留群」は父親や専門機関を選択しており、同学年の友人には相談しない傾向が高かった。学校内の相談室は、悩みがないかどちらともいえない者にとって関心

が薄いことが示された。また悩みがあっても、その過半数が自分で対処・解決しようとしていた。これらをまとめると、悩みごとがあるといっても、現在深刻に悩んでいない者は、相談相手として父親を選択し、今後もそれを望んでおり、同世代を選択していなかった。これは友人との悩みの共感を求めるのではなく、最も身近な社会の先輩である父親に助言や示唆を求めていると推定される。また、問題をすぐに誰かに話すのではなく、自分で対処・解決を試みようとする点も、自我が確立しつつあることの現れであるといえよう。

「現在悩みを人に相談したいと思う程度」と「悩みの程度」に正の相関関係があるが、相談したいと感じている生徒は、悩みが解決していないために相談相手を求めていることがわかった。すなわち話し相手や相談相手を求める根底には、悩みを自分で解決できない、対応策が上手く機能しない、どうしていいのかわからないといった状況が存在していると考えられる。

今回対象の調査結果は、一男子高校における生徒の横断調査のため、結果を一貫教育校の高校生全体はもちろん、わが国の高校生全般に普遍化するには注意を要する。しかし、高校生の精神面への学校保健介入を考えるにあたり、一つの資料提供として価値あるデータということができよう。今後更に思春期前期のいわゆる中学世代、一貫教育校の女子高も含めた他の学校においても同様の調査を行い、こうした結果が今回対象学校の特性であるのか、学校の枠に関わりなく普遍性があるのかを明らかにしていく必要がある。一貫校という巨大な組織であるがために、各学校が多面的枠組みをもち、子供を中心としたサービス提供がとますれば見失われがちなか、今後現代の思春期の少年に学

校レベルでどのような精神保健サービスを提供していくべきかを、実証的かつ体系的に考えていく必要があるといえよう。また、教育者側からの一方的なサービス提供ではなく、ニーズを把握する手段として定期的なアンケート調査を実施し、時代のニーズに適合したサービス提供を考えていく必要があるといえよう。

## 5. 結 論

以上をまとめると

- 1) 今回対象となった高校生の6割が現在ストレスや悩みごとがあるとしながらも、外部の専門機関を現在または過去に受診した経験のある者は1.9%にすぎず、通常は同学年の友人に相談するか相談しない者が多かった。
- 2) 担任を相談相手とする者は2.3%、その他教員は1.7%、保健室やカウンセラーは0.6%であった。
- 3) ただし3年生になると悩みの度合いと相談相手を求める度合いが強くなる。
- 4) 全般に5割弱が自分で対処・解決しているが、悩みあり群は人に相談する割合が高い。

### <引用文献>

- 1) 山本和郎、鶴養美昭：学校臨床心理士の活動のあり方。学校臨床心理士ワーキング・グループ；48-54, 1996
- 2) 村土正治、大塚義孝、他：学校臨床心理士のためのガイドライン。学校臨床心理士ワーキング・グループ；45-47, 1995. 3
- 3) 黒澤幸子：スクールカウンセラーの仕事。第2回大学教職課程センター公開研究会。1998. 12. 2
- 4) 北山修：臨床心理学者の医学的理解について。九州大学教育学部紀要（教育心理学部門）。38(1)；45-52, 1993