

# 中学生の頃のストレスが大学生のストレスに及ぼす影響

さくら い と よ こ      ほん だ じゅん こ  
櫻井登世子      本多潤子

## 〈要 旨〉

中学生の頃は、友達との関係や教師との関係が日常生活と深く結びつき、様々な悩みや混乱が生じる時期である。中学生の頃に感じた様々なストレスは、大学生になって日常生活を過ごす中で生じる友人関係や学業などに伴うストレスに影響を及ぼすのではないかと考えられる。本研究では、中学生の頃のストレスが大学生の日常的に経験するストレスにどのような影響を及ぼすのかについて、質問紙調査を実施し、各下位尺度得点間の相関を求めることにより検討した。

その結果、中学生の頃における環境の変化、中学生の頃の不安定な対人関係およびネガティブな事柄が大学生になってからも日常生活に影響を及ぼすことが示された。また、中学生の頃は自分自身についてのストレスを感じやすい時期であるが、本研究の結果は、自分自身についてのストレスが大学生になってからも継続するストレスであり、大学生になったからといって簡単に自分自身に対する見方がポジティブなものに変えられないことを示した。

中学生の頃の「ストレスのある生活事件」が大学生のストレスに及ぼす影響には男女差が見られた。男子は中学生の頃の転校、引越し、きょうだいの誕生などの家庭・生活環境の変化が大学生活で感じるストレスに影響を及ぼすが、女子にはこのような関係は見られなかった。中学生の頃に対処行動を指導する際、性差を考慮することが必要であることが示唆された。

## 〈キーワード〉

ストレス ストレッサー 対人関係

## はじめに

現代社会はストレス社会と言われている。日々の暮らしの中で、ストレスを感じないで一日を過ごせた、という人は少ないのではないだろうか。「割り込み乗車をされてムカムカした」「レストランで注文したものがなかなか運ばれてこないのにイライラした」「電車やバスが時間通り来ないのでハラハラした」「先生に当てられるのではないかとドキドキした」等々、ストレスを感じる出来事は数え上げたらきりが無い。心理学では、ストレスを感じる出来事を「ストレッサー」あるいは「ストレス源」、ストレッサーによって

心身にもたらされるよくない症状のことを「ストレス反応」という。上記の一例でいえば、割り込み乗車をされたことが「ストレッサー」であり、そのためにムカムカしたことが「ストレス反応」である。日常的には「ストレッサー」も「ストレス反応」も「ストレス」と呼ぶことが多いが、心理学ではストレッサーがストレス反応を引き起こすプロセスのことを「ストレス」と呼んでいる。

ストレスを引き起こすストレッサーには2つの種類がある。1つは、人生上のいやな出来事（ライフイベント型ストレッサー）であり、子どもが経験するストレッサーとして肉親の死、親の失業、転居、転校などが考えられる。これらの出来事は子どもの人生に大きな影響を及ぼすが、周囲の人々からストレッサーを低減するよう適切なサポートが得られれば、ストレス反応が生じにくい。もう一つは、日常的ないやな出来事（デイリーハッスル型ストレッサー）であり、上述の割り込み乗車をされたことや先生に当てられたことなど、日常的に経験するストレッサーである。人生上のいやな出来事によるストレッサーより、日常的な出来事によるストレッサーは影響力が弱い、経験する頻度が高くなると強いストレス反応を引き起こす。

ストレスは、子どもから大人まで生じるが、幼児期、児童期、思春期、青年期、壮年期と発達に応じてストレッサーは様々である。しかし、それぞれの時期のストレスは相互に関係している。本研究では、思春期のストレスとして中学生のストレスに焦点をあて、大学生になったときのストレスとどのような関係があるのかについて考察する。

## I 問題と目的

大学生活において「勉強の仕方がわからない」「なかなか友達ができない」「自分の居場所が見つからない」などの理由で大学に来られなくなりがちな学生をサポートするために、大学独自の取り組みを行っている様子がマスメディアで紹介されている。朝日新聞社が学校法人「河合塾」教育研究開発本部の協力で、国公立の全759大学を対象に、入学選抜や学生支援、進路などに関する11項目26ページの質問票を2011年4月中旬に送付し（東日本大震災の被災地の大学は別時期）、大学の現状について調査を行った（560大学から回答があり、回収率は74%。回答大学を設置者別でみると、国立77（回収率90%）、公立74（同91%）、私立409（同69%）。その結果、学生に対して手厚いケアを行うために、クラス担任制を導入している大学は79.3%、カウンセラーを配置したり、保護者会を開いたりしている大学は70%を超えていた。自校以外の会場に赴いて保護者会を開催している大学があることも報告されている。保護者からは成績や進路に関する相談が多く、教員と個人面談を行っていくことが当たり前になっているという。

しかし、学業や対人関係などのストレッサーが生じたとき、自ら対処行動をとれる大

学生も見受けられる。大学生になるまでの学校生活を主とした日常生活で、どのようにストレスを感じていたのか、ということが大学生のストレスと関係していることが推察される。思春期の頃のストレスが、青年期のストレスにも影響を及ぼすのではないだろうか。以下に思春期である中学生のストレスの特徴（桜井，1998）を述べることにする。

まず、中学生のストレスの一つ目として挙げられるのは、将来の進路について現実的に考え始め、それが高校受験と結びつくため、「受験のストレス」が増加することである。中学受験をする子どもたちもいるが、中学校までは義務教育のため、多くの子どもたちは高校に進学するとき初めて受験を経験する。自分の夢を実現するために志望校合格を目指すものの、受験勉強が思うように進まず体調に影響をおよぼすことがある。摂食障害や胃潰瘍になってしまった中学生がいるほど、受験のストレスは強いのである。

次に、中学生が一日の大半を過ごす「学校ストレス」も中学生のストレスの特徴といえる。岡安ら（1992）は質問紙法により、中学生の学校ストレスとストレス反応との関係を調査した。その結果、学校ストレスの強さは、学業がもっとも強く、そのほかのストレスの強さは部活動、先生との関係、委員活動、友人関係、校則の順であった。学業のストレスが一番強かったことは、中学生になって受験のストレスが増加することと一致している。岡安らは学業のストレスはストレス反応として無気力に強い影響をおよぼすことを示した。また、友人関係はストレスの強さの順位は下位のほうであるが、ストレス反応として抑うつや不安傾向という情動表出に強い影響をおよぼすことが明らかにされた。

さらに、自分の容姿やスタイルを気にするようになるという「自分についてのストレス」は中学生に顕著なストレスである。スキヤモン（1930）の発育曲線が示すように、生殖に関わる臓器や器官は思春期に急速に発達する。中学生の頃には第二性徴が始まり自分の体の変化に敏感になる。第二性徴が始まる時期が早いかわいいかで、日頃仲のよい友達同士でも身体の違いに違和感を覚え、それがストレスになる。自分に関心が向き、満足できるスタイルを追求するようになるのもこの時期であり、痩せ願望が行き過ぎて、摂食障害を引き起こすこともある。自分への関心はこのような外面的な関心だけではなく、内面にも関心が向けられる。自分は何をしたいのか、将来どのような職業に就くのか、いつごろ結婚するのか等々、自分の将来の青写真を描くようになる。しかし、自分の将来についてあれこれ考えるものの、なかなかどのような方向に進めばよいのかわからず気持ちが落ち込むこともある。このようなとき、親に何か言われると腹が立ち、反抗しがちになるので、親から「扱いにくい」といわれるのもこの時期の特徴である。親と話すストレスがたまるから、親とは口をきかないなどという中学生には、家庭のストレスが強く感じられる。中学生は、身体の成長と心の成長がアンバランスになり、精神的に不安定な時期である。

以上のように、中学生のストレスは、「受験のストレス」「学校のストレス」「自分についてのストレス」という特徴を持っている。また、中学生のストレスにおける性差について、三浦・坂野（1996）は次のような特徴を報告している。一般的に女子は男子に比べて、学業活動についてのストレスを多く経験するが、コントロール感が高く、さまざまな対処を行う傾向にある。友人関係については、自分にとって影響力のある出来事であると評価しているが、同時に高いコントロール感を抱いており、積極的対処をはじめとした種々のコーピングを行う。このような特徴は、従来の研究でも見られ（岡安他，1992；三浦・嶋田・坂野，1994）、中学生のストレスに見られる一般的な性差と考えられる。本研究では、中学生の頃に感じたストレスが、大学生になって感じる日常的なストレスにどのような影響をおよぼすのかについて性差の観点からも検討する。

中学生のときにストレス対処行動を身につけていれば、中学生のときにストレス度が高くても大学生になってストレス度は低くなると思われる。しかし、ストレス対処行動を身に付けないまま大学生活に入ると、中学生の頃にストレス度が高かったものは引き続き強いストレスを感じていると予想される。

また、中学生のストレスに性差が見られたように、大学生になって感じる日常的なストレスに及ぼす影響についても男子と女子とでは異なる結果が得られるのではないかと考えられる。

## Ⅱ 方 法

＜調査協力者＞神奈川県内の大学 1 年生 155 名（男子 68 名、女子 87 名）。

＜質問紙＞

### 1. 中学生のストレス

中村・兼松（1996）が作成した「ストレスに関する質問紙」を使用した。質問項目は 27 項目からなり、日常のささいな混乱（日常的に存在する対人関係などのトラブルや個人の内的葛藤：14 項目）、自分自身に対する悩み（自分の将来、性格、容姿、成績などに対するストレス：6 項目）、ストレスのある生活事件（頻度は少ないが、自分では避けることの出来ない大きなストレス：7 項目）の 3 つの下位尺度で構成されている。本尺度は、質問項目である 27 項目の信頼性係数は .84 であり、下位尺度の信頼性係数は、第一因子「日常のささいな混乱」が .78、第二因子「自分自身に対する悩み」が .72、第三因子「ストレスのある生活事件」が .58 であった。各項目への回答は、回想法により中学生の頃に経験したかどうかをたずねる。経験があった場合はそれが自分に与えた影響を「ぜんぜん平気」「たいしたことはない」「少し大変」「とても大変」の 4 段階で評定するようになっている。得点は、「ぜんぜん平気」＝1 点「たいしたことはない」＝2 点

「少し大変」＝3点「とても大変」＝4点として加算する。得点の範囲は、全項目について「経験がない」場合は0点となるので、0点～108点である。

## 2. 大学生のストレス

嶋（1992）が作成した「大学生用日常生活ストレス尺度」を使用した。この尺度は32項目からなり、実存的（自己）ストレス（自己の人格、生き方に関わるようなストレス：8項目）、対人ストレス（対人関係の中で不愉快なことを経験させられるようなストレス：8項目）、大学・学業ストレス（大学生活や学業上で経験させられるようなストレス：8項目）、物理・身体的ストレス（物質的なストレスや身体的健康面に関わるストレス：8項目）の4つの下位尺度で構成されている。各下位尺度の信頼性係数は.72～.85、32項目全体では.89であった。各項目への回答は、最近3ヶ月ほどの間に、経験したり感じたりしたことがあるかどうかたずね、経験したり感じたりしたことのあるものについては、それがどのくらい気になったかを「ほとんど気にならなかった」「少し気になった」「かなり気になった」「とても気になった」の4段階で評定するようになっている。得点は、「ほとんど気にならなかった」＝1点「少し気になった」＝2点「かなり気になった」＝3点「とても気になった」＝4点として加算する。下位尺度の得点の範囲は0点～32点、全項目の得点範囲は0点～128点である。＜手続き＞授業の終わりに学生の同意の下、集団で実施した。

# Ⅲ 結 果

## 1. 中学生のストレス

中学生のストレスについて、各項目を得点化し、下位尺度ごとに合計得点を算出して下位尺度得点とした。男女をこみにした場合および男女別の下位尺度の基礎統計（平均と標準偏差）と下位尺度間の相関係数を表1、表2、表3に示す。

### (1) 下位尺度得点の男女差について

ストレス下位尺度得点に男女差があるかどうか調べるためにt検定を行ったが、有意差は見られなかった。ストレス下位尺度得点に、性差がないことが示された。

### (2) 下位尺度間の関係について

下位尺度間の関係について、表1、表2が示すように、男女をこみにした場合および男子に関して、「日常のささいな混乱」、「自分自身に対する悩み」、「ストレスのある生活事件」の3つの下位尺度間すべてにおいて1%水準の正の相関が見られた。このことは、ストレス総得点が高い人は3つの下位尺度すべての得点が高いことを示している。表3が示すように、女子に関しては「日常のささいな混乱」と「自分自身に対する悩み」、「ス

トレスのある生活事件」の間に1%水準の正の相関が見られたものの、「自分自身に対する悩み」と「ストレスのある生活事件」との間には有意な相関関係が見られなかった。

表1 中学生のストレス下位尺度の基礎統計と相関係数（全体）

下位尺度	平均	標準偏差	相関係数	
			悩み	生活事件
日常のささいな混乱	18.21	12.97	.68**	.35**
自分自身に対する悩み	12.41	6.03		.22**
ストレスのある生活事件	6.10	4.12		

注)\*\* $p < .01$

表2 中学生のストレス下位尺度の基礎統計と相関係数（男子）

下位尺度	平均	標準偏差	相関係数	
			悩み	生活事件
日常のささいな混乱	16.65	13.08	.66**	.48**
自分自身に対する悩み	11.65	6.76		.36**
ストレスのある生活事件	6.10	4.00		

注)\*\* $p < .01$

表3 中学生のストレス下位尺度の基礎統計と相関係数（女子）

下位尺度	平均	標準偏差	相関係数	
			悩み	生活事件
日常のささいな混乱	19.40	12.84	.69**	.27*
自分自身に対する悩み	13.00	5.38		.11
ストレスのある生活事件	6.10	4.24		

注)\*\* $p < .01$  \* $p < .05$

## 2. 大学生のストレス

大学生のストレスの各項目を得点化し、下位尺度ごとに合計得点を算出して下位尺度得点とした。男女をこみにした場合および男女別の下位尺度得点の基礎統計（平均と標準偏差）を表4、表5、表6に示す。

表4 大学生のストレス下位尺度の基礎統計（全体）

下位尺度	平均	標準偏差
実存的・自己	15.47	6.96
対人ストレス	13.62	7.72
大学・学業	15.53	5.95
物理・身体的	12.89	6.08

表 5 大学生のストレス下位尺度の基礎統計（男子）

下位尺度	平均	標準偏差
実存的・自己	14.60	7.50
対人ストレス	12.76	7.63
大学・学業	14.82	6.59
物理・身体的	12.34	6.66

表 6 大学生のストレス下位尺度の基礎統計（女子）

下位尺度	平均	標準偏差
実存的・自己	16.13	6.48
対人ストレス	14.27	7.77
大学・学業	16.07	5.39
物理・身体的	13.31	5.61

#### (1) 下位尺度得点の男女差について

ストレス下位尺度得点に男女差があるかどうか調べるために t 検定を行ったが、有意差は見られなかった。ストレス下位尺度得点に、性差がないことが示された。

#### (2) 下位尺度間の関係について

大学生のストレス下位尺度の関係を見るために、まず男女をこみにして下位尺度間の相関係数を求め、表 7 に示す。

表 7 大学生のストレス下位尺度の相関係数（全体）

下位尺度	対人ストレス	大学・学業	物理・身体的
実存的・自己	.62**	.64**	.60**
対人ストレス		.50**	.63**
大学・学業			.55**

注)\*\* $p < .01$

表 7 が示すように、大学生のストレスの下位尺度間すべてに正の相関が見られた。このことは、ストレス総得点が高い人は 4 つの下位尺度すべての得点が高く、実存的・自己ストレス、対人ストレス、大学・学業ストレス、物理・身体的ストレスによって引き起こされるストレス度が高く、反対にストレス総得点が高い人は、4 つの下位尺度すべての得点が低く、ストレス度が低いことを示している。

次に、男女別に下位尺度得点の相関係数を求め、表 8、表 9 に示す。

表 8 大学生のストレス下位尺度の相関係数（男子）

下位尺度	対人ストレス	大学・学業	物理・身体的
実存的・自己	.73**	.62**	.62**
対人ストレス		.57**	.66**
大学・学業			.58**

注)\*\* $p < .01$ 

表 9 大学生のストレス下位尺度の相関係数（女子）

下位尺度	対人ストレス	大学・学業	物理・身体的
実存的・自己	.53**	.66**	.56**
対人ストレス		.44**	.59**
大学・学業			.51**

注)\*\* $p < .01$ 

表 8、表 9 が示すように、男子も女子も 4 つの下位尺度間すべてに 1%水準の正の相関関係がみられ、総得点が高い人は、各下位尺度得点も高く、総得点が高い人は各下位尺度得点も低いことが示された。

### 3. 中学生のストレスと大学生のストレスの関係

中学生のストレスと大学生のストレスとの関係を調べるために、下位尺度得点間の相関係数を求めた。

まず男女をこみにした場合、表 10 に示すように中学生のストレス下位尺度と大学生のストレス下位尺度の間には、「ストレスのある生活事件」と「大学・学業ストレス」との間に有意な相関関係が見られないものの、その他の下位尺度間すべてに有意な正の相関が見られた。このことは、中学生の頃「日常のささいな混乱」と「自分自身に対する悩み」のストレスが高かった人は、日常の大学生活全般においてストレスが高いことを示している。また、「ストレスのある生活事件」の得点が高かった人は、「実存的・自己ストレス」、「対人ストレス」、「物理・身体的ストレス」の得点が高いことを示している。

次に、中学生のストレスと大学生のストレスの関係に男女差が見られるかどうか調べるために、男女別に下位尺度間の相関係数を求め、表 11 と表 12 に示した。

#### (1) 日常のささいな混乱との関係

中学生のストレスの下位尺度である「日常のささいな混乱」は、男子も女子も大学生のストレスの下位尺度と有意な正の相関が見られた。このことは、中学生の頃、日常的に存在した対人関係などのトラブルや自分の内的葛藤によるストレスが高かった人は、大学生になってからも日常的ストレスが高いことを示し、男女差がないことを示している。



## (2) 自分自身に対する悩みとの関係

中学生のストレスの下位尺度である「自分自身に対する悩み」は、「日常のささいな混乱」と同様に、男子も女子も大学生のストレスの下位尺度と有意な正の相関が見られた。自分の容姿や性格に対するストレスが高かった人は、大学生の日常的なストレス得点が高く、男女差が見られない。

## (3) ストレスのある生活事件との関係

中学生のストレスの下位尺度である「ストレスのある生活事件」は、大学生のストレスの下位尺度である「対人ストレス」に関して男女差が見られた。男子は、中学生の頃の「ストレスのある生活事件」と大学生の「対人ストレス」との間に有意な正の相関が見られたが、女子にはこのような有意差が見られなかった。

男子は、中学生の頃「ストレスのある生活事件」の得点が高かった人は、大学生になってから「対人ストレス」の得点が高いことを示している。女子は、中学生の頃の「ストレスのある生活事件」の得点と大学生になってからの「対人ストレス」の得点に関係性が見られなかった。

「実存的・自己ストレス」、「物理・身体的ストレス」との間には、男子も女子も有意な正の相関関係が見られ、「大学・学業ストレス」との間には男子も女子も相関関係が見られなかった。

表 10 中学生のストレスと大学生のストレスの下位尺度の相関係数（全体）

	実存的	対 人	大学・学業	物理・身体的
日常のささいな混乱	.51**	.57**	.38**	.39*
自分自身に対する悩み	.52**	.43**	.41**	.43**
ストレスのある生活事件	.38**	.25**	.14	.31*

注)\*\* $p < .01$

表 11 中学生のストレスと大学生のストレスの下位尺度の相関係数（男子）

	実存的	対 人	大学・学業	物理・身体的
日常のささいな混乱	.49**	.51**	.35**	.37**
自分自身に対する悩み	.55**	.39**	.42**	.40**
ストレスのある生活事件	.43**	.37**	.13	.29*

注)\*\* $p < .01$  \* $p < .05$

表 12 中学生のストレスと大学生のストレスの下位尺度の相関係数（女子）

	実存的	対 人	大学・学業	物理・身体的
日常のささいな混乱	.51**	.61**	.40**	.40**
自分自身に対する悩み	.48**	.47**	.39**	.45**
ストレスのある生活事件	.34**	.17	.14	.34**

注)\*\* $p < .01$

## IV 考 察

### 1. 中学生のストレス

日常的に存在する対人関係などのトラブルや個人の内的葛藤に関する質問項目の得点が高かった人は、自分の将来、性格、容姿、成績などに対するストレスに関する質問項目の得点、頻度は低い自分では避けることができないストレスに関する質問項目の得点が高いことを示していた。

「日常のささいな混乱」には＜試験や試合などで失敗した＞＜学校の先生とうまくいかなかった＞＜友達とうまくいかなかった＞＜自分の嫌なことや、きらいなことをしなければならなかった＞＜自分がとても望んでいたことができなかった（手に入らなかった）＞などの質問項目があり、受験のストレスや学校ストレスを表している。また、「自分自身に対する悩み」には＜自分の容姿（顔やスタイルなど）のことで悩んだ＞＜自分の性格のことで悩んだ＞＜自分の将来のことで悩んだ＞などの質問項目があり、自分自身に対するストレスを表している。

本研究の結果は、桜井（1998）が示した中学生のストレスの特徴である「受験のストレス」「学校のストレス」「自分自身に対するストレス」が相互に関係していることを、明確にしたといえる。

### 2. 大学生のストレス

本研究で用いた尺度は、一般的な大学生が日常的に経験することが多いと考えられる。

本研究の結果は、大学生活において「勉強の仕方がわからない」「なかなか友達ができない」「自分の居場所が見つからない」などの日常的なデイリーハッスル型ストレスによりストレスを感じていることを明確にしている。嶋（1992）は、大学生の日常的なストレスが、ソーシャルサポートによりどの程度緩和されるのかについての研究を行っている。嶋は、家族、同性の友人、異性の友人からのサポートに関し、男女とも同性友人サポートが心理的健康状態を予測するものとして共通していたが、女子では家族サポートの方が寄与は高くなる傾向が見られたことを示した。ストレスに対するソーシャルサポートの意味や役割を今後明らかにしていくことが必要である。

### 3. 中学生のストレスと大学生のストレスの関係

まず、男女をこみにした場合、中学生のストレスの下位尺度と大学生のストレスの下位尺度との間には、ストレスのある生活事件と大学・学業ストレスとの関係を除き、有意な正の相関が見られた。このことは、中学生の頃における環境の変化は、大学の授業がつまらないことや成績の評価には影響を及ぼさないものの、中学生の頃の不安定な

対人関係やネガティブな事柄が、大学生の実存的・自己ストレッサー、対人ストレッサー、物理・身体的ストレッサーによって生じるストレスに影響を及ぼすことを示唆している。また、中学生の頃に感じた自分自身についてのストレスは、大学生になってからも継続するストレスであり、大学生になったからといって簡単に自分自身に対する見方がポジティブなものに変えられないことを示している。

次に、中学生のストレスと大学生のストレスの関係を性差という観点から、下位尺度ごとに検討する。

### (1) 日常のささいな混乱との関係

中学生のストレスの下位尺度である「日常のささいな混乱」について、男子も女子も大学生のストレスの下位尺度と有意な正の相関が見られた。中学生の頃、日常的に存在した対人関係などのトラブルや自分の内的葛藤は、大学生の日常的ストレスに影響を及ぼす、ということに関して男女差がないことを示した。「日常のささいな混乱」の質問項目は、学校ストレッサーと関係している。岡安ら（1992）は学校ストレッサーとストレス反応との関係を詳細に調査し、先生との関係、友人との関係、学業成績が抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力、身体的反応に影響を及ぼすことを示した。中学生の頃に、学校ストレスに対する対処行動を身に付ける必要性が示唆される。

### (2) 自分自身に対する悩みとの関係

中学生のストレスの下位尺度である「自分自身に対する悩み」は、「日常のささいな混乱」と同様に、男子も女子も大学生のストレスの下位尺度と有意な正の相関を示した。中学生の頃に感じた自分の将来、性格、容姿、成績などに対するストレスが大学生活で感じるストレスに影響を及ぼすということに関して、男女差はないことが明らかになった。「自分自身に対する悩み」は中学生のストレスの特徴であるが、自分の将来の進路について考える時期でもある。大学生に対するキャリア教育を実施している大学が多く見られるが、短期間の職場体験に止まらず、充実したキャリア教育プログラムの早期実施が求められる。

### (3) ストレスのある生活事件との関係

中学生のストレスの下位尺度である「ストレスのある生活事件」に関して、大学生のストレスの下位尺度である「対人ストレッサー」に関して男女差が見られた。

男子は、中学生の頃の転校、引越、親の仕事の変化、きょうだいの誕生など頻度は高くないが自分では避けて通れない大きなストレスが、大学生になって＜他人から失望されたこと＞、＜誰かとけんかをしたこと＞、＜不愉快な知人の存在＞などの対人関係によるストレスに影響を及ぼすことを示している。女子にはこのような関係は見られず、中学生の頃に経験した家庭環境の変化が大学生活での日常的なストレスに影響を及ぼさないことを示唆している。女子は日常生活や家庭環境が変化したときにどのような対処

行動を取ればよいのか、その方法を身に付けているのではないかと思われる。この結果は、先行研究により得られた結果（岡安他，1992；三浦・島田・坂野，1994；三浦・坂野，1996）を支持するものであり、中学生に見られる一般的性差であることを顕著にした。発達差や性差に関するストレス反応について、嶋田（1998）は小学4年生から中学3年生において、学年があがるにつれてストレス反応が増加し、男子より女子の身体的反応や抑うつ・不安反応が高いことを示した。対処行動の指導を行う際には、発達差や性差を考慮することが必要であろう。

また、近年ストレスを情動の一つととらえ、情動制御の観点から研究されることも増えている。情動制御とは、“目標を達成するために、情動をモニターしたり、評価したり、改変するために用いられる内在的、外来的過程（トンプソン，1993）であり、対処行動や適応行動に影響を及ぼすと考えられている。中学生の頃、不快情動を経験したときの対処行動が、大学生のストレス対処行動に影響を及ぼすのではないだろうか。坂上・菅沼（2001）は情動に対する意識的態度がその後の処理過程を方向付けるとし、情動への不快感が高い者は回避的な愛着行動を取りやすいことを示した。ストレス対処行動を、情動制御、愛着との関係において検討することが今後必要ではないか。

#### ＜引用文献＞

- 1) 三浦正江・嶋田洋徳・坂野雄二 中学生の友人との関係における学校ストレスとコーピングの関連について 日本行動療法学会第20回大会発表論文集，60-61，1994.
- 2) 三浦正江・坂野雄二 中学生における心理的ストレスの継時的変化 教育心理学研究，44，368-378，1996.
- 3) 中村伸枝・兼松百合子 10代の子どものストレス対処行動 小児保健研究，55，3，442-449，1996.
- 4) 岡安孝弘・嶋田洋徳・丹羽洋子・森 俊夫・矢富直美 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関連 心理学研究，63，310-318，1992.
- 5) 坂上裕子・菅沼真樹 愛着と情動制御—対人様式としての愛着と個別情動に対する意識的態度との関連— 教育心理学研究，49，156-166，1992.
- 6) 桜井茂男 子どものストレス—たくましい子に育てるストレス対処法— 大日本図書，1998.
- 7) 嶋 信宏 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果 社会心理学研究，7，45-53，1992.
- 8) 嶋田洋徳 小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究 風間書房，1998.
- 9) Scammon,R.E. The measurement of man. In J.A.Harris, C.M.Jackson,D.G.Paterson & R.E.Scammon (Eds.) The measurement of the body in childhood. University Minnesota Press, 1930.
- 10) Thompson,R.A. Socioemotional development:Enduring issues and new challenges. Developmental Review, 13, 372-402, 1993.