

小学校高学年児童の 1年間におけるストレス対処力(SOC)の変動

ホウトウゲ シュウコ タケダ フミ サカノ ジュンコ トガリ タイスケ
 朴 崎 周子*1 武田 文*2 坂野 純子*4 戸ヶ里 泰典*5
 ヤマザキ ヨシヒコ モンマ タカフミ アサヌマ トオル キダ ハルヨ
 山崎 喜比古*6 門間 貴史*3 浅沼 徹*3 木田 春代*3

目的 精神健康の維持・増進にはストレス対処力 (Sense of Coherence : SOC) が関与するが、精神健康問題が多発する小学校高学年期におけるSOCの動静については、これまでほとんど明らかにされていない。そこで本研究では、小学校高学年児童の個人レベルでのSOCについて、1年間の学期ごとの変動パターンを明らかにする。

方法 神奈川県内の近郊にある公立A小学校に通う4～6年生全児童403名を対象とし、属性、SOCに関する無記名自記式の調査票を用いて、1年間の縦断調査を実施した。各学期(全3回)の調査への回答が完全であった303名について、各学期のSOC得点を高群と低群に2群化し、1学期時点をベースラインとして、1・2・3学期の高低2群を掛けあわせた8つのSOCレベル変動パターンを作成した。そして、変動パターンと属性との関連を検討し、各変動パターンにおける学期ごとのSOC得点を比較した。

結果 8つのSOCレベル変動パターンに該当する児童数の内訳は、ベースライン高群4パターンについては、[高-高-高]群96名、[高-低-高]群22名、[高-高-低]群21名、[高-低-低]群23名、ベースライン低群4パターンについては、[低-高-高]群16名、[低-低-高]群18名、[低-高-低]群20名、[低-低-低]群87名であり、これらの変動と学年・性別との関連はみられなかった。各変動パターンのSOC得点は、[高-高-高]群では3学期が1学期よりも有意に高かったが ($p < 0.05$)、[低-低-低]群では学期間の有意差がなかった。その他6パターンではいずれも、高群に該当する学期が低群に該当する学期よりも有意に高かった ($p < 0.001$)。

結論 小学校4～6年生児童303名の1・2・3学期におけるストレス対処力の変動について検討したところ、6割の児童はSOCレベルが1学期から3学期を通して安定していた。高レベルを維持している児童、低レベルを維持している児童が各3割あり、前者では1学期に比べて3学期のレベルがさらに上昇していた。残る4割の児童は2学期・3学期のどこかでSOCレベルが変動する6パターンのいずれかに該当し、その内訳はほぼ同割合であった。このようなストレス対処力の変動は、学年と性別にかかわらず小学校高学年児童全般に認められるものであった。

キーワード ストレス対処力 (Sense of Coherence : SOC), 児童用SOCスケール日本語版, 小学校高学年児童, 縦断調査

I 緒 言

近年、わが国では、小学校高学年児童におけ

る精神健康問題が指摘されている¹⁾。小学校高学年は思春期にさしかかることから、ストレス反応を軽減し、良好な精神健康状態を維持する

* 1 人間総合科学大学人間科学部人間科学科助手 * 2 筑波大学体育系准教授
 * 3 筑波大学大学院人間総合科学研究科大学院生 * 4 岡山県立大学保健福祉学部保健福祉学科准教授
 * 5 放送大学教養学部生活と福祉コース准教授 * 6 日本福祉大学社会福祉学部社会福祉学科教授

ことが重要な時期である。精神健康の維持・増進については、疾病をもたらす要因の軽減・除去を志向する疾病生成論に対し、健康を導く要因を強化する見地から提唱された健康生成論²⁾が注目されるようになり、健康要因であるストレス対処力「Sense of Coherence (SOC)」²⁾に関する多くの研究が行われてきた。SOCは、日々の生活に対する見方・向き合い方・関わり方を表し³⁾、たとえ困難に直面しても、状況を把握して、自らの力そして周囲の環境や他者の助けを得ながら生活を安定させるとともに、その過程に意義や価値をもたらす感覚である³⁾。

小学校高学年のストレス対処力（以下、SOC）とストレス反応との関連については、海外の11歳の青少年⁴⁾や12歳の青少年⁵⁾では、SOCが高い者ほど、イライラや落ち込み、頭痛や腹痛の症状が少ないことが明らかにされている。また、わが国の小学校5・6年生⁶⁾や4～6年生⁷⁾では、SOCが高い児童ほど、イライラ、物事への集中困難、体のだるさ、疲労などの症状が少ないことが報告されている。したがって、小学校高学年においては、SOCが良好な児童ほど精神健康状態が良好であることが示唆されている。

ところで、SOCは生涯を通じて発達するが⁸⁾、成人期以前は変動が大きく不安定で⁸⁾、30歳前後で変動が落ち着き安定するとされている⁹⁾。しかし、成人期以前のSOCの動静については、これまで中高生や大学生に関する検討が比較的行われているものの、小学生についてはほとんど実証検討されていない。そこで著者らは、小学校4～6年生における1年間のSOCについて検討し、集団全体では変化しないが、1年間のSOCレベルの変動には個人差があることを報告した¹⁰⁾。しかしながらこの研究では、1学期から3学期にかけて、個人レベルでのSOCがどのような変動パターンを示すのかについて、詳細な検討は行っていない。そこで本研究では、小学校高学年期の1年間において、学期ごとにみた個人レベルでのSOCの変動パターンを明らかにすることにした。

Ⅱ 研究方法

(1) 対象と方法

2009年度の1年間に、神奈川県内の近郊にある公立A小学校に通う4～6年生全児童（4年生：138名、5年生：124名、6年生：141名、合計403名）を対象とし、無記名自記式の調査票を用いて、各学級において学期ごとに合計3回の調査（1学期：5月、2学期：10月、3学期：2月）を実施した。各児童と研究者のみが個人を特定するID番号を把握する手続きをとり、個人情報保護してデータの追跡を行った。

本研究は、筑波大学人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認を受け、小学校長の同意を得て行った。児童に対しては、調査への回答は自由意志によること、回答の中断ができること、回答拒否による不利益はないこと、回答に正誤はないこと、個人情報は保護されること、学業成績に影響をもたらさないこと、調査への回答をもって同意とみなすことを調査票のフェイスシートに明記するとともに、学級担任が口頭で説明した。

(2) 調査項目

1) ストレス対処力 (SOC)

13項目からなる児童用SOCスケール日本語版⁶⁾によって測定した。各項目について「とてもよくある」～「まったくない」（2項目については「まったく楽しくない」～「とても楽しい」）の5件法で回答を求め、1～5点を付与し得点化するもので、尺度の信頼性と妥当性が確認されている⁶⁾。得点範囲は13～65点であり、得点が高いほどSOCが高いことを表す。本対象者におけるクロンバックの α 係数は、1学期：0.76、2学期：0.82、3学期：0.83であった。

2) 属性

学年、性別とした。

(3) 分析方法

各回の調査で得られた回答（1学期：397名（回収率98.5%）、2学期：391名（同97.0%）、

3学期：389名（同96.5%）のうち、全3回の調査への回答が完全であった303名（有効回答率75.2%）を分析対象とした。

各学期のSOC得点を高群と低群に分け、1学期時点をベースラインとし、1・2・3学期の高低2群を掛けあわせた8つのSOCレベル変動パターンを作成し、属性による比較を行った。また、変動パターン別に、学期によるSOC得点の比較を行った。統計解析にはSPSS Statistics 17.0 J for Windowsを用い、統計的検討の有意水準は5%とした。

女子：60名）、5年生が96名（男子：48名、女子：48名）、6年生が106名（男子：53名、女子：53名）であった。男女の比率は、4年生では男子41%・女子59%、5年生および6年生では各々50%で、学年による有意差はなかった（ $\chi^2=2.392$, $p=0.302$ ）。

III 結 果

(1) 対象者の属性

本対象者は、4年生が101名（男子：41名、

(2) SOCレベル高群と低群の群分け

本対象者における各学期のSOC得点については、いずれの学期においても正規分布が認められ、46点以上の割合と45点以下の割合がほぼ等しかった（1学期：53.5%・46.5%、2学期：50.5%・49.5%、3学期：50.2%・49.8%）。したがって、全学期に共通して、SOC得点46点以上をSOCレベル高群、45点以下をSOCレベル低群とした。

表1 学年・性別にみたSOCレベル変動パターン

(単位 名, ()内%)

SOCレベル変動パターン	全体 (n=303)	4年生		5年生		6年生		χ^2 値
		男子 (n=41)	女子 (n=60)	男子 (n=48)	女子 (n=48)	男子 (n=53)	女子 (n=53)	
ベースライン高群								30.082
〔高-高-高〕群	96(31.7)	11(26.8)	16(26.7)	17(35.4)	12(25.0)	24(45.3)	16(30.2)	
〔高-低-高〕群	22(7.3)	5(12.2)	5(8.3)	1(2.1)	4(8.3)	2(3.8)	5(9.4)	
〔高-高-低〕群	21(6.9)	3(7.3)	2(3.3)	5(10.4)	5(10.4)	3(5.7)	3(5.7)	
〔高-低-低〕群	23(7.6)	4(9.8)	4(6.7)	5(10.4)	4(8.3)	2(3.8)	4(7.5)	
ベースライン低群								
〔低-高-高〕群	16(5.3)	1(2.4)	5(8.3)	1(2.1)	2(4.2)	5(9.4)	2(3.8)	
〔低-低-高〕群	18(5.9)	5(12.2)	3(5.0)	5(10.4)	1(2.1)	1(1.9)	3(5.7)	
〔低-高-低〕群	20(6.6)	1(2.4)	5(8.3)	3(6.3)	4(8.3)	4(7.5)	3(5.7)	
〔低-低-低〕群	87(28.7)	11(26.8)	20(33.3)	11(22.9)	16(33.3)	12(22.6)	17(32.1)	

注 1) ()内の数値は、全体の欄では全対象者を母数とする割合、学年別にみた性別の欄では学年別の性別人数を母数とする割合を表す。
2) 各SOCレベル変動パターンに該当する学年別および性別人数の比率の差について、 χ^2 検定を行った (n.s.)。

表2 SOCレベル変動パターン別にみた各学期のSOC得点

SOCレベル変動パターン	学期			F 値	p 値	多重比較
	1	2	3			
ベースライン高群						
〔高-高-高〕群 (n=96)	51.23(3.86)	51.95(3.89)	52.30(3.93)	3.172	0.044	1学期<3学期
〔高-低-高〕群 (n=22)	49.18(3.05)	42.32(2.66)	49.14(2.92)	44.360	<0.000	1・3学期>2学期
〔高-高-低〕群 (n=21)	49.62(3.99)	49.62(2.85)	42.52(2.38)	36.656	<0.000	1・2学期>3学期
〔高-低-低〕群 (n=23)	48.35(2.81)	39.91(6.38)	40.43(5.14)	27.180	<0.000	1学期>2・3学期
ベースライン低群						
〔低-高-高〕群 (n=16)	41.88(2.55)	48.63(1.93)	49.88(3.07)	35.185	<0.000	1学期<2・3学期
〔低-低-高〕群 (n=18)	41.28(3.12)	41.72(3.37)	48.50(2.87)	32.742	<0.000	1・2学期<3学期
〔低-高-低〕群 (n=20)	41.65(2.87)	48.20(2.19)	42.35(2.87)	35.124	<0.000	1・3学期<2学期
〔低-低-低〕群 (n=87)	39.01(4.82)	38.40(5.02)	38.00(5.42)	1.724	0.181	

注 1) ()内の数値は標準偏差を表す。
2) 各SOCレベル変動パターンについて、一元配置分散分析を行った。
3) 多重比較検定にはFisherのLSD法を用いた。

(3) SOCレベル変動パターン

1学期時点をベースラインとし、1・2・3学期における高低2群を掛けあわせた8つの変動パターンについて検討した。各変動パターンに該当する児童数の内訳をみると、ベースライン高群については、[高-高-高]群96名(31.7%)、[高-低-高]群22名(7.3%)、[高-高-低]群21名(6.9%)、[高-低-低]群23名(7.6%)、ベースライン低群については、[低-高-高]群16名(5.3%)、[低-低-高]群18名(5.9%)、[低-高-低]群20名(6.6%)、[低-低-低]群87名(28.7%)であった。これらの変動と学年、性別との間には、有意な関連が認められなかった(表1)。

(4) SOCレベル変動パターン別にみた各学期のSOC得点

SOCレベル変動パターン別にみた各学期のSOC得点と、学期間での比較結果を表2に、また、SOC得点の推移と、学期間での多重比較の結果を図1・図2に示す。

まず、ベースライン高群4パターンのうち、[高-高-高]群では、3学期のSOC得点が1学期のSOC得点よりも有意に高く($p < 0.05$)、その他の3パターンでは、高群に該当する学期のSOC得点と低群に該当する学期のSOC得点との間に有意差($p < 0.001$)が認められた(図1)。

一方、ベースライン低群4パターンのうち、[低-低-低]群では、全学期のSOC得点に有意差が認められず、その他の3パターンでは、低

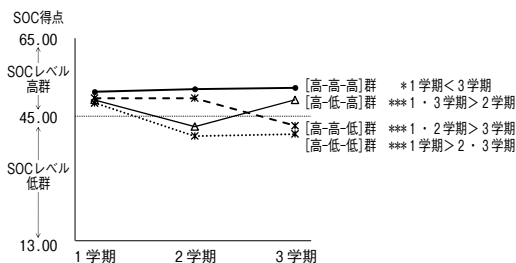
群に該当する学期のSOC得点と高群に該当する学期のSOC得点との間に有意差($p < 0.001$)が認められた(図2)。

IV 考 察

小学校高学年児童における1・2・3学期のストレス対処力の変動について、各学期のSOC得点を高群・低群に2群化し、それらを掛けあわせた8つの変動パターンを検討した。まず、1・2・3学期を通して、SOCを高いレベルで維持している群が約3割、低いレベルで維持している群が約3割で、これら6割の児童はストレス対処力が安定していることが明らかになった。一方で、4割の児童はストレス対処力が変動する6パターンのいずれかに該当し、2学期・3学期のどこかでSOCレベルが上昇または低下していた。また、このようなストレス対処力の変動に学年と性別は関与しておらず、6パターンの内訳割合がほぼ同じであった。よって、集団全体でのストレス対処力は、先行研究で示されたように、1・2・3学期を通して変動しなかった¹⁰⁾と考えられる。

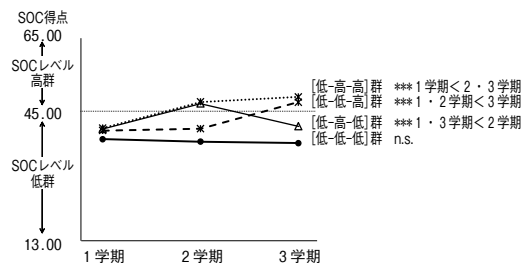
次に、変動パターンごとにみると、まず、[高-高-高]群である3割の児童は、ベースラインのSOCレベルが8パターンの中で最も高く、さらに、1学期よりも3学期で有意に高くなっていた。1学期は、進学に伴う環境・生活スケジュール・人間関係の変化や、学習内容の高度化などのストレスがかかる時期である。1学期時点でストレス対処力が最も高い児童は、日々

図1 ベースライン高群のSOCレベル変動パターン



注 1) SOC得点の多重比較検定には、FisherのLSD法を用いた。
2) * $p < 0.05$, *** $p < 0.001$

図2 ベースライン低群のSOCレベル変動パターン



注 1) SOC得点の多重比較検定には、FisherのLSD法を用いた。
2) *** $p < 0.001$

の生活に対して見通しを持ち、困難な状況に置かれても自分の力や他者の助けを得ることで適切に対処できるため、その後のストレス対処力を高いレベルで維持するだけでなく、さらに向上させる好循環が生じていると考えられる。

これに対し、[低-低-低]群である3割の児童は、1・2・3学期を通してSOCレベルが8パターンの中で最も低く、変化がみられなかった。これらの児童は、生活上の変化が大きくストレスがかかる1学期において、自分を客観視し現状を把握すること、他者からの支援を得ることや活用することが難しいため、困難な状況に対処しきれず、ストレス対処力が停滞するのではないかと推察される。

残る4割の児童では、2学期か3学期、あるいは両学期でストレス対処力が上昇または低下していた。児童期や思春期のSOCには、設定された課題を受け入れ主体的に取り組む「結果形成への参加経験」が強く関連するとされている¹¹⁾。学校生活の場では、このような経験を得る機会が多いため¹²⁾⁻¹⁴⁾、SOCレベルの変動には学校行事での経験内容が関与していることが考えられる。本対象者が通う小学校では、2学期は学校行事が多く、全校児童が学内の運動会・器楽合奏会に参加し、市主催の芸術作品展覧会に出展する。2学期の本調査はこれら各種行事の最中に実施されたことから、行事活動の準備から実施への関わり方、さらに、活動の結果や成績が、2学期や3学期の時点でSOCレベルに変動をもたらしたと推察される。つまり、学校行事への積極的な参加や主体的な取り組み、また、それらを通じて成功経験を積むことができた児童ではストレス対処力が上昇したと考えられる。他方で、本人にとって重要な意味をもつ学校行事において、失敗経験や成果を得られなかった経験をした児童ではストレス対処力が低下した可能性が推察される。

さらに、成功経験や失敗経験の頻度と質には、SOCの形成要因である「汎抵抗資源」が作用するとされている¹²⁾¹⁵⁾。汎抵抗資源は、認知の仕方や感情の抱き方および態度といった個人の特徴、社会的立場や経済的状況といった個人を取

り巻く環境の特性、ソーシャルネットワークおよびソーシャルサポートといった個人と他者や環境との社会的な関係性を指すことから¹²⁾¹⁵⁾、これらが良好であることや豊かであることは、失敗経験よりも成功経験の機会を増やし、経験により良い意味づけをもたらすことが推察される。また、失敗経験をした場合も、それを乗り越えていくことにつながり、SOCの向上を導くと考えられる。これまでに、小学校高学年の1年間において、周囲の者からの豊富なソーシャルサポートが、その後のSOCを高めることが実証されていることから¹⁰⁾、1学期・2学期時点のソーシャルサポートが2学期・3学期のSOCレベルに変動をもたらしたことが推察される。つまり、ストレス対処力が低下した後、再び上昇した児童では、失敗経験を意味づけすることや乗り越えることにソーシャルサポートが効果的に作用したと考えられる。他方で、ストレス対処力が上昇した後、再び低下した児童では、成功経験の意味づけがソーシャルサポートによって充分強められなかった可能性が推察される。

本研究で検討した小学校高学年児童の1年間における個人レベルでのストレス対処力の変動パターンを踏まえると、まず、4割の児童にみられるストレス対処力の変動を好ましい状態にすることが重要である。そのためのアプローチのひとつとして、生活上の変化が大きい1学期や学校行事の多い2学期に、先生や友だち、そして親から豊富なソーシャルサポートを得ることが必要と考えられる。また、1年間を通してストレス対処力が停滞している3割の児童に対しては、年間を通じた豊かなソーシャルサポートが欠かせないといえよう。

本研究は、小学校高学年児童の学期によるストレス対処力の変動パターンを検討した初めての研究であるが、以下のような限界と課題が考えられる。第一に、本対象者は神奈川県内の近郊に位置する公立小学校1校に通う児童であるため、今後さらに大規模調査を行い、知見の一般化について検証する必要がある。第二に、4割の児童において変動がみられる2学期や3学

期時点でのストレス対処力については、児童の学校生活での経験内容に加え、1学期および2学期時点でのソーシャルサポート源・内容との関連を検討することが重要であると考えられる。第三に、SOC測定がストレス対処力のアセスメントツールとしての役割を担えるようにすることが望まれる。今後、これらのさらなる検討を進め、小学校高学年期におけるストレス対処力の評定および維持・向上に対する具体的なアプローチを見いだしていきたい。

文 献

- 1) (財)日本学校保健会. 第3章 養護教諭の判断・対応. 保健室利用状況に関する調査報告書 平成18年度調査結果. 東京: 勝美印刷(株), 2008: 123.
- 2) Antonovsky A. Chapter One; Studying Health Instead of Disease. *Health, Stress, and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being*. San Francisco: Jossey-Bass Inc., Publishers, 1979: 35-7.
- 3) 山崎喜比古. ストレス対処力SOC (sense of coherence) の概念と定義. *看護研究* 2009; 42 (7): 479-90.
- 4) Torsheim T, Aaroe L, Wold B. Sense of coherence and school-related stress as predictors of subjective health complaints in early adolescence: Interactive, indirect or direct relationships? *Social Science & Medicine* 2001; 53 (5): 603-14.
- 5) Honkinen P, Suominen S, Välimaa R, et al. Factors associated with perceived health among 12-year-old school children. Relevance of physical exercise and sense of coherence. *Scandinavian Journal of Public Health* 2005; 33 (1): 35-41.
- 6) 坂野純子, 戸ヶ里泰典, 山崎喜比古, 他. 児童用SOCスケール日本語版開発の試み. *学校保健研究* 2009; 51 (1): 39-47.
- 7) 朴峠周子, 武田文, 浅沼徹, 他. 小学校高学年における首尾一貫感覚 (Sense of Coherence; SOC)・ストレス対処行動・ストレス反応の関連構造. *日本健康教育学会誌* 2011; 19 (Suppl.): 112.
- 8) 山崎喜比古. 第1章 ストレス対処能力SOCとは. 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子 編. *ストレス対処能力SOC*. 東京: 有信堂高文社, 2008: 3-24.
- 9) Antonovsky A. 第5章 SOCは生涯どのように発達するか. *健康の謎を解く: ストレス対処と健康保持のメカニズム [Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well]* (山崎喜比古, 吉井清子 監訳). 東京: 有信堂高文社, 2001: 103-48.
- 10) 朴峠周子, 武田文, 戸ヶ里泰典, 他. 小学校高学年における首尾一貫感覚 (Sense of Coherence; SOC) の変化およびソーシャルサポートとの因果関係 1年間の縦断調査から. *日本公衆衛生雑誌* 2011; 58 (11): 967-77.
- 11) 戸ヶ里泰典, 坂野純子, 山崎喜比古, 他. 児童・思春期のSOCと, その心理社会的学校・家庭環境との関連性の検討. *学校保健研究* 2006; 48 (特別): 138-9.
- 12) 戸ヶ里泰典. 第3章 SOCの形成要因-SOCはいかにして育まれるのか. 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子 編. *ストレス対処能力SOC*. 東京: 有信堂高文社, 2008: 39-53.
- 13) Feldt T, Kokko K, Kinnunen U, et al. The role of family background, school success, and career orientation in the development of sense of coherence. *European Psychologist* 2005; 10 (4): 298-308.
- 14) 戸ヶ里泰典, 坂野純子, 山崎喜比古, 他. 思春期前期におけるSOCの関連要因について. *日本健康教育学会誌* 2004; 12 (特別): 184-5.
- 15) Antonovsky A. Chapter Seven; The Salutogenic Model of Health. *Health, Stress, and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being*. San Francisco: Jossey-Bass Inc., Publishers, 1979: 182-97.