

小学5, 6年学童のライフイベントとストレスに関する研究

岩瀬 信夫¹, 池田 貴子², 金子 愛³, 坂本 夏希⁴, 徳山 奈美⁵

Life Events and Stress in 5th and 6th Grade Elementary School Children

Shinobu Iwase¹, Takako Ikeda², Ai Kaneko³, Natsuki Sakamoto⁴, Nami Tokuyama⁵

キーワード: 学童, 保護者, ライフイベント, 日常生活行動, ストレス対処行動

本研究は前思春期である小学校5, 6年生の協力の得られた男女学童403人と366人の保護者が参加した。児童のライフイベントと生活行動, 心身症状の関連性, 及び保護者が認知している児童のストレス対処行動と児童のライフイベント, 生活行動, 心身症状の関連性についてSPSS12.0Jを用いて多変量解析を行った。

児童の日常生活行動に10年前と比し大きな変化が見られ, ストレス状態による様々な心身症状を訴えている事が明らかとなった。ライフイベント経験率は, 先行研究より高い割合を示しており, ライフイベント経験数と心身の訴えもやや弱い正の相関がみられた。児童のストレスの大きな要因となってくるものには, 学校に関することや家庭に関することの両者であるということも明らかとなった。そのため, 児童の援助的役割を担っている家庭や学校での, 前思春期にある児童の心身の状態に気付けるかかわり方・関係作りの重要性が示唆された。

This survey was conducted to clarify the relationships among daily life behavior, life events, and psychosomatic symptoms in pre-adolescent youth. Four hundred and three fifth and sixth grade elementary school children and their 366 guardians participating in a multivariate analysis were examined by SPSS. 12.0J. As a result, compared with ten years before, the children's daily life behavior was much changed, and psychosomatic symptoms caused by stress were found. The life event experience rate was higher than the former report, and a positive slightly weak correlation was found between the experience of life events and the number of somatic symptoms. Moreover, it became clear that the large juvenile stress factor was caused by both their school life and situation at home. Therefore, the importance of a method for developing a relationship which touches the mind-set and body conditions of a juvenile, was strongly suggested in both school and home.

I はじめに

小学校高学年は, 前思春期の時期である。身体的発達面の変化に加え, この時期には親密な仲間集団が形成されるのが特徴で, 現実の社会が1つの共同体であることに気づいていく¹⁾。同時に, 種々のライフイベントによ

るストレスも加わりやすくなるが, 児童の場合は成人と比較して心身の機能が未分化であるため, 心理的ストレスが精神症状として現れることは少なく, むしろ身体症状や行動上の問題として現れやすい特徴がある。

昨今, 子どもを取り巻く社会状況は, 大きく変化しつつある。現代の子どもは, 家庭・学校・地域社会にとどまらず, 塾や習い事, コンビニなどの様々な活動範囲を

¹愛知県立看護大学(精神看護学), ²高知女子大学看護学部, ³現在無所属, ⁴JA厚生連佐久総合病院, ⁵国立成育医療センター

持っている。また、備え付けの電話はもとより、携帯・パソコン・ゲーム・インターネットなどに支えられ、比較にならないほど拡張された生活世界、多元化されたネットワークの中で生きている。このように生活が豊かで便利になった反面、バーチャルな経験が増えて、実際の体験が不足し、人間関係が未成熟なまま成長してしまうことが、今日の低年齢化した少年犯罪に反映されているという論議もある²⁾³⁾。このように現代社会を特徴付ける様々な状況は、ストレスや不安・悩みをもたらしている。今や小学生が“ストレス”という言葉の口にする時代であり、社会的に児童のストレスに関心が寄せられるようになってきた。このような状況の中で、児童生徒の心の健康がクローズアップされている。また近年、不定愁訴を抱える小学生が増加しており、小児科医、学校保健関係者から関心がもたれている。このような社会背景の中で、いまや大人だけでなく子どもたちも多くのストレス因子にさらされている。そのため、児童生徒の心の健康を検討する必要があると考えた。

本研究では、前思春期の時期にあたる小学校5、6年生がどのようなストレス状態にあるのかを検討し、また児童が体験するライフイベントと日常生活行動と心身症状がどのように関連し、影響しあっているのかを検討した。また、保護者を対象にした調査から、児童の日常生活行動、ライフイベント、心身症状が保護者の認知している児童と一致するのかを検討した。また、児童のストレス対処行動を保護者が認知しているか、そのストレス対処行動がライフイベントや日常生活行動、心身症状にどのように影響を与えているかについても検討した。

II 研究方法

1. 調査の対象：A県内のB小学校で協力の得られた5、6年生の男女とその保護者である。
2. 実施時期：平成16年10月
3. 方法：質問紙法

学童用

- 1) 基本属性（学年・性別）
- 2) 森本による生活行動項目⁴⁾より改変：24項目で構成され、生活行動は各項目にて、2段階及び4段階評価となっている。
- 3) 朝倉らによるライフイベント測定尺度⁵⁾より改変：27項目で構成され「はい」2点「いいえ」1点の2段階で評価する。

- 4) 朝倉らによる心身の訴え尺度⁵⁾：24項目で構成され、「よくある」3点、「ときどきある」2点、「まったくない」1点の3段階で評価する。

保護者用：上記2), 3), 4)に加え上林らによる親用の質問紙5)を加えた

- 1) 基本属性（学童との続き柄）
- 2) 生活行動とソーシャルサポート（学童と同じ）
- 3) ライフイベント（学童と同じ）
- 4) 心身の訴え（学童と同じ）
- 5) 上林らによるストレス対処行動測定尺度⁶⁾：12項目で構成され、4段階で評価する。

4. 倫理的配慮

事前に小学校校長に研究の主旨や倫理的配慮を含む説明を行い、研究実施の許可を得た。アンケートはすべて無記名で行い、調査用紙は調査者が直接配布回収することにより、担任の手に触れることなく、教員—学童間の秘密の保持を保障した。次に、調査が成績等に一切関係しないこと、自由意志による協力の依頼を学童に口頭で説明した。調査者及び担任による複数の会場コントロールにより、学童相互間での覗き見等による個人情報の漏洩の防止を行った。

保護者の調査はプライバシーの保証、任意性の保護を行い、個人を特定できないよう配慮すること、児童の成績・評価には一切関係のないことを伝え、学童に使用した調査用紙を同封した。回収は厳封にて、学童をとおしてクラスごとの留め置き法にて回収した。

5. 分析方法

すべての質問項目、基本属性、日常生活行動、ライフイベント、心身の訴え、ストレス対処行動について単純集計を行った。単純集計は、児童・保護者共に全体、学年、性別で行った。

また児童が体験するライフイベント、日常生活行動、心身症状、ストレス対処行動に対する保護者の認知度の関連をANOVAを行い検討した。また、保護者を対象にした調査から、児童の日常生活行動、ライフイベント、心身症状が児童のそれらと一致するのかをStudent-t検定を用いて検討し、平均値の差を確認した。ライフイベントと心身症状の数、心身の訴えの項目の共存性をPearson相関係数にて検討した。保護者が認知している児童のストレス対処行動と児童が認知している心身症状の関係をロジスティック回帰分析で検討した。解析には統計処理パッケージSPSS12.0Jを用いた。

Ⅲ 結果

1. 基本属性

小学校5、6年生を対象とし、5年生6クラス(男子132人、女子98人)、6年生5クラス(男子98人、女子75人)、計403人の回答が得られその保護者からは366人(93.3%)の有効回答が得られた。(表1)

2. 日常生活行動

1) 児童について

学年別では、「就寝時間」は学年が上がるごとに遅くなる傾向があり、また睡眠時間は「7~8時間」が最も多かった。そして、「テレビゲームをする時間」は女子よりも男子のほうが多くなっている($\chi^2=32.805$ $p<0.001$)が、家庭でマンガやテレビゲームをするよりも、テレビを見ている児童の割合が高いことが分かった。「1日に学習する時間」は、全体的に「30分~2時間(56.3%)」が最も多く、また、学年が上がるごとに男女とも学習時間は増えている。

親子や友人などの援助的人間関係の状態の項目は、「何でも話せる友達がいる」、「悩み事などを相談する人はいるか」は、男子よりも女子のほうが「はい・いる」と答える割合が高かった($\chi^2=10.731$ $p<0.01$)。「親を信頼しているか」、「親はあなたを信頼していると思うか」で「いいえ」と答えた児童の男女差はなかったが、「親に学校であったことを話すか」は男子よりも女子のほうが「よく話す」割合が高くなっている($\chi^2=33.01$ $p<0.001$)のに比べ、男子では「ときどき話す」が最も多く、「あまり話さない」という割合は男子のほうが高かった。

また、「学校が楽しい(73.9%)」と感じている児童は全体の約70%であった。「家庭は楽しい(87.0%)」と感じている児童は80%を越えていた。援助的人間関係に関するこれらの項目で、「いいえ」と答えた5年男子の割合が他の児童に比べ高い傾向にあった。

表1 児童・保護者基本属性

	5年男子	5年女子	6年男子	6年女子	合計
児童数(人)	132	98	98	75	403
その保護者(人)	122	92	86	66	366

*保護者の有効回答数:366人(93.3%)

【父14人(3.8%)、母349人(95.4%)、祖父1人(0.3%)、祖母(5%)】

2) 保護者について

全体で見ると「テレビを見る時間」は「テレビゲームをする時間」や「マンガ本を読む時間」より、3時間以上の割合は高く、1時間未満の割合は低かった。

親子や友人などの援助的人間関係の状態の項目は、すべての項目において8割以上が「はい」と答えており、学年別・性別共に差は見られなかった。また、同様に児童が「家庭は楽しい」「学校は楽しい」と感じていると考えている親は8割以上おり、学年別・性別共に差は見られなかった。

3. ライフイベント

1) 児童について

ライフイベントの経験としては、全体的に見ると、「担任の先生が変わった」がクラス替えのため372人(92.3%)と最も高く、次いで、「遊ぶ時間が減った」であった。この二つの項目だけが過半数を越えていた。26項目のライフイベントに追加した「友達をいじめるようになった」という項目は、「友達にいじめられるようになった」とほぼ同じ割合を示す結果となった。ライフイベント経験数は、平均5.43であり、女子より男子に平均経験数が多かった($t=2.08$ $p<0.05$)。また、全体的にライフイベント経験数には、0~15(27項目中)と個人差が大きくみられた。

学年、性別でライフイベントを検討した結果、「受験勉強を始めた」($F=7.404$ $p<0.001$)、「クラスや児童会の役員になった」($F=6.895$ $p<0.001$)「引越して親友と離れ離れになった」($F=3.406$ $p<0.001$)、「自分が重いけがや病気をした」($F=2.946$ $p<0.001$)、「親にひどく叱られた」($F=3.821$ $p<0.001$)に有意差があった。(表2)

2) 保護者について

保護者が認知している児童のライフイベント数は、「担任の先生が変わった(41.8%)」と最も高く、次いで、「遊ぶ時間が減った(30.5%)」「親にひどく叱られた(29.3%)」であった。性別で見ると、「好きな人(異性)について悩んだ」($t=2.793$ $p<0.001$)「両親の口げんかが増えた」($t=2.267$ $p<0.001$)という項目に関しては、男子よりも女子のほうに経験率が高かった。

ライフイベント経験数は、平均2.81であったが、学年・性別での有意差はみられなかった。

表2 ライフイベントの学年・性別比較 (ANOVA, 多重比較)

従属変数	学年男女	学年男女	平均値の差	有意確率	95% 信頼区間	
					下限	上限
受験勉強を始めた	5年生男	5年生女	-0.03	0.879	-0.13	0.07
		6年生男	.104*	0.05	0	0.21
		6年生女	.153*	0.003	0.04	0.27
	5年生女	6年生男	.134*	0.011	0.02	0.25
		6年生女	.183*	0.001	0.06	0.3
	6年生男	6年生女	0.048	0.725	-0.07	0.17
クラスや児童会の役員になった	5年生男	5年生女	-0.032	0.931	-0.17	0.1
		6年生男	.196*	0.001	0.06	0.33
		6年生女	0.096	0.33	-0.05	0.24
	5年生女	6年生男	.228*	0.00	0.08	0.37
		6年生女	0.128	0.149	-0.03	0.28
	6年生男	6年生女	-0.1	0.347	-0.26	0.06
引越して親友と離れ離れになった	5年生男	5年生女	-0.034	0.875	-0.15	0.08
		6年生男	0.009	0.998	-0.11	0.13
		6年生女	-.140*	0.023	-0.27	-0.01
	5年生女	6年生男	0.043	0.816	-0.08	0.17
		6年生女	-0.106	0.175	-0.24	0.03
	6年生男	6年生女	-.149*	0.023	-0.28	-0.01
自分が重い怪我や病気をした	5年生男	5年生女	0.052	0.528	-0.05	0.15
		6年生男	0.012	0.989	-0.09	0.11
		6年生女	-0.078	0.244	-0.18	0.03
	5年生女	6年生男	-0.04	0.769	-0.15	0.07
		6年生女	-.130*	0.018	-0.24	-0.02
	6年生男	6年生女	-0.09	0.178	-0.2	0.02
スポーツクラブに通い始めた	5年生男	5年生女	-0.097	0.116	-0.21	0.02
		6年生男	-.137*	0.01	-0.25	-0.02
		6年生女	-.193*	0.00	-0.31	-0.07
	5年生女	6年生男	-0.04	0.828	-0.16	0.08
		6年生女	-0.096	0.225	-0.23	0.03
	6年生男	6年生女	-0.056	0.683	-0.19	0.07
親にひどく叱られた	6年生男	6年生女	-.217*	0.023	-0.41	-0.02
先生にひどく叱られた	5年生男	5年生女	-.170*	0.014	-0.32	-0.02
		6年生男	0.048	0.83	-0.1	0.19
		6年生女	-.253*	0.00	-0.41	-0.1
	5年生女	6年生男	.218*	0.002	0.06	0.37
		6年生女	-0.083	0.574	-0.25	0.08
	6年生男	6年生女	-.301*	0.00	-0.47	-0.13

*: $p < 0.05$

4. 心身の訴え

1) 児童について

「よくある」と「ときどきある」を「ある」とすると、「お腹が痛くなることがある」は、全体の285人(70.7%)が「ある」と答えており、次いで「イライラする(69.8%)」、「不平不満を感じること(67.3%)」、「頭が痛くなること(64.0%)」、「気持ちが迷いやすいこと(60.3%)」が高い割合を示した。「よく」という訴えだけに注目し

てみると、「不平不満を感じること(25.6%)」「イライラする(25.1%)」が高い割合を示し、「目が疲れやすい(24.1%)」などととも、2割を超えていた。(表3)性別にみると、「お腹が痛くなること(69.8%)」(t=-2.591 p<0.05)は女子に多く、「息切れしやすい」(t=2.999 p<0.05)、「ちょっとしたことにこだわる」(t=2.550 p<0.05)は男子に多いことがわかった。児童の「心身の訴え」を学年別に見てみると、「よく」

表 3-1 心身症状の訴えの学年男女別クロス集計表

質問項目	回答	5年生		6年生		合計	質問項目	回答	5年生		6年生		合計
		男	女	男	女				男	女			
頭痛	まったくない	59	36	35	15	145	いらいら	まったくない	39	32	31	20	122
	ときどきある	57	54	49	52	212		ときどきある	55	49	38	38	180
	よくある	16	8	14	8	46		よくある	38	17	29	17	101
合計		132	98	98	75	403	合計		132	98	98	75	403
肩こり	まったくない	70	63	55	38	226	カッとなる	まったくない	49	47	37	32	165
	ときどきある	45	25	23	23	116		ときどきある	56	41	43	36	176
	よくある	17	10	20	14	61		よくある	27	10	18	7	62
合計		132	98	98	75	403	合計		132	98	98	75	403
倦怠感	まったくない	53	44	23	20	140	緊張	まったくない	86	63	61	52	262
	ときどきある	56	42	46	40	184		ときどきある	42	30	26	21	119
	よくある	22	12	29	15	78		よくある	4	5	11	2	22
合計		131	98	98	75	402	合計		132	98	98	75	403
目が疲れる	まったくない	62	44	34	29	169	元気がない	まったくない	70	62	58	36	226
	ときどきある	39	37	32	28	136		ときどきある	52	29	31	34	146
	よくある	30	17	32	18	97		よくある	9	7	9	5	30
合計		131	98	98	75	402	合計		131	98	98	75	402
風邪引き	まったくない	92	62	68	46	268	自信喪失	まったくない	60	48	42	27	177
	ときどきある	31	27	22	23	103		ときどきある	53	43	43	43	182
	よくある	8	9	8	6	31		よくある	19	7	12	5	43
合計		131	98	98	75	402	合計		132	98	97	75	402
不眠	まったくない	70	42	48	30	190	つまらなさ	まったくない	69	53	59	44	225
	ときどきある	45	40	27	31	143		ときどきある	42	39	24	23	128
	よくある	16	16	22	14	68		よくある	21	6	15	8	50
合計		131	98	97	75	401	合計		132	98	98	75	403

が各学年の中で20%をこえるものは、5年生は「不平不満を感じる事 (24.3%)」, 「イライラする (23.9%)」, 「目が疲れやすい (20.5%)」の三項目であった。6年生は「目が疲れやすい (28.9%)」, 「不平不満を感じる事 (27.2%)」, 「イライラする (26.6%)」, 「体がだるい (25.4%)」, 「ちょっとしたことにこだわる事 (25.4%)」, 「気持ちが迷いやすい事 (24.3%)」, 「ちょっとしたことが気になる事 (23.7%)」, 「夜、眠れないことがある (20.9%)」の8項目において20%を超

え、5年生に比べ6年生の方が心身の訴えが「よく」ある割合が高かった。「よく」、「ときどき」を「ある」とした場合、5年生では「不平不満を感じる事 (70%)」がもっとも多く、次いで「イライラする (69.1%)」, 「お腹が痛くなることがある (68.7%)」であった。6年生は「体がだるい (75.1%)」が最も多く、次いで「お腹が痛くなることがある (73.4%)」, 「頭が痛くなることがある (71.1%)」であった。逆に割合が低いものは、5年生では「吐き気を起こすことがある (28.3%)」, 6年生では

表 3-2 心身症状の訴えの学年男女別クロス集計表 (続き)

質問項目	回答	5年生		6年生		合計	質問項目	回答	5年生		6年生		合計
下痢	まったくくない	88	72	65	55	280	一人ぼっち	まったくくない	91	62	72	41	266
	ときどきある	41	24	32	18	115		ときどきある	26	29	17	27	99
	よくある	3	1	1	2	7		よくある	15	6	9	7	37
合計		132	97	98	75	402	合計		132	97	98	75	402
吐き気	まったくくない	90	75	71	47	283	オドオド	まったくくない	71	49	55	47	222
	ときどきある	38	22	23	26	109		ときどきある	44	39	35	25	143
	よくある	4	1	4	2	11		よくある	16	10	8	3	37
合計		132	98	98	75	403	合計		131	98	98	75	402
腹痛	まったくくない	47	25	32	14	118	ささいなこと気になる	まったくくない	61	37	40	24	162
	ときどきある	64	52	51	45	212		ときどきある	46	47	35	33	161
	よくある	21	21	15	16	73		よくある	25	14	23	18	80
合計		132	98	98	75	403	合計		132	98	98	75	403
食欲不振	まったくくない	65	47	57	40	209	不平不満	まったくくない	44	25	39	24	132
	ときどきある	58	43	31	31	163		ときどきある	51	54	26	37	168
	よくある	9	8	10	4	31		よくある	37	19	33	14	103
合計		132	98	98	75	403	合計		132	98	98	75	403
立ちくらみ	まったくくない	92	60	52	37	241	気持ちの迷い	まったくくない	55	41	36	24	156
	ときどきある	28	25	32	23	108		ときどきある	49	47	35	36	167
	よくある	11	13	14	15	53		よくある	28	10	27	15	80
合計		131	98	98	75	402	合計		132	98	98	75	403
息切れ	まったくくない	73	64	55	50	242	こだわる	まったくくない	62	49	39	24	174
	ときどきある	40	26	24	20	110		ときどきある	40	38	36	30	144
	よくある	19	6	19	5	49		よくある	30	11	23	21	85
合計		132	96	98	75	401	合計		132	98	98	75	403

「下痢をすることがある (30.6%)」であった。このことから、心身の訴えの内容は、学年によって違いが見られた。

心身の訴え数は、「よく」と「ときどき」を「ある」とした場合、一人当たりいくつの心身の訴えを示しているかで算出した。24項目中、出現数には0~24個と個人によって差が見られた。心身の訴え数の平均は11.73である。

心身の訴えの共存性をPearson相関係数にて検討した。その結果、「いらいらする」「ちょっとしたことですぐカッ

となる」($r=0.614$ $p<0.01$)にやや強い正の相関、「元気がないこと」「自信をなくすこと」($r=0.494$ $p<0.01$)、「ちょっとしたことが気になる」「ちょっとしたことにこだわる」($r=0.456$ $p<0.001$)、「毎日がつまらない」「一人ぼっちだと思う」($r=0.437$ $p<0.01$)、などにやや弱い正の相関がみられた。(表4)

2) 保護者について

全ての項目において「ない」と答えている保護者が、半数以上であった。その中でも、「よく」、「ときどき」を

表4 児童が認知している心身症状の共存性 (N=463, Pearson: $r \geq 0.30$ $p < 0.01$)

	3	5	8	9	10	13	14	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1 頭が痛くなることある	0.38	0.303	0.414	0.358				0.338							0.309	
3 体がだるい					0.325	0.32		0.358	0.367					0.338	0.328	
5 風邪を引きやすい			0.304													
6 夜、眠れないことがある				0.307						0.357						
8 吐き気を起こすことがある				0.304												
9 おなかが痛くなることある					0.301											
10 食欲がなくなることある										0.361						
11 立ちくらみをする事ある														0.311	0.304	
13 いらいらする							0.614		0.309	0.347		0.315	0.37	0.358	0.307	0.336
14 ちょっとしたことですぐカッとなる										0.337			0.334	0.359		0.375
16 元気がないこと									0.494	0.333	0.386	0.303		0.333	0.363	
17 自信をなくすこと										0.389	0.381	0.409	0.365	0.362	0.424	0.311
18 毎日がつまらないこと											0.437	0.301	0.351	0.387	0.309	
19 一人ぼっちだと感じる事													0.34	0.325	0.36	
20 オドオドした気分になる事													0.389	0.356	0.433	
21 ちょっとしたことが気になる事														0.38	0.401	0.456
22 不平不満を感じる事															0.359	0.35
23 気持ちが迷いやすいこと																0.348
24 ちょっとしたことこだわる事																

あるとすると、「不平不満を感じる事」は、全体の180人(48.4%)が「ある」と答えており、次いで、「イライラする(44.1%)」、「ちょっとしたことですぐカッとなる(43.0%)」が高い割合を示した。

5. ストレス対処行動

保護者が認知している児童が表すストレス対処行動で「いつも」行っている項目は、「運動する」(28.9%)が最も高く、次いで、「気を紛らわす行動」(7.8%)という項目が多かった。性別では、「運動をする」「神様や仏様に祈る」という項目に関しては、男子のほうが女子よりも高く行動として現れており、「他の人の助けを求める」「一人になる」「何をすべきか良く考える」の項目では男子よりも女子のほうが高く行動として現れていた。(表5) また、同じ項目で学年があがるにつれて5年生より6年生のほうが行動として現れている割合が高かった。(表6)

6. 保護者と児童の認知の差

日常生活行動に関する質問項目において保護者と児童の回答に有意差が見られなかった項目は、「朝食を食べるか」、「学校から帰ってきて外で動き回って遊ぶか」、「スポーツ教室へ通っているか」の3項目だけであった。

ライフイベントに関する質問項目において保護者と児童

の回答に有意差が見られなかった項目は、「受験勉強を始めた」、「クラスや児童会の役員になった」、「スポーツクラブに通い始めた」、「両親が別々に住むようになった」、「転校した」、「祖父母と一緒に住むようになった」の6項目であった。

心身の訴えに関する項目においては、全ての項目において保護者と児童の回答に有意差が見られた。したがって、児童の認知と保護者の認知は全く一致していないことがわかった。

7. ライフイベントと心身の訴えの関係

ライフイベント経験数と心身の訴え数との相関係数は、 $r=0.360$ ($p<0.01$)とやや弱い正の相関関係があった。したがって、ライフイベント経験数が多いと心身の訴えも増加する傾向にあるといえる。

8. 保護者が認知している児童のストレス対処行動と心身症状との関連

保護者が認知している児童のストレス対処行動と児童の心身の訴えとの関連で、有意差がなかった項目は、「言葉で怒りや欲求不満をあらわす」のみであった。多くの心身の訴えとの関連が見られたのは、「一人になる」「気を紛らわすことをする」であった。

保護者が「一人になる」ことが多いと感じている児童

表5 ストレス対処行動性差結果・有意差があった項目 (Student-t test)

ストレス対処行動	男子	女子	t 値
	平均値(±SD)	平均値(±SD)	
運動をする	2.87(1.03)	2.32(1.02)	5.17***
他の人に助けを求める	1.59(0.72)	1.81(0.83)	-2.814**
一人になる	1.26(0.47)	1.45(0.73)	-2.869**
神様や仏様に祈る、拝む、話す	1.23(0.67)	1.12(0.41)	2.105*
何をすべきか、よく考える	1.33(0.51)	1.49(0.74)	-2.246*

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

表6 ストレス対処行動学年差結果・有意差があった項目 (Student-t test)

	5年生	6年生	t 値
	平均値(±SD)	平均値(±SD)	
何をすべきか、よく考える	1.33(0.55)	1.5(0.71)	-2.469*

* $p<0.05$

表7 ストレス対処行動「一人になる」のロジスティック回帰分析結果

対処行動「一人になる」	B	有意確立	Exp(B)	Exp(B)95%信頼区間	
				下限	上限
目が疲れやすい	-10127	0.037	0.324	0.112	0.935
風邪を引きやすい	1.187	0.032	3.278	1.104	9.729
吐き気をおこす	-1.354	0.034	0.258	0.073	0.907
お腹が痛くなる	1.769	0.095	5.866	0.732	47.033
ひとりぼっちだと思う	1.216	0.025	3.374	1.158	9.831
気持ちが迷いやすい	2.296	0.033	9.932	1.194	82.587
ステップ 19 定数	-10.508	0.000	0.000		

は、「目が疲れやすい」「風邪を引きやすい」「吐き気を起こす」「お腹が痛くなる」「一人ぼっちだと思う」「気持ちが迷いやすい」という心身症状を認知していることがわかった。(表7)また保護者が「気を紛らわすことをすることが多いと感じている児童は、「肩がこる」「息切れしやすい」「すぐカッとなる」「毎日がつまらないと思う」「おどおどする」「ちょっとしたことにこだわる」という心身の訴えを認知していることがわかった。(表8)

IV 考察

1. 日常生活行動について

児童の日常生活行動は受験勉強に伴う就寝時間の遅延、睡眠時間の減少が考えられ、また男子は家族や友人と話す時間が少ないが、テレビゲームをするといった一人で過ごす時間が長い傾向にあることがわかった。特に5年生の男子は、援助的人間関係において、やや希薄な傾向にあった。これがこの集団に固有な傾向か否かは経時的に他集団と比較してみないと判定できないので、今後の調査と比較したい。しかし、学校が楽しい・家庭が楽し

表8 ストレス対処行動「気を紛らわす」のロジスティック回帰分析結果

対処行動「気を紛らわす」	B	有意確立	Exp(B)	Exp(B)95%信頼区間	
				下限	上限
肩がこる	-0.799	0.006	0.45	0.254	0.796
息切れしやすい	0.479	0.084	1.615	0.938	2.781
すくかっとなる	0.551	0.066	1.734	0.964	3.119
毎日がつまらないと思う	-0.498	0.087	0.608	0.344	1.075
おどおどした気分になる	0.487	0.095	1.618	0.92	2.844
こだわる	0.559	0.065	1.749	0.966	3.167
ステップ 19 定数	-2.666	0.00	0.07		

いと感じている児童も保護者も8割以上の割合で答えており、その認識は一致していた。

2. ライフイベントについて

児童が認知しているライフイベント経験数は平均5.43であり、女子よりも男子に多い傾向にあり、最も多かった児童では15個のライフイベントを経験していた。また、遊ぶ時間が減ったと半数以上の児童や3割の保護者が認知していた。またライフイベント経験率はほとんどの項目において朝倉らの研究⁵⁾よりも高い割合を示していた。これらは現在の社会背景により塾や習い事に通う児童が増えていることや調査を実施した小学校の校区は、ベッドタウンであり転出入の多い地域であることなどの地域特性も加わり、児童の経験するライフイベントが多いように考えられる。今回の研究において、児童の自己評価によるストレス度が中程度であるライフイベントは最も広く経験されていることは、朝倉らの研究⁵⁾と同様の傾向を示していた。

3. 心身の訴えについて

児童のよくある心身症状として2割以上が認知しているのは、「不平不満を感じる」「イライラする」「目が疲れやすい」といった項目であり、特に5年生に多いことがわかった。また6年生になると不眠と倦怠感を伴い、よくある心身の訴えの項目は増えていた。この傾向は遠藤らによる調査⁷⁾と同様な傾向を示している。また、保護者も、不平不満・イライラする・カッとなると4割以上で認知しており、一緒に居て気づきやすい心身症状であることがわかった。

4. ストレス対処行動

保護者が認知している児童のストレス対処行動で男子は運動・神様に祈る行動が多く、女子は他の人の助けを求める・よく考えるなどの行動が多いことがわかった。これらは、小学校高学年男女の心身の発達、とりわけ男女の性差の発達の特徴をよく表しているものといえる。

5. ライフイベントと心身の訴えとの関係

ライフイベントと心身の訴えにはやや弱いせいの相関があり、その関連性は認められた。この結果により、男子にライフイベントを多く経験する傾向があるため、その心身症状に留意する必要がある。

また、5年生は心身症状を強く訴える傾向にあり、そのライフイベントを含む、児童の環境に注意が必要である。ソーシャルサポートのストレス緩和仮説⁸⁾から見ると、身体的な発達過程の影響を除いても男子の援助的人間関係の希薄さによる影響により、ストレスサーとしてのさまざまなライフイベントが援助的人間関係の支えによる緩和作用を受けずストレス状態として心身の訴えとして表現されていることが懸念される。

6. 保護者が認知している児童のストレス対処行動と心身の訴えとの関連

保護者は日常的に目にする児童の行動について、明らかに言葉で怒りを表すことについてはよく把握できており、逆に一人になることや気を紛らわすことをする児童に対しては、わかりにくい状態にある。また発達上の母子分離の開始が始まりかける時期でもあるが、家族システムの時代的变化や、児童の生活スタイルの変化により、コミュニケーションギャップが現れ始めている。

ストレス対処行動が「一人になる」ことの多い児童には一人ぼっちだと思ってしまうという児童の思いも含まれており、声をかけてほしい気持ちを伴っているのではないかと思われる。また、ストレス対処行動が「気を紛らわすことをする」ことの多い児童にはすぐにカッとなることや毎日がつまらないと感じており、保護者は一人になっているなと感じた際や気を紛らわそうとしている時には、児童の話をゆっくり聞く機会をつくり、児童に孤独感を与えないようにすることが必要であることがわかった。

また、「一人になる」行動には、目が疲れるなど6つの心身症状を伴い、「気を紛らわすことをする」行動には、肩が凝るなど6つの心身症状を伴っていることがわかったため、児童の変化に気づく一考となった。

本研究では、児童の回答と親の回答が一致しているのか、その平均値の差を見ることで児童と保護者の認知の比較をおこなった。これは、児童の回答と保護者の回答が一致しているかどうかを検討することで、保護者が児童をしっかりと認知できているのか、児童が保護者へ意思表示や自分を出すことができているのかを明らかにしていきたいと考えた。

今回の研究では有意差がみられなかった項目は、日常生活行動においては3項目、ライフイベントにおいては6項目、心身の訴えにおいては認められなかった。すべての項目において8割以上は認識のずれがみられたと言える。全く一致が認められなかった心身の訴えをはじめ認識のずれが見られたことは、身体的・精神的な変動期である小学校5、6年生の心身症状を保護者が認知することの難しさを示している。

この背景には、少子化に象徴されるように子どもが少なければ少ないほど子どもに両親の愛情が集中しやすく過保護となることや、逆に女性の社会進出も進み人間形成にもっとも重要な乳幼児期から育児を他人に任せて仕事に出て親子関係の希薄化につながることもある¹⁾。また塾や習い事、パソコンや携帯などによって児童の生活範囲が拡大し、保護者の目の届かない部分が広がっていることなども考えられる。これらの影響があり、本研究で明らかとなった児童と保護者の認知の差がおきてきているのではないだろうか。しかし、発達論的観点から見ると、前思春期は保護者との心的距離に葛藤を感じる時期であり、子どものすべてを把握している保護者は、子どもとの分離を拒否しているとも考えられる。したがって、児童と保護者の認知のずれは正常であると判断されるが、児童のストレスの大きな要因として、学校に関す

ることや家庭に関することの両者であるということも明らかとなった。そのため、児童の援助的サポートとなる大きな役割を担っているのも家庭や学校であることが言える。

V まとめ

今回調査の対象とした小学校5、6年生は、心の健康と日常生活行動の確立する重要な時期であるため、児童の発達段階を十分に配慮した対応が必要である。益々、多様化、複雑化が進行すると思われる社会環境の中で未来を担う児童への心の健康問題への対応は重要となってくるであろう。そのためには、保護者や学校関係者などの周りの人々が、児童の日常生活行動を乱れないものにしていき、児童の心の変化に気づける関わり方・児童との関係を築きあげていくことが必要であることが示唆された。

謝辞

最後に、調査にご協力いただきました小学校の校長先生、教頭先生をはじめ各先生方、児童の皆様、保護者の皆様に深謝いたします。

文献

- 1) 筒井未春, 芝山幸久: 学童・思春期の心身医学的ケア, 1-25, 南山堂, 東京, 1993
- 2) 萱間真美, 精神看護キーワード時点: ネットリテラシー—佐世保女児殺傷事件の教訓—, 精神看護, 7(6), 104-110, 2004
- 3) 富田和巳, 心の問題への小児科医の対応: 個人の反社会的行動, 小児科, 42(10), 1537-1545, 2001
- 4) 森本哲: 児の不定愁訴の疫学的検討—第二報 生活行動の影響について—, 小児保健研究, 53(6), 855-862, 1994
- 5) 朝倉隆司, 有光由紀子: 大都市部における小学生の生活上のストレスと健康に関する研究, 学校保健研究, 35, 437-439, 1993
- 6) 上林靖子, 藤井和子他: ライフイベントと児童・思春期の情緒の障害に関する研究(その1) 学童前期におけるライフイベントとその対処行動, 厚生省精神・神経疾患研究平成3年度研究報告書 児童・思春期に

おける行動・情緒障害の成因と病態に関する研究,
33-40, 1992

7) 遠藤純一郎他：文部科学省「児童生徒の心の健康と

生活習慣に関する調査報告書」, 1-61, 2002

8) House, J. S.: Work stress and social support. 43-85,
Addison-Wesley Publishing Company Inc, MA. 1981.