

福祉系専門学校生における精神的健康 —学校ストレスとコーピングの関係性の検討—

川原 正広*・阿久津 洋巳**・山本 奨**

(2012年3月5日受理)

Masahiro KAWAHARA・Hiromi AKUTSU and Susumu YAMAMOTO

The Mental Health of Students in a Welfare Vocational School : An Examination of the
relationship between school stress and coping

<キーワード> 専門学校、ストレス、コーピング

要 旨

本研究では、学校ストレス尺度とコーピング尺度を用いて福祉系専門学校生のストレスとその対処の実際を知る調査研究を行った。相関分析や重回帰分析の結果からは、個人が用いる問題焦点型や回避・逃避型のストレスコーピングの傾向が情動焦点型ストレスコーピングの傾向に対して影響を与え、かつ情動焦点型ストレスコーピングの傾向が学校における学業や対人関係のストレス傾向に関連することが推察される結果が得られた。近年、対人援助職のストレス・マネジメントの必要性が指摘されている。そのため本研究によって得られた知見を生かした情動焦点型ストレスコーピングの認識を高める指導や、情動焦点型ストレスコーピングの使用を促す指導は、ストレスに強い対人援助職の養成に通じるものであり、専門学校における心理教育の必要性を示している。

1. はじめに

無気力や抑うつ、ひきこもりなど青年期における心理的な問題が社会的問題としてマスコミで時折取り上げられる。大学生においても例外ではな

く、自己不全感を抱え、教員や友達と円滑なコミュニケーションができない、学内で自分の居場所が見つからない、学業についていけないなど、学校生活に適応できない学生が増えているという大学関係者の感想を聞くことがある。

若者のストレスに関しては、これまでに大学生を対象とした研究が比較的多く行われおり、抑うつ的なストレス反応を示す学生が多いことや、ストレスを感じやすい学生に集中力が続かない行動や、遅刻や欠席が多くなることが指摘されている(金子・関根, 2006; 寺田・成田・久田・種田・今井, 2011)。また大学生の同世代にある専門学校生のストレスについても、大学生を対象とした研究ほどではないが、医療系専門学生を対象としたストレス研究を中心にいくつかの研究が行われている。たとえば理学療法士・作業療法士養成校の最終学年生(4年生)を対象に学生のストレス傾向を調査した研究がある(坂元・山本, 2008)。この研究は、専門学校の最終学年生は焦りを伴うストレスや、不安や嫌悪のようなネガティブな感情を伴うストレスを感じやすい傾向にあることと、学業によって心身の活動が制限されるために

* 岩手大学非常勤講師、** 岩手大学教育学部

個人のストレス耐性が低下する可能性を指摘している。また看護専門学校の学生を対象とした研究からも、学生にとって実習時の精神的負担が大きいことを示す結果が報告されている（小坂・文, 2010）。このように専門学校生も大学生と同様に学業や学校行事によるストレスを感じながら学校生活をおくっている実態が報告されている。

このような学生のストレスを軽減するためには、学校生活内でストレスを除去する方策を模索することも重要であるが、全てのストレスを皆無にすることは難しいであろう。そのため学校で生じるストレスに対して個人がどのような方略（ストレスコーピング）を用いて対処するとストレスを軽減できるかを検討することが重要であると思われる。こうしたストレスへの対処のありかたについてはLazarus & Folkman (1984) が、ストレスをどの程度自分に害があるかという認知的評価過程と、それに対処していくコーピング過程から成るストレスモデルを提案して以来多くの研究が行われている（e.g., Bjorck & Cohen, 1993; 尾関, 1990; Vitaliano, Russo, Carry, Maiuro, Becker, 1985）。

大学生のストレスコーピングに関する研究からは、ストレスを感じやすい女子学生がストレスの軽減のためのコーピングを積極的に用いる傾向にあること（山田・天野, 2003）、精神的回復力が高い学生は、低い学生よりも精神的な落ち込みを低減させるコーピングを用いる傾向にあるのに対して、精神的な回復力が低い学生は、高い学生よりも精神的な落ち込みを増長させるコーピングを用いる傾向にあることなどが指摘されている（目久田・武田・磯部・江村・新見・前田, 2004）。しかしながら大学生と同じ年代である専門学校生のストレスコーピングに関してはほとんど研究が行われていない。高度な技術の習得を目指す専門学校生には、学業だけでなく、現場実習、国家試験の受験など専門学校特有のストレスが存在し、年次によっては大学生が経験しないほどのストレスが過剰な状況におかれる可能性がある。さらに専門学校生は、学校のカリキュラムに沿って1

日の大半を学校で過ごす。そのため学校行事や学業、学校での対人関係の中で生じるストレスイベントに対して用いるストレスコーピングの個人差が、個人の精神的健康に大きな影響を及ぼすことが予測できる。

そこで本研究は調査の対象を福祉系の専門学校生に絞り、先行研究（金子・関根, 2006）を参考に独自に作成した学校ストレス尺度と、コーピング尺度（尾関, 1993）を専門学校生用に改変したものを使用して、専門学校生のストレスとその対処の実際を知るために調査研究を行った。

2. 方法

調査対象者 岩手県にある福祉系専門学校の介護福祉学科、社会福祉学科、心理福祉学科に在学中の学生113名（男性39名、女性74名；平均年齢20.64歳）であった。

質問紙 以下の2つの質問紙を用いた。

学校ストレス尺度：金子・関根（2006）が管・上地（1996）の学校ストレス認知項目を参考にして作成したストレス尺度の中から専門学校におけるライフイベントに関連すると考えられる「進路」、「友人」、「学業」の3カテゴリー（15項目）を使用して質問紙を作成した。回答は「かなり感じる」から「全く感じない」までの5件法で実施した。

コーピング尺度：尾関（1993）が作成したコーピング尺度（14項目）を専門学校用に改変して使用した。回答は「全くしない」から「いつもする」までの4件法で実施した。

手続き クラス単位で調査者が質問紙を配布し無記名方式で調査を実施した。調査対象者には事前に調査の目的や調査参加の任意性、プライバシーの保護に関する説明を行い、調査対象者の同意を得た後に質問紙調査を実施した。調査対象者は自分のペースで質問項目に回答した。

3. 結果

本研究で行った分析は全てフリーの統計ソフトであるRとそのパッケージソフト（lrm）を使用

して行った (CRAN; Rizopoulos, 2006)。

学校ストレス尺度の作成 ストレス質問紙の項目が、進路、友人、学業の3つのカテゴリーに分かれるか調べるために最尤法を用いて因子分析を行った。スクリープロットの推移や因子の解釈可能性、因子の項目数より2因子を選んだが、両因子間には負の相関 ($r = -.643$) が認められたため、次にプロマックス回転を用いた因子分析を行った。その結果、第一因子には「これからの進路が定まっていない」や「勉強の量が負担である」など金子・関根 (2006) における「進路」と「学業」の2つのカテゴリーに含まれる項目がこの因子に統合して分類された。そのため第一因子を「学業ストレス」と命名した。一方第二因子には、「友達に自分の思っていることや考えを伝えられない」など金子・山田 (2006) における「対人関係」のカテゴリーに含まれる項目が分類された。そのため第二因子を「対人関係ストレス」と命名した。これら因子別に、項目反応理論を適用して調査参加者の学業ストレス得点と対人関係ストレス得点を求めた。2つの因子におけるz得点の平均得点と標準偏差をTable 1に示す。学校ストレス尺度の項目については付録 (APPENDIX 1) にその概

要を示す。

コーピング尺度は、既存の下位分類を使い問題焦点、情動焦点、回避逃避の分類の3つに項目を分類した。各下位尺度による尺度値は項目反応理論を適用して求めた。コーピング尺度の項目についても付録 (APPENDIX 2) にその概要を示す。

学校ストレスとコーピング方略の相関関係 次に専門学校生が学校で感じるストレスと学生が用いるコーピング方略の関係について検討するために、学校ストレス尺度の下位尺度得点とコーピング尺度の下位尺度得点の相関係数を算出した。

詳細な分析に先立ち、専門学校生がストレスに対処する方略 (コーピング) が有効に働いてストレスを低減できているならば、ストレス得点とコーピングの間に負の相関があると予測した。

分析の結果、学校ストレス尺度における学業ストレスはコーピング尺度の問題焦点型及び情動焦点型と負の相関が認められた、加えて学校ストレス尺度の対人関係ストレスも問題焦点型と情動焦点型との間に負の相関が認められた。それに対して2つの学校ストレスは回避・逃避とは相関が認められなかった。また学校ストレス尺度内の2つの下位尺度の間に正の相関が認められた。それに

Table 1. 学校ストレス尺度、コーピング尺度の記述統計 (n=113)

	平均	標準偏差
学 業 ス ト レ ス	-.061	.951
対人関係ストレス	-.021	.863
問 題 焦 点 型	-.004	.818
情 動 焦 点 型	.000	.809
回 避・逃 避 型	-.016	.863

Table 2. 学校ストレス尺度とコーピング尺度間の相関関係 (n=113)

	学校ストレス		コーピング		
	学業ストレス	対人関係ストレス	問題焦点型	情動焦点型	回避・逃避型
学 業 ス ト レ ス	—	.568**	-.194*	-.345**	.118
対人関係ストレス		—	-.223*	-.304**	.091
問 題 焦 点 型			—	.378**	.002
情 動 焦 点 型				—	.225*
回 避・逃 避 型					—

* $p < .05$ ** $p < .01$

対してコーピング尺度では問題焦点型と情動焦点型の間に正の相関が認められたものの、回避・逃避型と問題焦点型、情動焦点型の間には相関が認められなかった。学校ストレス尺度とコーピング尺度間の相関分析の結果を Table 2 に示す。

学校ストレスとコーピング方略の因果関係 最後に、特定のストレスと特定のコーピングの間に結び付きがあるかを調べ、因果関係を推測した。金子・関根（2006）と神藤（1998）は、コーピング方略の個人差がストレス感受性やストレス反応の個人差に影響を及ぼすストレスモデルを提案している。本研究においても学生が用いるコーピング方略と学校ストレスの因果関係を明らかにするため、コーピング尺度の下位尺度の得点を独立変

数に、学校ストレス尺度の下位尺度の得点を従属変数に設定した重回帰分析を行った。

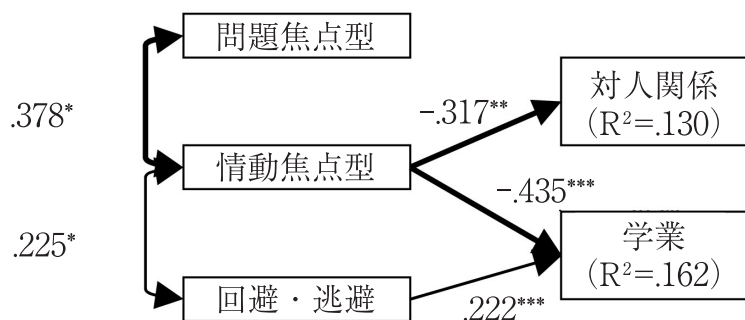
その結果、学校ストレス尺度の学業ストレスを目的変数にして、3種類のコーピングを説明変数とした分析では、情動焦点型と回避・逃避の標準偏回帰係数は有意であったが、問題焦点型の標準偏回帰係数は有意ではなかった。

一方学校ストレスの対人関係ストレスに対しては、情動焦点型の標準偏回帰係数は有意であったものの、問題焦点型と回避・逃避型の標準偏回帰係数は有意ではなかった。重回帰分析の結果を Table 3 に、相関分析と重回帰分析によって得られたコーピングと学校ストレスの関係を示したパス図を Figure 1 にそれぞれ示す。

Table 3. コーピング尺度と学校ストレス尺度間

	学業ストレス	対人関係ストレス
	β	β
問題焦点型	-.063	-.117
情動焦点型	-.435***	-.317**
回避・逃避	.222*	.158
R ²	.162***	.130**

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001



注意：有意なパスのみ描いている

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

Figure 1. コーピング尺度と学校ストレス尺度間の因果関係モデル

情動焦点型から対人関係ストレスと学業ストレスに向かう矢印に注目してほしい。また、問題焦点型と情動焦点型の関連にも注目すべきである。

（誤差変数は省略）

4. 考察

本研究では福祉系専門学校生のストレスとその対処の実際を知るために、新たに作成した学校ストレス尺度とコーピング尺度を専門学校生用に改変した質問紙を用いて学校ストレスとコーピング方略の関連について検討を行った。

まず学校ストレス尺度の因子構造を確認するために最尤法（プロマックス回転）を用いた因子分析を行ったところ、当初予測した3因子とは異なり学業ストレスと対人関係ストレスの2因子が抽出された。この2つの下位因子の中で学業ストレス因子の項目は、金子・関根（2006）では「学業」と「進路」のカテゴリーに分類された項目であった。専門学校では大学とは異なり進路指導や就職指導も学校の授業の一貫として行われる。そのため専門学校生は進路や就職の問題も学業の延長線上にある問題として捉える傾向にあるのではないだろうか。一方、大学生にとっての進路選択は、取り組みなければならぬ差し迫った課題であり、同時に容易には解決できない曖昧さを伴った課題でもあることからストレス源となりやすい。その対比から考えると、専門学校生は入学時にこの課題を解決し克服しているために、学業のストレスに関する項目と進路のストレスに関する項目が同じ因子に統合されたのではないだろうか。

次に、学校でのストレスと個人が用いるコーピング方略の関係について検討を行うために、学校ストレス尺度の下位尺度得点とコーピング尺度の下位尺度得点の相関関係について分析を行った。その結果、学校ストレス尺度の学業ストレス、対人関係ストレスの両尺度は共にコーピング尺度の問題焦点型、情動焦点型との間に負の相関が認められたが、回避・逃避型とは相関が認められなかった。これらの結果からは、学校で感じる学業や対人関係のストレス傾向に、問題焦点型ストレスコーピングや情動焦点型ストレスコーピングを用いる傾向が関連すると予測されるのだが、その後に行った重回帰分析の結果は、学校ストレス尺度の2つの下位尺度と問題焦点型の間には因果関係

はなく、むしろ学業ストレスと回避・逃避の間に新たな因果関係が見出された。ここでコーピング尺度の内部相関に着目すると、情動焦点型と問題焦点型、回避・逃避型の間には有意な相関が認められたが、問題焦点型と回避・逃避の間には相関が認められなかった。このコーピング尺度の内部相関の結果や重回帰分析の結果を考慮すると、情動焦点型の得点が他のコーピング尺度と学校ストレス尺度の相関関係に影響を与えたことが推察される。そのためにコーピング尺度の問題焦点型と学校ストレス尺度の学業ストレス、対人関係ストレスの両尺度の間に見せかけの相関関係（偽相関）があったのかもしれない。したがって本研究の結果から個人が用いるコーピング方略と学校ストレスの関係について推測すると、問題焦点型や回避・逃避型のストレスコーピングの傾向が情動焦点型ストレスコーピングの傾向に対して影響を与え、かつ情動焦点型ストレスコーピングの傾向が学校における学業や対人関係に関するストレス傾向に対して影響を及ぼすという二段階の過程があることが考えられる。

さて、本研究の調査によって得られた結果から、専門学校における学校ストレスの軽減には、情動焦点型のストレスコーピングが有効であり、その情動焦点型ストレスコーピングの機能を高めるためには問題焦点型と回避・逃避型のストレスコーピングが有効であると考えられる。したがって、情動焦点型のストレスコーピングを用いて学業や対人関係の問題に上手く対処できる学生は、気持ちを上手く切り替えたり、物事を良い方向に考えることによって学校生活の中で感じるストレスを上手く解消できるが、気持ちの切り替えが上手くできなかったり、物事を悪い方向に考えるなど情動焦点型のコーピングを上手く用いることができない学生は、学校でのストレスをより強く感じながら学校生活をおくっていることが予測できる。言い換えれば、福祉系の専門学校生に対しては、情動焦点型ストレスコーピングを用いることによって学校でのストレスに上手く対処することを促す指導や、情動ストレスコーピングについての認

識を高める指導が有効であると考えられる。また問題焦点型のストレスコーピングは学校でのストレス傾向には直接的な関連はしないものの、情動焦点型ストレスコーピングの機能に関連する。そのため問題焦点型ストレスコーピングの認識を高める指導は、情動焦点型ストレスコーピングの機能を獲得することに寄与し、結果的には学校でのストレスの軽減に通じるであろう。また回避・逃避型ストレスコーピングについても、適切な回避・逃避型ストレスコーピングに関する指導は、情動焦点型ストレスコーピングの能力を高め、学校でのストレスを軽減すると予測できる。

今回対象とした専門学校生は、介護福祉学科、社会福祉学科、心理福祉学科に在学し、各分野に関する対人援助職となることを希望する学生であった。対人援助職のストレス・マネジメントの必要性についてはしばしば指摘されるところであるが、本研究から得られた知見は、これに関する心理教育の可能性を示唆している。つまり、より高い知識技能の獲得のみに専念させるのではなく、学校生活の中で日常的に用いる情動焦点型コーピングに注目させその有効性を認識させることで、気分転換が上手なストレスに強い対人援助職を養成しようという試みである。その意味では、一見否定的に機能するよう見える回避・逃避型のコーピングが、情動焦点型コーピングの形成に寄与していたことも見逃せない。その回避を一定の範囲内に納め有効にはたらかせることができるよう指導援助することが、ストレスに強い対人援助職の養成につながると言えよう。

最後に本研究で行った調査からは、主に情動焦点型ストレスコーピングを用いる傾向が学校ストレスの傾向性に関連することが推測された。だが、大学生を対象とした教育実習時のストレスと個人が用いるコーピング方略の関連について検討を行った研究（山本・阿久津・岩木，2011）は、学生が問題焦点型ストレスコーピングを獲得することによって教育実習時に感じるストレスを低減させていることを示す結果を報告している。そのため、本研究で得られたコーピング方略と学校ストレス

の関係性が福祉系の専門学校生に特異的なものなのか、あるいは大学生にも適用可能なものなのかについてさらに詳しく検討する必要がある。大学生と専門学校生の間でコーピング方略と学校ストレスの関係に相違があるか比較検討するような追加の調査を、本研究における今後の課題としてあげておきたい。

引用文献

- Bjorck, J. P. & Cohen, L. H. (1993) Coping with threats, losses, and challenges. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12, 56-72.
- CRAN The comprehensive R archive network. <http://cran.r-project.org/>
- 城 佳子（2009）大学生のハーディネスとコーピング、ライフイベントの関連の検討，生活科学研究，32，37-47.
- 金子知栄子・関根美佳（2006）女子大学生のストレスに関する研究－ストレス反応とストレスサー、コーピングとの関連について－，文京学院大学人間学部研究紀要，8，67-90.
- 管 徹・上地安昭（1996）高校生の心理・社会的ストレスに関する一考察，カウンセリング研究，29，197-207.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984) *Journal of statistical software*. New York Springer Publishing Company.
- 目久田純一・武田さゆり・磯部美良・江村理奈・新見直子・前田健一（2004）大学生の精神的回復力とコーピング方略・落ち込みの検討，広島大学心理学研究，4，129-138.
- 尾関友佳子（1990）大学生のストレス自己評価尺度－質問紙構成と質問紙短縮について－，久留米大学大学院比較文化研究，1，9-24.
- 尾関友佳子（1993）大学生用ストレス自己評価尺度の改定：トランスアクションな分析に向けて，久留米大学大学院比較文化研究科年報，1，95-114.
- 小坂やす子・文 鐘聲（2010）精神看護学実習における看護学生の心理的ストレス，大成学院大

- 学紀要, 12, 171-176.
- Rizopoulos, D. (2006) ltm: An R package for latent variable modeling and item response theory analyses. *Journal of statistical software*, 17, 1-25.
- 坂元陽子・山本和彦 (2008) 専門学校最終学年生の心理社会的ストレス度とストレス耐性低下度に関する調査, 西九州リハビリテーション研究, 1, 29-34.
- 神藤貴昭 (1998) 中学生の学業ストレスと対処方略がストレス反応および自己成長感・学習意欲に与える影響, 教育心理学研究, 46, 442-451.
- 寺田祐樹・成田有吾・久田雅紀子・種田ゆかり・今井奈妙 (2011) 看護学生におけるストレスによる学習への影響, 三重看護学誌, 13, 73-81.
- Vitaliano, P. P., Russo, J., Carr, J. E., Maiuro, R. D. & Becker, J. (1985) The ways coping checklist: revision and psychometric properties. *Multivariate Behavioral Research*, 20, 3-26.
- 山田ゆかり・天野 寛 (2003) 大学生におけるストレスとコーピング, 名古屋文理大学紀要, 3, 1-11.
- 山本奨・阿久津・岩木信善 (2011) 平成23年度岩手大学教育学部プロジェクト推進支援事業 (プロジェクト名: 岩手大学教育実習実践におけるストレスに関する研究) 調査報告書

APPENDIX 1. 学校ストレス尺度の尺度項目

学業ストレス尺度

何となく今の学科に所属している
今の学科は自分に合わないような気がする
学校の勉強にあまり興味がない
職業選択に迷っている
学校を辞めたいと思っている
これからの進路が定まっていない
大学の勉強や試験 (定期試験等) についていけない
勉強の量が多すぎて負担である

対人関係ストレス尺度

友達と上手にやっていけない
友達に陰口や噂話をされる
友達に自分の思っていることや考えを伝えられない
友達に無視されたり又は相手にされいながある
気だけ焦って勉強に集中できない
友達と喧嘩する
社会で上手くやっていく自信がない

APPENDIX 2. コーピング尺度の尺度項目**問題焦点型**

現在の状況を変えるように努力する
人に問題解決に協力してくれるように頼む
問題の原因を見つけようとする
自分のおかれた状況を人に聞いてもらう
情報を集める

情動焦点型

自分で自分を励ます
物事の明るい面を見ようとする
今の経験はためになると思うことにする

回避・逃避型

先のことをあまり考えないようにする
なるようになれと思う
時の過ぎるのにまかせる
大した問題ではないと考える
何らかの対応ができるようになるのを待つ
こんな事もあると思ってあきらめる