

子どものストレスに関する調査結果



平成21年2月

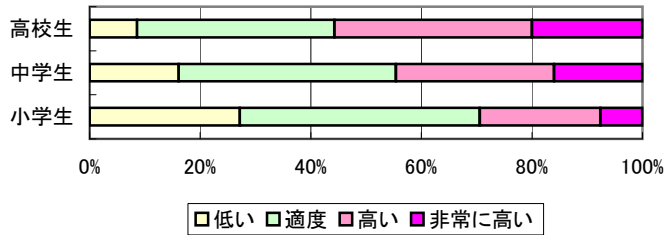
奈良県教育委員会

子どもの4割以上が強いストレスを感じている！！

平成20年10月、奈良県内の小学校5年生、中学校2年生、高等学校2年生、計5,346人を対象にストレス反応、ストレス対処法、ストレスラー、生活習慣に関するアンケートを実施しました。

高校生の半数以上が強いストレス！

ストレス反応合計



小学生では3割近く、中学生では4割以上、高校生では半数以上が強いストレスを感じていることが分かりました。
平均すると**子どもの4割以上が強いストレス**を感じています。

ストレスがたまると・・・

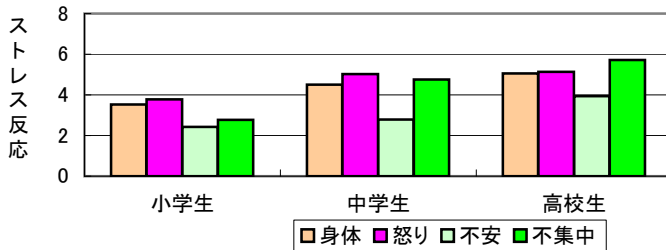
ストレス反応として次の4つが考えられます。(嶋田ら,1994)

- 身体** 頭痛・気持ち悪い・体がだるい・疲れやすい など
- 怒り** いらいら・怒りっぽい・何もかもが嫌・怒りをぶつきたい など
- 不安** さびしい・悲しい・心配・落ち込み・何か恐いかんじ など
- 不集中** 頑張れない・勉強が手につかない・力が湧かない・やる気がしない など



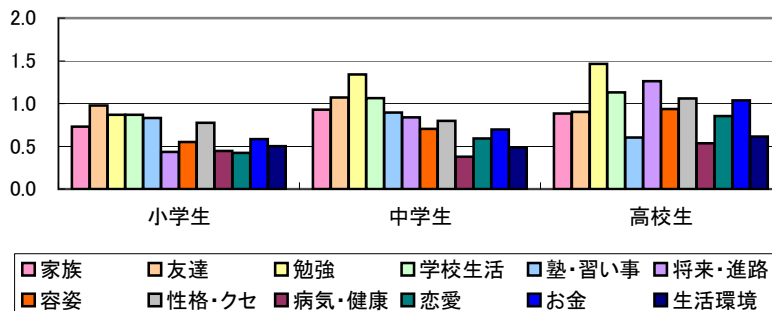
子どものストレス反応は、怒り・不集中！

ストレス反応学年別



年齢によってストレス反応の現れ方が異なります。
小学生や中学生では怒りとして、
高校生では物事に集中できなくなることで現れることが多いです。

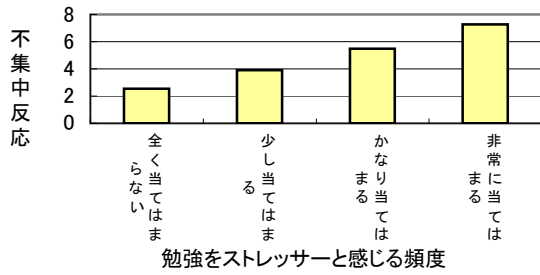
勉強・学校・友達に強いストレス！



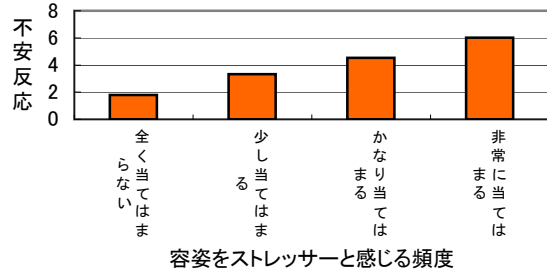
勉強・学校生活・友達のことは子どもにとって特に強いストレスとなっています。
また、成長に伴い、高校生ではストレスラーも多様化してきます。

勉強にストレスを感じる子どもは不集中！

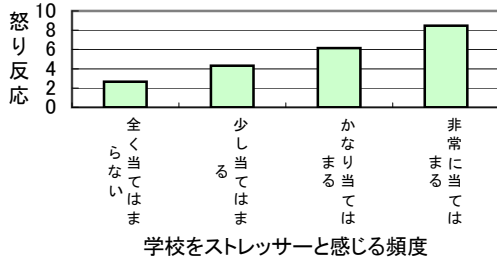
勉強&不集中



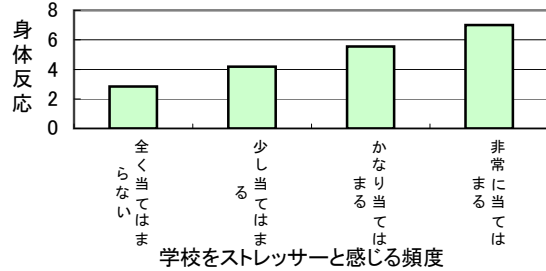
容姿&不安



学校&怒り



学校&身体



勉強にストレスを感じる子どもは**不集中**になりやすく、
学校にストレスを感じる子どもは**身体反応**や**怒り**として現れやすく、
性格や容姿にストレスを感じる子どもは**不安**として現れやすいようです。



ストレスにどんな対処をしているの？

ストレスへの対処には望ましい対処と望ましくない対処があります。
望ましい対処方法をとることでストレスは軽減していきます。

望ましくない対処

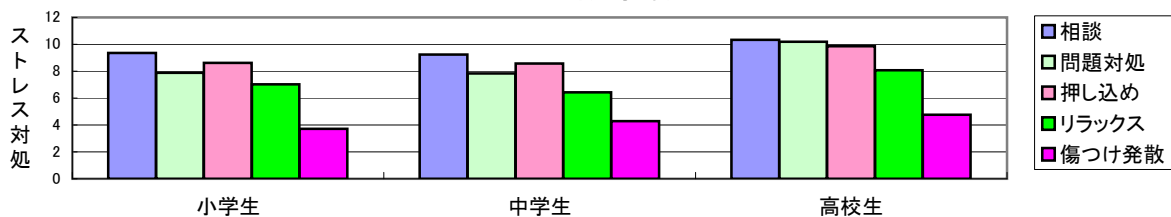
- 気持ちの押し込め**
心の中にしまい込む・心とは逆に振る舞う
なかったことにする など
- 傷つけ発散**
暴れる・やつあたりをする
壊してはいけないものを壊す など

望ましい対処

- 相談**
人に相談する・つらいことについて身近な人に話す・グチを聞いてもらう など
- 問題対処**
やるべき事、言うべき事、問題についてよく考える・いろいろやってみる など
- リラックス**
プラスのイメージを自分に送る・力を抜く
成功、解決をイメージする など

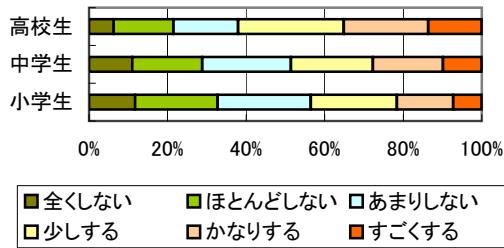
ストレス対処法のNO.1は「相談」！

ストレス対処学年別

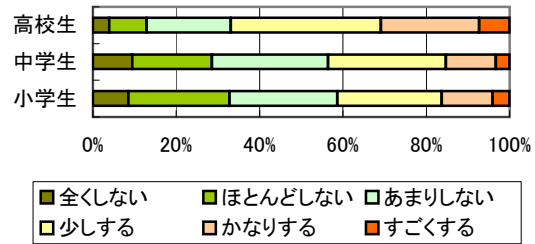


年齢が上がるほど望ましい対処！

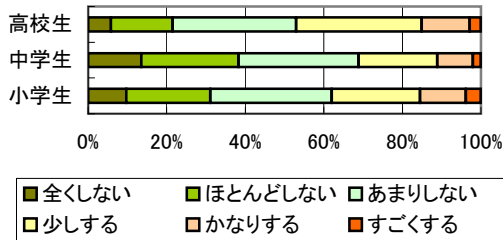
相談



問題対処



リラックス



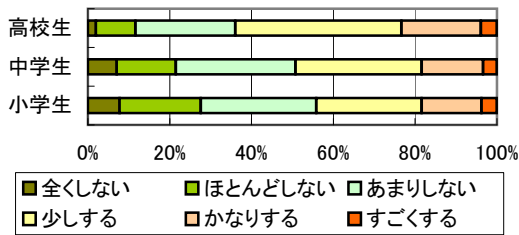
年齢が上がるほど相談、問題対処、リラックスという望ましい対処をよくする割合が増えてきます。

しかし、それぞれの対処について、すごくする割合は10%もなく、積極的に対処法として活用しているとはいえません。

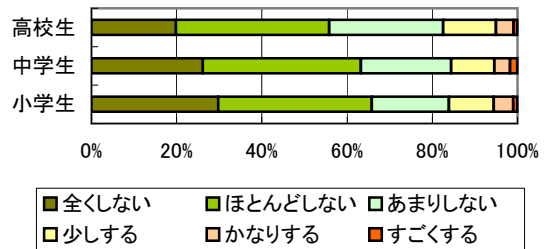
特に中学生では、リラックスの対処を積極的に行っている割合が少ないです。

気持ちの押し込め対処が半数以上！ 傷つけ発散対処は2割弱！

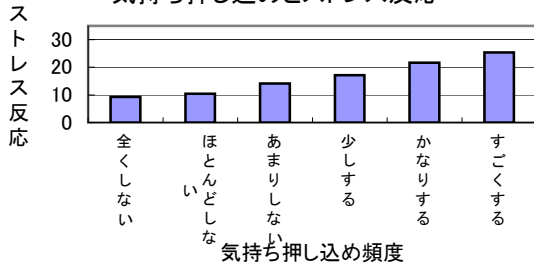
気持ち押し込め



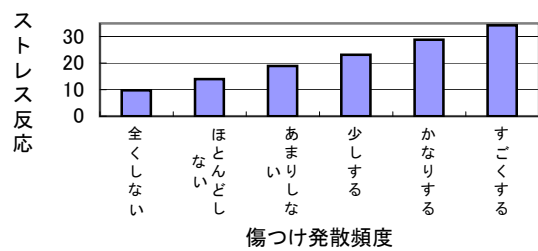
傷つけ発散



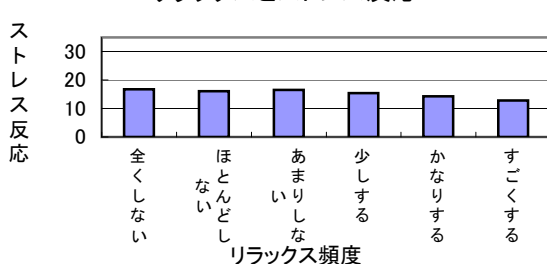
気持ち押し込めとストレス反応



傷つけ発散とストレス反応



リラックスとストレス反応



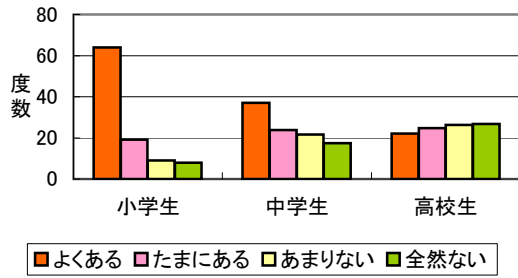
押し込め、傷つけ反応の子どもほどストレス反応が高いです。

特に、傷つけ発散をすごくする子どもほどストレス反応は強く、リラックスをすごくする子どもほどストレス反応が弱いです。

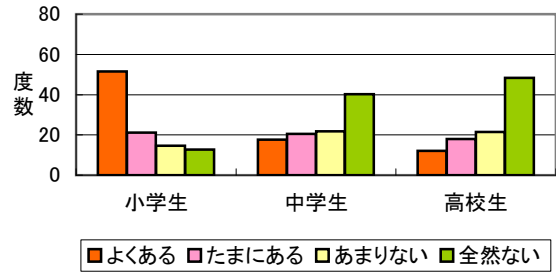


半数以上の子どもが十分な睡眠・休養がとれていない！

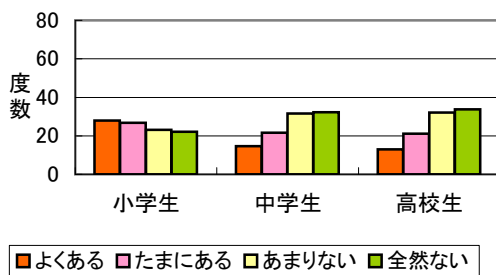
7時間以上の睡眠



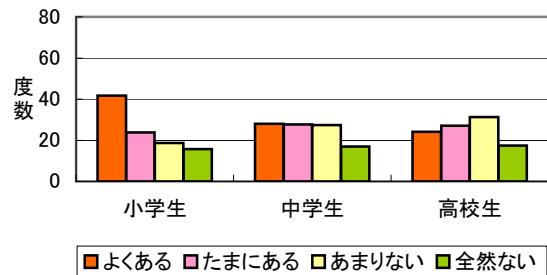
11時以前の就寝



朝気持ちよく起きられる



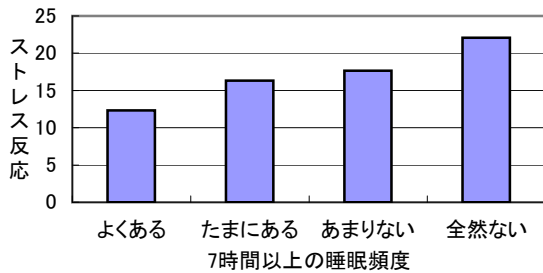
ゆっくり休める時間がある



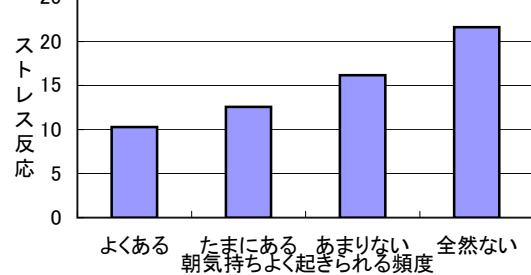
十分な睡眠をとっている子どもは学年が上がるにつれ減少し、**11時以前の就寝が全くない高校生が半数います。**
朝気持ちよく起きられる子どもも学年が上がるにつれ減少し、**1日の中でゆっくり休める時間が全然ないと感じている子どもは年齢にかかわらず2割弱います。**

睡眠不足の子どもほどストレス反応が強い！

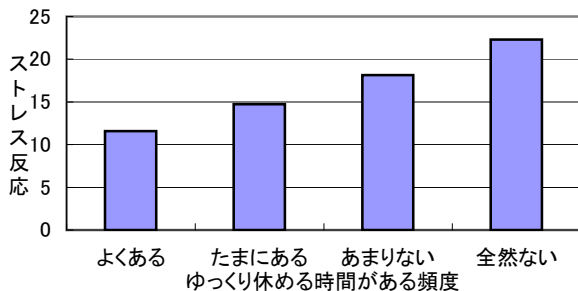
7時間以上の睡眠とストレス反応



気持ちよく起きられるとストレス反応



ゆっくり休める時間があるとストレス反応

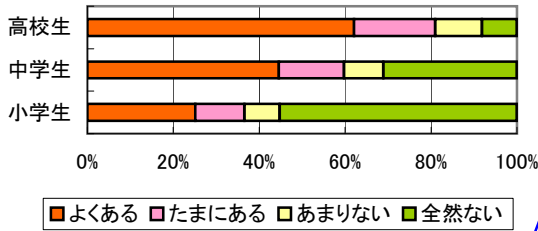


睡眠不足、寝起きがよくない、ゆっくり休めていない子どもほどストレス反応が高いです。
ストレスに適切に対処するためにはエネルギーが必要です。規則正しい生活をする事でエネルギーを蓄え、ストレスを軽減することができます。



携帯電話をよく使用している高校生は6割以上！

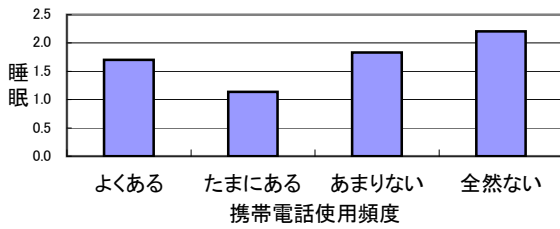
携帯電話での通話やメール



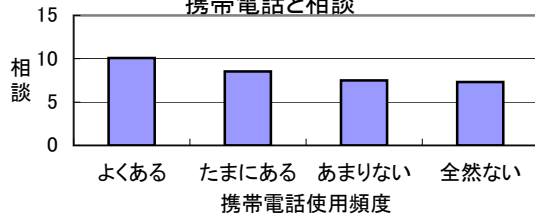
年齢が上がるほど、携帯電話をよく使用している割合が増加します。また、携帯電話を全く使用していない子どもは十分な睡眠をとっていることが多いです。携帯電話の使用頻度が多いほどよく相談をしていることから、使用の仕方について指導していきましょう。



携帯電話と7時間以上の睡眠

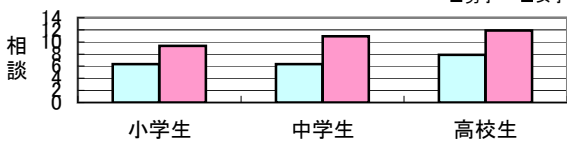


携帯電話と相談



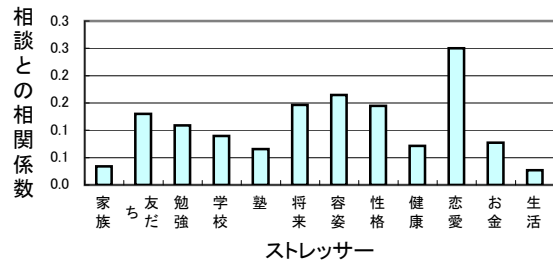
男子の方が相談が苦手！

相談による対処(学年別男女別)



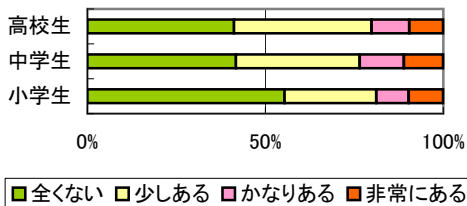
男子は年齢に関係なくあまり相談ができていません。恋愛のことや容姿のことは人に相談しやすい一方で、家族のことや生活や健康のことは相談しにくいと感じているようです。

相談しやすいストレス



家族と塾では、家族の方が影響しやすい！

家族のストレス



家族・塾をストレスとして

低群とは、「0全く当てはまらない」群

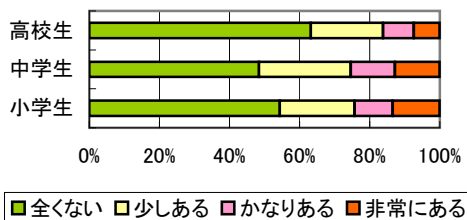
高群とは、「2かなり当てはまる」「3非常に当てはまる」群

家族低・塾低→家族も塾も低いストレス群

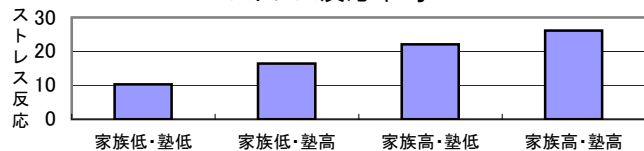
家族低・塾高→家族は低く塾は高いストレス群

家族高・塾低→家族は高く塾は低いストレス群

塾のストレス



ストレス反応平均



家族・塾共に強いストレスを感じるほどストレス反応は強くなります。また、家族と塾のストレス反応が同程度である場合は、子どもは塾よりも家族の影響を受けやすいです。

子どものストレスについて学校・家庭・地域が連携して取り組んでいきましょう！

子どもの規範意識を育てるとともに、
ストレスに適切に対処することができるよう、
ストレスマネジメント教育に取り組んでいきましょう。

平成20年度「全国学力・学習状況調査」においても・・・ 全国順位は		
	小学生	中学生
いじめはどんな理由でもいけない	42 位	46 位
学校のきまり(規則)を守る	45 位	46 位

ストレスマネジメント教育とは、子どもたちが「むかつきやイライラ」といった感情を、無理に押し込めたり、他者を傷つけたり、自分を傷つけたりするのではなく、自分のストレスに向き合い、適切な行動ができるようする教育です。

- ① ストレスとは何かを知る。
 - ・ スレッサー・ストレス反応の仕組みについて理解する。
 - ・ ストレスによる変化が自分だけではないことを知る。
- ② 自分のストレスを知る。
- ③ 望ましいストレス対処法を体験する。
 - ・ 問題に立ち向かう対処
 - ・ 気持ちに立ち向かう対処(プラスメッセージ・リラックス・望ましい発散)
 - ・ 相談、応援
- ④ ストレス対処法を活用する。



関連教科(例)

- ・ 小学校体育科「保健領域」 第5学年 「心の健康」
- ・ 中学校保健体育科「保健分野」 第1学年 「欲求やストレスへの対処と心の健康」
- ・ 高等学校保健体育科「保健」 (1)現代社会と健康 ウ精神の健康

文部科学省啓発教材(例)

- ・ 「わたしの健康」 小学校5年生に配布
- ・ 「かけがえのない自分、かけがえのない健康」 中学校1年生に配布
- ・ 「健康な生活を送るために」 高等学校1年生に配布

十分な睡眠・休養をとることができるよう、
睡眠について理解し、生活習慣の改善に取り組んでいきましょう。

平成20年度「全国学力・学習状況調査」においても・・・ 全国順位は		
	小学生	中学生
睡眠時間は7時間未満	1 位	1 位
寝るのは11時(0時)より遅い	2 位	1 位
朝食摂取率	38 位	45 位

睡眠には、疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。



- ① 快適な睡眠のための生活習慣・・・定期的な運動や心と体の目覚めのための朝食が効果的です。
- ② 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン・・・早起きが早寝に通じます。
- ③ 早寝のための環境・・・テレビの視聴やゲーム、携帯電話の使用についてのルールを決めます。

子どものストレスを軽減するための取組(例)

★レッスン1:「自分のストレスを知ろう!」

1) ストレス反応チェックリスト

この1週間の心とからだの感じはどうですか?
一番よくあてはまる番号に1つだけ○をつけて下さい。
すべての問いに答えて下さい。

全くあてはまらない (0)	少しあてはまる (1)	かなりあてはまる (2)	非常にあてはまる (3)
------------------	----------------	-----------------	-----------------

- | | | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. 頭 <small>あたま</small> がぐらくらする。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 2. いらいらする。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 3. さびしい。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 4. あまり頑 <small>がんば</small> 張れない。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 5. 頭痛 <small>ずっう</small> がする。(頭 <small>あたま</small> が痛い。)----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 6. 気持ち <small>きもち</small> がむしゃくしゃする。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 7. 悲 <small>かな</small> しい。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 8. 勉強 <small>べんきょう</small> が手につかない。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 9. 体 <small>からだ</small> がだるい。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 10. 不機嫌 <small>ふきげん</small> で怒り <small>おこ</small> っぽい。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 11. なにか恐 <small>こわい</small> い感じがする。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 12. 何 <small>なに</small> かに集 <small>しゅうちゆう</small> 中できない。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 13. 気持ち <small>きもち</small> 悪い <small>わる</small> 。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 14. 誰 <small>だれ</small> かに怒 <small>いか</small> りをぶつきたい。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 15. 気持ち <small>きもち</small> が沈 <small>しず</small> んでいる。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 16. 何 <small>なに</small> もやる気 <small>き</small> がしない。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 17. 疲 <small>つか</small> れやすい。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 18. 何 <small>なに</small> もかも嫌 <small>いや</small> だ。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 19. 何 <small>なん</small> となく心配 <small>しんぱい</small> である。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 20. 体 <small>からだ</small> から力 <small>ちから</small> が湧 <small>わ</small> いてこない。----- | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |

= 身体
 = 怒り
 = 不安
 = 不集中

身体、怒り、不安、不集中は、いずれも、10点以上が高ストレス状態です。

ストレス反応得点

30点以上：高ストレス状態です。ストレスを和らげる対処をしましょう。

16～29点：やや高いストレス状態です。

5～15点：適度なストレス状態です。

0～4点：もう少しストレスがあってもいいでしょう。適度なストレスはエネルギーになります。

出典：嶋田洋徳・戸ヶ崎泰子・坂野雄二(1994) 健康心理学研究 7(2)46-58

2) ストレス^{たいしよ}対処チェックリスト

「ストレスを感じたとき（つらいことがあったり、プレッシャーを感じる時）」、
あなたはどのようにしていますか？または、どうしますか？

質問を読んで、自分に一番近いと思う数字に○をつけてください。

「ストレスを感じた時（つらいことがあったり、プレッシャーを感じる時）」、あなたは、・・・	まったくしていない	ほとんどしていない	あまりしていない	少ししている	かなりしている	すごくしている
	まったくしない	ほとんどしない	あまりしない	少しする	かなりする	すごくする
1. 友人に話す。	0	1	2	3	4	5
2. これから先どうするかを考える。	0	1	2	3	4	5
3. 自分の気持ちをおもてに出さないようにする。	0	1	2	3	4	5
4. プラスのメッセージを自分に送る。	0	1	2	3	4	5
5. こわしてはいけないものをこわす。	0	1	2	3	4	5
6. 誰かにグチを聞いてもらう。	0	1	2	3	4	5
7. つらいことが解決するようにいろいろやってみる	0	1	2	3	4	5
8. つらいことは自分の心の中にしまい込む。	0	1	2	3	4	5
9. 肩や指などの力をぬき、リラックスする	0	1	2	3	4	5
10. やけ食いをする。	0	1	2	3	4	5
11. 人に相談する。	0	1	2	3	4	5
12. どのようなことなのかよく考える。	0	1	2	3	4	5
13. 自分の心とは反対に明るくふるまう。	0	1	2	3	4	5
14. これもいい経験だと思う。	0	1	2	3	4	5
15. 暴れる	0	1	2	3	4	5
16. つらいことについて身近な人に話す	0	1	2	3	4	5
17. 自分がやるべきことや言うべきことを考える	0	1	2	3	4	5
18. つらいことは、なかったことにする。	0	1	2	3	4	5
19. 成功したり、解決した時のことをイメージする	0	1	2	3	4	5
20. やつあたりをする。	0	1	2	3	4	5

相談 1+ 6+11+16 = 問題に対処 2+7+12+17 = リラックス 4+ 9+14+19 =

気持ち押し込め 3+ 8+13+18 = 傷つけ発散 5+10+15+20 =

☆相談、問題に対処、リラックスは、得点が高いほど、よいストレス対処です。10点以上は、goodです。
☆気持ち押し込めと傷つけ発散は、得点が低いほど、よいストレス対処です。
10点以上は、呼吸法などのリラックス法を身につけたり、よいストレス対処を工夫しましょう。

★レッスン2:「リラクゼーションを体験してみよう！」

余分な力を抜くリラックス(適切緊張感)

何かに立ち向かわなければならないときは余分な力を抜いて落ち着くことが重要です。だらーっとしすぎず、適切な緊張感や適切な身構えで対処することを体感しましょう。

身体の軸を立てます。

背筋を伸ばし、椅子に座っていたら腰を立てる方法です。

椅子に座っていたら頭の先からお尻まで、立っていたら足の先まで一本の軸が入っているようにイメージして、お尻若しくは足にしっかりと体重が乗るようにする。
(他の人に見てもらおうと分かりやすいかもしれません。)

・前かがみになっていませんか。

・背中が反っていませんか。

・他の人に真下に向かって肩を押してもらって動かなかったら軸が立っている証拠です。

・もし軸が立っていないと、他のところに力が逃げてしまうため、押すと身体が沈みます。

この姿勢が最も安定する姿勢です。

頑張るときにこんな姿勢をしたらいいんだという感覚を覚えましょう。

※まずは子どもに「頑張る姿勢ってどんなかな?」「お休みするときは?」と質問をし、両方体験させてください。やらせることでその違いを感じてから上記のような具体的な方法を教えるといいかもしれません。

そのときだらーとした姿勢とピシッとした姿勢が出来ていたらしっかり褒めてあげます。

イメージ呼吸法

呼吸法には3つのコツがあります。ポイントを押さえて、自分のペースでやってみましょう。

★ポイント1 「吸うときは緊張、吐くときはリラックス」

リラックスしたいときは吐く息を長めにします。

1・2・3で吸って、4で止めて、5・6・7・8・9・10でゆっくりと吐いていきます。



★ポイント2 「腹式呼吸」

おなかまで空気を届けて、おなかから空気を吐き出します。

息を吐くとおなかがしぼんで、息を吸うとおなかが膨らむ呼吸です。

★ポイント3 「イメージやメッセージを使おう」

まず頭から足指までずっと気持ちを身体に向けていきましょう。

おなかに手を置いて、自分のペースで一度息をゆっくり

全部吐いてみましょう。

吐き終わったら自然に大きく息を吸い込みます。

いっぱい吸い込んだらおなかが膨らみます。

ちょっと止めて、口をすぼめ、ふーっとゆっくり細く長く吐いていきます。

吐く息と一緒にイライラやもやもや、身体の疲れなどが

身体の外に出ていく感じをイメージしましょう。



※いきなり呼吸法をしてもリラックスできない子どももいます。

そのような時は、ただ呼吸法をするように言うのではなく、少しやっっては「どんな感じかな?」と気持ちを分かち合い、少しずつ落ち着くことやリラックスすることになじんでいけるようにします。

漸進性弛緩法

椅子に座った姿勢で行うのがいいでしょう。身体に力を入れることで、力を抜いてリラックスする感覚がわかりやすくなります。身体各所に力を入れてゆるめていきましょう。順番は以下のとおりです。

1. 両手首を曲げます。他はリラックスです。
はい脱力。

2. 両足首も曲げます。かかとを突き出すように。
はい脱力。

3. 肩を上げて、後ろに開きます。背中にも力を入れます。
はい脱力。



4. 腰を反ってお尻にぐっと力を入れます。
はい脱力。

5. 額、ほお、あごに力を入れます。奥歯をかみしめます。
はい脱力。



身体のいろいろなところに力を入れて、力を抜くと身体が温かくなったり、ぼんやりしてきます。それがリラックスです。



まだ頭がさえているならば...

1から5の順番に力を入れていきます。
これで身体全体に力が入っている状態です。



今度は5～1と逆の順番で力を抜いていきます。
ほかのところの力は抜かないようにします。



順番に抜いていき、全部の力が抜けたらまだ力が入っているところはないかなと、自分で自分の身体の隅々に気持ちを向けてみます。力が入っていたら抜いていきましょう。

そしてその力の抜けた感覚をじっくり味わいます。このまま寝てもいいときは布団に入って眠りに落ちていくイメージをします。



終了覚せい動作(すっきり動作)

次に何かしなければならぬときは身体をすっきりさせる「すっきり動作」を行い、リラックスした気持ちから「さあやるぞ」という気持ちをはっきりさせます。

- 1 両手をグーパーグーパーします。
- 2 ひじの曲げ伸ばしをします。
- 3 両腕を前や上、左右に突き出し、伸びをします。
- 4 脚も伸ばせたら伸び、最後にはっきりと目を開けましょう。

★レッスン3:「コミュニケーションの方法について考えてみましょう！」

アサーティブな話し方

相手と話すとき、自分の意見を伝えられなかったり、けんかになったりして大きなストレスを感じることもあれば、逆に意見をうまく伝えることができず気持ちが悪くなる場合があります。

例文

AさんとBさんは待ち合わせをしていました。ところがAさんは40分も遅刻してきました。Aさんは「ごめん、ごめん、遅れて！」とやってきました。さてBさんはなんと言うでしょう？

まずは子どもに考えてもらいます。→ 3タイプのBさんが出てくるでしょう。

① おどおどBさん

このBさんは非主張的(受身的)な人です。遅れてやってきたAさんに心の中では怒っているのに「いや、いいよ」といいます。このBさんについてどう思いますか？この人は怒りを閉じ込めてしまったり自己否定的で、相手に服従してしまったりします。あまりおどおどBさんでいると、心身症(頭痛や腹痛など)を起こしやすくなってしまいます。このBさんの反応はAさんはいやな気持ちにならないけれど、Bさんはいやな気持ちになってしまいます。



② おこりんぼBさん

このBさんは攻撃的な人です。遅れてやってきたAさんに「いい加減にせんか！お前は時間にルーズだな！」と怒ります。このBさんについてどう思いますか？この人は一方的な主張をしていて、他者否定的で怒りを撒き散らしてしまいます。あまりおこりんぼBさんでいると、誰も近寄ってきたくなくなってしまいます。孤独になってしまうかもしれません。このBさんの反応はBさんは怒りをぶつけることができず少し悪い気持ちになるけれど、Aさんはいやな気持ちになってしまいます。



③ さわやかBさん

このBさんは上手に気持ちを伝えられる人です。遅れてやってきたAさんに「もう40分遅刻だよ！それにしても何かあったの？」といいます。このBさんについてどう思いますか？この人は自分も相手も尊重して話すことができている。また相手に歩み寄りとしていて、怒りを鎮めて気持ちを主張してやりとりができています。このBさんの反応は、Bさんは自分の気持ちを主張することができたし、Aさんも遅刻した理由を聞いてもらえて二人ともいやな気持ちになりません。



ほかの場面だったらおどおどさん、おこりんぼさん、さわやかさんはどんなことを言うでしょう？きっとおどおどさんは「ん～まあいいけど」、おこりんぼさんは「だいたいお前は！」、さわやかさんは「私は～と思うよ」と言うでしょう。自分も相手もいやな気持ちにならないさわやかさんになれたら、人と話をしているいやな気持ちになったりしてストレスを感じる事が少なくなるかもしれません。でも時には「いいよ」と相手を許してあげたり、怒った気持ちを伝えることも必要です。

上手にコミュニケーションができるようになるポイントは4つあります。

- ★客観的に事実を確認すること…相手の事情を落ち着いて尋ねてみましょう。
- ★自分の気持ちを伝えましょう。
- ★次の事態に備えて提案をしてみます。
- ★どんな言い方がいいか、TPOに応じて選びましょう。