

中学校進学に伴う子供のストレス関連因子の検討
－ストレス反応，ストレッサー，生活習慣，身体愁訴の変容－

北村 恵美子，上原 徹

Factors to be associated with stress in children
proceeding to junior high school :
Changes of stress reactions, stressors, lifestyles and somatic symptoms

Emiko Kitamura, Toru Uehara

高崎健康福祉大学総合福祉研究所紀要

健康福祉研究 第20巻 第1号

2023年12月

《研究ノート》

中学校進学に伴う子供のストレス関連因子の検討：ストレス反応， ストレッサー，生活習慣，身体愁訴の変容

北村恵美子^{1) 2)}，上原 徹²⁾

小学校から中学校へ進学する子供は、様々な環境や心身の変化に直面する。中学校進学に伴う心理的ストレス緩和に向けた要因をさぐるために、小学校卒業前と中学校進学後の2回、ストレス反応、ストレッサー、生活習慣、身体愁訴についての自己記入式質問紙調査を行い、これらの変容とストレス反応に及ぼす影響について分析した。対象は、某地方都市の小学校卒業前2月（104名に配付し87名の有効回答）と中学校進学後9月（93名配付し69名の有効回答）に、市教育委員会及び各校長に許可を得て、子供とその保護者へ本研究の趣旨と倫理的要項を記載した書類と匿名質問紙を配付し、研究同意が得られたものを回収した。ストレス反応とストレッサーは、Public Health Research Foundation Type Stress Inventoryによる身体的反応、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無力感の4尺度と、教師との関係、友人関係、学業の3尺度を評価した。保健室でよくみられる身体愁訴は、腹痛や吐き気、立ちくらみやめまい、息苦しい、朝の不調を5段階で評価した。生活習慣は児童生徒健康状態サーベイランスに準拠し、就寝時刻、起床時刻、睡眠不足感、朝食摂取、運動や外遊び、テレビ・ビデオ・DVD等視聴時間、インターネット使用時間をそれぞれの頻度や時間に応じて評価した。小学生と中学生のデータを比較すると、教師との関係ストレッサー、腹痛・吐き気・立ちくらみ、就寝時刻の遅延が、それぞれ有意に増加した。ストレス反応を予測する重回帰モデルにより、小学校卒業前では息苦しさ、学業ストレッサー、腹痛・吐き気、友人関係ストレッサーが有意な関連因子として抽出された（自由度調整済 $R^2=0.43$, $p<.001$ ）。中学校進学後では、学業ストレッサー、腹痛・吐き気、就寝時刻の遅延、友人関係ストレッサーが有意な関連因子として抽出された（自由度調整済 $R^2=0.70$, $p<.001$ ）であった。以上より、小中学校移行期における生徒の無力感について注意深く観察し、早めに相談へつなぐ必要がある。また、教師との関係ストレッサーの上昇、腹痛・吐き気・立ちくらみの増加、就寝時刻の遅延への適切な対応が求められる。この時期のストレス反応軽減には、小中学生に共通して身体愁訴に対する心理社会的視点からの対応と、友人関係構築に焦点を当てた対人支援、進学に伴う学習面への丁寧な支援が有用であることが示唆された。

キーワード：無力感，教師との関係，就寝時間，身体愁訴，友人関係ストレッサー

（2023年9月30日受理）

¹⁾ 桐生市立中央中学校

²⁾ 高崎健康福祉大学保健福祉学専攻

I はじめに

小学校から中学校へ進学する子供は、様々な環境変化に直面する。例えば、学級担任制から教科担任制で教師との関係、慣れ親しんだ級友との別れや新しいクラスでの友人関係、部活動での先輩後輩関係など、これまでとは異なる対人関係の構築が必要となる。また、学習面では学習時間や難易度の増大、定期テストや進路のプレッシャーなどが加わる。こうした環境変化は、子供の生活習慣や心身の健康にも影響すると考えられる。実際、小・中学校の保健室には、心の問題を背景に体調不良を訴え来室する子供がいる¹⁾。養護教諭は身体症状のみならず、生活習慣の様子や心の問題も丁寧に聞き取り健康支援をしている。事実、睡眠不足や朝食抜きといった生活習慣の乱れから体調不良を自覚して保健室を来室する子供たちの中に、しばしば心の健康問題と結びつくケースと遭遇する。例えば、栄養バランスや睡眠等の生活習慣が不定愁訴に関係している^{2) 3)}といった報告や、生活習慣の心理的ストレスが不定愁訴と関係している報告^{4) 5)}もある。小学校から中学校への移行期には、こうしたさまざまな不適応や健康問題、生活上の課題が浮き彫りになる。文部科学省⁶⁾の調査では、不登校の主たる要因である入学、転編入学、進級時の不適応は、小学校2.1%に対して中学校3.9%に増加している。傳田⁷⁾の疫学調査では、大うつ病障害診断基準を満たした小学6年生が1.4%に対して、中学1年生は4.1%と有意に高くなっている。中学校進学後に不登校になると、中学校での学習のみならず、集団生活での学びにかけてしまい、将来社会で生活する上で困難とを感じる場面が多くなり、心身の健康に影響されることが懸念される。

こうした中、小学校から中学校への進学において、新しい環境での学習や生活へ移行する段階で、不登校等の生徒指導上の諸問題につながっていく事態（いわゆる中1ギャップ）⁸⁾の問題解消の教育実践が全国各学校で行われている。新潟県教育委員会では、平成15年度から16年度に不登校問題解消施策として、中1ギャップ解消調査研究等が行われており⁹⁾、北海道教育委員会では平成22年度から中1ギャップ問題未然防止事業¹⁰⁾が行われている。

以上のような指摘を背景に、中学校に進学する子供のストレスや心身問題に関する研究はすでに複数あり、ストレスヤーやストレス反応¹¹⁾、不定愁訴⁴⁾、生活習慣¹²⁾等の報告がある。そこで本研究は、この時期の子供のストレスヤーや生活習慣、身体症状とストレス反応の変容について追試検証し、健康支援に生かすための知見を得ることを目的とした。特に、小学校卒業直前から中学校進学後の2回追跡評価した報告は少なく、多変量解析を用いることでよりの確にストレス反応と関連する要因を検討できると考えた。

なお当初の計画では、一般的地方都市A市の5つの小学校の6年生と、小学校が合流して進学した2つの中学校の1年生（およそ200名）を対象としていた。しかし令和2年2月に小学校卒業前の調査を実施後、新型コロナウイルス感染症が流行したため、計画を変更せざるをえない事態となった。9月初旬に、困難な状況ではあるが限定的に研究協力を得ることができた。こうした事情で、この論文では2つの小学校の卒業生と同一集団である中学1年生を対象に、中学校進学にともなうストレスヤーとストレス反応、身体愁訴、生活習慣について分析した結果を報告する。

II 方法

1 調査対象と調査時期

調査は、A市（人口約10万の一般的地方都市）のB区小学校6年生（104名配付、94名回収、87名有効回答）と、その後転居等で追跡できなかった子供を除いた同一集団の中学1年生（93名配付、73名回収、69名有効回答）を対象とした。調査時期は、第1回調査 令和2年2月、第2回調査 令和2年9月である。

調査用紙は、市教育委員会及び小、中学校長に許可を得て、担任への本研究の趣旨と、倫理的な要項などの説明を行った。そして、担任から該当する各小学校卒業前の2月と、筆頭著者から進学後の9月に、子供とその保護者にむけて本研究の趣旨と倫理的な要項などを記載した書類・匿名質問紙を、各担任から子供に説明の上で配付した。家庭で保護者と子供本人が内容を確認し研究同意が得られた場合には、同意書にチェックをし、回答用紙とともに封をした封筒をクラスの回収箱で回収した。

2 質問紙の構成

1) ストレス反応、ストレッサー

坂野ら¹³⁾のPublic Health Research Foundation Type Stress Inventory (PSI：実務教育出版)の2尺度を使用した。なおPSI下位尺度であるソーシャルサポートには両親に関する質問があり、離婚や死別などで返答しがたい子供たちがいる可能性を考慮し、今回は分析に用いていない。小学生版および中学生版ともに、ストレス反応尺度とストレッサー尺度は4件法（0から3）で評価し各下位因子得点を算出する。下位因子のレベルは、得点を基に公式マニュアルにより3段階に分類することで（90パーセンタイ

ル以上を高、80パーセンタイル以上を中、それ以下を低という閾値基準を用いる）、小・中学生版を比較検討できる。各因子・下位尺度の内容と項目数は、それぞれ以下のとおりである。

ストレス反応（小学生12項目／中学生16項目）は、子供がストレス状態にあるときに表れる身体的・心理的反応を測定する。下位因子の「身体的反応」は、得点が高いときは、ストレス反応が身体化されていることが疑われる。「抑うつ・不安」は、得点が高いときは、不安や心配、気持ちが沈んでいる状態を表している。「不機嫌・怒り」は、得点が高いときは、イライラや怒りの感情に支配されていることを表している。「無力感」は、得点が高いときは、脱力感、根気のなさ、意欲の低下が強いことを表している。またSR総計は、ストレス反応の全体的強さを表す。

ストレッサー（小学生9項目／中学生12項目）は、子供が日常の学校生活で経験することが多く、しかも嫌悪的な出来事（ストレスの原因）の経験頻度を測定する。下位因子の「教師との関係」は、教師から叱責されることが多いことや、教師に対して何らかの不満を感じていることが多いときに、この得点が高くなる。「友人関係」は、クラスメートとの人間関係がうまくいっていないときに得点が高くなる。「学業」は、勉強内容についていけずに授業内容が理解できなかったり、自分自身が期待しているような成績が取れなかったりするときに得点が高くなる。

2) 身体愁訴

保健室で頻回にみられる身体不定症状である「腹痛や吐き気」「立ちくらみやめまい」「息苦しい」「朝の不調」4項目について、somatic symptom scale¹⁴⁾を参照し、最近1週間におけ

る症状による苦悩のレベルを、児童生徒用にわかりやすく作成図示したフェイススケールにより評価（例：「朝、からだの調子がよくないことがあった」を『全然悩まされていない』から『とても悩まされている』までの5段階評価、1～5点）した。

3) 生活習慣

この時期の子供の生活にとって重要な「就寝時刻」「起床時刻」「睡眠不足感」「朝食摂取」「運動や外遊び」「テレビ、ビデオ、DVD等視聴時間」「インターネット使用時間」の7項目を、それぞれの頻度や時間に応じた名義尺度で評価した。作成根拠として、児童生徒健康状態サーベイランス¹⁵⁾に準拠した。具体的には、「就寝時刻」を10時前、10～11時前、11～12時前、12時すぎの4区分とした。「起床時刻」は、6時前、6～7時前、7～8時前、8時すぎの4区分とした。「睡眠不足感」は、すいみん不足を感じない、すいみん不足を感じる、の2区分とした。「朝食摂取」は、毎日食べている、毎日食べていない、の2区分とした。「運動・外遊び」は、よくからだを動かしている、よくからだを動かしていない、の2区分とした。「テレビ、ビデオ、DVD等視聴時間」は、1時間未満、1～3時間未満、3時間以上と、「インターネット使用時間」は、1時間未満、1～3時間未満、3時間以上とした。なお、重回帰分析に独立変数として投入する際は、各項目区分を順序尺度として扱った。

3 分析方法

1) PSIの信頼性検討

PSI（ストレス反応、ストレスラー）尺度の信頼性は、Cronbachの α 係数を算出し内的整合性を確認した。なお以下2)の分析において

は、公式マニュアル換算表に従い3段階のカテゴリ分類(90パーセンタイル以上を高,80パーセンタイル以上を中,それ未満を低とする)を行い、小学生版と中学生版を比較した。3)の重回帰分析においては尺度・因子得点を算出した。

2) 小学校卒業前から中学校進学後の変容

ストレス反応(4下位因子)、ストレスラー(3下位因子)、生活習慣(7項目)は、小学生から中学生にかけての変容について検討するために、 χ^2 二乗検定による比率の比較を行った。身体愁訴については、各項目得点分布をMann-WhitneyのU検定により小学校と中学校で比較し、それぞれの変容を検討した。

3) ストレス反応と関連する因子の検証

小学生と中学生でストレス反応に関連する予測因子をそれぞれ別途に検証するため、ストレス反応尺度の総得点を従属変数とし、生活習慣の各項目(区分に応じて0から4のコーディング)、ストレスラーの各下位因子得点(0～3)、身体愁訴(1～5)、性別(ダミー変数)の各項目を独立変数としてstepwise法による重回帰分析を行った(投入F値0.01, 除去F値0.05)。統計解析ソフトは、IBM SPSS Version 27.0を用いた。

4. 倫理的配慮

本研究は、高崎健康福祉大学研究倫理審査委員会の承認を得て行った(高崎健康第倫3078号)。研究参加者の児童生徒と保護者には、文書にて研究趣旨や方法、匿名調査のため提出後の撤回が不可能なこと、参加は自由意思によること、プライバシーの保護、匿名性を保持した結果の公表について説明し、回答提出およびチェックをもって同意とした。

III 結果

1. PSIの信頼性検討

PSI（ストレス反応、ストレッサー尺度）のCronbach α 係数は、ストレス反応において小学校卒業前0.851、中学校進学後0.848と十分な内的整合性が示されたが、ストレッサーにおいては小学校卒業前0.604、中学1年生0.717と、前者は不十分、後者はほぼ受容できる数値であった。

2. 小学校卒業前と中学校進学後の「ストレス反応、ストレッサー」、「生活習慣」、「身体愁訴」の比較

ストレス反応の下位因子について小学校卒業前と中学校進学後で比率を比較すると、身体反応と抑うつ・不安、不機嫌・怒りは有意差が認められなかったが、無力感については中学生で

高群・中群の割合が増加、低群の割合が減少していた（ $p < .01$ ）（表1）。

ストレッサーの下位因子について小学校卒業前と中学校進学後で比率を比較すると、友人関係と学業には有意差が認められなかったが、教師との関係は中学生で高群・中群の割合が増加、低群の割合が減少しており、有意差が認められた（ $p < .05$ ）（表1）。

生活習慣の変容について小学校卒業前と中学校進学後で比率を比較すると、就寝時刻は午後10時前の割合が減少し、午後11～12時の割合が増加しており、両群で有意差が認められた（ $p < .01$ ）。しかし、起床時刻、睡眠不足感、朝食摂取、運動・外遊び、1日のテレビ・ビデオ・DVD等視聴時間、1日のインターネット使用時間は有意差が見られなかった（表2）。

身体愁訴について小学生・中学生の間で得点分布の変化を比較すると、腹痛・吐き気と立ち

表1 小学校卒業前と中学1年生のストレス反応、ストレッサーの比較

			小学校卒業前		中学校進学後		χ^2	p値
			n=87	%	n=69	%		
ストレス反応	身体的反応	低群	80	92.0	57	82.6	3.928	.140
		中群	2	2.3	6	8.7		
		高群	5	5.7	6	8.7		
	抑うつ・不安	低群	72	82.8	61	88.4	1.542	.462
		中群	4	4.6	1	1.4		
		高群	11	12.6	7	10.1		
	不機嫌・怒り	低群	71	81.6	57	82.6	.156	.925
		中群	11	12.6	9	13.0		
		高群	5	5.7	3	4.3		
	無力感	低群	82	94.3	52	75.4	11.712	.003
		中群	3	3.4	13	18.8		
		高群	2	2.3	4	5.8		
ストレッサー	教師との関係	低群	86	98.9	62	89.9	6.569	.037
		中群	1	1.1	5	7.2		
		高群	0	0.0	2	2.9		
	友人関係	低群	84	96.6	64	92.8	2.796	.247
		中群	2	2.3	1	1.4		
		高群	1	1.1	4	5.8		
	学業	低群	73	83.9	61	88.4	1.590	.452
		中群	4	4.6	4	5.8		
		高群	10	11.5	4	5.8		

表2 小学校卒業前と中学1年生の生活習慣の比較

		小学校卒業前		中学校進学後		χ^2	p値
		n	%	n	%		
就寝時刻	10時前	23	26.4	5	7.2	13.542	.004
	10～11時前	50	57.5	40	58.0		
	11～12時前	11	12.6	20	29.0		
	12時過ぎ	3	3.4	4	5.8		
	合計	87	100.0	69	100.0		
起床時刻	6時前	5	5.7	4	5.9	.070	.966
	6～7時前	56	64.4	45	66.2		
	7～8時前	26	29.9	19	27.9		
	8時すぎ	0	0.0	0	0.0		
	合計	87	100.0	68 *	100.0		
睡眠不足感	感じない	55	63.2	35	51.5	2.163	.141
	感じる	32	36.8	33	48.5		
	合計	87	100.0	68 *	100.0		
朝食摂取	毎日食べている	84	96.6	66	95.7	.084	.772
	毎日食べていない	3	3.4	3	4.3		
	合計	87	100.0	69	100.0		
運動・外遊び	よく動かしている	63	73.3	56	81.2	1.341	.247
	よく動かしていない	23	26.7	13	18.8		
	合計	86 *	100.0	69	100.0		
1日のテレビ、ビデオ、DVD視聴時間	1時間以内	12	13.8	19	27.5	5.069	.079
	1～3時間以内	51	58.6	37	53.6		
	3時間以上	24	27.6	13	18.8		
	合計	87	100.0	69	100.0		
1日のインターネット使用時間	1時間以内	33	38.4	15	22.1	4.753	.093
	1～3時間	34	39.5	35	51.5		
	3時間以上	19	22.1	18	26.5		
	合計	86 *	100.0	68 *	100.0		

*：無効回答1名を除外

くらみは有意に中学生の方が高値であったが ($p < .05$)、息苦しさや朝の調子では有意差が認められなかった (図1)。

3. 小学校卒業前と中学校進学後のストレス反応と関連する因子の検証

小学校卒業前と中学校進学後のデータでそれぞれ欠損値 (各2名) を除き、ストレス反応を予測する重回帰モデルを求めたところ、小学校卒業前では友人関係ストレス ($\beta = .39$)、

腹痛・吐き気 ($\beta = .31$)、学業ストレス ($\beta = .23$) が有意な関連因子として抽出された (表4)。また、このモデルの自由度調整済重回帰決定係数は0.43 ($F = 20.2$, $p < .001$) であった。一方中学1年生では腹痛・吐き気 ($\beta = .41$)、友人関係ストレス ($\beta = .44$)、寝る時間 ($\beta = .19$)、学業ストレス ($\beta = .16$) が有意な関連因子として抽出され、このモデルの自由度調整済重回帰決定係数は0.70 ($F = 36$, 0 , $p < .001$) であった (表3-4)。

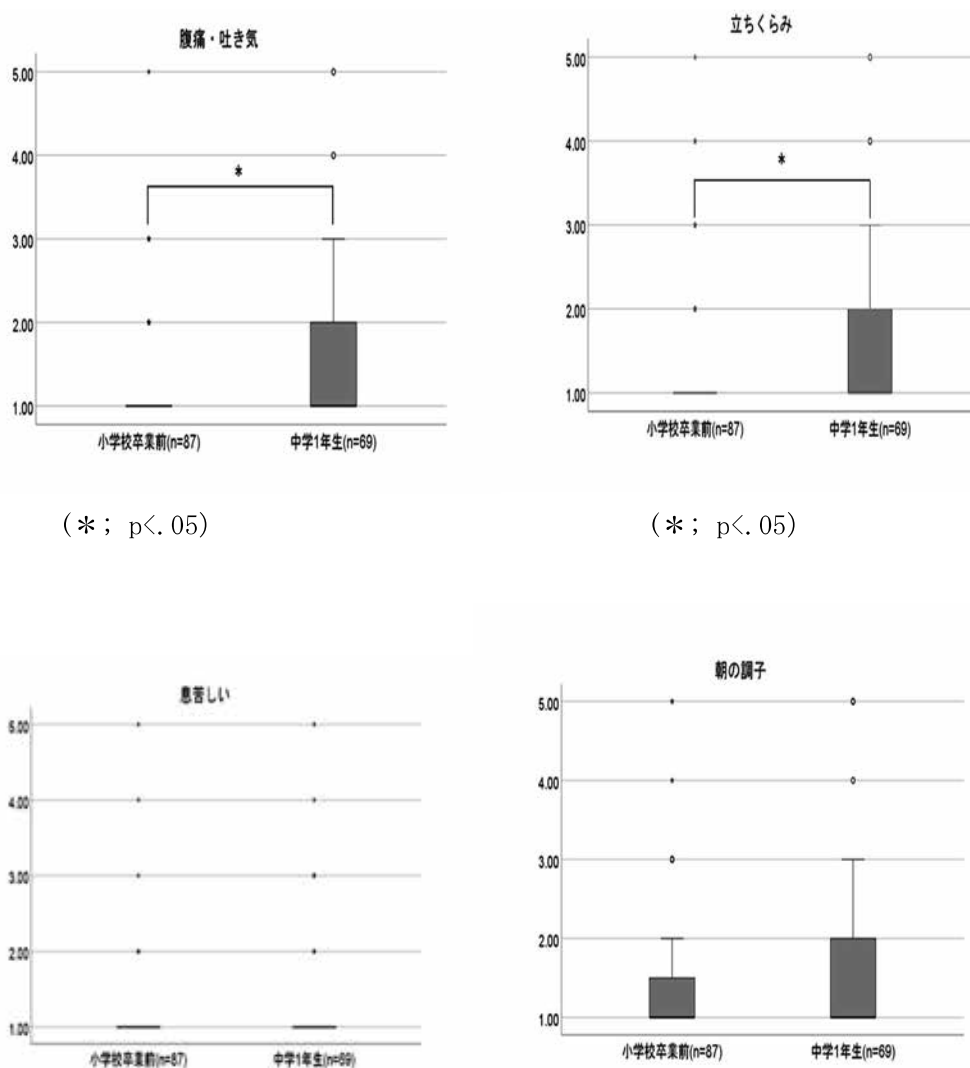


図1 身体愁訴4項目の小学校卒業前と中学1年生との比較

表3 ストレス反応を予測する因子(小学校卒業前 n=85)

従属変数	ストレス反応の合計点	標準化係数 β	t 値	有意確率	VIF
独立変数	(定数)		-0.14	0.89	
	友人関係 ストレッサー	0.39	4.40	0.00	1.11
	腹痛・吐き気 身体愁訴	0.31	3.60	0.00	1.09
	学業 ストレッサー	0.23	2.67	0.01	1.08
重回帰モデル	R ² =0.428, F=20.195, p<0.001 (R ² =自由度調整済決定係数)				

表4 ストレス反応を予測する因子(中学1年生 n=67)

従属変数	ストレス反応の合計点	標準化係数 β	t 値	有意確率	VIF
独立変数	(定数)		-2.73	0.01	
	腹痛・吐き気 身体愁訴	0.41	4.77	0.00	1.50
	友人関係 ストレッサー	0.44	5.16	0.00	1.49
	就寝時間 生活習慣	0.19	2.71	0.01	1.03
	学業 ストレッサー	0.16	2.05	0.04	1.28
重回帰モデル	R ² =0.695, F=35.959, p<0.001 (R ² =自由度調整済決定係数)				

IV 考察

1. 中学校進学前後のストレス反応に直接影響を与えるストレッサーや生活習慣、身体愁訴について

ストレス反応を小学校卒業前と中学校進学後で比較すると、「無力感」が有意に進学後上昇していた。この結果は、岡安ら¹⁶⁾の中学生のストレス反応調査で、学年が上がるにつれ「無力的認知・思考」が高得点を示したことに一致している。中学進学後の子供の無力感について注意深く観察し、早めに声かけや支援につなぐ必要がある。しかし、岡安ら¹⁶⁾の調査では「抑うつ・不安感情」も学年が上がるにつれて高得点を示していたが、本調査では進学後に有意な上昇は認められなかった。これは、小学6年卒業前に調査を行ったためこの時期の抑うつや不安が一過性に高まっており、両者に差が生じなかった可能性がある。一方で、明確な抑うつや不安として表出される前段階の無力感とも考えられる。事実、先行研究で示した中学1年生7月のインタビュー調査¹⁷⁾では、小学校卒業前における学習や友人関係の不安が示されていた。例えば、「授業の速さどのくらいかな、勉強が難しくなって追いつけるかどうか」、「他の小学校と合併するから、人間関係が不安」等が語ら

れていた。進学後、新型コロナウイルスによる休校が終わりようやく登校できるようになり、学校生活が軌道に乗り始めた頃に2回目の調査を行ったため、抑うつ・不安が軽減していた可能性も考えられる。また、ストレッサーの小学校卒業前と中学校進学後の比較では「教師との関係」に有意な上昇が示された。加藤¹⁸⁾らの学校適応の調査では、小学6年生から中学1年生にかけて対教師との関係適応が悪化していたという結果が報告されており、中学生では教師への印象や関係性の変化によりストレッサーと感じる可能性がある。先の中学1年生のインタビュー調査¹⁷⁾でも、進学前に「授業の仕方も先生によって変わるから不安」、「おもしろい先生や怖い先生もいるのだろう。けれど楽しんで学校生活送れたらいいな」という新しい先生への不安と期待の語りがあった。中学校では、教科担任制による複数の教師との関わりに慣れるための対応や支援が必要と考える。

生活習慣の小学校卒業前と中学校進学後の比較では、就寝時刻で午後10時前の割合が減少し、午後11～12時の割合が有意に増加していた。起床時刻に有意差が見られないことから、睡眠時間が全体的に短くなったと推測される。睡眠時間が短縮することは、日本学校保健会¹⁹⁾の調査で小学校5、6年生の睡眠時間、男子8時間

40分、女子8時間35分が、中学生男子7時間23分、女子7時間08分で睡眠時間が短くなる傾向と一致している。しかし、朝食摂取やインターネット使用時間など他の生活習慣については、予想に反して大きな差異は認められなかった。今回は新型コロナウイルス感染症の影響で、従前の中学校進学前後の日常生活習慣を必ずしも反映していない可能性がある。また、自粛生活が子供に及ぼす影響を最小限とするため、この地域の教職員や保護者がサポート対応した結果として、大きな生活習慣の乱れが生じなかったのかもしれない。いずれにせよ感染状況が収束し、ある程度かつての日常が取り戻せる段階で、改めて中学校進学に伴う生活習慣全般の変容について再検討する必要があると考えている。

身体愁訴の小学校卒業前と中学校進学後の比較では、「腹痛・吐き気」と「立ちくらみ」が小年生に比べ中学生で有意に高値を示した。この結果は、日本学校保健会¹⁾の保健室利用状況調査で「体調が悪い（頭痛、腹痛、気持ちが悪いなど）」比率は小学校12.9%に対して中学校21.8%と増加するというデータと一致している。また、これら2つの兆候は、起立性調節障害や過敏性腸症候群などの心身症²⁰⁾、不登校や適応障害²¹⁾、場合によってはネグレクトによる栄養不良²²⁾などとの関連が示されており、身体・心理・社会的側面からのサインとしても捉える必要があるだろう。

最後に、ストレス反応全般を予測する因子について、小学校卒業前と中学校進学後の重回帰モデルを検討した結果、まず小学生においては友人関係ストレスラー、腹痛・吐き気、学業ストレスラーが有意な予測因子として選択された。一方中学1年生では、腹痛・吐き気、友人関係ストレスラー、就寝時刻の遅延、学業スト

レスラーが有意な予測因子として選択され、間接測定された変数を扱う重回帰モデルとしては高い寄与率を示した。この結果をまとめると、小学校卒業前と中学校進学後ともに腹痛・吐き気がストレス反応と関連すること、また学業ストレスラーと友人関係ストレスラーはいずれもストレス反応と関連していることが示唆された。小中共通して友人関係ストレスラーがストレス反応を予測する結果は、養護教諭が対応する健康相談内容の報告³⁾で、小学生で20.7%、中学生で23.8%が「友達との人間関係」という先行知見を支持していた。これらのことから、中学校進学に伴うストレス反応軽減には、学業への支援と身体愁訴への対応、加えて友人との関係構築に焦点を当てた支援が有効であると考えられる。

2. 中学校進学前後の子供に効果的な健康支援

小学校卒業前と中学1年生の比較で、ストレス反応の「無力感」が有意に進学後上昇していることから、明確な抑うつや不安として表出される前段階としての無力感と捉え、健康相談の対象として早めの支援が必要である。ストレスラーの「教師との関係」に有意な上昇が示されたことは、教科担任制による教師との関わりに不慣れな状況等が影響していると推察される。また身体愁訴の「腹痛・吐き気」「立ちくらみ」の有意な上昇には、第二次的徴期の身体変化が関連している可能性もあり、性に関する保健指導も検討すべきであろう。いずれにせよ、保健室で幅広く心身の健康相談を行う養護教諭の存在を認知してもらう工夫が必要である。また、ストレス反応全般に友人関係ストレスラーが影響を与えることが示唆され、友人関係構築のための健康教育が求められる。小学校卒業前や中

学校進学後に行う人間関係づくりのために、例えば構成的エンカウンター等の導入も検討すべき課題である。加えて、学業ストレッサーは小・中学生ともにストレス反応と有意に関連することが示され、当然ではあるが中学校進学にともない質量ともに変化する学習内容に応じて、きめ細やかな支援が求められる。

3 研究の限界と課題

本研究は、小学校2校および中学校1校という限定された対象に行われたものであり、結果の解釈は慎重でなければならない。この分析では、ストレスに関連する他の心理社会因子、例えばソーシャルサポートやパーソナリティ、セルフエスティームなどとの相互関係を考慮していない。今後、こうした因子を視野に入れた詳細な前方追跡調査が求められる。またストレッサー尺度の信頼性については、内的整合性が決して十分とは言えず、ほかの対象で検討する必要がある。

また、新型コロナウイルス感染症流行による日常生活の変化が大きく影響していることを前提とした解釈が必要である。当初の研究計画では、地方都市の市街地区および農村地区にある計5か所の小学6年生と、小学校が合流して進学した2つの中学1年生を対象としていた。令和2年2月に小学校卒業前の調査は計画通り実施できたが、その後新型コロナウイルス感染症が我が国を含め全世界に流行したため、本研究も計画を変更せざるをえない状況となった。日本政府より全国の小・中学校などに対し、令和2年3月2日から春休みまで一斉休業の要請があった。研究対象となった6年生は、突然の休校で例年通りの授業が行えない中で、かろうじて卒業式を迎えた。4月に新学期が始まったが、

入学式の翌週には再び感染拡大防止のために休校となった。生徒たちは入学したものの授業も進まない中で在宅学習となり、学校での級友との接点もなく、外出も自由にできない毎日を過ごすことになった。6月に学校が再開されたが、感染症予防として密集を避けるために、学年ごとの分散登校が開始された。教室内が密集しないよう学級をいくつかの教室に分けて、クラスで時間を区切り授業が開始された。徐々に学校滞在時間を延ばし、6月中旬から学級を半数に分けた午前午後別の登校になり、簡易給食も始まった。学級が1つになり通常授業が開始されたのは、6月下旬からであった。7月初めに部活動紹介があり、1年生も部活動が始まり、7月中旬には初めての定期テストも行われた。夏休みは通常より短縮され、8月下旬から2学期が開始された。このような状況で、9月初旬、本研究に協力を頂く予定の中学1年生を対象に、新型コロナウイルス感染症の影響下、限定的ではあるが計画を実施した。こうした事情で、調査対象数が限定された。今後は、感染症流行収束後に対象地域を広げて、小学校卒業前と中学校進学後の変容を検討する必要があると考えられる。また、新型コロナウイルス感染症の影響で、子供の生活環境が制限されていたという新たな社会問題も考慮した検討が求められる。

V 結論

本研究は、中学校進学にともなうストレス反応緩和に向けて、小学校卒業前と中学校進学後のストレス反応、ストレッサー、生活習慣、身体愁訴の変容とストレス反応に及ぼす影響を検討した。小学校から中学校への移行期には、生徒の無力感を初期段階のストレス反応と捉えて注

意深く観察し，早めに声かけや相談につなぐ必要がある。また教師との関係ストレッサーが増加し，腹痛・吐き気・立ちくらみの増加，就寝時刻の遅延が生じることが示され，保健室での適切な対応が求められる。そして，この時期のストレス反応軽減には，小中学生に共通して身体愁訴への身体・心理・社会的な見立てや対応と，友人関係構築への支援，進学に伴う学習面への丁寧な支援が有用であることが示唆された。

謝辞：本論は，筆頭著者が高崎健康福祉大学大学院保健福祉学専攻に提出した博士論文の一部をまとめたものである。

文献

- 1) 公益財団法人日本学校保健会：保健室利用状況に関する調査報告書 平成28年度調査結果. https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_H290080/index_h5.html#1
- 2) 永原真奈見，太田雅規，梅木陽子他：小学生の入学後6年間における朝食の食事バランスと生活習慣や不定愁訴の変化，栄養学雑誌，78，131-142，2020
- 3) 宮西邦夫：学童の不定愁訴発現要因に関する疫学的研究，新潟の生活文化研究会誌，15，28-32，2009
- 4) 内田勇人，松浦伸郎：小学生時と中学生時における不定愁訴の背景，行動医学研究，7，47-54，2001
- 5) 瓜生淑子：児童・生徒の慢性的な心身の不調感・不快感の実態とその要因について，発達心理学研究，29，61-72，2018
- 6) 文部科学省：令和元年度児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査，https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext-jidou02-100002753_01.pdf
- 7) 傳田健三：児童青年期の気分障害の診断学－MINI-KIDを用いた疫学調査から－，児童青年精神医学とその近接領域，49，286-292，2008
- 8) 文部科学省：小中連携，一貫教育の推進について，https://www.mext.go.jp/b_menu/shiug/chukyo/chukyo3/siryo/attach/1325898.htm
- 9) 松井賢二，室賀美津雄：不登校防止に関する一考察，新潟大学教育人間科学部附属教育実践総合センター研究紀要 教育実践総合研究（3），1-7，2004
- 10) 北海道教育委員会：平成23年度 中1ギャップ問題未然防止事業報告書 Ladder. 平成26年3月，2014北海道教育委員会：平成27年度 中1ギャップ問題未然防止事業報告書 Ladder. 平成28年3月，2010
- 11) 小野寺汐美：小中移行期における学校適応過程に関する一研究，岩手大学大学院人文社会科学研究紀要，18，19-40，2009
- 12) 白井博：小学校から中学校への学校間移行の学校適応と学習動機に対する影響（8）－基本的生活習慣と中学校での生活の変化の学校適応と学習動機に対する影響－，札幌学院大学人文学会紀要，102，91-109，2017
- 13) 坂野雄二，岡安孝弘，嶋田洋徳：PSI小学生・中学生・高校生用マニュアル，株式会社実務教育出版，東京，2007
- 14) 松平浩，川口美佳，村上正人他：日本語版 Somatic Symptom Scale-8（SSS-8 [身体症状スケール]）の開発－言語的妥当性を担保した翻訳版の作成－，心身医学，56，931-937，2016
- 15) 公益財団法人日本学校保健会：平成28～平成29年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書，https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_H290070/index_h5.html#1
- 16) 岡安孝弘，嶋田洋徳，丹羽洋子他：中学生の学校ストレッサーの評価とストレス反応との関係，心理学研究，63，310-318，1992
- 17) 北村恵美子：中学校進学前後の女子生徒の心理状態と対処行動に関する質的調査－3か月後に実施した半構造化インタビューの分析－，日本健康相談活動学会，15，153-160，2020
- 18) 加藤美帆，木村文香：小中移行期における「学校不適応」に関する考察－パネル調査の分析から－，お茶の水女子大学子供発達教育研究センター紀要，4，67-73，2007
- 19) 公益財団法人日本学校保健会：平成30年度・令和元年度 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書. https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_R010120/index_h5.html#1
- 20) 日本小児心身医学会：初学者のための小児心身医学テキスト，南山堂，東京，2018
- 21) 村上佳津美：不登校に伴う心身症状：考え方と対応，心身医学，49，1271-1276，2009
- 22) 厚生労働省スポーツ・青少年局学校健康教育課：第3章 児童虐待の早期発見・早期対応，養護教諭のための児童虐待対応の手引，pp15-33，2007

Factors to be associated with stress in children proceeding to junior high school: Changes of stress reactions, stressors, life-styles and somatic symptoms

Emiko Kitamura ^{1) 2)}, Toru Uehara ²⁾

¹⁾ Kiryu Chuo Junior High School

²⁾ Takasaki University Graduate School of Health and Welfare

Key words: sense of helplessness, relationships with teachers, bedtime, physical complaints, stressors in friendships

Students graduating elementary schools and entering junior high schools face several changes in environment or psychosomatic alterations. In order to reduce stress of children in the transitional periods, the present study investigated stress reactions, stressors, life-styles and somatic symptoms in students twice before graduations and after admissions, and analyzed influences of these factors to stress reactions. Participants were 104 elementary students (87 were valid responses) and follow-up 93 junior high students as the same group (69 valid responses), and after approval from the educational committee and chief teachers of respective schools we obtained informed consent from students and their parents. The Public Health Research Foundation Type Stress Inventory (4 subscales of stress reactions and 3 subscales of stressors), physical symptoms seen often in school (abdominal complaints, dizziness, feeling of dyspnea, morning bad condition), and life styles including sleep, breakfast, exercise, or TV/DVD/internet usages. Comparing data between elementary and junior high, stressor for relationships with teachers, abdominal complaints/dizziness, and delay of getting bed were significantly increased. To predict overall stress reactions, linear regression indicated stressor in friendships, academic stressor, and abdominal complaints were significant factors before graduating elementary schools ($R^2=0.43$, $p<.001$). On the other hands, at the first grade of junior high schools, stressor in friendships, academic stressor, abdominal complaints, and delay of getting bed were significant factors to be related with overall stress reactions ($R^2=0.70$, $p<.001$). These results suggested that it should be careful to observe and support a sense of helplessness in students. And stressor for relationships with teachers, abdominal complaints, and delay of getting bed must be important for Yogo teachers. To reduce stress reactions of students in the transitional periods, bio-psycho-social support for physical complaints, adequate academic support, and interpersonal support to facilitate friendships would be effective.