【原　著】

児童が学級生活で活用しているソーシャルスキルと心理的ストレスとの関連

武蔵 由佳*　　河村 茂雄**　　藤村 一夫***　　苅間澤 勇人****

本研究は小学生が学級生活で活用しているソーシャルスキルと心理的ストレスとの関連について明らかにすることを目的とした。対象は小学生 472 人であった。結果，配慮のスキルとかかわりのスキルが共に低い PP 群，配慮のスキルが低い PG 群，かかわりのスキルが低い GP 群が，両方のスキルが高い GG 群よりも身体的反応，抑うつ・不安感情，不機嫌・怒り感情，無気力が高く，学校忌避感情を持つ児童も多いことが明らかになった。

キーワード：ソーシャルスキル，心理的ストレス，児童

【問題と目的】

文部科学省（2009）によると，学校における暴力行為の発生件数は約 6 万件と 3 年連続で増加しており，小・中学校においては，調査開始以来，過去最高の件数を示した。具体的な暴力行為の発生件数は，小学校 6,484 件（前年度より 1,270 件増加），中学校 42,754 件（前年度より 5,951 件増加），高等学校 10,380 件（前年度より 359 件減少）の合計 59,618 件（前年度より 6,862 件増加）となっている。内容としては，「対教師暴力」は 8,120 件（前年度より 1,161 件増加），「生徒間暴力」は 32,445 件（前年度より 4,049 件増加），「対人暴力」は 1,724 件（前年度より 41 件増加），「器物壊」は 17,329 件（前年度より 1,611 件増加）と各々の暴力行為すべてが増加していた。このことから，トラブル発生時にすぐにカッとなり攻撃的になってしまう児童生徒や，攻撃的になったときに自分の気持ちを適切に伝えて問題解決を図ろうとする児童生徒の存在が推測される。嶋田・三浦・坂野・上里（1996）は，他者からの叱責に嫌悪感を強く抱く児童において不機嫌・怒り感情のストレス反応を示し，攻撃行動を引き起こすことを指摘している。つまり，これらの攻撃行動の背景には，児童生徒の認知するストレスの問題があると考えられる。さらに，文部科学省（2010）は，不登校数については小学校 22,327 件（出現率 0.3%，316 人に 1 人），中学校 100,105 件（出現率 2.8%，36 人に 1 人）であり，様々な対応により減少しつつあるものの依然として高い出現率であることを示している。辻井・岡田（2007）は，不登校の契機は学校生活によるものが多く，不登校児童生徒の医療における初診時診断は重度ストレス障害および適応障害の比率が最も多いことを示している。つまり，児童が感じるストレスは，暴力行為のような反社会的行動のみではなく，不登校のような非社会的行動とも関連があることを示していると考えられる。さらにストレスの内容としては，「勉強」「家庭」「友人」「教師」などの様々な要因があるが，特に「友人」の影響が大きいことが指摘されており（国立教育政策研究所，2001），対人関係の未熟さや敏感さから生じるストレスが，個人の精神的健康の維持のみではなく，学校や学級への適応に関わっていると考えられる。

嶋田（2005）は，学校におけるストレッサーは関わり方次第でストレス事態の解決が可能なことが多いことから，問題解決につながる対処方法を指導することが有効であると指摘している。また，具体的なストレスを軽減する方法として，嶋田・戸ヶ崎・岡安・坂野（1996）は，児童・生徒においては，認知的な対処の指導を重視するというよりも，ソーシャルスキルのよ

*　盛岡大学
**　早稲田大学 教育・総合科学学術院
***　紫波町立日詰小学校
****　岩手県立盛岡農業高等学校

うな具体的行動の指導に重点をおきながら，認知的な対処の指導も行うことで大きな効果が期待できると指摘している。さらに，寺嶋・日高・宮田・岡田・田中（2003）では，集団参加や攻撃行動抑制のソーシャルスキルを有効に用いる児童がストレス反応を示しにくいことを示している。そして近年では，ソーシャルスキルを獲得させるためのソーシャルスキルトレーニング（SST）が実施されている。藤枝・相川（2001）は，小学生を対象とした学級SSTにより児童にソーシャルスキルが獲得され，向社会的行動が増加したり，攻撃行動や引っ込み思案が減少するという変化を報告している。さらに，嶋田ら（1996）においてもソーシャルスキル獲得によって児童のストレス反応が軽減される効果があり，引っ込み思案行動や攻撃行動が改善され，ストレス反応が軽減されることを指摘している。つまり，小学生にソーシャルスキルを学習させることは，対人関係上のストレス反応を生起する出来事に対しての具体的な考え方や行動を学習することにつながり，学校や学級への適応を促進するものであると考えられる。

ソーシャルスキルトレーニングの実施について河村・品田・藤村（2007）はソーシャルスキルトレーニングとして特別な時間を設けるのではなく，学級内の教育活動の折に触れて児童生徒にソーシャルスキルを学習させ，対人関係の体験学習を積み重ねることにより，学校や学級における諸問題の予防のみでなく，子ども達がより積極的に他者と関わる意欲や技術が形成されていくことを指摘している。つまり，教師が日常の学級経営の中で，児童生徒に自然な形で定着させていくことができるような内容を提示することで効果的にソーシャルスキルが獲得されると考えられる。このような考えに基づいて，児童生徒の不適応予防と対人関係形成意欲や技術の向上のために，河村（2002）は，学校生活において級友と交友関係を形成し維持すること及び集団生活・活動に不適応にならずに参加すること，の2つの視点から，児童生徒に必要なソーシャルスキルを抽出している。具体的には，自分から新たな人間関係を形成する，深める等の「かかわりのスキル」と，友人の気分を害さないように配慮をする，既存の関係を維持するという「配慮のスキル」の2つである。そして，非社会的あるいは反社会的な傾向があると担任教師に判断される児童においては，これらの2側面のソーシャルスキルが不足しているかアンバランスに使用していることを指摘している。よって，2つのソーシャルスキルの有無とともに，そのバランス状態により，児童のソーシャルスキルの獲得レベルを把握し，それらの児童のストレスの状態について検討することで，学校や学級への適応を促進するための視点を得ることができると考えられる。

したがって，本研究においては，小学生が学級生活において活用しているソーシャルスキルとストレス反応との関係について明らかにすることを目的とする。

【方 法】

調査対象　A県の国公立小学校の児童（472人）を対象とした。

調査時期　200X年2月。

測定用具　児童のストレス状況については，岡安ら（1998）の「児童用メンタルヘルス・チェックリスト（簡易版）」を用いた。この尺度は身体症状，抑うつ・不安，不機嫌・怒り，無気力の4つの下位尺度からなる。評定は「1：ぜんぜんあてはまらない」から「4：よくあてはまる」までの4件法で各3項目から構成されている。単純加算により各因子の合計得点を算出する。得点が高いほどストレスが高いことになる。また，児童の学級におけるソーシャルスキルについては，河村（2002）により開発された「児童が学級生活で必要とされるソーシャルスキル尺度（小学生用スキル尺度：以後，「小学生用スキル尺度」と表記）」を用いた。この尺度は配慮のスキルとかかわりのスキルの2つの下位尺度からなる。評定は「1：ほとんどしていない」から「4：いつもしている」までの4件法で各8項目から構成されている。単純加算により各因子の合計得点を算出する。得点が高いほどソーシャルスキルが高いことになる。さらに，学校忌避感情の有無について「学校に行くのが嫌になったことがあるか」の問いに対して「ある」「ない」の2件法で回答を求めた。

調査手続き　各小学校長に調査依頼をし，各校依頼1ヶ月以内の実施を期限とし回収した。調査用紙には本テストが学校の成績に関係がないこと，担任の教師及び友だちに回答内容が公開されることがないことを明示し，調査対象の全児童に対して，小学生用スキル尺度への回答を無記名で求めた。さらに担任教師には，

実施の手順・注意事項のプリントの通りに実施することを依頼し，児童の回答用紙は渡した封筒に入れその場で密封してもらい，児童に余計な不安がかからないように配慮した。

【結 果】

調査の有効回答数は，欠席及び記入漏れや記入ミス及び全てに同じ番号を記入しているなど回答に抵抗のあるものを除いた小学生441名（有効回答率93.5%）であった。その内訳は，小学校4年生134名（男子65名，女子69名），小学校5年生125名（男子67名，女子58名），小学校6年生182名（男子85名，女子97名）であった。そして，有効回答のみを分析対象とした。

1. 尺度の検討

小学生用スキル尺度16項目を最尤法・Promax回転による因子分析を行ったところ，河村（2002）により示されている配慮のスキルとかかわりのスキルの2因子構造であった。各下位尺度の信頼性を検討したところ，配慮のスキルの因子の信頼性係数はα＝.789，かかわりのスキルの因子はα＝.833であった。よって，小学生用スキル尺度の信頼性が確認された。小学生用ストレス反応尺度と小学生用スキル尺度の得点の平均値及び標準偏差を**Table 1**に記した。

2. ソーシャルスキルのバランスの違いと各ストレス得点の検討

河村(2002)は，配慮のスキルとかかわりのスキルのバランスの違いにより児童を4つのタイプに分類し，バランスが悪いスキルタイプの児童は非社会的行動や反社会的行動をとる可能性が高いことを指摘している。ソーシャルスキルのバランスの悪さは，対人関係におけるストレス反応を生起し，その結果，表出された行動として非社会的行動や反社会的行動をとる傾向があると考えられる。そこで，本研究においては，ソーシャルスキルのバランスの違いにより児童を4つのタイプに分類し，それらの児童のストレスの状態について明らかにすることとした。

ソーシャルスキルのタイプ分類を行うにあたっては，河村（2002）と同様の分類を行った。具体的には，配慮のスキルとかかわりのスキルのそれぞれにおいて，全サンプルの平均値より1/2標準偏差以下の得点の児童をPレベル，それ以外の児童をGレベルとした。その後，個々の児童を「配慮のスキル－かかわりのスキル」の形でGG，GP，PG，PPの4つのスキルタイプに分類した（以後，スキルタイプ4群と表記）。

スキルタイプ4群ごとに，配慮のスキル，かかわりのスキル，および各ストレスの得点の平均値と標準偏差を算出した。また，スキルタイプ4群ごとの各得点を相互に比較するために，平均点と標準偏差をもとに

Table 1　ストレス尺度及び小学生用スキル尺度の平均値及び標準偏差

	人数	身体的反応	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力	配慮のスキル	かかわりのスキル
全体	441	6.51	5.88	6.62	6.15	26.36	24.05
		(2.54)	(2.39)	(2.88)	(2.46)	(3.75)	(5.09)
男子	217	6.20	5.57	6.48	6.27	25.49	24.25
		(2.50)	(2.28)	(2.86)	(2.53)	(4.07)	(5.11)
女子	224	6.83	6.17	6.74	6.03	27.21	23.85
		(2.55)	(2.46)	(2.89)	(2.38)	(3.21)	(5.08)
4年生	134	6.70	6.13	6.76	6.51	25.79	23.58
		(2.54)	(2.55)	(2.94)	(2.56)	(3.93)	(4.72)
5年生	125	6.14	5.52	6.58	5.83	26.72	24.70
		(2.61)	(2.24)	(3.02)	(2.50)	(3.80)	(5.47)
6年生	182	6.64	5.95	6.53	6.10	26.54	23.95
		(2.49)	(2.36)	(2.75)	(2.32)	(3.55)	(5.07)

（　）内は標準偏差

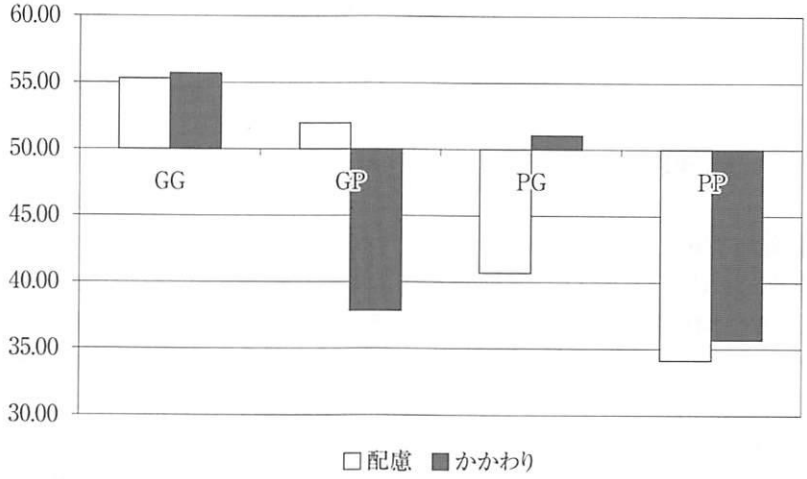

Figure 1　スキルタイプ4群ごとの配慮のスキル，かかわりのスキルの状態

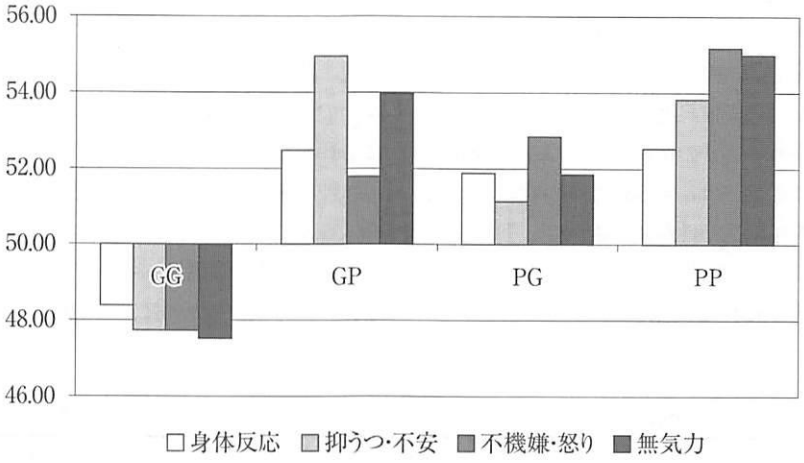

Figure 2　スキルタイプ4群ごとのストレスの下位尺度の状態

標準得点化し，**Figure 1**，**Figure 2** に図示した。

そして，スキルタイプ4群ごとに配慮のスキル，かかわりのスキルおよび各ストレス得点の得点差を検討するために各下位尺度得点に1要因分散分析を行った。

その結果，それぞれの得点間に有意差が見られた。そこで，スキルタイプ4群間でFisherのPLSD法による多重比較を行った（**Table 2**）。その結果，配慮のスキルは活用しているがかかわりのスキルを活用できていないGP群，かかわりのスキルは活用しているが配慮のスキルを活用できていないPG群，および両スキルの活用の程度がともに低いPP群の児童では，両スキルをよく活用しているGG群と比較して，各ストレスが全体的に高い傾向があることが明らかになった。つまり，両ソーシャルスキルがうまく活用できていない児童やソーシャルスキルのバランスが悪い児童は全体的なストレスが高くなっていることが明らかとなった。また，GP群においてはPP群，GG群と比較して，抑うつ・不安感情が高いこと，さらにGP群とPP群はPG群と比較して無気力が高いことが明らかになった。このことから，ソーシャルスキルの活用の仕方によって分類した各群では特定のストレスが関連していることが明らかになった。

Table 2　スキルタイプ4群別のストレス下位尺度得点，小学生用スキル尺度の下位尺度得点の平均値及び標準偏差と分散分析及び多重比較結果

	GG (n = 264)	GP (n = 56)	PG (n = 52)	PP (n = 69)	F 値(3, 437)	多重比較
身体的反応	6.11 (2.53)	7.15 (2.45)	7.00 (2.39)	7.16 (2.52)	5.61***	GP, PG, PP>GG
抑うつ・不安	5.33 (2.29)	7.06 (2.39)	6.15 (2.08)	6.80 (2.36)	13.78***	GP, PG, PP>GG GP>PG
不機嫌・怒り	5.96 (2.70)	7.13 (2.75)	7.44 (2.74)	8.11 (3.05)	13.30***	GP, PG, PP>GG
無気力	5.53 (2.33)	7.11 (2.30)	6.61 (2.33)	7.37 (2.41)	15.67***	GP, PG, PP>GG
配慮のスキル	28.37 (2.19)	27.10 (1.68)	22.86 (1.46)	20.42 (3.40)	257.93***	GG>GP>PG>PP
かかわりのスキル	27.00 (2.93)	17.88 (2.62)	24.62 (2.27)	16.80 (3.50)	306.73***	GG>PG>GP>PP

(　　)内は標準偏差.　***p<.001.

Table 3　スキルタイプ4群別の学校忌避感情の経験率

4群	ある	ない
GG	130 −3.85**	134 3.85**
GP	38 1.81 *n.s.*	18 −1.81 *n.s.*
PG	32 0.75 *n.s.*	20 −0.75 *n.s.*
PP	50 2.88**	19 −2.88**

上段：人数，下段：調整された残差.　**p<.01.

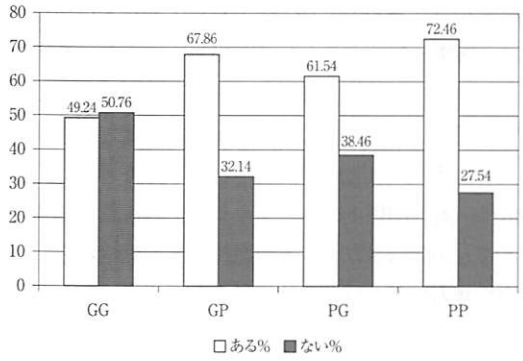

Figure 3　スキルタイプ4群別の学校忌避感情の経験率

3. ソーシャルスキルのバランスの違いと学校忌避感情

スキルタイプごとの学校忌避感情の有無についての度数を算出し，χ^2 検定を行った。スキルタイプごとに有意な偏り（$\chi^2(3)=16.29$，$p<.01$）があったため，残差分析を行い，どの分布が影響を与えているのかを求めた（**Table 3**）。また,スキルタイプ4群ごとの学校忌避感情の有無の出現率を示した（**Figure 3**）。結果，PP群で「ある」と回答した児童が多く，GG群で「ない」と回答した児童が多いことが明らかになった。したがって，ソーシャルスキルの有無は学校忌避感情とも関連していると考えられた。

【考　察】

本研究は，配慮とかかわりの2つのソーシャルスキルの活用のバランスにより児童を4つのタイプに分類し，それぞれの群のストレスの状態について検討した。

1. スキルタイプ4群のストレスの状態

河村（2002）は，教師からみて非社会的な傾向があ

ると評定された児童は，対人関係上の配慮のスキルは活用しているがかかわりのスキルを活用できていないGP群が多いことを指摘し，この群の児童は友人関係に気をつかいながらも自分の思いをうまく伝えることができない児童であることを指摘している。本研究においても，GP群はGG群と比較してストレスが強く，特に抑うつ・不安のストレスが高かった。このことから，学校生活の中で自分の気持ちを表現したり，自分から積極的に友人と関わるスキルが欠如している児童は，自分のかかわり方に自信が持てずに抑うつ的になったり，不安を抱え，学校生活を意欲的に送ることができなくなっており，不登校やひきこもりなどの形で不適応になりやすい傾向があることが示されたと考えられる。

同様に，河村（2002）は，教師からみて反社会的な傾向があると評定された児童は，かかわりのスキルを活用しているが配慮のスキルを活用できていないPG群が多く，友人関係に気をつかう面が少ない中で自分の思いを表出している児童であることを指摘している。本研究からもPG群は，GG群よりもストレスが高く，特に不機嫌・怒りのストレスが相対的に高かった。このことから，積極的に自己表現や自己主張をすることができても，対人関係における配慮が不足しており，友人から受け入れられず無視されたり拒否されている児童は，対人関係上のトラブルが自己の行動の結果であることが認識されず，不機嫌や怒りの感情から，いじめや暴力などの反社会的行動をとりやすいことが示されたと考えられる。

PP群に分類された児童は，教師からみて非社会的な傾向があると評定された児童，反社会的な傾向があると評定された児童の両方が含まれていることが指摘され，最も学校不適応に陥りやすい群であることが指摘されている（河村，2002）。本研究からも，配慮のスキル，かかわりのスキルともに不足している児童は，ストレスが最も高かった。

したがって，抑うつ・不安感情や無気力感から，非社会的行動を取り，対人関係から逃避する児童や，不機嫌や怒りの感情から反社会的行動をとることでさらに強く自己主張をしたり，フラストレーションを解消しようとする傾向があることが示されたと考えられる。さらに，この群ではストレス状態が高まった状態から，不適切な行動を周りの児童から見て突発的にとってしまう可能性も考えられ，対人関係上のトラブルを招き，不適応になってしまう可能性があることが示されたと考えられる。

配慮のスキル，かかわりのスキルともによく活用しているGG群は，ストレスが低く学校や学級生活を意欲的に生活している児童であると考えられる。したがって，両方のスキルを同程度によく活用できることが学校や学級生活でのストレスを軽減することが可能になると考えられる。

2. スキルタイプ4群の学校忌避感情

スキルタイプごとの学校忌避感情の有無について検討したところ，PP群がもっとも学校忌避感情を持つ割合が高かった。つまり，スキルそのものが身についていない，もしくは適切に発揮できていない状態は学校や学級そのものを忌避する感情が高まり，不登校などの状態を引き起こしやすくすると考えられる。さらに，GP群やPG群においても，60%程度の児童が学校忌避感情を持っており，配慮のスキルとかかわりのスキルの両方をバランスよく発揮できるように援助する必要があると考えられる。

3. スキルタイプ別のストレスを軽減するための援助

本研究から，ソーシャルスキルのバランスの違いを考慮に入れて，スキルタイプごとにストレスを軽減させるための援助が必要であると思われる。ストレス反応の成立の阻止，環境の調節や改善からストレスを軽減するための対応策を考えると，GP群においては，他者とのかかわりにおける不安の軽減や自己を強く抑制しなくても良好な人間関係が取れることを体験させることが必要となると考えられる。そのためには，他者からの関わりに対して，自分の感情を表現するスキルや他者に肯定的なストロークを送るスキルなど自己表現における抵抗の少ないスキルから，また親しく抵抗の少ない友人に，自分から働きかける練習をすることが有効であると考えられる。PG群においては，自己表現や自己主張が相手にどのように受け取られているのかをロールプレイなどを用いて考えさせ，不適切な行動に変わる適切な行動をとるためのスキルを学習させることが有効であると考えられる。PP群においてもGP群やPG群と同様の援助を行いながら，自分の欲求を他者に伝えるための言葉や態度，フラストレーションを経験した時に沈静したり，解消するための対処法を教えていくことが有効であると考えられる。

上記のようなスキルタイプごとの援助を行うことと並行して，学級の児童皆が配慮のスキル，かかわりのスキルともに身に付けていくことができるように，学級集団全体に対してもスキルを教示したり，スキルトレーニングを行うことが必要ではないかと考えられる。

【引用文献】

藤枝静暁・相川　充　2001　小学校における学級単位の社会的スキル訓練の効果に関する実験的検討　教育心理学研究，49，371-381.

河村茂雄　2002　平成11，12，13年度科学研究費助成補助（基盤研究C）研究成果報告書

河村茂雄　2007　学級ソーシャルスキル　図書文化

国立教育政策研究所　2001　勉強のできる子も抱えるストレス　内外教育　2-4.

文部科学省　2009　平成20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」について　児童生徒課生徒指導室

文部科学省　2010　平成21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　児童生徒課

岡安孝弘・由地多恵子・高山　巌　1998　児童用メンタルヘルス・チェックリスト（簡易版）の作成とその実践的利用　宮崎大学教育学部教育実践研究指導センター研究紀要，5，27-41.

嶋田洋徳　2005　ストレス反応を軽減する（佐藤正二・相川　充　実践！ソーシャルスキル教育）図書文化

嶋田洋徳・三浦正江・坂野雄二・上里一郎　1996　小学生の学校ストレッサーに対する認知的評価がコーピングとストレス反応に及ぼす影響　カウンセリング研究，29，89-96.

嶋田洋徳・戸ヶ崎泰子・岡安孝弘・坂野雄二　1996　児童の社会的スキル獲得による心理的ストレス軽減効果　行動療法研究，22，9-20.

寺嶋繁典・日高なぎさ・宮田智基・岡田弘司・田中英高　2003　小児のストレス・マネンジメントにおける基礎研究ーソーシャル・スキルのストレス軽減効果ー　心身医学　43，3.

辻井農亜・岡田　章　2007　近畿大学医学部附属病院メンタルヘルス科における不登校の病態とその変遷近畿大学医学雑誌，32，225-231.

(2011年9月15日 受稿，2012年1月16日 受理)

The Relationship between Social Skills in Elementary School Classrooms and Psychological Stress in Children.

Yuka Musashi (Morioka University),Shigeo Kawamura (Waseda University),Kazuo Fujimura(Hidume Elementary School), Hayato Karimazawa (Morioka Agricultural High School)

The purpose of this study was to investigate the relationship between social skills in elementary school classrooms and psychological stress in children. The results of survey administered to 472 elementary school students showed that their social skills were related to their psychological stress. These skills are of two types: “skills of empathizing with classmates” and “interpersonal communication skills”. Students who had good balance of these two skills had lower stress scores than others did. Students who had a poor balance of these two skills had higher stress scores, and they tended feel like staying away from school.

Key Words: social skills，psychological stress，elementary school student