

令和4年度（2022年度）

江別市大学連携調査研究事業

小・中学校でのストレス・チェックリスト活用に関する研究

北翔大学大学院人間福祉学研究科臨床心理学専攻

（江別市小・中学校ストレスチェック活用調査研究グループ）

入江 智也（代表） 澤 聡一 鎌田 真実

令和5年4月1日 提出

目次

問題と目的.....	1
研究1 ストレスチェックリストの製作に関する研究	2
目的	2
方法	2
結果	3
考察	8
研究2 ストレスチェックリストのこころの健康教育への活用について	10
目的	10
方法	10
結果	11
考察	14
総合考察	18
文献.....	22

問題と目的

文部科学省（2022a）における不登校やいじめ認知件数が最多となるなど、学校におけるメンタルヘルスの問題への注目が高まり続けている。江別市においても、令和3年度の不登校児童生徒数が258名（2.97%）に及び、増加を続けている（江別市少年指導センター，2022）。この割合は北海道における不登校児童生徒数の割合とほぼ同一であるが、全国の小中学校における割合（2.57%）よりもやや多い（文部科学省，2022a）。市内学校に通う児童生徒のメンタルヘルスの向上のために効果的な対応を検討することは、喫緊の課題の一つであるといえよう。

児童生徒のメンタルヘルス向上のため、学校で行われている取り組みの例に、ストレスチェックの活用や、心の健康教育（心理教育）がある。ストレスチェックは、労働者のメンタルヘルス不調のリスクの低減や職場環境の改善のために広く行われているが（厚労省，2015）、教育現場においても多様な実践が行われている（たとえば永浦，2014）。地域と大学が連携した実践も行われており（たとえば千葉大学子どもの心の発達教育研究センター，2020）、メンタル不調に陥った児童生徒の早期発見・早期対応のために効果的と考えられている。一方の心理教育も、予防的・開発的支援の一環として以前から注目されており（たとえば石隈，2004）、令和4年に改訂された生徒指導提要（文部科学省，2022b）における「自殺予防教育」等においてその実践が強調されている。

これらの実践などを通して、児童生徒のメンタルヘルスの向上を図る試みが様々に行われているが、課題も少なくない。たとえば、既存のストレスチェックについては、質問項目が比較的多く（例：PSI（坂野ら，2007）30～43項目）、フィードバックなどの活用に関する研究が少ない。加えて、小学生用と中学生用が別個に製作されている。小学生と中学生を対象に兼用できる単一の指標があれば、学校移行の影響の検討や発達に伴う変化などについて、より客観的かつ簡便に検討できると考えられる。これらの点について考慮し、学校と児童生徒双方にとって使いやすいツールの開発が、学校現場での効果的な活用を行うためには重要だろう。また心理教育については、実践する学校や地域ごとにニーズや資源が様々であり、エビデンスに基づいた実践を念頭に置きながら、現場に即したオーダーメイドの展開もまた求められている。一例として、江別市では小中学校の連携による中1ギャップの解消が課題となっており、それらと連動した取り組みが求められている。これらのニーズや実態を踏まえ、学校における心理援助の専門家であるスクールカウンセラーとの連携なども考慮した予防的実践が行われると、児童生徒・家庭及び学校にとっても有益であると思われる。

以上の点から本研究では、簡便化したストレスチェックリストの製作（研究1）と、江別市の実態に即したストレスチェックリストを活用した心理教育の実践（研究2）について、取り組むものとする。

研究1 ストレスチェックリストの製作に関する研究

目的

問題と目的において述べたとおり、昨今の児童生徒を取り巻く環境においてメンタルヘルス向上の取り組みを継続的に実施するためには、今までにない測定指標を開発する必要がある。具体的には、項目数が少なく解釈が容易であり、なおかつ心理測定上の精度が担保されていること、そして小学校と中学校の連携を見越して、小学生と中学生を対象に兼用できる単一の指標であること、である。したがって研究1では、上記の要件を満たすストレスチェックリストを開発するために、項目設定ならびに心理測定尺度としての信頼性および妥当性の検証を行った。

方法

対象

全国の小学生5, 6年生 250名および中学生1, 2, 3年生 250名の計500名。

実施時期・手続き

2023年1月から2月にかけて、Web調査会社（株式会社テストイー）に調査を委託し、実施ならびに回収を行った。調査は小学生5, 6年生の児童250名および中学生1, 2, 3年生の生徒250名として依頼し、同社にモニター登録をしている対象者に本調査の案内が送信された。本調査の説明ならびに同意事項に同意した者が調査に参加した。

材料

(1) 小中学生用ストレスチェックリスト

臨床心理学を専門とする専門家3名（スクールカウンセラー（以下SC）勤務経験のある専門家2名を含む）によって作成された。項目表現が平易であり、小学生ならびに中学生が適切に回答可能であるか、という点に焦点を当てて項目の検討を行った。類似するさまざまな心理尺度（たとえば松尾ら, 2015）を参考に、計16項目のチェックリストを作成した。そのうち2項目は、ストレス反応ではなく、その緩衝要因となり得る項目を逆転項目として設定した。具体的な項目は、ストレス反応に関するものが1. 怒（おこ）りっぽい、2. やる気がでない、3. あまり食欲（しょくよく）がない、4. 頭が痛（いた）い、5. なんとなくムカつく、6. おなかが痛（いた）い、7. いらいらする、8. 集中できない、9. なかなか、眠（ねむ）ることができない、10. 落ちこんでいる、11. 泣きたい気分だ、12. ドキドキする、13. がんばるのがむずかしい、14. 体がだるい、であり、緩衝要因に関するものが15. 学校では楽しいことがいっぱいある、16. 相談（そうだん）できる相手（友だち、家族、先生など）がいる、であった。

(2) 小学生用ストレス反応尺度（嶋田ら, 1994）

小学生を対象とした妥当性検証に用いた。20項目からなる自己記入式尺度であり、身体

的反応、抑うつ・不安感情、不機嫌・怒り感情、無気力の4因子からなる。各因子ともに、十分な再検査信頼性が認められており ($r = .69 - .76$)、合計得点についてはクラス担任教諭の評定分類(高ストレス、低ストレス、標準)との臨床的妥当性が認められている ($F = 5.41, p < .01$)。

(3) 中学生用ストレス反応測定尺度 (三浦, 2002)

中学生を対象とした妥当性検証に用いた。20項目からなる自己記入式尺度であり、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力、身体的反応の4因子からなる。各因子ともに、十分な内的整合性が認められており ($\alpha = .84 - .91$)、試験前後の時期による差異から臨床的妥当性が認められている ($t = 6.16, p < .01$)。

解析

小中学生用ストレスチェックリストの因子的妥当性の検証には、最尤法による探索的因子分析を行った。適合度指標は、CFI, RMSEA, AIC, BICを用いた。因子数の決定については、スクリーテストや平行分析を用いて因子構造の妥当性を検証することに加え、本研究の目的である社会実装を念頭に、解釈可能性に重点を置き、臨床心理学を専門とする専門家3名において因子数を決定した。内的整合性の検討にはCronbachの α 係数を、収束的妥当性の検証にはPearsonの積率相関係数を用いた。解析には、HAD18(清水, 2016)を用いた。

倫理的配慮

上記の実施と研究報告に際して、北翔大学大学院・北翔大学・北翔大学短期大学部 研究倫理審査委員会への報告を行った。

結果

対象者の属性

本調査に参加した対象者は表1のとおりであった。本調査の対象者は、男性よりも女性の方が多く、小学校6年生の回答が最も多かった。回答者の居住地はおおむね都市圏が多いものの、大きな差はみられなかった。

表1 本調査の対象者の属性

		N(%)
性別	男性	187 (37.4)
	女性	313 (62.6)
学年	小学校5年生	80 (16.0)
	小学校6年生	170 (34.0)
	中学校1年生	47 (9.4)
	中学校2年生	98 (19.6)
	中学校3年生	105 (21.0)
居住地	東京都	49 (9.8)
	埼玉県	42 (8.4)
	大阪府	37 (7.4)
	愛知県	35 (7.0)
	神奈川県	34 (6.8)
	福岡県	29 (5.8)
	千葉県	27 (5.4)
	北海道	24 (4.8)
	兵庫県	23 (4.6)
	その他	200 (40.0)

小中学生用ストレスチェックリストの因子的妥当性の検証

全16項目について最尤法による探索的因子分析を行った結果、十分な適合度指標は認められなかったため、緩衝要因の項目を削除し、14項目で再度分析を行った。対角SMC平行分析の結果3因子が抽出された(図1)。3因子を仮定した場合、各因子に含まれる項目群が小学生ならびに中学生の対象において同一であること、さらに小学生や中学生を対象としたストレス反応の尺度に関する先行研究の因子構造と概ね一致することから(たとえば坂野ら, 2007)、臨床的な解釈可能性の観点から3因子構造が妥当であると判断した。各因子の因子名は先行研究に倣い、第1因子を抑うつ・身体反応、第2因子を易怒、第3因子を無気力、とした。全16項目の適合度指標と14項目3因子構造とした場合の適合度指標は表2のとおりであり、適合度指標の観点からも3因子構造が妥当であると判断された。14項目3因子構造を仮定した場合の因子負荷量を示したものが表3、因子間相関を示したものが表4である。

図1 14項目による対角SMC平行分析

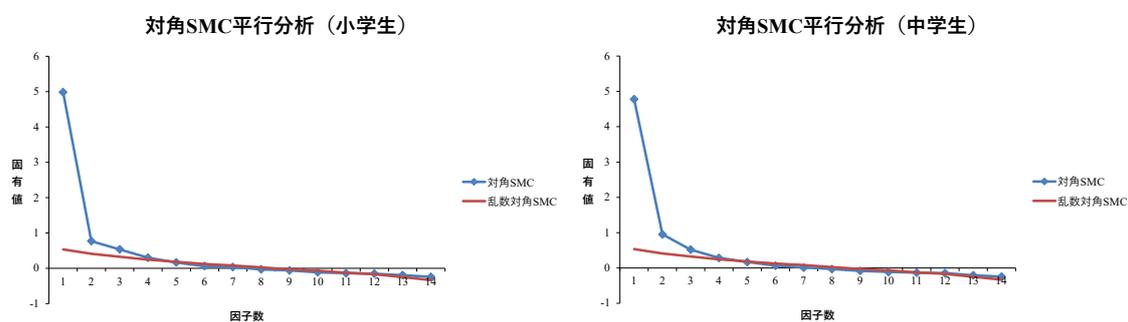


表2 16項目と14項目の場合の探索的因子分析による適合度指標

	χ^2	df	p	CFI	RMSEA	AIC	BIC
中学生 16 項目	182.63	75	.00	.918	.078	278.82	437.29
中学生 14 項目	85.83	52	.00	.970	.053	166.49	303.83
小学生 16 項目	177.16	75	.00	.923	.076	273.17	431.64
小学生 14 項目	100.68	52	.00	.959	.063	181.81	319.14

表3 14項目3因子による因子負荷量

項目	因子負荷量					
	第1因子		第2因子		第3因子	
	小学生	中学生	小学生	中学生	小学生	中学生
第1因子：抑うつ・身体反応（小学生；$\alpha = .802$, 中学生；$\alpha = .812$）						
落ちこんでいる	.855	.811	-.049	.089	.033	-.133
泣きたい気分だ	.755	.784	.021	.113	.025	-.116
頭が痛い	.478	.517	.237	-.035	-.179	.012
ドキドキする	.473	.506	-.047	.039	-.023	-.001
なかなか、眠ることができない	.421	.455	-.062	-.092	.138	.116
体がだるい	.408	.611	.089	.024	.226	.220
お腹が痛い	.385	.537	.238	.015	-.052	-.012
あまり食欲がない	.355	.360	.075	-.164	.021	.171
第2因子：易怒（小学生；$\alpha = .822$, 中学生；$\alpha = .807$）						
いらいらする	-.078	-.048	.912	.936	.045	.009
なんとなくムカつく	.139	.045	.778	.759	-.042	.073
怒りっぽい	-.021	-.013	.526	.554	.172	.026
第3因子：無気力（小学生；$\alpha = .749$, 中学生；$\alpha = .733$）						
集中できない	-.089	-.020	.052	.034	.749	.733
やる気がでない	-.007	-.077	.147	.184	.700	.682
がんばるのがむずかしい	.323	.315	-.124	-.083	.513	.499

表4 各因子における因子間相関

	1.	2.
1. 第1因子：抑うつ・身体反応	-	
2. 第2因子：易怒	.571	-
	.584	
3. 第3因子：無気力	.649	.569
	.514	.575

注) 上段は小学生の相関係数, 下段は中学生の相関係数を表す

小中学生用ストレスチェックリストの内的整合性ならびに収束的妥当性の検証

探索的因子分析により決定した3因子について Cronbach の α 係数は表3のとおりである。合計得点は小学生で $\alpha=.88$ 、中学生で $\alpha=.87$ であった。収束的妥当性について、小学生においては小学生用ストレス反応尺度と（嶋田ら，1994）、中学生においては中学生用ストレス反応測定尺度と（三浦，2002）、各因子ならびに合計得点について Pearson の積率相関係数を算出した（表5）。その結果、抑うつ・身体反応因子は小学生用ストレス反応尺度および中学生用ストレス反応測定尺度の抑うつ・不安因子（小学生： $r=.785$ ，中学生： $r=.785$ ）ならびに身体反応因子（小学生： $r=.791$ ，中学生： $r=.793$ ）と強い正の相関を、易怒因子は小学生用ストレス反応尺度および中学生用ストレス反応測定尺度の不機嫌・怒り因子と小学生では強い正の相関、中学生では中程度から強い正の相関を（小学生： $r=.781$ ，中学生： $r=.664$ ）、無気力因子は小学生用ストレス反応尺度および中学生用ストレス反応測定尺度の無気力因子と強い正の相関を（小学生： $r=.767$ ，中学生： $r=.715$ ）、合計得点は小学生用ストレス反応尺度および中学生用ストレス反応測定尺度の合計得点と強い正の相関を示した（小学生： $r=.887$ ，中学生： $r=.858$ ）。以上のことから、本研究で開発した小中学生用ストレスチェックリストは、十分な内的整合性および収束的妥当性を示したといえる。

表5 小中学生用ストレスチェックリストの各因子および合計得点と小学生用ストレス反応尺度および中学生用ストレス反応測定尺度の各因子および合計得点の相関係数

	1	2	3	4	5	6	7	8
小中学生用ストレスチェックリスト								
1. 抑うつ・身体反応								
2. 易怒	.543**							
3. 無気力	.498**	.530**						
4. 合計得点	.593**	.504**	.793**					
	.924**	.765**	.747**					
	.916**	.744**						
小学生用ストレス反応尺度								
中学生用ストレス反応測定尺度								
5. 抑うつ・不安	.785**	.544**	.603**	.799**				
	.785**	.485**	.537**	.785**				
6. 不機嫌・怒り	.701**	.780**	.649**	.830**	.789**			
	.594**	.664**	.515**	.708**	.646**			
7. 無気力	.687**	.575**	.767**	.796**	.748**	.766**		
	.546**	.491**	.715**	.684**	.642**	.616**		
8. 身体反応	.791**	.559**	.568**	.797**	.793**	.774**	.727**	
	.793**	.418**	.445**	.746**	.709**	.618**	.572**	
9. 合計得点	.816**	.678**	.713**	.887**	.917**	.917**	.893**	.905**
	.796**	.606**	.651**	.858**	.880**	.848**	.833**	.846**

** $p < .01$

注1) 小学生用ストレス反応尺度と中学生用ストレス反応測定尺度は因子名が同一のため、まとめて表記している。

注2) 上段は小学生の相関係数、下段は中学生の相関係数を表す

考察

研究1の目的は、項目数が少なく解釈が容易であり、なおかつ心理測定上の精度が担保されていること、そして小学校と中学校の連携を見越して、小学生と中学生を対象に兼用できるチェックリストを作成することであった。本研究の探索的因子分析の結果から、14項目3因子の小中学生用ストレスチェックリストが開発され、小学生の対象者および中学生の対象者ともに、内的整合性と収束的妥当性が確認された。したがって、小中学生用ストレ

スチェックリストは、単一の尺度でありながら、小学生高学年および中学生に対して利用できる尺度であるといえる。つまり、小中連携を視野に入れた支援を行ううえで、本チェックリストを継続的に用いることで切れ目なく児童生徒の状態を把握することに役立つと考えられる。

一方、本研究にはいくつかの限界点がある。はじめに、信頼性および妥当性の検証はあくまで限定的な部分に留まっているという点である。本研究では信頼性は内的整合性の検証にとどまっており、妥当性は収束的妥当性の検証にとどまっている。今後、再検査信頼性や基準関連妥当性などといった他の検証を行い、尺度としての精度を確認していく必要がある。次に、サンプルサイズの偏りがあげられる。たとえば中学生において、1年生のサンプルサイズは2年生および3年生と比較すると小さくバランスに欠けていた。今回はウェブ調査であったことから、学年ごとの収集数の割り付けを行うことができなかったが、今後はさらに大規模に、かつ学年ごとに大きな偏りが生じないようにデータ収集を行っていく必要がある。

本研究によって開発されたチェックリストは、いくつかの課題はあるものの、小中連携を見越した支援に役立つツールとなり得る。ただし、本チェックリストは最終的にはストレス反応の項目のみを残す結果となったが、実際の支援においては当初項目に含めていた、ストレス反応の緩衝要因も、促進すべき要素として重要である。本チェックリストは児童生徒のストレス反応の状況を数値化する目的においては14項目3因子の尺度として用いることが望ましいが、実際の支援を見越した場合には、たとえば今回用いたような緩衝要因である、「学校では楽しいことがいっぱいある」、「相談（そうだん）できる相手（友だち、家族、先生など）がいる」、などといった項目は有用である。また、年度替わりや夏休み明けといった、児童生徒がさまざまな問題を抱えやすい時期には、学校の状況に応じて適した項目を追加するなどして、ストレスチェックの取り組みそのものが支援に直結するような工夫を凝らしていく必要があるといえる。

研究2 ストレスチェックリストのこころの健康教育への活用について

目的

研究1で製作するストレスチェックリストの活用方法について検討するため、報告者のうち1名がスクールカウンセラー（SC）として勤務する学校において、ストレスチェックリストを活用した心理教育の実践を行い、その効果について検討を行う。また、実践結果を踏まえて江別市内学校における活用方法について、先行研究等を踏まえて考察する。

なお、本研究は北海道心理学会・東北心理学会 第13回合同大会（2022年11月5日（土）・北海道大学）において口頭発表を行った（澤・鎌田・入江，2022）。

方法

対象

北海道地方の全日制高校1年生259名。

実施時期・手続き

2022年4月に、ストレスチェックリストを含む事前アンケートを、学級担任を通して配布・回収した。同年5月に、学年全体を対象にした心理教育（「心の健康講演会」）を実施し、終了後に各学級において事後アンケートを実施した。同年6月に、学校内の関係者会議の場で事後アンケートの結果を含む上記心理教育の実践について報告を行った後、夏休み明けの9月に全校生徒（および保護者）に書面（通信）による報告ならびに感想の共有や、事後アンケートで寄せられた質問への回答等を行った。

材料

本実践研究で用いたアンケートおよび心理教育の内容を以下の表6に示す。

①事前アンケート

- ・ストレスチェックリスト（研究1を参照）
- ・気晴らしやリラックスする方法（自由記述）
- ・SCへの質問（自由記述）

②心理教育の実践内容

実践した心理教育の内容を下表に示す。なおこれらは、SCによる60分の単回講話として行った（集合実施）。

表 6 実践した心理教育の構成

テーマ	材料
0.はじめに	SC 自己紹介, 心理学デモンストレーション (錯視) など
1.こころと身体サインを 知ろう!	ストレスチェックリストの結果とストレス反応についての解説 (アンガーマネジメント, うつ予防のトピック等を含む)
2.気晴らし・リラックス法 を知ろう!	コーピング (ストレス対処方略) 自由記述の集計結果とコーピングの解説, 「心理テスト」体験, リラクゼーション法体験など
3. SC への質問に答える	事前に寄せられた質問への回答

③事後アンケート

- ・心理教育の体験の評価 (関連する内容への理解の向上等)
- ・高校入学後, ストレスを感じる事 (自由記述)
- ・講話で特に印象に残った点, SC への質問 (自由記述)

倫理的配慮

上記の実施と研究報告に際して学校長の承諾を得ると共に, 北翔大学大学院・北翔大学・北翔大学短期大学部 研究倫理審査委員会への報告を行った。

結果

ここでは, 事前および事後アンケートとして実施した自由記述等の質的なデータの分析を通して, 本実践についての評価を行う。

コーピングに関する自由記述の分析結果と活用

コーピング (「気晴らしやリラックスする方法」) の自由記述について, KH coder3 (樋口, 2020) を用いた頻出語の分析を行った。文を対象に分析を行い, 150 語の回答中, 10 語以上出現した上位 25 語を頻出語として抽出した。結果を表 7 に示す。

表7 コーピングに関する自由記述の頻出後の抽出結果

抽出語	出現数	抽出語	出現数
聞く	97	運動	15
音楽	76	遊ぶ	15
寝る	74	絵	14
好き	66	散歩	14
ゲーム	50	動かす	12
見る	42	人	11
友だち	22	描く	11
曲	19	風呂	11
読む	18	本	11
話す	18	YouTube	10
歌う	17	たくさん	10
自分	16	行く	10

心理教育の際には、上記の頻出語の分析結果をもとに、回答数の多かったコーピングをランキング形式で紹介すると共に、補足説明を加え、コーピングに関する理解の深化を試みた。

「高校入学後のストレス」に関する自由記述の分析結果と活用

「高校入学後のストレス」として記された自由記述について、KH coder3 を用いて共起ネットワークを作成した（5件以上の回答を抽出）。結果を図2に示す。

勉強や時間のなさ、登下校、人間関係などに関する記述が特に多く認められたが、「特にない」とする回答も一定数認められた。これらの結果について、教職員対象の会議とプリントで共有した。

ドバックすることを通して、生徒自身の心身の健康への関心を高め、理解を深めるために用いている。事前アンケートの結果を、児童生徒自身にフィードバックする方法は窪田ら（2016）などでも用いられており、「自分たちの学校、自分たちの学年の結果が示されることによって、身近な問題として捉えることができることをねらっています」とその狙いが説明されている。

実践の前後や、他の実践方法との比較が今回行えなかったため、効果の実証性には課題が残るが、事後アンケートにおける心理教育体験の評価項目への回答結果から、ストレスやその反応に関する内容についての理解が深まり、関心を持って心理教育に取り組むことができたものと思われる。

また、自由記述方式の項目も併用したことにより、身近な周囲の回答結果を知り、一層関心を持って題材としたコーピング等について考える機会になったとも思われる。加えて、SCへの質問も、心理教育後の方が個人的な関心を含む幅広い内容が寄せられていることが確認された。災害支援の心理教育においてはああるが、冨永（2012）は「アンケートに回答することは、表現活動である」と指摘している。自由記述を含むストレスチェックリストの実施は、早期発見・早期対応の機能だけでなく、「自分のストレスを表現してよい」というメッセージを伝え、周囲と心身の健康について話題にする機会を提供することにもつながる。これらは、メンタルヘルスの危機の未然防止のために、重要な意味があると思われる。

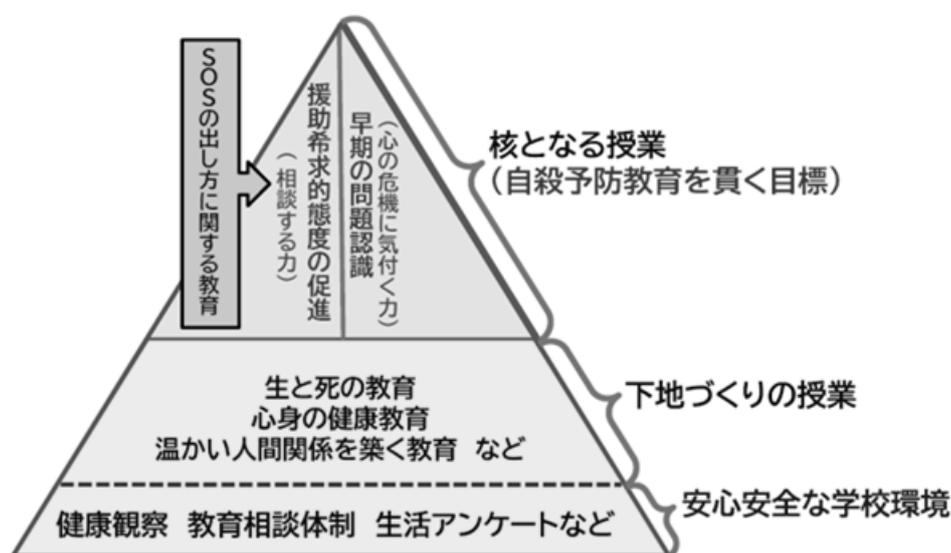
心理教育については、従来から一次的援助サービスから三次的援助サービスまでを想定する階層上のモデルが提示されている（たとえば石隈，2004）。石隈（2004）によると、一次的援助サービスとは、対象となる学校・学年・学級に属する「すべての子ども」を対象とした活動を指し、本実践研究においては、ストレスチェックリストの結果を児童生徒と共有することを通して、全員に心身の健康について学ぶ機会を提供することが相当すると考えられる。また、二次的援助サービスとは、問題を持ち始めたり、これから問題を持つ危険性の高い「一部の子ども」に対して行われる予防的サービスであり、ストレスチェックリストを用いて心身の健康にリスクを抱えると思われる児童生徒を早期に発見し、集団または個別に対応していくことが相当するだろう。最後に三次的援助サービスとは、重大な援助ニーズを持つ「特定の子ども」への援助を指す。ストレスチェックや心理教育の機会を用いて、SCや相談機関・医療機関など学校内外の専門家や機関と連携した専門的な支援を行い、それぞれの児童生徒が抱える問題の解決を図ることが期待される。

心理教育の実践的展開－自殺予防教育との関連から－

心理教育を学校教育の場で具体的に活用する例として、近年注目されている活動に、生徒指導提要の改訂（文部科学省，2022b）における「自殺予防教育」や「生命の安全教育」がある。たとえば自殺予防教育においては、「早期の問題認識（心の危機に気づく力）」と「援助希求的態度の促進（SOSの出し方に関する教育）」から成る「核となる授業」が紹介されているが、これらは基本的には中学・高校において展開すると考えられている（下図参照）。

一方、それ以前の小・中学校では「下地づくりの授業」が求められるとされており、さらにその基盤に「安心安全な学校環境」が必要と考えられている。本実践研究で用いたストレスチェックリストは、「安心安全な学校環境」の一部である「健康観察」等として位置づけられると思われる。また、ストレスチェックリストを用いた心理教育は、「下地づくりの授業」の一部である「心身の健康教育」に他ならないだろう。本実践は、自殺予防教育として文部科学省から求められている内容とも合致すると思われる。

図4 SOS の出し方に関する教育を含む自殺予防教育の構造
(生徒指導提要(改訂版)(文部科学省, 2022b)より)



江別市内学校におけるストレスチェックリストを用いた心理教育の実践に向けて

なお、北海道教育委員会も、「北海道教育委員会版自殺予防教育プログラム」の取り組みを行っている(北海道教育委員会, 2018)。同プログラムにおいても、「心身の健康教育」を含む「下地づくりの授業」「核となる授業」が含まれており、その実施報告書では江別市内学校の報告も行われている。他方で、「自殺予防教育の導入にあたっては、学校の実情に応じて様々な方法が考えられる」との指摘もあり(同 教職員向け資料より)、全市的に同一のプログラムを行うよりも、基本となるプログラムを提示しつつ、自殺予防を含む各学校等のニーズに即した柔軟性の高い実践モデルが求められる。

本実践研究の特徴の一つは、簡便化し、カスタマイズ性の高いストレスチェックリストの活用を軸にしていることと、学校における心理援助の専門家であるSCと学校が協働した実践を想定していることにある。後者について、SCは各学校で勤務しているが、常勤職ではなく、可能な対応に時間的な限界がある。特に小学校勤務は、2022年度時点で非常に限定的な活動時間数であるが、江別市教育委員会の提案により心理教育等の予防的活動への取

り組みを行っており、本実践研究が提案するストレスチェックリストを活用した心理教育の実践との親和性も高いと思われる。また、中学校の SC も主として行っているのは面談業務であり、児童生徒に周知される機会が多いとは言えない。本実践研究で例示したような、双方向性を担保した心理教育を意図的に多く行うことによって SC の周知が進み、生徒の速やかな相談利用や教職員との連携が行われることも期待できる。加えて、心理教育を活用することは、短い時間内で多くの児童生徒に影響を及ぼす可能性があるという意味で、面談業務とは異なる効果を発揮すると思われる。各学校の実態に応じた効果的な SC の活用を検討しつつ、ストレスチェックリストを用いて市内学校に在籍する児童生徒の心身の健康状態を把握し、共有することで、「安心安全な学校環境づくり」のみならず、「安心安全な地域づくり」にも寄与できる可能性がある。

総合考察

ストレスチェックリストの製作について

研究 1 では項目数が少なく解釈が容易であり、なおかつ心理測定上の精度が担保されており、小学生と中学生を対象に兼用できるチェックリストの製作を目指した。研究 1 の結果、14 項目 3 因子の小中学生用ストレスチェックリストが開発され、小学生の対象者および中学生の対象者ともに、一定の心理測定上の精度が担保されていることが示された。以上のことから、今後の中 1 ギャップの解消の取り組みにおいて、本チェックリストは中学校進学前の小学生から、中学校入学後の中学生まで、児童生徒のストレス状況を継続的に理解するツールとして用いることが可能であり、ひいては今後の心理教育をはじめとするさまざまなメンタルヘルスに関わる取り組みの導入ならびに評価のツールとして用いることができると考えられる。

本チェックリストを活用していくうえでの課題や留意点もいくつか考えられる。大きな課題としては、本チェックリストの得点によって体験しているストレス反応の強さについては評価できる一方、何点以上になるとこのようなリスクが生じる、といった基準となるデータは本調査では検証しきれなかった点があげられる。解釈をより容易にする、という点では、本ストレスチェックリストと、他の学校不適応に関わる状態(抑うつ状態、不登校傾向、学業不振等)との関連を改めて検証することによって、本チェックリストによって示された結果がどのような状態を予測し得るかが明らかになる。今後も本チェックリストの活用と並行して基礎データを収集し、本チェックリストによって得られる、または予測される情報を精緻化していく必要がある。また、留意点として、本チェックリストはあくまで測定上のものさしに過ぎず、実際の目の前の児童生徒の理解という点では常に誤差を孕む恐れがあることに留意する必要がある。研究 1 によってその誤差は心理統計上の値としては問題のない範囲であることが確認されている一方、ストレス等によって悩みを抱える児童生徒との関わりにおいては、誤差によって見逃されることがあってはならないことである。したがって、本チェックリストはあくまで簡便に多数の児童生徒のストレス状況を「要約する」ツールに過ぎないということに留意し、実際の学級運営において担任教諭から見て気になる児童生徒などがいた場合には、本チェックリストの結果に関わらず、注意して対応に臨む必要がある。

江別市内学校におけるストレスチェックリストを用いた心理教育の社会実装に向けて

研究 1 で製作したストレスチェックリストを活用した心の健康教育(心理教育)の実践について、研究 2 で報告を行った。本ストレスチェックリストの活用を想定している江別市内小中学校を対象とした活用ではないが、報告者のうち 1 名がスクールカウンセラー(SC)を務める学校現場における実践であり、江別市内学校での実践においても類似した活動を行うことが可能と思われる。

実践の結果、ストレスに関する理解が深まり、ストレス対処（コーピング）やSCについての関心が高まったこと等が示唆された。ストレスチェックリストの結果を、回答者である児童生徒自身に報告することで、自らを含む身近な周囲のストレス状況について関心をもって学ぶことができたことや、自由記述・各種のワークなど双方向性のある内容としたこと等が効果的であったと考えられる。今後、江別市内の複数の学校での実践を行い、ストレスチェックリスト等に関するデータを蓄積することによって、地域や学校の実態に即した実践を行うとともに、江別市における学校教育や子育て支援等に有用な知見を提供できる可能性が示唆された。また、活動時間が限定されている江別市内学校におけるSCの活用方法の一例として、予防的実践として用いることができると思われる。

以下、ストレスチェックリストおよびストレスチェックリストを用いた学校における心理教育の、社会実装に向けた今後の課題や展望等について記す。

本実践研究の課題の一つとして、実証性の検討が不足している点があげられる。上述のように、本来対象としていた江別市内学校での実践ではないことに加えて、ストレスチェックリストや心理教育の実施前後を比較したデータが得られておらず、効果が定かではない。こうした実施前後の比較に加えて、他の実践方式との比較や、学校種・学年別の差異などについても検討することができれば、今後の活動の展開のために有益な知見が得られると思われる。加えて、出席状況や学習成績、保健室の利用状況など、学校内の心身の健康と関連する指標との紐づけができれば、子どもの心身の健康の向上のためにさらに効果的な支援についての議論が可能になると考えられる。これらについての知見を引き続き収集することを通して、児童生徒の心身の健康の向上のための社会実装を計画していくことが望まれる。

また、他地域における類似した実践との比較や交流を通じた広がりや深まりも、今後の展望の一つとして重要である。地域と大学が連携した実践の例には、千葉大学が千葉県内の学校と連携して行っている「子どものストレスチェック制度社会実装・実践研究（千葉大学子どもの心の発達教育研究センター，2020）」や、東京大学が新潟県内の高校で導入している精神不調アセスメントツール（RAMPS）を用いた実践（北川・佐々木，2021）などがある。これらの実践では、web調査と結果のフィードバックならびに個別支援への展開などがシステム化されており、大学と地域が連携することによって、実証性の担保と共通のデータを用いた地域の関係機関等との連携、現場の学校の負担の低減などにつながっていると思われる。北海道においても、北海道教育委員会が自殺予防教育プログラムの実践を道内学校において進めており、同様に地域ごとの自殺予防教育の実践例が報告されている（たとえば、さいたま市の「SOSの出し方に関する教育」（相馬・伊藤，2020））。これらの先行する実践と情報交換等を行うことによって、江別市における実践についても、さらに効果的な知見が得られる可能性がある。

これらの他地域の実践についての情報を収集する一方で、江別市内学校の実態とニーズに即した対応も求められる。そのためには、市内学校で勤務するSCや、児童生徒の心身の健康にかかわる養護教諭ら関係する教職員との意見交流も欠かせない。各学校のニーズを

汲み取りながら、ストレスチェックリストの結果等の客観的指標も考慮に入れた心理教育あるいは学校づくりについて、SCや調査に協力する大学等と学校が共に計画することができるよう、システムの整理が求められる。

なお、ストレスチェックリストを活用した心理教育が奏功するためには、単回の実施ではなく、継続的な実施が望ましい。たとえば、以下のように各時期のテーマを想定し、ストレスチェックリストの得点の推移を確認しながらテーマに即した心理教育を行うことができれば、さらに効果的な実践が可能になるだろう。継続実施の際の実践モデルを表8に示す。

表8 ストレスチェックリストとストレスチェックリストを用いた心理教育の実践モデル

	実施時期	想定される危機・転機等	ねらい・実施法等
1	4月健康診断時にストレスチェック実施 ⇒5月連休明けに心理教育実施	・環境(生活習慣, 対人関係(友人・教師等)の変化によるストレス(環境移行) ・不適応による孤立	・孤立予防 ・SCの周知 ・教員への事前説明
2	6月下旬～7月頭にストレスチェック実施 ⇒夏休み明け心理教育実施	・夏休み明けの不登校, 自殺 ・体育大会(運動会)等行事, 部活等	・うつ・自殺予防 ・教育相談等個別相談の際に結果を用いる
3	10月下旬～11月にストレスチェック実施 ⇒心理教育の他, 教員研修・保護者講話など	・後期開始, 学校祭ほか行事 ・進路意識の高まり, 学業不振による不適応等 ・自他の理解の深まり	・三者懇談の資料 ・教員・保護者の理解の深化 ・人権教育との関連
4	2～3月にストレスチェック実施	・進学・進級等の環境変化への不安 ・中1ギャップ等	・次年度への引継ぎ資料 ・希望に応じた個別支援

なお、表8に示した通り、児童生徒の心理教育だけではなく、日常的に児童生徒と関わる教職員や保護者を対象とした研修や講話等を行い、ストレスのサインや心身の健康の危機に対する対応について知る機会を提供することも、学校や地域全体の健康増進のためには重要な意義がある。個別に保護者講話等を企画する余裕がなければ、児童生徒向け講話に希望する保護者が参加可能にするなどの実践方法についても検討の余地があるだろう。

また、本実践研究で提示した「ストレス対処」を主軸とした心理教育の実践だけではなく、新年度のはじめにコミュニケーションスキルについて学び、対人関係を支える機会を提供することや、人権教育との関連などから、多様性について考える機会を提供すること等も可能と思われる。そのほかにも、学校における心理援助の専門家であるSCが教職員と連携して心理教育に関する知見を提供できる機会は数多い。学校の実情に合わせて、多様な展開を行うためにも、継続実施の可能性について検討することが望まれる。

ストレスチェックリストを継続的に行うことはまた、ストレスや心身の健康に対する不安を表現することへの抵抗感を減らし、「いつでも発信（相談）してもよい」との機運を醸成することも期待できる。しかしその一方で、web 調査を含む質問紙調査の課題もある。たとえばいじめアンケートでは、「深刻な事例ほど回答しづらい」「現在進行形ではなく、過去に体験した出来事が書かれる傾向がある」などの指摘がある（国立教育政策研究所, 2012）。ストレスチェックリストの結果のみを偏重するのではなく、あくまで児童生徒の心身の健康状態を把握するための手掛かりの一つとして用い、他の指標と併用して多角的に検討する機会を増やすことが望ましい。そのためにも、学校において第三者性を持つ SC や外部機関である大学等が、学校との協議を重ねながらそれぞれの学校における実践方法を吟味していくことが重要と思われる。

ストレスチェックリストを、日常の健康観察と同様に身近なものとしつつ、形式的な使用に留まらないために継続的な議論を行っていく仕組みも含めて検討し、学校や家庭、地域全体（コミュニティ）が児童生徒の心身の健康状態に気づく力と、危機に対応する力を高めていくことが望まれる。

文献

- 千葉大学子どもの心の発達教育研究センター(2020). 子どものストレスチェック
Retrieved from <https://www.m.chiba-u.ac.jp/class/rccmd/StressCheck/index.html>
(2022年10月30日)
- 江別市少年指導センター(2022). 令和3年度少年健全育成活動報告書
- 樋口 耕一(2020). 社会調査のための計量テキスト分析(第2版)——内容分析の継承と発展を目指して—— ナカニシヤ出版
- 北海道教育委員会(2018). 児童生徒の自殺を予防するためのプログラム Retrieved from
<https://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/jisatuyoboukyouiku.html> (2023年3月20日)
- 石隈 利紀(2004). 学校心理学とその動向——心理教育的援助サービスの実践と理論の体系をめざして—— 心理学評論, 47(3), 332-347. https://doi.org/10.24602/sjpr.47.3_332
- 北川 裕子・佐々木 司(2021). 精神不調アセスメントツール(RAMPS)を活用した高校生の自殺予防の実践例—新潟県内高等学校養護教諭へのインタビュー調査から 学校保健研究, 63, 83-90
- 国立教育政策研究所(2012). 生徒指導リーフ いじめアンケート Retrieved from
<https://www.nier.go.jp/shido/leaf/leaf04.pdf> (2023年3月20日)
- 厚生労働省(2015). 労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル
Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/150507-1.pdf> (2023年3月20日)
- 窪田 由紀(編) 窪田 由紀・シャルマ 直美・長崎 明子・田口 寛子(著)(2016). 学校における自殺予防教育のすすめ方 金剛出版
- 松尾 理沙・太田 真貴・井田 美沙子・竹田 伸也(2015). 子どものためのストレス反応尺度の作成 米子医学雑誌, 66, 75-80.
- 三浦 正江(2002). 中学生の学校生活における心理的ストレスに関する研究 風間書房.
- 文部科学省(2022a). 令和3年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果 Retrieved from https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302902.htm (2023年3月20日)
- 文部科学省(2022b). 生徒指導提要(改訂版) Retrieved from
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1404008_00001.htm (2023年3月20日)
- 永浦 拓(2014). 心とからだの健康観察(ストレスチェック)を活用した教育相談の進め方 富永 良喜(編著) ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集 (pp.16-24) あいり出版

- 坂野 雄二・岡安 孝弘・嶋田 洋徳 (2007). PSI: 小学生用・中学生用・高校生用マニュアル
実務教育出版
- 澤 聡一・鎌田 真実・入江 智也 (2022). 高校におけるストレス・チェック活用型心理教育
の実践に関する研究 北海道心理学会・東北心理学会第 13 回合同大会 2022 年 11 月
5 日発表
- 嶋田 洋徳・戸ヶ崎 泰子・坂野 雄二 (1994). 小学生用ストレス反応尺度の開発 健康心理
学研究, 7(2), 46-58.
- 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD — 機能の紹介と統計学習・教育, 研究
実践における利用方法の提案 — メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-
73.
- 相馬 誠一・伊藤 美奈子(編著)・友永 梓・金子 恵美子・新井 肇・青木 由美子・山本 志
織・井上 千恵美・乾井 智彦・市川 美奈子・岸本 久美子・阪中 順子・寺井 アレッ
クス 大道・西山 久子(著) (2020). 子どもたちに“いのちと死”の授業を 学事出版