# 自分を知るためのストレスアンケート

執筆担当：永浦拡（兵庫教育大学／兵庫県スクールカウンセラー）

## Q１．ストレスアンケートの目的は？

ストレスアンケートを実施するねらいとして…
・子どもたちが、自分自身のストレスについて振り返ることができる。
・こころのサポート授業と組み合わせることによって、ストレスに対する望ましい対処の仕方について理解することができる。
・チェックリスト結果を参考に、担任、養護教諭、スクールカウンセラーなどによる個別面談などにつなげていくことができる。
　が挙げられます。

## Q２．ストレスアンケートの実施方法は？

・子どもたちが、自分自身のストレスについて学ぶこころのサポート授業の中で、ストレス反応チェックとストレス対処チェックを実施してください。
・ストレス調査として、チェックリストだけを配布して、行うことはやめてください。
・個別相談で用いること、みんなの前で個人的な結果を公表することはしないこと、やりたくない人は無理にやらなくていいこと、途中でやめてもいいこと、自分のストレスを考える機会なのでなるべくチェレンジしてみること、を伝えてください。

## Q３．ストレスアンケートにはどんなものがありますか？

### アンケート①　ストレス反応３０

　このチェックリストは、1 週間のストレス反応（ストレスによるこころとからだのさまざまな変化）を測定するチェックリストです。
・「１週間を振り返って、自分のストレス反応をチェックしてみましょう。目を閉じることができる人は目を閉じて。この１週間、イライラはどうだったかな、からだの調子はどうだったかなと振り返ってみてください」（目を閉じることができない児童生徒は、安全感がもてないのかもしれません。無理に目を閉じさせないでください）

大きく分類すると、「不安・緊張」「身体の反応」「不機嫌・イライラ」「不集中・無気力」「抑うつ・落ち込み」の、5 つのカデゴリに分類することができます。**各カテゴリ、最低点が 0 点、最高点が 15 点**になります。これらはいずれも、得点が高いほど、強いストレスを感じているということになります。

| | カテゴリ | 項目番号 | 内　　容 |
|---|---|---|---|
| 1 | 不安・緊張 | 1 ， 7 ， 13, 19, 25 | 不安や緊張に関係する心身の反応 |
| 2 | 身体の反応 | 2 ， 8 ， 14, 20, 26 | 頭痛や不眠などの身体の症状 |
| 3 | 不機嫌・イライラ | 3 ， 9 ， 15, 21, 27 | 怒りやイライラなどの反応 |
| 4 | 不集中・無気力 | 4 ， 10 ， 16, 22, 28 | やる気が出ない、集中できないなどの反応 |
| 5 | 抑うつ・落ち込み | 5 ， 11 ， 17, 23, 29 | 悲しい気持ち、気分の落ち込みなどの反応 |

　そして、これら 5 つの得点を合計したのが「ストレス反応合計」です。合計点は、**最低点が 0 点、最高点が 75 点**となります。

また、ポジティブな気分について尋ねている項目が、５項目あります。この５項目の得点の合計が「ポジティブ」です（項目 6,12,18,24,30）。このカテゴリは、**最低点 0 点、最高点 15 点**となります。こちらは、得点が高いほど、元気、落ち着いている、充実していると考えることができます（「ストレス反応合計」に、これら「ポジティブ」の項目の得点は含みません）。

さらに、項目 17「ひとりぼっちな気分だ」、項目 11「消えてしまいたいと思う」は、それぞれ「抑うつ・落ち込み」の中でも、重たい反応であると考えられます。これらの項目を高く評定しているケースについては、場合によっては迅速に個別相談などを行う必要もあるかもしれません。

| % | 【5段階】 | 緊張 | 身体 | 怒り | 不集中 | かなしい | ポジティブ | 合計点 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0−20 | とても低い | 0〜1 | 0〜1 | 0〜1 | 0〜2 | 0 | 0〜1 | 0〜13 |
| 21−40 | 低い | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2〜4 | 14〜19 |
| 41−60 | 中くらい | 3〜4 | 3〜4 | 3〜4 | 4〜5 | 2〜3 | 5〜6 | 20〜26 |
| 61−80 | 高い | 5〜6 | 5〜6 | 5〜7 | 6〜8 | 4〜5 | 7〜8 | 27〜35 |
| 81−100 | とても高い | 7以上 | 7以上 | 8以上 | 9以上 | 6以上 | 9以上 | 36以上 |
| | 永浦・山口・冨永(2011) 小学5年〜中学3年、1825人のデータから算出した得点分布です | | | | | | | |

## アンケート②　ストレス対処 25

このチェックリストは、ストレスを感じたとき、ふだんどのような対処をしているかについて尋ねるチェックリストです。

「ストレスを感じた時、どんな工夫をしているか、チェックしてみましょう」

大きく分類して、次の 5 つのカデゴリに分類することができます。それぞれ、得点が高いほど、多く対処をしているということになります。各カテゴリ、**最低点が 0 点、最高点が 25 点**となります。

| | カテゴリ | 項目番号 | 内　　容 |
|---|---|---|---|
| 1 | 問題に<br>立ち向かう対処 | 1，6，11，<br>16，21 | ストレスの原因となるものを解決するための対処 |
| 2 | 気持ちに<br>焦点を当てた対処 | 2，7，12，<br>17，22 | 問題に取り組むために、リラックス・気分転換をする対処 |
| 3 | ソーシャルサポート | 3，8，13，<br>18，23 | 周囲の人に相談したり、助けを求める対処 |
| 4 | 傷つけ発散<br>依存対処 | 4，9，14，<br>19，24 | 自分や周りを傷つける対処や、依存（ゲーム、インターネット）的な対処 |
| 5 | 感情抑圧対処 | 5，10，15，<br>20，25 | 自分の気持ちを無理に押し込める対処 |

「問題に立ち向かう対処」「気持ちに焦点を当てた対処」「ソーシャルサポート」の 3 つは、**ストレス反応をおさめていくための、望ましい対処**です。これら 3 つのカテゴリの

得点が高い場合は、上手にストレスと向き合うことができていると考えられます。

　その一方で、「傷つけ発散・依存対処」「感情抑圧対処」の２つは、自傷他害の可能性や、ストレス反応を高めてしまうなど、**心理社会的に望ましくない対処**です。したがって、これら２つのカテゴリの得点が高い場合は、望ましいストレス対処を促していくことが必要であるといえます。

冨永典子・冨永良喜(2009)ストレスマネジメント教育で活用できる子どものストレス・コーピング尺度作成の試み、発達心理臨床研究、15, 75－84

| | 問題に立ち向かう | 気もちの対処 | 相談 | 傷つけ | 気もちおしこめ |
|---|---|---|---|---|---|
| 工夫しよう | 0～4 | 0～4 | 0～4 | 11～25 | 20～25 |
| もう少し工夫しよう | 5～10 | 5～10 | 5～10 | 5～10 | 10～19 |
| よく対処しています | 11～25 | 11～25 | 11～25 | 0～4 | 0～9 |

ストレス・アンケートに何を選ぶかは、年間計画を立てて、行うとよいでしょう。

9月に「心とからだの健康観察19版・31版」を予定しているなら、5月ころに、8版健康アンケートとストレス対処アンケートを実施する、といいでしょう。2学期に、いきなり、19版・31版を実施するより、児童生徒も、自分の心とからだをみつめる構えができ、19版・31版に、より落ち着いて取り組むことができるかもしれません。

ストレス反応３０よりストレス反応１８は項目数が少ないので、小学生にはストレス反応１８がよいかもしれません。