

## 中学校1年生への心の健康に関する一考察

竹 端 佑 介\*

### Mental Health Issues in Junior High School First Graders

Yusuke Takehata\*

#### Abstract

In order to facilitate counseling activities, a mental health questionnaire was administered to junior high school students. The primary object of the research was first graders – who had had big changes in the transition from elementary to junior high school.

Results showed the importance of friendships in school life. In particular the girls had support from their friends in times of trouble, however friends were also the main source of worry – indicating that friends could also be a stressor.

The first graders were also supported by their families. It was considered that the teachers and the school counselor would be in the best position to cooperate with parents.

A large number of the first graders had either physical or mental issues because of lack of sleep. This suggested that the school counselor should cooperate with the school nurse and take action to build up a support system for both physical and mental health.

#### キーワード

スクールカウンセラー、中学校1年生、心の健康、予防

#### I. 問題と目的

児童生徒が抱えるストレス問題の背景には、彼らが家庭や学校生活といった日常の中の対人関係や学習など様々な“ストレス”を常に抱えているという(佐伯,2002)。また、児童生徒の中には、ストレスの蓄積から心身に不調をきたし、「学校不適應(竹中,2001)」を起こし、不登校などの問題を抱えるまでに至ってしまう生徒もいるという(竹中,2001)。

文部科学省(2007)によると、平成7年度より旧文科省が開始した「スクールカウンセラー

---

\* たけはた ゆうすけ：大阪国際大学人間科学部講師〈2013.9.6受理〉

活用調査研究委託事業」は、平成13度には、「スクールカウンセラー活用事業」として本格的に実施され、スクールカウンセラー（以下、SC略す）が小中学校に配置されるようになった。そのようなスクールカウンセラー制度も平成18年度までには全国で7692校にSCが配置され、SCがこころの専門家として不登校やいじめなど様々な問題に対応してきた。また、2011年の大津市の中学校2年生によるいじめ自殺問題により、文部科学省は「いじめ対策総合推進事業」として、スクールカウンセラーを大幅増員する提案を出し（日本経済新聞,2012）、特に小中学校でのSCの重要性がさらに増してきているように思われる。

しかし、SCは平均週1回4～8時間の短い時間でしか活動できず（文部科学省,2007）、SCが全校生徒すべてに対してこころの健康を考えることは難しいのではないと思われる。この点については、富永（2001）が指摘するように、SCは教師と共にこころの健康に関する予防教育を児童・生徒に積極的に行っていくことが必要である。また、加藤・上原（2005）では、SCは学校における援助チームに関わる一員としての役割が期待されるという。このようなことから、SCは生徒への予防教育を行っていくために、生徒ひとりひとりの心の問題に関していかに効率よく把握しながら、学校教員と連携し、生徒の学校不適応を未然に防ぐかが重要となるだろう。

草野（2003）によるとSC活動は、①教職員へのコンサルテーション、②保護者のカウンセリング、③児童生徒のカウンセリング、④教職員対象の教育相談・カウンセリングが挙げられる。この中でも特に、③の児童生徒のカウンセリングは重要となるように思われる。特に、いじめや不登校、問題行動など生徒が抱える様々な問題が深刻化した際、SCは児童生徒へ即座にカウンセリングを行う必要がある。一方、石井・豊島・佐野（2003）による生徒のその保護者の悩みに関する調査では、生徒が抱える問題が「深刻化する前（石井他,2003）」にSCは話を聞いていくことが大切であるという。しかし、廣嶋（2002）によると、生徒は抱える悩みについて、自ら進んでSCに相談にする者は少ないという。そのようなことから、SCは相談室を訪れる生徒に対して“待ちの姿勢”でSC活動に臨んでいるだけでは問題を深刻化させてしまうのではないだろうか。学校現場でSCに求められることは「学校システムの中における多様なニーズへの支援（加藤ら,2005）」である。さらに、その支援においてはSCのみによる生徒の支援ではなく、生徒を支える教員が関わっていく必要がある（加藤ら,2005）。このような点で、SCは教員と共に、生徒が問題を抱える前に生徒の心身の状態を事前に把握していくことが必要であると考えられる。しかし、生徒ひとりひとりに対応するには、SCの時間的制約の中では限度があるように思われる。

そこで、SCが短時間の活動の中で生徒全体を把握するための対応としてストレスチェックやストレスマネジメント等の「予防的対応（文部科学省,2007）」が挙げられるだろう。筆者は生徒のこころの健康に対して、筆者が独自に作成したアンケートをある中学校生徒全員に行ったことで、生徒に起こる様々なこころの問題を見出す一助となり、そうした生徒への早期介入やストレス予防につながるができることと考えた（竹端・竹端,2013）。竹端ら（2013）の実施した調査は一回実施するのみに終わったが、中学1,2年生は学年が上がるも学校に在籍している。この点で在籍する生徒に対して継続して調査を実施しておくことで、彼らの状態がどのように変化しているかを教員自身も見立てやすくなることや、対応を必

要とする生徒の早期発見、介入の方法へのヒントが得られるやすくなると考えられる。

小中学生の内、特に中学生は子どもから大人への移行の時期にあり、身体的成長、変化が急速に進むとともに、親や友人などの対人関係の変化が大きく変化する（廣嶋,2002）。このようなことから中学生は様々な問題・悩みを抱えやすくなる時期にあるように考えられる。

一方、2011年度に30日以上欠席した不登校児童生徒数は小学6年生では7522人に対し、中学1年生は2万1895人と約3倍にも膨れあがっている（読売新聞,2013）。これは小学校から中学校という大きな環境の変化により学校生活になじめない「中1ギャップ（読売新聞,2013）」よるものと考えられている。その意味で、特に小学校から中学校に変わる中学1年生への対応をSCは教員と共に考えていくことは重要である。本稿では、竹端ら（2013）による報告に引き続き中学校1年生から3年生までの中学生の生活状況調査を行いながら、特に中学校1年生を中心に考えていきたい。

中学校1年生は小学校から中学校へと学校生活習慣が大きく変化し、そのような環境変化により、中には、学校になじめない、友達とうまく関われない等の「中1ギャップ（読売新聞,2013）」による不適応を起こす生徒がいる可能性がある。さらに、中学校1年生の段階で不適応を起こすことで、子どもによっては不登校などの問題を呈し、状況を悪化させていくことも考えられる。中学校1年生の早い段階で不適応、不登校傾向となっている生徒を早期に見つけ、介入していくことは中学校全体における不登校などの問題に対するヒントとなるように思われる。これまでのSCに関する研究において、生徒を対象にした研究では、中学校1～3年生全てを対象にして検討されてきたが（加藤ら,2005）、特定の学年に焦点を当てた研究は筆者が知る限りでは検討されていない。また、佐伯（2002）はSCや教師の生徒理解のためのストレス・自己評価調査を行ってはいるものの、その数は少なく、このようなSCによる生徒理解のための調査研究が積み重ねて行く必要があるだろう。

以上のことから本稿では、SCによる調査を行う中で、特に小学校から中学校に大きな変化を伴う中学校1年生を中心に調査結果についての検討を行い、中学校1年生の段階での不適応者にどのような対応策が考えられるか、第一次予防の点から考察を試みる。

## II. 調査

### 1. 対象者

対象者は筆者がSCとして勤務した都内のA中学校1～3年生。200X年12月に「心の健康アンケート」と題して調査を実施した。

対象者は中学1年生134名、中学2年生120名、中学3年生111名、計365（回答率93.3%）。

### 2. アンケート用紙

調査用紙は毎日の学校生活で、悩みや問題を抱えながらそれに対処できず困っている生徒を把握し、そうした生徒に対して教師やSCなどがどう援助を行っていくかという考えのもとに、筆者が独自に作成したアンケート調査を行った（表1）。質問は全部で12問であり、

いずれも選択式で行った。作成にあたっては、生徒が回答するのに負担にならないように配慮した。

### 3. 調査方法

調査方法は職員会議で職員に調査についての主旨を説明し了解を得た後、上記の調査日時を決め、一斉に行ってもらった。なお、アンケートは、SCより教員、生徒それぞれに対して結果を報告した。

## Ⅲ. 結果と考察

全学年1年生～3年生までの結果について、特に介入にあたって注目しておきたい点について以下に述べる。

図1は、1～5の中で当てはまるものを選んでもらった（質問①）結果である。どの学年も「友達と楽しくいられる」項目が70%以上となった。中学生にとって友達との関わりは学校生活を送る上で重要になってくると考えられる。友達と楽しくいられるというのはそれだけ友達が身近にいる存在となり、何かしらのサポートを得られることにも繋がってくるように思われる。渡辺・蒲田（1999）の登校児と不登校児とのソーシャルサポートの比較によると、登校児は圧倒的に友達からのサポートを得ているという。同年代の友達との関わるスキルをいかに形成していけるかが大切になってくると考えられる。

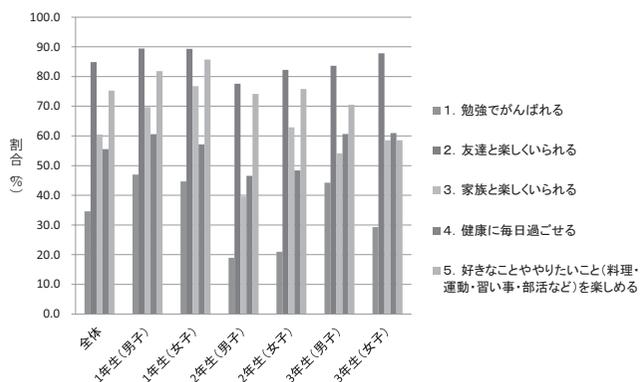


図1. 質問①「次のうちあなたにあてはまるものはどれですか？」

他方、中学1年生は他の学年に比べて家族と楽しくいられる割合が高かった。西野・色川（1998）によると、親や教師などの大人サポートを受けられることで、学校活動への取り組みが意欲的になるとされる。中学1年生は、小学生から中学生という環境変化の中で、親からの支えを得ることで環境変化を乗り越えていこうとしているのかもしれない。その意味で、中学1年生は他の学年に比べ、友達のみならず親からのサポートがいかに得られるかが重要になってくると考えられる。

図2は、困った状況の際に自分自身の力で頑張れるかどうかの質問（質問②）である。

どの学年ともストレス状況下にあっても自分自身の力でやっていこうと思える生徒がほとんどはあった。中学1年生でも他の学年同様に自分の力である程度頑張れると回答した生徒がほとんどであったが、中学1年生の男子で「全くそう思えない」と回答している生徒が数パーセントいた。ストレス状況にある時に自分の力でやっていこうと思えるかどうかはある意味で“心のバロメーター”である。「全く思えない」という回答はある意味で、心のバロメーターが点滅しているひとつのサインとも考えられる。その点でSCや教員はそのようなサインを出している生徒をサポートしていけるような体制作りも考慮しておく必要があるだろう。

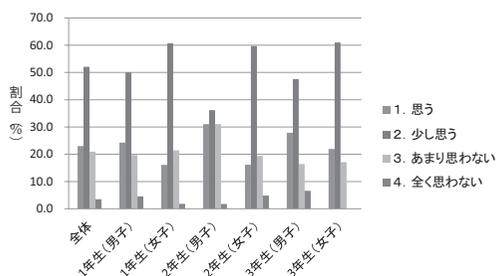


図2. 質問②「本当に困った時でも自分でがんばれると思えますか？」

図3～7については体調面に関する質問に対する結果である。体重の増減（図3）に関しては「変わらない」か、増減があったとしても「1～2kg以内」の範囲の変化であった。

睡眠（図4）に関しては、ほとんどが「よく眠れている」と回答している一方で、中学1年生男子で「全く眠れない」と回答した割合が他の学年比べて多い結果となった。さらに、中学1年生男子では1ヶ月間の間でぼんやりすることや、やる気が起きず、やることを決めていけないといった質問（図5、図6）に「よくある」と答えるものが多かった。熟睡感は中学1年生男子に限らずどの学年も「あまり眠れない」と回答するものが多く、

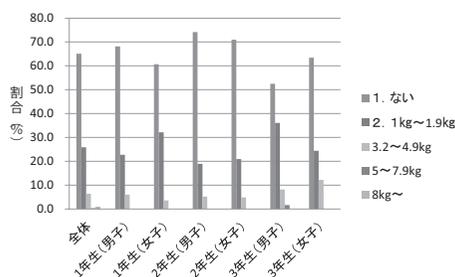


図3. 質問③「ここ1カ月の間での体重が増えたり、減ったりしたことはありますか？」

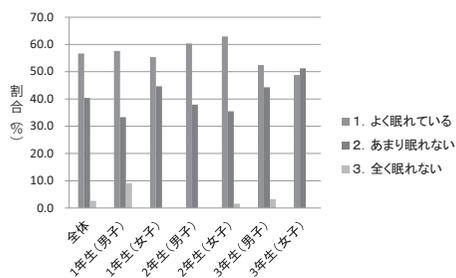


図4. 質問④「ここ1カ月の間に夜、熟睡できましたか?」

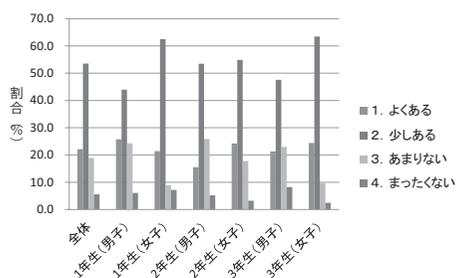


図5. 質問⑤「ここ1カ月の間でぼんやりしたり、やる気が起きなかったりすることがありますか?」

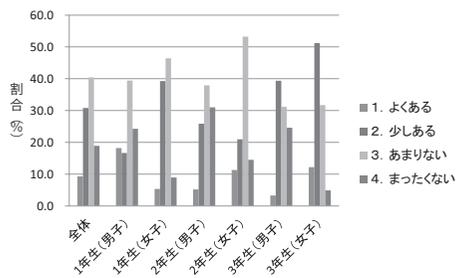


図6. 質問⑥「ここ1カ月の間で何をしたいのか分からなくなって、やることを決められないことがありますか?」

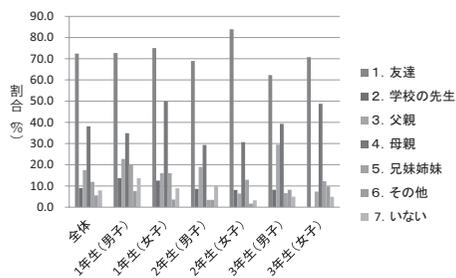


図7. 質問⑧「小さいことでイライラすることはありますか?またそれはいつからですか?」

さらに、ぼんやりしたり、やる気が起きない(図5) ことに関しても「少しある」と答えた生徒が多く見られた。睡眠時間やそれによる眠気と“キレる”ことの関連があることが報告されている(小林,2005)。よく眠れないことで、睡眠時間が減り、生活リズムが崩れ、やる気が起きない、イライラするなど情動にも影響を及ぼすと考えられる。

図8～11は、自分が困った状況にあるときに、相談できる者に相談するかどうかや、誰に相談するか等を問うたものである。全体的には「友達」に相談するという回答が多く見られたが、中学1年生男女とも、他の学年に比べて相談する相手が「いない」と答える者が多かった。さらに、調査実施時点で、相談したいことが「ある」と答えた割合が中学1年生で多く見られた。特に女子においてその数が多かった。渡辺ら(1999)の研究では登校児は不登校児に比べて友人からのサポートによりストレスが解消されているとされるが、一方で、悩みや落ち込んだときに共感や励ましをくれる人が登校児では必ずしも友人からによるサポートとは言い難いといった結果を得ている。友人は「娯楽関連のサポート(渡辺ら,1999)」とされ、その点で、本結果の図1のように、学校生活を送る上では友達と楽しくいることで、多くはストレスを緩和させていると考えられるものの、他方では図11の中学1年生女子のように友達のことによって悩みを抱え困ってしまうといったような友達がいつの間にかストレッサーとなり得るのではないかと考えられる。これについては、中学生の女子は男子に比べて友人関係の中でのストレスを感じやすいとされる廣岡・森田(2001)らの研究と一致する。友達のことによって悩みを抱える者は、はじめは友達と楽しくいられても、それが関係継続の中で、楽しく「せねばならない」といった強迫的な関係維持に変化した際には、友達はストレスフルなものになる可能性がある。図11の質問⑫で、中学1年生女子が友達に対しての悩んでいることが圧倒的に多いことから友達が多かれ少なかれストレッサーとなっている可能性があるだろう。さらに、友達のみを頼りにしていた者にとっては、友達がストレス因となった場合、それを一人で抱えるしかない状況となり得ると思われるが、これについては今後さらに検討していく余地がある。

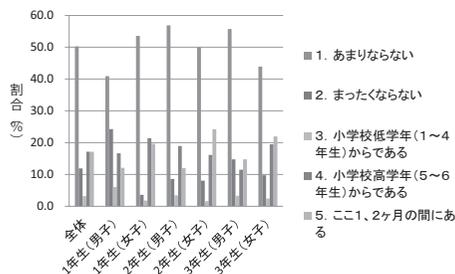


図8. 質問⑦「あなたが困った時に誰に相談しますか?」

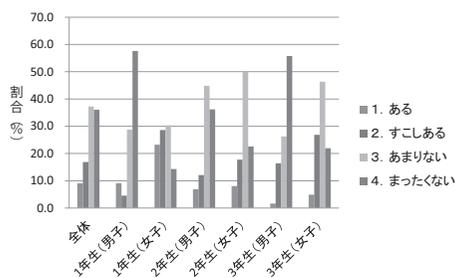


図9. 質問⑩「今、誰かに相談したいこと悩み事がありますか?」

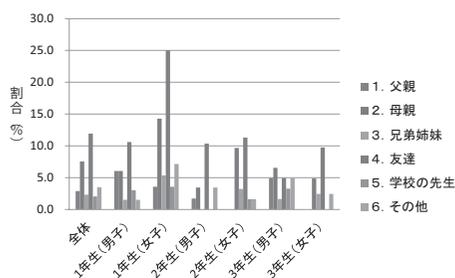


図10. 質問⑪「その悩みを誰に相談したいですか?」

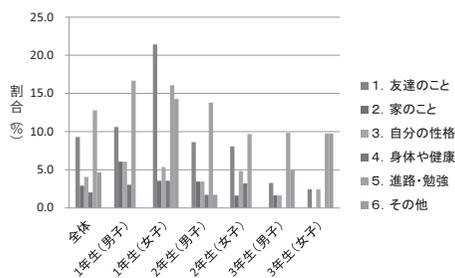


図11. 質問⑫「その悩み事はどうなものですか?」

一方、中学1年生男子は相談者がいないと答える割合が他に比べて多く見られた。男子では、ストレス軽減に対してサポートを得る傾向が低いということもいわれている（岡安・嶋田・坂野,1993）。男子は自分自身の問題を他者に相談しない、できないことで問題を自分の中で抱え、いつの間にか一人で抱えきれない程になってしまう状況に陥りかねないように考えられる。そのような点で、特に相談できる相手がない者に対して如何にしてそのような生徒を見つけ、SCや教員が介入していくことができるかを考えていかなばならないであろう。

また、渡辺ら（1999）によると登校児は不登校児に比べてソーシャルスキルの高さがあることを指摘している。本結果での相談できる者が誰もないと答えている者の中にはこのようなソーシャルスキルの課題を抱えているのかもしれない。中学校1年生は小学校から

の大きな環境変化の中で友達や教師などとの関係変化も大きいと考えられる。この点でソーシャルスキルが高い子どもにとっては難なく環境変化を乗り越えていけるだろうが、スキルの低い子どもにとっては変化を乗り越える力も半減される可能性がある。この点で、SCは教師と共に中学校1年生という早い段階で、ソーシャルスキルを身につけられるような教育プログラムを組むなどの支援を考えていくことも大切なのではないかとと思われる。

#### IV. 総合考察

中学校1年生の生徒の中には、小学校から中学校という大きな環境の変化により「中1ギャップ（読売新聞,2013）」から不応を起こし、不登校となってしまう子が少なからずいると考えられる。筒井・津川（2012）によると長期欠席者の中で中学2年生から登校復帰できた生徒は中学1年生の後半で登校していけるとしていることから、中学校1年生の早い段階で不応を起こし得る（または起こしている）生徒をSCや教師がいち早く見つけ出し、教師と共に介入していくことはとても重要なことと考えられる。その一手段として本稿では、生徒に対するこころの健康調査を行った。

今回の調査では中学校1年生では全体として学校生活を送る上では「友達」との関係は重要な要因であった。特に女子では、悩みや困り事などに対して友達からのサポートを得ていた。一方で、悩みの内容が友達とのことというのも中学1年生の女子で圧倒的に多かった。その点で、友達はサポート源となる反面、それが時にストレスサーにも成り得ると考えられる。しかし、中学1年生では友達以外にも特に家族が支えになっていることも分かった。中学1年生は、小学生から中学生という環境変化の中で、特に親からの支えを得ることで環境変化を乗り越えていくのではないかと考えられ、教員やSCは何かしらの問題に備え、親からすぐに協力を得られるような柔軟な学校体制作りを学校組織の中で整えていく必要があるのではないかとと思われる。

中学1年生男子は困った状況におかれたときに自分の力で乗り越えいけるとは思えない生徒や何か困ったときに他に全く相談できる相手がいないと答える生徒が多かった。このような生徒の場合、自分自身の力で何とかしようとしてもそれが適わない状況になっていくことで、不応を起こす可能性があると考えられる。廣嶋（2002）による中学生を対象にした調査でも誰にも相談できる相手がおらず、悩みを抱える生徒がいたときのSCの役割の重要性が述べられている。その点で、SCは教員と綿密に連携を取りながら、アンケート調査等を活用しながら、特に相談する者がいないなどの生徒に対して対応できるようにしていくことが、学校不応を未然に防ぐことになると考えられる。

また、今回のアンケートから、中学校1年生の段階で、体調面での、特に睡眠が満足にとれずにイライラすることに繋がるような状況にある生徒が多くみられ、体調面により不応行動を表出しやすいことも考えられた。そのようなときに例えば、養護教諭などに協力を仰ぎ、日常生活における「健康作り体制」を学校全体の中で取り組むことも必要であるだろう。それに加えて、SCなどが心の面からのアプローチをしていくことで、生徒への身体と心の健康のバランスを図っていけるのではないかとと思われる。

今回の調査のようにSCや教員は生徒の心身の状況、個々人の悩みやストレス状態を出来

るだけ具体的に把握しておくことは重要なことであると考えられたが、調査結果から不適応傾向にある生徒を見出した場合に、SCは教員と共に生徒に対する具体的な支援への取り組みを考えていかねば、調査を行う意義は薄れてしまうだろう。その点で、今後は生徒に対するアンケート等の実施後に実際にSCは教員と共に第一次予防の一環となるような具体的なサポートを考えいくことが必要である。

## V. 引用文献

- 廣岡秀一・森田千恵子：中学生のストレスとソーシャルサポートに関する研究－ソーシャルサポートの緩衝効果を中心に－、三重大学教育学部研究紀要53、167-178、2002.
- 廣嶋恵子：スクールカウンセラーに対する意識調査研究－中学生の対人関係を通して－、武庫川女子大学発達臨床心理学研究所紀要4、293-301、2002.
- 加藤哲文・上原久美：スクールカウンセラーに関する研究動向、上越大学教育心理教育相談研究4、163-190、2005.
- 小林正子：「キレル」に関する中高生の生活状況調査からの検討、国立保健医療科学院54、101 - 107、2005.
- 草野いづみ：スクール・カウンセラーとしての活動から－「意味ある他者」の役割－、人間研究（日本女子大学教育学科の会）39、71-74、2003.
- 石井正春・豊島祐子・佐野卓信：生徒とその保護者の「なやみ」に関する調査及び生徒のSCTとスクールカウンセリング（Ⅲ）、静岡大学教育学部研究報告34、299-328、2003.
- 文部科学省：平成19年度学校基本調査速報について、  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/001/07073002/001.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/001/07073002/001.htm)、2007.
- 日本経済新聞：いじめ対策で相談員増員 文科省が方針、Pp38、2012.
- 西野美佐子・色川亜希：中学生の登校規定要因とソーシャルサポートに関する研究、東北福祉大学研究紀要23、87-100、1998.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二：中学生におけるソーシャル・サポートの学校ストレス軽減効果、教育心理学研究41、302-312、1993.
- 佐伯素子：中学生のストレスと自己評価－スクールカウンセラーの生徒全体に対する働きかけの試み－ 山村学園短期大学紀要14、79-98、2002.
- 竹端佑介・竹端英明：スクールカウンセラーによる中学生の生活状況調査に関する予備的考察 帝京平成大学紀要24、211-218、2013.
- 竹中晃二編：子どものためのストレス・マネジメント教育 対症療法から予防措置への転換、北大路書房、2001.
- 筒井道子・津川秀夫：長期欠席者の登校パターン－再登校支援に向けて－、日本心理学会第76回大会発表論文集1114、2012.
- 富永良喜：スクールカウンセラーによるストレスマネジメント教育の実例 臨床心理学1、171-176、2001.
- 読売新聞：新入学を前に2 教育ルネサンス、No.1754、2013.
- 渡辺弥生・蒲田いづみ：中学生におけるソーシャルサポートとソーシャルスキル－登校児と不登校児の比較－、静岡大学教育学部研究報告49、337-351、1999.

## 謝辞

アンケート調査にご協力いただきましたA中学校の生徒の皆様、教員の先生方、その他関係者各位に心より感謝致します。

表1. 質問内容と回答方法

質問内容	回答方法
①次のうちあなたにあてはまるものはどれですか?いくつかでも○をして下さい。 (複数回答)	1. 勉強でがんばれる 2. 友達と楽しくいられる 3. 家族と楽しくいられる 4. 健康に毎日過ごせる 5. 好きなことやりたいこと(料理・運動・習い事・部活など)を楽しめる
②本当に困った時でも自分でがんばれると思えますか?	1. 思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 全く思わない
③ここ1ヶ月の間で体重が増えたり、減ったりしたことがありますか?	1. ない 2. 1kg~1.9kg 3. 2kg~4.9kg 4. 5kg~7.9kg 5. 8kg以上
④ここ1ヶ月の間に夜、熟睡できましたか?	1. よく眠れている 2. あまり眠れない 3. 全く眠れない
⑤ここ1ヶ月の間でぼんやりしたり、やる気が起きなかつたりすることがありますか?	1. よくある 2. 少しある 3. あまりない 4. まったくない
⑥ここ1ヶ月の間で何をしたいのかわからなくなって、やることを決められないことがありますか?	1. よくある 2. 少しある 3. あまりない 4. まったくない
⑦あなたが困った時に誰に相談しますか?	1. 友達 2. 学校の先生 3. 父親 4. 母親 5. 兄妹姉妹 6. その他( ) 7. いない
⑧小さいことでイライラすることはありますか?またそれはいつからですか?	1. あまりならない 2. まったくならない 3. 小学校低学年(1~4年生)からである 4. 小学校高学年(5~6年生)からである 5. ここ1、2ヶ月の間にある
⑨あなたは将来の目標を持っていますか?	1. はっきりしている 2. 少しは持っている 3. あまりない 4. まったくない
⑩今、誰かに相談したいこと悩み事がありますか?	1. ある 2. すこしある 3. あまりない 4. まったくない
⑪質問⑩で「ある」に○をつけた人にお聞きします。その悩みを誰に相談したいですか?	1. 父親 2. 母親 3. 兄弟姉妹 4. 友達 5. 学校の先生 6. その他( )
⑫その悩み事はどのようなものですか?	1. 友達のこと 2. 家のこと 3. 自分の性格 4. 身体や健康 5. 進路・勉強 6. その他( )