



## 本来感によるストレス低減効果

### ～学校ストレスが学校忌避的感情と 関係性攻撃に与える影響～

**折笠 国康** (おりかさ くにやす)

郡山女子大学 短期大学部 幼児教育学科  
准教授



#### 1. はじめに

昨今の学校現場で起きている不登校やいじめ等の生徒指導上の問題を心理学的な視点で俯瞰したとき、これらの諸問題は、適応、心理的 well-being、自律性の問題と言い換えることができる。特に学級に起因した諸問題では、生徒のみならず教師のメンタルヘルスにとっても深刻な問題であり、その解決や予防において上述した望ましい生徒の特質を高め育てることが大切な視点であると考えられている。これら適応的な態度や特性の獲得、心理的 well-being、さらには自律性の向上に影響を与える主たる要因として考えられるのが「自尊感情」という自己概念である。しかし、自尊感情を取り扱う上では、概念的な弁別の必要性が大切であり、心理学的研究では大きく2つの概念的弁別がなされている。

一つ目は自己価値の感覚が外的な基準に依存している随伴性自尊感情 (Contingent Self-Esteem)、

二つ目は自己価値の感覚が社会的な成功や失敗に依存しておらず、自分が自分でいられることから自然に得られる真の自尊感情 (True Self-Esteem) である。心理学的研究において、適応、心理的 well-being、自律性の向上を促すことが示されているのは後者の真の自尊感情 (True Self-Esteem) である。本邦では本来感 (伊藤・小玉, 2005) として扱われている概念がそれにあたるとされている。折笠・庄司 (2010) では学級風土による違いとの関連から中学生の本来感について示されており、中学生の本来感が学級適応や自己肯定感等の好ましい自己概念と関連することなどが示されている。特徴的なこととして、学級による生徒の本来感に有意な差が示されていることがある。すなわち、どの学級に所属するかによって生徒の本来感の度合いに差が生じる可能性が示されているのである。

本稿では、学会誌に掲載が予定されている中学

生の本来感によるストレス低減効果やいじめ（関係性攻撃）にかかわる最新の研究結果の一部を紹介したい。学校や学級にかかわる研究から得られた知見が、企業研修などでも活用されている現在、本稿が読者の皆様の興味を引く内容であったならば幸いである。

## 2. 学校忌避的感情と学校ストレス

実際に不登校状態に陥っている児童・生徒の背後には、登校はしているものの、学校に対して強い嫌悪感あるいは忌避的感情を抱いている児童・生徒がその何倍もの数で存在し、登校することにも強い忌避的感情を抱いている生徒が高率の割合で存在している。こうした学校に対する忌避的感情（以下、学校忌避的感情）を多くの生徒が持つことといじめの日常的な存在の間には何かしらの関連があると考えられる。いじめ等の生徒指導上における問題の背景には共通して生徒の認知する学校ストレスの存在がある。分析の結果、中学生の学校ストレスは、「教師との関係」「友人との関係」「学業」が主要なものであることが確認された。

## 3. 現在のいじめの形態

我が国のいじめ問題においては関係性攻撃が主流になっていると考えられている。関係性攻撃とは、自分の目的を達成するために他人の人間関係を操作することで、悪口を言ったり、仲間に入れないことで相手を社会的に排除したり、相手が嫌われるように仕向けるなどの攻撃性のことであり、「直接的な身体行動、言語的な攻撃を使わずに、仲間関係を操作することによって相手に危害を加えることを意図した行動」と定義されるいじめである。すなわち、昨今のいじめに関わる研究においては、こうした事態を鑑み関係性攻撃を取

り扱うことが求められると考えられる。

## 4. 本来感の学校ストレスへの影響

本来感は、中学生が認知する「教師との関係」「友人関係」「学業」すべての学校ストレスを低減させる効果が確認された。本来感は本当の自尊感情、すなわち自分に対して自らを「これでよし」と評価できる感覚を持ち合わせることであり、それが自分に対しての自信につながり、その自信が他者の未熟さである無配慮なかわりや友人からの侵害にも寛容になれると考えられる。また、自らの学業に対する自信の無さに対しても、あくまで自分全体の一部分のことであり、自分全体を学業の自信の無さに覆わせることになりにくいのだと考えることができる。そして、本来感が高まることで自己理解が促進し、自分に自信を持つことが可能となりアサーティブ<sup>\*1</sup>な態度につながると考えられる。その結果として学校ストレスの低減を可能にするのだと考えられる。

※1 アサーティブ ⇒ 他者に配慮をしながらも、自己を犠牲にすることなく自己主張ができる態度

## 5. 本来感の学校忌避的感情・関係性攻撃への直接的な影響

本来感の適応的な効果として学校忌避的感情への直接的な低下につながる影響が確認された。また、本来感が直接的に関係性攻撃に影響を与えることは確認することができなかったが、本来感が直接的に学校忌避的感情を低減させ、さらには、学校忌避的感情を助長する学校ストレス自体を低減させる効果が確認された。これにより、同じ学校ストレス下に身を置いたとしても、本来感の高い生徒は学校ストレスの度合いを低く認知できることが示されたと考えられる。

## 6. 学校ストレスが学校忌避的感情・関係性攻撃に与える影響

「教師との関係」「友人関係」「学業」のすべての学校ストレスが学校忌避的感情に影響を与えていることが示された。中でも「教師との関係」「友人関係」と人間関係にかかわるストレスの影響が大きいことが確認された。また、学校忌避的感情から関係性攻撃への影響は確認されなかったが、注目すべき点は、中学生の学校ストレスの中で有意に関係性攻撃に影響を与えたストレスは、友人関係や学業のストレスではなく、教師との関係によるストレスのみであることが確認されたことである。つまり、教師との関係のストレスが生徒間の関係性攻撃を助長するという結果が得られたということである。これにより、関係性攻撃をつくるのも停止させるのも教師の影響がかかわるという、アンビバレント<sup>\*2</sup>な実態が浮かび上がったこととなる。

※2 アンビバレント ⇒ 相反する感情や事象を同時に併せ持つ状態

この結果は、現代のいじめの主要な形態である関係性攻撃の生起にかかわる因果関係の一端を示すものと位置づけられ、今後望まれる学校現場の在り方を模索する上での意義ある知見であると考えられる。

\* 研究結果を可視化するために図1を参照して頂きたい。シンプルに流れを確認していただ

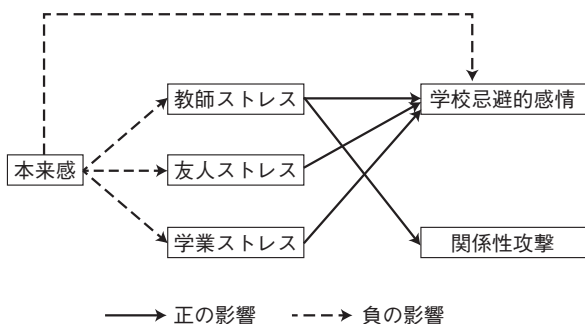


図1 関係性攻撃と学校忌避感情への影響過程モデル

るよう、学会誌に掲載するような詳細な数値等は省略した。

## 7. 今後に望まれる学校現場の在り方

学校現場から生徒の学校ストレスを取り除くことは、現実的には困難であると考えられる。しかしながら、自己概念である本来感を高く持つことですべての学校ストレスを低減させることができる。つまり、生徒の本来感を高めることは間接的にはあるが、学校ストレスを軽減させることになり、学校現場で起きている生徒指導上の諸問題の解決や予防に役立つことが考えられる。

小玉（2014）は、これまでの学校教育の在り方、教師の子どもへの対応の仕方に違和感があることを示している。その中で、いじめ問題の本質は怒りやストレスを処理する力がないことを前提として、いじめ問題の解決を倫理あるいは道徳の問題として扱うことを疑問視する見解を示している。教師の言動は生徒のモデル学習としての機能があり、生徒に対しての罰による行動コントロールは、攻撃行動のモデリング学習効果を高めるといった悪影響を及ぼすことがあると考えられている。教師による罰の行使や怒鳴る等の配慮に欠けたかわりがモデル学習され、友人間における無配慮なかわりに影響を与え、やがて関係性攻撃に結びつくといった流れも考えることができるのである。つまり、教師は場合によって自らの言動により生徒に負の影響を与える可能性があることを自覚し、望ましい生徒の民主的な心情や生徒間の良好なりレションを誘発する、正の影響力を与える存在としての自覚を持つことが重要になると考えられる。

櫻井・小浜・新井（2005）は、中学生の関係性攻撃と同調行動の関連を明らかにしている。すなわち、学級内における生徒の同調行動の傾向を改

善できれば、関係性攻撃の波及の防止及び予防が可能になると考えられる。本来感が高い生徒であれば、自分の価値基準をもとに行動する可能性が高いと考えられる。そのため、他者に流されて同調することも少なく、自分の価値や考えに従った行動が期待でき、安易な同調行動を防ぐことに寄与すると考えられる。生徒の居場所づくり等の取り組みに際しては、学校忌避的感情が生起しにくく、関係性攻撃も生起しにくい、すなわち、教師との関係が生徒の学校ストレスとして認知されず、生徒の本来感を育成し得る風土を持つ居場所づくりを目標とすることが大切になると考えられる。

## 8. おわりに

本稿では、教師との関係にかかわるストレスが、現在のいじめの主流の形態である関係性攻撃を助長することを示した。しかし、学校や学級で起きる様々な問題は、複雑な人間関係の相互作用として現象化するものであり、潜在的な要因の存在も十分に考慮した検討が必要であると思われる。本稿で紹介した研究は調査校が限られており、その学校の特色として得られた結果であることも考慮に入れる必要がある。すなわち、一般的な全国的傾向として結論づけることには限界がある。今後は、調査校を増やし全国的調査を実施することも課題になると考えられる。

“ほめる・叱る”ことで人を育てるという風潮がある中、その弊害がやっと世間にも知られるようになってきた。児童・生徒・学生・若手社員を本当の意味で教育するならば、“ほめる・叱る”ことからの脱却が必要なのかもしれない。本稿で登場する「教師との関係」によるストレスと“ほめる・叱る”こととの関連性や、“ほめる・叱る”ことに代わる他者のモチベーションを向上させるアプローチとはどのようなものなのか、機会があ

れば紹介したいと考えている。

昨今では、学級崩壊やいじめのメカニズムなどに関する心理学的な研究の知見が、企業などの組織管理や運営にも活用されている。生徒の適応を支えるための知見が、企業等社会全体に役立つことも励みとしながら今後の研究活動を続けていきたい。

## 参考文献

- 伊藤正哉・小玉正博. (2005). 自分らしくある感覚（本来感）と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 53, 74-85.
- 小玉正博. (2014). へこんでも折れないレジリエンス思考 河出書房新社
- 折笠国康・庄司一子. (2010). 中学生の本来感の検討 学級風土による違いとの関連から 共生教育学研究, 4, 13-22.
- 櫻井良子・小浜駿・新井邦二郎. (2005). 中学生における関係性攻撃傾向の検討－同調行動および学校適応感の関連－ 発達臨床心理学研究, 17, 39-44.

### <プロフィール>

筑波大学大学院博士課程人間総合科学研究科  
単位修得退学

2013年より郡山女子大学短期大学部幼児教育  
学科に勤務、現在に至る。

### <受賞歴>

大会発表賞：日本学校心理学会（2013.9.14）

サイエンティスト・プラクティショナー賞：  
日本教育カウンセリング学会（2014.9.6）

2015年度優秀論文賞：日本教育カウンセリング  
学会（2015.11.22）