

ストレス・コーピングの生涯教育、生涯学習

その他のタイトル	Lifelong Learning and Education of Stress-Coping
著者	藤井 稔
雑誌名	教育科学セミナー
巻	35
ページ	143-151
発行年	2004-03-31
URL	http://hdl.handle.net/10112/00019384

ストレス・コーピングの生涯教育、生涯学習

藤 井 稔

はじめに

近年、「メンタルヘルス」（精神保健）、「ストレス」と言う言葉をよく耳にするようになった。それまでは健康と言えば身体の健康を指していたが、時代と共に、社会の急激な変化の中で、ことに勤労者の「精神の健康」の問題がクローズアップされるようになってきた。つまり、精神の健康の歪みが社会（職場）への適応に障害をもたらすという状況が現れるようになってきた。そしてその原因として「ストレス」と言う概念が注目されるに至った。このような精神の歪みは成人である勤労者に止まらず、若い少年期、青年期、さらには退職後の老年期においても問題が表面化されるようになってきた。そこで精神の健康を保つということ、つまり「メンタルヘルス」と言う言葉が一般的にも使用されるようになってきた。

社会保障に関しての「揺りかごから、墓場まで」と言う言葉は生涯を通じての経済的保障、安定をはかることを指していた。しかし今日はそれに加えて生涯を通じて個人の身体的健康を保つことはもとより、さらに精神的健康を保ち、一生を精神的にも豊かに暮らすということに注目が集まり始めた。それはもはや外からの配慮に止まらず、自己自身の保健、およびそのための対処法を身に付ける必要性も重要視されてきたという点でまさに生涯教育、生涯学習の問題となってきた。

ここでは今、もっとも関心を集めている勤労者（成人期）のメンタルヘルス（精神保健）と

ストレス対処法から始めることにする。

1. 成人期（勤労者）の精神保健

1-1 現状

1980年代後半から、日本では仕事のしすぎによる勤労者の急死が問題化されるようになり、「過労死」と言う言葉が生まれた。アジアを含む外国人には理解しがたいこの問題は *karoshi* という英語にまでなった。さらにこのような死亡は身体的病死ということに止まらず、精神障害による死亡（自殺）が注目されるようになり、1990年代の後半には「過労自殺」という言葉が用いられるようになった。

i) 一般に自殺者数が増加する傾向は統計的には第二次大戦後いくつかの山が見られるが、1998年に急増して、以後3万人を超える状況が続いている。2000年には過労のための自殺（過労自殺）が国家公務員、地方公務員在職死亡者の10%を超えるに至った。

ii) 従来、労災の認定は主として仕事中的事故によるものであったが、このような過労自殺について本人の遺族が企業に対して民事訴訟を起し、企業責任が追及されるということをきっかけに、1999年9月には、「心理的負荷による精神障害等に係わる業務上外の判断指針」が公示された。本指針の公示後、精神障害の労災申請件数および認定件数は急増しており、2001年の認定件数は70件にのぼっているが、その中には自殺事例も31件含まれている。以上のことを背景に2001年より、厚生労働省は大規模な自殺

予防に関する事業を立ち上げており、「職場における自殺の予防と対応」という小冊子が作成されている。

以上 i), ii) は第9回日本産業精神保健学会総会のシンポジウム I「自殺の増加と社会不安」で発表されたものである(産業精神保健, 2002, Vol.10 no.4 272~283)。このことへの関心の高さはその学会でのランチョンセミナー「職場のメンタルリスクとマネジメント」という講演会が開かれたことから分かる。

さらに2003年には「産業精神保健」では特集として、「職場での自殺予防の取り組み」で、1. 過労自殺の労災認定、2. 自殺予防研究に関して、3. 自殺予防に対する行政の取り組み、4. 自殺予防に対する企業の取り組みが掲載されている(産業精神保健, 2003, Vol.11 no.3 236~262)。

2003年9月には厚生労働省は過労死による労災認定件数が過去最高の136件になったことを発表した。

上述のような、職場における精神障害の問題と並んで、ストレスという言葉が一般化してきた。「ストレス」という概念はエネルギーやインフォメーションという概念と同様に、元は物理学の概念であり、それが「エネルギー」や「インフォメーション」同様に、生物、さらには人間にも適用されるようになった。

そこから職場におけるストレスと精神保健の問題に関心が高まり、精神保健(メンタルヘルス)が注目されるようになった。そしてその問題に関する啓蒙活動が行われるようになってきた。著者も昭和の最後から平成の始めにかけて、この問題の講演を行った(藤井, 1993)。

そして1993(平成5年)には日本産業精神保健学会が発足し、著者はその評議員に名を連ねている。以後この学会では年々具体的成果を上げている。[過労死対策強化のため、残業過労死110番が日本労働弁護団により設けられた

(2003年11月22日のNHKの報道による)。]¹

1-2 メンタルヘルスの対策

1-2-1 ストレスとは

「ストレス」は上述のように元は物理学の概念であったがそれが生物系に適用されるようになった。すなわちストレスとは外部的刺激であるストレッサーによって引き起こされる生体内の歪みの状態をいう。しかし今日一般的にはこの両者が混同されて用いられている。ストレスと言う概念が物理学、生物学から人間における現象に適応されるときにはより複雑な要因を考慮に入れる必要性が生じてくる。

まずは、当人を取り巻く外部環境がある。それには物理的なものに加えて、人的なものがある。それらのものがストレッサーとして作用するときに、同じストレッサーであっても受け取る人により、引き起こされるストレスの状態の程度は異なる。即ち受け取る人のパーソナリティー(内部環境)により異なってくる。

一般にストレスは悪いことのように考えられているが、人間が何か活動を起こすときには少なからずストレス状態が生起し、それを保持している。夏目誠(大阪府立公衆衛生研究所から、大阪樟蔭女子大教授、2003年第10回日本産業精神保健学会会長)は STRESS の頭文字をとって、**S**pice【スパイス】、**T**rigger【トリガー(引き金)】、**R**elax【リラックス】、**E**nergy【エネルギー】、**S**elf-check【セルフチェック】、**S**elf-control【セルフコントロール】を挙げ、適度のストレスは活動のエネルギーになるが、過剰なストレスはストレス病の引き金になると言う。

¹註：関西大学でも2001年には教職員全員を対象に「メンタルヘルスを高める」というテーマで、2002年にはライン管理職者を主たる対象に「職場のメンタルヘルス」、2003年には教職員のこころの健康づくりを目的に「ストレスと現代人」、「セルフ・ケア」というテーマでの講演会が開かれた。

1-2-2 ストレスによる発症

人間が何か行動を起こす場合には適度のストレスが必要であるが過度のストレス状態が持続すると正常な行動を妨げることになり、種々の異常な症状が現れる。その症状の発生の方向として次のものが挙げられる。

- a) 心理化の方向 神経症（ノイローゼ）；不安、悩み、恐れ
- b) 身体化の方向 心身症；いわゆる内科的症状から歯科的症状に至るまでのほとんどがストレスを原因として起こることがある。
- c) 行動化の方向（acting out）アルコール依存、薬物依存、万引き、蒸発、ギャンブルなどもストレスを原因として起こるものがある。さらに攻撃行動としてそれが他者に向かうときは殺人、自己に向かうときは自殺となる。
- d) 精神病の方向 うつ病；上述のように、最近、過労からうつ病になり、時にはそれが自殺に及ぶときがある。

以上のようにストレスを原因として様々な症状が現れるがこれに対してはまずはそれに対する対処療法が必要となる。

1-2-3 治療法

上述の様々な症状が現れたときには、まずはそれに対しての治療が行われなければならない。その治療法としては各種の精神療法、またそれを助ける薬物療法が行われている。

ストレスにどう対処するかを知るにはストレスの過程とそれへの対処の過程を分析し、（Stress-coping；ラザルス他, 1991）、それに応じた能動的、積極的対処の方法が考えられねば

ならない。

ストレス対処の方法として、次のようなことが考えられる（野村 忍, 1998）。

- a) ストレッサーの軽減；認知的外部環境の調整、
- b) 認知的評価の修正；対人関係の修正、心身相関の気づきや洞察を促す精神療法、ストレッサーに対する適切な対処行動を修正する行動療法、ストレッサーの認知評価の修正を図る認知療法が有効、
- c) 生体反応のコントロール；運動処方、リラクゼーション法（自律訓練法）、バイオフィードバック法、その他、気功、禅、ヨーガ、太極拳、真向法など従来から行われている心身のコントロールのための方法も注目されている、
- d) 社会的基盤の確立（ソーシャルサポート・システム）の確立、などである。

1-2-4 予防法

どのような病気でも、早期発見、早期治療が病状回復の決め手であるが、そのためには個人のストレス度のチェックなどが種々の身体検査と同様必要であろう。1-2-3 で挙げたことは当事者のストレス状況、およびそこから発症状態を外部から診断しての対策であるが、これらのことを自らがよく知り、自ら対処すること（self-control）によりより精神的健康が保持されることにもなる。

また当事者と係わる周囲の人達（家族や企業内の上司、同僚）もそれらのことを理解していることは当事者の回復、社会復帰に際して有効である。

それにはストレスについての教育、学習が一般的に行われることが必要であろう。これによりストレスに対して自発的、能動的な対処ができるようになり、そのことはその人のメンタルヘルスにとって極めて重要なことである。これは最近、成人病に関して、それを生活習慣病と

みなし、医学的治療に加えて、個人の体調を整えるための方法 (self-control) が説かれているのと同様である。

メンタルヘルスの問題は成人期 (勤労者) において切実な問題として提起されたが、それは人間の各発達段階においても問題とされる。

その時期については発達心理学的な区分があるが、ここでは一応、1 乳幼児期、2 少年期、3 青年期、4 成人期、5 老年期に分けて考えることにする。

発達心理学的には、誕生から、次第に年齢段階の順に従って話を進めていくのが常であるが、ここでは先ず現在もっとも切実な問題となっている成人期から始めたが、次にその前段階としての青年期、さらに少年期、幼年期と発達段階を逆の順に辿っていく。そして最後の段階で、老年期を取り上げることで、広くメンタルヘルスの生涯教育、生涯学習について考察していくことにする。

ストレス対処法に関しては、個人のパーソナリティーによる違い、年齢による違いは考慮しなければいけない。とくに年齢の上昇とともにストレス対処の手助けをすることは次第に減少し、自己対処の方向へ移行していくことが考えられる。以前はそのような対処の仕方はあたかも自然に形成されるように見えたが、幼児教育家マリア・モンテッソリの指摘するように今や人間の環境は種々の面で人工的環境に移行していく中では種々のストレス状況から発生する心身の異常状態の回復のためのストレス対処法を科学的に分析し、それを教育、学習することも必要になってきた。

2 青年期の精神保健

この時期は年齢的には明確に区分することはできないが現在においてはいわゆるモラトリアム人間といわれるこの時期の人達は社会的成

人として一人前になる時期を延期する傾向にある。大学を卒業しても自分に適した就職先がないとしてフリーターを選ぶものも増えている。このことは現在の日本の経済状況と深く係わってはいるが自分の将来を自ら決定できないという精神構造とも関係している。

このような状況が生まれる前にすでに大学においてはアパシーとか五月病いうことが問題にされていた。しかし現在ではさらに問題は深刻化している。各大学では心理相談室が整備され、多くの学生が相談に訪れている。そのうちのかなりの数の学生が要注意、または要治療という状況にある。この現象には大学による差異が認められないほど一般的なものとなっている。このような状況ではストレスに対するソーシャルサポートの必要性が増大しているといえる。

ここでは「受験」ということが大きなストレス状況を生み出す要因の一つとして考えられる。極端には幼児の時期からの“お受験”状況から、小学校入学時からの塾通いと大学入学に至るまでいわゆる受験戦争が続くという異常なまでの事態になっている(最近では、大学卒業後の進路選択において、司法試験、公務員試験、教員試験から大学院入学試験にいたるまでの各種受験のための塾通いなどがある)。このような受験とそれに纏わるさまざまな問題は教育制度と係わっているが、受験そのものが悪いわけでは必ずしもなく、それをストレスと受け取り、ストレス状況が持続するのは個人のパーソナリティーにも依存する。

ここでこの時期にストレス対処を如何にするかということについては、それまでの時期に比べてより自己による対処 (self-check, self-control) の占める割合大きくなってくるが、個人の力を超える事態も起こってくる。その際には個人の問題としてのサポートに止まらず教育の場で、身体の健康のための体育教育のみならず、精神の健康とも係わる教育 (すでに述べた

ようなストレスに対する正しい理解と、その対処法に関する)が行われるべきであろう。

3 少年期の精神保健

学校時代を迎える子どもにとって、「学校ストレス」と言うことが問題となる。この年代の子どもにとっては当事者を取り巻く環境はもちろん学校だけに限るわけではなく、特に家庭環境や近隣の社会環境もあり、それら全てが当の子どもに対してのストレスラーとして働くことが考えられる。しかしここでは「学校」に焦点を当ててみる。

最近、「学校ストレス」の研究が行われ始めた(嶋田, 1998)、(三浦, 2002)。そこではその様なストレスの軽減についても問題とされる。学校と言う環境がストレスラーになるとき、先ず第一には対人関係が挙げられる。それは対教師、対友人関係である。このことは外部環境の中の他人がストレスラーになるということである。

ここではこの時期に小学校、中学校、高等学校の時期を含むことにする。もちろんこの期間には思春期を含み、人間の成長の経過の中で最も急激な変化の見られる時期もあるが、学校という環境の中でのストレスと言う問題を中心として、ストレスの軽減、対処法について、一応、小学校期、中学校期、高等学校期に分けて考えてみる。ストレスの問題は個人のパーソナリティーによるところもあるが、年齢による面、すなわち年齢段階に応じた精神的発達の面も考慮に入れなければならない。

3-1 小学校期

学校生活の始まるこの時期には学校という環境の中で生徒の受けるストレスは大きい。加齢と共にしだいに当事者と教師との関係において、当事者自身のストレス対処法が問題となってくるが、最初は教師の生徒に対する配慮が大きな

力になる。特に低学年ではストレスにどう対処すればよいか自ら判断することは難しい。そこで教室の中での教師がいわゆるソーシャルサポートの役割を果たすことが先ず重要になる。教室内の集団の調和的構成と並んで、ストレス状態にある当事者個人へのストレス対処法のアドバイス、指導が必要になる。これは状況が極めてストレスフルな場合であっても、はじめは臨床心理の専門家の仕事ではなく、担任の教師が教育の場で行うことである。

小学校の上位学年から中学校、高校にかけては一般に身体発達の急激な変化とそれに伴う精神発達の変化を考慮しなくては行けない。

3-2 中学校期

思春期を迎え、精神的にも大きな動揺を経験するこの時期には、学校内に止まらない様々な社会問題が引き起こされている。その一つがいじめである。いじめの原因は「学校ストレス」に限るわけではないが、それは学校という場、またそれに関係する場で起こる。いじめる側にとっても「学校ストレス」が一つの大きな原因になっている。またいじめられる側にとってはこのいじめは最も大きい「学校ストレス」のひとつである。これを原因として不登校、時には自殺に至ることもある。またそれが直接の原因であるか否かは分からないが、「うつ病」の低年齢化現象がみられるようになってきた。いじめの問題はいじめる側といじめられる側とではその原因が異なるのであるから、当然、ストレスの対処法は異なってくる。

いずれの側においてもこの対処法を当事者自らが見いだすことはほとんどできない。そこでは先ず教師が学校の場でその対処法を当事者自らが見いだせるような手助けをする事が必要である。それが当事者にストレス耐性を生み出すことにもなる。もちろん教師だけでは対処法を見いだせないときもある。そのときには専門家のアドバイス、あるいは手助けを求めることが

必要である。特に近年、話題に上る事件の中には学校の中での教師の役割を超えているものもある。そこでは何処までが教師の役割か否かを判断することも必要になってくる。

細川（2002）は学校不適応、ストレスフルな状態を軽減するに当たって、社会的スキル尺度（戸ヶ崎 他，1992）、学校ストレス尺度（岡安 他，1993）、ストレス反応尺度（岡安 他，1992）を若干修正して用いて、中高一貫教育の学校で調査した。その結果、社会的スキルの「関係参加行動」、「関係向上行動」、「関係維持行動」の要素をバランスよく備えていることが学校ストレスを知覚しにくくし、ストレス反応を弱めること、また逆に上の三つの行動のいずれかが著しく不足しているときには「学校ストレス」全般、特に、友人関係、先生関係においてストレスが高い。そしてそのなかでもとくに「関係参加行動」が重要であることが示唆された。また「関係参加行動」の因子は学年により変化し、1年生が最も高く、続いて2年生、3年生が高く、4～6年生に至ると、これらの生徒は低い値ではほぼ変わらなくなる。

また学校ストレスの軽減の可能性の一つとしてはクラブ活動への参加が示唆された。

「関係参加行動」というのは当事者の属する学校、なかでもクラスという集団に適應することが第一であろうが、上下の関係があり、目的意識が明確なクラブ活動への参加が考えられる。いずれの場合でも新しい関係への参加は初めはストレスの多いものであるが次第にそれに適應することは同年輩の友人関係、先輩後輩の友人関係の形成を促し、そのことが社会的スキルの訓練になり、その結果としてストレス対処にも好影響を与えることになる。しかしそれは自然に進むのを待つだけでなく、まず積極的な教育的サポート（集団に対しても、個人に対しても）がなされるべきであり、そのことが当事者に自発的にストレス対処法を見出す方向へと進

めることになる。

上述の結果は中高一貫教育という一般化していない教育環境のなかで見られることではあるが、一部の地方では公立の中高一貫教育ための募集が始まった。これはまだ一部で始まったばかりであるが、多数の受験生が殺到したということは生徒と父母のニーズが高いことを示しているであろう。そのような中で生徒のストレス対処を考えると、上述の研究の加えての今後一層の研究がなされることが期待される。

学校不適応の問題として校内暴力、不登校など様々な現象がかってないほど増加し、またその形を変えている。これらの問題の全てが「学校ストレス」を原因として起きるわけではないが、学校場で起きるという点では共通している。そして、それぞれの問題が当事者にとっては大きなストレス状態を引き起こすストレスとして働く。これへの対処は教育の場では解決できないこともあるが、先ずはその場においてきめ細かい対処の方法を分析、抽出して、具体的に解決の道を見出す必要もある。

3-3 高等学校期

この時期には精神的発達段階から見ても、いわゆる「学校ストレス」に対しては次第に自分自身で自発的に対処することが可能になる。しかしそのような能力はそれまでの時期に積み重ねて形成されていることが必要である。現今発生するさまざまな社会現象（家庭内暴力、引きこもり、暴力的行為など）を見るとときにそれらが必ずしも「学校ストレス」と直接結びつくものではないが、「学校ストレス」の対処に対する自らの積極的取り組みの積み重ねが不十分であることがストレス対処に対して受動的になり、種々の問題を起こすことになる。このことについてはやはり、社会的サポート（教師によるサポート）が必要である。

受験というストレスは高校受験もあるが大学受験はさらに大きなストレスになるであろう。

自己自身の将来を自ら決定するというこの受験という問題は本人に課せられた大きな試練ではあるがそれを乗り越えることが人間的成長にとってきわめて大切なことである。このときの適切な進路決定についての教師の果たす役割は大きい。これは確かにストレスの問題ではあるがこのサポートを臨床心理の専門家に任せるというのではなく、これこそ生徒の様々な面をよりよく知っている教師が最初に果たすべきことである。

ここに少年期として分類した中ではもちろん年齢的要因も考慮に入れなければならないが前に成人期で述べた、ストレス対処の方法はこれらの少年にも適用できようし、またそれに関する年齢に応じた教育も可能であろう。

また直接ストレスに対処することを教えるに止まらず、むしろ教育の場で個性の尊重とそれを伸ばすという教育は生徒自身の自信を熟成させ、そのことが社会的スキルの訓練、成長にもつながる。そしてこのような教育の基本が確実に実行されるとき、その結果として自ら積極的にストレスに対処できる基礎の積み重ねを可能にする。

さらにここでは教育者としての教師のストレスについても考えねばならない。近年報道される教師の不祥事についても、そのような教師が生徒に与えるストレスの大きさを考えるとき、そのことの対策も考えねばならない時期に来ている。教師は一般に警察官などと同様に社会的倫理性がより強く求められている職業であり、そのため様々な社会的ストレスを蒙り易い。このような状況では、1の成人期で述べたのと同じようなストレス対処法の教育とさらには気軽に相談できる場を設けることも必要であろう。

4 乳幼児期の精神保健

この時期では本人よりも本人にストレッサー

ともなる周囲の人（通常は養育者としての母親と父親また、保育所、幼稚園の保育者）が問題となる。誕生の初期の新生児期は本人のその後のコミュニケーション行動を形成する上での決定的時期であるが（藤井, 1995）、自分の思うようにはならない子どもに対してその周囲の大人がストレス状態にあることは子どものストレス状態を強化することになる。子どもが泣きやまないことに腹を立て子どもを虐待し、ついには死に至らしめるという事件が報道されることがあるが核家族化した現在では育児教育が単に身体的、医学的側面についてだけなされるのではなく、養育者の精神的側面である育児ストレスの解消法、即ちストレス・コーピングの教育が養育者自身に対してなされる必要がある。

また保育所、幼稚園の保育者はストレスについて学習し、自分自身のストレスについての理解を深め、必要に応じてソシアルサポートを受けることも必要である。

5 老年期の精神保健

近年、発達心理学では老年期も取り上げられるが、そこでは心身の老化現象、すなわち心身の衰えが問題とされている。記述心理学的には人間の発達、成長の過程を継時的に見るとき、そのような見方ができるかもしれないがより豊かな人生を送るにはどうすればよいかという具体的発想も必要であろう。

初めに述べたような勤労者にとっては彼らが退職するときの急激な環境の変化にどう対応するかはきわめて重要な問題であろう。

長年積み上げてきた経験はそのような急激な変化に適応する助けになることもあろう。しかし狭い経験の積み上げではかえって適応の妨げになることもある。そこで退職前からの適応準備教育が必要であろう。

ここでもストレス・コーピングとして大切な

のはよき対人関係の保持であろう。それには長い人生の初期、あるいは学生時代に築いた友人関係の回復が可能であれば職場では見られなかった気の置けない人間関係を再び取り戻すことができる。まさに人生は繰り返す（還暦）といえよう。

しかしもしそれができないとすれば新たなコミュニティ造りが求められる。そのようなコミュニティ造りは当事者自らが行うことはなかなか難しいであろうからそのきっかけを作る指導者が必要であろう。このことは老年期についてばかりでなく、どの年齢段階についてもいえるであろう。

かつてのような地域に根差した、自然に作られた社会的環境としてのコミュニティが崩壊している現在において新しいコミュニティ造りの問題は人の生涯を通じて極めて重要な問題であろう。これは新しい都市空間造りとも係わって人間的な触れ合いの場としてのコミュニティ造りはこれからの課題である。

また老年期では介護という問題も発生する。たとえば痴呆の問題も当事者のみに問題があるわけではなく、適切な対応が事態を好転させることもある。これは介護されるものと介護するものよりよい人間関係の形成ができるということであり、介護されるものへというより、介護者が介護されるものへのストレス対処法についての学習することが必要となる。

終わりに

ストレス・コーピングの問題を人の一生を通じて考察してきた。

まずは今日もっとも注目を集めている成人期から始めた。そしてこの時期に関しては極めて切実、かつ具体的な問題が出現しておりそれに対する研究とそれに対する検討も活発に行われている。他の時期については、ことに少年期に

については種々の社会的問題が噴出しているにもかかわらず、まだ研究は始まったばかりである。それぞれの時期について社会的、精神的面に関して、異なることもあるがストレス・コーピングの基本では共通しているところもあるであろう。

ソーシャルサポートをするにせよ、セルフコントロールをするにせよ、それに関する科学的、組織的方法を見出し、かつそれを適切に、教育し、学習できる場を設定することが必要であろう。

また社会的適応性を維持し、高めるにはいずれの年齢段階においても対人関係の成立が基本的に最も重要である。家族関係、友人関係、他人との関係が良好に成立しにくい社会状況の中では新たなコミュニティの形成の試みも必要になる。このことを通して新しい人間関係の構築により、豊かなコミュニケーション行動を育成することはいままでには見られなかった社会情勢から生まれるストレスフルな状況に積極的に対応することにおいても必要となる。

ストレスフルな社会においてメンタルヘルスを維持するには、ストレス・コーピングの生涯教育、生涯学習の意義はますます大きいものになる。

参 考 文 献

堂野 佐俊；1999「現代におけるストレスと適応の生涯発達心理学 風間書房

藤井 稔；1993「職場の対人関係とストレス—ストレス時代をいかに生きぬくか—」関西労健 27 28～34 財団法人関西労働保健協会

藤井 稔；1995「自閉児におけるコミュニケーション行動の学習と視覚的認知行動の分化、秩序化」関西大学教育科学セミナー 第27号 1～13 関西大学教育学会

細川 智子；2002「中高生のストレスに関する
考察」2002年関西大学文学部卒業論文
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
野村 忍；1998「ストレスの評価と対処」心理学
ワールド 1号 15～18 (社)日本心理学
会
嶋田 洋徳；1998「小中学生の心理的ストレス
と学校不適応に関する研究」風間書房

ラザルス、R. S., フォルクマン、S.；1991「ス
トレスの心理学：認知的評価と対処の研
究」(本明 寛 他 訳) 実務教育出版社

(本研究は平成15年度関西大学学部共同研究費
において、研究課題「生涯学習社会における知
識創造型学校・大学・図書館の活動形態に関す
る研究」として研究費を受けたものの成果の一
部として公表するものである。)