

金玉花◎著

中小學生心理壓力的 中日比較研究

—— 基於比較文化心理學的視角

小中学生のストレスの中日比較研究

—— 比較文化心理学の視点から



廈門大學出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

國家一級出版社
全國百佳圖書出版單位

中小學生心理壓力的 中日比較研究

—— 基於比較文化心理學的視角

小中学生のストレスの中日比較研究

—— 比較文化心理学の視点から

金玉花
◎
著



廈門大學出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

國家一級出版社
全國百佳圖書出版單位

图书在版编目(CIP)数据

中小學生心理壓力的中日比較研究：基於比較文化心理學的視角/金玉花

著. —廈門:廈門大學出版社,2014.12

ISBN 978-7-5615-5375-6

I. ①中… II. ①金… III. ①青少年心理學—對比研究—中國、日本

IV. ①B844.2

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2014)第 306795 號

官方合作網絡銷售商:



廈門大學出版社出版發行

(地址:廈門市软件园二期望海路 39 號 郵編:361008)

總編辦電話:0592-2182177 傳真:0592-2181253

營銷中心電話:0592-2184458 傳真:0592-2181365

網址:<http://www.xmupress.com>

郵箱:xmup @ xmupress.com

廈門集大印刷廠印刷

2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

開本:720×970 1/16 印張:23.75

字數:408 千字

定價:69.00 元

本書如有印裝質量問題請直接寄承印廠調換

まえがき

本書は、金玉花氏が愛知学院大学大学院・総合政策研究科に提出した博士学位請求論文をもとに、新たに第13章から第16章までを加筆し作成されたものである。中国と日本の小学生ならびに中学生を対象に、ストレスに関する心理的要因について、比較文化心理学の視点に立ち研究を行った点に特色をみることができる。また、ストレッサー、ストレス反応、コーピング、ソーシャルサポート、満足感といった概念を駆使し、小中学生のストレスモデルを構築した点に特色がある。

本書の主たる結果は、以下の6点にまとめられる。

①中国より日本で性差が多く見られ、日本では女子のストレス得点が高いが、中国では男女差があまりみられなかった。②中日両国の小学生にとって、「友人」と「親」ストレッサーが、ストレス反応の主な原因である。また、中国の中学生では「学業」と「身体」ストレッサーがストレス反応の主な原因になっているが、日本の中学生では「親」と「身体」ストレッサーがストレス反応に強く関連している。③中日両国の小中学生では、「回避的対処」がストレス反応を増加させている。また、中国の小中学生の「積極的対処」はストレス反応に負の関連を示しているが、日本では「積極的対処」が「抑うつ・不安」反応に正の関連を示している。④ストレスモデルにおいては、中日両国の小学生と中学生のモデルはほぼ同じである。その違いといえは、ただ日本の中学生のストレッサーとコーピングの関係において直接関係が見られず、認知的評価の二次的評価が存在する可能性が示された。⑤個人面接調査によると、中国では学業負担や成績のことをもっとも多く話しており、それをストレスと感じる児童生徒が多く、親の学業への期待感からくるストレスも大きい。日本では学業ストレスより、友人関係や部活のことを中心に話す人が多く、学業ストレスを感じているものの、中国よりその程度が顕著ではない。⑥両国の小中学校で心理健康教育が重視され、運営システムや方法も似ている。しかし、日本では「人間本位」の援助サービスを行っている。中国ではまだ、形式化の傾向が強く、心理健康教

育への重視度が足りないと思われる。

このような結果を踏まえ、ストレス予防の視点から以下の7点の政策提言を行っている。

①ストレス耐性を高めるための心理健康教育をさらに促進させる。②評価基準を多様化させ、成績による学業競争を和らげる。③部活動をストレス予防対策に生かす。④ジェンダー(gender)に敏感になる教育を行う。⑤子どもの心のニーズに合わせて、家庭のサポートを行う。⑥人間関係を活性化し、豊かな人間性を育成する。⑦児童生徒の満足感を高める。

いずれも重要な提言であり、ストレス予防に資することを期待したい。

金玉花氏の大学院時代の指導教授として、この「まえがき」を執筆することを大変光栄に思っている。今後さらなる研究の発展を期して、「まえがき」とする。

2014年9月9日

愛知学院大学大学院総合政策研究科・教授
教育学博士 二宮克美

前 言

在现代社会里不仅是大人，连中小學生也常抱怨“压力好大”来表达他们的心理状态。近年来，在中国的媒体报道中经常可以看到中小學生离家出走、自杀等恶性事件，其原因主要在于中小學生所承受的来自社会、家庭、学校等多方面的心理压力。中国中小學生的心理健康问题已进入多发期，引起了社会的广泛关注。中国教育部认识到中小學生心理健康的重要性，继1999年发布了《关于加强中小學生心理健康教育的若干意见》的文件之后，于2002年9月又印发了《中小學生心理健康教育指导纲要》，对中小學生心理健康教育进行了明确而详细的规定。

在日本，中小學生的“不上学、欺负同学、校内暴力以及自杀”等问题长年以来一直都是日本政府要着手解决的重要社会问题，其主要原因为中小學生所承受的各种心理压力过大。日本文部科学省认识到中小學生心理健康的重要性，自1995年开始充实学校的学生心理咨询设施和制度，1998年日本中央教育审议会提出《让所有中小學生接受心理咨询》的规定。

可想而知，中小學生的心理压力问题对中日两国来说都是亟需解决的社会问题，能否让中小學生健康地成长起来是决定未来社会命运的重要课题。

中国和日本的教育制度都深受中国古代儒家文化的影响，中国现代最初的教育制度（1978-1993）模仿了日本的教育制度。日本在二次大战后实现了经济的飞跃发展，成为世界经济大国。而中国现今的经济发展相当于日本经济高速发展期的状况。两国中小學生处于既相似又不同的文化背景以及社会环境之下。进行中日两国中小學生心理压力的比较研究具有以下四点研究价值：第一，促进心理压力理论以及比较文化研究的发展。第二，有利于掌握中日两国的中小學生心理压力的特征。第三，通过研究中小學生的心理压力以及构建心理压力模型，有利于发现心理问题并进行抗压指导。第四，通过对中日两国心理健康教育现状的比较，可互相借鉴有利于学生心理健康的制度以及有效措施。

中日两国对中小學生心理压力的先行研究甚多，但比较研究较少，况且比较研究都只局限于直接比较，未发现对其心理压力各个因素之间的关系

以及布局进行的研究。而比较文化心理学研究强调的就是在两个不同背景的社会下心理压力构造的比较,即对心理压力各因素间的关系以及布局的确认才是比较文化心理学的关键课题。对中日两国中小学生的心理压力进行构造以及布局的比较分析并得出异同点,这是本研究的创新之处。

本书的主要内容分为以下五个部分。

第Ⅰ部分包括第1章、第2章和第3章,主要介绍研究背景、研究目的和意义以及该研究使用的测定尺度。在介绍与中国和日本中小学生的心理压力相关的先行研究的基础上提出问题点,从比较文化的角度入手,指出两个不同背景下的心理压力研究并不适合进行直接比较,于是提出对心理压力各因素之间的布局以及它的模型进行比较的必要性。

第Ⅱ部分包括第4章、第5章和第6章,主要通过对中国的中小学生进行问卷调查来进行分析。第4章和第5章分析中国中小学生心理压力的情况,包括心理压力的5个变量(心理压力源、压力反应、压力对策、社会支持以及满足感)的程度、相互之间的关系以及压力模型。第6章分析从小学到中学的心理压力的变化情况。

第Ⅲ部分包括第7章、第8章和第9章,主要通过对日本的中小学生进行问卷调查,分析日本中小学生的压力情况,分析的内容同第Ⅱ部分的内容。

第Ⅳ部分包括第10章至16章。第10章对中日小学生的心理压力进行比较分析。第11章对中日中学生的心理压力进行比较分析。第12章对中日两国小学到中学的心理压力的变化情况进行了分析。

第13章进行质的研究,即通过访谈调查了解中日两国中小学生的学校生活情况以及心理压力情况,确认问卷调查得出来的结论,并获知问卷调查问题以外的压力情况。第14章通过总结量的研究和质的研究得出的结论,对比分析两国的异同点,进而通过分析异文化背景探索出现异同点的背景原因。

第15章对中国和日本的中小学校的心理健康教育情况进行分析比较,发现存在的问题,并提出有利于提高心理压力抵抗力的有效措施。第16章对本研究得出的结论、研究意义等进行总结,并提出有利于预防心理压力的制度以及方法方面的建议。

目 次

第Ⅰ部 研究の背景および問題と目的

はじめに：研究の背景/3

第1章 心理的ストレス研究の動向と課題/7

- 第1節 ストレス研究の始まりと基本的概念/7
- 第2節 ストレス研究におけるモデルの役割/11
- 第3節 中国・日本両国におけるストレス研究の概観/15
- 第4節 ストレス研究における比較文化心理学研究の概観/31
- 第5節 従来の研究における課題/35

第2章 本研究の目的と意義/37

- 第1節 本研究の目的/37
- 第2節 本研究の意義/40
- 第3節 本研究の構成/41

第3章 本研究で使用する測定尺度の作成/44

- 第1節 小学生向けのストレス測定 of 尺度/44
- 第2節 中学生向けのストレス測定 of 尺度/57
- 第3節 本章のまとめ/71

第Ⅱ部 中国の小中学生のストレスについて

第4章 中国の小学生のストレスについて/75

- 第1節 ストレスの諸変数における下位尺度の性差、学年差および平均値の比較/75
- 第2節 ストレス反応の規定要因と軽減要因/81
- 第3節 ソーシャルサポートがストレッサー評価とコーピングに与える影響/89
- 第4節 満足感がストレッサー評価とコーピングに与える影響/92
- 第5節 ストレスの諸変数におけるクラスターパターンの人数分布の特徴/94
- 第6節 ストレスモデルの構成/97
- 第7節 本章のまとめ/98

第5章 中国の中学生のストレスについて/101

- 第1節 ストレスの諸変数における下位尺度の性差、学年差および平均値の比較/101
- 第2節 ストレス反応の規定要因と軽減要因/107
- 第3節 ソーシャルサポートがストレッサー評価とコーピングに与える影響/116
- 第4節 満足感がストレッサー評価とコーピングに与える影響/118
- 第5節 ストレスの諸変数におけるクラスターパターンの人数分布の特徴/121
- 第6節 ストレスモデルの構成/122
- 第7節 本章のまとめ/124

第6章 中国の小学生と中学生におけるストレスの発達的变化/127

第Ⅲ部 日本の小中学生のストレスについて

第7章 日本の小学生のストレスについて/139

- 第1節 ストレスの諸変数における下位尺度の性差、学年差および平均値の比較/139

- 第2節 ストレス反応の規定要因と軽減要因/145
- 第3節 ソーシャルサポートがストレス評価とコーピングに与える影響/154
- 第4節 満足感がストレス評価とコーピングに与える影響/156
- 第5節 ストレスの諸変数におけるクラスターパターンの人数分布の特徴/158
- 第6節 ストレスモデルの構成/161
- 第7節 本章のまとめ/162

第8章 日本の中学生のストレスについて/165

- 第1節 ストレスの諸変数における下位尺度の性差、学年差および平均値の比較/165
- 第2節 ストレス反応の規定要因と軽減要因/171
- 第3節 ソーシャルサポートがストレス評価とコーピングに与える影響/180
- 第4節 満足感がストレス評価とコーピングに与える影響/182
- 第5節 ストレスの諸変数におけるクラスターパターンの人数分布の特徴/184
- 第6節 ストレスモデルの構成/186
- 第7節 本章のまとめ/188

第9章 日本の小学生と中学生におけるストレスの発達的变化/190

第IV部 小中学生のストレスについての中・日比較および考察

第10章 小学生のストレスについての中日比較および考察/203

- 第1節 ストレスの諸変数の尺度と下位尺度の性差、学年差および平均値/203
- 第2節 ストレス反応の規定要因と軽減要因/208
- 第3節 ソーシャルサポートがストレス評価とコーピングに与える影響/211

第4節	満足感がストレッサー評価とコーピングに与える影響/212
第5節	ストレスの諸変数におけるクラスターパターンの人数特徴の中 日比較/213
第6節	ストレスモデルの構成/214
第11章	中学生のストレスについての中日比較および考察/215
第1節	ストレスの諸変数の尺度と下位尺度の性差、学年差および平均 値/215
第2節	ストレス反応の規定要因と軽減要因/219
第3節	ソーシャルサポートがストレッサー評価とコーピングに与える 影響/222
第4節	満足感がストレッサー評価とコーピングに与える影響/223
第5節	ストレスの諸変数におけるクラスターパターンの人数分布の特 徴/223
第6節	ストレスモデルの構成/224
第12章	小学校から中学校までの発達的变化の中日比較/225
第1節	ストレスの関連側面の性差と学校段階差における中日比較/225
第2節	ストレスの関連側面の連続的な発達的变化の中日比較/226
第13章	質的調査による中日両国の小中学生のストレスの実態/234
第1節	本研究の目的と調査の概要/234
第2節	半構造化面接内容の分析/235
第3節	半構造化面接調査によるストレス実態の中日比較/248
第14章	ストレスの中日比較及び異文化背景へのアプローチ/252
第1節	量的調査と質的調査を踏まえての考察/252
第2節	ストレスの異同点から中日異文化背景へのアプローチ/261
第15章	中日両国におけるストレス予防対策と学校における心理健康教育 教育/269
第1節	中国の小中学校における心理健康教育/270

第2節 日本の小中学校における心理健康教育/280

第3節 中日両国の小中学校における心理健康教育の実態の比較/290

第16章 総合的考察および提言/294

第1節 本研究で得られた結論および研究意義/294

第2節 ストレスの予防的視点からの提言および課題/298

参考文献A（日本語）/302

参考文献B（中国語）/312

参考文献C（英語）/316

付録（半構造化面接の録音内容）/318

あとがき/366

第I部

研究の背景および問題と目的



はじめに：研究の背景

現代社会において、身の周りには多種多様なストレスが満ちている。こうしたストレスは大人の生活のみばかりでなく、子どもたちの生活にとってもきわめて多大な影響をもたらすものとなっている。大人が職場や地域などでさまざまなストレスに囲まれているように、子どもたちも学校や家庭をはじめとする「子どもの社会」の中で多くのストレスを感じているのである。ストレスという用語は日常用語として定着し、小中学生も「ストレスがたまっている」という言葉をしばしば口にする。ストレスは現代社会において、大人はもちろん子どもにとっても避けられないものになっている。

社会の発展につれて小学校高学年から思春期に入るとされている。思春期の大きな特徴は「子どもでもない、おとなでもない」「その境界線上にある」「中途半端」ということである。この思春期を特徴づけるものとしては、子どもの身体からおとなの身体への変化をあげることができる。年齢的には、第二性徴が訪れる小学校高学年から中学・高校生くらいまでを含みこむ(ただし、この年齢は個人差が大きく、文化や社会の影響も大きいとされる。とりわけ、近代化による身体的早熟化が指摘され、小学校高学年から第二性徴の訪れも「前傾化」を示すといわれてきた)。身体的にはおとなと同じくらいに成長するにも関わらず、心理的に統合された安定感には至っておらず、成長と成熟のアンバランスと、そこから生じる不安定さが特徴である(伊藤, 2006)。

思春期という発達段階は、子どもから大人への過渡期の中で、自我の確立、心理的離乳といった発達課題の達成を目前にして、不安や悩みが多く、日常の行動や生活態度のなかで、適応上の問題や葛藤が生じやすい。こうした段階の子どもたちにとって、彼らを取り巻くストレスの影響はきわめて大きいと考えられる。思春期の不適応行動といった問題を解決するために、心理的ストレスについて理解を深めることは特に重要なテーマである。

また、社会が激変するなかで、子どもが苦戦している。子どもの発達課題への取り組みがゆっくりになっているとされる（石隅, 1999）。例えば小学生の時期は、発達心理学では児童期と呼ばれ、エリックエリクソンの心理社会的発達段階では、「勤勉性」の獲得という発達課題に取り組むとされる。しかし、小学生の低学年では幼児期の発達課題（自発性）の獲得が未完のまま、小学生の高学年で青年期の発達課題（アイデンティティの確立）への取り組みが始まっている。即ち勤勉性にかかる時間が少なくなっていることが指摘されている（佐野, 1996）。

このように小学校高学年から中学校までの段階は不安定の時期で心理的問題を抱えやすいという特徴がある。

近年、中国のメディアでは青少年の心理的問題によって起こされる家出や殺人などの悪性事件がしばしば見られるようになっている。中国の小中学生は心理的問題の多発期に入っており、心理的問題は青少年の健全な発達に影響する重要な問題として社会の注目をあびている（申, 2006）。中国では17歳以下の未成年が3.4億人で、そのうち少なくとも3000万人が勉強・情緒・行為障害を有していると言われている。一連の研究では中国青少年の10%~30%が心理的健康問題をかかえているという。それは主に強迫、人間関係敏感、抑うつ、偏執、敵対などとして現れている（景, 2007）。その主な原因としてストレスが挙げられ、社会的背景が指摘されている。近年、物質的には豊かになったが、偏差値教育、学歴偏重、早期教育、進学戦争、受験地獄、就職難などで、子どもは多大なストレスにさらされている。中国では、地域、民族によって経済レベル、生活習慣の差異が大きく、全国の小中学生の状況を詳しく理解することは非常に難しい。それで、ここでは中国都市部での漢民族の小中学生に限る。

中国教育部（日本で言えば文部科学省）では小中学生の心理的健康の重要性を認識し、1999年に「小中学校の心理健康教育を高める若干意見」（关于加强中小学生心理健康教育的若干意见）を提出し、2000年から心理健康教育を実施することにした。心理健康教育とは中国で実施している「応試教育」（試験のための教育、主に進学率を高めることが特徴）から「素質教育」（児童生徒全体が各自の異なったレベルでの向上を目指し、心理的側面を含んだ多方面の素質を高める教育、社会適応能力を求めることが特徴）への改革の重要な部分を担っている。

一方、近年日本では小中学生における不登校、いじめ、校内暴力などが教育現場だけでなく、社会的にも取り上げられている。また、子どもの自殺や反社会的問題行動など、子どもに関する事件や事故の報道をたびたび耳にする。このような事件や事故が顕在化すると、その背景に子どものストレス問題の存在が指摘されることが多い。確かに多くのストレスを抱えている子どもは、ストレス反応とよばれる心身のさまざまな症状や、学校をはじめとするさまざまな場面で不適応行動や問題行動を起こしやすい傾向にあることが知られている。

「日本子ども資料年鑑」(2007)によると、「ストレスを感じたこと」について「たびたびあった」、「あった」と答えた人数の割合を合わせると、中1(男)39.9%、中2(男)で42.4%、中3(男)で46.3%、中1(女)54.2%、中2(女)56.1%、中3(女)60.2%であった。「日本子ども資料年鑑」(2008)によると、小中学生の不登校(30日以上欠席者)の割合は2002年から一時軽減傾向であったが、また増加の傾向になっている。2007年に、全生徒に占める割合で34人に1人が不登校になり、過去最高となった。不登校に陥った直接の主たるきっかけとして、学校生活(友人関係、教師との関係、学業、クラブ活動、部活動、学校のきまり、入学、転・編入学、進級時の不適応)に起因する割合が小学生は23.7%、中学生は38.4%であった。そして家庭生活(家庭生活の環境の急激な変化、親子関係、家庭内不和)に起因する割合が小学生は26.5%、中学生は16.5%で、約半数が学校と家庭でのストレスによるものであると考えることができる。

中学生のさまざまな学校不適応問題の背景には日常生活における心理的ストレスがあり、学校不適応は特定の子どもにのみ生じる問題ではなく、誰もが日常の学校生活において感じ得る「学校ストレス」が原因であるという考え方が主流になってきた(岡安, 1994)。小学生でも同じことが考えられている。

日本の文部科学省では児童生徒の心理的問題の重要性を認識して1995年度から学校におけるカウンセリングなどの機能を充実させるために一部の学校で「スクールカウンセラー」を配置した。1998年に中央教育審議会が「幼児期からの心の教育のありかたについて」答申し、「すべての子どもがスクールカウンセラーに相談できる」ように提言した。

中国と日本両国とも小学校から中学校までの9年間の義務教育を行って