

思春期の自己肯定感のあり方に影響を及ぼす要因について

—学校生活適応感、生活習慣との関係を中心に—

栗谷 初子・本間 友巳

(聖泉大学カウンセリングセンター・京都教育大学)

Factors contributing to positive self-images of pubertal children

—From the viewpoint of school adjustment and life habits—

Hatsuko AWAYA, Tomomi HOMMA

2009年11月30日受理

抄録：本研究は、思春期の自己肯定感のあり方に影響を及ぼす要因について、学校生活適応感、生活習慣との関連を中心に検討することを目的としている。小学校5年生から中学3年生までの思春期の子ども（男子374名、女子369名、合計743名）を対象に質問紙調査を行った。分析の結果、自己肯定感は＜自己充実感＞＜自己実現＞＜自己受容＞の3因子からなった。自己肯定感全体と3因子のそれぞれが、学校生活適応感と生活習慣によってどのように影響を受けているかについて分析を行ったところ、学校における友人関係や、進路についての意識が自己肯定感に大きな影響を与えていることが明らかとなった。また生活習慣に関しては、家族との会話や家での手伝いが自己肯定感に影響を及ぼしていることが示された。これらの結果をもとに、思春期の子どもの自己肯定感の形成に関して、学校生活適応感と家庭での生活習慣の視点から考察を行った。

キーワード：自己肯定感、思春期、コミュニケーション、家族

I. 問題と目的

小学校高学年の頃から中学生の時期にかけての時期は思春期と言われる。Erikson(1977)^①によれば、思春期・青年期の発達課題は「自分が社会的存在として『何者であるか』、ということが重要な心のテーマとなる」。小学校中学年頃までの比較的穏やかな児童期を過ぎて、自分の特性について考え始め、自分はいかにあるべきか、将来どんな仕事をしていきたいか、自分はどんな仕事に向いているのか、など悩みが生まれる。また、友人関係のあり方に悩むことも多く、友人との小さく見えるトラブルも、本人にとっては人生を左右するような大きなショックを引き起こすこともある。また、家族の抱える課題や、家族との関係の問題に気づくようになり、いつそうの悩みに苦しむこともある。すなわち、思春期の子どもたちは、自分自身の問題にとどまらず家族のありようも含めてさまざまな問題の中で悩みを抱えやすい。傳田(2004)^②は、小学校1年生から中学校3年生までの子どもを対象にパールソンの自己記入式抑うつ評価尺度(DSRS-C)を使用し、「気分に関する調査」をして子どもの抑うつ傾向を調べた。調査の項目は、「何をしても楽しくない、元気いっぱいではない、やろうと思ったことがうまくできない、とても悲しい気がする、泣きたいような気がする、生きていても仕方がない」などが含まれる。その結果、「DSRS-C 得点は、女子が男子より有意に高く、学年が上がるにつれて得点も高く」、「抑うつ群とした子どもは小学生で7.8%、中学生で22.8%」であったとの結果が示されている。

筆者は公立中学校でスクールカウンセラーとして勤務しており、中学校区の小学校の相談にも関わることがある。困難に直面して、家族や友人、教員の支えのもとに問題を乗り越えられる子どももいる一方で、動揺の激しい子どもや社会から引きこもることによって身を守ろうとする子どももいる。中には、胃腸障害・脱毛や抜毛・失立や失歩・心因性発熱なども見られ、また、摂食障害や自傷行為もあり、「青年の人格傾向は、内省力に乏しく、衝動コントロールが弱く、対人関係能力も未熟な症例が増えている」(傳田,2004)^②。このため、思春期の子どもたちの心理的な援助の必要性は多岐に亘っている。彼らの気持ちの根底を支えるものは何であろうか考える

と、自分自身を信じられる力、すなわち、自分は自分らしくあって良い、自分の行動や決定をそれでよいと認め、家族や友人などの人を信じられる力が非常に重要であろうと感じる。Rogers (1959) ¹⁵⁾も述べているように、「個人は、本来自分の有機体を実現しようとする傾向」を持っており、子どもたちの中に形成されている自己肯定感
は苦しみや困難を乗り越えていく上できわめて重要である。思春期の子どもたちにとって、このような自己肯定感について検討するとともに、どんな要因と関連があるか、検討したいと考えた。

その要因の一つとして学校生活に適応できている感じが持てているかどうかに着目した。子どもたちにとって、学校は生活のかなりの時間を占めており、学習することによって得られる知的理解の楽しみや世界の広がり、そして、行事や学級活動など様々な活動の中で、達成感が得られることは重要である。また、友達や教師とどのような関係を結んでいくか、自分が周囲からどのように受け止められているか、などの対人関係を通して、自己の安心感や充実感を得ることも思春期の子どもたちにとっては大切なことである。よって、自己肯定感に関連する要因として学校生活での適応を取り上げたい。

二つ目の要因として、このような子どもたちの生活の根本を支えるのは家庭生活である。「児童は、人として尊ばれ、社会の一員として重んぜられ、よい環境の中で育てられる」(児童憲章,1950) ⁸⁾存在である。睡眠、食事、衛生を守られ、手伝いやコミュニケーション、楽しみの共有などによって、人として、家族の一員として、大切に扱われているという実感を持つことが乳幼児期や児童期のみならず、思春期の子どもにとっても重要であろう。日常生活の項目はさまざまなものがあるが、本研究では、睡眠の中でも就寝時刻、コミュニケーション、そして手伝いの3項目に絞った。睡眠は生体リズムを安定させるための基本的な要因である。睡眠時間は1970年以降2000年まで少しずつ減少していたが、2005年の調査では年代によって差が見られ、平日の11時過ぎに寝ているのは国民の半数である(NHK 放送文化研究所, 2006) ¹¹⁾。子どもたちの睡眠も夜型で短時間化する傾向にある(財団法人日本学校保健会,2008) ¹⁷⁾。適切な睡眠が取れる生活習慣が家庭で確立されているか否かは子どもたちの自己肯定感を考える上で取り上げる意味があると思われる。次に、家族のコミュニケーションは、中山ら(1997) ¹²⁾が、「中学生の主観的健康さを支える親子関係においては、・・・日頃から会話等によるコミュニケーションを図ると共に、子どもが親に理解されているという安心感を持つことが大切である」と述べているように、全てのコミュニケーションの基盤にあり、適切な家族とのコミュニケーションは子どもたちの学校生活でのストレスを軽減するのみならず、自己肯定感にもプラスの影響を与えている可能性が高い。手伝いについては、現代の家庭生活において、子どもが家の手伝いをする機会は家庭機能の減少する中で減ってきている。その中で手伝いをすることは、周囲からの彼らの肯定的な評価を生み出すことになるだろう。このことは彼らの自己肯定感を高めることにもつながっていく可能性が高い。

そこで、本研究では、学校生活適応感に加えて、就寝時刻、家族の中でのコミュニケーション、手伝いの3つの生活習慣と、自己肯定感との関連を検討することとした。

Ⅱ. 方法

1. 調査の対象

公立小学校5年生(111名)、6年生(87名)、中学1年生(182名)、2年生(188名)、3年生(175名)。男子374名、女子369名。合計743名。

2. 調査内容

自己肯定感を測定するために、自己肯定感尺度(平石, 1990) ⁴⁾の対自己領域と対他者領域の中から、19項目の対自己領域のみ使用した。また、自己肯定感
は学校生活に適応できているかどうか大きく影響される側面もあると考えて、学校生活適応感尺度(高瀬他,1986) ¹⁶⁾の「学習意欲」「友人関係」「教師関係」「規則への態度」「進路意識」「特別活動への態度」36項目を使用した。以上の尺度はいずれも「5,あてはまる」「4,どちらかといえばあてはまる」「3,どちらともいえない」「2,どちらかといえばあてはまらない」「1,あてはまらない」の5件法である。

そして、家庭生活の安定が人間としての生きる力を根底から支えているものであると考え、生活習慣調査とし

て、寝る時刻、家族とのコミュニケーション、家庭での役割(手伝い)に関する項目、合計3項目を自作した。選択肢は以下のとおりである。「寝る時刻」については、「4,11時より早い」「3,11時から12時」「2,12時から1時」「1,1時過ぎ」、「家族と話す」については、「4,よく話す」「3,まあまあ話す」「2,あまり話さない」「1,ほとんど話さない」、「手伝いするか」については、「4,よく手伝う」「3,手伝うことが多い」「2,時々手伝う」「1,ほとんど手伝わない」の4件法で作成した。

3. 手続き

実施予定時間は、配布、回収も含めて40分程度で、学級担任に実施を依頼した。調査時期は、2007年6月から7月。

Ⅲ. 結果と考察

1. 自己肯定感尺度

自己肯定感尺度に対して主因子法、バリマックス回転による因子分析を行った。固有値1以上を基準として因子負荷の低い項目や2因子以上で負荷の高い項目を除いて、再度因子分析を行ったところ、3因子を抽出することができた(Table1)。第1因子は「精神的に楽な気分である」「自分のはのびのびと生きていると感じる」「充実感を感じる」などで、＜自己充実感＞とした。第2因子は、「自分には目標と言うものがない(逆転項目)」「自分の夢をかなえようと意欲に燃えている」「本当に自分のやりたいことが何なのか分からない(逆転項目)」などで、＜自己実現＞とした。第3因子は、「自分の個性を素直に受け入れている」「前向きの姿勢で物事に取り組んでいる」「自分なりの個性を大切にしている」などで、＜自己受容＞とした。各因子の α 係数は.824,.727,.715で内的一貫性が認められた。

Table1 自己肯定感尺度因子分析結果

	F1	F2	F3	共通性
＜第1因子 自己充実感＞($\alpha=.824$)				
16 精神的に楽な気分である。	.726	.099	.181	.569
22 自分のはのびのびと生きていると感じる。	.698	.102	.223	.547
11 充実感(満足感)を感じる。	.654	.192	.196	.503
* 27 ところから楽しいと思える日がない。	.615	.218	.006	.425
19 自分の好きなことがやれていると感じる。	.546	.267	.183	.403
7 わだかまりがなくスカッとしている。	.518	.059	.339	.386
3 生活がすごく楽しいと感じる。	.488	.103	.120	.263
＜第2因子 自己実現＞($\alpha=.727$)				
* 24 自分には目標というものがない。	.156	.755	.081	.602
2 自分の夢をかなえようと意欲に燃えている。	.091	.677	.275	.542
* 21 本当に自分のやりたいことがなんなのか分からない。	.182	.513	.066	.300
6 情熱を持って何かに取り組んでいる。	.234	.462	.353	.393
＜第3因子 自己受容＞($\alpha=.715$)				
13 自分の個性を素直に受け入れている。	.165	.097	.634	.439
9 自分の良い所も悪い所もありのままに認めることができる。	.079	.070	.539	.301
10 前向きの姿勢で物事に取り組んでいる。	.302	.306	.536	.472
1 自分なりの個性を大切にしている。	.224	.215	.535	.383
2 乗和	4.614	1.128	.788	
%	30.763	7.523	5.252	

文頭の*は、逆転項目を示す

2. 学校生活適応感尺度

学校生活適応感尺度に対して、主因子法、バリマックス回転による因子分析を行った。固有値1以上を基準と

Table2 学校生活適応感尺度因子分析結果

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	共通性
<第1因子 友人関係> ($\alpha=.830$)							
53 私は、多くの友人をこの学校に持っている。	.731	.118	.010	.232	.090	.108	.688
41 私は、明るく楽しい友人関係を持っている。	.641	.054	-.010	.084	.051	.152	.625
29 私は、性格的に明るい方である。	.640	.174	-.023	.169	.093	.074	.483
57 私は、学級活動や学校行事には、みんなと協力してやっている。	.572	.172	.294	.254	.166	.045	.558
47 私は、人当たりがよく社交的なほうである。	.534	.167	-.029	.163	.043	.211	.392
35 私は、ユーモアのある人間である。	.512	.069	.022	.120	.155	.100	.323
59 私は、悩みを聞いてくれたり、何でも話せる友人を、この学校で持っている。	.472	.072	.032	.137	.258	.009	.450
45 私は、学級活動や行事に自主的に参加している。	.421	.196	.238	.349	.118	.121	.466
<第2因子 進路意識> ($\alpha=.849$)							
36 私の進路目標ははっきりしている。	.083	.770	.086	.072	.115	.187	.666
48 私は、自分にあった進路を考えている。	.172	.714	.076	.039	.067	.103	.562
30 私は、自分の進路のことを真剣に考えている。	.074	.709	.198	.018	.074	.142	.574
60 私は、自分の将来に希望を持っている。	.248	.689	.044	.086	.120	.128	.579
42 私は、将来になりたい職業を決めている。	.121	.664	-.007	.013	.102	-.014	.474
54 私は、自分の進路について、本や資料などでよく調べる。	.020	.460	.076	.083	.103	.105	.277
<第3因子 規則への態度> ($\alpha=.782$)							
38 私は、学校の規則をまじめに守っている。	-.025	.043	.726	.041	.055	.135	.567
32 私は、あまり意識しなくても、学校の規則を守れる方だ。	.044	.097	.671	.035	.047	.113	.485
44 私は、規則を守らなければならないという自覚を持っている。	.077	.163	.592	.165	.066	.224	.459
56 私は学校の規則があるのはあたりまえだと思う。	.037	.032	.549	.060	.112	.156	.368
50 私は、規則に対して不満がない。	.034	.041	.532	.095	.207	.137	.360
<第4因子 部活・行事> ($\alpha=.831$)							
39 私は、部活動や学級活動に楽しさを感じる。	.244	.080	.099	.758	.171	.105	.697
51 私は好きな部活(クラブ)に所属し、その活動に充実感を持っている。	.199	-.006	.013	.671	.094	.083	.508
63 私は、部活動や学級活動や行事をなまけないでまじめにやっている。	.243	.081	.240	.656	.079	.177	.592
33 私は、部活動や学級活動や学校行事等に積極的にいっしょうけんめい取り組んでいる。	.381	.158	.188	.570	.124	.128	.565
<第5因子 教師関係> ($\alpha=.806$)							
43 私には、まるで友達のように親しみを感じる先生がこの学校にはいる。	.123	.159	.038	.033	.726	.117	.584
31 私には、この学校で何でも相談できる先生がいる。	.072	.077	.217	.094	.723	.015	.614
49 私は、この学校の先生ときがらに話せる。	.381	.145	.020	.111	.557	.125	.507
37 私は、この学校の先生と話をする機会を持とうとしている。	.087	.180	.192	.169	.527	.081	.396
62 私は、この学校の先生に対して、素直である。	.262	.109	.383	.183	.481	.092	.500
<第6因子 学習意欲> ($\alpha=.814$)							
46 私は、ある程度勉強ができる方だ。	.159	.097	.102	.025	.002	.693	.529
52 私は、授業をよく理解している。	.235	.068	.156	.142	.066	.632	.512
28 私は、勉強に積極的である。	.068	.170	.309	.083	.120	.620	.535
58 私は、勉強が楽しいと思う。	.062	.202	.259	.136	.147	.557	.462
34 私は、勉強の目標を持って、毎日コツコツと努力している。	.108	.224	.296	.188	.122	.496	.450
二乗和	3.398	3.194	2.738	2.345	2.260	2.260	
%	10.296	9.677	8.298	7.106	6.848	6.848	

して因子負荷の低い項目や2因子以上で負荷の高い項目を除いて、再度因子分析を行ったところ、6因子を得た(Table2)。第1因子は、「私は多くの友人をこの学校に持っている」「私は明るく楽しい友人関係を持っている」「私は性格的に明るい方である」「私は、悩みを聞いてくれたり、何でも話せる友人を、この学校で持っている」などで、＜友人関係＞とした。第2因子は、「私の進路目標ははっきりしている」「私は自分にあった進路を考えている」「私は自分の進路のことを真剣に考えている」などで、＜進路意識＞とした。第3因子は、「私は学校の規則をまじめに守っている」「私はあまり意識しなくても規則を守れるほうだ」「私は規則を守らなければならないという自覚を持っている」などで、＜規則への態度＞とした。第4因子は、「私は部活動(クラブ活動)や学級活動に楽しさを感じる」「私は好きな部活動(クラブ活動)に所属し、その活動に充実感を持っている」などで、＜部活・行事＞とした。第5因子は、「私にはまるで友達のように親しみを感じる先生がこの学校にいる」「私には、この学校で何でも相談できる先生がいる」「私はこの学校の先生と気軽に話せる」などで、＜教師関係＞とした。第6因子は、「私はある程度勉強ができる方だ」「私は授業をよく理解している」「私は勉強に積極的である」「私は、勉強の目的を持って、毎日コツコツと努力している」などで、＜学習意欲＞とした。それぞれの α 係数は、.830,.849,.782,.831,.806,.814で、内的一貫性が認められた。

3. 性による差の比較

自己肯定感と学校生活適応感において、性差が見られるか検討した。(Table3)。自己肯定感全体でも、学校生活適応感全体でも有意差は見られなかった。それぞれの因子ごとに見ていくと、＜自己充実感＞と＜自己実現＞で、男子の方が女子より高い。思春期の特徴である自己に関する悩みや友人との関係に悩むのは女子の方が早く始まるために、女子の方が低く出ているのであらうと考えられる。平石(1990)⁹⁾の研究においては、中学生は、＜自己充実感＞＜自己実現＞＜自己受容＞のいずれにおいても男子の方が女子より高いという結果が出ている。本研究においては＜自己受容＞において差は見られなかった。調査の年月が17年の開きがあるが、それがどのように影響しているのか、理由がどこにあるのか、今後検討する必要がある。学校生活適応感においては、＜学習意欲＞で男子の方が女子より高い。また、生活習慣においては、＜家族と話す＞で、女子の方が男子より高い傾向が見られた。大村ら(2003)¹³⁾の中学生を対象とした研究においては、女子の方が男子よりも親に対するコミュニケーションが開放的であるとしている。本研究では、小学校高学年も含んだ思春期の子どもを対象としたが、類似の傾向が見られた。

Table3 性による比較(平均値(標準偏差))t検定

	男子	女子	t 値	
自己肯定感平均	3.74(.745)	3.68(.700)	n.s	
1 自己充実感	3.69(.891)	3.56(.889)	2.015*	男子>女子
2 自己実現	3.70(.958)	3.55(.954)	2.083*	男子>女子
3 自己受容	3.76(.760)	3.71(.701)	n.s	
学校生活適応感平均	3.13(.903)	3.02(.863)	n.s	
4 友人関係	3.75(.770)	3.82(.757)	n.s	
5 進路意識	3.26(1.012)	3.36(.970)	n.s	
6 規則への態度	3.51(.946)	3.47(.840)	n.s	
7 部活・行事	3.89(1.035)	3.83(1.034)	n.s	
8 教師関係	2.98(1.007)	2.92(.960)	n.s	
9 学習意欲	3.12(.963)	3.01(.919)	n.s	
寝る時刻	3.29(.794)	3.18(.891)	n.s	
家族と話す	3.34(.777)	3.45(.744)	-1.961*	女子>男子
手伝いするか	2.24(1.064)	2.37(.940)	n.s	

**p<0.01 *p<0.05

4. 各因子の生活習慣による差の比較について

生活習慣の選択肢は4件法であったが、これを高群と低群に分けて、差の比較を検討した(Table4)。高群と

は、4,3 と答えたもの、低群とは、2,1 と答えたものとした。因子ごとに高群が低群より有意に高いものを見ていくと、「寝る時刻」は、＜自己充実感＞＜学習意欲＞($p<.001$)＜規則への態度＞＜部活・行事＞($p<.01$)で、高群、すなわち夜更かししないものの方が高かった。「家族と話す」では、＜自己充実感＞＜自己実現＞＜友人関係＞＜部活・行事＞＜規則への態度＞＜教師関係＞($p<.001$)＜学習意欲＞($p<.01$)＜進路意識＞($p.05$)と、ほとんどの項目で高群、すなわち家族とよく話す方が高かった。「手伝いするか」では、＜自己実現＞＜進路意識＞＜学習意欲＞($p<.001$)＜部活・行事＞＜教師関係＞($p<.01$)＜自己受容＞＜規則への態度＞($p<.05$)のいずれも高群、すなわちよく手伝いをするものの方が高かった。また、自己肯定感全体においても、学校生活適応感全体においても、いずれの項目も高群が高い傾向が見られた($p<.001$)。生活習慣の相関(Table5)は、「寝る時刻」と「家族と話す」が.155、「寝る時刻」と「手伝いするか」が.169、「家族と話す」と「手伝いするか」が.171 (いずれも $p<0.01$)であった。低い相関であるが、いずれも互いに正の相関として関連していることも明らかになった。生活習慣は互いに結び付きながら子どもたちの生活を支えていることが示された。

以上の結果から、より望ましい生活習慣は、自己肯定感と学校生活適応感に肯定的な影響を与えていることが明らかとなった。睡眠に関しては、浅井ら(2006)⁹⁾が、2004 年に行った中学 1 年生対象の調査によれば、「睡眠時間が 8 時間未満の者において精神的・肉体的健康者が多く見られた」としている。本研究では、睡眠時間ではなく就寝時刻を調査したのであるが、小学生では、朝 7 時半から 8 時ごろには登校のために家を出なければならず、また、中学生では部活動などのためもあり、同じく、もう少し早く家を出ていることを考えると、12 時までには寝ることが必要であろう。睡眠の大きな目的は精神的・肉体的疲労の回復である。「疲労を効率的に回復しようとするならば、脳を十分休ませる深い睡眠をまとめてとる必要がある。このような機能を持っている睡眠が徐波睡眠である。この徐波睡眠は成長ホルモンの分泌を促し、これが筋肉、骨の成長を促すばかりではなく精神的疲労の回復にとっても効果的な役割を演じている。この徐波睡眠は寝始めてから 3 時間の間に最も多く出現し、このときに成長ホルモンが多量に分泌される。」(小林,2006)⁹⁾。また、「就床時刻が遅くなるとイライラ感が高くなる」(小林,2006)⁹⁾と言われており、思春期の子どもたちは、学校生活をはじめとして様々な人間関係にストレスを抱えており十分な睡眠を必要としている。ところが実際には部活動や学校行事、塾などのために帰宅するのが遅くなり、さらにメールやゲーム、テレビなどのための時間も必要となり、寝る時刻が遅くなりがちである。昼間の疲労が回復されずイライラ感を抱えたまま、毎日の生活を送っていることが予想される。このようななかで、高群、すなわち、夜 12 時までに入眠できている群は、健康で充実した感じを持つことができ、意欲的な生活に結びついていると考えられる。まさに、「眠りは心と身体の大事な栄養」(神山,2003)¹⁰⁾である。家庭でのコミュニケーションは自己受容を除く全ての因子で、よく取れている方が高く、子どもたちの自己肯定感と学校

Table4 生活習慣の高群と低群による各因子の分散分析結果

(生活習慣高群は、回答が 3.4 の群とし、低群は回答が 1.2 の群とした)

	寝る時刻		家族と話す		手伝いするか	
	F 値		F 値		F 値	
自己肯定感全体	10.901***	高>低	42.350***	高>低	17.231***	高>低
1 自己充実感	24.136***	高>低	54.533***	高>低		
2 自己実現			17.970***	高>低	24.114***	高>低
3 自己受容					4.370*	高>低
学校生活適応感全体	26.886***	高>低	82.620***	高>低	42.492***	高>低
4 友人関係			37.167***	高>低		
5 進路意識			5.790*	高>低	13.946***	高>低
6 規則への態度	11.357**	高>低	12.239***	高>低	4.813*	高>低
7 部活・行事	8.251**	高>低	27.365***	高>低	7.442**	高>低
8 教師関係			12.621***	高>低	7.610**	高>低
9 学習意欲	23.010***	高>低	6.900**	高>低	22.634***	高>低

*** $p<0.001$,** $p<0.01$,* $p<0.05$

Table5 生活習慣の相関

	寝る時刻	家族と話す	手伝いするか
寝る時刻		.155**	.169**
家族と話す			.171**
手伝いするか			

**p<0.01,*p<0.05

生活適応感の大きな支えになっていることが明らかとなった。手伝いは、「家族員、特に父母の心情、立場に対する理解を深め、これを基盤に周囲の人たちの気持ちへの志向を助長し、広く家族のほかのメンバーの立場に立って考え行動できる共感性を高め、さらに、自己の役割取得の意識、責任のあり方を確かめるトレーニングの場として位置づけることができる」(岩川, 2005)⁷⁾のものであり、手伝いをする中で、自分に何ができるか、また家族に認められることによって自信や自分への希望が見つけられたであろうと考えられる。

5. 自己肯定感に学校生活適応感因子と生活習慣因子が及ぼす影響について

自己肯定感全体と3つの因子を従属変数とし、学校生活適応感の因子を独立変数とした重回帰分析(ステップワイズ法)を行った(Table6)。その結果、自己肯定感全体に対する学校生活適応感の重決定係数が.549となり、説明力が大きく、子どもたちの自己肯定感は学校生活適応感に大きく影響されていることが明らかとなった。因子ごとに見ていくと、＜自己充実感＞(.351)と＜自己実現＞(.399)に対する説明力が大きく、学校生活適応感はこの二つの要因の影響が強いと考えられる。標準偏回帰係数を見ていくと、＜自己充実感＞に及ぼす影響は、＜友人関係＞が特に大きく(.418)、ついで、＜部活・行事＞が大きい(.260)。友人関係が大きな影響を与えているのは思春期の子どもにとって当然のことと言える。子どもたちが参加している部活動も活動の楽しさや実績を上げられた場合の喜びなど、活動における友人との協力や競争、そして励ましあう良好な人間関係は、充実感にプラスの影響を与えているのかもしれない。また、＜自己実現＞に対しては＜進路意識＞の影響が大きい(.580)。自分は何を目標にして生きていくか、自分にあった進路はどのようなものか、その進路について具体的に調べてどうすれば実現するのか考えることなど、学校での進路意識を高める取り組みの重要性を示唆している。三つ目の＜自己受容＞には、＜友人関係＞＜進路意識＞＜規則への態度＞が同じ程度(.235~.248)に影響している。伊藤(1989)⁶⁾は、自己受容について、「社会的規範や文化的ステレオ・タイプから自己を評価した受容」と、「個人的な基準から自分自身を判断した場合の自己受容」と二つの基準を設定することが必要だとしている。本研究の結果として、自己肯定感の三つの因子のうち、自己受容のみが規則への態度に影響されているのは、この考えを支持するものと言える。

Table6 学校生活適応感因子を独立変数とした重回帰分析結果

従属変数	自己肯定感全体	自己充実感	自己実現	自己受容
友人関係	.403***	.418***	.123***	.245***
進路意識	.438***		.580***	.248***
規則への態度	.146***			.235***
部活・行事	.219***	.260***	.078*	.092**
教師関係	.140***	.190***		
学習意欲	.205***	.184***	.164***	
F 値	132.981	88.955	108.866	38.513
R ²	.549	.351	.399	.187

***p<.001 **p<.01 *p<.05

Table7 学校生活適応感の各因子の相関

	友人関係	進路意識	規則への態度	部活・行事	教師関係	学習意欲
友人関係						
進路意識						
規則への態度						
部活・行事	.116**					
教師関係						
学習意欲			.104**			

**p<0.01

IV. 総合的考察

自己肯定感はどのようなものか、第一には、自己否定的な思いや不安にとらわれることなく、のびのびして自己が充実していると感じる気持ちである。第二には、自分の目標を持ち、夢をかなえようと取り組む姿勢を持てる、すなわち自己実現が可能であると思えることである。第三には、自分の個性を固有のものとして受け入れ、大切に考えることができる力、すなわち自己受容的な感覚である。現実の生活の中ではこれら三者がうまく絡み合いながら、伸びる時や落ち込む時を経験しつつ自己肯定感が育っていくと考えられる。Erikson(1997)⁹⁾は、「思春期の始まりは、まず身体的変化としてあらわれてくる。男性も女性も身体的変化は著しい。身体的変化は『自己意識』を育てると共に自己と他人の間を鋭敏にさせる。・・・(中略)自分が社会的存在として「何者であるか」ということが重要なテーマとなる。」と述べている。思春期の子どもたちは、自分が何者であり、これから何者になろうとしているのか、迷いや失敗を繰り返しながら試行錯誤していく。失敗しても再びチャレンジする力は自己肯定感から生まれる。そして、この自己肯定感に学校生活適応感には大きな影響を与えていた。具体的には、友人関係がうまく行くことと進路に対する夢や希望を持てることが重要な要因であった。思春期の子どもたちの生活の中で、友人がいて、その友人と何でも気楽に話すことができることは安心して学校生活を送る上で非常に重要な要因となる。その関係が人間関係の基盤にあつて、学級活動や行事にも積極的に参加しかつ協力することが可能になってくるのである。この思いが自己充実感を支えているのであろう。また、子どもたちは、将来何になりたいか、どんなことをやって行きたいか、自分自身の適性や具体的な内容を調べたり見学したり、実習したりしながらその希望を固めていく。これらが自己実現の意識を支えているのであろう。さらに、自己受容的な感覚としては、これら二つに加えて、規則への態度、すなわち、学校という自分が所属する社会の中で規則を理解し、それを守って生活していこうとする考え方が加わってくることも示された。

生活習慣が自己肯定感や学校生活適応感に与える影響について見るとき、生活習慣（寝る時刻、家族と話す、手伝いする）の高群において、自己肯定感、学校生活適応感ともに高い傾向が見られた。すなわち、12 時ごろまでには就寝し、家族とよく会話があること、手伝いをしていることが自己肯定感や学校生活適応感にプラスの影響を与えている可能性が見出された。さらに生活習慣の項目も互いに弱いながら正の相関が見られたことから、これら三つが互いに関係しながら自己肯定感と学校生活適応感を支えていることも明らかとなった。その中でも特に家族と話すこと、すなわち家族とのコミュニケーションが自己受容感を除く全ての項目で高群の方が高いことが分かった。思春期の子どもたちは、部活動や塾通いのために家にいる時間は短くなってきており、遊びも友達との付き合いの方が多くなり、家族で話をする時間は年令が上がるにつれて減っていくことが想像できる。しかし、家族とのコミュニケーションが子どもたちの自己肯定感や学校生活適応感を下支えしていることが明らかとなった。Rogers(1958)¹⁴⁾は、子どもに対する親の態度の研究について述べており、その中で、『受容的・民主的』な態度がもっとも成長を促進するものだ。」「温かく、平等主義的な態度を取る親の子どもは、就学年齢に達するまでには、人望と親しみを感じさせる、攻撃的なところのないリーダーとなっていた」と述べている。子どもたちのコミュニケーションは、家族の受容的な感情に包まれてこそ促進されるのであり、子どもたちが語りやすい家族の風土を作り上げていくことは保護者の重要な役割であろう。

引用文献

- 1) 浅井貴美・兼坂佳孝・大井田隆 2006 中学生の睡眠と精神的健康度に関する調査 日本思春期学会 465-472
- 2) 傳田健三 2004 子どものうつ 心の叫び 講談社
- 3) Erikson,E.H. 1950 Childhood and Society. New York,W.W.Norton. (1977 仁科弥生訳 幼児期と社会 みすず書房)
- 4) 平石賢二 1990 自己肯定感尺度 心理測定尺度集Ⅰ サイエンス社
- 5) 平石賢二 1990 青年期における自己意識の発達における研究 Nagoya University(Educational Psychology,Vol37)
- 6) 伊藤美奈子 1989 青年期自我形成過程における自己受容研究の意義と視点 青年心理学研究 第3号
- 7) 岩川淳 2005 向社会的行動の発達と家族関係(1)青年期の家事労働・手伝いと関連 京都女子大学発達教育学部紀要 1,31-38
- 8) 児童憲章 1950 教育小六法 学陽書房
- 9) 小林敏孝 2006 睡眠リズムとこどもの健康 子どもの健康科学 7(1)26-33
- 10) 神山潤 2003 子どもの睡眠 芽ばえ社
- 11) NHK 放送文化研究所 2006 国民生活時間調査報告書
- 12) 中山貴美子・藤内修二・北山秋雄 1997 小児保健研究 第56巻 第1号 61-68
- 13) 大村節子・水江文香・高橋史江・岡本美紀 2003 中学生の心の健康,食行動と健康自覚症状および親子コミュニケーション 長崎国際大学論叢第3巻 135-145
- 14) Rogers,C.R. 1958 The Characteristics of a Helping Relationship, Personnel and Guidance Journal, Vol.37 (2001 伊東博・村山正治監訳 ロジャーズ選集上巻 誠信書房)
- 15) Rogers,C.R. 1959 A Theory of Therapy ,Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-Centered Framework, Koch,S.(Ed.),Psychology: A Study of a Science, Vol.3 Formulations of the Person and the Social Context. New York: McGraw-Hill (2001 伊東博・村山正治監訳 ロジャーズ選集上巻 誠信書房)
- 16) 高瀬他 1986 学校生活適応感尺度 心理尺度ファイル 垣内出版
- 17) 財団法人日本学校保健会 2008 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書 平成18年度 25-34

付記

本論文は、教育心理学会第51回総会において、口頭発表された。本研究に協力いただきました、生徒のみなさん、先生方に心よりお礼申し上げます。

<Appendix>

質問紙調査に使用したもののうち生活習慣の調査の項目（自作）

毎日の生活習慣の調査

あなたの生活について答えてください。(1)～(4)の中で自分の気持ちに一番近い所の番号を○で囲んでください。平日とは、学校のある日と考えてください。

1. 平日、寝るのは何時ごろが多いですか。

- (1) 午後11時より早い
- (2) 午後11時～12時
- (3) 午後12時～午前1時

(4) 午前 1 時過ぎ

2. 家族とよく話をしますか。

(1) よく話す

(2) まあまあ話す

(3) あまり話さない

(4) ほとんど話さない

3. 家庭で、手伝いをしますか。

(1) よくする

(2) することが多い

(3) 時々する

(4) ほとんどしない