

中学生のこころの問題について

About the mental health of junior high school students

中村仁志・太田友子・丹 佳子
Hitoshi Nakamura, Tomoko Oota, Yoshiko Tan

要旨

不登校の問題、こころの問題、発達の問題に加え、いじめによる自殺問題など、学校現場では介入を必要とする多彩な視点が必要となってきた。今回、中学校生活で問題を抱える生徒の早期発見と支援を目的に、平成21～23年の3年間に実施したB中学校1年生を対象としたこころの問題についての調査から、生徒の特徴を明らかにした。

中学1年生では、入学の早い時期から、すでに勉強で困っている生徒が多く、友だち関係、先輩関係に困っている生徒も多かった。こころの問題では「いやなことを思い出すことがある」の項目が上位であり、過去の嫌な体験を引きずっている生徒が多く、「やろうと思ったことがうまくできない」といった自己評価の低い姿が特徴として見られた。DSRS-Cを用いた調査では男女を合わせると約23%の生徒に抑うつ状態が見られた。

自由記載で困ったこととして「嫌がらせを受けている」の内容に該当したもの、DSRS-Cで「生きていてもしかたがないと思う」で「いつもそう思う」と答えたものについては、見守りの必要な生徒であると考えられる。

キーワード：DSRS-C、抑うつ状態、中学生、色彩樹木画、スクールカウンセリング

はじめに

平成22年度間の不登校児童・生徒は少子化の影響で前年に比べて約7千人減少したものの、平成23年度間の不登校児童・生徒は約2千500人増え、117,458人であった^{1) 2)}。また、傳田ら³⁾の調査結果により、児童・生徒の抑うつ状態にも関心が持たれるようになり、中村ら⁴⁾が中学1年生を対象にパールソン自己記入式抑うつ評価尺度（以下DSRS-C）を用いて行った調査でも、抑うつ状態の生徒が25.0%に見られ、こうした傾向も不登校の背景にあると思われ、児童・生徒の学校を巡る問題は複雑に絡み合っている。さらに、平成14年2月実施の文部科学省「通常の学級に在籍する特別な教育的支援を必要とする児童生徒に関する全国実態調査」⁵⁾の調査結果で知的発達に遅れがないものの学習面や行動面で著しい困難を示す児童・生徒が6.3%との報告だったが、平成24年2・3月調査の「通常の学級に在籍する発達障害の可能性のある特別な教育的支援を必要とする児童生徒に関する調査結果について」⁶⁾では、6.5%と

若干の増加が見られている。

不登校の問題、こころの問題、発達の問題に加え、いじめによる自殺問題など、学校現場では学習以外の介入を必要とする多彩な視点が必要となってきた。そのためスクールカウンセリングの一環として毎年、B中学1年生を対象にこころの問題についての調査と「色彩樹木画テスト」を行っている。これによって学校生活での生徒の心の健康状態を評価すると共に、問題を抱える生徒の早期発見と支援に役立てている。

今回は、3年間に実施した調査を基に生徒の特徴を明らかにすることを目的とした。

研究方法

1) 対象

平成21年～平成23年のB中学校1年生全員260人（平成21年86人、平成22年88人、平成23年86人）を対象とした。

2) 方法

クラス毎に「こころの健康調査」として以下の調査を行った（平成21・22・23年5月～7月の放課後実施）。

<調査項目>

(1) こころの健康調査

- ①現在の学校等で困っていること（友だち、勉強、部活などを対象とした8項目）
- ②こころの問題に関連した項目（15項目）
- ③パールソン自己記入式抑うつ評価尺度 DSRS-C（18項目）

(2) 「色彩樹木画」

①16色のクレヨンで描く「色彩樹木画」

「色彩樹木画」についての教示：（こころに浮かんだ）木の絵を描いて下さい。

道具：八つ切り画用紙（四つ切り半折り）

16色クレヨン

②描いた木についての質問（8項目）

- ◆この木はどんな木をイメージして描きましたか
- ◆この木の大きさはどのぐらいですか
- ◆この木はどんなところに生えているのでしょうか
- ◆季節はいつですか
- ◆この木の年齢は（描いた木を人に例えてください。樹齢ではありません）
- ◆この木の性別は（描いた木を人に例えてください）
- ◆この木は今、なにを考えたり、思ったりしているのでしょうか
- ◆描いた自分の絵を見てどう思いますか

分析については、SPSS ver17 for Windowsで行った。

3) 倫理的配慮

この調査は個人相談時に使うとともに、研究で使わせてもらう場合があり、研究で使う場合、個人情報をもれないように十分配慮することを口頭と文書で説明し、文書は保護者に見せるよう伝えた。

結果

1) こころの健康調査

平成21年～23年まで、B中学校1年生全員260人

を対象に調査を行い、有効回答数251人（96.5%：平成21年85人、平成22年82人、平成23年84人）であった。

学校は楽しいかどうかを聞いたところ、「楽しい（少し楽しいを含む）」と答えたものが228人（90.8%）であった（ $n=251$ ）。

(1) 今困っていることについて

今、困っていることについて、①友だち関係、②親との関係、③兄弟との関係、④先輩との関係、⑤勉強の問題、⑥身体の問題、⑦こころの問題（H22～）・やる気の問題（H21）、⑧その他（H22～）の項目で聞いたところ、困っていることは、「勉強の問題」が最も多く58人（23.3%）で、次に「友だち関係」が34人（13.7%）と続いた。「友だち関係」に「先輩との関係」を加えた生徒同士の間関係では53人（21.3%）が困っていた。「友だち・先輩関係」共に重複該当しているものは11人（4.4%）だった。今、困っていない「問題のない」ものは133人（53.4%）であった。

男女間では、女子に「友だち関係」、「先輩との関係」で困っているものが多く、有意な差が認められた（ $p<.01$ χ^2 検定）（ $n=249$ ）（図1）。

学校が楽しいか否かと困っていることとの関係を見たところ、「先輩との関係」（ $p<.01$ ）、「身体の問題」、「その他」（ $p<.05$ ）で有意な差が見られた（ χ^2 検定）。

(2) 相談したいこと

今、困っていることについて相談したいことを自由記載で聞いたところ、61人（24.5%）が具体的内容を記載しており、70項目が抽出された。最も多かったのが「勉強について」で19人（31.1%）であり、「先輩との関係」が12人（19.7%）と続いた。また、「嫌がらせ」を受けているとして記載したものが8人（13.1%）であった（ $n=60$ ）（図2）。

(3) こころの問題に関連した項目について

こころの問題に関連した項目（15項目）について聞いた（表1）。

結果、「いやなことを思い出すことがある」が最も多く175人（69.7%）に見られ、「体が緊張しやすいことがある」が163人（64.9%）で続いた（ $n=251$ ）（図3）。男女間では、「いやなことを思い出すことがある」、「気分がしずむことがある」、「何か不安だ」、「気持ちがぐらぐらする」、「よく頭が痛くなる」で

n=249

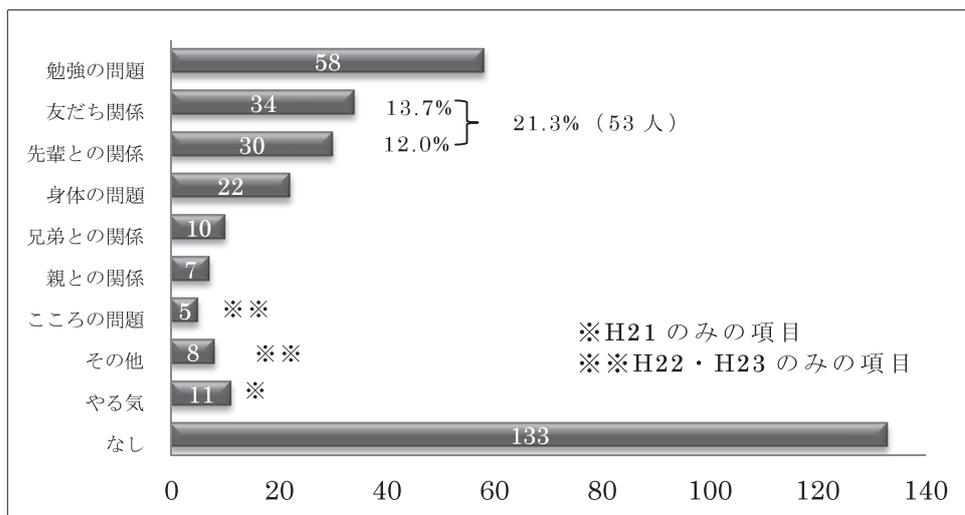


図1 今困っていること

n=60 (問題数 70)

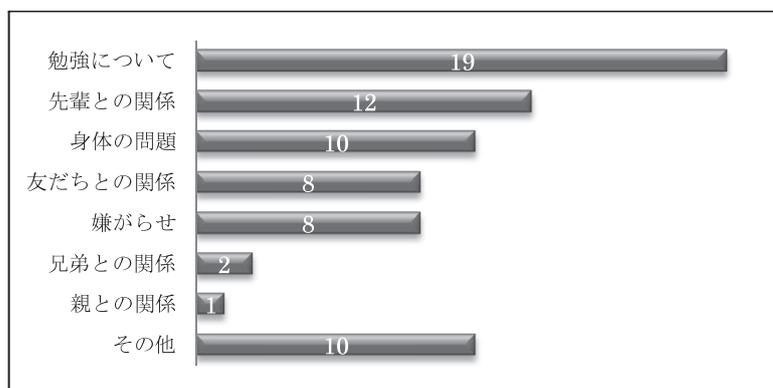


図2 相談したいこと (自由記載)

表1 こころの問題に関連した項目 (15項目)

- ①いやなことを思い出すことがある
- ②いらいらしやすい
- ③気分がしずむことがある
- ④体が緊張しやすいことがある
- ⑤遊びや勉強に集中できないことがある
- ⑥こわい夢を見る
- ⑦自分は悪い人間だと思うことがある
- ⑧ちょっとしたことでもびくっとすることがある
- ⑨とてもよく眠れない
- ⑩おなかが痛くなることがある
- ⑪何か不安だ
- ⑫気持ちがぐらぐらすることがある
- ⑬人と話す気にならないことがある
- ⑭食欲がないことがある
- ⑮よく頭が痛くなる

p<.01、「いらいらしやすい」、「ちょっとしたことでもびくっとすることがある」、「こわい夢を見る」で p<.05の有意差があった。全て女子が多かった (χ^2 検定)。尚、平成21年度は「ある」「ない」の2択で聞いたものを、平成22・23年度では「いつもある」「時々ある」「ない」の3択で聞いたものを、「いつもある」「時々ある」を「ある」として集計した。

(4) バールソン自己記入式抑うつ評価尺度について
平成22と平成23年度について、こころの健康状態をバールソン自己記入式抑うつ評価尺度 (Depression Self-Rating Scale for Children, 以下DSRS-C) を用い、今の抑うつの程度を聞いたところ、Cut-off pointである16 point以上のものは、男子で17人 (10.2%)、女子で21人 (12.7%)、計38人 (22.9%) であった (n=166)。

DSRS-Cの平均pointは、男子では9.6±5.9 point、

n=251

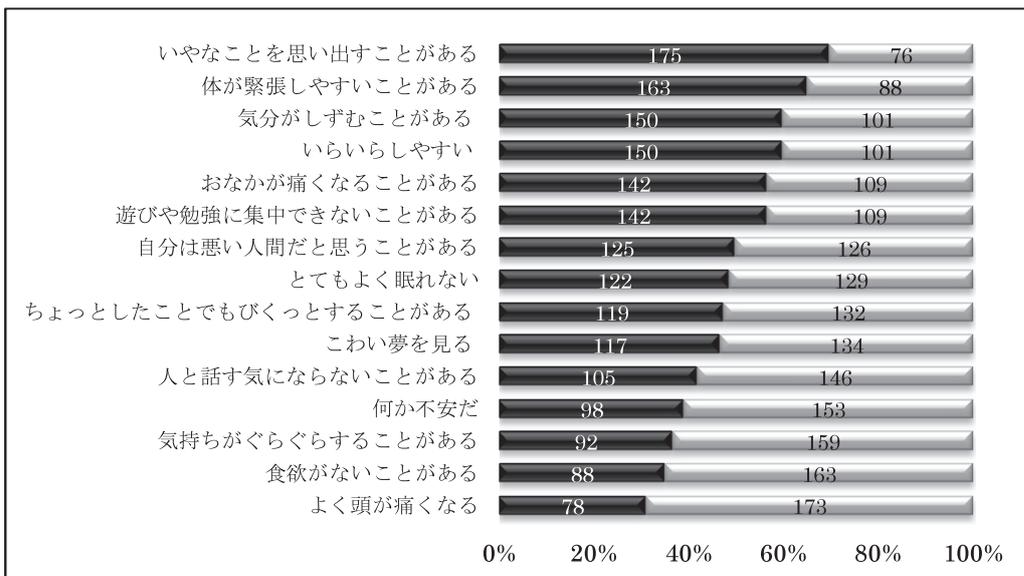


図3 こころの問題に関連した項目集計

n=166

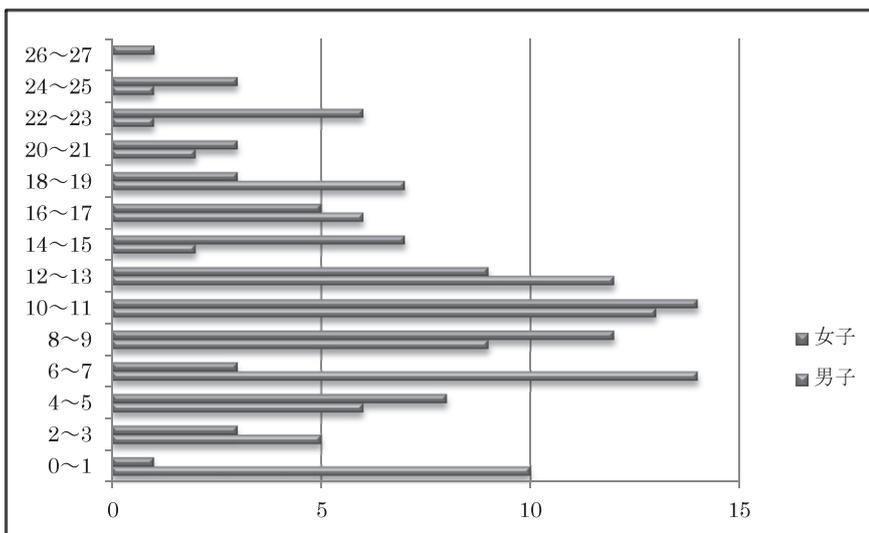


図4 DSRS-C得点分布：男女別

女子では12.4±6.2 pointであり、男女間に有意差があった (p<.01 : t検定)。全体では10.9±6.2 pointであり、男子では6～7pointが最も多く (14人,8.4%)、女子では10～11pointが最も多かった (14人,8.4%) (図4)。

質問項目では、「やろうと思ったことがうまくできる (できない)」が「時々そう思う」を加えると最も多く143人 (86.1%) であり、「落ち込んでいてもすぐに元気になる (なれない)」が「いつもそうだ」で29人 (17.5%) と最も多かった。「いじめられても自分でやめると言える (言えない)」、「元気いっぱいだ(ではない)」、「泣きたいような気がする」

の項目において男女間に有意な差が認められた (p<.01 χ^2 検定) (図5)。

気になる項目として「生きていてもしかたがないと思う」で「いつもそう思う」と答えたものが11人 (6.6%) であり、「時々そう思う」を加えると50人 (30.1%) の生徒に見られた (n=166)。

「生きていてもしかたがないと思う」で「いつもそう思う」と答えた11人のうち、DSRS-Cのpointが16point以上の生徒は9人 (81.8%) であり、抑うつと死への関連が強く見られた (n=11)。

以下に11人の「色彩樹木画」を示す (図6) (図7)。

n=166

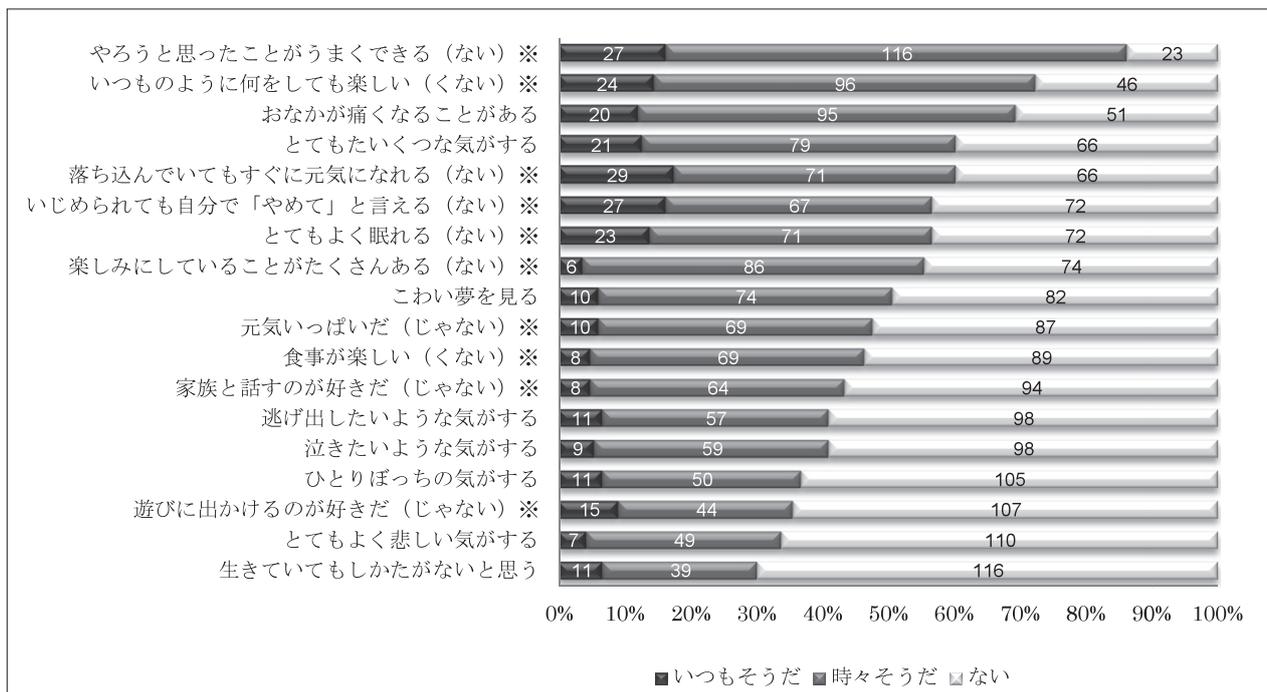


図5 DSRs-C得点分布：項目別

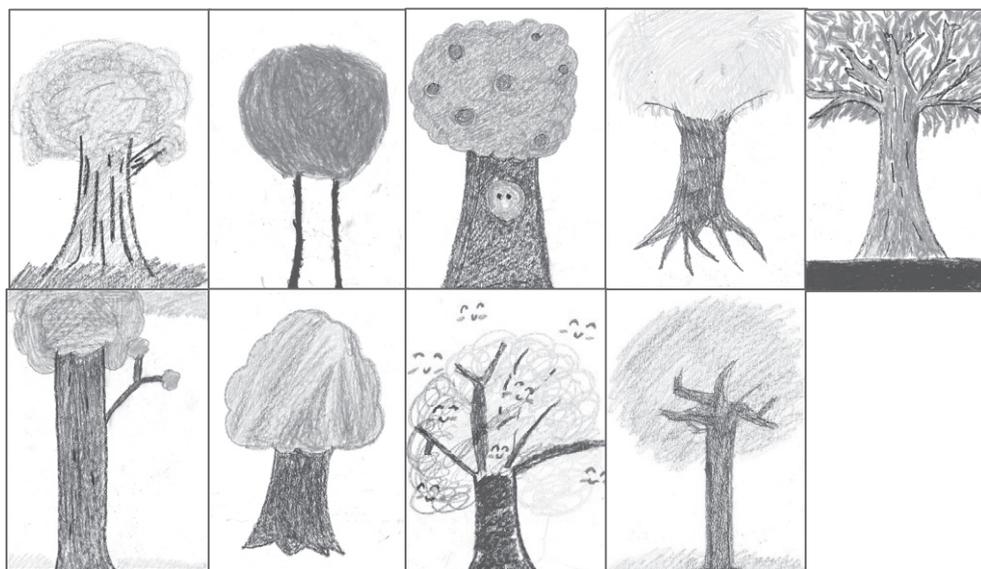


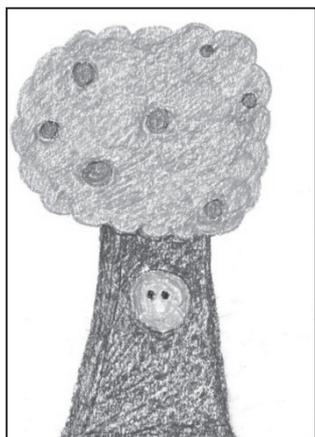
図6 「生きていてもしかたがないと思う」生徒の「色彩樹木画」(DSRS-C:16point以上)



図7 「生きていてもしかたがないと思う」生徒の「色彩樹木画」(DSRS-C:16point未満)

事例：DSRS-Cによる抑うつ状態と見られる生徒
(※一部修正)
DSRS-C：1年次調査21point 2年次調査27point
学校について：少し楽しい(1年次・2年次共)
友達について：クラスにも部活にもいる
(1年次・2年次共)

色彩樹木画：



- ◆りんごなど赤い実のなっている木を思い浮かべた。
- ◆家2軒分くらいの大きい木
- ◆周りに何もない広い野原に生えている木
- ◆春
- ◆86歳くらい
- ◆男性
- ◆(この木は今)「いい天気が続いて嬉しいな」とか「静かでいいな」とか平凡な事を思っている
- ◆(この木を見て)形が少し曲がっている。バラバラだし葉の位置もおかしい。でも、葉の所は緑・黄緑・黄色の3色を使ったりすることができたので満足度は60%くらい。

考察

毎年、B中学校1年生を対象にこころの問題について調査を行い、スクールカウンセリングのための資料・情報として使っている。

生徒が現在、困っていることについて、すでに中学校1年生の1学期半ばで「勉強の問題」を約25%が挙げており、中学校での学習に遅れや困難さ、不安を感じていた。

現在、中1ギャップ⁷⁾という言葉がある。中1ギャップとは「小学校から中学校に進学したときに、学習内容や生活リズムの変化になじむことができず、いじめが増加したり不登校になったりする現象」の

ことであり、小泉⁸⁾は中1ギャップの原因として、「外国語(英語)の学習が本格化し、また全般的に学習内容が難しくなり進度が速くなる」ことを挙げているが、いじめや不登校に繋がらなくても、学習面で小学校から中学校へのギャップに悩んでいる生徒が多いということである。

また、右高⁹⁾は、「中学生では授業は学校生活の大きな部分を占めるものではあるが、さらに学校生活を大きく左右するものが他にあり、その大きな要素が友だちとの関わり等である」とし、「友だち」の関係が大きなストレスにもなり得ることを述べている。今回の調査において学校での生徒同士の関係では、「友だち関係」に「先輩との関係」を加えた人間関係で約20%の生徒が困っていた。このことは、楽しい学校生活を送れるか否かに大きく影響しており、特に「先輩との関係」が良くないと、学校での緊張状態が続くと考えられる。B中学校はほぼ全員が同じ小学校から進学してきた生徒である。小学校6年間を共に過ごしてきたものが殆どであり、同級生も先輩も顔見知りであるにもかかわらず、友だち関係に困る現状がある。

友だち関係は男子より女子の方が問題として捉えやすく、思春期にある人間関係に関する女子の過敏さを感じられた。関ら¹⁰⁾は学校内の男女の友だち関係では、「対立回避傾向」について「女子が男子より低いために、関係での問題が起こった場合、女子はその関係を維持しようとする特性が強い。それがゆえに濃密さを生むと同時に、他者との関係で傷ついてしまう側面がある」と、女子の人間関係の難しさを述べており、まさにその通りの結果となっていた。

困っていることの自由記載については、アンケートとして集団調査をしているが、生徒の強い訴えとして捉えている。特に「嫌がらせ」を受けていることを訴えている生徒が8人いたが、内容は「よく、筆箱をとられる」、「『やめて!』と言っているのにやめないの、その時はどうすればよいですか」など文章としてはそれほど危機感を感じられない。谷口¹¹⁾は、中学生のいじめの認識について調査を行っているが、「遊びと言ってちょっかいを出す、叩く(例、プロレスごっこなど)」はいじめとしての選択率が低く、被害経験のある子どもがこの行為を「いじめではない」と回答する率が有意に高かったという結果を得ている。今回の調査でも書かれた一

文だけでは状況や受けている側の感じ方が十分伝わらない。しかしながら、こうした生徒は、その後「いじめ」に繋がったり、すでに「いじめ」として辛い体験として感じている場合があると捉え、見守りや声かけが必要と考えられる。

こころの問題に関連した項目（15項目）では、「いやなことを思い出すことがある」、「体が緊張しやすいことがある」が65%～70%に見られ、その生徒が失敗体験などを引きずっていたり、学校場面で常に緊張している姿が見えた。また15項目中6項目で過半数のものが該当しており、一番該当数が少ない「よく頭が痛くなる」でも約30%の生徒が該当していた。こうした結果から、今の生徒には、何かにおびえ不安な状態で学校生活を送っている姿が見える。特に、男女間で、「いやなことを思い出すことがある」、「気分がしずむことがある」、「何か不安だ」「気持ちが悪くなる」、「よく頭が痛くなる」、「いらいらしやすい」、「ちょっとしたことでびくっとすることがある」、「こわい夢を見る」の7項目で女子が多く該当しており、女子には男子以上の不安定さがあると考えられる。こうした不安や不安定さは、思春期の始まりでもある中学生年代に起こりやすい状態ではあるが、以前はこうした状態は、同年代の仲間集団の中で、解決してきた問題ではなかったのではないだろうか。しかしながら、結果からも仲間集団が十分癒しに繋がるどころか、こうした状態を助長するような傾向もみられる。牛島¹²⁾は、「最近の青年期ケースをみていると、些細なことで半端ではない退行を起し、二者関係の世界に終始しているという印象がある。こうした背景には青年期におけるギャング（徒党集団）¹³⁾ 体験の欠落がある」と述べている。こうした体験に続く親友関係がないことには青年期は始まらないとし、今のこの年代の心の問題に影響しているという考えを述べている。

DSRS-Cを平成22年度より使っており、平成23年度との2年間の集計であるが、「やろうと思ったことがうまくできない」生徒が約87%（時々そうだを含む）に見られ、自己肯定感の危うさを感じられた。「いつもそうだ」のみでは「落ち込んでみてもすぐに元氣になれない」と回答した生徒が最も多く約18%に見られた。

鍋田¹⁴⁾は現代型のうつ病と「ひきこもり」との関連で、「思春期に入って何とか自分で問題を解決しなくてはならない状態に直面したり、対人関係の

問題に直面すると、殆どなんのきっかけもなく、登校を渋り、外出も渋るようになり、ひきこもる」と述べていて、調査でも今は「不登校」や「ひきこもり」になるレベルではないが、一人で悩みを抱え、問題解決ができず落ち込み、悶々としている心理的回復力の乏しい姿が見られ、多くのものが「不登校」や「ひきこもり」の予備軍のように感じられる。

DSRS-C pointの平均は10.9であり、Cut off pointの16pointを超えた生徒は約23%であった。この結果については、対象が中学1年生の思春期にさしかかった不安定な時期であることを考えると、対象者の健康度はさほど悪いわけではないのかも知れない。

この調査で気に掛かる点は、「生きていても仕方がない」に対して39人（23.5%）が「時々そうだ」と答え、「いつもそうだ」と答えた生徒が11人（6.7%）いた。「生きていても仕方がない」≡「死」を考えている生徒が約30%いるのは、この思春期という時期の特徴かもしれない。しかしながら「いつもそうだ」と答えた生徒11人については、彼らと関わるものが何らかの見守りをする必要があると感じさせる生徒である。こうした生徒については教師に情報提供し、見守る必要性を伝えている。また、11人のうち、DSRS-C pointが16を超えたものが9人おり、「抑うつ」と「死」の関連が強く見られた。

結果に「生きていても仕方がない」に対して「いつもそうだ」と答えた生徒11人の「色彩樹木画」を示している。並べてみるとこの絵だけでは共通した特徴を見いだすことができないが、調査項目および「色彩樹木画」に関する質問から総合的に生徒を評価し、スクールカウンセリングの資料として有効に活用したいと考えているし、実際活用している。

事例について

学校では、少しは楽しく過ごせている事例である。友だちもクラスにも部活にもいる。DSRS-Cでは2年にわたって抑うつ状態が見て取れる。

色彩樹木画は、樹形がこぢんまりとしたまとまりのある絵である。質問への回答では家2軒分という表現をした大きな樹ではあるが、「ひとりぼっちで野原に立っている」との回答から、寂しさを抱えている印象を受ける。葉の書き方や構図に不満がある反面、葉を3色で塗っていることには満足している。総合的に60%の評価は、本人の自信のなさの現れかも知れない。DSRS-C pointにもこうした内面が反

映されていると考えられる。

「色彩樹木画」の中に「うろ」があり、そこに小鳥が巣くっている。大きな樹の中の安心できる巣から、恐怖を感じる外の世界に飛び出せないでいる本人の姿と捉えられる。

この時期特有の自信喪失や自己評価が低さもあるとは思われるが、本人が少し周りの環境と関わることに臆病になっているのかもしれない。本人が自己評価を上げ自信を持って学校生活をもっと楽しめるような関わりをしながら、樹の中から飛び立てる後押しができたらと思う。

まとめ

今回の3年間の調査結果で見えてきたことは、

- ①中学1年生入学の早い時期から、すでに勉強で困っている生徒が多かった。
- ②ほぼ全員同じ小学校からの入学にかかわらず、友だち関係、先輩関係に困っている生徒が多かった
- ③「嫌がらせ」の項目の自由記載をした者については、いじめとの関係を視野に入れた見守りが必要である
- ④こころの問題では「いやなことを思い出すことがある」の項目が上位であり、過去の嫌な体験を引きずっていると思われる生徒が多かった
- ⑤DSRS-Cでは女子の平均ポイントが男子に比べて高く、男女を合わせると約23%の生徒に抑うつ状態が見られた
- ⑥「やろうと思ったことがうまくできない」といった自己評価の低い姿が特徴として見られた。
- ⑦「生きていてもしかたがないと思う」で「いつもそう思う」と答えたものが11人おり、やはり見守りの必要な生徒である。

「色彩樹木画」については、これだけでは、こころの問題を十分、正確に捉えることはできないが、他の検査などを併用することによって、「色彩樹木画」から心の問題を読み取ることができると考えている。

こうした調査による気づきを基に、教師、保護者との情報共有を行うことで、こころの問題で少し悩んでいる生徒の共通理解を深めることで生徒の後押しをすることができると考える。

文献

- 1) 文部科学省：平成22年度学校基本調査速報、2011.
- 2) 文部科学省：平成23年度学校基本調査速報、2012.
- 3) 傳田健三、賀古勇輝、佐々木幸哉他：小・中学生の抑うつ状態に関する調査－Birleson自己記入式抑うつ評価尺度（DSRS-C）を用いて－、児童青年精神医学とその近接領域、45、424-436、2004.
- 4) 中村仁志、太田友子、丹佳子：心の問題に対して「色彩樹木画」を用いた介入、山口県立大学学術情報、第5号、看護栄養学部紀要、通巻第5号、29-36、2012.
- 5) 文部科学省：「通常の学級に在籍する特別な教育的支援を必要とする児童生徒に関する全国実態調査」、2002.
- 6) 文部科学省：「通常の学級に在籍する発達障害の可能性のある特別な教育的支援を必要とする児童生徒に関する調査結果について」、2012.
- 7) 新潟県教育委員会：中1ギャップ解消調査研究事業報告書（平成15・16年度実施）、2005.
- 8) 小泉令三：中1ギャップにみる中学生とその対応、精神療法、Vol.38 No.2、195-201、2012.
- 9) 右高和生：児童・生徒の学校と家庭における生活とストレス－しない小学生と中学生の実態調査から－、中部大学 現代教育学部紀要、第1号、179-189、2009.
- 10) 関浩行、安藤由紀子、金井剛：現代の思春期・青年期申請とその病理における男女差、精神科治療学、Vol.26 No5、529-535、2011.
- 11) 谷口晃子：中学生のいじめの認識－いじめ経験との関連から－、教育実践学研究、15、193-202、2010.
- 12) 牛島定信：現代青年かたぎ2012、精神療法、Vol.38 No.2、157 -163、2012.
- 13) 野沢栄司訳：青年期の精神医学、誠信書房、1971. Blos P:On Adolescence.Free Press,1962
- 14) 鍋田恭孝：思春期・青年期の病増の変容の意味するもの／「やみ切れなさ」「症状の出せなさ」－現代型うつ病・不完全神経症（軽症対人恐怖症など）・ひきこもりから考える－、精神療法、Vol.38 No.2、164 -171、2012.