

気分調査票からみる中学生の心理的状态

平野 銘子^{*1}・古井 景・二宮 昭

Psychological status of junior high school students by conducting Mood Inventory

Meiko Hirano, Hikari Furui and Akira Ninomiya

要旨

これまで、中学生を対象に緊張と弛緩に重点をおいたリラクゼーションの取り組みを实践し、これらの効果を測定するために体験前後に気分調査票（坂野ら，1994）を用いた。本研究では、体験前気分調査票のデータを分析することで中学生の現状を把握し、さらに坂野ら（1994）が大学生や一般成人等に実施して得られた結果との比較を通して、現在の中学生の心理的状态を明らかにすることを目的とした。その結果、中学生は緊張感や抑うつ感は低い、疲労感を非常に強く感じており、その程度は大学生や一般成人よりも高く、心療内科受診群と同程度であることが確認できた。中学生は心身ともに活動的であると考えられているが、気分調査票からは異なる中学生像が明らかになった。

キー・ワード：中学生，心理的状态，気分調査票，疲労感

I 問題と目的

近年、不登校、いじめ、学級崩壊や校内暴力など児童生徒の問題行動が年々多様化してきている。刑事事件なども、増加及び凶悪化している傾向にあり、社会的な問題となっている。さらに、最近では普通の子がいともたやすく人を傷つけてしまう突然の暴力行為が特別なことではなくなっており、学校関係者も頭を悩ませている。学校教育を取り巻く状況は年々劣悪の一途をたどっており、危機的状況はますます深刻化している。このような状況のもとで、生徒の問題行動を引き起こしている要因を明らかにすることが求められているが、“学校の不適応の問題は、さまざまな要因の複合であることが多く、明確な教育的介入の視点を持つことが難しく、対応に苦慮しているのが現状である”（粕谷、河村、2002）。今やどの生徒

にもこのような問題行動を起こす危険性があるという認識を持つことが必要のようである。

岡村（1988）は、“根源にある不安や緊張が解決も緩和もされない場合、習癖や心身症等に「身体化」したり、神経症等に「精神化」したり、引込み思案や引きこもりといった非社会的行動や、反抗や攻撃といった反社会的行動として「行動化」したりする”ことを述べている。また、石川・坂野（2004）は、“児童期における不安障害の有病率はおよそ10%であり”，すでに小学生の段階でこの兆候が見られることを示唆しており、さらに“児童期の不安障害は現在の不適応だけでなく、将来の不適応にも影響する”とされている。このようなことから、問題行動は心身の状態と密接に関係していると考えられる。不安や緊張が持続することによって、問題行動はどの生徒にも起こりうるということが予測されるため、心身の状態に関する知見を得ることは重要だと考える。

そこで、現代の中学生が普段感じている心身の

※1 心理学研究科 研究生

状態を把握するため、気分調査票（坂野・福井・熊野・堀江・川原・山本・野村・末松、1994）を用いて全校生徒を対象に実施した調査結果を分析する。気分調査票は、主観的な気分状態を客観的かつ多面的に測定するために開発された尺度であり、その個人の気分状態を即座に捉えることができるかとされている。また、この質問紙からは、緊張感や不安感も測定することができるので、中学生を全体的に理解するのに適していると思われる。ただ、中学生以上に使用可能であると述べられているが、作成時においては、大学生および一般成人を対象に行なった調査に基づいて構成されており、中学生は含まれていない。さらに、中学生の分析から得られたデータと坂野らの研究によって得られたデータの中で、特に一般成人群との比較を通して中学生の心理的状态を明らかにしていく。一般成人群を比較対象としたのは、坂野ら（1994）の被験者の中で、中学生がその後成長して形成する母集団として最も近いと考えるからである。

本研究では、中学生の全校生徒に対して実施した気分調査票のデータを分析することで中学生の置かれている現状を把握し、さらに、坂野ら（1994）が以前に実施して行った結果との比較を通して現在の中学生の心理的状态を明らかにすることを目的とする。

II 方法

1. 対象者

A県内の公立中学校の生徒338名に対して実施した。対象者の内訳はTable 1に示す。対象校は郊外に位置し、田畑や住宅地が点在する環境的には落ち着いた地域にある中規模の中学校である。また同地域の他の中学校と比較しても生徒指導上の問題が少なく、授業に集中して取り組める環境

にある中学校である。

2. 実施時期

2006年10月。この時期は、対象校では大きな学校行事がなく、比較的落ち着いた時期であった。

3. 使用した尺度

坂野ら（1994）の気分調査票を用いた。この尺度は、「緊張と興奮」「爽快感」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」の5因子からなり、それぞれ8項目合計40項目から構成されている。得点化に関しては、「まったくあてはまらない（1点）」「あてはまらない（2点）」「あてはまる（3点）」「とてもあてはまる（4点）」の4件法で評定を求め、それぞれの因子ごとに合計得点を算出した。したがって、各因子の得点範囲は8点から32点である。気分調査票はリラクゼーション体験当日の朝の会と帰りの会において、各クラスの担任の指示のもと、全校一斉に実施された。なお、本研究においては体験前に行なった気分調査票を分析した。

4. 全校生徒を対象とした気分調査票の実施までの手続き

対象の中学校では、毎年学校保健委員会を恒例行事として行っている。そこでは外部から講師を招き、生徒が興味のある講座を選択して参加するといった形式で行われている。講座には、「リズムによって元気よく」「ヨガを学ぼう」「ためそう中国伝統の健康法」「足の裏のつぼを知って健康回復」など10～20の講座が用意されている。筆者は学校現場でリラクゼーションの実践を行っており（平野、2006：2007；平野・二宮、2005：2007）、この中学校の保健委員会では2004年から「緊張をほぐしてリラックス」の講座を担当し、毎年20人から50人の生徒に対して、緊張と弛緩に重点をおいたリラクゼーションを実施してきた。2006年には、全校生徒を対象にした学校保健委員会を行うにあたり、リラクゼーションの実技講座を実施してほしいという要請を受けた。その際、効果の測定に質問紙を用いることを提案したところ、学校側は生徒の健康度を把握するために質問紙の実施に同意した。本質問紙を採用するにあたっては現

Table 1 対象生徒の学年別・男女別構成（％）

	1年生	2年生	3年生	合計
男子	58(17.2)	52(15.4)	54(16.0)	164(48.5)
女子	49(14.5)	66(19.5)	59(17.5)	174(51.5)
	107(31.7)	118(34.9)	113(33.4)	338(100.0)

職教員との協議を十分に行い、項目の種類や内容等の検討の上決定した。従来の不安尺度やストレス尺度の中には、尺度得点が高くなるほどストレス度が高いといった一方向だけの質問紙が多くみられるが、中学生の気分状態を測定するためには、肯定的な側面が含まれている方が望ましいという学校側の意向を受けたことや、生徒が質問の内容を理解しやすいことや質問の量が適切という面を考慮して気分調査票を用いることにした。本質問紙には、「爽快感」因子といった肯定的な気分を測定できる側面が含まれている。さらに、気分調査票を実施する際には、中学生にわかりやすくするために「今の気分をチェック」と表題をつけ、リラクゼーションの体験前と体験後の2回実施した。講座終了後には、「今の気分をチェック」に併せて体験前後の尺度得点を合計して、各々でグラフを比較して自分の体験を振り返らせるためグラフを作成させた。

Ⅲ 結果

1. 因子分析

回答に不備のなかった326名を対象に、気分調査票40項目に対して主因子法・プロマックス回転による因子分析を行なった。回転後の因子パターンと因子間相関をTable 2に、下位尺度間相関をTable 3に示す。固有値が1以上と基準を設定すると、5因子構造が妥当であると考えられ、既存の尺度と同じ5因子構造となった。すべての項目において十分な因子負荷量を示し、尺度構成も従来の尺度と同じ5因子構造であることが認められた。また、内的整合性を検討するために α 係数を算出したところ、「抑うつ感」.94、「疲労感」.92、「不安感」.91、「爽快感」.86、「緊張と興奮」.85となり、信頼性も確認され、中学生の気分状態を測るにはこの尺度の項目で十分だと考えられた。本研究では、「抑うつ感」においては、「みじめだ」「がっかりしている」「つらい」などの項目が高い因子負荷量を示し、「疲労感」では、「何もしたくない」「面倒くさい」「ものごとが気がのらない」などの項目に、「不安感」では、「とまどいを感じている」「なんとなく不安だ」「自分のことが気に

なる」などの項目に、「爽快感」では、「生き生きしている」「充実している」などの項目に、「緊張と興奮」では、「気分が高ぶってじっとしてられない」「いてもたってもいられない」などの項目に、それぞれ高い負荷量を示した。5つの下位尺度は互いに有意な相関を示し、中でも「抑うつ感」と「疲労感」、「抑うつ感」と「不安感」において、それぞれ高い正の相関が認められた。

2. 坂野ら(1994)の気分調査票と中学生の平均値および標準偏差

Table 4は、坂野ら(1994)の研究で得られた大学生(280名)や一般成人(118名)、心療内科受診群(81名)、一般外来受診群(77名)などの平均値および標準偏差を提示したものである。今回中学生(326名)を対象として得られた平均値と、一般成人とを比較したものをTable 5とFig. 1～Fig. 5に示す。 t 検定の結果、中学生の「疲労感」は一般成人よりも有意に高いことが認められ($t(442)=5.02, p<.01$)、中学生の感じている「疲労感」は、大学生や一般外来受診群よりも高く、心療内科受診群と同程度であることがあきらかになった。「爽快感」($t(442)=5.01, p<.01$)は、一般成人よりも有意に低いことが明らかになった。「緊張と興奮」($t(442)=5.60, p<.01$)「不安感」($t(442)=2.71, p<.05$)においては、中学生の方が有意に低いことが示された。また、「抑うつ感」においては、中学生と一般成人の得点差は認められなかった($t(442)=1.12, n.s.$)。

Table 2 気分調査票の因子分析結果（プロマックス回転後の因子パターン）

項目内容	I	II	III	IV	V	共通性
因子1：抑うつ感						
27 みじめだ	.947	-.090	-.056	-.051	.001	.727
28 がっかりしている	.909	-.055	-.019	-.029	-.026	.724
30 つらい	.894	-.037	.050	.045	-.037	.827
31 むなしい	.888	-.032	.028	-.012	.006	.787
32 一人っきりのようでさびしい	.752	-.015	.041	-.007	.015	.600
26 気分がしずんでゆううつだ	.741	.122	-.011	.007	.025	.669
29 気が重い	.698	.140	.136	-.016	-.037	.735
25 気持ちがめいっている	.615	.169	.023	-.080	.109	.575
因子2：疲労感						
17 なにもしたくない	-.024	.896	-.097	-.054	-.011	.696
18 面倒くさい	-.048	.895	-.068	-.039	.079	.725
19 物事に気がのらない	-.024	.859	-.009	.024	.005	.724
22 集中できない	-.106	.749	.061	.045	.094	.572
23 ぐったりしている	-.046	.739	.128	.021	-.059	.588
21 わけもなく疲れたような感じがする	-.013	.724	.134	.028	-.046	.607
20 しらけている	.155	.666	-.051	-.102	-.037	.497
24 だれにも話かけられたくない	.279	.459	-.107	.032	-.097	.357
因子3：不安感						
37 とまどいを感じている	.077	-.093	.861	.069	-.002	.791
34 なんとなく不安だ	.015	-.013	.845	.003	-.016	.711
36 自分のことが気になる	-.029	-.013	.778	-.034	.006	.565
33 将来のことをあれこれ考えてしまう	-.135	-.015	.759	-.092	.027	.463
35 いろんな思いが心をよぎる	.132	-.004	.747	-.008	-.021	.682
39 何か悪いことが起こらないか心配だ	-.027	.034	.717	-.005	.081	.557
38 自分の考えがまとまらない	.079	-.027	.682	.043	-.001	.536
40 何かものたりない	.040	.168	.622	.037	-.009	.549
因子4：爽快感						
13 生き生きしている	.058	.030	-.011	.770	-.155	.629
16 充実している	.050	-.005	-.045	.721	.039	.539
10 頭の中がすっきりしている	-.045	.015	.021	.714	.115	.532
15 気持ちがひきしまっている	-.106	.132	-.032	.711	-.044	.517
12 物事をらくに考えることができる	.016	-.160	.052	.700	.044	.472
11 くつろいだ気分だ	.014	-.115	.041	.661	-.021	.416
14 元気いっぱいだ	-.032	.110	.025	.631	-.204	.448
9 ところが静かだ	-.113	-.054	-.088	.546	.179	.293
因子5：緊張と興奮						
2 気分が高ぶってじっとしてられない	-.079	.003	-.001	-.113	.797	.590
7 いてもたってもいられない	.017	.009	.032	.028	.792	.666
1 興奮している	-.039	-.079	-.040	-.053	.743	.505
4 そわそわしている	-.073	.059	.082	-.075	.712	.527
3 緊張している	-.002	-.074	.053	-.033	.614	.386
6 焦っている	.087	.059	.093	.046	.534	.419
5 おこっている	.087	.021	-.106	.150	.499	.360
8 イライラしている	.201	.092	-.076	.226	.439	.407
因子間相関						
I		.548	.631	.327	.354	
II		—	.402	.298	.194	
III			—	.179	.350	
IV				—	.109	
V					—	

Table 3 気分調査票の下位尺度間相関

	緊張と興奮	爽快感	疲労感	抑うつ感	不安感
緊張と興奮	—	-0.138 **	0.226 **	0.399 **	0.366 **
爽快感		—	-0.247 **	-0.249 **	-0.132 *
疲労感			—	0.546 **	0.400 **
抑うつ感				—	0.632 **
不安感					—

* $p < .05$ ** $p < .01$

Table 4 気分調査票 (坂野ら, 1994) の平均値

	大学生	一般成人	心療内科受診群	一般外来受診群
緊張と興奮	<i>M</i> 13.18 <i>SD</i> 4.33	12.89 4.45	16.31 5.59	12.69 4.25
爽快感	<i>M</i> 18.87 <i>SD</i> 4.70	21.31 4.98	16.84 4.31	18.36 4.71
疲労感	<i>M</i> 16.66 <i>SD</i> 4.95	15.00 4.87	18.41 5.70	14.96 4.80
抑うつ感	<i>M</i> 15.24 <i>SD</i> 5.83	13.33 5.04	18.44 6.73	13.36 5.03
不安感	<i>M</i> 19.35 <i>SD</i> 4.71	17.28 4.86	21.32 6.25	15.94 4.88

Table 5 気分調査票の中学一般成人の平均値とSDおよび *t* 検定の結果

	中学生		一般成人		<i>t</i> 値
	平均	<i>SD</i>	平均	<i>SD</i>	
緊張と興奮	10.6	3.57	12.89	4.45	5.60 **
爽快感	18.53	5.25	21.31	4.98	5.01 **
疲労感	18.23	6.35	15.00	4.87	5.02 **
抑うつ感	12.66	5.33	13.33	5.04	1.19 <i>n.s.</i>
不安感	15.54	6.33	17.28	4.86	2.71 *

* $p < .05$ ** $p < .01$

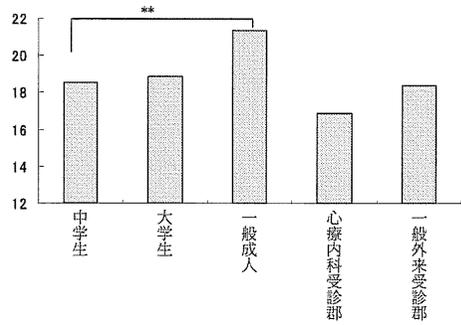


Figure 2 各群における気分調査票の「爽快感」

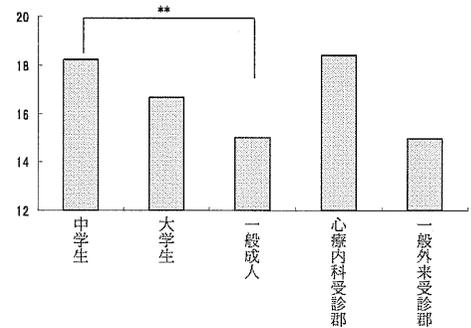


Figure 3 各群における気分調査票の「疲労感」

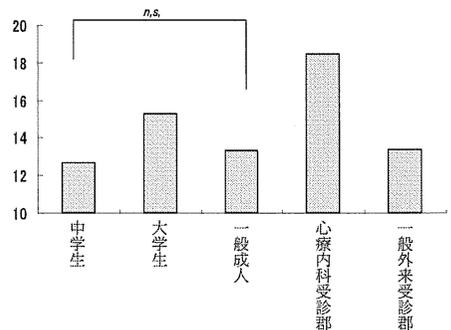


Figure 4 各群における気分調査票の「抑うつ感」

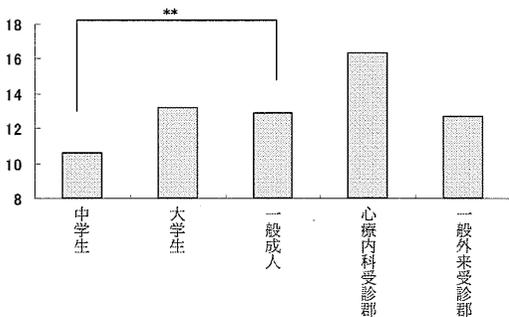


Figure 1 各群における気分調査票の「緊張と興奮」

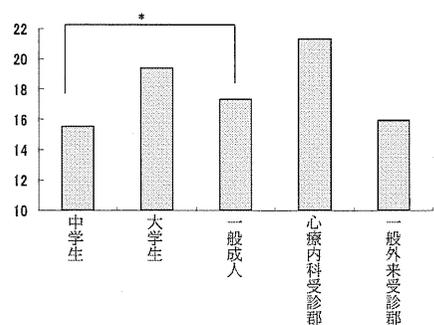


Figure 5 各群における気分調査票の「不安感」

3. 中学生が感じている「疲労感」

中学生が感じている疲労感を確認するため、項目ごとに検討を行った (Table 6)。その結果、「何もしたくない」「面倒くさい」「わけもなく疲れたような感じがする」の項目について、「少し当てはまる」と「とても当てはまる」を回答した生徒が、半数あるいはそれ以上であった。朝登校してからほとんど活動が始まっていない段階で、約40%の生徒が疲労感を感じているということが明らかになった。

Table 6 中学生の「疲労感」の項目別集計 (%)

項目内容	1	2	3	4
なにもしたくない	93(27.5)	76(22.5)	96(28.4)	72(21.3)
面倒くさい	74(21.9)	84(24.9)	112(33.1)	67(19.9)
物事に気がのらない	88(26.0)	109(32.2)	90(26.6)	50(14.8)
しらけている	114(33.7)	131(38.8)	64(18.9)	28(8.3)
わけもなく疲れたような感じがする	84(24.9)	92(27.2)	95(28.1)	66(19.5)
集中できない	83(24.6)	125(37.0)	87(25.7)	43(12.7)
ぐったりしている	96(28.4)	99(29.3)	95(28.1)	48(14.2)
誰にも話しかけられたくない	193(57.1)	102(30.2)	30(8.9)	13(3.8)

1 まったくあてはまらない

2 あてはまらない

3 少しあてはまる

4 とてもあてはまる

IV 考察

本研究では、中学生の日常の心理的状态について気分調査表から検討すること、他の群との比較を通して中学生が感じている気分状態の特徴を明らかにすることを目的として行った。その結果、特徴的だったことは中学生の「疲労感」の高さである。気分調査票は、生徒が学校に登校した直後の朝の会で実施しており、学校生活が始まる前であるため、学校で引き起こされる様々な要因が排除されているので、生徒の日常の気分状態が最もよく反映されていると考えているが、本結果から、生徒は朝から疲れていることが明らかになった。一日の活動が始まる前から疲労感を感じていることが、大きな問題であると考えられる。また、中学生は一般成人と比較すると「疲労感」は高いが「緊張と興奮」が低いという結果となった。坂野ら(1994)の研究では、心療内科受診群の場合、他の群と比較しても「緊張と興奮」も「疲労感」も

ともに高く、「抑うつ感」「不安感」においても、他の群より得点が高くなっている。このように、「疲労感」が高ければ緊張感や不安感も高い得点になることが予測されるが、中学生においては、「疲労感」が高いにもかかわらず、「緊張と興奮」「抑うつ感」「不安感」は低いということが特に注目すべきことであり、健康的に見える中学生を理解していくうえで、重要な視点が示されたと考えている。

これまでの研究(小田、1992他)においてもアパシーの低年齢化が指摘され、中学生の無気力状態が問題になってきている。本研究でも「何もしたくない」「面倒くさい」という項目に高い因子寄与が認められ、「何もしたくない」について「とてもあてはまる」を回答した生徒が21.3%、「面倒くさい」が20%、「わけもなく疲れたような感じがする」19%であった。これらのことから、中学生の無気力状態は、心身の疲労感から引き起こされていることが窺われる結果となった。山中・富永(2000)は、「子どもはただなんとなく「疲れた」といっているのではなく、自分が疲れていることを自覚している」と述べているが、本研究の結果もそのことが示唆されている。今後は、中学生が感じている「疲労感」について、詳細に検討していく必要があるだろう。「爽快感」についても、一般成人よりも低いことから、本質的に明るくて生き生きとした本来の中学生の持つ状態からは遠のいていることが窺われる。今後「疲労感」が解消されずに蓄積されていくことで、「爽快感」がさらに低下していくということが起こりうる可能性は考えられる。

また、本研究では「緊張と興奮」の低さが際だった結果となった。他の群と比較しても最も低く、平均値が10.6という値から、ほとんどの中学生は選択肢1の「まったくあてはまらない」を回答していることが明らかになった。このことから、中学生は緊張感を伴わないような疲労感を感じていると思われるが、体験後に学校側が実施した振り返りシートや気分調査票と同時に行った自由記述には、「自分はこんなに緊張していたんだなあ」「緊張していることがはじめてわかった」「緊張がなかなか抜けなかった」と述べている生徒が多かっ

たことから、中学生は緊張しているのだが、それを普段の生活の中で自覚されていないことが窺われた。ただ、緊張感が高まることによって非社会的行動を引き起こす可能性も考えられる。今は緊張感が自覚されにくい状態ではあるが、緊張感を自覚させ、そしてこれを取り除いていく方法を学習させていくことも必要だと思われる。さらに、「不安感」も一般成人よりも高いことが示されているが、今回の気分調査票の下位尺度の項目では、「何かわるいことが起こらないか心配だ」については13.9%、「何かものたりない」が11.2%、「いろんな思いが心をよぎる」10.9%の生徒がとてもあてはまると回答しており、全体的に10%の生徒が、高い不安を感じていることが明らかになった。「抑うつ感」については一般成人との間で差は認められなかった。しかし、小学生を対象とした調査において、“一般児童の約10%が臨床的に問題になるレベルの抑うつ症状を示している”ことが報告されており(嶋田、2008)、その後高い割合での再発や成人期の健康状態に及ぼす悪影響が指摘されていることから、中学生においても抑うつ感が高い生徒については、個別に対応していくことが必要だと考えられる。

今回の結果から、「疲労感」がとても高い反面「抑うつ感」や「緊張感」は低かった。しかし、今後も「疲労感」が蓄積されることで、次の段階として「緊張感」や「不安感」「抑うつ感」が高まっていくのではないだろうかと推測している。「疲労感」の持続によって、不適応状態や無気力状態に陥り、緊張や不安が次第に高まっていき、さまざまな問題行動に発展していくのではないだろうか。実践校はとても落ち着いた中学校であり、今回の結果は、普通の中学生の現状を反映していると考えられる。問題行動の背後には、蓄積された疲労感があるのかもしれない。

これまで述べてきたように、「疲労感」が持続することで「爽快感」が減少していき、「抑うつ感」や「緊張感」が増加していくことによって中学生の引き起こす問題行動の解決が遅れる可能性がある。従って、今大切なことは、中学生の疲労感を解消、または減少させることだと考える。今後は、問題行動や心身症や神経症といった心身症

状の広がりを防いでいくためにも、中学生が感じている「疲労感」が何に起因しているのかを明らかにしていくとともに、中学生の「疲労感」を解消・減少させるための具体的な方法を検討していく必要があるだろう。

文 献

- 平野銘子 (2006). 自己に向き合うきっかけをつくるリラクゼーション体験 —中学生と高校生の実践を通して— 日本心理臨床学会第25回大会発表論文集, 289.
- 平野銘子 (2007). 自己に向き合うきっかけをつくるリラクゼーション体験 —中学校の全校生徒を対象として— 日本リハビリテーション心理学会2007年大会発表論文集, 24-25.
- 平野銘子・二宮昭 (2005). 自己に向き合うきっかけをつくるセルフリラクゼーション 東海心理学会第54回発表論文集, 56.
- 平野銘子・二宮昭 (2007). 動作法体験を通じた中学生の「生きる力」の変容—自他感・無気力感からの検討— リハビリテーション心理学研究, 33(2), 37-50.
- 石川信一・坂野雄二 (2004). 児童の不安障害に対する認知行動療法の展望 行動療法研究 30, 125-136.
- 粕谷貴志・河村茂雄 (2002). 学校生活満足度尺度を用いた学校不適応のアセスメントと介入の視点 カウンセリング研究, 35(2), 116-123.
- 小田 晋 (1991). 子どものアパシーとは何か 教育心理, 39, 6-11.
- 岡村達也 (1998). 児童期・思春期の心理障害と臨床援助 下山晴彦編 教育心理学Ⅱ 発達と臨床援助の心理学 東京大学出版会, 127-154.
- 坂野雄二・福井知美・熊野宏昭・堀江はるみ・川原健資・山本晴義・野村忍・末松弘行 (1994). 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討 心身医学, 34, 629-636.
- 嶋田洋徳 (2008). 何が子どものメンタルヘルスを低下させているか 児童心理, No.879, 23-30.

山中寛・富永良喜 (2000). 動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編 北大路書房, 111-136.