

介護福祉専攻学生を対象としたストレスコーピング結果の検討

— TAC24を用いて —

今井 訓子

Study of Stress Coping Results for the College Students Training of Care Welfare Major — Using TAC24 —

IMAI Noriko

本学は福祉系の短期大学であり介護福祉士養成の課程を有する。同じ課程に高校卒業したばかりの学生から社会人経験者まで在籍し、学生の経験や生活背景は多岐にわたっている。ストレス社会と言われる現在、学生生活に伴うストレスのほか、日常生活に伴うイベントがストレスサーとなり、経験や知識によってコーピングの方法を変えていると考えられる。ストレスマネジメントには問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングのどちらも重要であり、状況によって適切な選択をして精神的な健康を維持させることが必要である。この調査は年齢・経験によるコーピング尺度値の相違、調査時期による相違を検討し、介護福祉士を目指す学生の経験・年齢によるコーピング傾向を明らかにすることを目的とした。その結果、社会人経験者は未経験者に比べ問題焦点型コーピングをする等の結果を得た。

キーワード：介護福祉士、コーピング、ストレスマネジメント、社会人経験

1. はじめに

科学技術の発展や多様な人間関係から現代はストレスの多い社会になっている。また、ストレス反応が身体及び精神的反応として現れることや、日常生活におけるイベントがストレスとして現れることが報告されている¹⁾。そのため、適切なストレスマネジメントをしてストレスサーを適度な水準にするための介入が必要になってくる。

近年、少子化、高学歴化で大学短期大学進学率が上昇し、問題を抱える学生が増えてきている。さらにリカレント教育のすすめもあって、学生という同じ立場といえども、その能力や背景は様々である。そのため、学生生活に関するストレスや家庭や社会生活の中で生じるストレスも異なっており、その様々なストレスに経験や性格特性を踏まえて対処していく必要がある。

コーピングはストレスサーを適切に処理し統制す

るために行われる認知行動的な努力であり、ストレスサーにより生じるストレス反応を低減させるための重要な要因の一つである。ストレスの対処法としてラザルスら²⁾は個人がもつ行動パターンに注目して分析し、コーピングを環境や自分の問題を解決しようとする「問題焦点型コーピング (problem-focused coping)」と情緒的な苦痛を低減させるための「情動焦点型コーピング (emotion-focused coping)」に分類している。問題焦点型コーピングは何が問題なのかその所在を明らかにしたり、問題解決のために情報を収集したり、解決策を考えたりする行動を言い、情動焦点型コーピングは自分を脅かすものを考えないようにしたり、気晴らしを示す。どちらのコーピングもストレスマネジメントとして重要であり、問題の状況により適切なコーピングを使い分けることが精神的な健康を維持させるために必要である³⁾。

個人のコーピングを測定するには様々な尺度が用いられているが、そのひとつに神村ら⁴⁾によるTAC24がある。これは「問題焦点—情緒焦点」軸「接近—回避」軸「反応系」軸の3つの軸からなり、それらの組み合わせからなる8つの下位尺度で構成されている。この下位尺度はA情報収集、B計画・立案、Cカタルシス、D肯定的解釈、E責任転嫁、F放棄・諦め、G気晴らし、H回避的思考の8項目であり、男女によって異なる1－5の得点基準で示される。また、山田ら⁵⁾の研究では大学生・短期大学生の調査において、ストレスの程度が高い方がコーピング値が高いという結果を得ており、ストレス状況にあるほどコーピングを頻繁に行っていることを示唆している。さらにコーピングはストレスに対するプロセスであり、個人のパーソナリティとは異なるとされるため、状況によって変化すると報告している。

本学は福祉系の短期大学であり、学生の中には社会人経験のある学生、アルバイトを含め職業経験のない学生等、と年齢や社会経験が異なる様々な背景をもつ学生がおり、ストレスに対して学生はどんなコーピングをしているのか、また、1年次と2年次に違いはあるのか、そのコーピング傾向を知ることによって学生に適した支援方法が選択できると考えられる。

2. 研究方法

本学地域福祉学科及び専攻科介護福祉専攻の平成25年度から平成29年度在校生を対象に各年10月または11月にTAC24を用いたストレスコーピングテストを行った。対象者は平成25年から平成29年までに在学した学生の内、調査に協力してくれた1年次生116名（38名が社会人経験者）、2年次生123名（29名が社会人経験者）、専攻科生17名（9名が社会人経験者）である。そのうち両学年とも協力してくれたのは83名である。

24項目の下位尺度の質問に5段階で回答し、尺度基準点に算出しておいた後感想を記入して提出してもらった。なおこの研究は植草学園短期大学研究倫理基準に則り実施した。

3. 結果・考察

1) 学年次別尺度基準点

下のグラフは1年次生、2年次生、専攻科生のA（情報収集）、B（計画・立案）、C（カタルシス）、D（肯定的解釈）、E（責任転嫁）、F（放棄・諦め）、G（気晴らし）、H（回避的思考）について得点別人数を%で示したものである。

左から1年次生、2年次生、専攻科生を示している。尺度基準点4点及び5点の人数と1から3点の人数に分け、 χ^2 検定を行ったところA（情報収集）

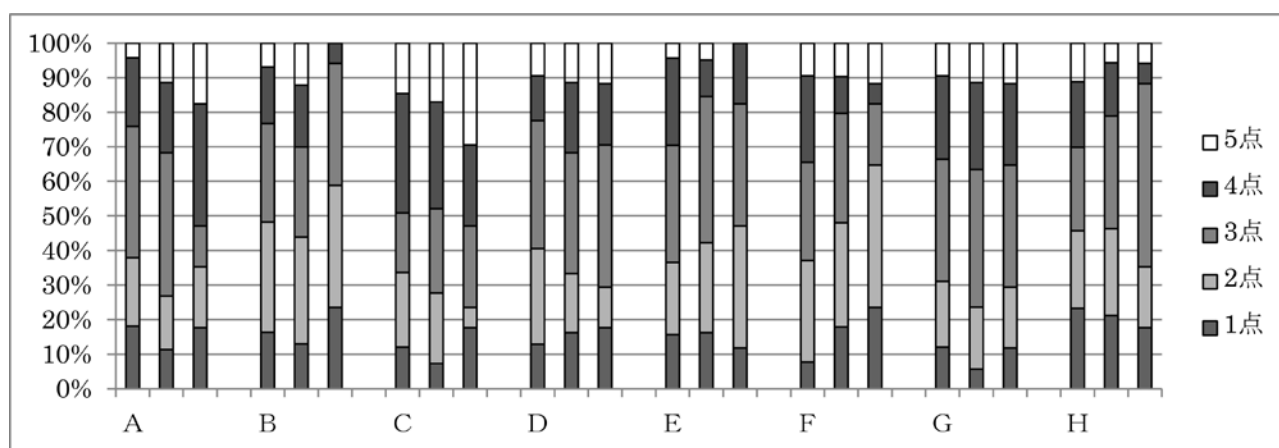


図1 学年次別尺度基準点

で36.44、H（回避的思考）で6.34と5%有意な値を得た。

情報収集では1年次生より2年次生、2年次生より専攻科生のコーピング尺度が高く、在学年数が長

くなるとその内容によっては学生同士でアドバイスを受けることができるようになるとも考えられる。高尾ら⁶⁾は介護職のストレスコーピングにおいて、年齢の若い経験の浅い職員の方が基準点の値

が高かったとしているが、仕事上すぐに対応しなければ職員と学生の違いが出たのかもしれないと考える。すぐ利用者に対応しなければならない職員であるというストレスが存在し、学生という立場のストレスとは異なっているのかも知れない。専攻科の学生については年齢が上がっていることと半数以上が社会人経験者であることと併せてみる必要があると思われる。1年次生、2年次生における社会人経験者の人数比は専攻科生より少なく、学年に伴う年齢による違いが多くあらわれていると考えられる。

また、H（回避的思考）は1年次生に有意に多く見られた。高尾らの調査でもF（放棄・諦め）とH（回避的思考）において、年齢の若い職員のコーピング値が高いと報告されており、今回の調査と同様であった。

しかし、ほかの尺度の値との関連をみるとこの値だけが低い学生は少なく、ストレスの種類が多岐にわたっており、いろいろなコーピングをしていると考えられる。

2) 社会人経験の有無による相違

経験や知識が増えることによって、コーピング行動は変化するのであろうか。変化するという仮説のもとに社会人経験のある学生と社会人経験なく入学してきた学生との比較を行った。

下の表1は平均と偏差の値を示している。B（計画・立案）、D（肯定的解釈）、F（放棄・あきらめ）の3項目で有意であった。右上の図2は平均値

をグラフ化したものである。これは2年次生のデータであるが、1年次生も同じ傾向にあった。社会人経験者にB（計画・立案）の基準点が高いのは、社会経験でその重要性と効果を理解しており、コーピングの手段として取り入れていると考えられる。さらに、D（肯定的解釈）も経験者の方が高い。F（放棄・諦め）は未経験者に多い。この項目はH（回避的思考）と似ており学年次別に検討した結果と同様の結果になっている。

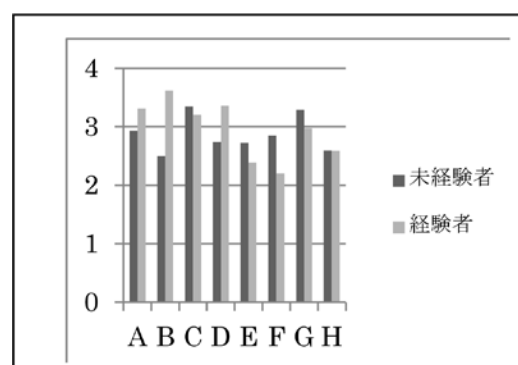


図2 尺度基準点の平均

3) 同一学生の1年後の変化

ストレスコーピングは性格特性と異なり流動的であるとするなら、学生という同じ状況にあっても尺度の値に変化が見られた場合何らかのストレスの存在の変化が考えられる。

そこで、同じ学生の1年次2年次の変化を検討した。

下の表は1年次尺度基準点と2年次尺度基準点の相関を示す。

表2 1年次、2年次の尺度基準点

尺度	相関係数
A (情報収集)	0.57
B (計画・立案)	0.53
C (カタルシス)	0.52
D (肯定的解釈)	0.68
E (責任転嫁)	0.42
F (放棄・諦め)	0.43
G (気晴らし)	0.5
H (回避的思考)	0.56

D（肯定的解釈）の相関が0.68とやや高いもののほかの7尺度の相関についてはその傾向がみられる

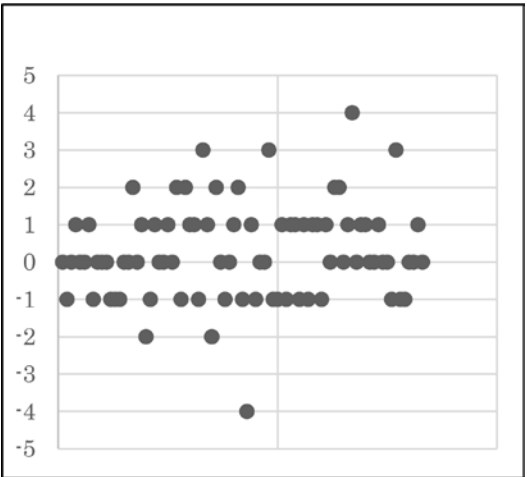
表1 社会人経験の有無による尺度基準点

	社会人未経験者		社会人経験者		t
	平均	偏差	平均	偏差	
A	2.929	1.224	3.308	1.32	-1.721
B	2.5	1.048	3.615	1.61	-4.809 *
C	3.345	1.337	3.205	1.59	0.589
D	2.738	1.328	3.359	1.6	-2.601 *
E	2.726	0.996	2.385	1.19	1.659
F	2.845	1.337	2.205	1.27	2.905 *
G	3.286	1.122	2.974	0.97	1.591
H	2.595	1.4	2.59	1.2	0.025

と判断できるとどまった。

次に1年次の得点数と2年次の得点数について、AからFまでの学生毎の尺度基準点の変化を示したグラフを上部に、尺度基準点差と人数の関係の表を下部に示した。

A (情報収集)

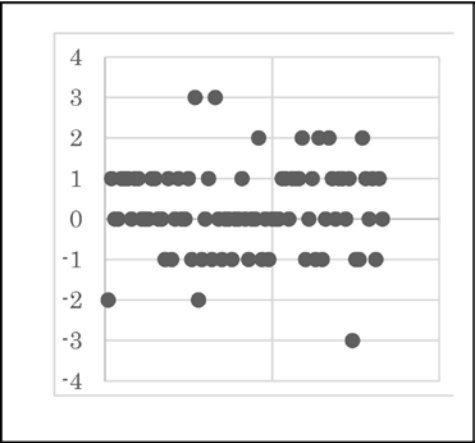


基準点差	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4
人数	1	3	7	22	27	20	2	0	1

図3表3 同一学生の基準点差 (A)

変化の平均は0.2530であり、2年次でわずかにあがっている。1年次と2年次を比較すると、得点が上がった学生が33名、下がった学生が23名とコピーンク行動が多くなっていることが分かる。尺度点が大きく変化した者は3点が3名、4点が1名であり、-4点が1名であった。

B (計画・立案)

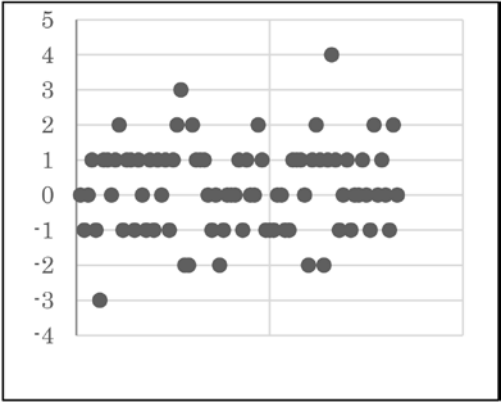


基準点差	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4
人数	0	2	5	26	31	16	2	1	0

図4表4 同一学生の基準点差 (B)

変化の平均は0.2289である。尺度点が大きく変化した者は3点が3名、4点が1名であり、-4点が1名であった。得点に変化がないものが最も多く、上がった学生が33名、下がった学生が19名と学年が上がって問題焦点型コーピングが増えていた。

C (カタルシス)

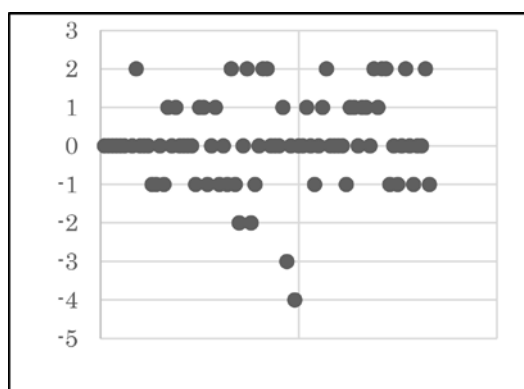


基準点差	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4
人数	1	1	7	27	22	19	5	1	0

図5表5 同一学生の基準点差 (C)

変化の平均は0.1928であり、4点が1名、3点が1名、-3点が1名であった。1点上がった学生が最も多く27名で、上がった学生は36名、下がった学生は25名であった。人に話すことでストレスを解消しようとしている学生が増えたといえる。

D (肯定的解釈)

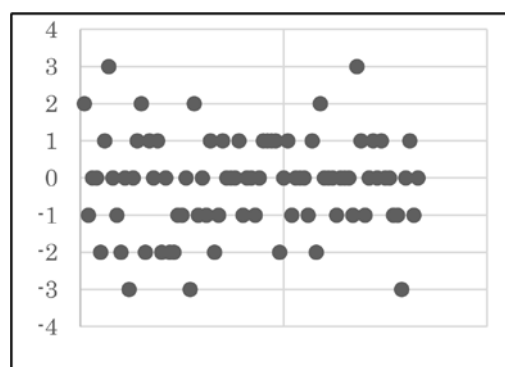


基準点差	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4
人数	0	0	11	13	39	15	2	1	1

図6表6 同一学生の基準点差 (D)

変化の平均は0.110であり、大きく増えた学生はなく、-3点が1名、-4点が1名であった。上がった学生は23名、下がった学生は19名いるが、平均からみると殆ど変化はないといえる。

F (放棄・諦め)

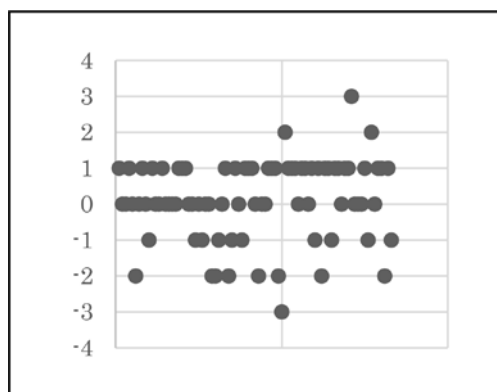


基準点差	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4
人数	0	2	4	17	31	17	9	3	0

図8表8 同一学生の基準点差 (F)

変化の平均は-0.1567であり、3点が2名、-3点が3名であった。上がった学生は23名、下がった学生は29名であった。2年時になって問題をそのまま先延ばしにする学生がわずかではあるが、減少したと考えられる。

E (責任転嫁)

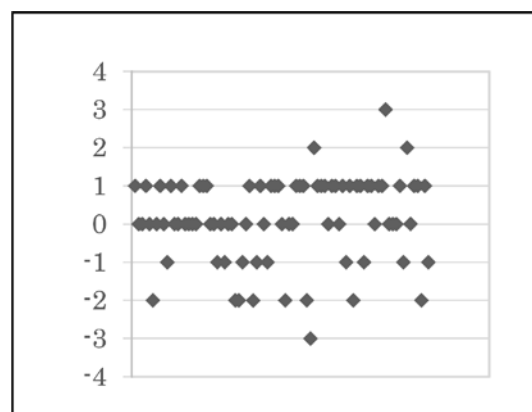


基準点差	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4
人数	0	1	5	12	40	18	6	1	0

図7表7 同一学生の基準点差 (E)

変化の平均は-0.096であり、3点が1名、-3点が1名であった。変化のない学生が最も多く40名、上がった学生は18名、下がった学生は24名であった。両学年の間に変化はないと考えられる。

G (気晴らし)



基準点差	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4
人数	0	1	2	33	28	10	8	1	0

図9表9 同一学生の基準点差 (G)

変化の平均は0.1326であり、3点が1名、-3点が1名であった。最も多かったのが1点上がった33名である。上がった学生は36名、下がった学生は19名であった。ストレスを感じた時に原因と直接関係のないコーピング行動をする学生が増えたといえる。

H（回避的思考）

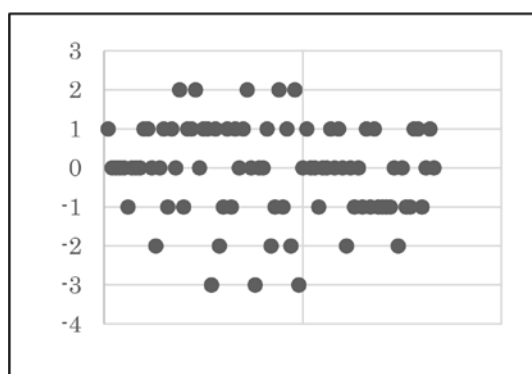


図10表10 同一学生の基準点差（H）

変化の平均は -0.0722 であり、3点が5名、 -3 点が3名であった。上がった学生が28名、下がった学生が27名であった。8項目の尺度の中でこの尺度が最も変化がなかった。

以上の下位尺度の基準点差をみると2年次生になって基準得点が上がっているのが、A（情報収集）、B（計画・立案）、C（カタルシス）であり、E（責任転嫁）やH（回避的思考）は下がっているもののわずかな差であり、F（放棄・諦め）は下がっていた。ここから、ストレスに対して目をそむけず、積極的に関わっていこうという姿勢が感じられる。

4）学生個々の検討

基準得点の1年次と2年次の差をみると殆んどの学生が ± 2 点の幅に収まっていた。 ± 3 点以上の差があった学生は21名で、そのうち18名は1項目のみの変化であり、2項目に差がみられた学生が2名、4項目に差が見られた学生は1名であった。

4項目変化した学生は、高校卒業後すぐに入學した学生で、B（計画・立案）とC（カタルシス）がプラス3点で、F（放棄・諦め）とH（回避的思考）が -3 点となっていた。1年の経験が情動焦点型コーピングから問題焦点型コーピングへと変化をもたらしたものと考えられる。また、問題から逃げだす行動が減り、誰かに聞いてもらうという行動が増えている。

2項目に変化があった学生について2名とも社会

人経験者である。1名はA（情報収集）、B（計画・立案）が $+3$ 点となっており、この学生も問題焦点型コーピングをすることが増えたといえる。

もう1名はD（肯定的解釈）が -4 点、H（回避的思考）が -3 点となっていた。この学生はほかのすべての項目でもコーピング値が減少していた。

ストレスが増えるとコーピング行動が増えるというが、コーピング行動が少なくなった場合ストレスが減ったといえるのであろうか。うまくコーピングできていないことも考えられる。

この学生の場合、1年次の終わりごろに事故による身体的症状が現れたこと、家族の介護の問題、その他経済的な問題が起こり過度なストレス状況にあったことが推測できる状況であった。

4. おわりに

学生の自由記載には「ストレスのない社会で暮らしたい」、「少しでもストレスが少ない職場で働きたい」というものがあつた。ストレスを辛いものとしてとらえていることが窺える。

また、「ストレスの対処法としていろいろなものがあるとは思っていたが、愚痴を言ったり、ショッピングで気を紛らわせる方法をとってはいけないうんだと思っていた。でもそのようなコーピングをしてもいいんだと知った」という記載があつた。

ストレスのない社会はありえず、うまくコーピングすることでストレスマネジメントが行われ、自己の成長をもたらすことができる。様々なストレスサーの中には情緒焦点型コーピングを行うことが有効である場合も多いと思われる。この調査では1年次に情緒焦点型コーピングをとっていても2年次には情報収集し、解決策を考える問題焦点型コーピングを行う学生が増えることが分かった。経験がコーピング行動を変えるということであり、これは、社会人経験者が高校卒業後すぐ入學した学生に比べ問題焦点型コーピングを行っていることでも明らかである。

しかし、コーピング行動としては同じでも積極的に行なっているのか、他に対応策が見つからず、やむを得ずその行動をするのかによってその後のストレスマネジメントが違ってくると予想できる。

今後は、情動焦点型コーピングの効果を学生に伝え、修得にむけた学習のあり方を検討する必要がある。

る。そして、コーピング行動の意義を伝え、うまくマネージメントできるように支援したい。

謝辞

ストレスコーピング調査結果を提出してくれた在校生、卒業生に感謝いたします。

参考文献

- 1) 石井京子, 上原ます子, 北原謙吾 (1991)「看護学生のストレスマネージメント研究 I—ストレス反応および因子の研究—」, 『藍野学院紀要』 5 49-59.
- 2) ラザルス RS & フォルクマン S, 本明寛, 鈴木豊, 織田正美 (監訳) (1991)「ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究—」, 『実務教育出版』.
- 3) 三野節子, 金光義弘 (2004)「ストレス場面の認知的評価およびコーピング変動制と精神的健康との関連性—大学生の個人内関連特性に基づく分析を通して—」, 『川崎医療福祉学会誌』 14 (1), 167-171.
- 4) 神村栄一, 海老原由香, 佐藤健二 (1995)「対処法略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成」, 『教育相談研究』 33 41-47.
- 5) 山田ゆかり, 大野寛 (2003)「大学生におけるストレスとコーピング」, 『名古屋文理大学紀要』 3 1-11.
- 6) 高尾公夫, 赤羽克子, 宇佐美尋子 (2015)「介護職員のストレスと職場環境に関する研究—ストレス尺度を用いた年代比較分析—」, 『聖徳大学研究紀要聖徳大学』 26 『聖徳大学短期大学部』 48 9-15.
- 7) 高津浩彰, 金井康雄, 伊藤一重, 金坂尚礼, 小山暁, 中川聡 (2013)「ストレスチェックによる学生の心理状態の調査—学生団の2年間の試み—」, 『豊田高等専門学校研究紀要』 46 125-130.
- 8) 森元浩志, 木下奈緒子, 嶋田洋徳 (2011)「コーピングの選択理由尺度の作成と信頼性・妥当性の検討」, 『ストレス科学研究』 26 33-39.
- 9) 小林秋恵, 平木民子, 堀美紀子, 國方弘子, 中添和代 (2011)「看護学生のストレスマネージメント介入に関する文献レビュー」, 『香川県立保健医療大学雑誌』 2 7-14.
- 10) 堀 匡 (2007)「大学生を対象としたストレスマネージメントプログラムの開発—認知的評価への介入—」, 『広島大学大学院教育学研究科紀要』 第三部 56 283-292.

