中学生の不合理な信念および社会的スキルがストレス反応に及ぼす影響
―不合理な信念の調整効果―

岡村　寿代*・清水　健司**

本研究では，中学生の不合理な信念および社会的スキルがストレス反応に及ぼす影響を検討した。調査は中学生520名に対して2回実施され，１回目調査から３ヵ月後にストレス反応と不合理な信念が測定された。階層的重回帰分析の結果，２回目の抑うつ・不安に影響する不合理な信念と社会的スキルの交互作用効果が認められ，不合理な信念が高く，かつ社会的スキルが高い生徒は，抑うつ・不安症状を示しやすくなることが明らかにされた。

キーワード：不合理な信念、社会的スキル、調整効果、中学生

問　題

中学生の学校不適応や問題行動に対しては，様々な視点から研究が行われており，その１つとして学校ストレスに注目した研究がある（岡安・嶋田・丹羽・森・矢冨，1992）。岡安ら（1992）は，中学生が学校で経験する嫌悪的な出来事として教師との関係や友人関係，学業などを取り上げ，これらの学校ストレッサーが学校不適応や問題行動と直接的な関連をもつことを明らかにしている。

このように，学校ストレッサーと学校ストレスとの関連が示されてきたものの，生徒の中には，友人関係の問題に直面しても学校不適応を示さない生徒がいる一方で，学校不適応を強めてしまう生徒もいる。このような適応上の相違を説明する要因として社会的スキルに注目した研究が実施されている（江村・岡安, 2003）。

戸ケ崎・岡安・坂野（1997）は，他者との社会的関係を始めるためのスキルが低い生徒はストレッサーにさらされることが多く，ストレス反応を強く表出していること，社会的スキルをバランスよく備えている生徒はストレス反応の表出が弱いことを明らかにしている。また，金山・後藤・佐藤（2000）は，社会的スキルが低いと孤独感が高まることを報告している。

このように，社会的スキルと学校適応との負の相関関係を指摘する一方で，正の相関関係を指摘する研究もある。高橋・岡島・坂野（2010）は，不安と抑うつが高い生徒の社会的スキルの特徴を検討した結果，不安の高い生徒は，向社会的スキル得点が高かったことを明らかにしている。この研究は，社会的スキルが高ければ学校不適応に陥らないという従来の研究結果とは異なるものであり，学校適応に関する要因を検討する必要がある。

高橋ら（2010）は，不安の高い生徒の向社会的スキル得点が高かった理由として，不安が高いからこそ望ましい行動をとる傾向にあることを指摘している。この研究から不安の高い生徒は，他者に対する過剰な配慮や他者との良好な関係を維持するための努力により向社会的行動が促進されていることが示唆され，このような努力を促す認知的変数の影響が予測される。

抑うつや不安に関する研究においては，抑うつ・不安に関連する認知的変数として，不合理な信念の影響が検討されている（渋沢, 1989）。不合理な信念は，A.Ellisの論理療法における鍵概念であり，心のうちに秘めている事実に基づかない前提，あるいは論理的必然性がない前提であり，気分をみじめにさせるという特徴をもつ（新井，2001）。近年，嫌悪的な出来事自体よりもむしろ出来事に対する個人の考えが不適応状態の原因となっていることが指摘されている。たとえば，Silverman

*兵庫教育大学発達心理臨床研究センター
**信州大学人文学部

& DiGiuseppe（2001）は，不合理な信念が子どもの抑うつ症状の予測因となることを示しており，Fives, Kong, Fuller,& DiGiuseppe（2010）は，不合理な信念が怒り感情や攻撃行動を増幅させることを明らかにしている。

このようにこれまでの研究においては，社会的スキルおよび不合理な信念と学校適応とのそれぞれの関連は検討されているものの，不合理な信念と社会的スキルが学校適応に及ぼす交互作用効果については明らかにされていない。不合理な信念と社会的スキルが関わって学校適応に影響しているのであれば，生徒の学校適応を促すアプローチを検討する必要がある。

そこで本研究では，不合理な信念が社会的スキルと関わってストレス反応に影響するという因果関係を明らかにするために，縦断調査による検討を行う。縦断調査では，1時点目の社会的スキルと2時点目の不合理な信念が関わってストレス反応に及ぼす影響を検討する。つまり，不合理な信念が高い生徒は社会的スキルが高くてもストレス反応が高まるが，不合理な信念が低い生徒の場合は，社会的スキルの有無にかかわらずストレス反応が高まりにくいことが予想される。この場合，不合理な信念と社会的スキルとの交互作用によってストレス反応が高まるという過程が予測される。

方　法

調査対象　調査の対象は，中学1年から3年生520名（男子284名，女子236名）であった。

調査日時　第1回調査（Time1;以下T1と略記）は2007年7月，第2回調査（Time2;以下T2と略記）は3ヵ月後の10月に実施した。

手続き

T1，T2ともに，質問紙による調査を行った。T1においては，ストレス反応尺度，社会的スキル尺度の2種類，T2においては，ストレス反応尺度，不合理な信念尺度の2種類を実施した。

質問紙

ストレス反応尺度　岡安・高山（1999）のストレス反応尺度（4下位尺度「身体的反応（よく眠れない，頭が痛い，など4項目）」，「抑うつ・不安（さみしい気持ちだ，泣きたい気分だ，など4項目）」，「不機嫌・怒り（誰かに怒りをぶつけたい，怒りを感じる，など4項目）」，「無気力（ひとつのことに集中することができない，難しいことを考えることができない，など4項目）」，合計16項目を用い，4段階で評定を求めた。

ストレッサー尺度　岡安・高山（1999）のストレッサー尺度の3下位尺度（「先生との関係（自分は悪くないのに先生から叱られたり注意されたりした，先生から自分と他人を比べるような言い方をされた）」，「友人関係（顔やスタイルのことで友達に嫌なことを言われた，クラスの友だちから仲間はずれにされた）」，「学業（先生や両親から期待されるような成績がとれなかった，人が簡単にできる問題でも自分にはできなかった）」），合計6項目を用い，4段階で評定を求めた。なお，分析には合計得点を用いた。

不合理な信念尺度　森・長谷川・石隈・嶋田・坂野（1994）の不合理な信念測定尺度の5下位尺度（「自己期待」，「依存」，「問題回避」，「倫理的非難」，「無力感」）から各2項目，合計10項目（私は常に成績をあげなければならない，頼れる友達がいなければやっていけないなど）を用い，4段階で評定を求めた。なお，分析には合計得点を用いた。

結果と考察

各変数の基礎統計量と相関係数をTable 1に示した。T1のストレス反応各尺度得点と社会的スキル得点の相関は各下位尺度に相関が認められたものの，その値は小さいものであった。一方，T2のストレス反応各下位尺度得点と不合理な信念得点との間にも有意な相関がみられたものの，その値は小さいものであった。

さて，本研究の目的は不合理な信念が社会的スキルとかかわってストレス反応に影響を及ぼす過程を明らかにすることであった。そこで，Cohen & Cohen（1983）の分析手順にならい，階層的重回帰分析を行った。これは，重回帰分析を行う際に，回帰式に投入する変数に順序を設けること

Table1　各変数の記述統計および変数間の相関係数

		平均値	標準偏差	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
T1	身体的反応	8.02	3.14	.56**	.53**	.50**	.68**	.46**	.45**	.42**	-.11*	.22**
	抑うつ・不安①	6.25	2.69	—	.63**	.51**	.46**	.56**	.43**	.43**	-.11*	.11*
	不機嫌・怒り②	7.31	3.41		—	.50**	.20**	.43**	.54**	.39**	-.04	.21**
	無気力③	8.31	3.00			—	.39**	.39**	.37**	.66**	-.24**	.19**
T2	身体的反応④	7.77	3.26				—	.65**	.62**	.58**	-.10*	.17**
	抑うつ・不安⑤	6.30	2.93					—	.67**	.60**	-.11*	.15**
	不機嫌・怒り⑥	7.25	3.62						—	.55**	-.15**	.19**
	無気力⑦	8.14	3.16							—	-.21**	.21**
	社会的スキル⑧	45.75	7.56								—	.09
	不合理な信念⑨	27.48	4.14									—

*p<.05, **p<.01.

Table2　第2回抑うつ・不安を目的変数とした階層的重回帰分析結果

	β		
	step1	step2	step3
T1 抑うつ・不安	.559***	.543***	.544***
社会的スキル		-.048	-.044
不合理な信念		.096*	.103*
社会的スキル×不合理な信念			.081*
R^2	.313	.323	.328
ΔR^2		.010*	.005＋

***p<.001,*p<.05,＋p<.10

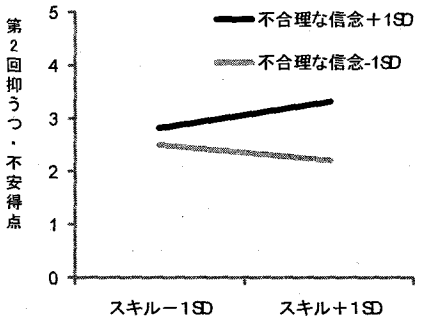

Figure 1. 不合理な信念水準別の単回帰直線

によって，重相関係数の増加分を検討する方法である。

まず，T2のストレス反応下位尺度得点を目的変数として，ステップ1で共変量であるT1のストレス反応下位尺度得点を，ステップ2で主効果変数である不合理な信念得点と社会的スキル得点を，最後にステップ3で不合理な信念得点と社会的スキル得点の交互作用項を回帰式に順次投入した。これにより，不合理な信念，社会的スキル，不合理な信念と社会的スキルの交互作用という3つの説明変数が，T1のストレス反応下位尺度得点から，T2のストレス反応下位尺度得点までの変化量をどの程度予測するかを検討することができる。

階層的重回帰分析の結果，交互作用項の標準偏回帰係数（β）が有意で，R^2の増分（ΔR^2）も有意であったのは，「抑うつ・不安」のみであった（Table2)。次に，この交互作用の性質を検討するために，不合理な信念得点が±1SDの場合の単回帰直線を求めた。その結果，不合理な信念が低い場合に社会的スキルが影響することが示された（不合理な信念低:b=-.10, t=1.94, p<.05，不合理な信念高:b=.01, t=.24,ns)。Figure1に示すように，不合理な信念が低い場合は，社会的スキルが低ければ抑うつ・不安症状を強く示し，不合理な信念が高い場合は，社会的スキルの程度に関わらず抑うつ・不安症状は強くなることが示された。

本研究の結果は，高橋ら（2010）の結果を支持するものであった。また，本研究と同様の結果は，石川・坂野（2003)，西村・東條（2009）においてもみられている。石川・坂野（2003）は，児童の社会的スキルと不安症状の関連を検討したところ，向社会的スキルと不安症状との間に正の相関が見られたことを報告している。また，西村・東條（2009）は，中学生の社会的スキルと認知的評価がストレス反応に及ぼす影響を検討した結果，女子において，ストレッサーが自分に強く影響を及ぼすと評価しながらも，対人関係を維持してい

る生徒はストレス反応得点が高いことを報告している。

西村・東條（2009）は，このような生徒の特徴と過剰適応の外的側面，つまり他者配慮や期待に沿う努力，人からよく思われたい欲求との関連を指摘している。この過剰適応の外的側面は、学校適応感と正の関連があるが、ストレス反応や抑うつ傾向とも正の関連があることが示されており，適応的な側面と非適応的な側面があると考えられている（石津・安保，2008)。石津・安保（2008）は，過剰適応の非適応的な側面について，適応感が他者指向的な適応方略に支えられている，つまり，環境からの要求や期待に個人が完全に近い形で従おうとする場合，「偽りの適応」によりストレスが高まると指摘している。本研究における不合理な信念および社会的スキルの高い状態と過剰適応の非適応的な側面とが同様の状態であるとはいいきれないが，個人の認知的側面が学校適応感に影響を及ぼす可能性が示唆された。今後は，個人の認知的側面と学校適応感との関連についてさらなる研究が必要である。

最後に本研究の限界と課題としては，不合理な信念と社会的スキルの交互作用項の増分が有意傾向であったことであり，結果の解釈には十分に留意する必要がある。また，本研究で使用した調査尺度には，尺度の妥当性の問題が残されていることから，信頼性・妥当性を備えた尺度を用いた検討を行う必要がある。

引用文献

新井幸子(2001).　理想自己と現実自己の差異と不合理な信念が自己受容に及ぼす影響　心理学研究，72，315-321.

Cohen, J., & Cohen, P. (1983). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences.* 2nd ed. Hillsdale, NJ:Lawrence Erlbaum Associates.

江村里奈・岡安孝弘(2003)　中学校における集団社会的スキル教育の実践的研究　教育心理学研究，51，339-350.

Fives,C.J.,Kong,G., Fuller,J.R., & DiGiuseppe, R.(2010). Anger, Aggression, and Irrational Beliefs in Adolescents. Cognitive Therapy and Research, 9, 1-10.

石川信一・坂野雄二(2003)　自己評定による児童の社会的スキルと不安症状の関連　カウンセリング研究，39，202-211.

石津憲一郎・安保英勇(2008)　中学生の過剰適応傾向が学校適応巻とストレス反応に与える影響　教育心理学研究，56，23-31.

金山元春・後藤・佐藤正二(2000)　児童の孤独感低減に及ぼす学級単位の集団社会的スキル訓練の効果　行動療法研究，26，83-96.

森　治子・長谷川浩一・石隈利紀・嶋田洋徳・坂野雄二(1994).　不合理な信念測定尺度（JIBT-20）の開発の試み　ヒューマンサイエンスリサーチ，3，43-58.

西村大樹・東條光彦(2009)　中学生の社会的スキルと認知的評価がストレス反応に及ぼす影響　岡山大学附属教育実践総合センター紀要，9，1-8.

岡安孝弘・嶋田洋徳・丹羽洋子・森　俊夫・矢冨直美(1992).　中学生の学校ストレッサーの評価とストレス反応との関係　心理学研究，63，310-318.

岡安孝弘・高山　巌(1999).　中学生用メンタルヘルス・チェックリスト（簡易版）の作成　宮崎大学教育学部教育実践研究指導センター研究紀要，6，73-84.

渋沢田鶴子(1989).　論理療法における折衷的統合性　日本学生相談学会（編）　論理療法に学ぶ（pp.23-30）　川島書店

Silverman,S., & DiGiuseppe,R.(2001). Cognitive-Behavioral Constructs and Children's Behavioral and Emotional Problems. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 19, 119-134.

戸ケ崎泰子・岡安孝弘・坂野雄二(1997)　中学生の社会的スキルと学校ストレスとの関係　健康心理学研究，10，23-32.

Effects of Irrational Beliefs and Responses on Stress Reactions in Junior High School Children.

Hisayo OKAMURA* & Kenji SHIMIZU**

*Center for Research on Human Development and Clinical Psychology,
Hyogo University of Teacher Education
**Faculty of arts, Shinshu University

The purpose of this study was to examine the effect that irrational beliefs had on stress responses in junior high school children. Irrational beliefs and social skills were measured in a survey 520 junior high school children participated. About three month later, irrational beliefs were measured again, along with occurrence of stress reactions during the interval. Results of hierarchical regression analysis indicated that an interactional effect of irrational beliefs and social skills scores on post-interval depression-anxiety, and high scores on irrational beliefs with high social skills lead to express more depression-anxiety symptoms.

Keyword：Irrational beliefs, Social skills, Moderator, Junior high school children.