

1,要旨 abstract

本研究は、高校生の悩みや不安の主な要因の1つと考えられる勉強に対するストレスの軽減と緩和の方法について明らかにすることを目的とする。高校生の勉強に対する悩みを文献調査を通して調査した。鹿本高校2年177人を対象にアンケート調査を実施した。全体の約7割は勉強に対して溜め込んだストレスを感じており、そしてその自分のストレスを誰かに共有することでストレスは軽減されることが明らかとなった。

2,研究背景/目的・意義

高校生の84.9%は何らかの悩みや不安を抱えていると言われていた。(厚生労働省 平成21年度)そこで16歳～18歳の高校生を対象として、悩みや不安の主な要因の1つと考えられる勉強に対するストレスとの付き合い方について調べてみようと思った。

カウンセリングや教育相談など、友人や家族、先生をはじめとする誰かに何かしらの形で相談することが高校生のメンタルケアに1番効果的ではないかと考える。

本研究は、どのようにするとストレスと上手く付き合っていくか、また勉強に対してのストレスの軽減と緩和の方法について明らかにすることを目的とする。

3,研究方法

(1)文献調査:高校生の勉強に対する悩みを調査する。

(2)アンケート調査:鹿本高校2年生177人を対象に、現在の高校生が勉強のストレスに対してどのように付き合っているかを調査する。

アンケート調査の内容は以下の通りである。

①期末考査1週間前、期末考査期間、期末考査後(1週間)勉強に対してのストレスは感じましたか?

②①の質問で「感じた」と答えた人に聞きます。以下の症状に当てはまりますか?

○頭痛 ○腹痛 ○食欲不振 ○暴飲暴食 ○息苦しい、呼吸が浅い ○泣いたり、イライラしたりと情緒不安定になる

③②の質問で当てはまるものがあつた人に聞きます。その症状が感じられたとき何かしらの対処はしましたか?

④すべての人に聞きます。勉強に対してのストレスが溜まった際、ストレスの解消法として何をしますか?(複数選択可)

○食べる ○寝る ○お風呂に入る ○体を動かす ○好きな音楽を聞く ○歌を歌う ○YouTubeなどの動画を見る ○ゲームをする ○その他

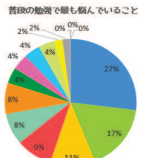
⑤すべての人に聞きます。勉強に対してのストレスが溜まった際、誰かに自分のストレスを共有することでストレスは軽減されると思いますか?

⑥すべての人に聞きます。勉強に対してのストレスに関して人に相談する際、誰に相談しますか?(複数選択可)

○友人(同級生) ○家族 ○先輩や後輩 ○担任の先生 ○カウンセラーの先生 ○その他

4,結果・考察

調査(1):このグラフから分かることは、

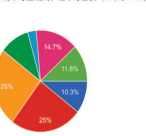


- 1.やる気が起きない。
2.上手な勉強のやり方が分からない。
3.どうしても好きになれない教科がある。
この3つが過半数を占めている。(現役の中高生に聞きました！ 普段の勉強での悩みは？ ベネッセ.2015年)

調査(2):今回は鹿本高校の2年生177人を対象に調査を行った。(2022年12月22日実施)

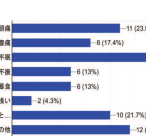
〈結果・分かったことや気づいたこと〉

①期末考査1週間前、期末考査期間、期末考査後(しらないと答えた人は②の質問へ送ってください)



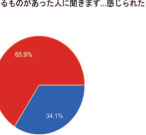
①1週間前から期末考査期間後まで感じる人が25%、1週間前から期末考査期間まで感じる人が25%との2つで過半数を占めている。やはり勉強に対してストレスを感じる人がほとんどであることが分かる。

②③の質問で感じたか答えた人に聞きます。以下の症状に当てはまりますか? (複数選択可)



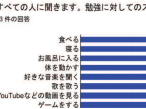
②期末考査は科目数も多く、テストに対しての焦りも出るため 睡眠が1番多いことが分かる。頭痛や腹痛などの身体的な部分に症状が出る人がいれば、情緒不安定などの精神的な部分に症状が出る人もいる。

③④の質問で当てはまるものがあつた人に聞きます。感じられたとき何かしらの対処はしましたか?



③対処しなかった人が65.9%、対処した人が34.1%と対処しなかった人が7割近くいることが分かる。

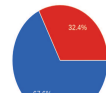
④すべての人に聞きます。勉強に対してのストレス...解消法として何をしますか? (複数選択可)



「寝る」や「好きな音楽聞く」という解消法が多い。

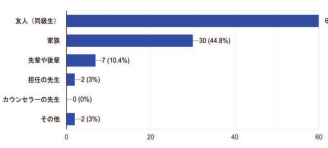
「楽器を触る」や「友だちに話を聞いてもらう」などの解消法を行っている人もいる。

⑤すべての人に聞きます。勉強に対してのストレスが、することでストレスは軽減されると思いますか?



勉強に対してのストレスがまった際、誰かに自分のストレスを共有することでストレスは軽減されると思う人が67.6%と約7割いる。

⑥すべての人に聞きます。勉強に対してのストレス...相談しますか? (複数選択可)



勉強に対してのストレスに相談する際はほとんど人が友人や家族であることが分かる。やはり同じ悩みを持つ人やその悩みを経験した人同士で話すことでストレスの軽減に繋がっているのではないかと。

5,結論・今後の展望

文献調査を行った結果として、高校生の多くは勉強のことで悩んでいることが分かった。しかしストレスや悩みはデリケートなことであり、扱い方が難しい。今回の文献調査やアンケート調査を通してストレスや悩み、メンタルケアの扱いや考え方の難しさを痛感した。そしてストレスというものには人それぞれであり、同じストレスが原因でも、受け止める人によって、また同じ人でも気持ちや状況によってストレスになったり、ならなかったりする。アンケート調査もその一例であり、期末考査や勉強自体をストレスと感じる人がいれば感じない人もいる。今回の研究で、私が一番目を向けたいのが誰かに自分の悩みを共有するとストレスが軽減される(カタルシス効果)ということだ。アンケート調査でも勉強に対しての悩みやストレスを誰かに共有することでストレスは軽減されると思うかという質問を行ったところ、7割の人が軽減されると思うと回答した。相談する相手としても友人や家族と回答した人が多かった。同じ悩みやストレスを持つ人や同じような悩みを経験した人に相談するとストレスは軽減されるのだろうか。

今後の展望として、実験ができるように準備を整えたい。その内容としては、勉強に対しての悩みやストレスがある人を対象に話せる範囲で悩みやストレスを話してもらい。相談する前と後でストレスはどのように変化したかを調べ、仮説の「カウンセリングや教育相談など、友人や家族、先生をはじめとする誰かに何かしらの形で相談することが高校生のメンタルケアに1番効果的であると考ええる。」に結びつけるようにする。さらに、アンケート調査を実施した際に疑問に思ったこととして、期末考査期間に感じたストレスの症状に「不眠」とあつたが、勉強に対してのストレスが溜まった際に行うストレス解消法では「寝る」という回答が多かった。期末考査期間に感じるストレスと普段の勉強で感じるストレスは違うのだろうか。この疑問を明らかにしていきたい。

6,引用文献・参考文献

文部科学省 (平成26年)「学校における子供の心のケア」
https://anzenkyouiku.mext.go.jp/mextshiryoudata/seikaitsu07.pdf (2023年1月8日)
厚生労働省 「若者を支えるメンタルヘルスサイト」
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/ (2022年12月27日)
厚生労働省 「高校生の悩みや不安とその対処法」
https://www.mext.go.jp/component/a\_menu/education/detail/\_icsFiles/afieldfile/2018/03/08/1360938\_02.pdf (2022年7月23日)
厚生労働省 「若者のためのメンタルヘルスブック」
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/docs/book.pdf (2022年1月8日)
朝日新聞 (2020年) 「メンタルヘルスの専門家が勧める効果的なストレス解消法」
https://www.asahi.com/reife/article/13561659 (2022年12月22日)
カオナビ人専用語集 (2022年)「カタルシス効果とは? [意味を分かりやすく簡単に]」事例」
https://www.kaonavi.jp/dictionary/catharsis\_koka/#:~:text=%E3%82%AB%E3%82%BF%E3%83%AB%E3%82%B7%E3%82%B9%E5%8A%B9%E6%9E%9C%E3%81%A8%E3%81%AF%E3%80%81%E4%B8%8D%E5%AE%89%E3%81%A8%E3%81%97%E3%81%A6%E4%BD%BE%E3%82%8F%E3%82%8C%E3%81%A6%E3%81%84%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82 (2023年1月8日)
厚生労働省 「1 ストレスとは」
https://kokoro.mhlw.go.jp/nowhow/nh001/ (2022年12月27日)
厚生労働省 「2 ストレスからくる病気を」
https://kokoro.mhlw.go.jp/nowhow/nh002/ (2022年12月27日)
厚生労働省 「3 ストレスへの気づき」
https://kokoro.mhlw.go.jp/nowhow/nh003/ (2022年12月27日)
厚生労働省 「4 ストレスへの対処」
https://kokoro.mhlw.go.jp/nowhow/nh004/ (2022年12月27日)
日本学校保健会 「健康な生活を送るために」
https://www.mext.go.jp/a\_menu/kenko/noken/08111805/009.pdf (2022年8月27日)
厚生労働省 「思春期のこころの発達と問題行動の理解」
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-03-002.html (2022年8月27日)
ベネッセ (2015年) 「現役の中高生に聞きました! 普段の勉強での悩みは?」
https://benesse.jp/kyouiku/201508/20150830-6.html (2023年1月20日)