

## 子どもとストレス

### 目次

<b>要 約</b>	<b>2</b>
はじめに .....	8
<b>1. 子どものストレス信号あれこれ</b>	<b>9</b>
●からだについての訴え .....	9
●朝から調子でない子どもたち .....	11
●眠りも妨げられているか .....	16
<b>2. 学校生活にはストレスがいっぱい</b>	<b>19</b>
●多少とも学校を休みたい子は8割 .....	19
●ストレスを感じる場面は .....	22
●クラスの中で .....	26
<b>3. 放課後の子どもたち</b>	<b>30</b>
●忙しいスケジュールに追われて .....	30
●家庭でのストレス体験 .....	35
<b>4. 成績不振の子の住む世界は灰色</b>	<b>40</b>
●深まる無力感 .....	40
●学校での高ストレス状態 .....	44
●成績評価の重みの中で .....	48
地球社会の子どもたち ③ 国際比較調査(2)から—その3 <b>学歴期待</b> .....	深谷昌志 51
資料1 調査票見本 .....	59
資料2 学年・性別集計表 .....	68

\*おことわり：本文中に使用した写真は、本文・テーマとはいっさい関係ありません。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	調	査	レ	ポ
<input type="checkbox"/>	ー	ト	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	子	ど	も
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	と	ス	ト
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ス	ト	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	要	約	<input type="checkbox"/>

千葉県総合教育センター 中原美恵

### 1. からだの不調感

「少しそう」を含めると、「朝、なかなか起きられない」(73%)、「小さなケガをしやすい」(68%)、また「腹痛」「頭痛」「疲労感」も6割ほどと、子どもたちの間に身体的不調感が強い。(図1)

### 2. 目ざめたときの気分

「朝、自分から起きている」子は55%。しかし、目ざめの気分は、「ねむくていやな気分」(25%)、「ぼうっとして、少しだるい感じ」(45%)とさえない。(図3、図4)

### 3. 夜更かし型の子ども

夜は、9時台に寝る子が多いが、10時以降という夜更かし組も3分の1いる。床に入っても「あまりねむくない子」(81%)、すぐボタン、キューとは寝つけない子が72%にもものぼる。(図8、図10、図11)



#### 4. 学校を休みたい子

「学校を休みたいと思うことがある」子は「たまに」を含めると78%。  
「学校を休みたい」子は、朝、起きられなかったり、身体的不調感をもっている。(図12、図13、図14)

#### 5. 学校でのストレス場面

「体操着を忘れた」75%、「作文を先生が読む」64%、「算数のテストがある日」50%と、学校で「いやだ」と感ずる場面はけっこう多いようである。また、とくに女子がそれを強く感じている。(図15、図17)



#### 6. 学級内での競争場面

「絵などをはり出す」83%、「友だちの悪いところを注意する」46%、「がんばり表がはってある」35%など、学級は競争社会の雰囲気濃い。(図18)

要約

### 7. “おちこむ”言葉

友だちから言われたら“おちこむ”のは、「頭が悪い（バカ）」46%、「ふけつ」45%、「裏切り者」44%など。とくに、女子が傷つきやすい傾向にある。（図19）



### 8. 困っても先生に言い出せない

先生に、「悩みごと」を言えない子67%、「授業のわからないところ」がきけない子48%と、先生に心の壁をもつ子が多い。（図21）



### 9. 学習塾とおけいこごと

「学習塾」へ行っている子49%。「おけいこやスポーツ」へは61%の子が行っている。どちらも1つか2つ行く子が多く、帰宅時刻は、かなりのバラつきがある。遅い子は9時過ぎに帰宅する。（図22、図24）

## 10. 塾やおけいこのためにがまんしていること

「友だちとの遊び」(50%)や「好きなテレビ」(44%)をがまんしている。家でのおんぴりできず、夕食も家族と食べられない子もいる。

「塾やおけいこをやめたい」子は、「ときどき」も含めると52%にも達する。(図25、図26)



## 11. 両親は、「勉強しなさい」と言う

父親の42%、母親の67%が「もっと勉強しなさい」と言うが、成績不振の子の親では、父親(48%)、母親(77%)と、さらに言う親がふえる。

(図28、図29)

## 12. 子どもの中の無力感

「どんなにがんばってもテストでいい点がとれない夢を見た」ことのある子は、19%。成績がふるわない子ほどよく夢をみており、「とても苦手なほう」で34%の子が悪い夢をみている。(図32)



### 13. テストを予告されたとき

「勉強の苦手な子」は、77%がテストの予告にいやな気分になるが、テストにそなえて努力はせず、翌朝「ゆううつ」な気分になるというパターンである。成績上位群は、全く逆の反応を示す。（図34）



### 14. 学校でのいやな場面と成績

成績上位群にくらべ、下位群は「いや」な場면을より強く感じる傾向がみられる。学級内の競争場面も下位群のほうがクラスで「しょっちゅう」と意識している。（図36、表2）



#### ●調査概要

1. 調査主題 子どもとストレス
2. 調査視点 子どもたちが、学校や家庭で何をストレスと感じ、それらにどんな偏りや特徴が見いだされるのか、またその解消

のしくみや働きなどについて探してみる。

3. 調査項目 起床時間、就寝時間、おけいこや塾に行くためにがまんしていること、学校でのストレス場面について、先生になかなか言い出せないこと、など。

## 15. 成績不振児と教師の遠い距離

「授業でわからないところを先生にきける」子は、成績上位群で74%あるが、下位群は38%しかない。下位群では、教師に何事もなかなか言い出せない子が多い。(図37)

## 16. 成績不振児は身体的不調感が強い

成績下位群の42%が「朝、なかなか起きられない」という。学校を休みたい気持ちを持つ子も、下位群ほど多い(43%)。(図38、表4)

## 17. 成績不振児と幸せ感

成績下位の子ほど、幸せ感が薄れ、「ぜんぜん幸せでない」と答える子は成績上位群の10%に対して、下位群では24%にもものぼる。(図39)



- 4. 調査時期 1990年9月～10月
- 5. 調査対象 埼玉県、千葉県の小学4・5・6年生
- 6. 調査方法 学校通しによる質問紙調査

### 7. サンプル数 (人)

学年/性	男子	女子	計
4年	253	230	483
5年	258	216	474
6年	247	238	485
計	758	684	1,442



## はじめに

「ストレス」というと、子どもに無縁のものであるかのように扱われることが多い。しかし、「入学したばかりの環境になじめず、15分おきにトイレに通う男の子」や「父親を亡くした1週間後に円形脱毛症になった女の子」など、子どもの相談にあたっていると、過度のストレスによって様々な症状を示す子どもに出会う。また、ひとつひとつはささいな出来事のはずが、一時に重なったためにストレス症状が出る子どももいる。

本来、われわれは、日常的に様々なストレスを受け、ひとつずつそれらを克服しながら生活してゆく存在である。人によってストレスの感じ方も、それへの対応も異なる。過剰なストレスへの反応もまた、それぞれである。

今日、子どもたちの中に、「朝から生あくびをする」とか「食欲がない」など、ストレス過剰をうかがわせる症状がふえつつあるとの声もきかれる。子どもたちに過剰な期待や重荷がかかっている一方で、子どものストレス耐性は逆に、低下しているとも言われる。そこで本調査では、ごく普通の子どもたちが、学校や家庭で何をストレスと感じ、その質や量にどんな偏りや特徴が認められるか、またストレス解消のしぐみをうまく働かせているのかなどについて、探ってみようとする。

なお、調査は首都圏の4年生から6年生まで1,442名に対して、質問紙法で行った。調査時期は、1990年9月から10月であった。



# 1. 子どものストレス信号あれこれ



子どもは自分自身やその置かれている状況を客観的にとらえることができない。これがおとなならば、今、自分にふりかかっているストレス因(例えば、「締め切りの迫った仕事を抱えている」とか「家族との間で葛藤状態にある」など)を自覚し、それなりに対応ができる。しかし、子どもには、「これが自分を

苦しめているのだ」ととらえる力も、言葉にして訴える力も育ってはいない。

そのかわり、子どもは、ストレスへの反応を身体症状にしてしまうのが特徴である。まず、「子どものストレス信号」を探る手がかりとして、子どもの身体症状や朝のめざまの様子などから見てゆくことにしよう。

## ❀❀ からだについての訴え ❀❀

子どもがおさないほど、その心と身体は密接な結びつきがある。児童相談の臨床の中で、頭痛、腹痛、吐気、発熱、食欲不振、夜驚、遺尿、つめかみ——心因性と思われる子どもの身体症状や行動問題は多様である。

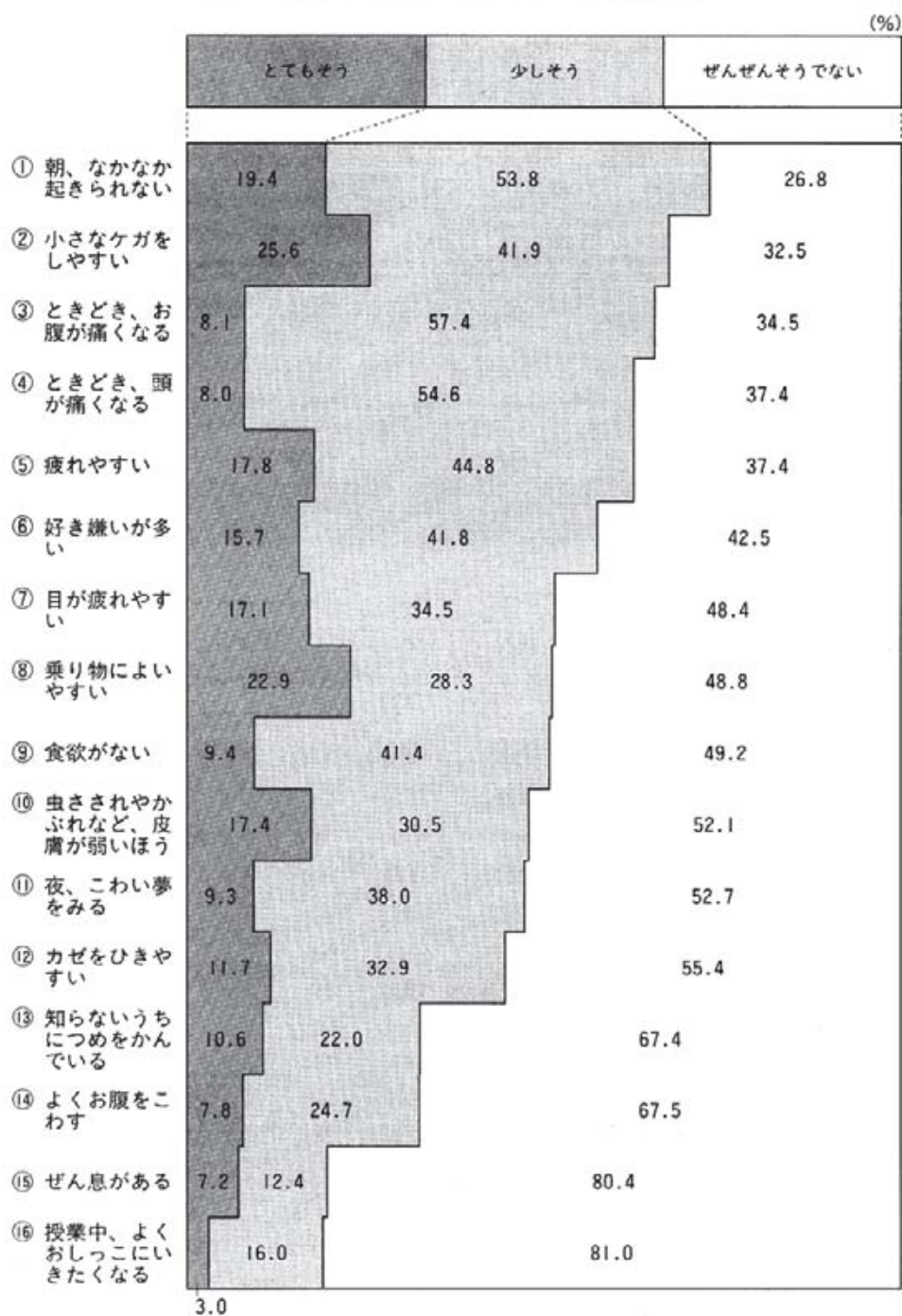
図1は、そうした症状の中から16項目を取り上げ、子どもたちに自覚症状をたずねたも

のである。「とてもそう」「少しそう」と答えた割合の高い項目から順に並べたが、「朝、なかなか起きられない」73%、「小さなケガをしやすい」68%、また「腹痛」「頭痛」「疲労感」も6割を超えるなど、子どもたちの身体的不調感は、意外に強い。調査対象となった子どもたちは、小学4年生から6年生である。に

もかわらず、どこかおとなの不定愁訴をきくように、自律神経系の失調と関連する項目が上位に並んでいる。「食欲がない」子ども半数にのぼる。データからは、何らかの身体的不

調感をもって暮らす子どもたちの姿が浮かんでくる。こうした身体的不調感へのこだわりや自律神経系の失調は、やはり彼らからのストレス信号と読みとれそうである。

図1 身体的不調感（子どもの自己評価）



## ❀❀ 朝から調子でない子どもたち ❀❀

図1にあったように、「朝、なかなか起きられない」という子どもは、かなりの割合にのぼっていた。何となく元気がない子どもたちは、どんな朝を迎えているのであろうか。次に、登校前の彼らの様子を見てみよう。

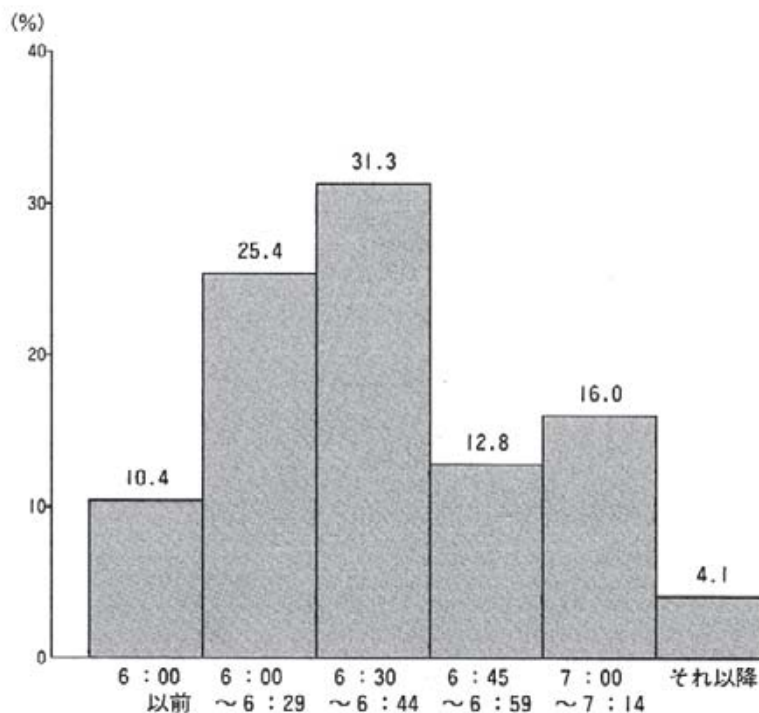
図2に、起床時間を示した。調査時期が運動会シーズンと重なり、早めに登校する子どもが多かったためであろうが、8割の子どもが朝7時前には起きているという。決して遅い時間ではない。また、図3に見るように、「自分から自然に目がさめた」子は55%、「目ざましの音で」が15%と、彼らの7割が

現実には、自分で何とか起きている様子である。

しかし、さすがに目ざめの気分は、パツとしない。図4に示したように、「すっきり、いい気分」の子どもは、わずか30%。多くの子どもがけだるい朝を迎えている。これを学年別に見ると、図の下にあるように、学年を追うにしたがって、いやな気分やけだるさが広がっていく様子が見られる。

さらに、朝食の様子をたずねたものが図5である。はっきりと空腹感があった子どもは、15%に過ぎず、4割の子どもがあまり朝食を

図2 起床時間



とらずに登校している。

ちゃんと起きてはいるが、朝から何となく不調で、食欲もなく、少ししか食べられない状態で、一日の生活が元気に送れるはずがない。図6にあるように、「朝、なかなか起きられない」と訴える子ほど、毎朝つらいスタートを切っている様子もうかがえる。比較のために、目ざめのいい子どもたちのデータを見ると、はつらつと子どもらしいイメージが全体に感じとれる。心身ともに健康な子どもなら、一晚寝れば翌朝はすっきりした気分で目ざめ、朝食もおいしく食べて、元気に登校し

てゆくといった子ども像がわれわれ昔の子どもの中にはあった。しかし、そうした子どもは、今、残念ながらそう多くはないようである。

図7を見ると、「朝、なかなか起きられない子」は、他の身体的不調感も総じて強い傾向にある。「ぐっすりねむる」ことで心身の疲労を回復させてゆく、復元力そのものが弱ってしまっているのだろうか。

朝から不調な子どもたちの様子を見てみると、彼らの「睡眠」の状態も気がかりになる。

図3 朝、目がさめたとき

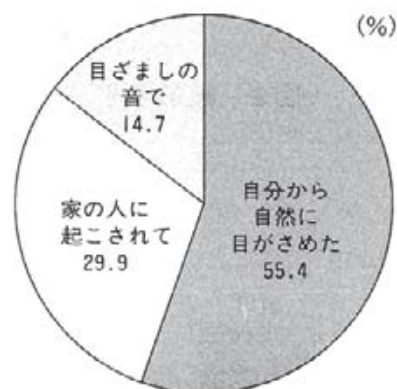


図4 朝、目がさめたときの気分

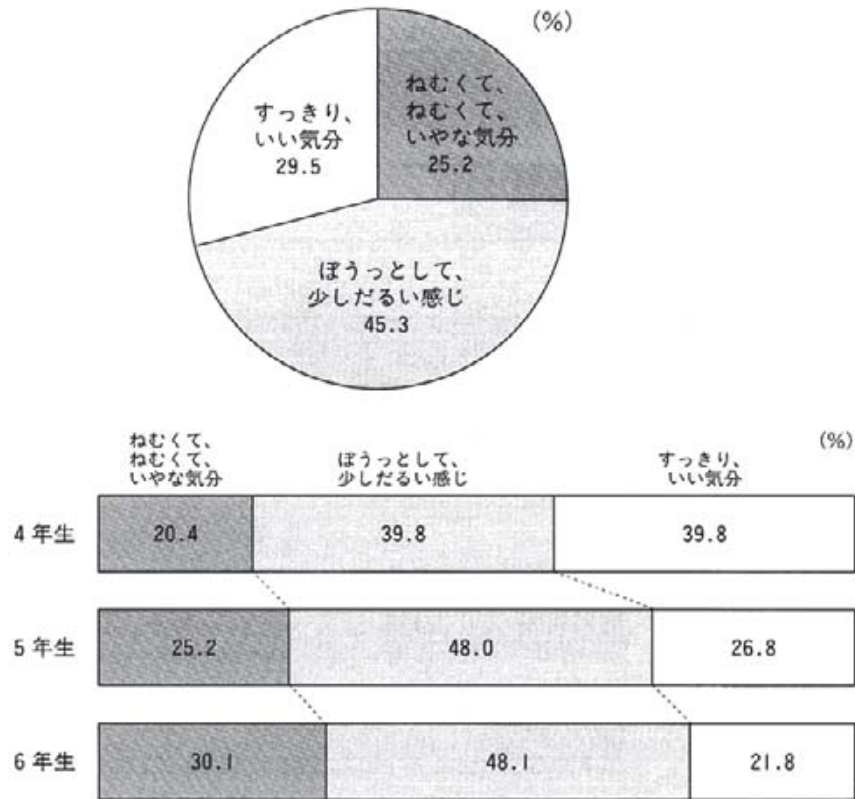


図5 朝食時の様子

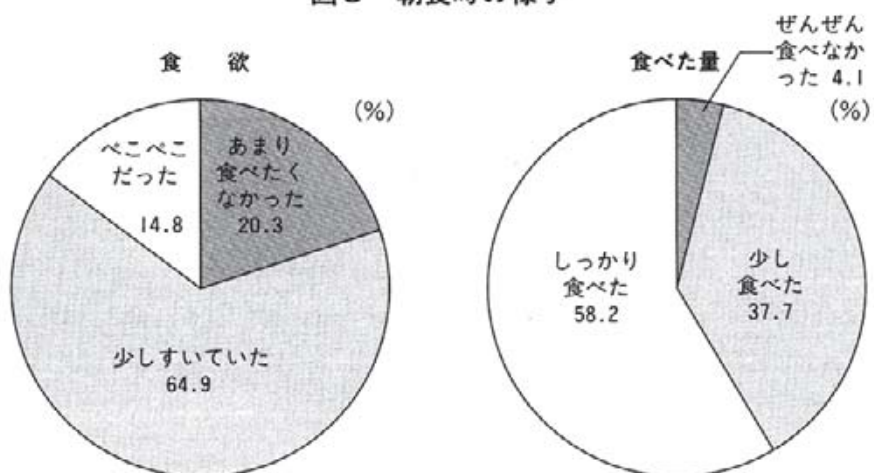
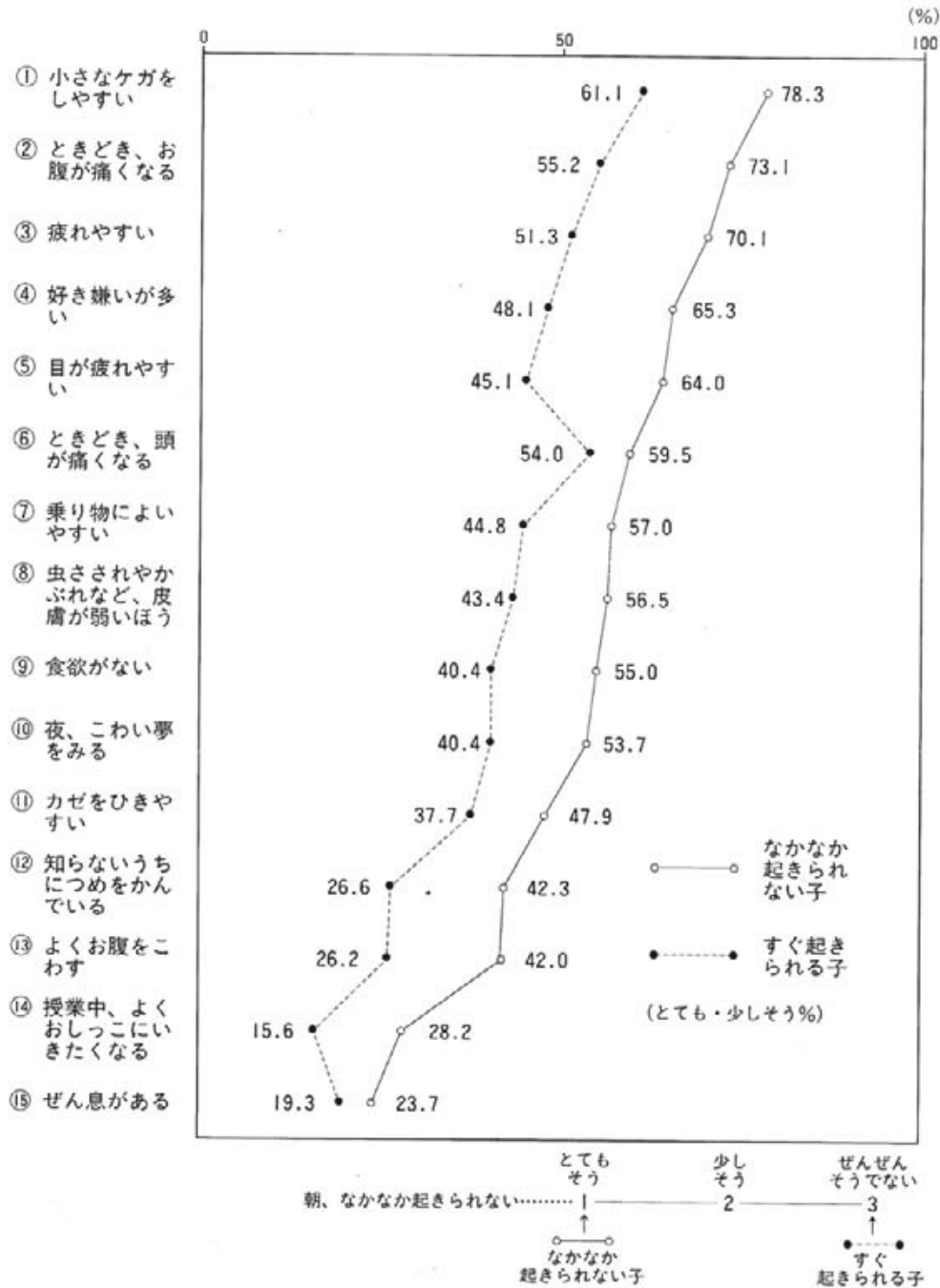




図7 身体的不調感×朝、起きられない子



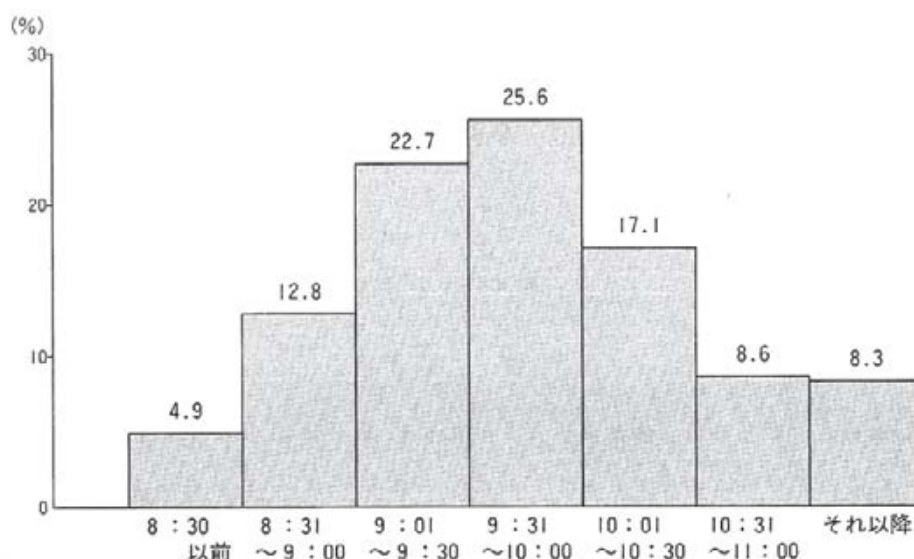
## ✿✿✿ 眠りも妨げられているか ✿✿✿

「朝、起きられないのは、夜更かしするせいだ」と誰もが考える。おとなは、「早寝・早起き」を奨励するが、その点はどうなのだろう。

図8に、「きのう、寝た時間」をたずねた結果を示した。普通に学校のある前の晩のことである。ほとんどの子が朝7時前には起きていたから、夜9時前には寝ないと睡眠10時間

を確保できなくなる。しかし、データを見ると、夜9時前に床についた子は、18%。多くが、9時台、10時台になってから寝ている。夜11時過ぎてという子もけっこういる。平均すると、4年生で夜9時28分、5年生で夜9時48分、6年生で夜10時8分と、学年が上がるにつれ、20分ずつ寝るのは遅くなっている。朝は6時30分前後起床と、どの学年も大して

図8 就寝時間





変わらないので、この分睡眠時間が削られていくことになる。6年生の平均睡眠時間は、計算上では8時間28分である。しかし、図8に見るように、極めて個人差が大きい。

なぜ、小学生が夜遅くまで起きているのか。「寝る30分くらい前にしていたこと」をたずねてみた。図9がそれである。学校や塾の宿題など勉強していた子は、1割強。半数近くが「テレビを見ていた」と答えている。マンガを読んだり、家族とおしゃべりという項目も含め、のんびり息抜きしている子どもたちの様子がうかがえる。

さらに、子どもたちは、図10、図11に見られるように、寝る時間になっても「まだ、ねむくなかった」と言い、また実際に床について「すぐ寝た」子は、28%。むしろすぐ寝つかれない子が多い。布団に入るなり寝息をたてるのが子ども——というイメージは、すでに過去のものなのか。

夜は、のんびり、楽しく、つい夜更かしをしてしまう。そして朝がつらい子どもたち。ジワジワと子どもの睡眠が削られる状況が見えてきた。では彼らの昼間はどうなっているのだろうか。目を向けてゆくことにしよう。

図9 就寝前にしていたこと

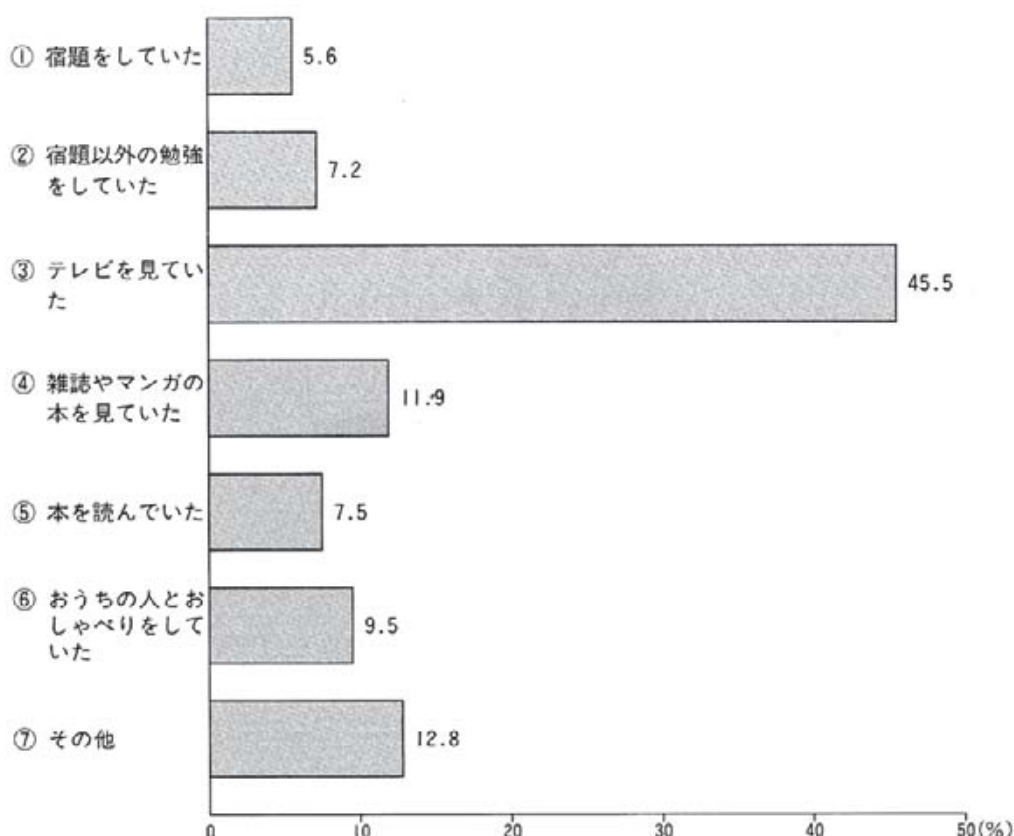


図10 そのころ、ねむかったか

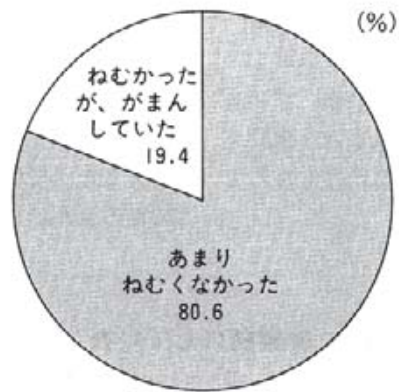
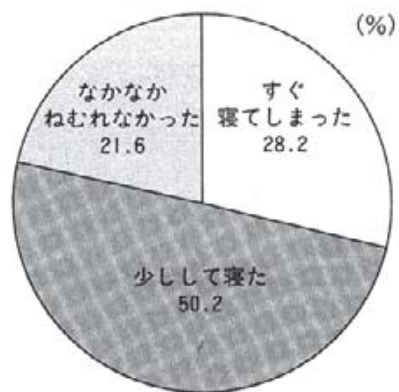


図11 すぐ、ねむれたか



## 2. 学校生活にはストレスがいっぱい



子どもの昼の生活の中心は、むろん学校である。午前8時過ぎから午後3時ごろまで、ほぼクラス単位で生活する。地域での暮らしが失われかけた今日、子どもたちの住む世界の中で、学校、とくに学級のウエイトが一層

ふえ続ける。

子どもたちにとって、学校・学級は、どのような心理的環境なのだろうか。ストレスとの関係から見直してみることにしよう。

### ✽✽✽ 多少とも学校を休みたい子は8割 ✽✽✽

子どもにとって、学校はどんなところか。まず、図12のデータから見てゆこう。これは、「学校を休みたいと思うことがあるか」とたずねた結果である。「ある」と答えた子は「たまにある」を含めると78%、「しょっちゅう」「ときどき」あるに限っても31%といった高い割合である。大方の子どもにとって、学校は今、つらい環境であり、できれば今すぐ、そこから逃げ出したい思いの子も少なからずいるようである。

とくに、「朝、なかなか起きられない子」は学校を休みたい気持ちが強く、「しょっちゅう」そう思っている子が20%もいる(図13)。また図14には、身体的不調感との関連を示した。図が示すように「しょっちゅう」休みたいと思う子は、「朝、なかなか起きられない」ばかりでなく、疲労感をはじめ、全ての項目において、強い不調感を抱いていることがわかる。

図12 学校を休みたいと思うこと

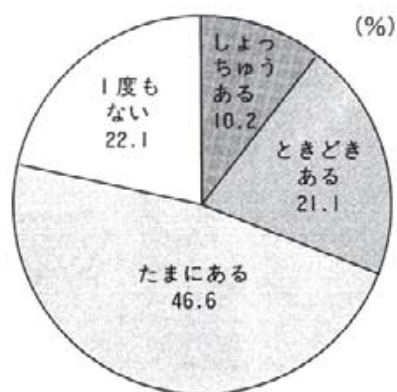


図13 朝、起きられない子×学校を休みたい

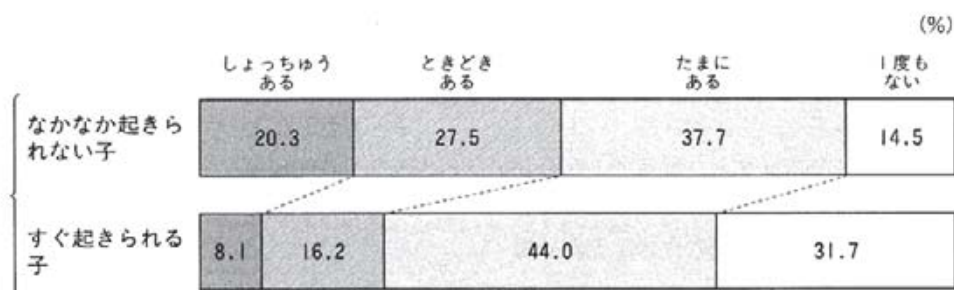
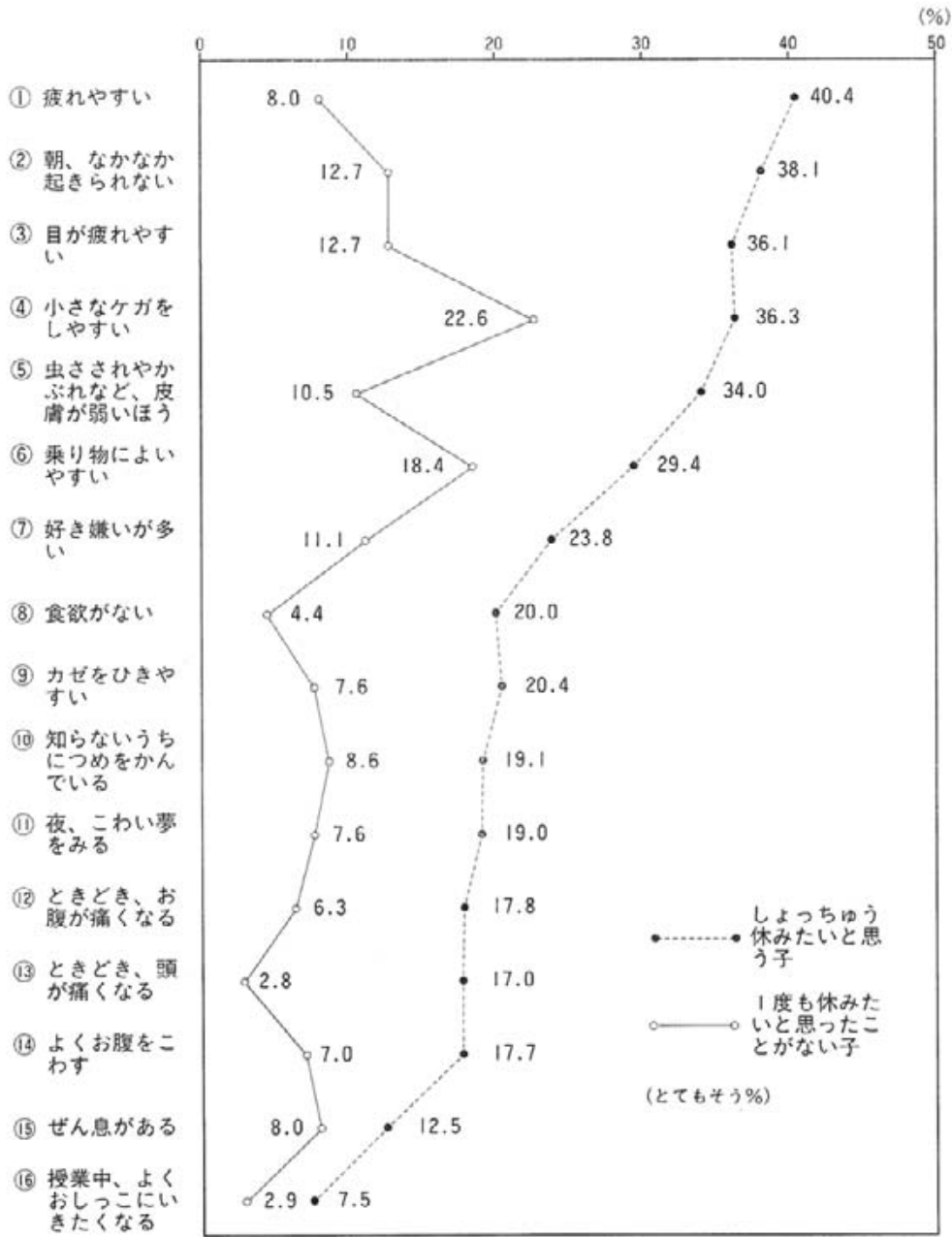


図14 学校を休みたい×身体的不調感



## ✿✿✿ ストレスを感じる場面は ✿✿✿

子どもたちが学校で様々なストレスにあうのは、ごく当たり前のことである。

そもそも学校は「学ぶ」ための場であり、遊び場ではない。学ぶことは課題解決を強いられながら、進行してゆく過程である。「たし算」をマスターし終えれば、次の週にはまた「ひき算」を覚えるという新しい課題が待っている。それをマスターすれば、また次に……と、子どもはいつまでたっても休ませてはもらえない。しかもそれが集団の中で行われる。いつも周囲に競争者がいる。集団の中にいることだけでも自我に脅威的と感じる子もいると思われるのに、そこで与えられる学習課題や生活課題はやたらに難しい。しかしその場の何をストレスと感ずるかには、個人差もあると思われる。そこで図15は11の場面を挙げて、その感じ方を見た結果である。

忘れ物の代表として挙げたのが「①体操着」であるが、75%の子どもが「すごく・わりといや」と答えている。次いで、「②作文を読む」64%、「③算数のテスト」50%と評価場面や「④係の責任者になる」53%など役割場面を嫌う傾向も強い。反面、「③算数のテスト」でも2

割ほどの子どもが「わりと・すごくうれしい」と感じてもある。同じ評価場面、承認場面でもつらい気持ちの子どもがいる一方で、楽しく、喜べる子どももいるのである。集団指導の難しさが感じられる。

また、図16の学年差を見てみると、ほとんどの項目で、学年が上がるとストレス感はやや高まる。とくに、目立つことが嫌われるようになる。この点、男子にくらべ女子のほうにさらに顕著である。図17には性差を示した。全体に、女子のほうに「いや」と受け止める傾向が見られる。「④体重測定」「②算数のテスト」「⑦運動会」「⑧とび箱」などの項目ではとくに性差が大きい。「⑩リコーダーのテスト」には、逆に男子の苦手意識が出ているが、女子のほうに全体にストレスを感じやすい傾向が見いだされる。自分の身体や能力を人に見られたくない、人目にさらされたくないという思いは、「見られる自分」を彼女たちが強く意識し、束縛されていることをうかがわせる。

この年齢の女子の扱い方の難しさが感じられる結果と言えそうだ。

図15 学校でストレスを感じる場面

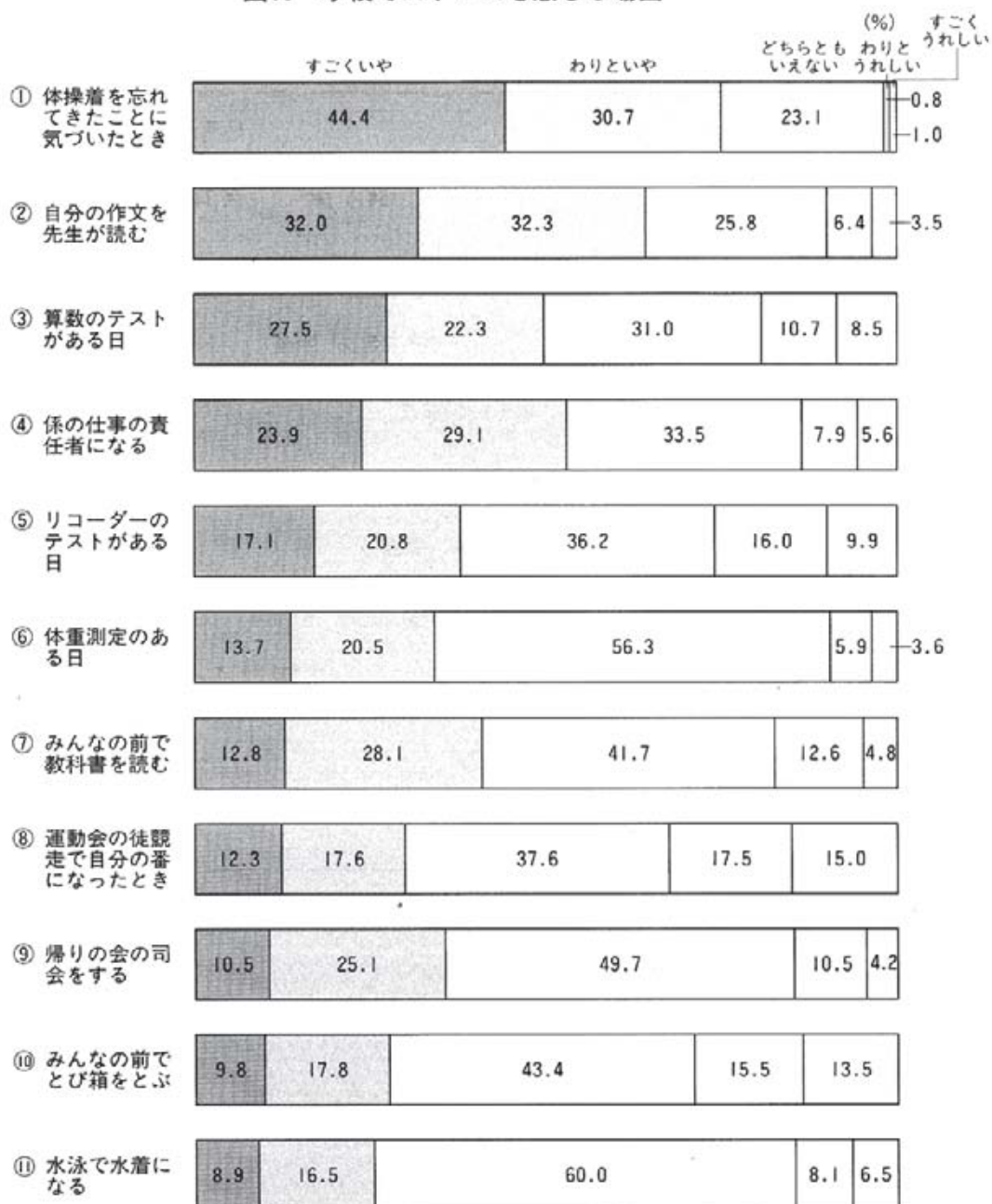


図16 学校でストレスを感じる場面（学年差）

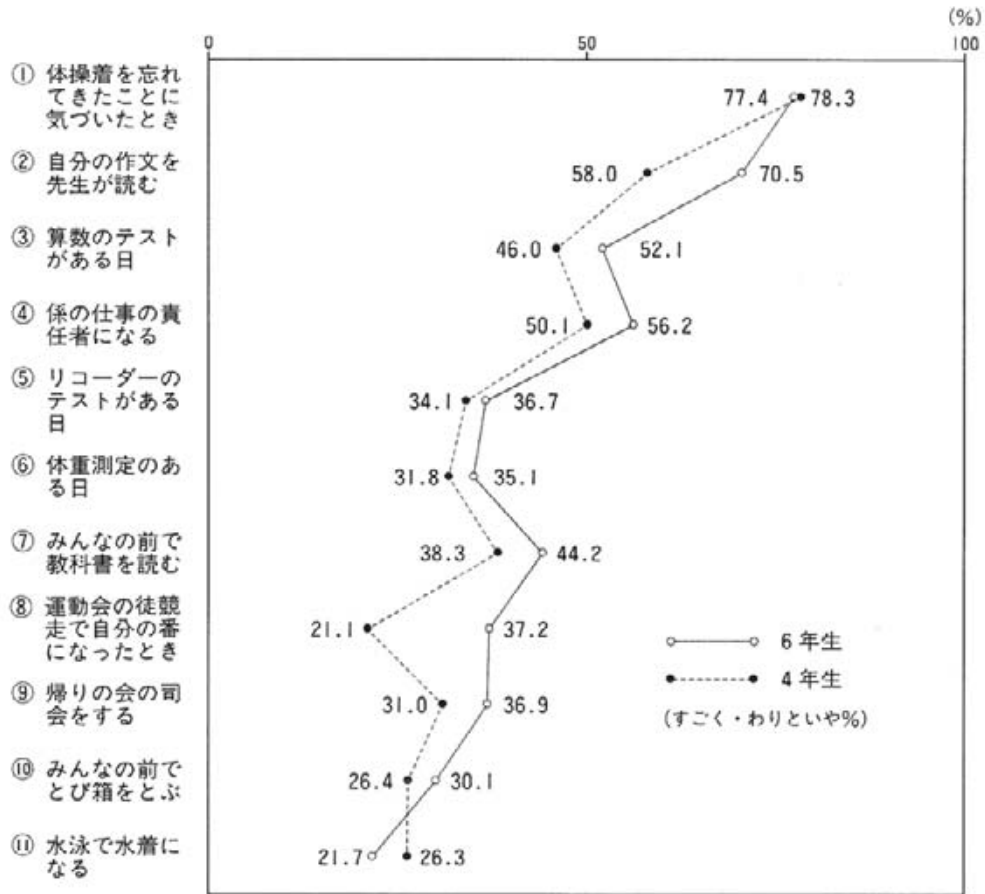
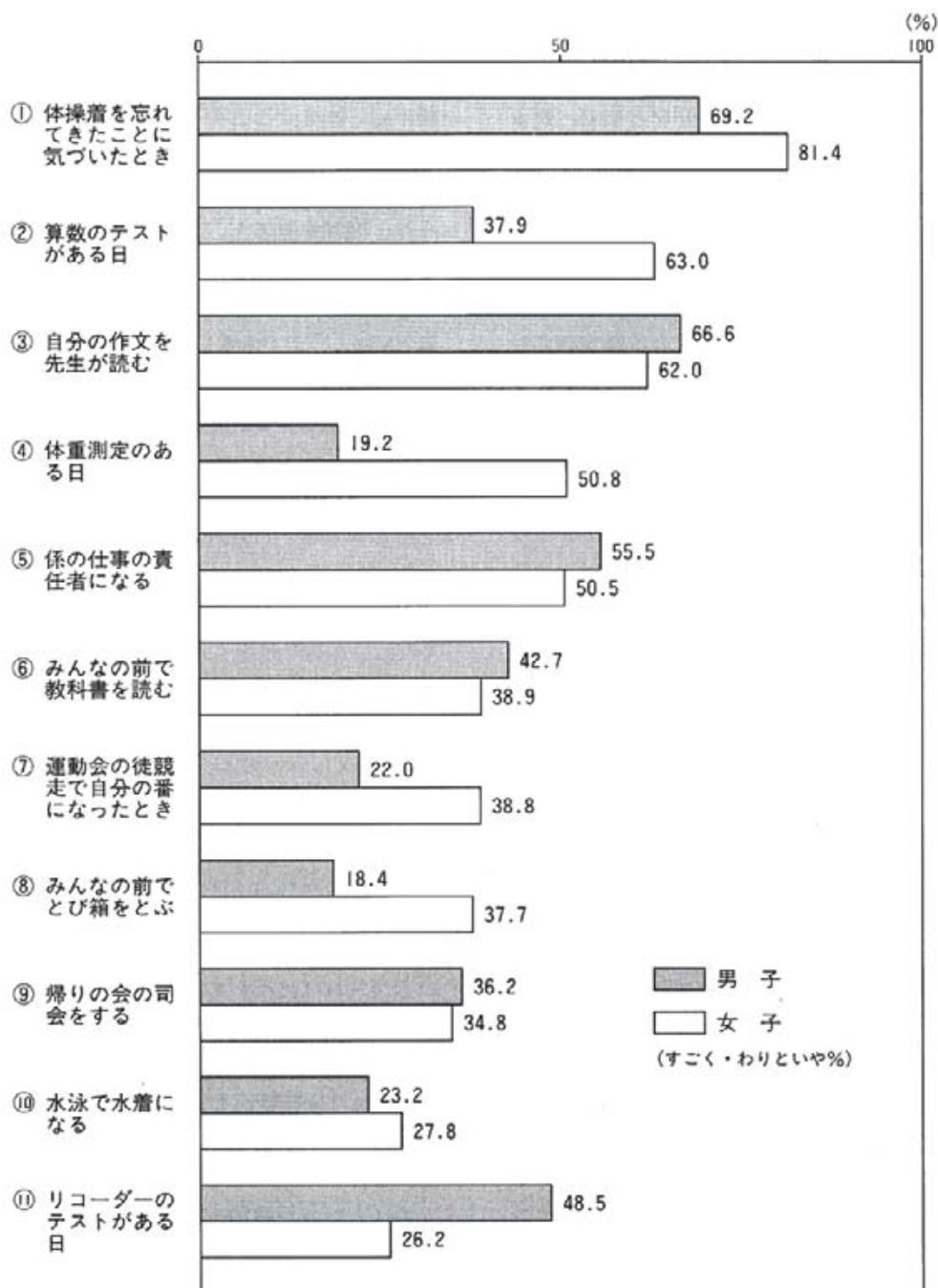




図17 学校でストレスを感じる場面（性差）



## ✿✿✿ クラスの中で ✿✿✿

熱意のある教師たちは、学習の成果や努力の結果を表にはり出したり、グループごとに早さやできを競わせたりなどして、競争原理を指導に取り入れることで、子どもの意欲を引き出そうと苦心する。しかしそのサジ加減によっては、学級が厳しい競争社会の縮図となることもある。もしかしたら、今日の学級で何気なく行われている競争、懲罰、評価などが、逆に子どもたちの心をゆがめてしまうストレス因になっていないだろうか。そこで、どこの教室でも見られそうな場面を取り上げ、どのくらい行われているかをたずねてみた(図18)。

「①作品の掲示」は、8割以上の学級で行われているが、他の項目は全て半数以下の数値である。しかし、「②級友に対する糾弾」46%、「③がんばり表」35%、「④班競争」34%などの数字を見ていると、パワーのない子、競争力の弱い子にとって、学校は大変な場だと思えてくる。

次に、こうした学級で暮らす子どもの人間的環境について見てみよう。

図19は、友人に言われたら、おちこむ言葉である。子どもの世界のいじめが注目をあびたのは数年前のことであるが、当時高学年のいじめの主流は「仲間はずれ・無視」「精神的ダメージをねらったからかい」であった。何気ない言葉にもろく傷ついてしまう子どもたちのメンタリティは、おそらくそう変わってはいないのではないか。そうした思いから、図の15の項目ひとつずつについて、「友だちから言われたら“おちこむ”か」とたずねてみた結果である。これは性差が大きく、ほとんどの項目で女子の反応が高い。とくに、「⑧いい子ぶりっこ」「⑥顔が悪い」などの言葉で“おちこむ”と答えた子が多い。容ぼうや身体像

へのこだわり、また、おとなにコミットして仲間からはずされる不安など、女子の対人関係不安の高さがここでも目をひく。

では、実際、級友からいじめられたという体験をもつ子どもは、どれくらいいるのだろうか。図20を見ると、現在いじめられている子が24%、以前体験している子が36%。全体の6割が何らかの形でいじめられたことがあるという。「よくある」「ときどきある」割合を学年別に示すと、4年生31%、5年生23%、6年生19%となる。どのクラスにも2~3割は、友人関係で苦しんでいる子がいるということであろう。

こんなとき、自分の苦しみを打ちあけられる相手はいるのだろうか。図21は、子どもが困ったとき、どれくらい担任に打ちあけられるか、たずねた結果である。「ぜったい言えない」「なかなか言い出せない」まで含めると、「①心配ごと」67%、「②授業の不明点」48%、「③友だちのいじめ」44%と、かなりの子どもたちが「先生」には話せないと言う。クラスには何やかやと教師にまわりつく子どもがいる一方、こうした子どもたちがいることも心にとめておかなければならないだろう。

以上、いくつかのデータから学校生活におけるストレスについて見てきた。適度なストレスは、子どもを鍛え、成長させる。しかし、同じ場面を「いや」と感じる子と「うれしい」と感じる子が同居している点に、学級経営と指導の難しさがあるのだろう。しかしこうしたストレスの感じやすさ、復元力の弱さの個人差は、どんな要因から生まれるものだろうか。

次に、家庭におけるストレスについても見てみたい。

図18 クラス内での評価場面

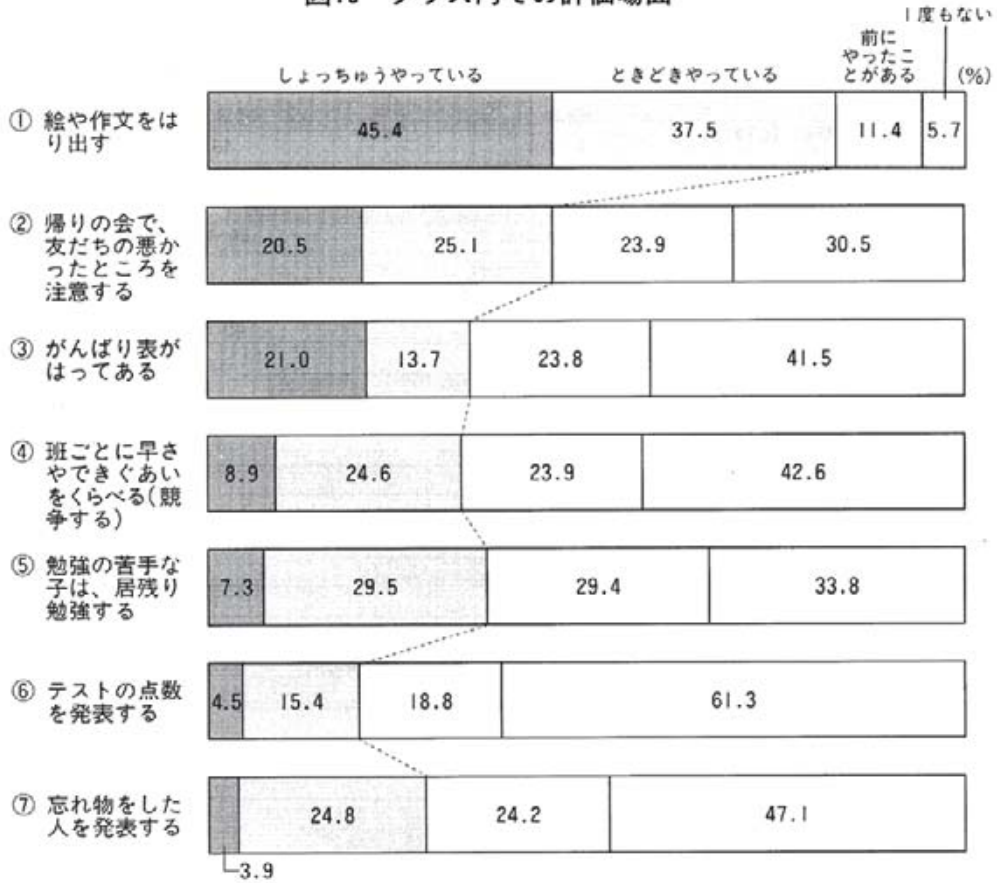


図19 友だちから言われたら「おちこむ」言葉

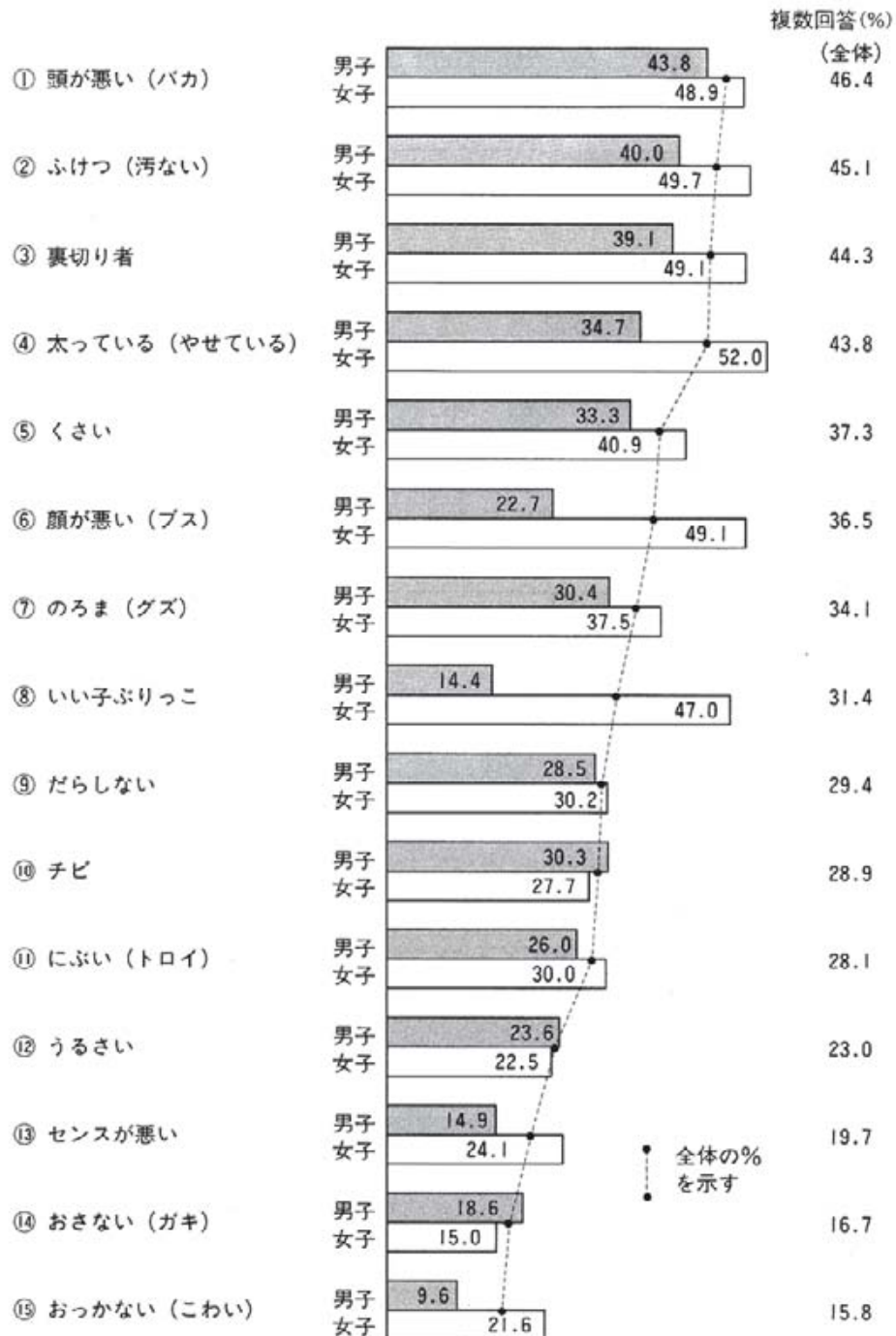


図20 クラスの友だちにいじめられたこと

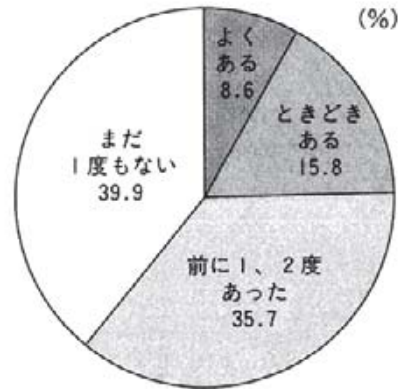


図21 先生になかなか言い出せないこと

	ぜったい言えない	なかなか言い出せない	先生にこっそりなら言える	みんなの前でもすぐ言える (%)
① 自分の中で心配ことや悩みがあるとき	27.8	39.4	23.4	9.4
② 授業の中でわからないところがあったとき	7.9	39.8	22.4	29.9
③ 友だちにいじめられたとき	17.3	26.8	29.2	26.7
④ 授業中、トイレに行きたいとき	12.8	30.6	35.9	20.7
⑤ 給食で食べられないものがでたとき	13.6	20.4	21.9	44.1
⑥ 頭が痛くなったり、お腹が痛くなったとき	4.4	18.3	44.1	33.2
⑦ 忘れ物をしたとき	4.2	18.3	38.6	38.9

### 3. 放課後の子どもたち



学校が子どもにとって大なり小なりストレス場面であることを運命づけられた場であるなら、家庭や地域は本来そのストレスを解消し、子どもに活力をとり戻させる場であろう。しかし第1章で見たように、その役割を家庭

がうまく果たしているかどうか、かなりの疑問が感じられもする。ここでは子どもの放課後の暮らしを中心に、家庭での子どもの生活を追ってみることにしよう。

#### ✿✿ 忙しいスケジュールに追われて ✿✿

学校から解放された子どもたちの帰宅後の生活をまたもや待ち受けている第2の学校、すなわち塾通いについてまず見てみよう。

図22の通り、学習塾へは49%、おけいこやスポーツ・クラブには61%の子どもが通っている。学習塾もおけいこも1種類だけと答えた子が多いが、2つ、3つとかけ持ちの子どもも3分の1を超えている。そのためか、図23にあるように、1週間に3日以上出て行く

子が半数にもものぼる。中には、6日、7日という子もいて、放課後はそれぞれに忙しい。

学習塾やおけいこから帰る時刻も図24にあるように決して早くはない。夕方6時前には26%、7時までに58%、さすがに夜8時までには88%の子どもたちが帰宅しているが、さらに遅く帰る子もいる。小学生が夜8時、9時に戸外にいる姿は、やはり少し異常な気がする。そう言えば、塾の行き帰りにコンビニ

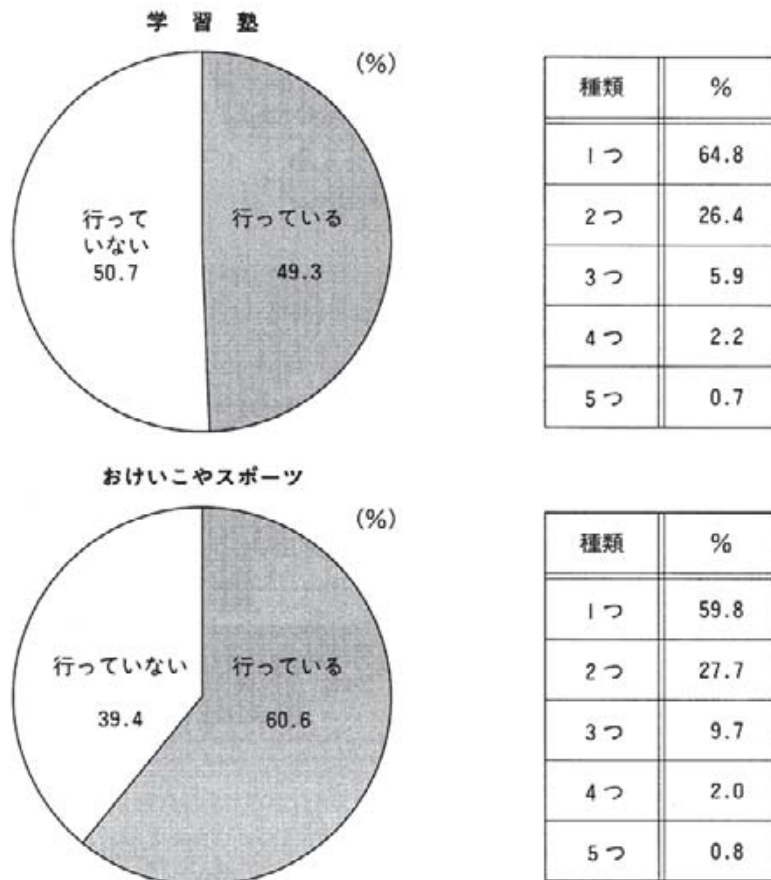
エンス・ストアでマンガを立ち読みし、夜の公園で遊ぶ子どもたちを見ることがある。忙しすぎる放課後でのささやかなストレス解消の姿なのだろうか。

表1に、塾やおけいこからの帰宅時刻、一番長くかかる塾やおけいこの所要時間、そして就寝時刻の平均値を学年別に示した。土曜日、日曜日の分が入っているため、所要時間が5時間以上という子どもも1割近くいるが、平均して2時間半前後。学年を追って15分ほど長くなっている。帰る時刻から逆算して、ほぼ午後4時ごろから塾やおけいこに出かけ、4年生は夜7時前、5、6年生は7時少し過ぎに帰ってくるのが平均的な子ども像となる。

塾やおけいこのある日は、床に入るまで3時間足らずしかない。夕食、入浴などに費やす時間を除くと、子どもの自由時間はどれだけ残されるのだろうか。

こうして、おとなに方向づけられた忙しさの中で、子どもたちが失っていくものは何か。それは、たぶん生き生きと遊ぶために使われるべき時間だろう。図25には、塾やおけいこのために子どもががまんしている事柄を示した。「少しそう」まで含めると、トップが「①友だちと遊ぶ時間がない」50%。確かに、塾やおけいこは、月曜日から日曜日までまんべんなく3割から5割もの子どもを拘束している(巻末集計表参照)。子ども同士が誘い合っ

図22 学習塾やおけいこに行っているか



でもそう簡単に折り合いがつかないのが放課後の現状であろう。群れて遊ぶ時間が彼らから次第になくなっていく。また、③や④のように、時間に追われてストレスが高い子どもたちが3分の1強。「⑤寝るのが遅くなる」と嘆く子どもも4分の1にのぼる。「⑥家族と一緒に夕ごはんが食べられない」子どもも14%おり、塾やおけいこ通いの過熱が子どもたちの生活ス

タイルばかりでなく、人間関係や心理的側面にまで影を落とし始めていると言えよう。

こうした状況に疲れ、塾やおけいこを「もう、やめたい」ともらす子どもも、「ときどき」を含めると半数を超える(図26)。では親たちは、子どもの様子をどう見ているのだろうか。次に両親とのかかわりを見ていこう。

図23 1週間に何日行くか

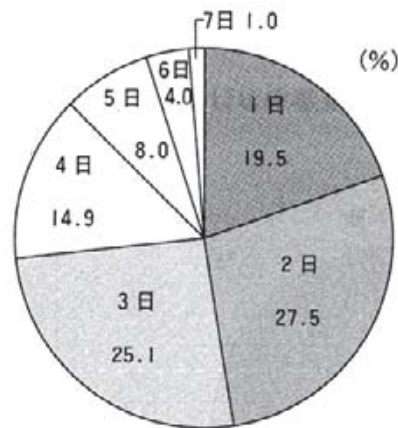




図24 学習塾やおけいこからの帰宅時間（一番遅いもので）

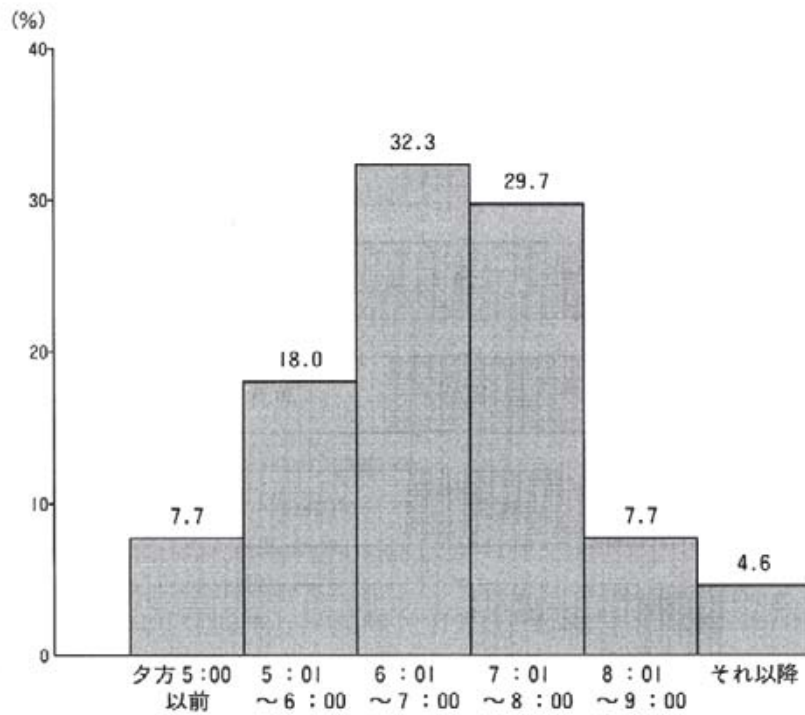


表1 放課後の生活

	4年生	5年生	6年生	全体
塾やおけいこからの帰宅時刻	午後 6:38	7:07	7:09	6:57
塾やおけいこの所要時間	2時間 14分	2時間 30分	2時間 42分	2時間 28分
就寝時刻	午後 9:28	9:48	10:08	9:48

図25 塾やおけいこのためにがまんしていること

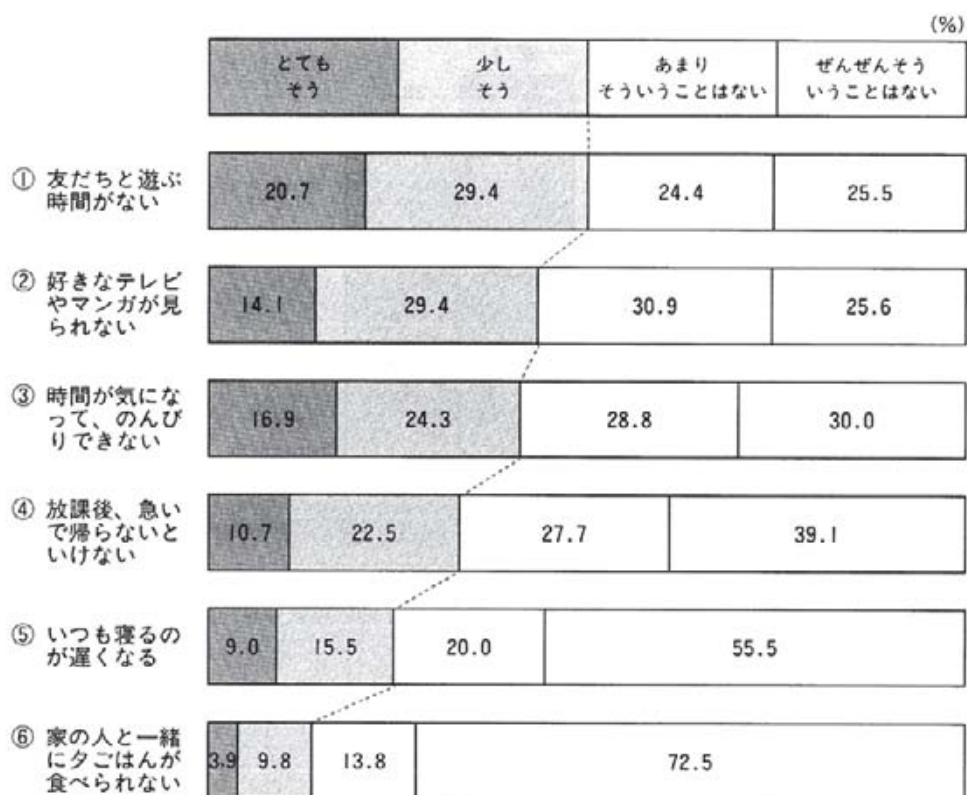
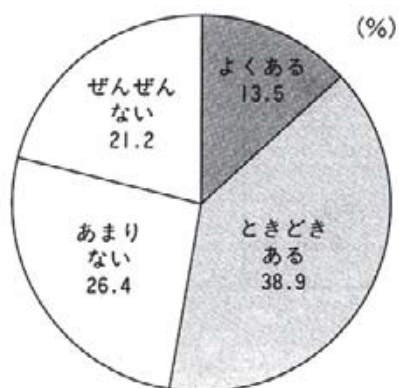


図26 塾やおけいこをやめたいと思うこと



## 家庭でのストレス体験

次に、少し視点を変えて親子間のストレスについて考えてみよう。

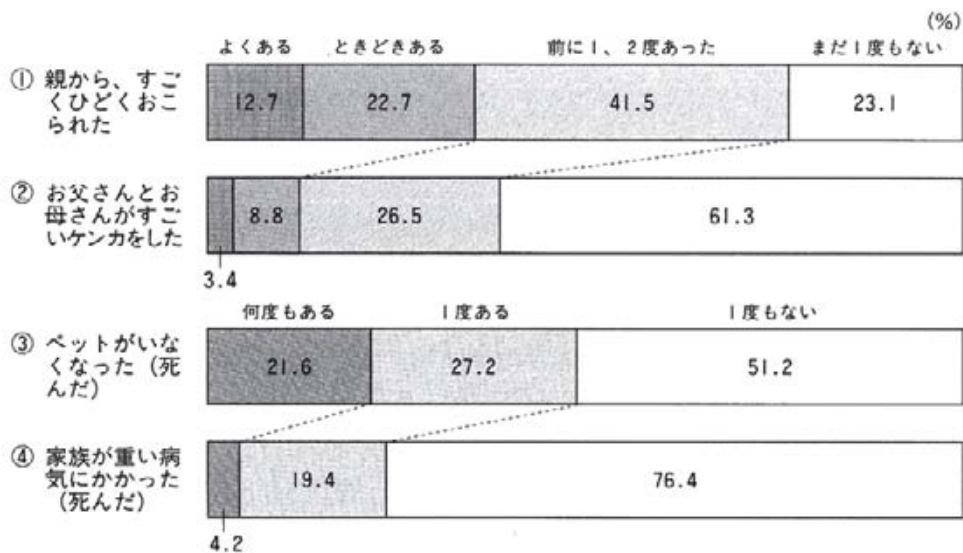
子どもが両親から受ける最大のストレスは、「喪失する体験」——つまり、親が自分のそばを離れ、親からの温かい愛情と保護の供給が絶たれることと言われる。これには「ひどくおこられる」「家族が重い病気になる」「死亡する」「両親が不和になる」などが含まれる。ここでは比較的軽いものも含め、まず、そうした喪失体験の有無を図27の4つの項目を用いてたずねてみた。「①親から、すごくひどくおこられた」ことが「よくある」13%、「ときどきある」は23%、合わせて36%にのぼる。「②両親のケンカ」は12%、「④家族の重病」は4%と、家庭内に不幸な影を背負っている子どもクラスに数人はいるようである。こ

のタイプの子が学校で過度にストレスを受けたらどうなるのだろうか。

しかし家庭で「ストレス」の名に値するようなショックな体験は、それほど日常的に起きるものではないだろう。むしろ学校でのストレスを多少とも強化し、学校と家庭の性格をつなげるような両親の接し方があるとなれば、そのほうがより重大な意味をもつと考えられる。図28は「もっと勉強しなさい」と言われるかどうかをみたものだ。親の教師化、家庭の学校化につながり、子どもは逃げ場を失いかねない親の態度でもあろう。

図が示すように、それを「しょっちゅう」言われる子は父親については10%、母親27%で、しかも図29に示したように、勉強の苦手な子ほどそれをより多く言われている。とく

図27 家庭でのショックな体験



に父親より母親のほうが、成績の悪い子に小言を言っている。成績の悪い子ほど、母親がそれを受け止めてやるべきなのに。しかも図30に示したように、成績の悪い子は両親のしつけ一般をもより厳しいものと感じている。

こうした少しギスギスした親子関係が反映されたものであろうか。図31に、「大きくなったら両親のようになりたいか」という項目を用いて心理的距離を探ってみた。4年、5年、6年と学年を追うごとに「両親のようになりたい子」は減少してゆく。また、勉強の苦手

な子たちが親への反発を強め、6割近くが「両親のようになりたくない」と言っている点も印象的である。

成績評価が親子関係をもゆがめ、彼らから「家庭」という安らぎの場を奪ってしまう。とくに、成績の悪い子にはそれが一層こたえるだろう。そうした意味で、現代の家庭は子どもの保護機能を失いつつあると言えよう。次章ではこうした成績の重みについて、さらに探ってゆくことにしよう。

図28 両親は「もっと勉強しなさい」と言うか

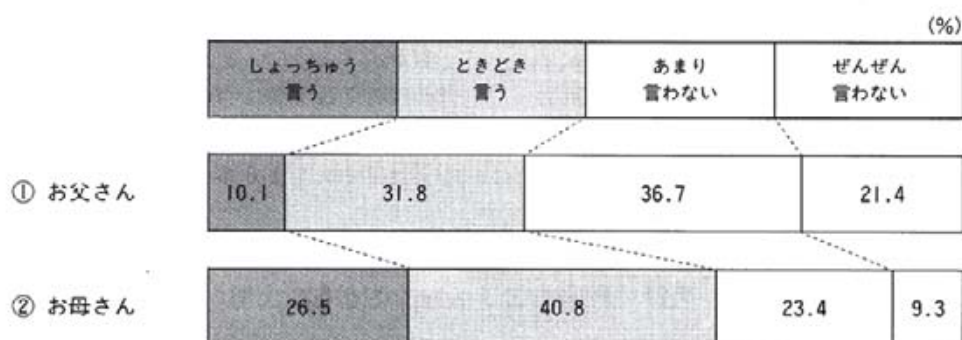


図29 両親は「もっと勉強しなさい」と言うか

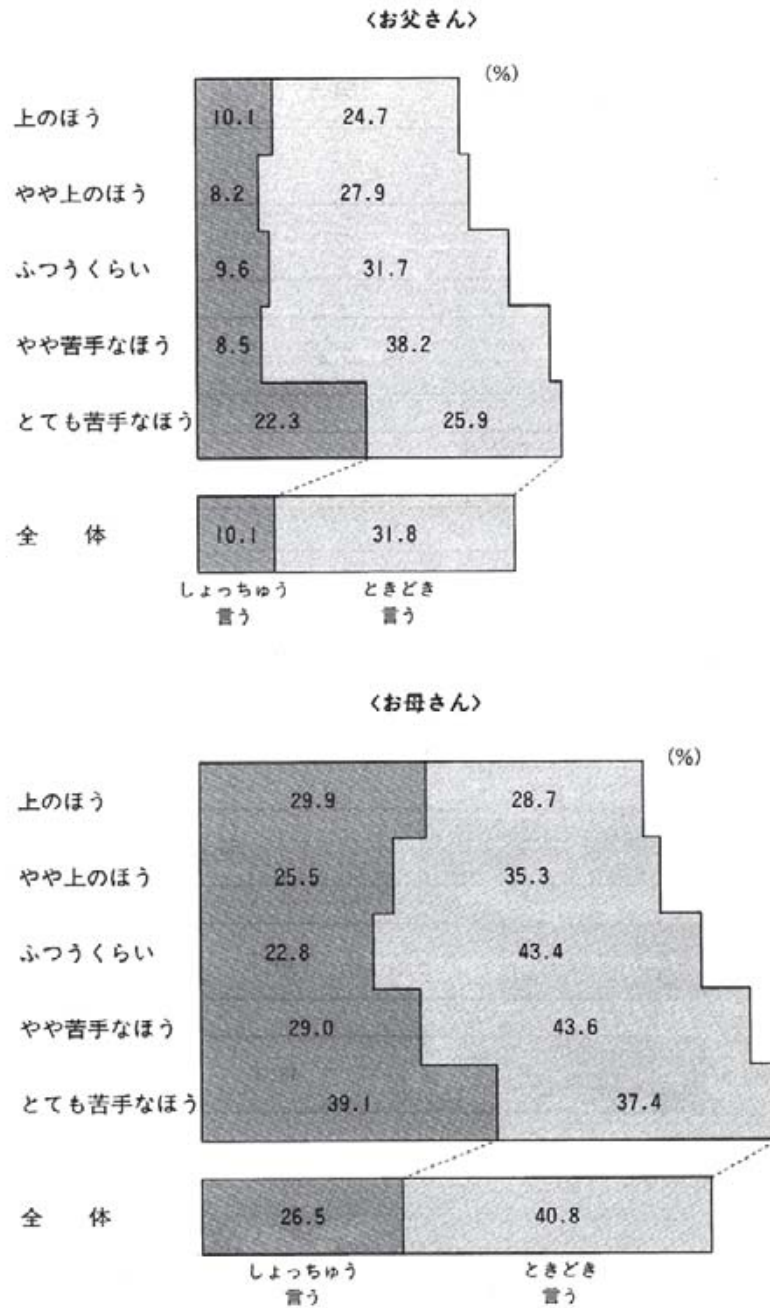


図30 両親はしつけに厳しいか

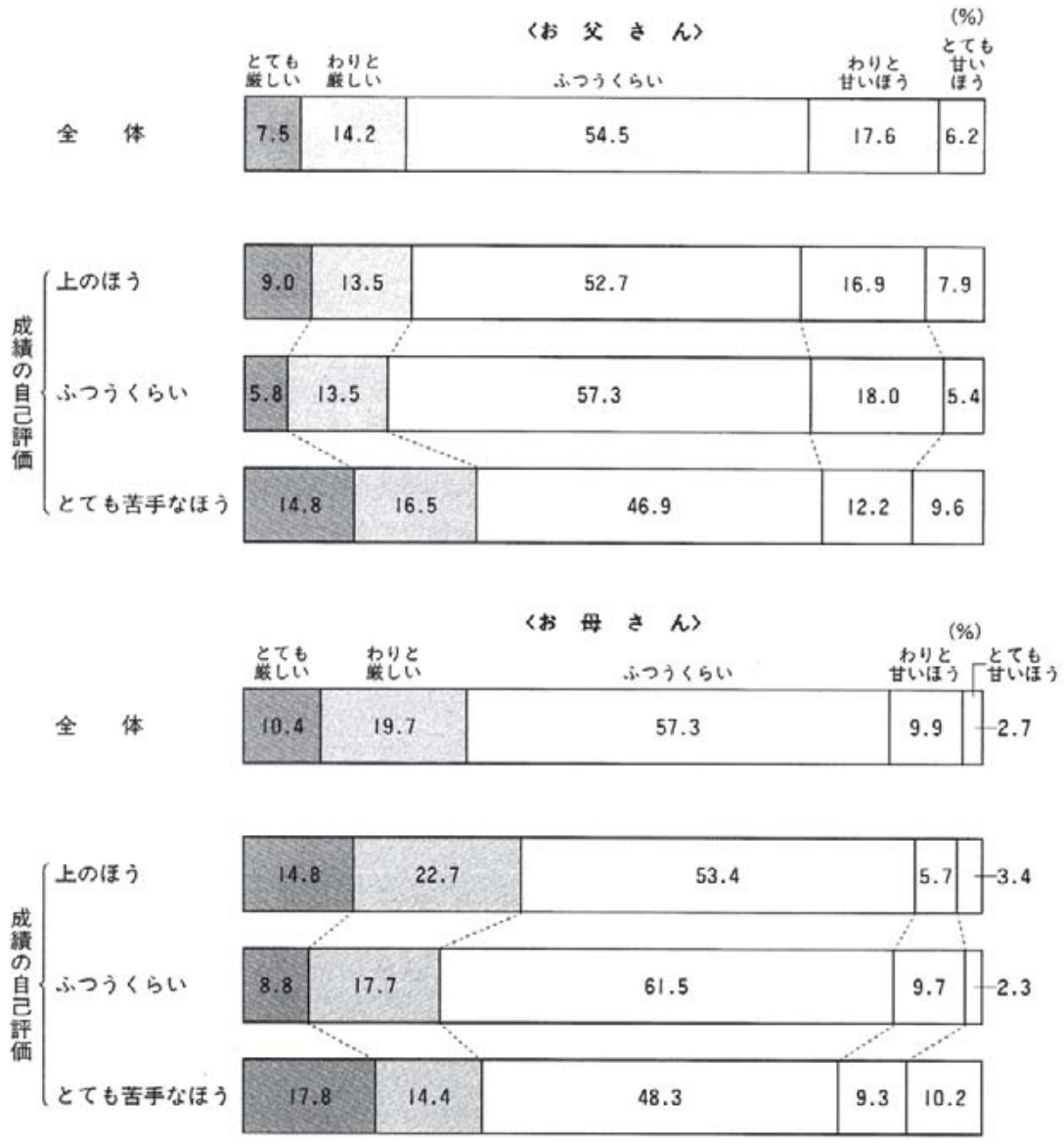
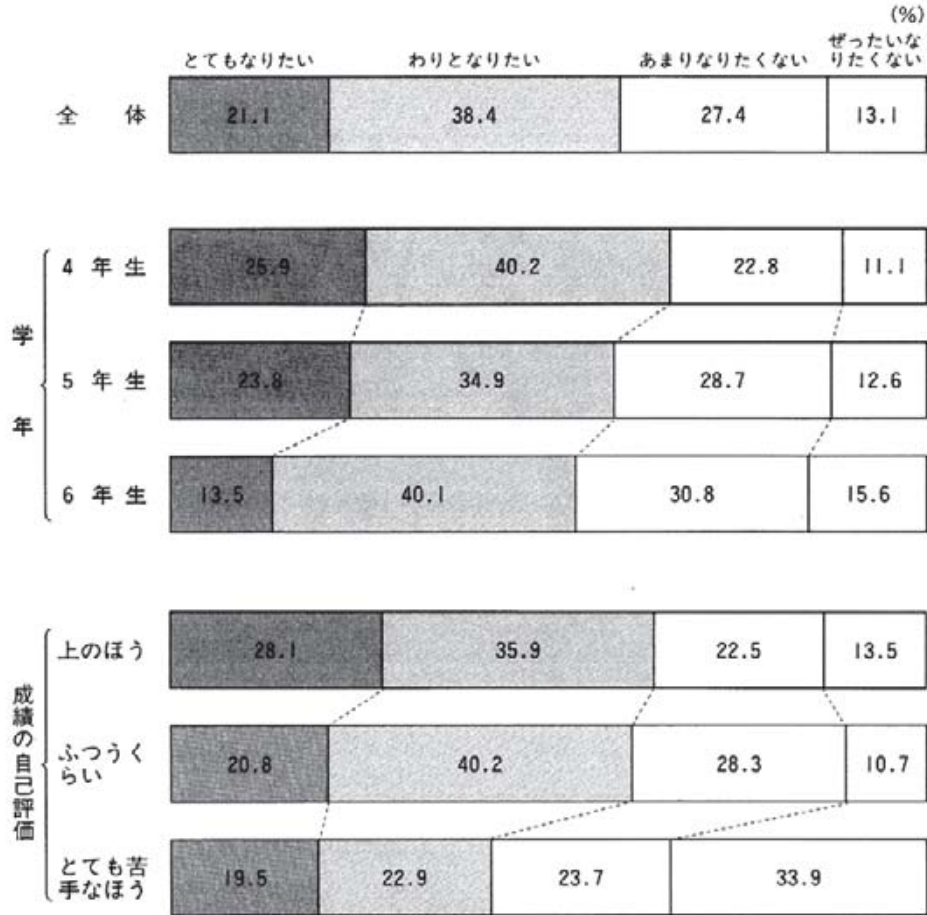


図31 大きくなったら両親のようになりたいか



## 4. 成績不振の子の住む世界は灰色



まず調査対象となった1,442人の子どもたちに成績の自己評価を求めた。クラスで「上のほう」から「とても苦手なほう」までの5段階のうち、「上のほう」と答えた子どもは、90人（6%）、「ふつうくらい」が715人（50%）、「とても苦手なほう」が119人（8%）であった。本章では、この「とても苦手なほう」

と答えた119人の子どもたちの生活している心理的環境を明らかにしてゆきたい。比較のために、「上のほう」の成績上位群、「ふつうくらい」の成績中位群のデータも加え、子どもたちにとって、いかに成績がストレス因として彼らに機能するかについて探ってみようとする。

### ✻✻ 深まる無力感 ✻✻

成績不振の子どもは、常日頃親からも努力不足を嘆かれ、「がんばれば必ずできる」と愛のムチを打たれる。しかし努力しても失敗経験が続けば、誰でも自分の可能性を疑い、無力感に襲われるようになる。

図32は、こうした子どもたちの無力感を反映するデータである。夢であせている経験

があるかと子どもにたずねてみた。成績上位群では、「よくある」は0%、成績下位群では、それが15%もある。「がんばってもだめな自分」の影が成績不振の子に追っている。これが続けば、人間としての自分に絶望し、無気力化してしまうだろう。

今、子どもたちの心はどうなっているのだ



ろう。まず「算数のテスト」を予告されたときの気持ちから追ってみよう。図33にあるように、まず「言われたときの気持ち」、帰宅後に「テスト勉強をするか」「テストがある日の朝の気分」をたずねた。子どもの感じ方は様々だが、まず一応前日に努力してみた子は69%。次に、これを成績の自己評価別に、図34に示した。成績下位群は、予告された時点で、8割近い子が「いやだ」と感じているのに、実際、努力して準備をしている子は、2割ほどでしかない。そして、翌朝はまた「ゆううつ」な気分を味わう。気持ちの上では、強いストレスを感じながら、環境に向かっていこうとする姿勢が弱い。これでは、無力感が深まり、

成績不振の溝も拡大されるばかりであろう。

こうした悪循環を断ち切るために、親にも教師にも彼らの自己信頼感を高める取り組みが早急に求められよう。

図35には、それらと関連して4つの側面から自己像をたずね、2つのグループの肯定率を比較してみた。全ての項目で自己評価に大きなひらきが見られる。しかし、友人関係やスポーツの面では、ひそかに自信をもっている下位群の子もいる。努力や規範感覚ではすでに多くの子が自信をなくしている。それだけに、成績不振と無関係な長所を引き出せたらと思うのだが。

図32 どんなにがんばってもテストでいい点がとれない夢をみたこと

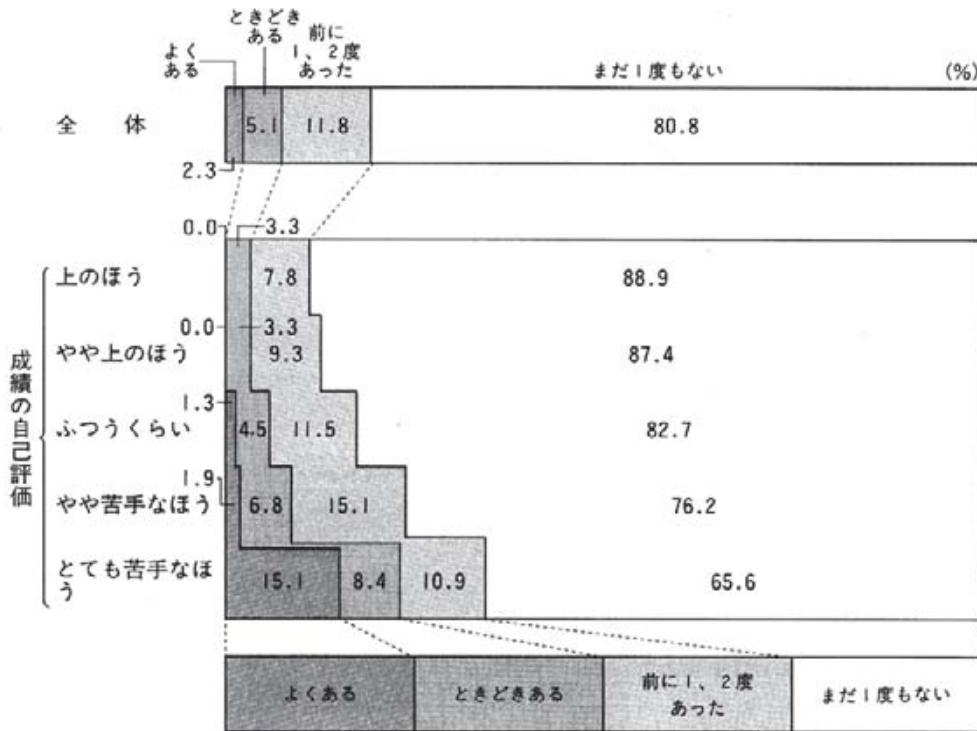


図33 算数のテストを予告されたとき

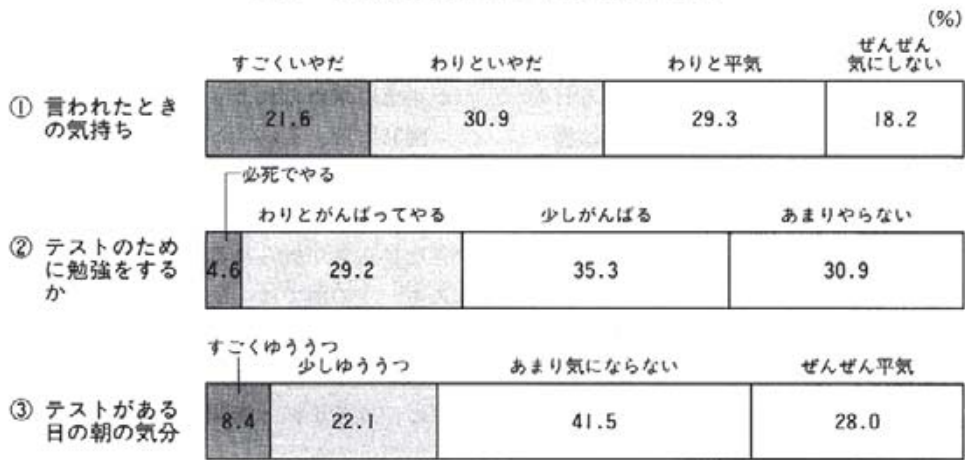


図34 算数のテストの予告×成績の自己評価

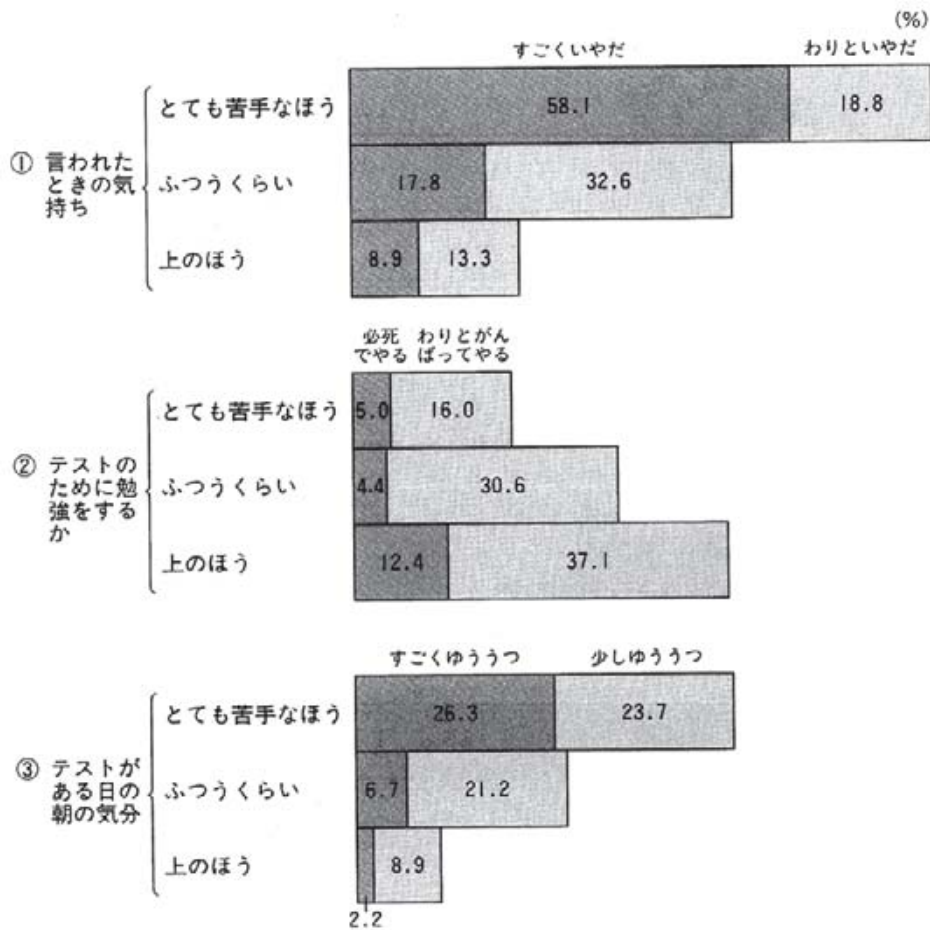
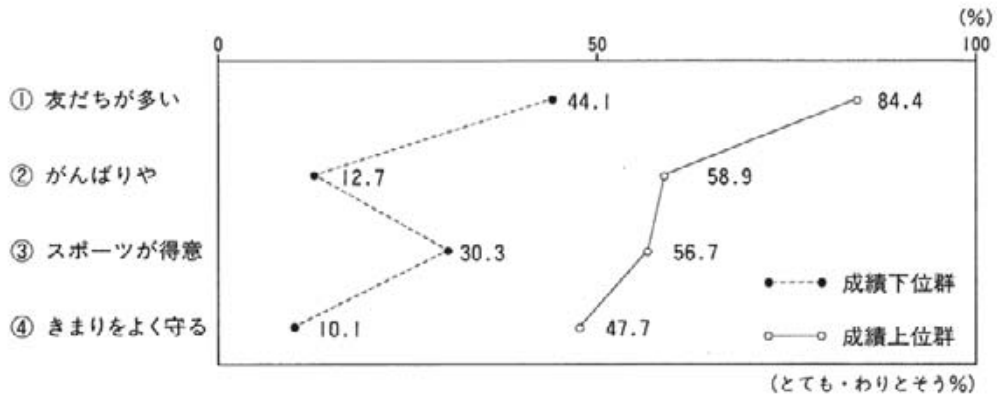


図35 子どもの自己像×成績



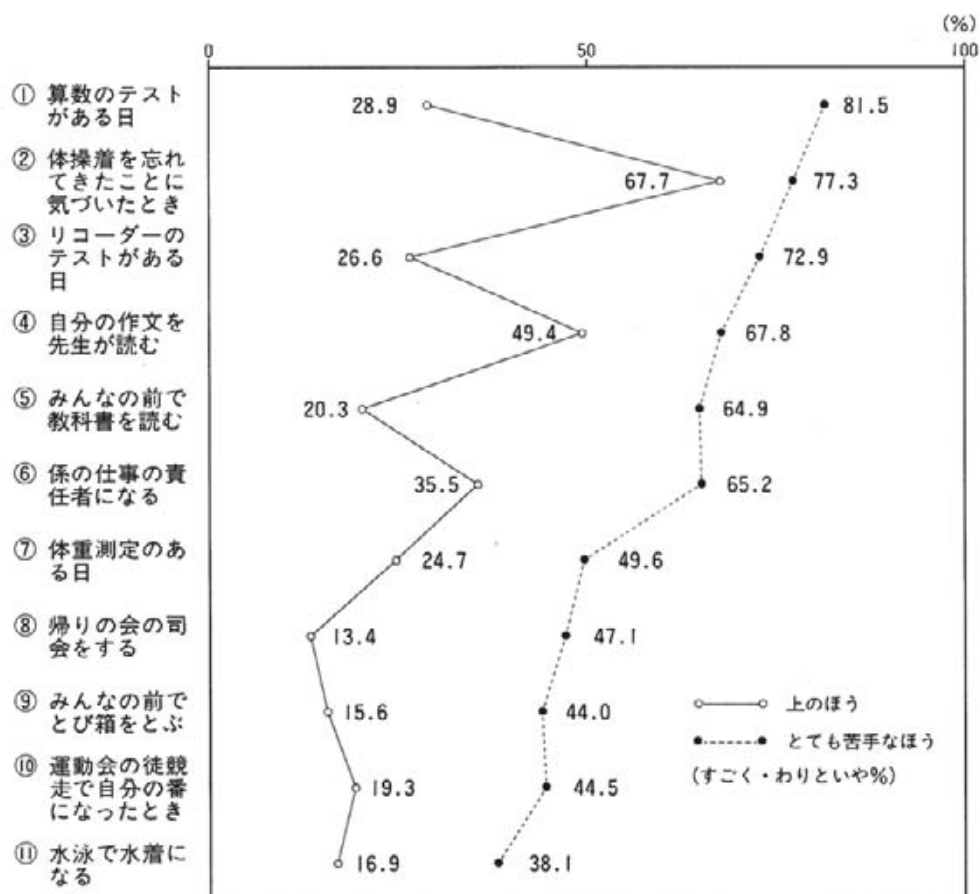
## 学校での高ストレス状態

成績不振の子は、評価される場面を嫌う。たいてい失敗や挫折体験につながるからである。図36に掲げた様々な場面に対しても、成績のよい子より抵抗感がみられる。図の左側の上位群のほうは、「②忘れ物」など失敗場面は嫌うが、テストの日などは、抵抗感が小さい。チャレンジすれば何とかなるという自信があるのだろう。成績不振の子が次第に活動場면을縮小し、自分を萎縮させていく姿とは、

対照的である。

学級内での競争場面や罰を受ける場面についての感じ方は差があるだろうか。もともと「教室でそういうことはあるか」とたずねているのだから、差がないはずである。しかし、表2に見られるように、成績不振の子にとっては、班競争や忘れ物発表など、つらい思いをしがちな場面が、やや多いと感じられている。他方、絵や作文をはり出すなど成績上位

図36 学校の評価場面×成績



群がスポット・ライトを浴びる場面では、彼らの数値のほうが高くなっている。成績不振の子は、教室内でもより競争場面でのストレスを感じ、緊張した状態が続いていると言えよう。

友人関係面でのストレスはどうか。表3によると、成績下位群は「頭が悪い」「チビ」の言葉でおちこむ割合が高かった。発達のハンディキャップや学力を取り上げられるのは気になるが、上位群の子どもの反応にくらべ、やや鈍くなっている。友人関係面について言えば、むしろ上位群の子どものほうが神経をとがらせているようにも見うけられる。

次に、学級担任との関係を見てみよう。図37は、授業内容で理解できなかったとき、担任に言い出せるかどうかをたずねた結果である。成績上位群の子は74%が言えるのに、下位群では38%。6割以上がなかなか担任に言い出せないまま、授業は進み、「学ぶ」機会がどんどん阻害されていく。もともと授業の中でわからないことのほうが多い子どもたちである。教師との距離が遠いままでは、援助も期待できない。評価場面を恐れ、学校もクラスもつらい心理的環境にいることを、彼らは教師に伝えられずにいるのである。

表2 クラス内での評価場面と成績

(しょっちゅうやっている%)

	全 体	成績 * 上位群	** 中位群	*** 下位群
① 絵や作文をはり出す	45.4	57.3	40.5	41.5
② がんばり表がはってある	21.0	25.0	20.1	26.5
③ 帰りの会で、友だちの悪かったところを注意する	20.5	26.7	19.5	25.4
④ 班ごとに早さやできくあいをくらべる(競争する)	8.9	9.7	7.6	12.7
⑤ 勉強の苦手な子は、居残り勉強する	7.3	13.8	6.3	9.5
⑥ テストの点数を発表する	4.5	5.6	3.9	6.7
⑦ 忘れ物をした人を発表する	3.9	4.4	2.7	11.0

成績の自己評価

やや 上の方 1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5  
 上のほう ほう くらい なほう とも  
 \* \*\* \*\*\*  
 上位群 中位群 下位群

表3 友だちから言われたら“おちこむ”言葉と成績

複数回答(%)

	全 体	* 成績上位群		** 成績下位群
① 頭が悪い (バカ)	46.4	40.7	<	59.7
② ふけつ (汚ない)	45.1	48.6		44.4
③ 裏切り者	44.3	59.7	>	41.7
④ 太っている (やせている)	43.8	51.4		42.6
⑤ くさい	37.3	50.0	>	33.3
⑥ 顔が悪い (ブス)	36.5	41.7		38.0
⑦ のろま (グズ)	34.1	36.1		38.0
⑧ いい子ぶりっこ	31.4	31.9		24.1
⑨ だらしない	29.4	40.3	>	29.6
⑩ チビ	28.9	25.0	<	39.8
⑪ にぶい (トロイ)	28.1	40.3	>	28.7
⑫ うるさい	23.0	22.2		24.1
⑬ センスが悪い	19.7	34.7	>	14.8
⑭ おさない (ガキ)	16.7	23.6		17.6
⑮ おっかない (こわい)	15.8	23.6	>	12.0

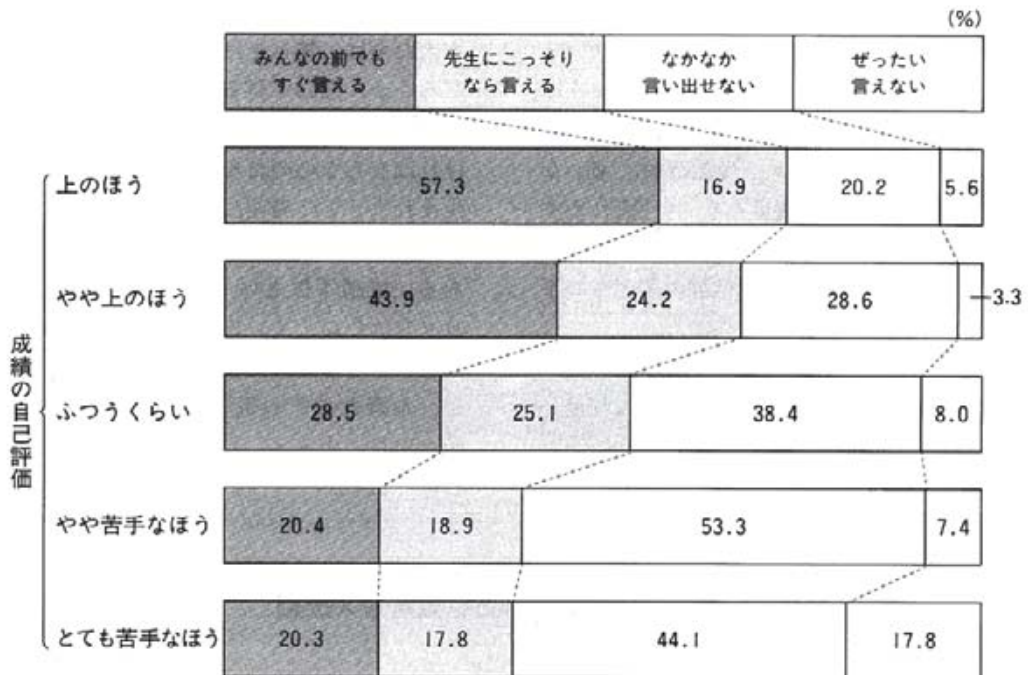
成績の自己評価

やや 上の ふう やや とても  
 上のほう ほう くらい 苦手 なほう 苦手  
 1——2——3——4——5

\*  
成績上位群

\*\*  
成績下位群

図37 授業の中でわからないところを先生にきけるか



## 成績評価の重みの中で

以上見てきたように、学校、学級は、成績不振の子どもにとっては、常にストレスいっばいな環境となっていた。図38に見るように、成績不振の子の中には、「学校を休みたい」と思い続けている子が多い。当然だが、「朝、なかなか起きられず」「食欲もなく」「疲れやすい」。第1章で触れた身体的不調感の項目(表4)のほとんどで、成績下位群の子どもの不調感が強かった。

また表5を見ると、成績下位群の子どものほうが「親から、すごくひどくおこられた」体験を多くもっている。親は思い通りに育たないわが子に苛だち、叱責ばかりして彼らの

価値を引き下げているだろうか。クラスの友人たちは、彼らを冷たい目で見てはいないだろうか。図39で見ると、彼らは「幸せでない自分」を抱えて、これから生き続けなければならないのだろうか。子どもは、どう生まれようと、希望に満ちて人生のスタートを切るべく、様々な支えが与えられるべきである。成績不振という評価が子どもたちの日々を灰色にしているという現実について、これまでも様々な機会に指摘がなされてきたが、本調査でその現実を証拠立てる数字の数々を目にすると、われわれの胸は改めて痛むのである。

図38 学校を休みたい気持ち×成績

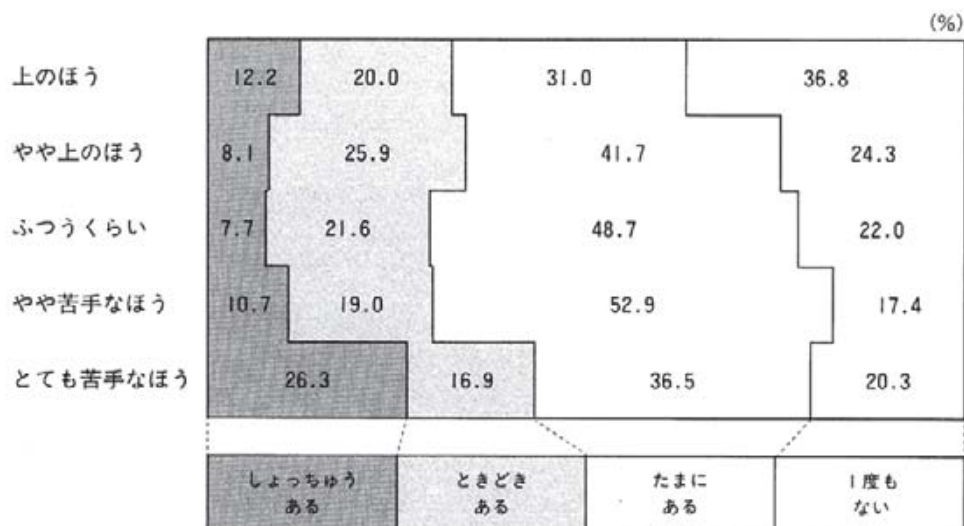




表4 身体的不調感×成績

(とてもそう%)

	全 体	成績 * 上位群	** 中位群	*** 下位群
① 小さなケガをしやすい	25.6	28.9	23.6 <	37.0
② 乗り物によいやすい	22.9	25.6	22.8	22.7
③ 朝、なかなか起きられない	19.4	11.1 <	17.5 <	42.0
④ 疲れやすい	17.8	17.8	15.8 <	25.2
⑤ 虫さされやかぶれなど、皮膚が弱いほう	17.4	16.9	16.5	22.7
⑥ 目が疲れやすい	17.1	16.7	15.7	26.3
⑦ 好き嫌いが多い	15.7	12.2	14.9	21.0
⑧ カゼをひきやすい	11.7	10.0	11.9	10.9
⑨ 知らないうちにつめをかんでいる	10.6	6.6	8.9	18.5
⑩ 食欲がない	9.4	10.0	8.6 <	17.6
⑪ 夜、こわい夢をみる	9.3	6.7	7.3 <	18.5
⑫ ときどき、お腹が痛くなる	8.1	12.2	7.6	7.6
⑬ ときどき、頭が痛くなる	8.0	5.6	6.7	11.8
⑭ よくお腹をこわす	7.8	13.3	7.3	8.4
⑮ ぜん息がある	7.2	5.5	6.5	11.0
⑯ 授業中、よくおしっこにいきたくなる	3.0	4.4	1.7	8.5

成績の自己評価

やや 上の方 1  
 上のほう 2  
 やや 上の方 3  
 ふつう くらい 4  
 やや 苦手なほう 5  
 とても 苦手なほう  
 \* 上位群      \*\* 中位群      \*\*\* 下位群

表5 心理的にショックな体験×成績

(よく・ときどきある%)

	成績の自己評価		
	上位群	中位群	下位群
① 親から、すごくひどくおこられたこと	28.4	33.3	< (61.9)
② クラスの友だちにいじめられたこと	21.3	23.4	< (38.2)
③ お父さんとお母さんがすごいケンカをしたこと	12.3 (17.8)	9.8 (27.1)	< (23.7) (32.2)
④ 自分が長く学校を休んだこと	3.3 (36.7)	5.2 (37.6)	< (13.4) (40.3)

\* ( )内は、「前に1、2度あった」%

図39 子どもの幸せ感×成績

