

# 中学生における精神的回復力と関連する要因の探索

○長野真弓（福岡女子大学国際文理学部）・佐藤安子（武庫川女子大学文学部）・  
足立稔（岡山大学大学院教育学研究科）

キーワード：精神的回復力、体力、学力、生活習慣

## 目的

文部科学省は、青少年における「知力」・「体力」・「気力」（2006）を相互に高めあう教育方針を打ち出している。しかしながら、心身の発育発達が著しい学齢期の対象で、困難な状況を乗り越えて生き抜く精神的回復力、いわば「気力」にあたるポジティブな心理的特性を評価できる尺度は極めて少ない。よって、近年の厳しい社会情勢下で生じる多様な心理的ストレスに対処しつつ、積極的行動を惹起する「気力」の醸成に關与する個人内外の要因に関する情報も不十分と言わざるを得ない。

上記の背景を踏まえ、本研究班は、独自に作成した中学生版メンタル・レジリエンス（Mental Resilience）尺度で評価した精神的回復力（以後、MR と表記）、体力および学力指標を、生活習慣や健康意識といった背景因子も含め 1～3 年生まで追跡する縦断研究を実施中である。本研究では、そのベースラインデータ（1 年生時）を用い、心理的特性以外で MR と関連する因子を探索することを目的とした。

## 方法

### ①対象

本研究の対象は、中国地方の国立大学附属中学校 1 年生（男子 284 名、女子 281 名、計 565 名）であった。

### ②心理尺度の概要

本研究では、大学生用に開発された精神的回復力尺度（69 項目、佐藤、2009）の質問項目をもとに、中学生版として作成した 17 項目の尺度（以下、MR と表記）を用いた（尺度の信頼性・妥当性は確認済み、尺度作成にかかる詳細は同学会大会の別演題にて佐藤が公表）。

### ③調査項目

運動系・文化系部活動への参加状況、生活習慣（睡眠、朝食回数、テレビ・ビデオ・ゲーム・PC・携帯操作の時間）、さらに、主観的な学業成績をオリジナルの自記式質問紙にて調査した。体力データ（文部科学省新体力テスト成績）は、学校より提供を受けた。

### ④調査手順

質問紙調査は体育授業のクラス単位で 6 月上旬に実施され、生徒自身が返信用封筒に回答を厳封して担当教諭が回収した後、一括して調査者に返送された。体力測定は、アンケート回答と同時期に実施された。

### ⑤解析方法

調査項目間の相関分析に加え、性別および MR レベル（低・中・高に分布を 3 等分）で特性比較を行った。さらに、MR を従属変数、基礎解析で関連を認めた項目および性を独立変数

とした重回帰分析を用いて、MR への各項目の関連を精査した。  
⑤倫理的配慮

本研究は、京都文教大学「人を対象とする研究」倫理審査委員会の承認（京文大 13 第 1031 号）を得て実施された。調査実施にあたり、学校管理職および調査実務担当教諭に文書および口頭で調査の主旨および手順を説明し、承諾を得た。さらに、保護者にも文書にて調査への協力を依頼し、保護者と生徒本人から調査協力の同意を得た。同意しなかった生徒には、疎外感を与えないよう、回答はしてもらいが解析にデータを使用しない旨を事前に説明した。

## 結果

対象者全体および男女別の分析において、体力、主観的成績、学習塾時間、友人の数、平日の起床時間が MR スコアと正の相関関係にあった。さらに、MR レベルが高いほど運動・食事・睡眠に関する行動・意識が良好であった。独立変数に上記関連項目と性別を加えた強制投入法による重回帰モデルでは、体力、主観的学業成績、友人数、学習塾時間が MR に有意に寄与していた（表 1）。

表1 精神的回復力との関連因子の重回帰分析結果

	標準化係数	t 値	有意確率	95% 信頼区間	
				下限	上限
性別	0.009	0.202	0.840	-1.973	2.425
体力評価	0.203	4.495	<0.001	1.332	3.398
主観的成績	0.231	5.659	<0.001	1.372	2.831
友人の数	0.113	2.821	0.005	0.011	0.062
塾などの勉強時間	0.091	2.256	0.024	0.000	0.000
起床時間（平日）	-0.066	-1.627	0.104	-0.001	0.000

## 考察

本研究の成績から、体力ならびに学力指標は、MR を説明する心理的因子以外の要因と考えられた。さらに、友人数は体力と、学習塾時間は主観的学業成績とそれぞれ有意な相関関係にあったことから、両者は体力および主観的学業成績を介して間接的に MR と関わる可能性が示唆された。なお、本研究は横断研究であるため、引き続き 2～3 年生までの縦断データによって、精神的回復力の向上（低下）に関わる因子を明らかにする必要がある。

利益相反開示：発表に關連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはない。本研究は、公益財団法人笹川スポーツ財団 2014 年度および 2016 年度笹川スポーツ研究助成（課題番号：140A3-005、160A3-008）を受けて実施された。

(NAGANO Mayumi、Sato Yasuko、Adachi Minoru)