

〈原著論文〉

教育実習を控えた大学生の楽観性が直接的またはストレス、 コーピングを介して間接的に抑うつに与える影響

— 共分散構造分析による因果モデルの検討 —

川人潤子¹⁾ 大塚泰正²⁾

本研究の目的は、教育実習を控えた大学生の楽観性、ストレス、コーピング、抑うつの因果モデルを検討することであった。

2009年4月に、教育実習を控えた大学生411名（男性175名、女性234名、無記名2名；平均年齢19.3歳、標準偏差0.6歳）は、楽観性（日本語版改訂版楽観性尺度；LOT-R）、ストレス（大学生用ストレス自己評価尺度；SSRS）、コーピング（日本語版Brief COPE尺度）、抑うつ（自己記入式抑うつ性尺度；CES-D）に関する質問紙に回答した。

共分散構造分析の結果、楽観性の高さは、抑うつの低さへ直接的に影響することが明らかになった（ $\beta = -0.19, p < 0.01$ ）。さらに、楽観性の高さは、ストレスを介して間接的に抑うつの低さに影響した（ $\beta = -0.22 : -0.34 \times 0.64$ ）。また、接近コーピングの実行頻度の多さは、抑うつの低さへ直接的に影響する傾向が認められた（ $\beta = -0.08, p = 0.08$ ）。一方、ストレスの高さと回避コーピングの実行頻度の多さは、抑うつの高さへ直接的に影響することが認められた（ストレスから抑うつへの影響： $\beta = 0.64, p < 0.01$ ；回避コーピングから抑うつへの影響： $\beta = 0.15, p < 0.01$ ）。

以上から、楽観性が高ければ、ストレスを脅威と知覚する傾向が抑えられ、結果として抑うつを改善させる可能性が推察された。そのため、教育実習を控えた大学生に楽観性を高める介入プログラムを実施することは、精神的健康を維持するために有益であるといえる。

【キーワード】 教育実習、大学生、楽観性、コーピング、抑うつ

I 問題・目的

教育実習は、教職を目指す学生にとって大きな出来事のひとつである。仙崎¹⁾によると、教育実習は体験的学習の貴重な機会であり、その目的は、基礎的な実践的指導力の習得と、教員としての能力や適性に関する自覚の促進であるとしている。そのため、教育実習は専門的技術を促進するための機会として重要である反面、教育実習という特殊な状況で短期間の適応と技術の習得が求められ、実習生にとってはストレスフルな状況であるといえる。教育実習生が実習中に曝されるストレスは、(a) 業務ストレス：実習に関連するストレス、(b) 生活ストレス：実習中の日常生活に関連するストレッ

サー、(c) 対人ストレス：周囲の人たちとの関係に起因するストレスに分類される²⁾。さらに、積極的コーピングが、教育実習生の業務ストレスを緩衝し、精神的健康を維持するという報告もある³⁾。様々なストレスに対して、有効な対処方法を探ることは、その後のストレス反応を下げる上で重要である。

また、1998年に教育職員免許法が改正され「介護等体験」が義務教育諸学校の免許状取得要件となった⁴⁾。そのため、1998年以降の教育実習は、それ以前とは実習生を取り巻く状況が異なり、多様なストレスが生じていると考えられる。これまで、教育実習生のストレスを扱った研究がいくつか報告されている^{2, 5-10)}。川人・堀・大塚⁷⁾は、教育実習を控えた大学生が実習前に自覚しやすいストレスに、性格や能力、将来の職業について意識的に考え負担に感じる性格・適性ストレス（項目例：将来の職業について考えるようになった）や、日

1) 広島大学大学院教育学研究科・日本学術振興会特別研究員 DC

2) 広島大学大学院教育学研究科

連絡先：〒739-8524 東広島市鏡山 1-1-1

常生活の否定的変化を負担に感じる生活の変化ストレス（項目例：生活が不規則になった）があることを指摘している。また、教育実習生のストレス、コーピング、ストレス反応間の関連については、選択するコーピングの種類によって、ストレス反応の強さが異なることが指摘されている。たとえば、古屋・音山・坂田⁸⁾は、教育実習前・実習中・実習後の教育実習生のストレス、心理的ストレス反応、身体反応を測定し、心理的ストレス反応の生起する過程を縦断的に検討しており、教育実習生は実習中に強いストレスを体験すること、時間の経過とともにストレスの体験頻度が高くなること、反面、抑うつや不安は時間の経過とともに低下することを見出している。この理由として、コーピングの努力によってストレス反応が低減した可能性が推察されたことから、その後の古屋らの研究⁸⁻¹⁰⁾で、教育実習期間中にストレス、心理的ストレス反応、ストレス体験時の四種類のコーピングについて検討し、コーピングが選択されなかった場合と努力コーピングを単独で使った場合、ストレス得点が低いことを明らかにしている。なお、四種類のコーピングは、自分で努力する「努力コーピング」、誰かに相談する「相談コーピング」、援助を依頼する「援助依頼コーピング」、諦める「諦めコーピング」である。さらに、諦めコーピングを使用すると、努力コーピングや努力コーピングと相談コーピングの組合せを使用した場合よりも相対的にストレス得点が高い傾向が認められた。また、実行するコーピングの種類によってストレス反応の強さが違うことも指摘されており、努力コーピングと諦めコーピングの組合せを使用した場合にストレス反応が高く、努力コーピングを単独で使った場合のストレス反応は低かった。これらのことから、教育実習生が努力コーピングのような問題に接近するコーピングを選択すると、諦めコーピングのような問題を回避するコーピングを選択するよりも、心理的ストレス反応を軽減することができる可能性が高いといえる。また、海外では、教育実習生の気分を調整する介入プログラムを実施し、その効果を検討している¹¹⁾。リラックスするコーピングは、ネガティブな気分を低減したが、問題を放棄する回避コーピングや、感情を吐露する感情表出コーピングは、気分が悪影響を及ぼすことが明らかにされている。

ところで、ストレス過程に影響を及ぼす個人要因の一つとして、近年ポジティブな要因に注目が集まっている¹²⁾。このようなポジティブな個人要因の一つに、楽観性(optimism)が挙げられる。楽観性は、「物事がうまく進み、悪いことよりも良いことが生じるだろうという信念を一般的にもつ傾向」と定義される¹³⁾。Seligman¹⁴⁾は、楽観的な者と悲観的

な者とは、様々な課題の達成やストレスに対する耐性に違いがあるとしている。楽観的な者は悲観的な者に比べて成功体験を持ちやすく、ストレスに対する耐性が高いことを指摘している。つまり、教育実習前に自分の適性に悩んでも、楽観性が高いほど、落ち込んでも諦めず、前向きに技術を習得し、課題を達成できる可能性が高くなると考えられる。Aspinwall, & Taylor¹⁵⁾は、大学生を対象に質問紙調査を実施し、楽観性とコーピング、well-being(生活の質)との関連を検討しており、楽観性と問題焦点型コーピング、特に肯定的再解釈コーピング、受容コーピングとの間に正の相関が認められた。一方、楽観性と否認コーピング、回避コーピングとの間には負の相関が認められた。また、楽観性はコーピングを介してwell-beingに肯定的な影響を与えることが示されている。さらに、Nes, & Segerstrom¹⁶⁾は、楽観性と接近コーピングが正の相関を示し、回避コーピングが負の相関を示すことを明らかにした。本邦では楽観性について焦点を当て、実証的に検討した研究は少ない¹⁷⁾。数少ない実証研究の中で、戸ヶ崎・坂野¹⁸⁾は、楽観性と健康との関連について検討しており、楽観性傾向の高い大学生は、抑うつ感が低い傾向にあることを認めている。

さて、ストレス過程における楽観性の位置づけには諸説あり、楽観性を媒介変数として捉えるモデル、調整変数として捉えるモデル、ストレス過程に先行したものと位置づけるモデルの大きく三つに分類できる。楽観性を媒介変数として捉えるモデルとして、Hardin, & Leong¹⁹⁾は、楽観性は望ましくない自己不一致とうつ症状の間を媒介することを指摘している。また、楽観性が身体的痛みと生活満足感の間を媒介して作用する報告²⁰⁾など、楽観性はストレスの評価と精神的健康状態を媒介する作用があることが報告されている。一方、楽観性を調整変数として捉えるモデルとして、Fry²¹⁾は、ストレスの評価から健康状態への影響を性格特性が緩衝するかを検討しており、楽観性は、ストレスの評価とストレス反応の影響を緩衝し、楽観性の程度によって、コーピングの選択が異なることを示している。さらに、ストレス過程に先行するモデルとして、楽観性が直接抑うつに影響を与える経路¹⁸⁾、ストレスの評価を介して抑うつに影響を与える経路²²⁾、コーピングを介してストレス反応に影響を与える経路¹⁶⁾、ストレスの評価とコーピングを介してストレス反応に影響を与える経路²³⁾の四つの経路が想定される。楽観性はストレスの評価の程度に影響を与え、その後のストレス反応に影響を与えるという報告²²⁾から、ストレスの評価に先行する変数であると捉えることもできる。

これまでの研究結果から、教育実習を控えた大学生の楽観性が高い状態であれば、ストレス反応を低減させる

ためのコーピングを選択できる傾向が強くなると考えられる。つまり、問題が生じた時に、回避や放棄するのではなく、計画を立て、着実に問題を解決する接近コーピングを選択しやすくなると推察される。さらには、一般的にストレスからのストレス反応への直接的な影響を、コーピングが緩衝すると考えられている。そのため、特殊な状況で短期間の適応と様々な技術の習得が求められる教育実習を控えた大学生が、ポジティブな心理的特性である楽観性の程度によって、実習前の様々な状況に対して前向きに取り組み、不安を低減して課題を達成するために、楽観性と一連のストレス過程の影響を検討する必要がある。しかし、教育実習を控えた大学生を対象として、楽観性、ストレス、コーピング、抑うつとの因果モデルを検討した研究は筆者の知る限り報告されていない。

そこで、本研究では、教育実習を控えた大学生の楽観性が、直接的ないしストレス、コーピングを介して間接的に抑うつに及ぼす影響を検討することを目的とする。具体的には、教育実習を控えた大学生の楽観性が高ければ、直接的に抑うつが低くなると考えられる(仮説1)。また、楽観性が高ければ、ストレスフルな出来事が生じても、抑うつが低くなると考えられる(仮説2)。さらに、楽観性が高ければ、問題に向き合う接近コーピングの選択が多く、抑うつが低くなると考えられる(仮説3)。そして、楽観性が高ければ、ストレスフルな出来事が生じても、接近コーピングの選択が多く、抑うつが低くなると考えられる(仮説4)。

II 方法

1. 調査参加者

2009年の4月に、A県内のB大学教育学部に所属し、介護等体験実習に関する事前講義を受講する教育実習を控えた大学生434名に対して質問紙調査を実施した。そのうち、調査票への回答に欠損のあった23名を除いた411名(2年生395名、3年生10名、4年生1名、5年生2名、無記名3名;男性175名、女性234名、無記名2名;平均年齢19.3歳、 $SD=0.6$)を分析対象とした。調査参加者の96.1%が新2年生であった。なお、B大学教育学部では、2年生時には事前ガイダンスを受講し、介護等体験実習に赴く。さらに、3年生時には事前講義後に教育実習に赴く学生が多い。

調査は無記名で実施し、その場で回収した。調査実施の際には、調査への回答は任意であること、情報の漏洩は一切ないことを口頭にて説明し、インフォームド・コンセントを得た。有効回答率は94.7%であった。

2. 調査票

1) 個人の属性

性別、年齢、学年の回答を求めた。

2) 楽観性

日本語版改訂版楽観性尺度(the revised Life Orientation Test; LOT-R)²⁴⁾を使用した。LOT-Rは、Scheier, Carver, & Bridges²⁵⁾がLOTの改訂を行い、短縮化した尺度の日本語版であり、一般化された結果の期待としての楽観性を測定するものである。10項目から構成され、フィラー項目が4項目ある。各項目に該当する程度について、「強くそう思う(5点)」から「強くそう思わない(1点)」の5件法で採点する。得点が高いほど、楽観性の程度が強いことを示す。

3) ストレッサー

大学生用ストレス自己評価尺度(Stress Self-Rating Scale; SSRS)²⁶⁾を使用した。SSRSは、ストレス反応尺度、ストレス尺度、コーピング尺度、ソーシャル・サポート尺度、ユーモア尺度から構成されている。本研究では、このうちストレス尺度を用いた。本尺度は35項目からなり、回答は、各項目の過去半年間における体験の有無と、体験した出来事に対する認知的評価について、「非常につらかった(4点)」から「なんともなかった(1点)」の4件法で採点する。なお、体験が無い場合は0点とした。ストレス得点が高いほど、経験したストレスに対するつらさの程度が強いことを示す。また、川人・堀・大塚⁷⁾は、SSRSを勉学関係(6項目;項目例:課題や試験が大変な授業を受けるようになった)、人間関係(10項目;項目例:仲間の話題についていけなかった)、生活の変化(13項目;項目例:生活が不規則になった)、性格・適性(4項目;項目例:自分の能力・適性について考えるようになった)、クラブ・サークル(2項目;項目例:クラブやサークルの活動内容について考えるようになった)の5下位尺度に分類しており、本研究においてもこの分類を使用した。

4) コーピング

日本語版Brief COPE尺度²⁷⁾を使用した。Brief COPEは、Carver, Scheier, & Weintraub²⁸⁾が作成したCOPEを短縮したものの日本語版であり、幅広いコーピングの内容を測定するために作成されている。28項目で構成されており、各項目に該当する程度について、「いつもそうする(4点)」から「まったくそうしない(1点)」の4件法で採点する。得点が高いほど各コーピングの使用頻度が高いことを示す。気晴らし(項目例:そのことから気をそらすために、仕事や他の活動にとりかかる)、積極的コーピング(項目例:自分が置かれている状況について何かをすることに集中する)、否認(項目例:「これは現実で

はない」と自分に言い聞かせる), アルコール, 薬物使用 (項目例: 気分をよくするためにお酒や薬を飲む), 情緒的サポートの利用 (項目例: 誰かから精神的な支えを得る), 道具的サポートの利用 (項目例: 誰かから援助やアドバイスを得る), 行動的諦め (項目例: それに取り組もうとすることをあきらめる), 感情表出 (項目例: 口に出して不快な気持ちから逃れようとする), 肯定的再解釈 (項目例: それがいよいよ思えるように, 別の視点から見ようとする), 計画 (項目例: 何をすべきか戦略を立てようとする), ユーモア (項目例: それについて冗談を言う), 受容 (項目例: それが起こったという現実を受け入れる), 宗教・信仰 (項目例: 宗教や自分の信念の中にやすらぎを求めようとする), 自己非難 (項目例: 自分自身を批判する) の14因子, それぞれ2項目で構成される。本研究では, Nes, & Segerstrom¹⁶⁾ を参考に, 下位因子を接近コーピング (積極的コーピング, 情緒的サポートの利用, 道具的サポートの利用, 感情表出, 肯定的再解釈, 計画, ユーモア, 受容, 宗教・信仰), 回避コーピング (気晴らし, 否認, アルコール, 薬物使用, 行動的諦め, 自己非難) の2種類に分類した。

5) 抑うつ

自己記入式抑うつ性尺度 (the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale ; CES-D)²⁹⁾ を使用した。CES-D は, うつ病の主要症状である抑うつ気分, 罪責感, 無価値感, 絶望感, 精神運動性の減退, 食欲低下, 不眠に関する計20項目から構成される。各項目について過去1週間に経験した頻度を「ない (0点)」、「1-2日 (1点)」、「3-4日 (2点)」、「5日以上 (3点)」の4件法で採点する。得点が高いほど, 抑うつが強いことを示す。

3. 分析方法

はじめに, 各尺度についての平均値と Pearson の積率相関係数および α 信頼性係数を算出した。次に, 楽観性が直接抑うつを低減する報告¹⁸⁾, 楽観性はストレスの程度に影響を与え, その後のストレス反応に影響を与えるという報告²²⁾, 楽観性がコーピングを介してストレス反応に影響を与える報告¹⁶⁾, 楽観性が高いほど, ストレスを否定するような不適応的な対処が減り, ストレスの良い面を見つめ直す適応的な対処が増えるという報告²³⁾ から, 本研究では楽観性をストレス過程に先行する変数として捉えた。本研究では教育実習を控えた大学生を対象としている。そのため, 教育実習に関連して今後曝されるであろうストレスに対処するため, 楽観性をストレス過程に先行する変数としてとらえることが有益であると考えた。そこで, 楽観性, ストレス, コーピング, 抑うつを潜在変数とし, (a) 楽観性から抑

うつに直接影響する経路, (b) 楽観性からストレスを介して抑うつに影響する経路, (c) 楽観性からコーピングを介して抑うつに影響する経路, (d) 楽観性からストレスとコーピングを介して抑うつに影響する経路の4つの経路からなる包括的な因果モデルを想定した。そして, 因果モデルの仮説検証に適した共分散構造分析を実施した。データ解析には SPSS 14.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL) および AMOS 5.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL) を使用した。

III. 結果

1. 基本統計量, α 信頼性係数, および相関分析

楽観性, ストレス, コーピング, 抑うつについて, 各尺度の平均値, 標準偏差および α 係数を算出し, Table 1 に示した。また, 各尺度間の関連について検討するため, Pearson の相関係数を算出し, Table 2 に示した。

Cronbach の α 信頼性係数を算出したところ, 抑うつでは高い内的整合性が示された ($\alpha = 0.85$)。楽観性, 接近コーピング, 回避コーピングは内的整合性がやや低いものの, 分析可能な範囲であった ($\alpha = 0.68 \sim 0.77$)。

楽観性と各変数との関連については, 楽観性と抑うつとの間に有意な中程度の負の相関が認められた ($r = -0.39, p < 0.01$)。また, 楽観性とストレスの勉強関係, 人間関係, 生活の変化, 性格・適性との間に弱から中程度の負の相関が認められた ($r = -0.16 \sim -0.30$)。ストレスの下位尺度の中では, 性格・適性ストレスと楽観性が最も強い負の関連を示した ($r = -0.30, p < 0.01$)。さらに, 楽観性と接近コーピングとの間には有意な弱い正の相関が認められ ($r = 0.26, p < 0.01$), 回避コーピングとの間には有意な弱い負の相関が認められた ($r = -0.17, p < 0.01$)。

コーピングと各変数との関連については, 接近コーピングと人間関係ストレスとの間に弱い正の相関が認められ ($r = 0.11, p < 0.05$), 回避コーピングとストレスの勉強関係, 人間関係, 生活の変化, 性格・適性との間に弱い正の関連が認められた ($r = 0.13 \sim 0.27$)。また, 接近コーピングと抑うつは無相関であったが ($r = -0.08, n.s.$), 回避コーピングと抑うつとの間には中程度の正の相関が認められた ($r = 0.37, p < 0.01$)。

2. 楽観性, ストレス, コーピング, 抑うつの因果モデル

— 共分散構造分析の結果 —

楽観性, ストレス, コーピング, 抑うつを潜在変数とした共分散構造分析を行った。まず, 楽観性が抑うつ

Table 1 楽観性, ストレッサー, コーピング, 抑うつに関する平均値, 標準偏差, α 係数 ($n = 411$)

	平均値	標準偏差	α
楽観性	28.2	5.7	0.68
ストレッサー合計	34.5	14.8	0.86
勉学関係	5.5	3.9	0.65
人間関係	8.8	5.3	0.66
生活の変化	12.1	5.6	0.67
性格・適性	5.9	3.1	0.78
クラブ・サークル	2.2	2.0	0.72
コーピング			
接近コーピング	44.7	6.4	0.77
回避コーピング	19.2	3.8	0.71
抑うつ	12.9	8.0	0.85

Table 2 楽観性, ストレッサー, コーピング, 抑うつに関する相関係数 ($n = 411$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 楽観性										
2 ストレッサー合計	-0.26 **									
3 勉学関係	-0.18 **	0.68 **								
4 人間関係	-0.22 **	0.83 **	0.45 **							
5 生活の変化	-0.16 **	0.82 **	0.37 **	0.54 **						
6 性格・適性	-0.30 **	0.78 **	0.47 **	0.57 **	0.56 **					
7 クラブ・サークル	-0.08	0.36 **	0.12 *	0.20 **	0.21 **	0.22 **				
8 接近コーピング	0.26 **	0.03	-0.02	0.11 *	-0.01	0.01	-0.02			
9 回避コーピング	-0.17 **	0.21 **	0.13 *	0.17 **	0.14 **	0.27 **	0.04	0.14 **		
10 抑うつ	-0.39 **	0.57 **	0.35 **	0.47 **	0.47 **	0.58 **	0.07	-0.08	0.37 **	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

つに及ぼす直接効果を想定し, 楽観性から抑うつにパスを引いた。次に, 楽観性がストレッサーを介して間接的に抑うつに影響を及ぼすという関連を想定し, 楽観性からストレッサーへパスを引き, さらにストレッサーから抑うつにパスを引いた。さらに, 楽観性とストレッサーがコーピングを介して間接的に抑うつに影響を及ぼすという関連を想定し, 楽観性とストレッサーからコーピングへパスを引き, コーピングから抑うつにパスを引いた (Figure 1)。

分析の結果, 楽観性と抑うつの間には直接的な負の影響が認められた ($\beta = -0.19, p < 0.01$)。また, 楽観性からコーピングへのパスに関しては, 接近コーピングと

の間に正の影響が認められ ($\beta = 0.20, p < 0.01$), 回避コーピングとの間には負の影響が認められた ($\beta = -0.17, p < 0.05$)。楽観性とストレッサーの間には, 直接的な負の影響が認められた ($\beta = -0.34, p < 0.01$)。また, ストレッサーと抑うつの間には, 直接的な正の影響が認められた ($\beta = 0.64, p < 0.01$)。

コーピングから抑うつへのパスでは, 接近コーピングが有意傾向で負の影響を示し ($\beta = -0.08, p = 0.08$), 回避コーピングは正の影響を示した ($\beta = 0.15, p < 0.01$)。

楽観性のストレッサー, コーピングを媒介した抑うつへの間接的な影響の大きさは, 楽観性がストレッサーを媒介する過程では -0.22 (-0.34×0.64), 接近コーピング

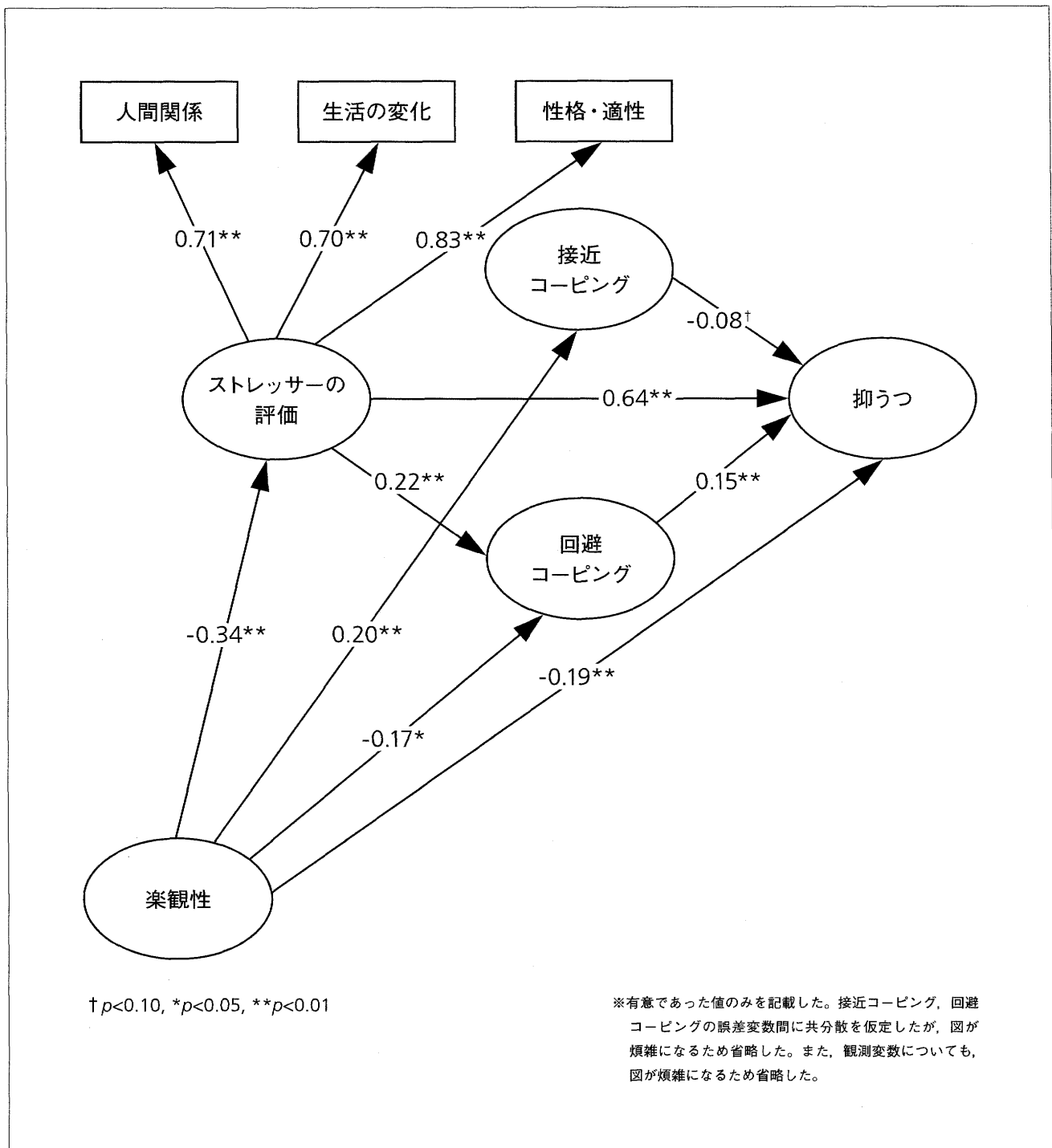


Fig 1 楽観性、ストレスター、コーピング、抑うつの構造方程式モデル

を媒介する過程では-0.02 (0.20×-0.08)、回避コーピングを媒介する過程では-0.03 (-0.17×0.15)であった。さらに、楽観性がストレスター、回避コーピングを媒介した抑うつへの間接的な影響の大きさは-0.01 ($-0.34 \times 0.22 \times 0.15$)であった。

適合度指標の値は、 $GFI = 0.920$, $AGFI = 0.901$, $CFI = 0.954$, $RMSEA = 0.031$, 自由度は、 $df = 400$ であつ

た。データとモデルが適合していることが示された。

IV 考察

本研究では、教育実習を控えた大学生の楽観性、ストレスター、コーピング、抑うつの因果モデルを検討した。本研究の仮説は、教育実習を控えた大学生の楽観性が高

ければ、直接的に抑うつが低くなること（仮説1）、楽観性が高ければ、ストレスフルな出来事が生じて、抑うつが低くなること（仮説2）、楽観性が高ければ、問題に向き合う接近コーピングの選択が多く、抑うつが低くなること（仮説3）、楽観性が高ければ、ストレスフルな出来事が生じて、接近コーピングの選択が多く、抑うつが低くなること（仮説4）の4点であった。共分散構造分析の結果から、楽観性の高さは抑うつの低さに影響することが明らかになった。さらに、抑うつの高さに影響する要因として、(1) ストレッサーの高さ、(2) 回避コーピングの実行頻度の多さの2点が示された。

楽観性は、直接的に抑うつへ負の影響をもつだけでなく、ストレッサーを介して間接的に抑うつへ負の影響をもつことが明らかになった。特に、楽観性がストレッサーを介して、間接的に抑うつへ負の影響をもつ経路は、楽観性が抑うつに直接的に及ぼす影響よりも高い数値を示した。教育実習を控えた大学生が自分自身の適性や人間関係、生活の変化について考える際、楽観性が高いとストレッサーの自覚が低くなり、間接的に抑うつを低減させる効果がある可能性が示唆された。現在と将来に対してポジティブに思考する傾向が高いと身体的・精神的自覚症状は少なく、心理的に安定した生活が送れるという報告¹⁰⁾がある。このことから、教育実習の開始に先立って、現在から将来へと自分自身や周りの環境について考える中で、楽観性が高いとストレッサーを脅威と知覚する傾向が抑えられ、結果として抑うつを低減させることができる可能性が推察された。

以上のことから、仮説1と仮説2は検証された。一方、仮説3と仮説4は一部検証された。教育実習を控えた大学生の抑うつを低減させるためには、教育実習の前段階において、楽観性を高めるための試みを行うことが有益であると考えられる。楽観性を高める介入プログラムとして、沢宮・田上¹⁷⁾は、楽観性変容プログラム (Program for Optimistic Attributional Style ; POAS) を取り上げている。POASを実施した結果、参加者の悲観的帰属様式を楽観的帰属様式に変容させることができた。さらに、介入プログラムの実施後、参加者の自尊感情と充実感が高まり、抑うつが低くなったことが報告された。このような介入プログラムを実施することに加え、現在や将来の結果が期待できるよう、教育実習前のガイダンスや講義において、教職の肯定的側面を強調することも有益であるといえる。つまり、教職にやりがいがあると感じる教師が多いこと³⁰⁾から、教科指導や生活指導など多忙ではあるが、児童および生徒の成長を近くで感じ、充実感があると伝えることが大切である。また、教育実習を体験した学生から体験談を聞くことによって、現在や近い将来に自分が実習

を成し遂げることができるイメージを培うことも大切であろう。そして、教育実習前だけでなく、実習中や実習後のネガティブな思考を、ポジティブな思考にするために、心理的サポートの体制づくりが必要である。つまり、教育実習を控えた大学生に対する心理的サポートの一例として、気軽に相談できる機関（たとえば、大学内の学生相談室など）や先輩学生を紹介する、情報収集のために必要なツールを紹介する、などが考えられる。

コーピングと抑うつとの関係については、回避コーピングを選択すると、抑うつが直接的に高まること明らかになった。先行研究と同様に、回避コーピングを実行することで教育実習を控えた大学生の抑うつが高まり、精神的健康に否定的な作用をもたらすことが示されたといえる⁸⁻¹⁰⁾。本研究からコーピングの選択がストレッサー体験後のストレス反応に影響を与えることが明らかになったことから、教育実習を控えた大学生にストレスマネジメント³¹⁾を実施し、回避コーピングを選択せずに接近コーピングを選択するための方法を習得させることが有益であるといえる。教育実習生が問題を合理的に考え、他者のサポートを求め、問題に接近するコーピングを行うことで、気分が陽気になるという報告がある¹¹⁾。つまり、何らかの問題が生じた時に、諦めるのではなく、問題解決に向けて、柔軟に考え、サポートを求めることで、教育実習前の気分の落ち込みが軽減すると考えられる。教育実習を控えた大学生にストレッサーを回避せずに接近するような対処方法を身につけさせることで、実習中の抑うつを予防することができる可能性が示唆される。

本研究の限界点として、ストレッサーとコーピングの測定方法が挙げられる。本研究では、教育実習に特有のストレッサーやコーピングではなく、大学生の日常的なストレッサーやコーピングを測定対象としている。尾関・原口・津田²⁰⁾は、4年制大学の1、2年生を対象にSSRSを用いた調査をしており、ストレッサーの平均値は16.9点 ($SD = 11.4, R = 0-105$) だった。本研究の教育実習を控えた大学生のストレッサーの平均値は34.5点 ($SD = 14.8, R = 0-49$) だった。教育実習を控えた新2年生の時期の大学生は、生活の変化、人間関係の変化などの様々なストレッサーに曝されやすいことが示唆される。また、坂田・音山・古屋の作成した教育実習中のストレッサー尺度⁶⁾と、本研究で使用したSSRSの質的な比較を行ったところ、坂田らの項目「基本的作業 (項目例: 実習録を書いた、授業を行った)」が、本研究の項目「勉強関係 (項目例: 課題や試験が大変な授業を受けるようになった)」とやや類似していた。また、坂田らの項目「実習業務 [項目例: 生活時間が不規則になり、体調に気をを使うことがあった]」が、本研究の項目「生活の変化 (項目例: 生

活が不規則になった)」と類似していた。坂田らのストレス尺度が教育実習中のストレスに特化しているのに対して、本研究で使用したSSRSは、一般の大学生を対象としている。そのため、今後、教育実習中や実習後のストレスを測定する際には、教育実習ストレス尺度⁶⁾などを使用することが必要である。また、本研究の参加者は教育実習を控えた大学生であるため、新2年生の比率が高かった。今後は、教育実習前だけでなく、実習中と実習後の楽観性、ストレス、コーピングの抑うつへの影響を縦断的に検討する必要がある。

しかしながら、本研究から、教育実習を控えた大学生にとって、教育実習前に重要な心理特性のうち、特に楽観性の高さは抑うつを低める作用が期待できることが示された。また、現職の教師を対象とした調査の結果³²⁾、サポートが少なく、回避コーピングを使用する頻度が高ければ、業務上の心理的負担が高くなることが示されており、本研究と類似した成果が報告されている。本研究は、教育実習を控えた大学生に限らず、広く教師のメンタルヘルス向上にもつながる知見であるといえる。

【文献】

- 1) 仙崎武 (1990). 「実習」とは何か：教育実習の意義と性格 鈴木慎一・仙崎武 (編) 教職課程講座第8巻教育実習 ぎょうせい pp. 2-18.
- 2) 古屋 健・坂田成輝・音山若穂・所澤 潤 (1994). 教育実習生のストレスに関する基礎的研究 群馬大学教育実践研究, 11, 227-240.
- 3) Parkes, K. R. (1990). Coping, negative affectivity, and the work environment: Additive and interactive predictors of mental health. *Journal of Applied Psychology*, 4, 399-409.
- 4) 藤本典裕 (2000). 教師教育の歴史と制度 吉田辰雄・大森正 (編) 介護等体験・教育実習の研究 文化書房博文社 pp. 8-18.
- 5) 古屋 健・音山若穂・坂田成輝 (2005). 教育実習生の心理的ストレス・プロセスの縦断的分析 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編, 54, 203-220.
- 6) 坂田成輝・音山若穂・古屋 健 (1999). 教育実習生のストレスに関する一研究：教育実習ストレス尺度の開発 教育心理学研究, 47, 335-345.
- 7) 川人潤子・堀 匡・大塚泰正 (2008). 教育実習生のストレス、自尊感情および抑うつに関連の検討 広島大学心理学研究, 8, 137-146.
- 8) 坂田成輝・音山若穂・古屋 健 (1999). 教育実習生のストレスに関する研究 VI-1：コーピング・パターンの分類 日本教育心理学会総会発表論文集, 41, 522.
- 9) 音山若穂・古屋 健・坂田成輝 (1999). 教育実習生のストレスに関する研究 VI-2：コーピング・パターンとストレスの関係 日本教育心理学会総会発表論文集, 41, 523.
- 10) 古屋 健・坂田成輝・音山若穂 (1999). 教育実習生のストレスに関する研究 VI-3：コーピング・パターンがストレス反応に及ぼす効果 日本教育心理学会総会発表論文集, 41, 524.
- 11) Totterdell, P., & Parkinson, B. (1999). Use and effectiveness of self-regulation strategies for improving mood in a group of trainee teachers. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4, 219-232.
- 12) 島井哲志 (2006). ポジティブ心理学の背景と歴史的経緯 島井哲志 (編著) ナカニシヤ出版 ポジティブ心理学 pp. 3-21.
- 13) Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- 14) Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. New York: A. A. Knopf.
- 15) Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1990). Stress, coping and well-being: Modeling a causal hypothesis. Manuscript submitted for publication. (Available from S. E. Taylor, Department of Psychology, University of California, Los Angeles, CA 90024)
- 16) Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 235-251.
- 17) 沢宮容子・田上不二夫 (1998). 楽観性に関する実証的研究の展望 教育相談研究, 36, 45-56.
- 18) 戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1993). オプティミストは健康か? 健康心理学研究, 6, 1-11.
- 19) Hardin, E. E., & Leong, F. T. L. (2005). Optimism and pessimism as mediators of the relations between self-discrepancies and distress among Asian and European Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 25-35.
- 20) Ferreira, V. M., & Sherman, A. M. (2007). The relationship of optimism, pain and social support to well-being in older adults with osteoarthritis. *Aging & Mental Health*, 11, 89-98.
- 21) Fry, P. S. (1995). Perfectionism, humor, and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping styles of women executives. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 121, 213-245.
- 22) 藤南佳代・園田明人 (1994). ストレス反応に及ぼすストレス一経験量と楽観性の効果 心理学研究, 65, 312-320.
- 23) Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375-390.
- 24) 坂本真士・田中江里子 (2002). 改訂版楽観性尺度 (the revised Life Orientation Test) の日本語版の検討 健康心理学研究, 15, 59-63.
- 25) Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- 26) 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰 (1994). 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析 健康心理学研究, 7, 20-36.
- 27) 大塚泰正 (2008). 理論的作成方法によるコーピング尺度：COPE 広島大学心理学研究, 8, 121-128.
- 28) Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- 29) 島悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, 27, 717-723.
- 30) 山崎準二 (2006). 教師の力量形成に関する調査研究 (V-2)：第5回目(2004)調査結果の基礎分析報告：教職観と教職イメージ 静岡大学教育実践総合センター紀要, 12, 149-164.
- 31) 三浦正江 (2004). 学校場面におけるストレスマネジメント (1)：ストレスコントロールを中心に 坂野雄二 (監) 嶋田洋徳・鈴木伸一 (編) 学校、職場、地域におけるストレスマ

- ネジメント実践マニュアル 北大路書房 pp. 41-74.
- 32) Griffith, J, Steptoe, A, & Cropley, M. (1999) . An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, **69**, 517-531.

(2009年12月24日受稿／2010年9月6日受理)

Acute and Intermediate Effects of Optimism on Depression for University Students before Practice Teaching: Structural Equation Modeling

Junko KAWAHITO ¹⁾, Yasumasa OTSUKA ²⁾

Abstract

We examined the causal model of optimism, stressors, coping, and depressed mood for Japanese university students before their practicum of teaching.

Before their practicum, a total of 411 university students (175 male, 234 female, and 2 unidentified; age, 19.3 ± 0.6 years [mean \pm SD]) completed the questionnaires regarding optimism (the Japanese revised version of life optimism test; LOT-R), stressor (stress self-rating scale for university students; SSRS), coping (the Japanese version of brief COPE), and depressed mood (the center for epidemiologic studies depression scale; CES-D) in April 2009.

Structured equation modeling revealed that a high level of optimism was directly and inversely related to a high level of depressed mood ($\beta = -0.19, p < 0.01$). Moreover, a high level of optimism was indirectly related to a low level of depressed mood by decreasing the level of stressors ($\beta = -0.22, -0.34 \times 0.64$). A high level of approach coping tended to be directly related to a low level of depressed mood ($\beta = -0.08, p = 0.08$). However, a high level of stressor and avoidance coping was directly related to a high level of depressed mood (from stressor to depression: $\beta = 0.64, p < 0.01$; from avoidance coping to depressed mood: $\beta = 0.15, p < 0.01$).

This study implied that if students perceived their optimism as being higher, it would lower their tendency to feel threatened by stressors. Therefore, intervention on increasing optimism for university students before their practicum would be beneficial in stabilizing their mental health.

Keywords : practicum of teaching, university students, optimism, coping, depressed mood

Journal of School Mental Health
2010, Vol. 13, No.1 pp. 09-18

1)Graduate School of Education, Hiroshima University

Research Fellow of the Japan Society for the Promotion of Science

2)Graduate School of Education, Hiroshima University

Correspondence concerning this article should be sent to : Junko KAWAHITO, Graduate School of Education, Hiroshima University, 1-1-1 Kagamiyama Higashi-hiroshima-shi, Hiroshima Japan 739-8524 (E-mail address : j-kawahito@hiroshima-u.ac.jp)