

# 幼稚園実習中のストレスとストレスコーピングについて

井上 清子\* 町井 富子\*\*

## A Study of The Stress and Stress Coping for the University Students during Teaching Practice Period in Kindergarten.

Kiyoko INOUE, Tomiko MACHII

**要旨** 幼稚園実習におけるストレスとストレスコーピングについて明らかにすることを目的として、幼稚園実習（4週間）と保育所実習（4週間）を終えた大学4年生50名を対象として、各実習で感じたストレスの程度と行ったストレスコーピングについて、教育実習ストレス尺度（坂田ら 1999）とTac24（神村ら 1995）を用いて質問紙調査を行った。

幼稚園実習においてストレス得点が高かった項目は、①実習ノートを書くこと、②責任実習を行うこと、③指導案を作成すること、④生活時間（睡眠、食事など）が普段と変わったり不規則になること、⑤体調に気を遣うこと、など対人ストレスよりも業務ストレスをストレスと感じる学生が多かった。幼稚園実習中よく使われたコーピングは、①「カタルシス」、②「肯定的解釈」、③「気晴らし」、④「回避的思考」であった。幼稚園実習のストレスの高さと「計画立案」「情報収集」「放棄・諦め」「責任転嫁」のコーピングに有意な正の相関がみられた。これらのことから、幼稚園実習という限られた期間のストレスフル・イベントに対しては、多くの学生が「カタルシス」「肯定的解釈」「気晴らし」「回避的思考」などの情動焦点型コーピングを行うが、より強いストレスを感じた学生はこれらのコーピングに加えて、「計画立案」「情報収集」「放棄・諦め」「責任転嫁」など問題焦点型のコーピングを行うようになるものと推測された。

**キーワード**：教育実習 幼稚園実習 保育所実習 ストレス コーピング

### I はじめに

教育実習は、教育職員免許法施行規則第6条に基づき、幼稚園、小学校、中学校、高等学校の教育現場において、大学での学修を活かしつつ教育の実践的な知識や態度等を修得するものである。学生達にとって、教育実習は、自らの進路を方向づけ、大きな学びを促す機会になる。その一方で、慣れない環境において、子どもや教員、他の実習生と関わりな

がら、教員の仕事を観察・体験し、適応していくことを求められる状況は、緊張や不安を感じるストレス事態ともなる。

教育実習生を対象としたストレスに関する研究は、学生に対する支援や事前事後指導の充実を目指して蓄積されてきた。

坂田ら（1999）は、教育実習を限られた期間のみ経験するストレスフル・イベントと位置づけ、教育実習期間中に実習生が経験するストレスを継続的に測定する尺度（教育実習ストレス尺度）を開発した。坂田らの教育実習ストレス尺度は、「基本的作業」「実習業務」「対教員」「対児童・

\* いのうえ きよこ 文教大学教育学部心理教育課程

\*\* まちい とみこ 文教大学教育学部非常勤講師

生徒」「対実習生」の5つのストレス・カテゴリー、全33項目から構成された。さらに、教育実習ストレス尺度で測定された各ストレス得点と心理的ストレス反応得点との継続的な関係を検討した結果、実習開始直後では、多くの心理的ストレス反応に作用するストレスに共通性が認められた。しかし、実習中になると、反応ごとに作用するストレスが異なり、実習が終了近くになると再び多くのストレス反応に作用するストレスが共通してくることが示された。

古屋ら(2005)は、坂田らの教育実習ストレス尺度を用いて、教育実習生のストレス・プロセスの縦断的分析を行った。その結果、実習業務と対生徒ストレスは1週目に、対教師ストレスは2週目にピークがあり、基本的作業・対実習生ストレスは、2週目と終了直後で高かった。さらに基本的作業・実習業務ストレスを合計した「業務ストレス」合計得点、対生徒・対教師・対実習生ストレスを合計した「対人ストレス」合計得点、および下位尺度得点をすべて合計したストレス合計得点を算出して検定した結果、いずれも有意な変化が認められ、すべて2週目にピークがあった。

その他にも、実習における対児ストレスとソーシャルサポートとの関連(野島 2004)や教育実習のストレスと満足度(前原ら 2007)、教育実習におけるストレス反応とコーピング及び社会的スキルとの関連(齋藤 2007)、日常と教育実習中のコーピングスキルの比較(望木 2008)、生理的および心理的指標からみた教育実習中のストレス度合い(神林 2011)、コーピングの柔軟性が教育実習生のストレス反応に及ぼす影響(齋藤・神村 2011)、実習前後の気分とストレスコーピングの変化(渡邊 2016)、教育実習ストレス・教育実習ハラスメントと教職志望度(大塚 2017)、実習期間中のストレス反応の増加とそれに関連する要因(朝倉 2017)、ストレス反応に及ぼす居場所感と教育実習ストレスの影響(迫田 2018)などがある。このうち、多くは、小・中・高等学校を実習先としており、幼稚園・保育所実習を対象とした渡邊(2015)、望木(2008)、野島(2004)の研究でも、幼稚園実習でのストレスか保

育所実習でのストレスかは、明確にされていない。

一方、コーピングは、ストレスを適切に処理し統制するために行われる認知行動的な努力であり、ストレスにより生じるストレス反応を低減させるための重要な要因の一つである。ストレスの対処法としてLazarus・Folkman(1991)は、個人がもつ行動パターンに注目して分析し、コーピングを環境や自分の問題を解決しようとする「問題焦点型コーピング(problem-focused coping)」と情緒的な苦痛を軽減させるための「情緒焦点型コーピング(emotion-focused coping)」に分類している。どちらのコーピングもストレスマネジメントとして重要であり、問題の状況により適切なコーピングを使い分けることが精神的な健康を維持させるために必要である。(三野・金光 2004)

そこで本研究では、幼稚園実習において実習生が感じるストレスとそのコーピングの特徴を保育所実習との比較検討などを通して明らかにし、実習中のサポート及び事前事後指導に活かしていくことを目的とする。

## II 研究方法

### 1 対象

幼稚園実習(3年時、4週間)と保育所実習(4年時、4週間)を終えた大学4年生50名(女性49名、男性1名、平均年齢21.52±.51歳)を対象とした。

### 2 方法

#### (1) 実施時期

2018年10月の保育教職実践演習の授業にて質問紙を配布し、研究の目的と方法、倫理的配慮について説明し質問紙調査に同意が得られた者に回答してもらい回収した。

#### (2) 質問紙

- ①フェイスシート(所属・学年・性別・年齢・幼稚園実習時の他の実習生の有無、保育所実習時の他の実習生の有無)
- ②幼稚園実習ストレス尺度:坂田ら(1999)の教育実習ストレス尺度33項目のうち、「基本的作業」「実習業務」「対教員」「対児童・生徒」「対実

習生」の5つの下位尺度が各6項目ずつになるよう30項目を用い「児童・生徒」を「子ども」に、「授業」を「責任実習」に変えて、ストレスと感じた程度を「全くなかった（0点）」「少し感じた（1点）」「かなり感じた（2点）」「非常に感じた（3点）」の4段階評定で回答を求めた。

③幼稚園実習中のストレスコーピング：神村ら(1995)のTac24を使用した。Tac24は、「問題焦点・情動焦点」軸、「接近・回避」軸、「認知・行動」軸の3軸の組み合わせで構成される8空間（8つの下位尺度）「情報収集」「計画立案」「カタルシス」「肯定的解釈」「責任転嫁」「回避的行動」「放棄・諦め」「気晴らし」それぞれ3項目ずつ計24項目からなる。各項目に「全くしない（1点）」「あまりしない（2点）」「どちらともいえない（3点）」「まあまあした（4点）」「かなりした（5点）」の5段階評定で回答を求めた。

④保育所実習ストレス尺度：②と同様のもの。

⑤保育所実習中のストレスコーピング：③と同様のもの。

### Ⅲ 結果と考察

#### 1 幼稚園実習中のストレス

##### (1) 幼稚園実習ストレス尺度の信頼性

今回使用した6つずつの質問と5つの下位尺度

の信頼性を検証するため、Cronbachの $\alpha$ 係数を求めたところ、「基本的作業」 $\alpha = .79$ 、「実習業務」 $\alpha = .80$ 、「対教員」 $\alpha = .92$ 、「対児童・生徒」 $\alpha = .87$ 、「対実習生」 $\alpha = .90$ と十分な信頼性が得られた。

##### (2) 幼稚園実習中のストレス

幼稚園実習中および保育所実習のストレスについて、下位尺度ごとの平均点をグラフで表したものが図1である。各下位尺度は18点満点で、得点が高いほどストレスを感じていたことになる。

実習期間中に他の実習生がいたものが50名中幼稚園実習では46名、保育所実習では36名であった。そのため、「対実習生」ストレスについては、幼稚園・保育園ともに他の実習生がいた者31名を対象に平均点を算出した。

幼稚園実習におけるストレスの下位尺度得点では、ストレスの高さは、①基本的作業、②実習業務、③対教員、④対子ども、⑤対実習生の順であった。保育所実習でも同様の順番であった。古屋ら(2005)がまとめたように基本的作業、実習業務を合計し業務ストレス、対生徒・対教師・対実習生を合計し対人ストレスと考えると、幼稚園実習・保育所実習においては、対人ストレスよりも業務ストレスをストレスと感じる学生が多いことが確認された。

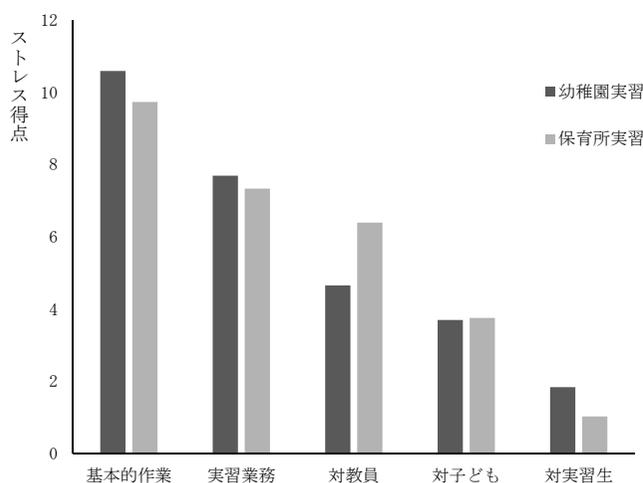


図1 教育実習ストレス尺度（幼保）下位尺度得点

幼稚園実習ストレスの項目ごとの平均点（3点満点）を図2に示した。幼稚園実習でストレス得点が高かった3項目は、①実習ノートを書くこと（ $2.34 \pm .82$ ）、②責任実習を行うこと（ $2.12 \pm .92$ ）、

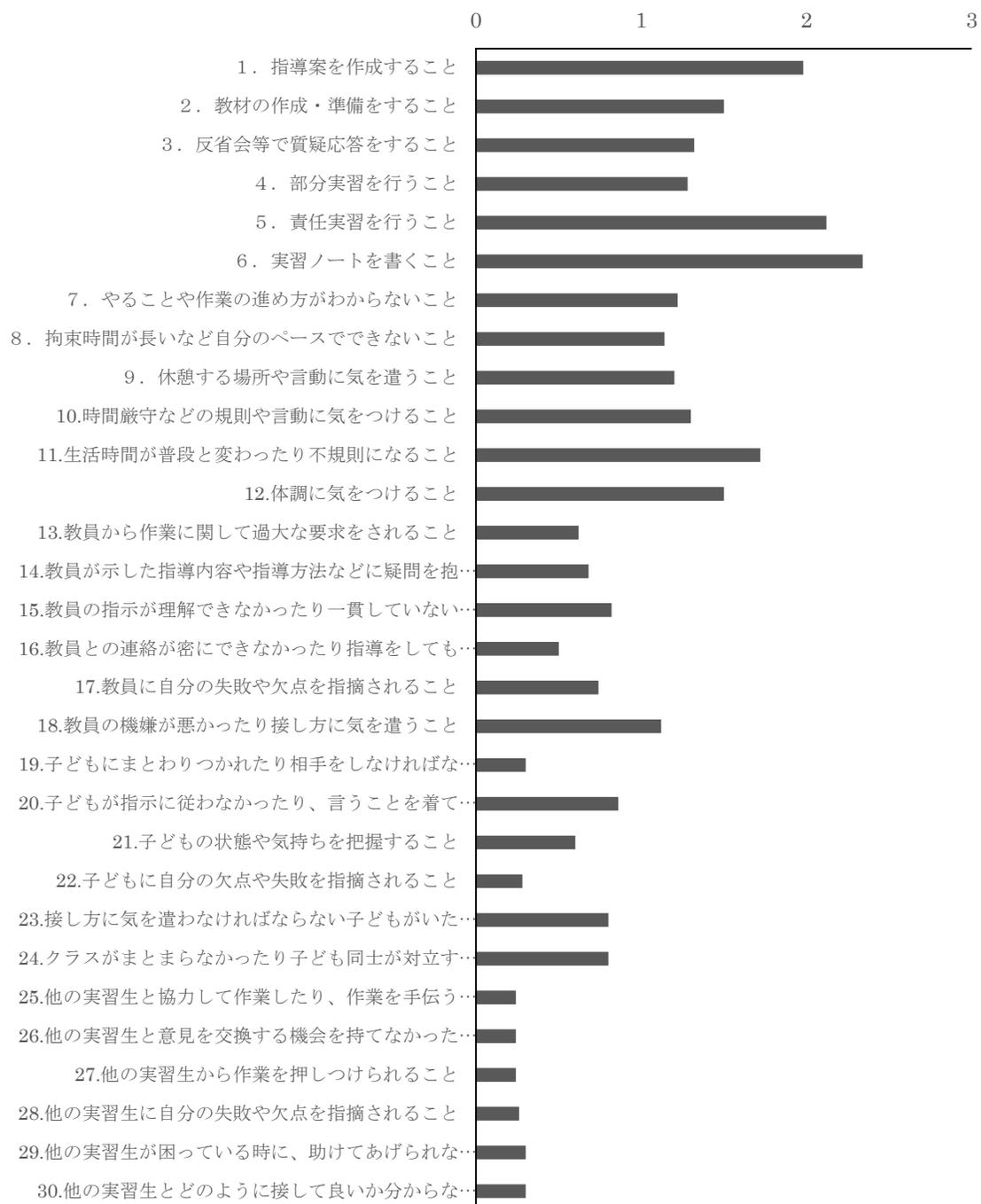


図2 教育実習ストレス項目ごとの平均点

③指導案を作成すること ( $1.98 \pm .87$ ) で、いずれも「基本的作業」ストレスサーのカテゴリーに含まれるものである。その他の「基本的作業」ストレスサーに含まれる項目もすべて1.00以上であることから、「基本的作業」ストレスサーは、幼稚園実習において、多くの実習生が最もストレスを感じるものといえるだろう。小中高校での教育実習生157名を対象とした坂田ら(1999)の調査でも、「基本的作業」ストレスサーは経験率が90%以上であることが確認されており、本研究では、ストレスサーの経験の有無については問わなかったが、カリキュラム上4週間の実習の中で基本的作業については、全員が行っているはずである。「基本的作業」は、実習生にとって皆が経験するストレスサーであることが、ストレス平均値が高くなった理由の一つとして考えられる。「基本的作業」ストレスサーについては、実習ノートや指導案などを、実習前からさらに書く機会や演習を増やすことで自信や余裕を持つことができ、実習中のストレス度合いを低くすることができる可能性が考えられた。

「実習業務」についても、6項目すべてのストレスサーが、平均値1.00以上であった。特に、先にあげた上位3項目に次いで、④生活時間(睡眠、食事など)が普段と変わったり不規則になること ( $1.72 \pm 1.03$ )、⑤体調に気を遣うこと ( $1.50 \pm 1.07$ ) などが高かったことから、教職をとるという自覚を持ち、日頃から意識をして規則正しい健康的な大学生活を送るよう指導することが重要と思われた。

### (3) 幼稚園実習と保育所実習のストレスの異同

幼稚園実習と保育所実習で、同一学生が感じるストレスに違いがあるかを調べるために、5つの下位

尺度の各平均点と「対実習生」を除いた4つのストレスサーの合計点数について対応のある  $t$  検定を行った。(表1) 幼・保の違いに加え、幼稚園実習は3年時に、保育所実習は4年時に行うために、慣れや学習によって、保育所実習の方が全般的にストレスが低くなることが予想されたが、「対教員」においてのみ有意差がみられ、保育所実習より幼稚園実習の方が、対教員ストレスが低かった。その理由を探るために、対教員ストレスサーの各項目について幼稚園実習と保育所実習で対応のある  $t$  検定を行ったところ、「教員が示した指導内容や指導方法などに疑問を抱くこと」( $t = -3.14, df = 48, p < .01$ )、「教員の指示が理解できなかったり、一貫していないこと」( $t = -3.37, df = 48, p < .01$ )、「教員との連絡が密にできなかったり、指導をしてもらえないこと」( $t = -3.71, df = 48, p < .01$ ) など、5項目のうち3項目で有意差がみられ、幼稚園の方がストレス得点が低かった。これらの差が見られた理由として、実習を行った幼稚園はすべて私立であり、保育所に比べて子どもや教員の人数、クラス数も少なく、園の理念や教育方針が教員間で共有されやすく、どのクラスでも一貫した指導が行われたため、学生の対教員ストレスは少なかったのではないかと推測された。

対応のある  $t$  検定を行った際に、各人の幼稚園実習のストレスと保育所実習のストレスの相関も調べたところ、各下位尺度と合計点においていずれも有意な正の相関 ( $p < .01$ ) がみられた。(表1) すなわち、ストレスを感じやすい者は、実習場所が変わってもストレスを感じやすく、ストレスには個人の特性の関与が大きいことが確認された。

表1 教育実習ストレスサー下位尺度得点 幼保の差異と相関

ストレスサー 下位尺度	N	幼稚園実習 平均(標準偏差)	保育所実習 平均(標準偏差)	t 値	幼保の 相関係数
①基本的作業	50	10.60 (3.75)	9.74 (4.18)	1.34	0.54**
②実習業務	50	7.70 (4.37)	7.49 (4.17)	0.25	0.58**
③対教員	50	4.63 (4.71)	6.53 (4.52)	- 3.05**	0.56**
④対子ども	50	3.71 (3.22)	3.84 (3.50)	- 0.36	0.75**
⑤対実習生	31	1.84 (3.01)	1.03 (1.62)	1.73	0.51**
①~④合計	50	26.76 (13.50)	27.80 (12.93)	2.15	0.65**

\*\* $p < .01$

## 2 幼稚園実習中のストレスコーピング

### (1) 幼稚園実習におけるTac24の信頼性

Tac24の8つの下位尺度の信頼性を検証するため、Cronbachの $\alpha$ 係数を求めたところ、「情報収集」 $\alpha=.86$ ,「計画立案」 $\alpha=.73$ ,「カタルシス」 $\alpha=.92$ ,「肯定的解釈」 $\alpha=.77$ ,「放棄・諦め」 $\alpha=.93$ ,「責任転嫁」 $\alpha=.87$ ,「回避的思考」 $\alpha=.61$ ,「気晴らし」 $\alpha=.75$ で、各項目数が3つであることを考慮すると十分な信頼性があるといえるだろう。

### (2) 幼稚園実習におけるストレスコーピング

幼稚園実習中のストレスコーピングについて、項目ごとの平均点をグラフで表したものが図3である。各項目とも15点満点で、得点が高いほどよく使ったコーピングスキルであることになる。

最もよく使われたコーピングは、誰かに話を聞いてもらう「カタルシス」(関与・情動焦点・行動)( $12.44 \pm 2.86$ )であった。幼稚園実習では、同じ時期に同学年の友人も実習を行っており、SNS等を使って互いの状況を聴きあい共感し合うことによって、ストレスに「関与」し、話を聞いてもらうとい

う「行動」によって、「情動焦点型」コーピングが行われていると推測された。次いで多かったものは、悪い面ばかりでなく良い面を見つけていく「肯定的解釈」(関与・情動焦点・認知)( $10.46 \pm 2.38$ )で、ストレスに「関与」し、積極的に「認知」を変えることによって、「情動焦点型」コーピングが行われている。3番目には、友達と遊んだり買い物をしたりする「気晴らし」(回避・情動焦点・行動)( $8.34 \pm .41$ )が多く、ストレスを「回避」して楽しい「行動」をすることによって「情動焦点型」コーピングを行っていた。4番目には、考えないようにする「回避的思考」(回避・情動焦点・認知)( $8.24 \pm 2.47$ )が多く、ストレスを「回避」するように「認知」を変えることによって「情動焦点型」コーピングを行っていた。これらのことから、幼稚園実習という限られた期間のストレスフル・イベントに対しては、具体的「問題」解決よりも「情動」調整のためのコーピングが多く行われていることが示唆された。

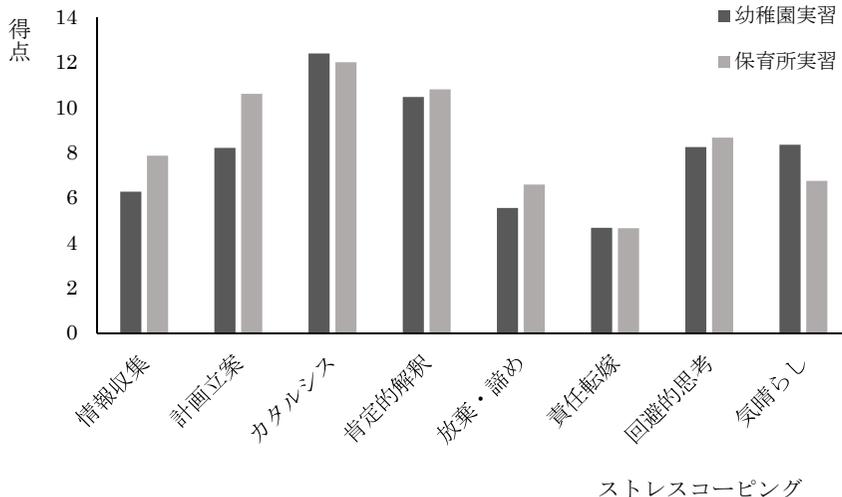


図3 実習中のストレスコーピング

## 3 幼稚園実習のストレスとコーピング

### (1) 幼稚園実習のストレスの高さとコーピング

幼稚園実習のストレスの高さと使用するコーピングスキルに関連があるかを調べるために、ストレス

尺度の合計得点と各コーピングスキルの得点の相関分析を行った。(表2)

その結果、ストレスの高さと計画立案 ( $p<.05$ ), 情報収集, 放棄・諦め, 責任転嫁 ( $p<.01$ ) に有意

## 幼稚園実習中のストレスとストレスコーピングについて

な正の相関がみられた。相関がみられたのは、いずれも皆が良く行っている平均値の高いコーピング以外のものであった。

これらのことから、幼稚園実習のストレスに対して、多くの学生が「カタルシス」「肯定的解釈」「気

晴らし」「回避的思考」などの情動焦点型コーピングを行うが、より強いストレスを感じた学生はこれらのコーピングに加えて、「計画立案」、「情報収集」「放棄・諦め」「責任転嫁」など行動焦点型コーピングを行うようになる可能性が推測された。

表2 ストレス合計点とストレスコーピングの相関 (N=50)

	情報収集	計画立案	カタルシス	肯定的解釈	放棄・諦め	責任転嫁	回避的思考	気晴らし
ストレス合計点	0.54**	0.34*	0.15	0.07	0.56**	0.53**	0.25	0.15

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

### (2) 幼稚園実習と保育所実習のコーピング

幼稚園実習と保育所実習で、行ったストレスコーピングに違いがあるかを調べるために、幼稚園実習中のコーピングの下位尺度得点と保育所実習中のコーピングの下位尺度得点について対応のある  $t$  検定を行った。(表3) その結果、「気晴らし」は幼稚園実習の方が、「情報収集」「計画立案」「放棄・諦め」は、保育所実習の方が、有意に得点が高かった ( $p < .01$ )。「気晴らし」のコーピングが幼稚園実習の方が多かった理由としては、保育所実習は、月曜から土曜日までで早番や遅番もあったため、幼稚園実習に比べて、友達と遊んだり買い物をしたりする「気晴らし」のための時間が取りづらかったことが考えられた。さらに、幼稚園実習は3年時、保育所実習は4年時のため、保育所実習時は就職活動があったことも「気晴らし」のための時間を取りづら

かった要因として考えられた。一方、「情報収集」「計画立案」「放棄・諦め」が、保育所実習の方が高かったが、ストレス合計得点は、幼稚園・保育所間で有意差はなかった。従って、保育所実習のストレスが高かったためにこれらのコーピングが使われたというよりは、幼稚園実習から保育所実習の1年間に、「情動」焦点型のコーピングに加えて、「情報収集」「計画立案」といった問題に積極的に関与し解決しようとするコーピングや自らが解決できるものかどうかを見極め実習中には解決できない問題であれば「放棄・諦め」「責任転嫁」し回避することでストレスを解消しようとする「問題」焦点型のコーピングスキルをも身につけ、3年時よりも柔軟に多様なコーピングスキルを使えるようになったためと考えられた。

表3 ストレスコーピング幼保の差異

	幼稚園実習 平均 (標準偏差)	保育所実習 平均 (標準偏差)	自由度	$t$ 値
情報収集	6.26 (2.53)	7.86 (3.50)	49	- 3.14**
計画立案	8.20 (2.76)	10.60 (2.92)	49	- 5.39**
カタルシス	12.39 (2.86)	12.00 (3.10)	49	1.2
肯定的解釈	10.46 (2.38)	10.80 (3.02)	49	- 0.67
放棄・諦め	5.54 (2.61)	6.58 (2.88)	49	- 3.38**
責任転嫁	4.66 (2.35)	4.64 (1.96)	49	0.09
回避的思考	8.24 (2.47)	8.66 (2.74)	49	- 0.99
気晴らし	8.34 (3.04)	6.74 (3.75)	49	3.04**

\*\* $p < .01$

#### IV おわりに

大学4年生50名を対象として、幼稚園実習と保育所実習のストレスとストレスコーピングについて、質問紙調査を行った。

幼稚園実習においてストレス得点が高かった項目は、①実習ノートを書くこと、②責任実習を行うこと、③指導案を作成すること、④生活時間（睡眠、食事など）が普段と変わったり不規則になること、⑤体調に気を遣うことなど、対人ストレスよりも業務ストレスをストレスと感じる学生が多いことが確認された。これらの業務ストレスに対しては、実習前から、実習ノートや指導案など基本的作業の教育や準備をしっかり行い、体調管理や規則正しい生活習慣を普段から意識させることで、ストレスを軽減させることができる可能性が考えられた。幼稚園実習中は、情動焦点型のコーピングが多く見られたが、ストレスを強く感じていた者や1年後の保育所実習では、問題焦点型のコーピングスキルを使う者が多くなっていたことから、幼稚園実習は、学生にとってストレスフル・イベントであるが、多様なストレスコーピングを身につけていく成長の場であることも示唆された。

今回の調査では、4年生に3年時の幼稚園実習について聞いたため、記憶があいまいになったり変化している可能性も否定できない。今後は、同一対象に対して、幼稚園実習直後の3年時と保育所実習直後の4年時に調査を行い比較検討したり、幼稚園実習の4週間のうちでも数回にわたって調査を行い、ストレスおよびコーピングスキルの縦断的研究なども課題としたい。

#### 引用文献

朝倉千晶・天野祐紀・妙楽真悠子・多曾田理恵・古舘美咲・桜木惣吉(2017)教育実習中の自覚症状・不安の増加に関連する要因について、愛知教育大学研究所報告教育科学編 66, 39-44.  
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.  
神村栄一・海老原由香・佐藤健二(1995)対処方略

の三次元モデルの検討と新しい尺度(TAC-24)の作成, 教育相談研究 33, 41-47.

神林勲・大木理司・塚本未来・鍋谷佳裕・内田英二・武田秀勝(2011)大学生における生理的および心理的指標からみた教育実習中のストレス度合, 北海道教育大学紀要教育科学編 61(2), 285-295.

Lazarus R.S.・Folkman S.(1991) Stress, appraisal, and coping. 本明寛・織田正美・春木豊監訳, ストレスの心理学-認知的評価と対処の研究, 実務教育出版.

前原武子・平田幹夫・小林稔(2007)教育実習に対する不安と期待, そして実習のストレスと満足感, 琉球大学教育学部教育実践総合センター紀要 14, 211-224.

三野節子・金光義弘(2004)ストレス場面の認知的評価およびコーピング変動性と精神的健康との関連性—大学生の個人関連特性に基づく分析を通して—, 川崎医療福祉学会誌 14(1), 167-171.

望木郁代(2008)教育実習生の教育力向上に関する研究, 高田短期大学紀要 26, 111-118.

野島正剛(2004)実習における対児ストレスとソーシャル・サポートとの関連: 本学と他大学との比較, 紀要 27, 11-20.

大塚賢一(2017)女子短期大学生が中学校における教育実習中に感じる教育実習ストレス/教育実習ハラスメントと教職志望度, 名古屋短期大学研究紀要 55, 141-154.

齋藤恵美・神林栄一・井上千恵子(2007)教育実習におけるストレス反応とコーピング及び社会的スキルとの関連, 新潟青陵大学大学院臨床心理学研究 1, 47-52.

齋藤恵美・神村栄一(2011)コーピングの柔軟性が教育実習生のストレス反応に及ぼす影響, 健康心理学研究 24(1), 34-44.

坂田成輝・音山若穂・古屋健(1999)教育実習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.

迫田一城・今林俊一(2018)教育実地研究に関する教育心理学的研究(12)心理的ストレス反応に及ぼす居場所感と教育実習ストレスの効果,

鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要 27, 211-229.

渡邊尚孝・小澤拓大・井上浩義 (2016) 保育実習生のストレスマネジメント支援に関する基礎調査：POMS 2 を用いた実習前後の気分調査とストレスコーピングの変化, 宮崎学園短期大学紀要 9, 180-188.

