

保育所実習のストレスとストレスコーピングについて

A Study of The Stress and Stress Coping for The University Students in Nursery Practice

石川 洋子*・井上 清子**

Hiroko ISHIKAWA, Kiyoko INOUE

要旨：保育所実習前，前期実習終了後，後期実習終了後に，大学4年生49名を対象として，実習の時間的経緯の中で感じるストレスとストレスコーピングの推移について，質問紙調査を行った．基本的作業のストレス得点が一番高かったが，実習が始まると下がっていた．

実習生のストレス得点の増減を個人で追ってみると，実習業務では，ストレスが増加したものが4割いた．対子どもストレスも，実習前よりも増加している者がおよそ4割いた．ストレスコーピングでは，計画立案・カタルシス・肯定的解釈が，よく行うコーピングであった．

対子どもストレスとストレスコーピングの関連では，ストレス増群の方がコーピングを多く使っていた．3歳未満への対応等でさまざまなコーピングを使いながら実習している者ほど，ストレスも高くなるのかもしれない．実習前に小さい子どもとの関わりを経験しておくこと，事後指導等を通じてその解決策やストレスの軽減を図ることは，意義のあるものと言える．

キーワード：保育所実習，幼稚園実習，ストレス，ストレッサー，コーピング

I はじめに

保育所実習は，保育士資格取得を目指す学生にとって，指定保育士養成施設指定基準上，必須のものである．学生にとって実習は，将来の職業と直結するものではあるが，保育所という社会的な場での実習は，ストレスが大きいことが予想される．

坂田等（1999）は，教育実習期間中に実習生が示す心理的ストレス反応に作用するストレッサーを測定する尺度を開発した．尺度は，義務づけられた課題に関するものを「基本的作業ストレッサー」，時間的圧迫や不足などに関するものを「実習業務ストレッサー」，実習先の教員，対

* いしかわ ひろこ 文教大学教育学部

** いのうえ きよこ 文教大学教育学部

児童・生徒、対実習生に関するものを「対教員ストレス」「対児童・生徒ストレス」「対実習生ストレス」とした。また、実習生にとって実習が始まるまで児童・生徒と接する機会は比較的少なく、ストレスの生起を防ぐことは困難であろうが、実習終了間近になると対児童・生徒ストレスの影響が消失しており、実習が進むに従って有効なコーピングが可能になるかもしれないとしている。

神村等（1995）は、ストレスを適切に処理し統制するために行われるコーピングの測定を行い、接近－回避次元、問題焦点－情動焦点次元、行動－認知次元の組み合わせで構成される8つの下位尺度、「情報収集」「計画立案」「カタルシス」「放棄・諦め」「気晴らし」「責任転嫁」「回避的思考」「肯定的解釈」からなる「TAC-24」（Tri-axial Coping Scale）を開発した。

齋藤・神村等（2007）は、これを用いてストレス反応とコーピング及び社会的スキルとの関連を研究し、特定のストレス反応とコーピングの組み合わせパターンの間には関連性があることを見出している。しかし、問題解決型のコーピングがストレス反応の低減効果を有するという従来の知見と異なり、「問題解決・情動調整型」のコーピングを用いる者は不安が高まるという結果を報告している。これについては、問題に積極的に関わるコーピングをすることで、長期的に見れば問題が解決される方向に進むが、一時的にはストレスフルな状況下で不安が高まってしまうことがあるためと考えられるとしている。

この後、小・中・高等学校を実習先とした教育実習とストレスに関する知見は積み重ねられてきたが、井上等（2019）は幼稚園実習と保育所実習に焦点を当てた研究は少ないとし、これに焦点を当て、そのストレスとストレスコーピングについて報告した。この研究では、坂田等の質問紙の「児童・生徒」を「子ども」に、「授業」を「責任実習」に変えて、5つの下位尺度が各6項目ずつになるよう30項目を用いて、幼稚園教育実習終了学生を対象として質問紙調査を行った。5つの下位尺度の信頼性を検証するため、Cronbachの α 係数を求めたところ、十分な信頼性が得られている。

その後、井上・石川（2020）は、幼稚園実習の開始前・前期・後期に分け、時間的経緯の中でのストレスとストレスコーピングの推移について報告した。本研究は、これと一緒にいった、保育所実習の実習の開始前・前期・後期という時間的経緯の中でのストレスとストレスコーピングの推移についての報告である。

II 研究方法

1 対象

保育所実習（前期2週間、後期2週間）を行った大学4年生49名（女性48名、男性1名、実習開始前平均年齢、21.06±.32歳）を対象とした。文教大学教育学部心理教育課程では、保育所実習を4年次の前期に2週間、後期に2週間の計4週間、原則として同じ保育所で行うことを基本としている。

2 方法

(1) 実施時期

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、①2019年4月の保育所実習前、②前期の保育所実習（2週間）終了後、③後期の保育所実習（2週間）終

了後に、質問紙に回答してもらい回収した。

(2) 質問紙

質問紙は、以下のように、幼稚園実習生に対する質問紙と同様の構成となっている。

- 1) フェイスシート：所属・学年・性別・年齢・実習時の他の実習生の有無・有の場合同じ学校か否か・保育所就職への考え。
- 2) 保育所実習ストレス尺度：井上・町井（2019）の幼稚園実習ストレス尺度を使用した。ストレス尺度は、「基本的作業」「実習業務」「対教員」「対子ども」「対実習生」であり、それぞれ6項目ずつ計30項目について、実習開始前・前期実習中・後期実習中、ストレスと感じた頻度を「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。回答を集計したところ、実習中、他に実習がいた者は、11名（22.4%）、いなかった者は36名（73.5%）、不明2名（4.1%）であった。他に実習生がいない者が多数となっていたため、前述の「対実習生ストレス」の項目は、今回の分析からは除外した。
- 3) ストレスコーピング：神村等（1995）の「TAC-24」を使用した。「情報収集」「計画立案」「カタルシス」「放棄・諦め」「気晴らし」「責任転嫁」「回避的思考」「肯定的解釈」の8つの下位尺度24項目について、「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。

Ⅲ 結果と考察

1 保育所実習中のストレス

(1) 保育所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 α 係数を求めたところ、「基本的作業」 $\alpha = .72$ 、「実習業務」 $\alpha = .76$ 、「対教員」 $\alpha = .83$ 、「対子ども」 $\alpha = .82$ 、と十分な信頼性が得られた。

(2) 保育所実習中のストレス

保育所実習前、前期実習中、後期実習中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る。保育所実習前はストレスは、①基本的作業、②対教員、③実習業務、④対子どもの順に高かったが、前期実習中・後期実習中でも、ストレスを感じている得点は、①基本的作業、②実習業務、③対教員、④対子どもの順で高く、前述の井上・石川（2020）の幼稚園実習の結果と同様であった。

基本的作業のストレスについては、実習前>前期実習中で有意差（ $p<.001$ ）があった。実習開始前には、基本的作業では、責任実習や指導案などに対する負担感が大きかったが、実習が始まると負担感が減っていた。また、対教員のストレスについても、実習前>前期実習中>後期実習中、と下がっていた。（前期実習中>後期実習中で有意差あり、 $p<.001$ ）一方、実習業務のストレスについては、実習前・前期実習中・後期実習中で大きな変化はなかった。項目で見ると、「生活時間が普段と変わった」「作業の進め方がわからない」「拘束時間が長い」などが含まれる。こ

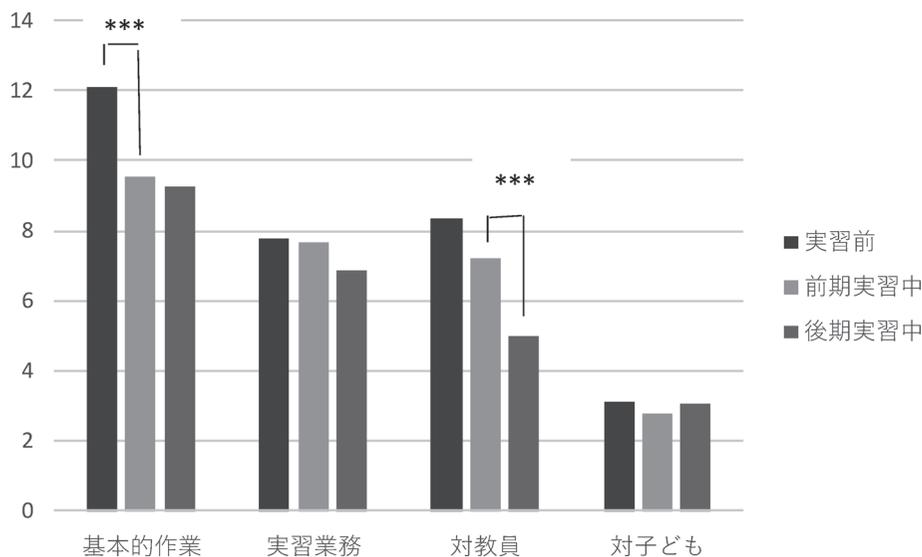


図1 保育所実習ストレスア下位尺度得点 *** p<.001

れらは、日常生活とは大きく異なり、2回の実習経験だけでは解消しきれない問題なのかもしれない。対子どものストレスは、得点は低かったが、実習前・前期実習中・後期実習中と、ほとんど変化がなかった。

(3) 保育所実習中のストレスの増減

保育所実習前・前期実習中・後期実習中の実習生個人のストレス得点の増減を追ってみた。

保育所実習前、前期実習中、後期実習中における4つのストレスア、①基本的作業、②実習業務、③対教員、④対子どもの下位尺度に属する各々6項目の合計得点をその個人のストレス得点とし、実習時期によるその増減を見た。各下位尺度は18点満点で、得点が高いほどストレスが高いということとなる。

実習前から後期実習中のストレス得点の差を算出し、「-」となったものをストレス減群、「+」となったものをストレス増群とし、その割合を見たものが表1である。①基本的作業、③対教員においては、実習前に比べ、後期実習中の方が、ストレスが減っている者が80%を越えている。この結果は、井上・石川（2020）の幼稚園実習における時間的経緯におけるストレスの変化の結

表1 実習前と後期実習中のストレス得点の減群と増群

		% (N)	平均値	標準偏差
基本的作業	減群	85.7 (42)	-3.64	2.56
	増群	14.3 (7)	2.00	1.29
実習業務	減群	59.2 (29)	-3.41	3.30
	増群	40.8 (20)	2.75	1.59
対教員	減群	81.6 (40)	-4.98	4.10
	増群	18.4 (9)	3.67	2.24
対子ども	減群	57.1 (28)	-2.074	2.84
	増群	42.9 (21)	2.57	2.29

果と同様であった。

しかし、②実習業務では、40.8%の者が、ストレスが増加している。実習業務ではとくに、拘束時間が長い、生活時間が普段と違う、休憩の場所や時間がない、などの質問項目が高くなっており、やはり、普段と大きく異なる生活からくる部分が大きいと思われる。また、すべての実習終了後には、保育士に記載してもらった実習ノートを取りに保育所へ行かなければならないこと、大学へ実習報告書を提出しなければならないことなども影響しているのかもしれない。

(4) 対子どもストレス

上記表1を見ると、対子どものストレスも、実習前よりも後期実習中の方が、42.9%の者が増加している。最後の実習であるにもかかわらず、子どもにストレスを感じそれが実習前よりも増加しているというのは、予想外の結果であった。この後期実習中に、実習前よりも子どもにストレスを感じているものが増加した「ストレス増群」と、ストレスが減少した「ストレス減群」の者の対子どもの質問項目の各得点のt検定を行ったものが、表2である。

これを見ると、すべての質問項目で、ストレス増群はストレス減群よりも高い得点となっているが、特に、「子どもに欠点や失敗を指摘される」「気を遣わなければならない子どもがいる」「子どもが言うことを聞いてくれない」「子どもの気持ちを把握すること」「子ども同士が対立する」については、それぞれ有意差 ($p<.001$, $p<.001$, $p<.01$, $p<.01$, $p<.05$) があった。

ほとんどの実習生が3年次に幼稚園実習を4週間行っているが、保育所には3歳未満児がおり、未満児ならではの行動による実習生の戸惑いの状況が感じられる。これらを実習生は、後期実習になってもなかなか慣れることのできないストレスとして感じているのかもしれない。

ストレス軽減のためには、実習の前にアルバイトやボランティアなどで、できるだけ小さい子ども達との関わりを経験することが役に立つかもしれない。一方、就職先として保育所を「とても・やや」考えている者は、67.3%いた。私たちは、この対子どもストレスを抱えている学生について、実習後の指導にもっと配慮をしなければならないのではないだろうか。

表2 対子ども・実習前と後期実習中のストレス減群と増群の項目得点

		N	平均値	標準偏差
相手をしなければならない	減群	26	.08	.27
	増群	21	.33	.80
言うことを聞いてくれない	減群	26	.62	.57 ** *
	増群	21	1.10	.44
気持ちを把握すること	減群	26	.15	.37 ** *
	増群	21	.71	.78
自分の失敗を指摘される	減群	26	.08	.27 ** * *
	増群	21	.67	.66
気を遣わなければならない 子どもがいる	減群	26	.31	.47 ** * *
	増群	21	.90	.44
子ども同士が対立する	減群	26	.62	.57 *
	増群	21	1.10	.83

*** $p<.001$ ** $p<.01$ * $p<.05$

2 保育所実習中のストレスコーピング

(1) 保育所実習における Tac24 の信頼性

保育所実習中のストレスコーピングをはかるため、幼稚園実習と同様に、先の Tac24 の 8 つの下位尺度の信頼性を検証するため、Cronbach の α 係数を求めたところ、「情報収集」 $\alpha = .60$ 、「計画立案」 $\alpha = .69$ 、「カタルシス」 $\alpha = .92$ 、「肯定的解釈」 $\alpha = .86$ 、「放棄・諦め」 $\alpha = .71$ 、「責任転嫁」 $\alpha = .72$ 、「回避的思考」 $\alpha = .72$ 、「気晴らし」 $\alpha = .55$ であった。各項目数が 3 つであることを考慮するとある程度の信頼性があるといえるだろう。

(2) 保育所実習におけるストレスコーピング

保育所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 2 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となる。

最もよく使われたコーピングは、実習前では、①カタルシス (14.24±4.28)、②肯定的解釈 (12.10±2.29)、③気晴らし (11.82±2.22)・情報収集 (11.31±1.96) であった。前期実習中では、①カタルシス (平均 12.00±3.35)、②肯定的解釈 (11.53±2.83)、③計画立案 (11.00±2.78) であった。後期実習中では、①肯定的解釈 (11.51±2.92)、②カタルシス (11.27±4.03)、③計画立案 (10.59±2.94) であった。

これらの結果から、順番は多少変わっても、計画立案・カタルシス・肯定的解釈は、幼稚園実習 (石川・井上 2020) と同様、学生がいつでもよく行うコーピングであることがわかった。

保育所実習前、前期実習中、後期実習中の各時期において、コーピングスキルの使用に変化があるかを見るため、t 検定を行った。特に、実習前と前期実習中を比較すると、「情報収集」($p < .001$)、「責任転嫁」($p < .001$)、「気晴らし」($p < .001$)、「カタルシス」($p < .01$)、「放棄・諦め」($p < .01$) のコーピングは、実習前に比べて前期実習中では有意に少なかった。「放棄・諦め」のコーピングの減少からは、幼稚園実習と同様、学生が放棄したり諦めたりせずに実習を行っていたことが推察される。しかし、すべてのストレスコーピングが、前期実習中、後期実習中共減っ

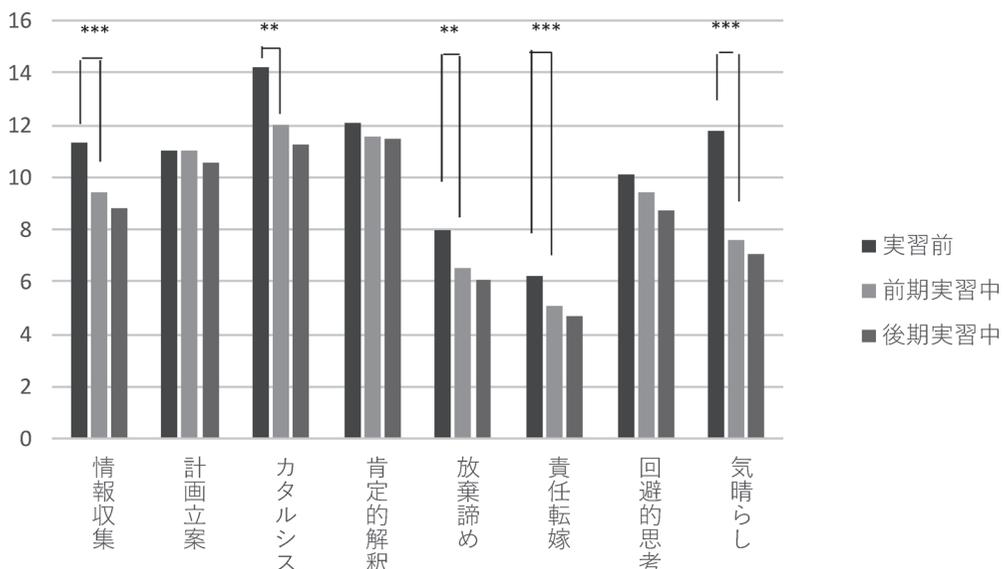


図 2 保育所実習中のストレスコーピング

*** $p < .001$ ** $p < .01$

ていた。前述したように、すべての実習終了後にもストレスを増加させている学生もいる現状を考えると、我々は、ストレスコーピングについてもっと情報提供をしなければならないのではないだろうか。

(3) 対子どもストレスとストレスコーピング

前述1(4)では、実習生の対子どもストレスにおいて、ストレス増群と減群の実習生がそれぞれ43%, 57%いる結果であったが、このストレスの増・減と、ストレスコーピングの関連について見たものが、表3である。表を見ると、全体的にストレス増群の方が、コーピングを多く使っていることがわかる。特に、「カタルシス」と「回避的思考」が多い。齋藤・神村(2007)は、問題解決型のコーピングがストレス反応の低減効果を有するという従来の知見と異なる「問題解決・情動調整型」のコーピングを用いる者は不安が高まるという結果を示しているが、この結果も同様のものではないだろうか。

3歳未満児への対応は難しく、経験や技術的な問題もあり、短い実習中に修得できるものではない。さまざまなコーピングを使い、子どもへの対応を試行錯誤している実習生ほど、一時的にストレスも高くなるのかもしれない。そうであれば、実習終了後の学生に対し、事後指導等を通じてその解決策やストレスの軽減を図ることは意義のあるものと言えよう。とくに、今年度のコロナ禍のように、実習中に思いがけないストレスが起こることもある。これは、今回の実習中ばかりでなく、子どもをかかえた職場でもいつでも起こりうることであろう。

今年度の実習を学生が、対子どもストレスや今回のコロナ禍によるストレスをどのように乗り越えたのかを含めて、我々教員は、学生の状況に常にアンテナを張り状況を確認しながら、個別の対応も切らさないように心がけなければならないだろう。

表3 対子どもストレス増・減群とストレスコーピング

		N	平均値	標準偏差
情報収集	減群	32	8.28	3.75
	増群	17	9.76	2.86
計画立案	減群	32	10.19	3.33
	増群	17	11.35	1.87
カタルシス	減群	32	10.34	4.36 *
	増群	17	13.00	2.65
肯定的解釈	減群	32	11.25	3.34
	増群	17	12.00	1.87
放棄諦め	減群	32	5.72	2.59
	増群	17	8.71	2.66
責任転嫁	減群	32	4.25	2.23
	増群	17	5.53	2.00
回避的思考	減群	32	8.00	3.28 *
	増群	17	10.18	2.13
気晴らし	減群	32	6.63	3.39
	増群	17	7.88	3.04

* $p < .05$

IV まとめ

保育所実習前、前期実習終了後、後期実習終了後に、大学4年生49名を対象として、保育所実習について感じるストレスの程度と行ったストレスコーピングについて、質問紙調査を行った。保育所実習前、前期実習中、後期実習中を通して、基本的作業のストレス得点が一番高かったが、実習前と前期実習中で有意差があり、基本的作業のストレスは、実習が始まると減っていた。対教員のストレスも、実習前、前期実習中、後期実習中と下がっていた。一方、実習業務のストレスは、大きな変化はなかった。日常生活と異なる業務へのストレスは、2回の実習経験だけでは解消しきれない問題と思われた。

保育所実習の前・前期実習中・後期実習中の実習生のストレス得点の増減を個人で追ってみたところ、ストレスが増加しているものが一定数いることがわかった。特に実習業務では、ストレスが増加したものが、4割いた。また、対子どものストレスも、実習前よりも増加している者がおよそ4割おり、予想外の結果となった。ストレスコーピングでは、計画立案・カタルシス・肯定的解釈が、いつでもよく行うコーピングであることがわかった。

対子どもストレスの増群・減群と、ストレスコーピングの関連について見ると、ストレス増群の方が、コーピングを多く使っており、特に、カタルシス・回避的思考が多かった。3歳未満への対応は難しく、経験や技術的な問題もある。さまざまなコーピングを使い、子どもへの対応を試行錯誤している実習生ほど、ストレスも一時的に高くなるのかもしれない。実習の前に、できるだけ小さい子ども達との関わりを経験しておくこと、実習終了後の学生に対し、事後指導等を通じてその解決策やストレスの軽減を図ることは、意義のあるものと言える。

引用文献

- 1 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，教育心理学研究，47，335-345.
- 2 神村栄一・海老原由香他（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，筑波大学教育相談研究，33，41-47
- 3 齋藤恵美・神村栄一・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
- 4 井上清子・町井富子（2019）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，文教大学教育学部紀要，第52集別冊，25-33
- 5 井上清子・石川洋子（2020）幼稚園実習のストレスとストレスコーピングについてⅡ，文教大学教育学部紀要，53