

# 学校における教育活動としての「WEB上での子どものストレスチェック」に関する研究についての説明書（中高生徒用）



## 1. はじめに

これから、学校における教育活動としての「WEB上での子どものストレスチェック」に関する研究について説明をします。

あなたは、こんなことはありませんか？



一つのこと集中することができない



いらいらする

皆さんの体とこころはお互いに影響を与えながら成長しています。体の健康だけでなく、こころが健康であることも非常に重要です。「ストレス」とは、体やこころに負担がかかり、そこにひずみが生じた状態を言います。

ストレスを感じることは誰にでもあることで、ごく自然なことです。テストや発表の前などは、ほどほどのストレスがあったほうがやる気が高まって、持てる力を発揮し

やすいというよい面もあります。しかし、ストレスが強すぎたり、長く続いたりしすぎると、こころや体の調子が悪くなってしまうことがあります。

ストレスを自分自身で知ることは、こころの健康づくりの第一歩です。



## 2. 研究の目的

これまでの研究では、子どものストレス度について、WEB アンケート形式で調査し、高ストレス状態かどうかを生徒の皆さんにフィードバックし、皆さんのこころの健康の保持増進につなげてきました。今回の研究では、結果のデータを収集し、解析を行い、高ストレスの予測因子を見つけることを目的とします。

## 3. 研究の方法とスケジュール

- (1) WEB 上で質問文を読み、クリック選択肢式アンケートに回答してもらいます。アンケート内容は、ストレス反応（心身の不調）、ストレッサー（ストレスの原因）、ソーシャルサポート（周りからの援助）の3つのカテゴリーで、質問数は全部で中学生は40個、高校生は43個です。短縮版は24個です。

### 質問項目の一例（中学生用）

#### ① ストレス反応（心身の不調）

- よく眠れない。
- さみしい気持ちだ。
- いらいらする。

#### ② ストレッサー（ストレスの原因）

- 友だちに、いやなことをされたり、言われたりした。
- 先生がえこひいきした。
- 試験や通知表の成績が悪かった。

#### ③ ソーシャルサポート（周りからの援助）

- あなたが元気がないと、すぐに気づいてはげましてくれる。  
a. 親の場合 b. 学校の先生の場合 c. 友だちの場合

- ・心だんから、あなたの気持ちをよくわかってくれる。

a.親の場合 b.学校の先生の場合 c.友だちの場合

子どものストレス（心理的負担）の程度の把握をより多角的に行うために、悩みの種類や相談先についても聞きます。また必要に応じて、学校風土尺度、うつ尺度 PHQ-9A,不安尺度 GAD-7 を追加した調査を行うことがあります。

アンケート項目で、つらい体験を想起する場合は答えなくてよいです。

(2) アンケート回答後、生徒の皆さんに、高ストレス状態の有無を、WEB 上で ID、パスワードでログイン後、セキュリティを確保した状態で、結果を閲覧していただきます。

(3) 高ストレスの場合、相談を希望する場合は、学校側の教諭、養護教諭、スクールカウンセラーが直接対応します。

(4) ストレスチェックのデータは、氏名を除いた形で、大学で集計し、個人情報を含まない形で、詳しい解析を行います。

「WEB 上での子どものストレスチェック」の結果は研究に使用しますが、学校側が行った健康相談、保健指導などの内容は「WEB 上での子どものストレスチェック」に関する研究には含まれません。

研究に参加する予定の対象者数は小学 4 年生から高校 3 年生まで（9 歳以上）の 10 万名程度を予定しています。

説明書をよく読んで、研究に参加するかどうかよく考えてください。何か聞きたいことやわからないこと、心配なことがありましたら、研究担当者に電子メール（あるいは電話）で質問してください。

## 参加するあなたの予定

WEB 上で研究の申し込み	WEB アンケート回答	結果の知らせ	相談（希望者）
 <p>あなたの同意（賛意） <input checked="" type="checkbox"/></p>	 <p>回答時間 10 分</p>	<p>回答結果を集計し、高ストレスの有無を判定した結果を生徒が WEB 上で閲覧できます。</p>	<p>相談したい人は、学校の教諭、養護教諭、スクールカウンセラーの先生が直接対応します。</p>

### 4. 個人情報の取り扱い

研究に関するデータは、個人情報保護の観点及び千葉大学の個人情報管理規定に則って厳重に管理されます。氏名などを含むアンケート調査のため、千葉大学のクラウドデータベースの運用ガイドラインを遵守し、情報セキュリティの担保された企業の管理する国内のクラウドデータベースに安全な形で保管され、分析します。保存期間は 5 年です。



### 5. 予想される効果と危険性

#### 〈効果〉

自分のストレスの程度を知ることができます。

ストレスが強すぎて、つらい時は、学校の先生に相談することもできます。

#### 〈危険性〉

任意で実施するアンケート調査であり、氏名などの個人情報の取扱い、管理には十分注意を行い、また、アンケート項目では、心的外傷（トラウマ）的な内容は扱わず、「つらい体験を想起する場合は答えなくてよい」ので、不利益はないものと考えられます。



### 6. 同意と撤回

この研究に参加するかどうかは、あなたがよく考えて決めてください。

同意する場合にアンケートに答えてください。

研修に参加している途中で気持ちが変わったら、ご家族や研究担当者に相談して中止することができます。中止したからと言って、あなたに問題が起きることはありません。

ん。

## 7. 質問と問い合わせ

この研究について分からないことや困ったこと、心配なことがあれば、何でも研究の担当者に聞いてください。

### 【担当者連絡先】

研究機関名	千葉大学子どもこころの発達教育研究センター
電話番号	043-226-2975
メールアドレス	chibarccmd@ML.chiba-u.jp
担当者氏名	教授 清水 栄司 大学院生 古川 美之 土屋 綾子 波平 百合香

