報　文

学級における「読み聞かせ」が児童生徒のメンタルヘルスに及ぼす影響についての研究
－子ども版状態不安尺度（STAIC-S）を用いた心理的効果の分析－

吉村　梨那・吉村　春生・古賀　靖之

（西九州大学大学院・西九州大学非常勤講師・健康福祉学研究科教授）

（平成21年10月14日受理）

The Study of the Effect of 'Reading to Children' at School on the Mental Health of Students
－a psychological analysis by means of STAIC-S－

Rina YOSHIMURA, Haruo YOSHIMURA and Yasuyuki KOGA

(Nishikyusyu University)

（Accepted: October 14, 2009）

Abstract

This paper reveals, by means of STAIC-S, how 'reading to children' at school affects the mental health of students. The results show that 'reading to children' at school has an effect on lessening anxiety state scores and that the effect is evident regardless of sex, age, and a school environment (from 4th graders in eight elementary schools and 3rd year students in three junior high schools). It is also assumed from the results that the effects are stronger when the relationship between the reader and the listener is stronger. It can be inferred that behind the lessening of anxiety may be due to what Yoshimura (2004, 2005) calls 'security internalization phenomenon' which arises in a psychologically secure space, and what Winnicott (1971) calls 'transitional object phenomenon.' The paper stresses the importance of further research which should be focused on psychological effects when classroom teachers are readers and on whether or not there is a buildup in the relationship between teachers and students through using the 'reading to children' method.

キーワード：メンタルヘルス、読み聞かせ、不安感、安心の内在化、移行現象

Key words：mental health, reading to children, anxiety, security internalization, transitional object phenomenon

1．問　　題

現在、不登校児童生徒（小学校・中学校・高等学校）や高等学校中途退学者の割合は増加傾向にある。また、心の悩み（いじめや友人関係、家庭的問題）等で保健室を訪れる児童生徒（小学校・中学校・高等学校）の割合も増加傾向にあり、養護教員の対応時間も増えてきている（文部科学省2007）。この背景には、いろんな要因が輻輳的に絡みあっていることが推測されるが、筑波大学の新井・佐藤（2004）の「小学生のうつ傾向調査」によると、「気分が沈んだり、眠れなかったりと、中年に多い印象がある抑うつ傾向が小学生４～６年生の12％に見られ、６人に１人はぐっすり眠れていない。」ことが報告されている。また、佐賀県白石町教育研究会（養護教諭部会）が2007年、2008年に実施した「生活習慣と健康に関する調査」では、①抑うつ傾向が高い児童は寝つきがよくない傾向にある、②抑うつ傾向が高い児童は目覚めがよくない傾向にある、③抑うつ傾向が高い子どもは「元気でない」と答えた児童が多い状態にあることが指摘されている。このことは、上記の学校不適応の一要因として、児童生徒の「抑うつ感」や「不安感」というものが何らかの影響を及ぼしている可能性があることを示唆しているのではないだろうか。

学校５日制の完全実施以降、学校現場はさらに過密スケジュールとなっており、今後、上記のような学校不適応の問題は益々深刻化することが予想される。スクールカウンセラーの導入により、教育相談の取り組みも進んできたが、その対応は、石隈（1996）が示す不登校やいじめなどの三次的教育援助（図１）に追われており、予防的援助や発達促進的援助を含む一次的教育援助や二次的教育援助（問題は顕在化していないが教育指導上の配慮を必要とする児童・生徒に対する援助）にまで手が回らないというのが現状のようである。確かに、いじめや不登校児童・生徒に対する三次的教育援助の優先は、その緊急性からすると当然のことであるが、多くの児童・生徒がストレスフルな状況にある現在、一次的、二次的教育援助なくして、今日の教育的課題の解決は有り得ないと思われる。吉村（2004）は、学級における心理的に安全な空間づくり（学校空間を遊戯室と見立てた教育活動づくり）によって、さまざまな心理的効果（ストレス反応や状態不安の軽減など）がもたらされることを示し、学校教育の中での一次的、二次的教育援助（児童生徒の心の発達やメンタルヘルスケアに貢献する教育活動）の促進、開発の必要性を指摘している。

筆者は大学の講義の中で行なわれた「読み聞かせ」活動を通して、「読み聞かせ」が行われた際に自分自身の幼少期の読み聞かせ体験を思い出し、あたたかく落ち着いた気持ちになれたことを実感している。また、藤（2004）は、自然体験活動のプログラムの一環としての「読み聞かせ」が「子どもの精神的な部分での安定と、翌日の活動への準備（睡眠時間の確保）などに大変有効であると考えられる。」という報告をしている。このように、「読み聞かせ」の効用に関する報告は数多くあるものの、具体的にどのような心理的効果があるのかということを統計的に処理したものはほとんど見当たらないのが現状である。そこで、現在、多くの学校で取り入れてある「読み聞かせ」（全国実施率平均68％－佐賀県内小中高実施率は92％で全国１位：朝の読書推進協議会調査）にどのような心理的効果があるのかを実証的に明らかにすることを研究の目的とし、調査研究を試みる。

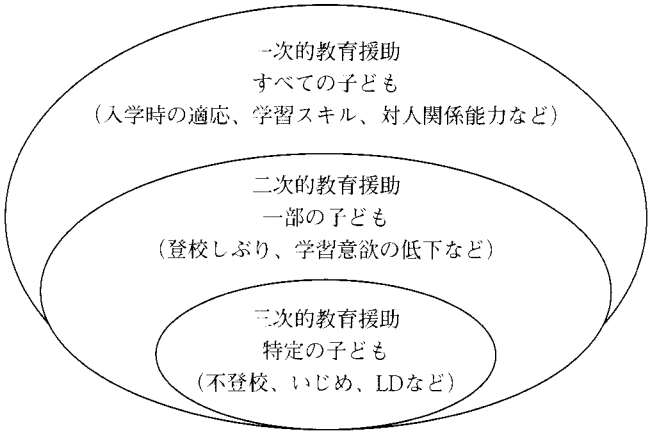

図１．３つの段階の教育援助、その対象、および問題の例（日本教育心理学会、1996）

2．研究の目的

学校における「読み聞かせ」が児童生徒のメンタルヘルスにどのような影響を及ぼしているのかを実証的に明らかにする。

3．仮　　説

①学校における「読み聞かせ」には、児童生徒の不安感を緩和する効果があるのではないか。

②「読み聞かせ」の構成要素によって、不安感を緩和する効果に違いが見られるのではないか？

4．方　　法

(1)　調査対象者

①佐賀県白石地区小学４年生～中学３年生の全児童生徒1558名

（男性779名、女性779名
小学生822名、中学生736名
小学校32クラス、中学校24クラスの全56クラス）

表１.「読み聞かせ」の題材

A 小学校	しまのおばけケンムン オオカミのともだち しあわせの王子
B 小学校	とべないホタル 星になった少年 もったいない
C 小学校	愛の創作童話集「おはじき百こ」 うえきばちです 蜘蛛の糸 林家木久蔵の子ども落語　その４おもしろトンチ編「こんにゃく問答」
D 小学校	ベトちゃんドクちゃんからのてがみ 忘れられないおくりもの おーい　でてこおい とべないほたる 注文の多い料理店
E 小学校	海からきたむすめ 算数の呪い 詩は宇宙 おかあさん 私と小鳥とすずと 風の旅
F 小学校	やっぱりぼくはぼくでいい ねずみのいもほり 命のまつり まんじゅうこわい みんな愛してる 我が輩は猫である あまのじゃくなかえる くろいちょうちょ
G 小学校	佐賀県民話　「ぬいの池の伝説」 つきよのキャベツくん ぎろろんやまと　10ぴきのかえる
H 小学校	しりとりのすきなおうさま 手紙をください 心があったかくなる話　４年生　「お母さんのこうかん日記」 どんぐりたろうのき さるじぞう 文部省道徳資料　大岡忠相 ふなんこぐい
I 中学校	だいじょうぶだいじょうぶ ラブレター ちいさなあなたへ 仁王と賀王 ヤクーバとライオン ウェン王子とトラ
J 中学校	すいしょうだま（グリム童話より） たぬきのちょうちん あなたをずっとあいしてる 鳥ひき鬼 命のまつり おかあさんげんきですか
K 中学校	つながっている！「いのちのまつり」 北原白秋　童謡　この道・五十音・赤い鳥・小鳥 星野富弘　詩画集　つばさ・あさがお 金子みすず　詩集　ふしぎ・みんなをすきに あいだみつお　詩集　いのち 山本よしき　詩集　ピンチの裏側・四ツ葉のクローバー 山本よしき　詩集 佐賀の昔話　「カニの恩返し」 ラブ・ユー・フォーエバー とべコウタ 佐賀の昔話　「カニの恩返し」 つながっている！「いのちのまつり」 エンザロ村のかまど つながっている！「いのちのまつり」 佐賀の昔話　「カニの恩返し」 せかいいちおおきなうち～りこうになったかたつむりのはなし～

(2) 調査時期

2008年6月上旬～2008年6月下旬

(3) 調査方法

①調査票について

白石町教育研究会養護教諭部会（小学校8校、中学校3校の養護教諭で構成）に調査票1、調査票2の配布、回収を依頼。調査票1については、「読み聞かせ」の前後に測定を依頼。調査票2については、「読み聞かせ」後に測定（読み手へのインタビュー調査を含む）を依頼。

【調査票1】：子ども版状態不安尺度（STIC-S）で構成
20項目－3件法（曽我、1980）

【調査票2】：「読み聞かせ」の構成要素を測定する項目で構成
①読み手の題材についての好感度、②読み手の力量、③読み手と聞き手の関係性、④場の雰囲気の4項目で構成し、各項目を4件法で測定

②読み手について

調査対象クラス（56クラス）ごとに、朝の時間などで日常的に「読み聞かせ」をしている人を選定。

【小学校：24クラス】

20クラス⇒地域のボランティア（お話し会のメンバー）

4クラス⇒同校の保護者

【中学校：32クラス】

32クラス⇒地域のボランティア（お話し会のメンバー）

③「読み聞かせ」の題材について

「読み聞かせ」の題材については、読み手によって自由に選択（表1を参照）。

(4) 効果の検証方法

①「読み聞かせ」前後の状態不安得点（満点は60点）を、SPSSによる対応のあるサンプルのt検定を採用することによって心理的効果を検証する。

②「読み聞かせ」後の状態不安得点を従属変数に、「読み聞かせ」の構成要素（①読み手の題材についての好感度、②読み手の力量、③読み手と聞き手の関係性、④場の雰囲気）を独立変数とした重回帰分析を試みることによって、「読み聞かせ」の構成要素と状態不安得点との関連を検証する。

5．結　　果

(1) 「読み聞かせ」前後の状態不安得点の変化について

Ⅰ．「読み聞かせ」前後の状態不安得点の変化

小学4年生から中学3年生を対象（n＝1558）に、「読み聞かせ」前後の状態不安得点を測定し、t検定をおこなったところ、「読み聞かせ」前後の状態不安得点の間に有意差が見られた（$t=24.018$、$p<0.001$）。このことにより、「読み聞かせ」によって児童生徒の状態不安が減少することが示された（図2）。

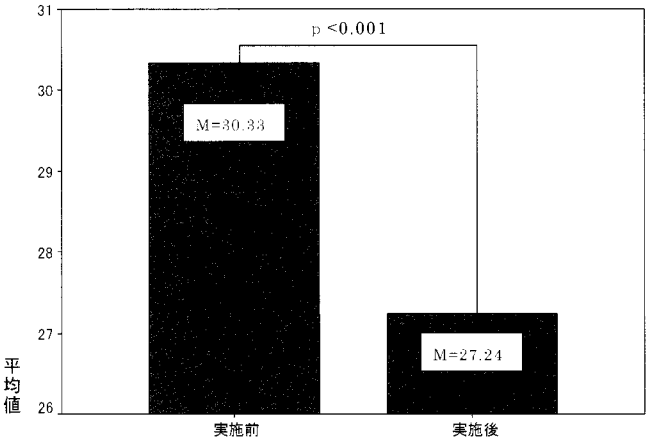

図2．「読み聞かせ」前後の状態不安得点の変化（n＝1558）

Ⅱ．男女別による「読み聞かせ」前後の状態不安得点の変化

男女別でSPSSによる対応のあるサンプルのt検定をおこなったところ、男子、女子共に「読み聞かせ」前後の状態不安得点の間に有意差が見られた（男子：$t=14.895$、$p<0.001$、女子：$t=19.102$、$p<0.001$）。このことにより、男子、女子共に「読み聞かせ」によって児童生徒の状態不安が減少することが示された（図3）。

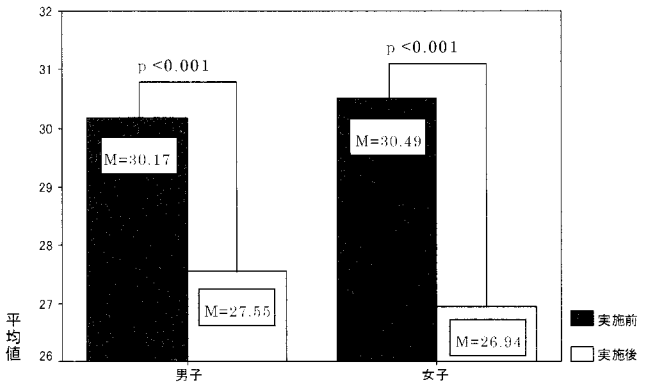

図3．「読み聞かせ」前後の男女別状態不安得点の変化

Ⅲ．学校種別による「読み聞かせ」前後の状態不安得点の変化

学校種別でSPSSによる対応のあるサンプルのt検定

をおこなったところ、小学校、中学校共に「読み聞かせ」前後の状態不安得点の間に有意差が見られた（小学校：t=16.381、p<0.001、中学校：t=17.737、p<0.001）。このことにより、小学校、中学校共に「読み聞かせ」によって児童生徒の状態不安が減少することが示された（図4）。

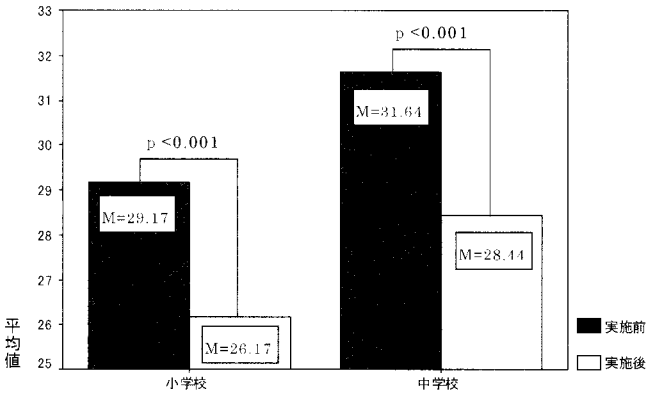

図4．「読み聞かせ」前後の学校種別状態不安得点の変化

Ⅳ．学年別による「読み聞かせ」前後の状態不安得点の変化

学年別でt検定をおこなったところ、小学4年生から中学3年生のすべての学年において「読み聞かせ」前後の状態不安得点の間に有意差が見られた（図5）。このことにより、小学4年生から中学3年生のすべての学年において「読み聞かせ」によって児童生徒の状態不安が減少することが示された。

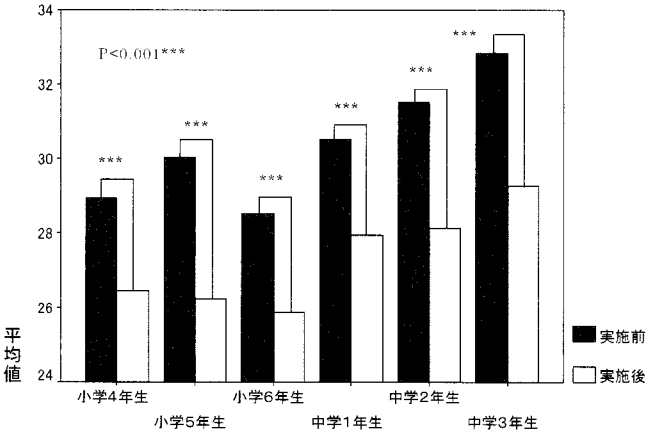

図5．「読み聞かせ」前後の学年別状態不安得点の変化

Ⅴ．学校別による「読み聞かせ」前後の状態不安得点の変化

学校別でSPSSによる対応のあるサンプルのt検定をおこなったところ、図6、表2に示す通りA小学校からK中学校のすべての学校において「読み聞かせ」前後の状態不安得点の間に有意差が見られた。このことにより、学校に関係なく「読み聞かせ」によって児童生徒の状態不安が減少することが示された。

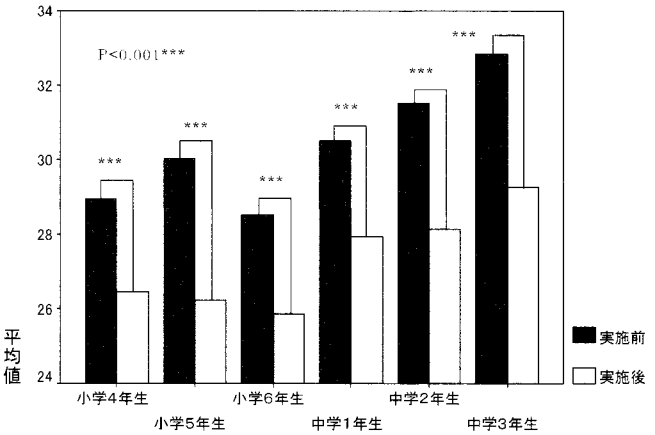

図6．「読み聞かせ」前後の学校別状態不安得点の変化

表2．「読み聞かせ」前後の学校別状態不安得点の変化

	平均値（実施前）	平均値（実施後）	n数	t値	有意確率
A小学校	29.83	27.49	89	3.406	P<0.01
B小学校	29.27	25.79	78	6.217	P<0.001
C小学校	28.64	24.89	73	6.028	P<0.001
D小学校	29.51	25.62	122	7.865	P<0.001
E小学校	28.59	27.09	87	2.989	P<0.01
F小学校	28.51	25.41	127	6.925	P<0.001
G小学校	29.63	27.05	83	4.217	P<0.001
H小学校	29.33	26.25	163	8.556	P<0.001
I中学校	31.35	27.63	204	9.204	P<0.001
J中学校	32.78	29.41	156	8.765	P<0.001
K中学校	31.31	28.48	376	12.643	P<0.001

(2) 「読み聞かせ」の構成要素と「読み聞かせ」後の状態不安得点の関連について

Ⅰ．「読み聞かせ」後の状態不安得点に影響を与えている「読み聞かせ」の構成要素について

「読み聞かせ」を実施した学級（56クラス）の「読み聞かせ」後の状態不安得点を従属変数に、「読み聞かせ」の構成要素、①読み手の題材についての好感度、②読み手の力量、③読み手と聞き手の関係性、④場の雰囲気を独立変数にとり重回帰分析をおこなったところ、「読み手と聞き手の関係性」の有意確率が0.05以下であった。したがって、「読み手と聞き手の関係性」は状態不安得点に影響を与えていることが伺えた。なお、この重回帰分析の重決定係数は0.211、調整済み重決定係数は0.149で、分散分析の有意確率は0.015であった。

Ⅱ．「読み聞かせ」後の状態不安得点と「読み手と聞き手の関係性」との関連について

「読み手と聞き手の関係性」が「読み聞かせ」後の状

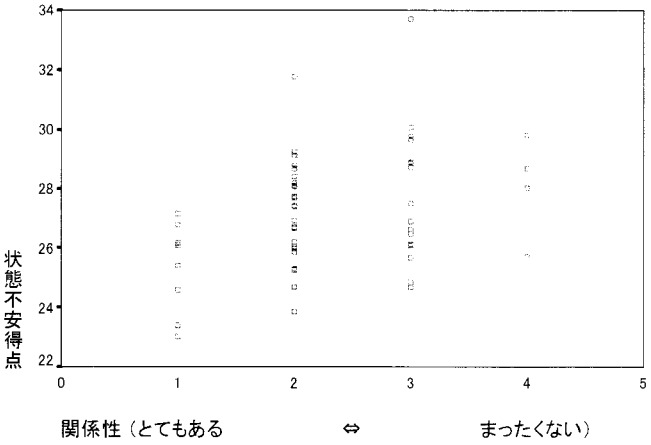

図７．読み手と聞き手の関係性と状態不安得点との関連

態不安得点にどのような影響を与えているのかを散布図でみてみると、「読み手と聞き手の関係性」が強いほど、状態不安得点が低い傾向にあることが推測された（図７）。

６．考　察

(1) 「読み聞かせ」の心理的効果について

結果１が示すように、学校における「読み聞かせ」には、児童生徒の状態不安得点を軽減する効果があり、その効果は、①男女別、②学校種別、③学年別、④学校別を問わずにもたらされることがわかった。

これまで、「朝の読書」の効用については、朝の読書後の児童生徒の様子（「集中力がついてきた」、「落ち着いた雰囲気で授業を始めることができる」、「問題行動が少なくなった」）についてのプラスの意見が学校現場から寄せられていた（佐賀新聞、2008）が、その心理的なメカニズムは明らかになっていなかった。今回の調査結果（「読み聞かせ」によって児童生徒の「不安感」が軽減される。）は、児童生徒の落ち着きや集中力の向上等を生む「読み聞かせ」の心理的メカニズムの一因（学校における「読み聞かせ」の実施→児童生徒の「不安感」の軽減→児童生徒の落ち着き、集中力の向上等）を示したものといえるのではないだろうか。また、このような「不安感」の軽減効果は、学校における「読み聞かせ」が嶋田（1997）の示すいじめや不登校の予防（「学校ストレスといじめは密接な関係にあり、いじめ行動の生起の低減のためには、不必要な学校ストレスを緩和することを目的とした介入の必要性がある。」）としての機能を果たす可能性があることも示唆していると思われる。今後は、ストレス反応などの様々な心理的効果の検証が必要になってくると思われる。

(2) 心理的な効果を生む「読み聞かせ」の場について

エリクソン（Erikson,E,H、1959）は、その著書、「ライフサイクル論」において、乳幼児期の発達課題である「基本的信頼感の獲得」の有無が、その後のよりよい人間関係の構築や安心感を保つ上で、とても重要になってくることを指摘し、早期母子関係における健全な愛着の形成（Bowlby,j、1969）の必要性を説いている。つまり、このことは、人間が相手を信頼し、よりよい人間関係を築いていくためには、絶対的に保護される体験が必要であることを示していると言える。また、柳田（2008）は心の発達と絵本について触れ、「大事なのは、お母さん、あるいはお父さんの読み聞かせであり、絵本を楽しみながら、お母さんと子どもが穏やかで優しい気持ちと時間を共有することが大切である。」と述べている。

実際、「読み聞かせ」の構成要素と「読み聞かせ」後の状態不安得点の関連についての調査結果をみてみると、調査した「読み聞かせ」の４つの構成要素（①読み手の題材についての好感度、②読み手の力量、③読み手と聞き手の関係性、④場の雰囲気）の内、「読み手と聞き手の関係性」のみが統計的に状態不安得点に影響を及ぼしている可能性があり、その影響の内容は、「読み手と聞き手の関係性」が強いほど、状態不安得点が低い傾向にあることが推測された。

つまり、今回の調査場面では、学校において児童生徒との関係性が強いと思われる担任などが「読み手」として「読み聞かせ」を実施したケースはなかった。伊藤、坂井（2003）によると、小学校においては、友達関係におけるストレス因がもっとも高くなる傾向にあり、その軽減効果をソーシャルサポートに視点を置いて検討してみた場合、家族、教師、友だちに対するサポート感の内、教師によるサポート感のみに軽減効果があったことが報告されている。つまり、このことは、一般的には、「友だちとの関係」におけるストレス因の軽減には、「友だちによるサポート感」を高めることが有効であると思われがちであるが、実際は、「教師によるサポート感」を高める方が有効であるということを意味している。

このことを踏まえると、今後は、学級担任などが「読み聞かせ」の「読み手」となった場合の心理的効果の検証や、「読み聞かせ」の場を通した教師と児童生徒との関係性（教師によるサポート感を感じる場づくり）などにも着目した研究の必要性があると思われる。

(3) 学校における「読み聞かせ」の心理臨床的な意味について

吉村（2004）は、学校という「評価すること」が日常的な空間の中での「評価しない空間内での教師等と児童生徒、児童生徒同士の関わりの必要性」を指摘し、その関わりの機会の創出が教師自身や児童生徒のメンタルヘルスの向上に寄与する可能性があることを言及している。「読み聞かせ」の場は基本的に、評価や指導が入り

にくい場であり、教師等や児童生徒にとっても、吉村（2004）がいう「心理的に安全な場」となっているのではないだろうか。また、吉村（2005）はこのような空間内では「安心の内在化」現象が起こり、その現象は移行現象と互いに重なり合う関係にあることを述べている。

Winnicott（1971）は、移行対象の概念について、「移行対象とは、乳幼児が肌身離さず持ち歩き、それがないと著しい不安を示す毛布、人形や動物のぬいぐるみ、その他の無生物」と定義し、乳房、母親を象徴的に代理し、子どもの情緒発達過程を促進するものであると述べ、さらに、移行対象を含むより広い概念を移行現象として、子守唄などの音楽、揺するなどのリズミカルな動き、就寝時の儀式や習慣、母親自身が移行現象と類似の機能を果たす意味で、これに相当すると定義している。

絵本の読み聞かせを就寝時に行なう母親は多く見かけられるところであり、学校における「読み聞かせ」にも移行現象としての機能がもたらされていたのかもしれない。そして、その機能によって、「読み聞かせ」後に児童生徒の状態不安得点が減少したとみることもできそうである。

学校という評価することを日常としている空間内に、「読み聞かせ」のような評価をしない空間を設定し、児童生徒との関係性がより深い人の守りの中で児童生徒の自発的な表現を保障することの必要性は今後益々高まってくると思われる。

（付記）
本研究にあたり、調査にご協力いただいた佐賀県白石地区の小学校、中学校各位、及び同地区の養護教諭部会の皆様に対して感謝申し上げます。

7．要　約

本論文は、学校における「読み聞かせ」が児童生徒のメンタルヘルスにどのような心理的効果をもたらしているのかを子ども版状態不安尺度（STAIC-S）を用いて明らかにしたものである。その結果、学校における「読み聞かせ」には、児童生徒の状態不安得点を軽減する効果があり、その効果は、①男女別、②学校種別（小学校・中学校）③学年別（小学４年生～中学３年生）、④学校別（小学校８校、中学校３校）を問わずにもたらされていることがわかった。また、その効果は、読み手と聞き手の関係性が強いほどもたらされることが推測された。そして、このような不安感の軽減効果の背景には、吉村（2004、2005）がいう心理的に安全な空間内で生起する「安心の内在化」現象や Winnicott（1971）が示した移行現象の存在が窺えた。今後は、学級担任などが読み手になった場合の心理的効果の検証や、「読み聞かせ」の場を通した教師と児童生徒との関係づくりなどにも着目した研究の必要性が示された。

文　献

1）馬場禮子・永井徹（1997）：ライフサイクルの臨床心理学．培風館，７-19.
2）藤修（2004）：絵本の読み聞かせを自然体験活動に－自然体験活動のプログラムの一環としての「絵本の読み聞かせ」の活用と効果の一考察．国立オリンピック記念青少年総合センター研究紀要，97-107.
3）粕谷貴志・河村茂雄（2002）：学校生活満足度尺度を用いた学校不適応のアセスメントと介入の視点－学校生活満足度と欠席行動との関連および学校不適応の臨床像の検討．日本カウンセリング学会，Vol.35，116-123.
4）石隈利紀（1996）：学校心理学に基づく学校カウンセリングとは．カウンセリング研究，Vol.29，226-239.
5）伊藤純子・坂井誠（2003）：小・中学生の学校ストレス軽減効果に関する研究．愛知教育大学研究報告，61-66.
6）文部科学省（2007）：「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」
7）佐賀県白石町教育研究会養護教諭部会（2008）：「生きる力を育てる健康教育」
8）佐賀新聞（2004）：「児童に広がる抑うつ－筑波大学調査」
9）佐賀新聞（2008）：「佐賀県　朝の読書全国一　県内小中高実施率92％」
10）嶋田洋徳（1997）：学校ストレスといじめ．いじめ防止教育実践研究，Vol.２，43-53.
11）嶋田洋徳（1998）：小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究．風間書房，265-311.
12）心理臨床の広場（2008）：日本心理臨床学会，Vol.１，No.１　５-６.
13）Winnicott,D.W.（1956）：Primary maternal preoccupation. Collected Papers. Tavistock Publication．田中和子訳（1990）：原初の母性的没頭．北山　修監訳，児童分析から精神分析へ（ウィニコット臨床論文集Ⅱ）．岩崎学術出版社.
14）八幡久美子（1999）：母性的な保護空間と癒しの機能．日本心理臨床学会，Vol.17，No.１，22-33.
15）吉村春生（2004a）：学級における心理的に安全な空間づくりが児童のメンタルヘルスに及ぼす影響についての研究－質問紙による分析①－．九州社会福祉研究，第29号，131-149.
16）吉村春生・安部順子（2004b）：学級における心理的

に安全な空間づくりが児童のメンタルヘルスに及ぼす影響についての研究－質問紙による分析②．西九州大学・佐賀短期大学紀要，第35号，53-64.
17）吉村春生（2005）：学級における心理的に安全な空間づくりが児童のメンタルヘルスに及ぼす影響についての研究③－事例を通して－．西九州大学臨床心理相談室紀要　臨床心理相談研究，第１巻９-23.