

保育所実習における実習生のストレス

千葉 弘明

Research on student's stress in nursery school practice

Hiroaki CHIBA

Abstract

The purpose of this study is to analyze student's psychological stress in nursery school practice. The structure of psychological stress was investigated by means of the factor analysis, and five different factors of interpersonal relations group were extracted from 33 given items, and two different factors of nursery school activity group were extracted from six given items. Each factor of interpersonal relations group was labeled respectively as follows: Factor1: dissatisfaction of teaching methods; Factor2: negative attitude to nursery school teacher student; Factor3: negative attitude to nursery school teacher child and guardian; Factor4: worried and puzzled about nursery school teacher and child's relations; Factor5: comparison and evaluation of student. Each factor of nursery school activity group was labeled respectively as follows: Factor1: child care technique; Factor2: lunch program. The factor with a high stressor evaluation score was "dissatisfaction of teaching" and "comparison and evaluation of student".

Key-words

nursery school practice, psychological stress

1 はじめに

保育実習は保育士養成校においてカリキュラムの基幹となる重要な科目である。そのため、保育士養成校は保育実習指導の検討を重ね指導内容の充実を図るなど、学生が有益な保育実習を行えるよう努力している。2005年には社団法人保育士養成協議会より「保育実習指導のミニマムスタンダード」が提案され¹⁾、全ての保育士養成校の保育実習の指導内容について一定の質が確保されるよう検討されている。また、保育実習の充実を図るためには、上記のような実習内容の充実ばかりでなく、実習活動を円滑に進めるために実習生の心身の健康の確保が必要である。ストレス学説を提唱した Selye²⁾ は、ストレスによって身体が呈する状態を①警告反応期、②抵抗期、③疲憊期の三段階に分類しこの生体反応を全身適応症候群 (general adaptation syndrome) と呼び、過度なストレスが物事に対して回避的な行動をとったり、疾病などの原因になることを示した。実習中のストレスによる過度なストレスは、実習生の行動が緩慢になり実習生の心身の健康も損ね実習活動に大きな影響を及ぼすことが考えられる。

また、Lazarus³⁾ は心理的ストレスを「ストレスラー→認知的評価→対処 (コーピング)」の一連のプロセスと定義し、ストレスラーとして個人の日常生活上の些細な出来事 (daily hassles) を重視した。保育実習中の実習生は、慣れない環境の中で殆どが初対面の保育士との関係を維持しながら実習を行うことになる。また、保育士資格を取得するためには、保育実習Ⅰ (保育所) 11日間 (90時間)、保育実習Ⅰ (施設) 11日間 (90時間)、保育実習Ⅱ及び保育実習Ⅲのいずれか11日間 (90時間) の長期間の実習を行い、慣れない環境で長期間の活動を強いられるため、日常生活上の些細な出来事によるストレスラーを数多く経験すると思われる。保育実習の実習生の心理的ストレスの一連のプロセスを調査することは、実習生のコーピング能力を高めストレスを軽減できると予測され保育実習の充実を図るために必要と思われる。

実習生のストレスに関する先行研究は看護実習^{4~6)}、教育実習^{7~10)} などの分野で様々行われている。保育実習を対象とした先行研究は、清水ら¹¹⁾ による保育実習Ⅱ・Ⅲの実習生を対象として心理的ストレス反応のプロセ

スとそのストレッサーを調査した研究、音山ら¹²⁾による児童福祉施設実習の実習生を対象として実習での出来事や場面のストレッサーを調査した研究、鈴木ら¹³⁾による児童福祉施設実習を対象とした実習に対するストレスの状態を検討した研究などがある。上記の保育実習を対象とした先行研究では調査対象となる実習生が児童施設実習（保育所を除く）の実習生であったり、児童福祉施設実習と保育所実習の実習生を混在して調査したもので、保育所実習の実習生に特定した先行研究が見当たらない。看護実習、教育実習はもちろんであるが、同じ保育実習においても児童福祉施設実習と保育所実習は、実習活動全般において大きく異なる。例えば、実習生の勤務形態では児童福祉施設実習において宿泊して行う場合があるが、保育所実習では原則的に通勤での実習である。実習内容でも児童福祉施設実習では利用者（児）への基本的生活習慣に関する援助活動や作業活動が中心に行うが、保育所実習では子どもや保護者に対する保育活動が中心に行われる。そのため、保育実習でのストレスを調査する場合には、児童福祉施設実習と保育所実習を分類して調査する必要があると思われる。

従って、本研究は保育所実習の実習生を対象として、保育所実習での実習活動のどの場面においてストレッサーとして刺激を感じているのか特定し、保育所実習での心理的ストレス尺度を作成してその尺度をもとに実習生のストレス度を分析することを目的とした。

2 方法

1) 心理的ストレス項目の作成

原尺度作成における対象者は千葉経済大学短期大学部こども学科保育コース（以下、千葉経済と略）の2年生（56名）である。調査に協力した上記の学生は保育実習Ⅰ（保育所）、保育実習Ⅱを経験した者である。

本研究では保育所実習を経験した学生の立場から捉えた心理的ストレス項目を作成するため、質問内容を「あなたが保育所実習『保育実習Ⅰ（保育所）、保育実習Ⅱ』において、どのような『不安』『憂鬱』『怒り』『不機嫌』『いらいら』などを感じることがありましたか、思いつくかぎり記述して下さい」として上記の対象者に自由記述させ心理的ストレス項目を作成した。

上記のアンケートから収集された資料より計219項目の保育所実習中の心理的ストレス項目が抽出され、さらに抽出した項目から同一内容の項目をまとめ計96項目の保育所実習中の心理的ストレス項目が構成された。

また、心理的ストレス項目の内容によって保育士、子ども、実習生との関わりが原因による項目を「対人関係のストレス」、実習での責任実習、手遊びなどの保育活動への取り組みが原因による項目を「保育活動のストレス」と2つのグループに分類した。その結果、「対人関係のストレス」では心理的ストレス項目72項目、「保育活動のストレス」については心理的ストレス項目計24項目に分類された。

2) アンケート調査の実施

(1) 対象者

本調査の対象者は、千葉経済の2年生119名、青森県内の保育士養成校A短期大学2年生82名の計201名である。また、心理的ストレス項目作成時の対象者と同様に本調査においても保育実習Ⅰ（保育所）、保育実習Ⅱを経験した学生である。

(2) 保育所実習の心理的ストレス調査

保育所実習の心理的ストレスの調査として「自由記述アンケート」により構成された96項目を心理的ストレス項目をとして使用した。各心理的ストレス項目について保育所実習期間中の経験の有無を「0.無 1.有」の2件法によって回答させた。また、経験有と回答した場合は、その項目の出来事のストレッサーをどの程度感じたのか（ストレッサー評価）「0.感じた、1.少し感じた、2.かなり感じた、3.非常に感じた」の4段階で評定させた。

3 結果

1) 心理的ストレス項目の選択

「対人関係のストレス」「保育活動のストレス」の心理的ストレス項目の経験有と回答した平均出現率は、「対人関係のストレス」33.9%、「保育活動のストレス」45.9%であった。そこで、心理的ストレス項目の経験有と回答した出現率が10%未満の項目については、保育実習中において経験されることが少ない項目とみなし心理的ストレス項目より削除した。この操作によって「対人関係のストレス」では22項目が削除され50項目、「保育活動のストレス」では2項目削除され22項目とした。

2) 心理的ストレス項目の尺度化

「対人関係のストレス」の心理的ストレス項目50項目、「保育活動のストレス」の心理的ストレス項目22項目について、経験の有無の得点をもとに因子分析（主因子

法、斜交回転)を行った。詳細な分析結果は表1の通りである。

「対人関係のストレス」では因子負荷量が高い項目を各尺度の構成する項目として選択した。その結果、第Ⅰ因子(8項目) = 「指導方法の不满」、第Ⅱ因子(5項目) = 「保育士の実習生に対する否定的態度」、第Ⅲ因子(7項目) = 「保育士の子ども・保護者などに対する否定的態度」、第Ⅳ因子(8項目) = 「保育士・

子どもとの関わりによる悩み・戸惑い」、第Ⅴ因子(5項目) = 「実習生の比較・評価」の5因子(計33項目)が抽出され、これらの因子により全共通分散の32.1%が説明されていた。各因子の α 係数は、「指導方法の不满」(.694)、「保護士の実習生に対する否定的態度」(.635)、「保育士の子ども・保護者などに対する否定的言動」(.743)、「保育士・子どもとの関わりによる悩み・戸惑い」(.670)、「実習生の比較・評価」(.696)を示し、いずれ

表1. 対人関係に関する心理的ストレス項目の因子分析結果

項 目 内 容	I	II	III	IV	V
16 自分が何かやるたびに指導され、自分のやりたいように実習ができなかったこと	.672	.041	-.174	.011	-.013
11 職員に質問をしても「あたしに聞かないで」と言われて教えてくれなかったこと	.551	.169	-.072	.018	-.281
33 職員から指導されたことをいつまでも言われたこと	.545	-.085	-.063	.012	.282
56 指導案通りに責任実習を行っていたが、時間を変更して次の活動に進むよう言われたこと	.516	-.012	-.032	-.064	.015
12 子どもと遊んでいたが、保育士にその子どもの名前を呼ばれ遊びの邪魔をされたこと	.455	.042	.168	.006	-.312
41 保育者の人に自分の思いや考えを伝えても分かってもらえなかったこと	.446	-.040	.062	.014	.061
5 職員同士で実習生のことを話しているのが分かったこと	.354	.070	.036	-.002	.155
42 反省会では何も言ってくれなかったが、実習記録の紙面に色々と書いてあったこと	.316	-.147	.159	.043	-.009
38 保育者に質問をすると嫌な顔をされたこと	-.101	.747	.124	.023	-.118
37 実習生の対応を嫌々していると感じたこと	-.036	.701	-.026	.003	.112
1 目をみて話してくれず、保育所の職員の対応が冷たかったこと	.054	.497	.048	-.079	.071
7 保育士が「私の方ができる」というような態度で見ていたこと	.125	.493	-.065	-.071	.229
26 朝、挨拶をしているのに返してくれなかったこと	.198	.424	.146	.022	-.090
22 保育者が保護者の悪口を言っているのを聞いたこと	-.128	-.005	.653	.042	.079
21 保育者が子どもの悪口を言っているのを聞いたこと	.078	-.008	.641	-.136	-.019
20 保育者が他の保育者について悪口を言っていたこと	-.115	.110	.585	.034	.015
71 保育者が子どもに対して態度がきついこと	.016	.217	.414	-.061	.029
76 保育者内の雰囲気が悪かったこと	.193	.100	.401	.005	.113
68 保育者同士の仲など、実際の保育所の状況をみたこと	.094	-.066	.396	.171	.006
15 周囲の保育士の様子を伺いながら作業すること	-.100	.010	.347	.311	-.034
8 昼食のとき、職員同士だけで話していて孤独だったこと	-.073	.173	-.164	.692	.023
9 職員同士で食べる昼食時間に会話がなく、つまらなかったこと	.038	.033	-.121	.647	-.052
29 保育者から「何か質問ありますか」と聞かれたこと	-.120	-.142	.104	.411	.025
23 保育者に用事があるが、忙しいそうにしているので話しかけるタイミングが分からなかったこと	.078	.064	.034	.373	-.086
31 保育士の期待に応えようと自分自身にプレッシャーをかけていたこと	-.007	-.090	.079	.358	.046
82 子どもが自分の声かけを聞いてくれなかったこと	.195	-.197	.092	.353	.026
85 急に反省会を行うと言われたこと	.010	.197	.047	.318	.044
4 自分が子どもに声かけをしているのに、担任の保育士によってまた声かけをやり直されたこと	.161	-.102	.039	.317	.146
90 同じ実習先の学生と比べられたこと	-.081	.006	.023	-.081	.724
34 実習生によって保育者の態度が違うこと	.068	.068	-.001	.048	.579
91 実習を楽しみ充実している他の実習生の実習記録を見たこと	-.145	.015	.082	.076	.459
27 いつも保育者に悪いところを探され、見られている感じだったこと	.271	.006	.084	-.007	.446
3 「所詮、実習生でしょ」のような言い方をされたこと	-.082	.328	-.086	.037	.387
負荷量平方和	5.536	1.571	1.336	1.181	.964
寄与率(%)	16.776	4.760	4.048	3.579	2.920

も下位尺度の内的整合性が確認された。よって「対人関係のストレス」のグループは5尺度33項目で構成された。

「指導方法の不満」については、心理的ストレス項目の「16 自分が何かやるたびに指導され、自分のやりたいように実習ができなかったこと」「11 職員に質問をしても『あたしに聞かないで』と言われて教えてくれなかったこと」などが含まれ、保育士からの無干渉及び過干渉な指導を受けた場面に対して実習生が保育士の指導への不満に関する項目に負荷が高い。「保育者の実習生に対する否定的態度」では、「38 保育者に質問をすると嫌な顔をされたこと」「7 保育士が『私の方ができる』というような態度でみていたこと」など、保育士が実習生に対して嫌な態度をとる場面や保育士が実習生と自身を比較して優越感を感じている場面に関する項目が含まれている。「保育士の子ども・保護者などに対する否定的態度」では、「22 保育者が保護者の悪口を言っているのを聞いたこと」「71 保育者が子どもに対して態度がきついこと」など、保育士が他者に対する悪口を言っている場面や子どもに対して厳しい態度をとっている場面によって構成されている。「保育士・子どもとの関わりによる悩み・戸惑い」では、「8 昼食のとき、職員同士だけで話していて孤独だったこと」「82 子どもが自分の声かけを聞いてくれなかったこと」など、実習生が職員・子どもへの対応や保育活動に適した行動をどのようにしたら良いのか戸惑う場面が含まれている。「実習生の比較・評価」では、「90 同じ実習先の学生と比べられたこと」「91 実習を楽しみ充実している他の実習生の実習記録をみたこと」など、保育士

から他の実習生と比較される場面、実習生が自ら他の実習生と比較する場面や保育者から自身の実習活動について評価されている場面が含まれている。

「保育活動のストレス」においても「対人関係のストレス」と同様に因子負荷量が高い項目を各尺度の構成する項目として選択し、第Ⅰ因子（3項目）＝「保育技術」、第Ⅱ因子（3項目）＝「給食」の2因子（計6項目）が抽出された。上記の抽出した因子により全共通分散の30.3%が説明され、各因子の α 係数は「保育技術」(.560)、「給食」(.509)で両因子ともに下位尺度の内的整合性が確認され、2尺度6項目で構成された。尚、詳細な結果は表2の通りである。

「保育技術」では、「74 子ども達の前で手遊び、絵本の読み聞かせをすること」「83 泣いている子どもなどに対して、どのように対応したらよいか分からなかったこと」など、実習生自身の保育技術に対する技量不足に関する場面が含まれている。「昼食」では、「96 保育者の食べるペースが速いこと」「95 給食の量が多かったこと」など、給食の場面で構成されている。

3) ストレッサー評価 (表3)

(1) 対人関係のストレス

対人関係のストレスで平均値が2点以上の心理的ストレス項目は、「16 職員から指導されたことをいつまでも言われたこと」「41 保育者の人に自分の思いや考えを伝えても分かってもらえなかったこと」「37 実習生の対応を嫌々対応していると感じたこと」「34 実習生によって保育者の態度が違うこと」「91 実習を楽しみ充実している他の実習生の記録をみたこと」「3 『所詮、実習生でしょ』のような言い方をされたこと」であり、「指導

表2. 保育活動に関する心理的ストレス項目の因子分析結果

項 目 内 容	I	II
74 子ども達の前で手遊び、絵本の読み聞かせをすること	.614	.040
83 泣いている子どもなどに対して、どのように対応したらよいか分からなかったこと	.610	-.056
77 実習を行う前に十分な事前学習と準備をしなかったこと	.453	.026
96 保育者の食べるペースが速いこと	-.042	.620
95 給食の量が多かったこと	.040	.616
93 給食が食べられなかったこと	.012	.303
負荷量平方和	1.114	.706
寄与率 (%)	18.558	11.763

保育所実習における実習生のストレス 千葉

表3. ストレッサー評価の平均値と経験者数

	項 目 内 容	平均値	SD(±)	人数(%)
対 人 関 係	16 自分が何かやるたびに指導され、自分のやりたいように実習ができなかったこと	1.54	1.02	33(16.4)
	11 職員に質問をしても「あたしに聞かないで」と言われて教えてくれなかったこと	1.76	0.97	22(10.9)
	33 職員から指導されたことをいつまでも言われたこと	2.04	1.30	26(12.9)
	56 指導案通りに責任実習を行っていたが、時間を変更して次の活動に進むよう言われたこと	1.58	1.51	21(10.4)
	12 子どもと遊んでいたら、保育士にその子どもの名前を呼ばれ遊びの邪魔をされたこと	1.63	1.31	26(12.9)
	41 保育者の人に自分の思いや考えを伝えても分かってもらえなかったこと	2.00	1.33	24(11.9)
	5 職員同士で実習生のことを話しているのが分かったこと	1.92	1.26	80(39.8)
	42 反省会では何も言ってくれなかったが、実習記録の紙面に色々書いてあったこと	1.92	1.28	35(17.4)
	38 保育者に質問をすると嫌な顔をされたこと	1.78	1.16	33(16.4)
	37 実習生の対応を嫌々していると感じたこと	2.13	1.83	60(29.9)
	1 目をみて話してくれず、保育所の職員の対応が冷たかったこと	1.81	1.18	47(23.4)
	7 保育士が「私の方ができる」というような態度で見ていたこと	1.40	1.29	35(17.4)
	26 朝、挨拶をしているのに返してくれなかったこと	1.54	1.07	34(16.9)
	22 保育者が保護者の悪口を言っているのを聞いたこと	1.48	1.33	95(47.3)
	21 保育者が子どもの悪口を言っているのを聞いたこと	1.94	1.15	52(25.9)
	20 保育者が他の保育者について悪口を言っていたこと	1.78	1.41	123(61.2)
	71 保育者が子どもに対して態度がきついこと	1.94	1.24	75(37.3)
	76 保育者内の雰囲気が悪かったこと	1.95	1.25	53(26.4)
	68 保育者同士の仲など、実際の保育所の状況をみたこと	1.95	1.34	133(66.2)
	15 周囲の保育士の様子を伺いながら作業すること	1.67	1.30	158(78.6)
	8 昼食のとき、職員同士だけで話していて孤独だったこと	1.90	1.34	87(43.3)
	9 職員同士で食べる昼食時間に会話がなく、つまらなかったこと	1.74	1.27	62(30.8)
	29 保育者から「何か質問ありますか」と聞かれたこと	1.66	1.30	162(80.6)
	23 保育者に用事があるが、忙しいそうにしているので話しかけるタイミングが分からなかったこと	1.05	1.10	168(83.6)
	31 保育士の期待に応えようと自分自身にプレッシャーをかけていたこと	1.46	1.18	123(61.2)
	82 子どもが自分の声かけを聞いてくれなかったこと	1.93	1.11	134(66.7)
	85 急に反省会を行うと言われたこと	1.34	1.33	56(27.9)
	4 自分が子どもに声かけをしているのに、担任の保育士によってまた声かけをやり直されたこと	1.50	0.94	77(38.3)
	90 同じ実習先の学生と比べられたこと	1.09	1.44	34(16.9)
	34 実習生によって保育者の態度が違うこと	2.19	1.34	34(16.9)
	91 実習を楽しみ充実している他の実習生の実習記録をみたこと	2.17	1.39	20(10.0)
	27 いつも保育者に悪いところを探され、見られている感じだったこと	1.27	1.26	45(22.4)
	3 「所詮、実習生でしょ」のような言い方をされたこと	2.11	1.33	30(14.9)
保 育 活 動	74 子ども達の前で手遊び、絵本の読み聞かせをすること	0.63	0.86	165(82.1)
	83 泣いている子どもなどに対して、どのように対応したらよいかわからなかったこと	1.33	1.00	161(80.1)
	77 実習を行う前に十分な事前学習と準備をしなかったこと	1.54	1.10	107(53.7)
	96 保育者の食べるペースが速いこと	1.46	1.29	132(65.7)
	95 給食の量が多かったこと	1.35	1.21	112(55.7)
	93 給食が食べられなかったこと	1.36	1.43	22(10.9)

方法の不満」「実習生の比較・評価」に含まれる項目に高い得点の項目が多くみられた。

(2) 保育活動のストレス

保育活動のストレスでは平均値が2点以上の高いストレス評価の得点を示す心理的ストレス項目がみられず、対人関係のストレスの項目と比較すると殆どの項目で得点が下回り、対人関係のストレスよりもストレス評価が低い傾向が示されている。

4 考 察

心理的ストレス項目の尺度化によって示された保育所実習でのストレスは、「対人関係のストレス」のグループにおいて「指導方法の不満」「保育士の実習生に対する否定的態度」「保育士の子ども・保護者に対する否定的態度」「保育士・子どもの関わりの悩み・戸惑い」「実習生の比較・評価」が抽出され5尺度33項目で構成された。「指導方法の不満」では保育士の実習生に対する指導方法の問題が伺える。「自分が何かやるたびに指導され、自分のやりたいように実習ができなかったこと」「反省会では何も言ってくれなかったが、実習記録の紙面に色々書いてあったこと」などの項目からは、保育士の実習生への指導に対する配慮不足が考えられ、「職員に質問をしても『あたしに聞かないで』と言われて教えてくれなかったこと」など実習生への指導の無関心に関する項目も含まれている。保育士がそのような行動をとる背景として、上村、七木田の保育士のストレス調査では多くの保育士が多忙な職種であると感じていると報告¹⁴⁾しており、保育所での保育業務が多忙で実習生に指導する余裕がない状態が想定される。また、心理的ストレス項目の「子どもと遊んでいたら、保育士にその子どもの名前を呼ばれ遊びの邪魔をされたこと」などは、保育士が子どものデイリープログラム沿った活動を円滑に遂行するために子どもに声をかけたと考えられる。上記のことを踏まえると、保育士は多忙な職務ゆえ通常の保育業務を優先し実習生に対して指導を行っている現状が考えられ、そのような状況から実習生は保育士より十分な指導を受けていると感じることができずストレスになったと思われる。

「保育士の実習生に対する否定的態度」「保育士の他者に対する否定的態度」では、保育者の否定的態度が実習生に向けられるか、子ども・保護者・他の保育者に向けられるかの違いはあるが、保育士が否定的態度

をとる場面として共通している。当然、実習生でなくとも自分に向けられた否定的態度や他人へ否定的態度をとる場面に遭遇することは、当事者にとってストレスになることが想像できる。しかも、実習生は幼少時より保育士になることを希望している者が多く、その大部分が幼少時に保育士が自分の気持ちを共感し受容してくれたことなどの経験から保育士に対して良いイメージを持ち、それが強いあこがれとなり保育士を目指すきっかけになっている。また、両尺度に含まれる項目のストレス評価の平均値は2点前後の得点を示し、高い心理的ストレスを表している状態であり、保育士に対して大きく失望している状態が考えられる。したがって、否定的態度をとる保育士と実習生の理想とする保育士像との乖離が実習生にとって大きなストレスになったと考えられる。

「保育士・子どもの関わりの悩み・戸惑い」は、実習生が当該尺度に含まれる心理的ストレス項目の場面でどのように行動をとったら良いのか悩んでいる様子が伺える。「昼食のとき、職員同士だけで話していて孤独だったこと」「保育者に用事があるが、忙しそうにしているので話しかけるタイミングが分からなかったこと」などの項目では、保育士と関わりたいが上手く関ることが出来ない状況が考えられる。先行研究において、保育者は同僚との人間関係がストレスと感じて保育の妨げになっていることが報告¹⁵⁾されている。実習生は保育所の職員ではないが、実習活動で保育業務を保育士と共に職務として行うため同僚としての立場に近い関係であることから、保育士との人間関係を表している場面がストレスになったと考えられる。さらに、実習生は実習生という立場から常に保育士から評価の目に晒されるストレスも抱えている。すなわち、実習生は保育士からの実習生として評価される立場と同じ保育業務を遂行する同僚としての2つの立場より、保育士と比較して実習生の方がよりストレスを感じているとも考えられる。また、「子どもが自分の声かけを聞いてもらえなかったこと」「自分が子どもに声かけをしているのに、担任の保育士によってまた声かけをやり直されたこと」などは子どもへの声かけの場面で自分の思いが通じず、どのように対処したら良いのか悩んでいる様子が伺える。中学校教師の悩みとストレスの関係を調査した先行研究では、生徒との指導が通らないなどの「生徒からの非受容感」がストレスとなり悩みの要因となっていることが報告¹⁶⁾され、中学生と乳幼児との違いはあるが子どもへ自

分の思いが通じない悩みが実習生にもストレスになることが示されている。

「実習生の比較・評価」において「実習生によって保育者の態度が違う」「実習を楽しみ充実している他の実習生の実習記録をみたこと」などの項目は、実習生が他の実習生と比較して劣等感をもっている状態が考えられる。また、当該尺度は他の尺度と比べストレス評価の得点が高い結果を示している。長根による小学4,5,6年生を対象とした心理的ストレスの調査では、児童の学校の心理的ストレスを示す要因として人前に出ることや能力差などに敏感に感じるものが一つの要因であると報告¹⁷⁾しており、本研究の対象者は短大生で年齢の大きな違いがあるものの実習生においても他の実習生や保育士と比較することで能力差を敏感に感じ大きなストレスになっていると思われる。

また、「保育活動のストレス」のグループでは、「保育技術」「給食」が抽出され2尺度6項目で構成された。「保育技術」は「子ども達の前で手遊び、絵本の読み聞かせをすること」「実習を行う前に十分な事前学習と準備をしなかったこと」など、実習生主体で行う保育活動へ不安を感じている状態が伺える。進学校の生徒を対象とした試験に対するストレス調査では「試験で50点とることができるという見通しが徐々に低下してきた生徒は、そうでない生徒にくらべて、試験前日と直前、および試験の最中により強い不安を示した」との報告¹⁸⁾がされている。実習生は保育士より評価される立場にあり、実習生が評価の対象となる保育活動は試験と同様の状況であると思われる。ゆえに、「試験の最中」は「実習中の保育活動」と置き換えることができ、50点以上の成績をとることができないと思った生徒が試験最中の不安が強くなった結果を考えると、実習生が実習中の保育活動において不安を感じる状態は事前学習不足による自身の保育技術の技量不足、保育に対する自信の無さが要因と考えられる。

「給食」の因子において「保育者の食べるペースが速いこと」を除く「給食の量が多かったこと」「給食が食べられなかったこと」の項目では、実習生の普段の日常生活での食生活と異なる食事量や配膳された料理がストレスになっていることが示されている。実習生の昼食は子どもと同じ献立の給食で賄うことが多い。実習生自身が準備する弁当食と異なり、給食は保育所で日々計画された献立によって食事をする。そのため、食が細い、偏食が多い実習生にとって毎日の決

められた食事は非常に辛い作業と思われる。食育基本法の制定により2009年度の保育所保育指針の改定では食育の推進が明記¹⁹⁾され、保育士による正しい食生活への姿勢は、改定以前より求められるようになるであろう。そのため、実習生の食事に対する偏食などの食生活は改善する必要があると思われる。

以上、本研究によって挙げられた心理的ストレスの軽減・除去は、保育実習を心身共に健康で充実した学習の場にするために必要不可欠であり、保育士を目指す学生が過度なストレスによって保育士になることを諦めることがあってはならない。抽出された個々の因子のストレス要因の分析から、「保育活動のストレス」のグループにおいて抽出された因子に含まれる心理的ストレス項目の対処法は、事前学習の徹底や生活習慣の改善によって回避できると考えられる。しかし、「対人関係のストレス」のグループに関するものは、保育士や子どもにストレスが起因することから実習生だけで解決できる問題ではない。ストレスを軽減させるためには、ストレスに対する新たなサポート源やストレス対処法に関する指導が必要と考える。ストレスを軽減させる一つの要因として、過去の先行研究よりソーシャルサポートの有用性が報告^{20)~22)}されている。音山は保育実習を行う実習生を対象としてストレス反応に及ぼすソーシャルサポートの効果を報告²¹⁾しており、保育実習の実習生に対してもソーシャルサポートは有用であることを示している。また、看護実習の実習生に対して心理的・身体的ストレス反応を抑制する取り組みとして、ストレス介入プログラムを作成し事前指導時に実施することでストレス反応の水準が低く抑えられたことが報告⁶⁾されている。今後の課題として、本学の実習指導において保育実習を実施する学生に対し、実習中のソーシャルネットワークの場を新たに提供することや保育実習でのストレス介入プログラムを作成し事前指導で実施するなどの取り組みが必要と思われる。

引用文献

- 1) 全国保育士養成協議会編：保育実習指導のミニマムスタンダードー現場と養成校が協働して保育士を育てるー，北大路書房，2007.
- 2) Selye, H. : THE STRESS OF LIFE, revised edition, McGraw-Hill Book, 1976. (杉靖三郎、田多井吉之介、藤井尚治、竹宮隆訳：現代社会とストレス，法政大学

- 出版局, 1988.)
- 3) Lazarus, R.S. & Folkman, S.: Stress, Appraisal, and Coping, Springer, 1984. (本明寛、春木豊、織田正美監訳: ストレスの心理学, 実務教育出版, 1991.)
 - 4) 廣瀬規代美、峰岸秀子、瀬戸正子、坂田成輝、古屋健: 臨床看護実習中における学生のストレス－心理的・身体的ストレス反応の時系列的变化から－, 群馬県立医療短期大学紀要, 3, 7-18, 1996.
 - 5) 青山みどり、峰岸秀子、廣瀬規代美、斉藤基、佐々木かほる、坂田成輝、古屋健: 基礎看護実習中の学生のストレス, -事前指導の効果-, 群馬県立医療短期大学紀要, 5, 77-87, 1998.
 - 6) 青山みどり: 基礎看護実習中の学生のストレス「-事前指導の効果-, 群馬医療短大紀, 5, 77-87, 1998.
 - 7) 古屋健、坂田成輝、音山若穂、所澤潤: 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, 1994.
 - 8) 古屋健、音山若穂、坂田成輝: 教育実習生の心理的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, 2005.
 - 9) 坂田成輝、音山若穂、古屋健、所澤潤: 教育実習生のストレスに関する基礎的研究Ⅱ, 群馬大学教育実践研究, 12, 243-256, 1994.
 - 10) 音山若穂、古屋健、坂田成輝、所澤潤: 教育実習生のストレスに関する基礎的研究Ⅲ, 群馬大学教育実践研究, 13, 225-238, 1996.
 - 11) 清水彩香、松永あけみ、古屋健: 保育実習生の心理的ストレスとストレスラーに関する予備的研究, 群馬大学教育実践研究, 25, 267-279, 2008.
 - 12) 音山若穂、今泉礼右: 児童福祉施設実習生の心理的ストレス反応の変化と自己評価、刺激事態の検討, 保育士養成研究, 19, 15-28, 2001.
 - 13) 鈴木隆男、水田和江: 実習とストレスとの関係に関する研究, 保育士養成研究, 20, 1-8, 2002.
 - 14) 上村眞生、七木田敦: 保育士が抱える保育上のストレスに関する研究－経験年数及びソーシャルサポートとの関連からの検討－, 広島大学大学院教育学研究科紀要, 3 (55), 391-395, 2006.
 - 15) 西坂小百合: 幼稚園教諭の精神的健康に及ぼすストレス、ハーディネス、保育者効力感の影響, 教育心理学研究, 50, 283-290, 2002.
 - 16) 都丸けい子、庄司一子: 生徒との人間関係における中学校教師の悩みと変容に関する研究, 教育心理学研究, 53, 467-478, 2005.
 - 17) 長根光男: 学校生活における児童の心理的ストレスの分析－小学4, 5, 6年生を対象にして－, 教育心理学研究, 39 (2), 182-185, 1991.
 - 18) 野村忍、不安・抑うつ臨床研究会編: 不安とストレス, 日本評論者, 1998.
 - 19) 厚生労働省編: 保育所保育指針解説書, フレーベル館, 2009.
 - 20) 野島正剛: 実習における対児ストレスとソーシャル・サポートの関連－本学と他大学との比較－, 上田女子短期大学紀要, 27, 11-20, 2004.
 - 21) 音山若穂: 児童福祉施設実習生の実習ストレスと緩衝要因およびストレス・プロセスと自己評価の関連, 保育士養成研究, 9-24, 2002.
 - 22) 堤明純: ストレス耐性の決定要因－ソーシャルサポート－, 産業ストレス研究, 5, 165-170, 1998.