

WBE子どもストレスチェックシステムの紹介

2023年10月22日

千葉大学子ども心の発達教育研究センター
特任研究員 古川美之

背景

令和2年度の児童生徒の自殺者数は499人

令和4年度の小中高生の自殺者数は514人

そのうち高校生が68.9%、全日制男子が161人

原因の上位は学校の問題、家庭の問題（厚生労働省,令和5年）

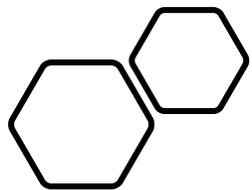
令和2年度より、文部科学省が進めるGIGAスクール構想

児童生徒が一人一台コンピュータを用いて学習

自殺予防のために、高ストレス状態の生徒の早期発見・早期対応が求められている。

令和3年度よりWEB子どものストレスチェックシステム開始





成人に対して行われている厚生労働省の
**労働安全衛生法に基づく職場のストレス
チェック制度**（平成27年12月施行）を参考に
学校安全保健法に基づき、
子どものストレスチェックを実施

令和5年度からは学校教育活動として
生徒の「高ストレス状態」の
スクリーニングを促進し、
より適切なフィードバックへ
繋げることを目的として実施



実施計画

対象：高校生（小学校高学年、中学生でも別に実施）

目標実施数：千葉県立高校121校（実施協力 千葉県教育委員会）

実施内容：

- 回答時間約10分
- 質問項目：パブリックヘルスリサーチセンター版ストレスチェックインベントリーPSI
- 学校でタブレット又はスマホで実施
- ストレスチェック後自動集計により、高ストレスの結果判定
- フィードバックシートによりストレスへの気づきを促す
- 学校は教育相談の資料として活用
- 生徒は相談先を選択
- 運用は、情報セキュリティを確保した国内のクラウドデータベースを千葉大学のガイドラインに基づいて実施
- 千葉大学大学院医学部倫理審査委員会の承認





PSI 高校生用 質問用紙

学校名 _____ 学年 _____ 組 _____ 番 _____ 性別 男・女 実施日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
 名前 _____ 年齢 _____ 才 _____ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

最近のあなたの気持ちや体の調子についてうかがいます。下の各文章を読んで、自分にもっともよくあてはまると思うところの数字1つを○で囲んでください。

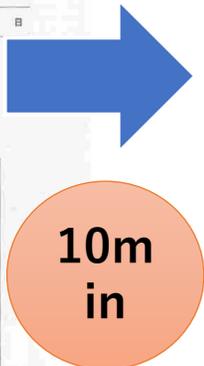
	とても当てはまらない	やや当てはまらない	どちらでもない	やや当てはまる	とても当てはまる
1 悲しい気分だ。	0	1	2	3	3
2 怒りっぽくなる。	0	1	2	3	3
3 いろいろなことに自信がない。	0	1	2	3	3
4 何となく心配だ。	0	1	2	3	3
5 感情を抑えられない。	0	1	2	3	3
6 朝気がない。	0	1	2	3	3
7 気持ちが沈んでいる。	0	1	2	3	3
8 不愉快だ。	0	1	2	3	3
9 よくないことを考える。	0	1	2	3	3
10 泣きたい気持ちだ。	0	1	2	3	3
11 怒りを感じる。	0	1	2	3	3
12 何かに集中できない。	0	1	2	3	3
13 なぐめて欲しい。	0	1	2	3	3
14 いらいらする。	0	1	2	3	3
15 話や行動がまとまらない。	0	1	2	3	3

あなたは、ここ2か月間のうちに、下に書いてあるようなことが、どのくらいありましたか。下の各文章を読んで自分にもっともよくあてはまると思うところの数字1つを○で囲んでください。

	全然なかった	あまりなかった	時々あった	よくあった
1 自分は悪くないのに先生にしかられる。	0	1	2	3
2 友だちから悪力をふるわれる。	0	1	2	3
3 授業の内容がよくわからない。	0	1	2	3
4 進路希望を伝えるように言われる。	0	1	2	3
5 先生に他の生徒と比べられる。	0	1	2	3
6 友だちに悪口を言われる。	0	1	2	3
7 授業中に指名されて答えられない。	0	1	2	3
8 進路について悩むことになる。	0	1	2	3
9 先生の考えを押しつけられる。	0	1	2	3
10 友だちから用事をいつけられる。	0	1	2	3
11 友だちより悪い成績をとる。	0	1	2	3
12 進路について友だちと話題にする。	0	1	2	3
13 先生が親切に対応してくれない。	0	1	2	3
14 自分は悪くないのに友だちから疑われる。	0	1	2	3
15 期待するような成績がとれない。	0	1	2	3
16 進路について親（保護者）と話題にする。	0	1	2	3

あなたは、まわりの人たちが、ふだんどのくらいあなたの助けになってくれていると感じていますか。下の質問について、それぞれの人のもっともよくあてはまると思うところの数字1つを○で囲んでください。ただし、あてはまる人がいない時にはその所だけとばして答えてください。

	とても当てはまらない	やや当てはまらない	どちらでもない	やや当てはまる	とても当てはまる
1 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 お父さんの場合	0	1	2	3
	b お母さんの場合	0	1	2	3
	c 担任の先生の場合	0	1	2	3
	d 友だちの場合	0	1	2	3
2 あなたが何か失敗しても、そっと助けてくれる。	a お父さんの場合	0	1	2	3
	b お母さんの場合	0	1	2	3
	c 担任の先生の場合	0	1	2	3
	d 友だちの場合	0	1	2	3
3 ふだんから、あなたの気持ちをよくわかってくれる。	a お父さんの場合	0	1	2	3
	b お母さんの場合	0	1	2	3
	c 担任の先生の場合	0	1	2	3
	d 友だちの場合	0	1	2	3
4 あなたが何か悩んでいると知ったら、どうしたらよいか教えてくれる。	a お父さんの場合	0	1	2	3
	b お母さんの場合	0	1	2	3
	c 担任の先生の場合	0	1	2	3
	d 友だちの場合	0	1	2	3



紙の質問紙から、WEBアンケートに

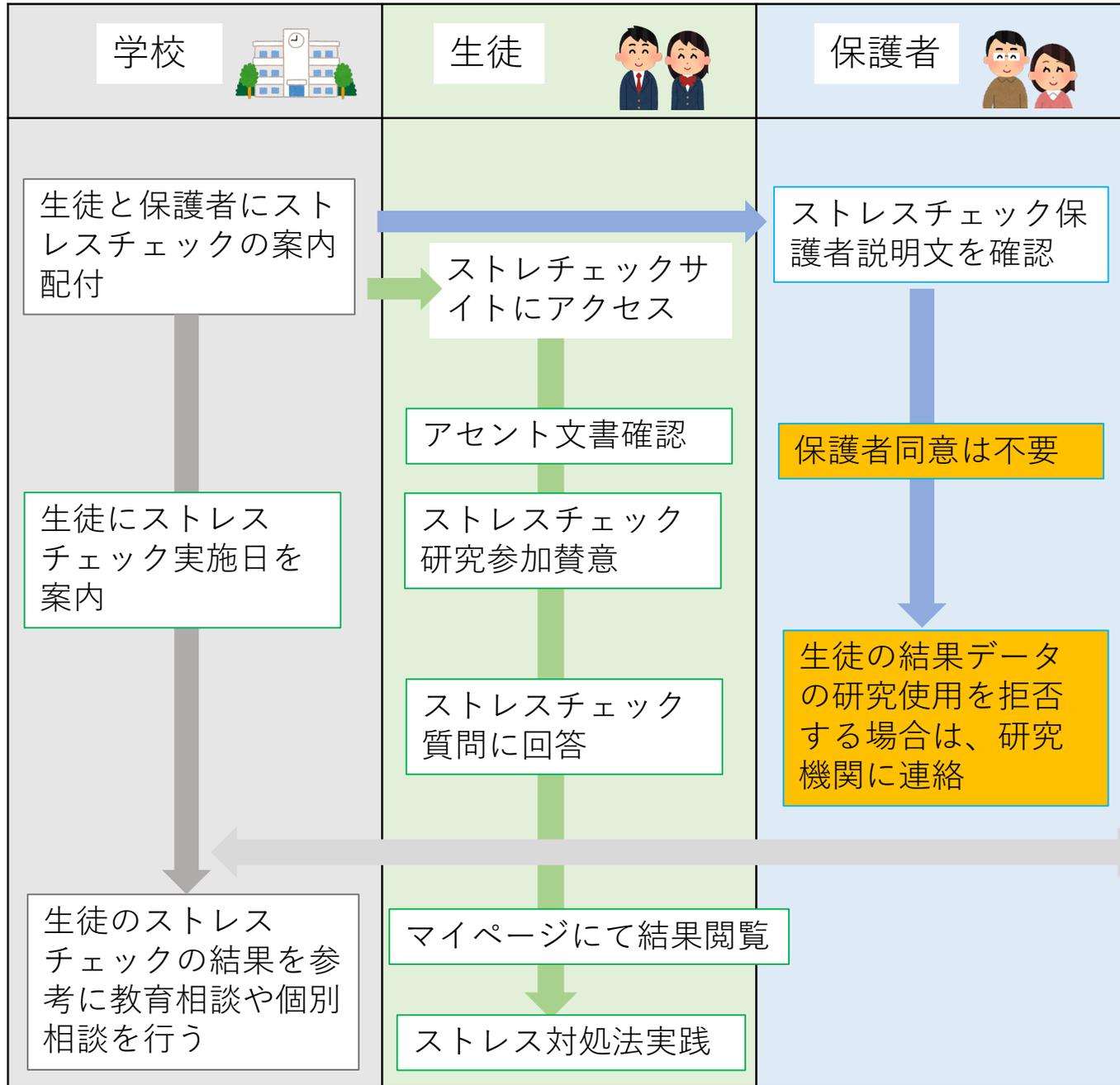
ストレスチェックの質問項目

ストレス反応	ストレッサー
1. 悲しい気分だ。	1. 自分は悪くないのに先生にしかられる。
2. 怒りっぽくなる。	2. 友だちから暴力をふるわれる。
3. いろいろなことに自信がない。	3. 授業の内容がよくわからない。
4. 何となく心配だ。	4. 進路希望を変えるように言われる。
5. 感情を抑えられない。	5. 先生に他の生徒と比べられる。
6. 根気がない。	6. 友だちに悪口を言われる。
7. 気持ちが沈んでいる。	7. 授業中に指名されて答えられない。
8. 不愉快だ。	8. 進路について気になる。
9. よくないことを考える。	9. 先生の考えを押しつけられる。
10. 泣きたい気持ちだ。	10. 友だちから用事をいいつけられる。
11. 怒りを感じる。	11. 友だちより悪い成績をとる。
12. 何かに集中できない。	12. 進路について友だちと話題にする。
13. なぐさめて欲しい。	13. 先生が親切に対応してくれない。
14. いらいらする。	14. 自分は悪くないのに友だちから疑われる。
15. 話や行動がまとまらない。	15. 期待するような成績がとれない。
	16. 進路についてお家の人（保護者）と話題にする。

ソーシャルサポート	
1.	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。お家の人の場合
2.	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。学校の先生の場合
3.	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。友だちの場合
4.	あなたが何か失敗しても、そっと助けてくれる。お家の人の場合
5.	あなたが何か失敗しても、そっと助けてくれる。学校の先生の場合
6.	あなたが何か失敗しても、そっと助けてくれる。友だちの場合
7.	ふだんから、あなたの気持ちをよくわかってくれる。お家の人の場合
8.	ふだんから、あなたの気持ちをよくわかってくれる。学校の先生の場合
9.	ふだんから、あなたの気持ちをよくわかってくれる。友だちの場合
10.	あなたが悩んでいると知ったら、どうしたらよいか教えてくれる。お家の人の場合
11.	あなたが悩んでいると知ったら、どうしたらよいか教えてくれる。学校の先生の場合
12.	あなたが悩んでいると知ったら、どうしたらよいか教えてくれる。友だちの場合

悩みの質問	
	あなたが悩んでいることはありますか。
	①家族の病気や障がいのこと ②家族のお世話があること ③生活やお金のこと ④自分の自由な時間が少ないこと ⑤学校の成績や進路のこと ⑥その他 ⑦悩みはない

面談を希望する人	
	あなたがを希望する人を一つ選んでください。
	①担任の先生 ②教育相談の先生 ③養護教諭 ④スクールカウンセラー ⑤その他の先生 ⑥学校以外の人 ⑦学校以外の病院や専門機関
ネット・ゲーム依存の質問	
1.	あなたの1日の平均インターネット（スマートフォン、タブレット、パソコン、ゲーム機などを含む）利用時間は、何時間ですか？ ①利用しない、②1時間未満、③1～2時間、④2～3時間、⑤3～4時間、⑥4時間
2.	インターネット（スマートフォン、タブレット、パソコン、ゲーム機などを含む）をしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか？ ①ある ②ない
3.	インターネット（スマートフォン、タブレット、パソコン、ゲーム機などを含む）をしている時間が長くて、学校の勉強をおろそかにしたり、睡眠を削ったり、日常生活に影響するようなことが、どれか一つでもあてはまることがありますか。 ①ある ②ない



令和5年度

ストレスチェックフロー

変更点

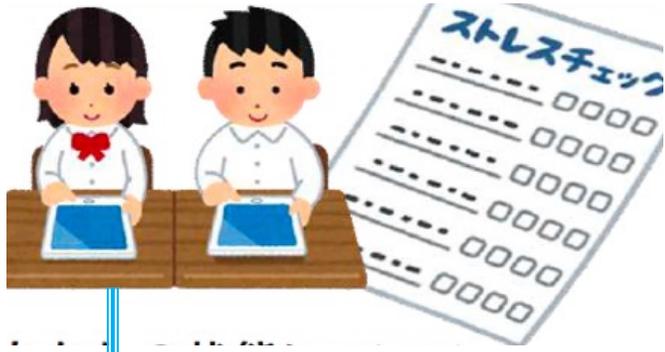
- * 生徒のストレスチェック回答については、保護者の同意は不要
- * 生徒の結果データの研究使用を拒否する場合は、研究機関に連絡

研究機関

即時に結果出力

拒否した生徒のデータを除いて解析

・ストレスチェック後の流れ



ストレスチェックの結果により
生徒のストレス状態を確認する
(高ストレスの有無)

*子どものストレスチェックに関するWEBサイトを
作成公開し、教職員、生徒、保護者向けの情報を
アップデートして、周知を図った。

学校

①生徒への対応として
教育相談の実施

②高ストレス生徒への対応例
「メンタルヘルス・ファースト
エイド：りはあさる」
「問題解決法 RIBEY」



③専門家のコンサルテーション

担任、養護教諭、教育
相談の先生、スクール
カウンセラーなど

学校医

オンラインでの
教育相談部会(会議)
コンサルテーション



対面での
教育相談



オンラインでの
教育相談



生徒

生徒のストレス対処法

5 分間認知行動療法
「ここれん」「ぽじれん」
「ゲーム依存予防」動画
「セルフコンパッション」動画

千葉大学

学校

・クラスごとの生徒の結果一覧

①クラスごとの生徒の結果、高ストレス者発見

学年	組	番	性別	高ストレス判定	高ストレスA	高ストレスB	ストレス反応合計点	ストレス反応合計点のカットオフ(A)	ストレスサー合計点	ソーシャルサポート合計点	ソーシャルサポートの低さ合計点	ストレスサーとソーシャルサポートの低さ合計点
1	1	1	女性	正	正	正	10	30	18	29	7	25
1	1	5	女性	正	正	正	16	30	13	27	9	22
1	1	6	男性	正	正	正	1	30	8	25	11	19
1	1	8	男性	正	正	正	17	30	17	23	13	30
1	1	9	無回答	正	正	正	20	30	9	13	23	32
1	1	13	男性	正	正	正	10	30	9	26	10	19
1	1	14	女性	正	正	正	23	30	18	11	25	43
1	1	19	男性	正	正	正	28	30	24	20	16	40
1	1	20	女性	正	正	正	19	30	16	25	11	27
1	1	21	男性	正	正	正	5	30	5	34	2	7
1	1	22	女性	正	正	正	14	30	16	30	6	22
1	1	25	男性	正	正	正	28	30	7	20	16	23
1	1	28	男性	正	正	正	27	30	11	21	15	26
1	1	31	無回答	A	A	正	38	30	9	4	32	41
1	1	32		正	正	正	10	30	9	24	12	21
1	1	33	女性	正	正	正	14	30	10	22	14	24
1	1	34	女性	正	正	正	29	30	19	23	13	32
1	1	35	女性	正	正	正	14	30	10	28	8	18
1	1	39		正	正	正	18	30	15	28	8	23

生徒一人一人の回答データを確認
 んでいるか、悩みは何か、相談希望も回答

学校医管理者 結果閲覧画面

アンケート一覧に戻る

生徒一覧とアンケート結果

アンケート回答期間	アンケートタイトル
2021年4月1日～2020年6月30日	第1回ストレスチェック中学生向け

・生徒毎の結果を一覧表示
 ・各問題の回答は、CSVでのみ閲覧可

結果一括印刷 選択印刷 CSV出力

選択	年	組	出席番号	氏名	性別	生年月日	判定日	高ストレス判定	回答日	高ストレスA	高ストレスB	ストレス反応合計点
<input type="checkbox"/>	3	3	15	北浜 花子	女	2010年4月20日	2021年7月2日	A	2021年5月15日	高A	正	48

ストレス反応合計点のカットオフ(A)	ストレス反応合計点のカットオフ(B)	学年全員のストレス反応合計点の平均点	学年全員のストレス反応合計点の標準偏差	学年全員のストレス反応合計点の平均点+1標準偏差	ストレスサー合計点	ソーシャルサポート合計点	ソーシャルサポートの低さ合計点	ストレスサーとソーシャルサポートの低さ合計点	ストレスサーとソーシャルサポートの低さ合計点のカットオフ(C)
31	26	7.3846	13.345	20.729	36	36	0	36	52

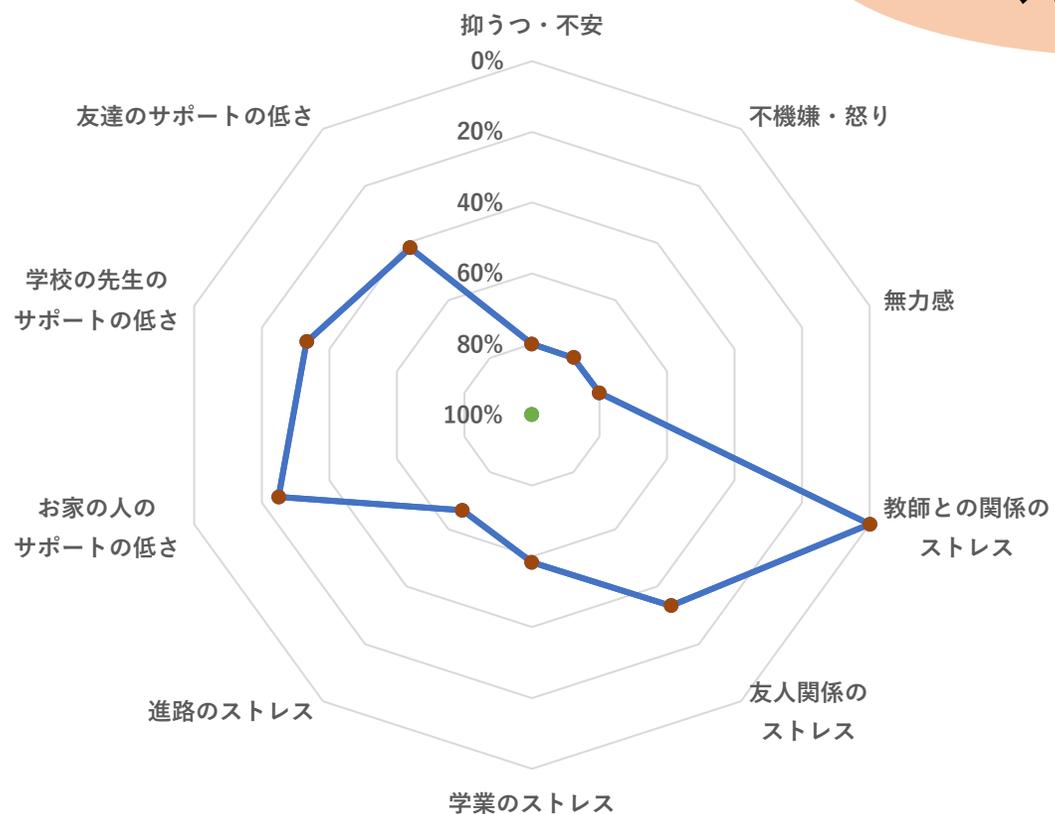
ストレスサーとソーシャルサポートの低さ合計点の平均点	ストレスサーとソーシャルサポートの低さ合計点の標準偏差	ストレスサーとソーシャルサポートの低さ合計点の平均点+1標準偏差
12.231	15.182	27.413

(悲(かな)しい(気分)がぶんだ。	(怒(おこ)りっぽくなる。	いろいろなことに(自信(じしん))がない。	(何(な)ん)となく(心配(しんぱい))だ。	(感情(かんじょう))を(抑(おさ)え)られない。	(根気(こんき))がない。	(気持ち(きもち))が(沈(しず)ん)でいる。	(不愉快(ふゆかい))だ。	よくないことを(考(かんが)え)る。	(泣(な)きたい(気持ち(きもち))だ。	(怒(いか)り)を(感(かん)じ)る。	(何(な)に)か(集(しゅう)ちゅう)できない。	なくさ(ほ)しい。	いら(ほ)す。	(話(わ)し)や(行(こう)動(どう))が(ま)とまらない。
3	4	3	4	4	4	4	3	4	1	4	4	2	2	4

ストレス反応回答詳細など

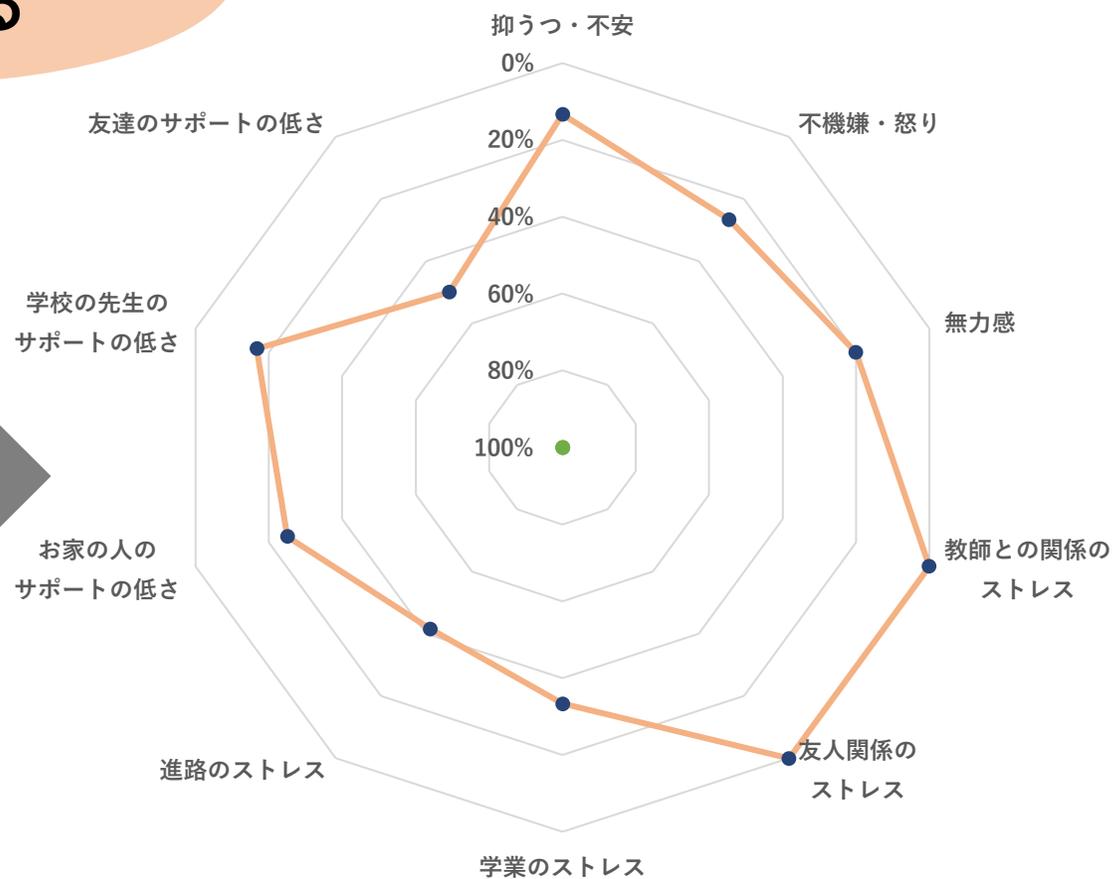
レーダーチャートの変化

1回目 高ストレス

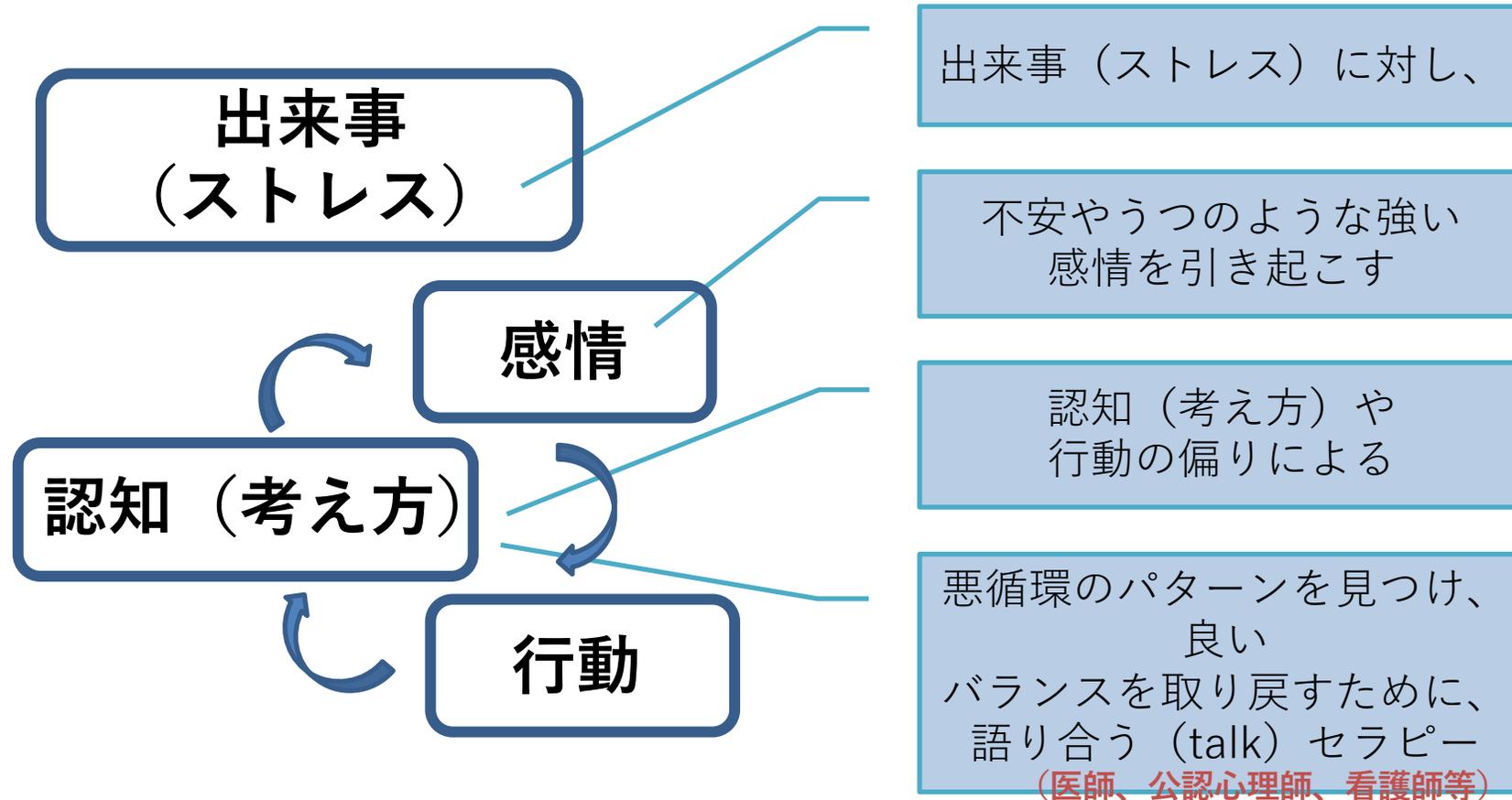


ストレスに
対処する

2回目 正常ストレス



認知行動療法とは



うつ病、不安症では16回程度 (毎週1回50分)
不眠症では、4~5回程度

学校

学校教員向けのE-learning 「高ストレス生徒への対応例」

メンタルヘルス・ファーストエイド「りはあさる」

- メンタルヘルスの問題をもつ人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画
- オーストラリアのメルボルン大学オリゲン研究センターの研究者であるベティ・キッチナー氏とアンソニー・ジョーム氏により開発された

「り」 リスク評価

「は」 はんだん・批評せずに聴く

「あ」 あんしん・情報を与える

「さ」 サポートを得るように勧める

「る」 セルフヘルプ

政府広報オンライン:「あなたもゲートキーパーに」より

問題解決法: RIBEYE

Curry JF et al. (2005)

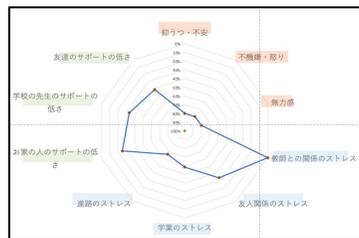
1. Relax リラックスして
2. Identify 問題を同定して
3. Brainstorm ブレインストーム(何でもリストアップ)して
4. Evaluate 点数評価して
5. Yes to one 一つ選んで
6. Encourage 実行するのみ

生徒

保健体育教科書「心身の相関とストレス」

生徒向けのE-learning

ストレスへの対処法によって、ストレス反応を軽減できる！



レーダーチャートで
自分のストレスに気づく



対処法①
原因への対処



対処法②
捉え方を変える



対処法③
気分転換・リラクゼーション



対処法④
相談する



大事ななのは、
今の自分のストレスに
対処すること。



実施状況

令和3年・4年・5年度千葉県立高校でストレスチェックを実施

令和3年度	参加校	全体	男子	女子	その他
第1回 (5/17~7/31),n	114	17,054	6,665	9,608	781
高ストレス者,n(%)		2,193(12,9)	568(8,5)	1,474(15,3)	151(19,3)
第2回 (9/1~10/12),n	102	7,426	2,733	4,380	313
高ストレス者,n(%)		952(12,8)	253(9,3)	638(14,6)	61(19,5)
第3回 (1/11~2/1),n	76	4,534	1,839	2,473	222
高ストレス者,n(%)		642(14,2)	178(9,7)	424(17,1)	31(14,0)

- 高ストレス判定：女子 > 男子
- ストレッサー合計点平均：女子 > 男子
- ソーシャルサポートの低さ合計点：男子 > 女子
- 学年別の高ストレス者：高学年の方が「高ストレス状態」判定される生徒が多い傾向にあった

実施効果

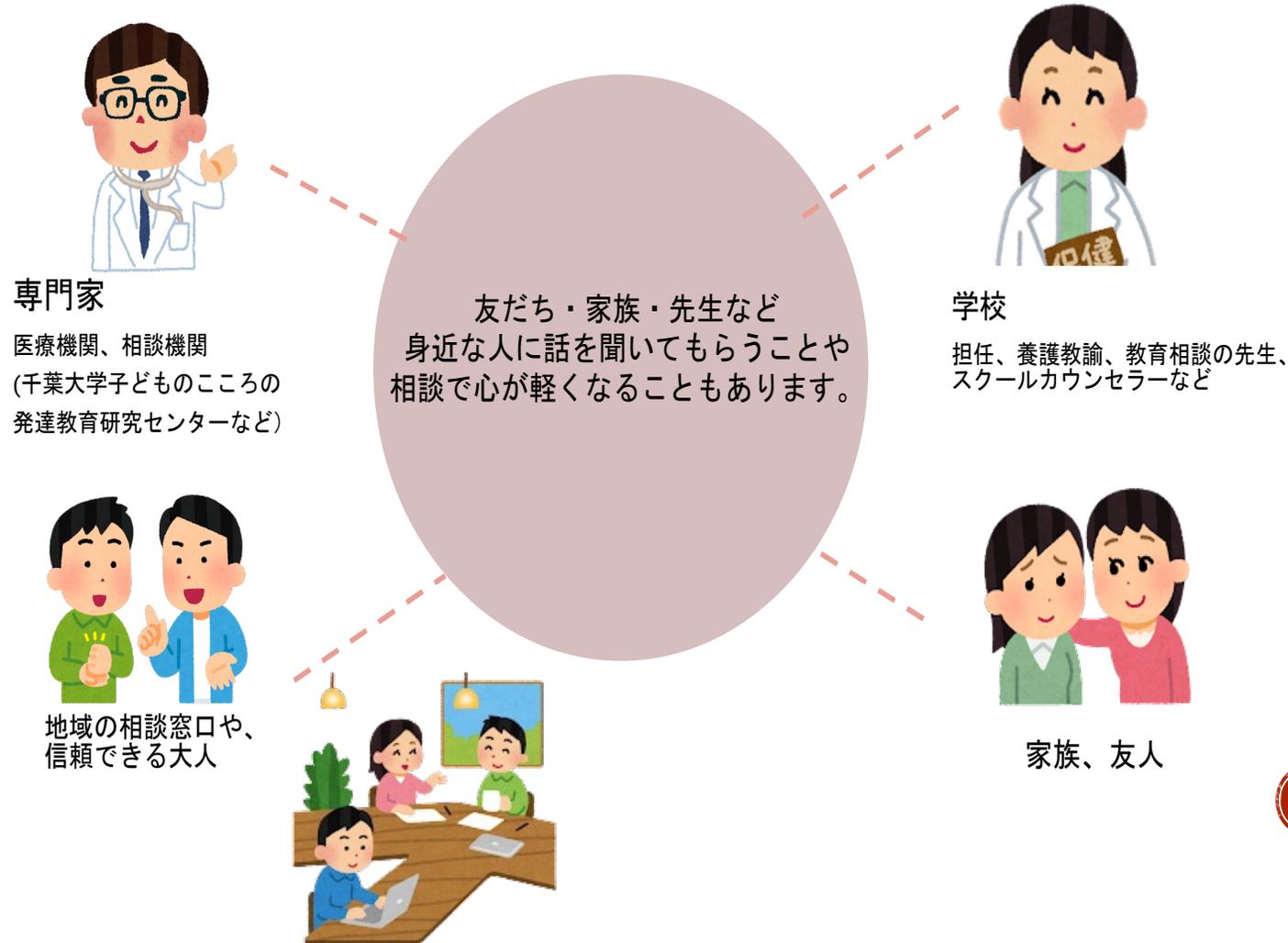
- WEBでのストレスチェックにより、高ストレス生徒を早期発見・対応
- 複数回答者の結果より、生徒のストレス状態の変化を知ることができる
- 学級・学年ごとの結果比較ができ、傾向を読み取れる
- 県全体では学校ごとの比較、特徴を把握することができる。
- フィードバックシートにより、生徒自身が自分のストレス状態を知り、対処ができる

今後

家族からのソーシャルサポートが低いという問題があるケースについては、保護者のネグレクトを含む虐待の問題、家庭の貧困の問題、家族のケアをしているヤングケアラーの可能性を考慮

専門機関（児童相談所、福祉制度など）

地域資源（子ども食堂、居場所・学習支援など）との連携



参考文献・資料

- ・ 児童生徒の自殺対策について、令和2年、5年 文部科学省
- ・ PSI小学生用・中学生用・高校生用マニュアル株式会社実務教育出版（嶋田ら,2007）
- ・ 労働安全衛生法に基づく ストレスチェック制度 実施マニュアル
（厚生労働省 平成27年、令和3年改定）
- ・ 現代高等保健体育 改訂版 大修館 文部科学省検定済教科書 2017
- ・ 千葉大学子どもものストレスチェックHP

