

# 保育実習生のストレスマネジメント支援に関する基礎調査 ～ POMS2 を用いた実習前後の気分調査とストレスコーピングの変化～

渡邊尚孝 小澤拓大 井上浩義

Basic Research on Supporting Stress Management for  
Students in Childcare Course at Junior College: Monitoring  
mood states and stress coping style before and after practicum  
training with POMS2 and SCS.

Naotaka WATANABE Takuhiro OZAWA Yoshihiro INOUE

## 要旨

本研究は、保育者養成短期大学学生の教育実習及び保育実習前後の精神的健康状態について、POMS2（気分プロフィール検査改訂版）とSCS（ストレス・コーピング・スケール改訂版）を用いて調査し、個々の学生の気分状態とストレスコーピングスタイルをモニターする中間報告書配布が、次の実習における精神的健康状態維持に貢献することを検証した。その結果、POMS2における下位項目「混乱当惑」「抑うつ落ち込み」が少なく抑えられる可能性が示され、学生が自身の精神的健康の推移とストレスコーピングスタイルを自覚することの重要性が示唆された。

（キーワード） ストレスマネジメント、ストレスコーピング、POMS2、保育実習

## はじめに

保育者を養成する短期大学では、過密な授業スケジュールの中で保育士資格および幼稚園教諭免許の取得を目的とした保育実習および教育実習が行われる。保育科学生にとっての実習体験は、職業人の卵として初めての非日常体験であり、期待を持って取り組む一方で、大きな「不安」や「ストレス」となる（林, 2012）<sup>1)</sup>ことは周知の事実である。野崎・森野（2007）<sup>2)</sup>は「実習ストレスは実習生の保育職に就く自信や意欲を低下させる」として、保育科学生の自己効力感にマイナスの影響を及ぼすことを明らかにしている。最初に行なわれる保育実習では、馴染みのない環境の中で新たな人間関係構築を迫られ、学生としての役割に加えて、職業人としての責任や自覚を要求される。毎日の日誌作成も普段とは異なる大きなストレス材料となる。中には、本格的な実習を経験する以前に、1年次夏季休暇中の自主実習（体験実習）で強いストレスを感じ、「自分は向いていない」と感じる学生も現れる。所謂“リアリティ・ショック”<sup>注1)</sup>によるネガティブな影響は退学に繋がる可能性もあるため、早期のストレスマネジメント支援

が必要と考えられる。

兵庫県心の教育総合センター (2011)<sup>3)</sup>が行った心の教育に関する実態調査によると、「ストレスマネジメントなどのストレスへの適切な対処法を体験的に学ぶ活動」の実施率は、小学校低学年で19%、小学校高学年で35%、中学校で40%、高等学校で38%という状況で十分とは言えない。その後2年間で保育士資格および幼稚園教諭免許を目指す短期大学の過密なカリキュラムの中において、簡便で効率的なストレスマネジメント支援方法を見出すことは必須の課題である。

## I. 保育実習のストレスとストレスコーピング

林 (2012) は初めての保育実習を経験した学生を調査し、そのストレス要因を「保育技術の不足」、「保育者との人間関係」、「多忙感と身体疲労」の3因子に分け、中でも「多忙感や身体疲労」が実習ストレスと強く結びついていると報告している。また、寺菌・浜崎・科棟・森野 (2009)<sup>4)</sup>は、短期大学生を対象とした幼稚園教育実習でのストレス内容を分析し、「子どもとのかかわり」「職員との関係」を重要な実習ストレスとして挙げ、その他「記録・指導案の作成」など技術的側面に関することおよび「身体の疲れ」をカテゴリ抽出した。ストレスに対応するために問題解決を試みたり葛藤を処理したりする意識的な努力(ストレス・コーピング)をどのように行うのかを分析し、サポート希求を含めた問題焦点型コーピングや、問題状況のとらえ方を見直す情動焦点型などの積極的コーピングを行うことが、実習体験の満足度を高めると示唆し、「コーピングの柔軟性」について論じた。「コーピングの柔軟性」については、加藤 (2001, 2005)<sup>5-6)</sup>が“あるストレスフルな状況下で出ていたコーピングがうまく機能しなかった場合、効果的でなかったコーピングの使用を断念し、新たなコーピングを用いる能力”と定義しており、「コーピングの柔軟性に富むものは、抑うつ傾向が低く精神的に健康である」と結論づけている。

ストレスコーピングの方法とストレス状態の関連については、清水・吉島・志澤・藤本 (2012)<sup>7)</sup>が論じているように「抑圧」や「発散」といった方略を用いている学生ほどストレスを感じやすいため、具体的経験を積んだり自己理解を深めたりできる機会を提供することが必要である。清水・志澤・藤本・金子 (2013)<sup>8)</sup>は、ストレスへの対処法として、他者に相談することがストレスマネジメントとして有効であり、自己評価を高めたり実習における高評価につながったりするとも述べており、これは寺菌ら (2009) の研究成果と同様である。また、松木・宮脇・高田 (2004)<sup>9)</sup>は、ストレスコーピングについて、「心理的ストレス反応の軽減を目的とした行動」(坂田, 1989)<sup>10)</sup>であり、その対処方法によって「問題焦点型コーピング」(problem-focused coping)と「情動焦点型コーピング」(emotion-focused coping)に大別されること、および学生が自分のストレスコーピングを知ることの大切さについて論じている。

## II. 気づきを高める支援

上記のように、保育科学生のストレス要因、ストレスコーピングとサポート内容、実習満足度または自己効力感との関連については様々な研究がなされており、ストレスマネジメント教育プログラムの効果や手法についても一定の成果があげられている。例えば寺菌・奥富 (2011<sup>11)</sup>, 2012<sup>12)</sup>は保育科学生に対してストレスマネジメント教育を行い、その効果を検証している。そこでは、ストレスマネジメント教育が実習ストレスを低減させたり、実習に対する満足感や、実習後の自己効力感の高まりを促進したりすることが示されている。

ストレスマネジメントの技法については、治療的専門的方法から、誰もが少しの工夫で行える日常的非専門的方法へと移行しつつあり、臨床的アプローチよりも集団的アプローチが注目されるようになってきている(富永, 2012)<sup>13)</sup>。しかし、ストレスマネジメント教育は、「教育」と名のつくことから想像できるように、「プログラム」として「有効なストレスコーピングを教える」という認識に立つものが多く、当事者の“気づき”といった主体的な体験の効果は重視されていない。では、ストレスマネジメントについてどのようなことが保育学生の関心を高めるのか。講義を聴くことではなく、自分自身のストレスコーピングとその結果について気づくことは、ストレスマネジメントへの関心を高め、柔軟な対処を試みることに繋がるのではないだろうか。

五十嵐(2012)<sup>14)</sup>は、“気づき”について“‘‘こころ’’と‘‘体’’の結びつきを再認識する機会”と表現し、とりわけ「個人内要因と対人関係における自らの(コーピング)スタイルへの自己理解を“‘‘ストレスマネジメント’’の一つに位置づけることも可能」と述べている。この指摘に基づけば、「自己理解」すなわち体験を通じた“気づき”というものも、有効なストレスマネジメントの一つになり得る可能性が考えられよう。

### III. 気分状態をモニターする尺度の活用

先述した寺菌ら(2009)の抽出した短期大学生の幼稚園教育実習でのストレス内容のうち、「子どもとのかかわり」「職員との関係」は対人関係領域であり、「身体の疲れ」は自らの状態像の具体的経験である。対人関係を巡る気分の変化および身体の状態についてモニター可能な尺度としてはPOMS(Profile of Mood States, 気分プロフィール検査)が有効と考えられる。POMSは、気分を評価する質問紙法の一つとしてMcNair, Lorr, & Droppleman(1992)によって米国で開発され、横山・荒記(1994)により日本語版に翻訳された気分測定尺度である(横山, 2005)<sup>15)</sup>。2012年に尺度改訂されたPOMS2が開発され、2015年にその日本語版が出版された。従来の「緊張—不安(Tension-Anxiety)」「抑うつ—落ち込み(Depression-Dejection)」「怒り—敵意(Anger-Hostility)」「活気(Vigor) / 活気—活力(Vigor-Activity)」「疲労(Fatigue) / 疲労—無気力(Fatigue-Inertia)」「混乱(Confusion) / 混乱—当惑(Confusion-Bewilderment)」の6つの気分尺度に加え、新たに「友好(Friendliness)」が加えられた。本尺度を用いて、[過去1週間]のみでなく、[今現在]および実施者が指定する時間の範囲における気分状態を求めることができ、成人用と青少年用およびそれぞれの全項目版と短縮版がある。POMS2日本語版も横山(2015)により信頼性および妥当性が検証されている(横山, 2015)<sup>16)</sup>。POMSでは、精神科患者の気分状態スクリーニングにとどまらず、スポーツ選手の気分状態変化や看護師の臨床実習前後の気分調査およびストレス状態に関するモニタリング調査など、医療・教育・産業その他の領域で幅広く用いられている一方で、保育学生を対象とするPOMS2活用研究及びモニター結果フィードバックの効果に関する研究はほとんど見られない。このようなことから、POMS2を用いて保育科学生の実習前後の気分状態を把握し、本人へのモニター報告を“気づき”を促す集団アプローチとして活用することは意義深いと思われる。

#### IV. 目的と方法

以上の議論をふまえ、本研究では保育科学生1年次の実習前後の気分状態及びストレスコーピングの方向性をモニターすることにより学生の“気づき”を促すことが、次の実習における柔軟な対処へ繋がるか否か、実証的に検討することを目的とした。

気分状態測定にはPOMS2(横山,2015)の短縮版を用い、学生のストレスの高さを総合得点TMD(Total Mood Disturbance,総合的気分状態)尺度<sup>注2)</sup>、その他の下位項目で判断した。

ストレスコーピング尺度については、松木ら(2004)と清水ら(2012)の先行研究に倣い、簡便で短時間終了できる「ストレス・コーピング・スケール Stress Coping Scale(改訂版)」(富永,2000<sup>17)</sup>;松木ら2004;清水ら2012)(以後SCS)を採用した。SCSには、質問紙に「『いやなことがあったり、プレッシャーを感じる時』、あなたはどのようにしていますか? 質問を読んで、自分に一番近いと思う数字に○をつけてください。」という教示がついており、「まったくしていない」(0点)から「すごくしている」(5点)までの6件法で答えるものである。ストレス状況への対処について、「相談」「焦点対処」「リラックス」「抑圧」「発散」の5つのストレスコーピング方略それぞれについて4項目ずつ使用頻度を問い、各方略について20点満点となっており、学生が簡単に自己診断できるようになっている。

本研究は、SCSによる自分自身の対処方略とその結果としての気分状態をPOMS2で確認することが“気づき”を生み、コーピングスタイルの変化に繋がるという仮説の下、継時的なチェックを行うものである。後述する中間報告書の配布をはさみ、実習後の気分状態の変化とストレスコーピングスタイルの変化を検証する。これにより、保育実習および教育実習のストレス緩和と、有効なストレスマネジメント支援への一助となることが期待される。

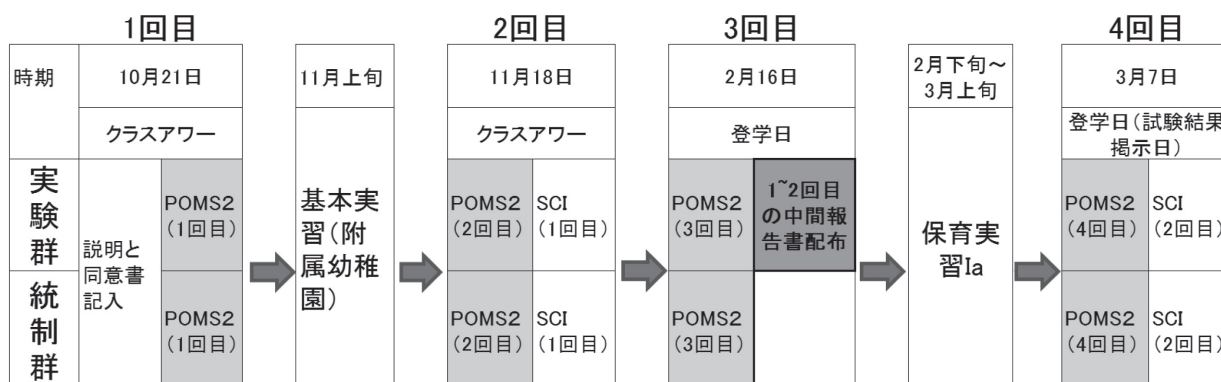
##### 1. 調査対象者

短期大学保育学科に所属する1年生110名で第1回目を開始した。1学年全体に調査研究に関するアナウンスと協力依頼を行い、倫理的配慮に関する合意書を提出した学生を対象とし、2回目までの参加が93名であった。全4回参加した学生が38名で、3~4回目を実験群(24名)と統制群(14名)に分けた。対象者の年齢は18~23歳であった。

##### 2. 調査時期

1年次に、附属幼稚園2箇所において行なわれる1回目の教育実習(3日間)がある(以降、「基本実習」と呼ぶ)。夏季休暇中に自主的に行う体験実習以降、初めての实習であり、約200名が2期で4グループに分かれて実施されるものである。この「基本実習(2015年11月)」と、2016年2月下旬から3月上旬までの2週間実施された「保育実習(保育所)」それぞれの前後で合計4回の気分調査(POMS2)を実施した。また、「基本実習」後のPOMS2(2回目)を実施後にSCS1回目を実施した。「保育実習(保育所)」前のPOMS2(3回目)を実施後に、実験群の学生へ中間報告書(図表2)を配布した。その後「保育実習(保育所)」後にPOMS2(4回目)とSCS(2回目)を実施した(図1)。

### 実施スケジュール



実施スケジュール

(図 1)

### 3. 調査内容

POMS2 については、実習前の場合「現在の気分」を、実習後には「実習後半時期の気分」を尋ね、SCS については「最近の傾向」を尋ねた。全て学生の自己採点で実施した。「基本実習 (2015 年 11 月)」前後の第 1-2 回で、清水ら (2012) が先行して論じた「抑圧」や「発散」といったストレスコーピング方略を用いる学生のストレスの高まりを、POMS2 総合得点 TMD の上昇に準えて比較確認し、その後、「保育実習 (保育所)」前後の第 3-4 回で、中間報告書配布がストレスコーピング及び気分状態の変化に寄与するという仮説を検証する。

なお、中間報告書には、第 1-2 回分の POMS2 (気分変化) と SCS のプロフィールを示すグラフと解説を記載し、横山 (2015) による書面報告用の参考資料「POMS-2 で高得点を示す成人あるいは青少年に共通する特徴」を添付した。

### 4. 倫理的配慮について

実習指導の 1 学年全体会で口頭と書面による趣旨説明を行い、同意書を提出した学生を対象に行った。説明には、個人が特定されないことや成績には一切関係しないこと、また、途中辞退することも可能であること及び研究の目的以外には決して使用しないことを含めた。なお、調査終了後は、第 4 回目まで参加した全ての学生に個別報告書を配布し、参考資料として活用できるようにした。

## V. 結果

「基本実習 (2015 年 11 月)」後の気分調査 POMS2 (2 回目) と SCS (1 回目) で、清水ら (2012) が先行して論じた「抑圧」や「発散」といったストレスコーピング方略を用いる学生のストレスの高まりを、POMS2 総合得点 TMD の上昇に準えて相関を確認したところ、特に「発散」について有意 [ $r=0.56$  ( $p < 0.01$ )] であった。しかしながら、個人中間報告書配布によるストレスコーピングスタイルの改善を示す結果は得られなかった。

一方で、実験群と統制群の精神的健康の推移 (POMS2 総合得点 TMD) を比較するために、群 (実験群・統制群) を独立変数、「保育園 (所) 実習」前後の POMS2 (3-4 回目) の下位項目各差分得点を従属変数とした対応のある t 検定を行った。その結果、「活気 (Vigor) / 活気-活力 (Vigor-Activity)」に有意な差、「混乱 (Confusion) / 混乱-当惑 (Confusion-Bewilderment)」、「抑うつ-落ち込み (Depression-Dejection)」の群間差に有意傾向がみられた (いずれも実験群<統制群) (活気活力:t (27.44) = 2.14,  $p < .05$ 、混乱当惑:t (35.95) = 1.82,  $p < .10$ 、抑うつ落ち込み:t (31.57) = 1.80,  $p < .10$ )。 (図 2)

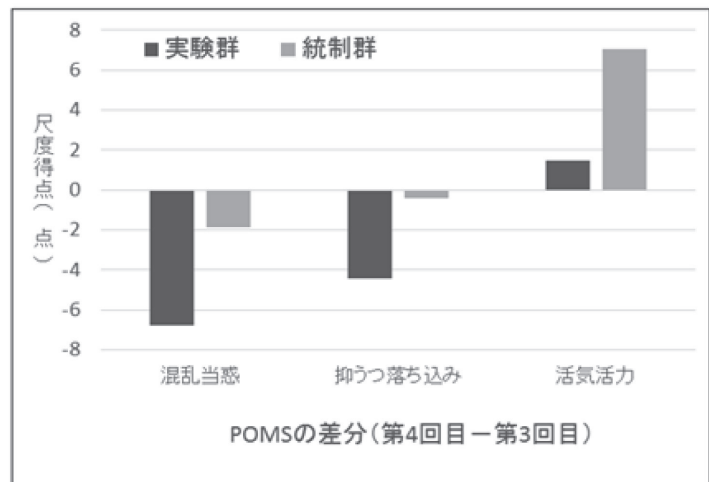
## VI. 考察

本研究では、保育科学生の実習後の気分状態変化とストレスコーピングスタイルについて、個別モニター報告 (中間報告書配布) がその後の実習におけるストレスコーピングの変化と精神的健康維持に寄与するという仮説を主に検証した。ストレスコーピングスタイルの改善を示す結果は得られなかったが、「発散」によるコーピングスタイルを持つ学生はストレスが高くなりやすいという結果は、清水ら (2012) の先行研究とほぼ一致するものであった。また、中間報告書を配布した実験群では、3-4 回目 POMS2 (気分調査) 下位項目の差分比較により、保育実習 (保育所) 後半における「混乱当惑」「抑うつ落ち込み」が少なく抑えられる可能性が示された。多くの同級生と共に体験する 4 日間の基本実習と 2 週間に渡る少人数での保育実習 (保育所) では、後者の方が明らかにストレスフルである。そのような中、事前の基本実習における自身のストレスコーピングスタイルと精神的健康の推移を自覚することによって、次の実習での気分状態を良好に保てたことは、中間報告書を受け取った実験群の学生それぞれが何らかの工夫を行ったことを示唆するものと考えられる<sup>注3)</sup>。

しかしながら、最終データ量の少なさ及び中間報告書のどの内容が効果をもたらしたのか明確でない点、また、「活気活力」の面では実験群の方が逆に低めの伸びに留まったことなどは課題として残った。今後更なる検討が必要と思われる。

## おわりに

保育者養成短期大学では、全員を対象としたストレスマネジメント支援の機会を作るのは難しい現状にある。本研究では実習施設の種類や期間も異なり、3 回目は後期試験直後、4 回目は後期試験結果掲示日に当たるなど、過密なスケジュールでの実施となり、学生への負担が大きかったかもしれない。そのため、実験群も統制群も含め、全ての気分調査参加者に資料と同形式の最終報告書を配布し、2 年次以降の実習時に役立ててもらおうこととした。今後も、保育科学生の実習をサポートするため、簡便で効果的なストレスマネジメント支援の手法を検討して行きたい。



精神的健康の推移 (実験群と統制群の POMS2 差分比較)

(図 2)

謝辞

本研究にあたり、ご協力いただいた学生の皆様、その他諸先生方に感謝申し上げます。

資料（個人中間報告書）

様 (気分調査中間個票 2016年2月配布)

**（ストレス時のあなたの対処行動）**

右のチャート図であなたの対処行動の特徴を確認してください。あなたのストレス時対処行動のバリエーションが示されています。①相談対処（人に話したり相談したりすること）、②問題焦点対処（問題を解決するために考えたり工夫したりすること）、③リラックス対処（肩の力を抜いてリラックスしたり良いイメージを持つようにしたりすること）、④感情抑圧対処（気持ちを表に出さないようにしたり反対に明るく振舞おうとしたりすること）、⑤傷つけ発散対処（物を壊したりやけ食いしたり暴れたりすること）の5領域です。①②③は良い対処方法ですが、どれかに片寄らないのがベストです。④⑤は低い方が良く、できるだけ①②③の方法を増やしましょう。

**（POMS-2による気分調査）**

1回目（基本実習前）がオレンジ色、2回目（基本実習後半）が青色のグラフです。あなたのストレス時対処行動の特徴と青色のグラフを比較してください。

一般的に、ストレスコーピング④の感情抑圧対処が高い人ほど、「(DD) 抑うつ-落ち込み」の得点が高くなりやすいと言われています。

右側の「(VA) 活気-活力」と「(F) 友好」は高い方が良いです。一方、それ以外の項目は80点以上だとネガティブな気分状態であることが考えられます。

**POMS-2で高得点を示す成人あるいは青少年に共通する特徴（参考にしてください）**

尺度	高得点者（概ね60点以上）に共通する特徴
〈TMD〉総合的気分状態	調査で設定された時点（期間）において、気分コントロールの問題を抱えている
〈AH〉怒り-敵意	いらいらしやすい、不機嫌になりやすい、他人に反感を持ちやすい、あるいは怒りをあらわにする
〈CB〉混乱-当惑	混乱する、考えがまとまらない
〈DD〉抑うつ-落ち込み	自分は価値のない人間であると感じる、ものごとに対処できない、孤独を感じる、悲しい、罪悪感
〈FI〉疲労-無気力	疲れきって元気がない、活力が低いと感じる
〈FA〉緊張-不安	身体的な緊張（例：気が立っている）、不安な動作（例：震え）
〈VA〉活気-活力	活力があり、ポジティブな感情を感じる
〈F〉友好	他人に対して標準よりもポジティブな感情を感じる

## 注

- 注1) リアリティ・ショックとはKramer, M. (1974) によって提唱された概念である。自分の職業に対して向上新を持って臨む人が、職場の現実と自らの職業的な理想や価値との間に生じるずれによって、うまくいかない、成果が得られないと感じた時の反応を指し、保育学生については谷川 (2010)<sup>18)</sup>が省察している。
- 注2) TMD は、気分障害、情動的もしくは心理的な苦痛、及び主観的幸福感の全般的な指標として考案された尺度である。
- 注3) 本論文は全国保育士養成協議会第55回研究大会(盛岡市)におけるポスター発表に追加修正を行ない、考察を深めたものである。

## 引用文献

- 1) 林富公子 (2012), 「初めての保育所実習におけるストレスについての考察」, 『園田学園女子大学論文集』, 第46号, 241-253.
- 2) 野崎秀正・森野美央 (2007), 「保育専攻学生における保育者意識と実習ストレスの関連」, 『宮崎学園短期大学研究紀要』, vol. 1, 117-127.
- 3) 兵庫県心の教育総合センター (2011), 「心の教育」に関する調査報告書.  
<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kokoro/H22/h22houkokusyo.pdf> [2016年4月30日閲覧]
- 4) 寺藪さおり・浜崎隆司・加藤孝士・森野美央 (2009), 「保育学生の実習ストレスに関する研究: ストレスコーピングと実習満足度との関連から」, 『応用教育心理学研究』, 第26巻, 第1号, 3~11.
- 5) 加藤司 (2001), 「コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係」, 『心理学研究』, 第72巻, 第1号.
- 6) 加藤司 (2005), 「ストレスフルな状況に対するコーピングと精神的健康」, 『東洋大学社会学部紀要』, 43, 5-21.
- 7) 清水里美・吉島紀江・志澤康弘・藤本史 (2012), 「保育士養成課程における実習指導上の留意点: 施設実習の事前指導における教育内容の検討」, 『平安女学院大学研究年報』, 第13号.
- 8) 清水里美・志澤康弘・藤本史・金子眞理 (2013), 「短期大学生のためのストレスマネジメント教育における諸問題: 幼稚園実習評価および学生による履修カルテの自己評価と関連づけて」, 『平安女学院大学研究年報』, 第14号.
- 9) 松木繁・宮脇宏司・高田みぎわ (2004), 『教師とスクールカウンセラーでつくる ストレスマネジメント教育』 あいり出版
- 10) 坂田成輝 (1989), 「心理的ストレスに関する一考察; コーピング尺度 (SCS) の作成の試み」 『早稲田大学教育学部学術研究』, 38, 61-72.
- 11) 寺藪さおり・奥富庸一 (2011), 「保育学生における施設実習前のストレスマネジメント教育に関する予備研究」, 『倉敷市立短期大学研究紀要』, 55, 45-52.
- 12) 寺藪さおり・奥富庸一 (2012), 「保育学生へのストレスマネジメント教育の効果」, 『倉敷市立短期大学研究紀要』, 56, pp. 23-31.
- 13) 富永良喜 (2012), 「ストレスマネジメント支援の今日的意義と課題」, 『臨床心理学』, vol, 12, No6, November. pp. 766-770.



- 14) 五十嵐透子 (2012), 「ストレスマネジメントという枠組みの魅力と懸念」, 『臨床心理学』, 72, 第12巻第6号, pp. 820-822.
- 15) 横山和仁 (2005), 『POMS 短縮版 手引と事例解説』, 金子書房.
- 16) Heuchert, J.P., & McNair, D. M. (2013), Profile of Mood States 2. Toronto, ON: Multi-Health Systems (MHS). 横山和仁訳, 『POMS2 日本語版マニュアル』2015, 金子書房.
- 17) 富永典子 (2000), 「子どものストレス対処チェックリスト」, 『兵庫教育大学修士論文』.
- 18) 谷川夏実 (2010), 「幼稚園実習におけるリアリティ・ショックと保育に関する認識の変容」, 『保育学研究』, 第48巻, 第2号, pp.96-106.

#### 参考文献

- 1) 今留忍 (2008), 「身体的・精神的健康度に対するコーピングの影響」, 『日本未病システム学会雑誌』, 14 (2), pp. 147-154.
- 2) 音山若穂 (2002), 「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』, vol.20, pp. 9-23.
- 3) 音山若穂 (2003), 「保育実習生のケアリング行動と心理的ストレスとの関連」, 『保育士養成研究』, vol.21, pp. 1-7.
- 4) 加藤司・今田寛 (2001), 「ストレスコーピングの概念」, 『人文論究』, 関西学院大学人文学会, 51, pp. 37-53.
- 5) 鈴木隆男・水田和江 (2002), 「実習とストレスとの関係に関する研究」, 『保育士養成研究』, Vol.20, pp. 1-8.
- 6) 齋藤百枝美・土屋雅勇・渡邊真知子・丹羽真一 (2013), 「病院実務実習中に示す薬学生の心理的ストレス反応と自己効力感との関連」, 『医薬品情報学』, Vol.15, No.1.
- 7) 鈴木貴士・佐藤進・川尻達也・山口真史・吉道悦子 et. al. (2014), 「ストレス対処タイプ別のメンタルヘルスの特徴について」, 『金沢工業大学工学教育研究』21, pp. 167-176.
- 8) 田口豊郁 (2002), 「社会福祉施設で社会福祉援助技術現場実習をする実習生の疲労の実態」, 『人間工学』, 第38巻, 特別号, pp. 444-445.
- 9) 谷川夏実 (2010), 「幼稚園実習におけるリアリティ・ショックと保育に関する認識の変容」, 『保育学研究』, 第48巻第2号, pp. 96-106.
- 10) 千葉弘明 (2010), 「保育所実習における実習生のストレス」, 『千葉経済大学短期大学部研究紀要』, 第6号, pp. 77-84.
- 11) 寺園さおり (2013), 「保育士のストレスマネジメント教育に関する予備調査——保護者対応時に着目して——」, 『倉敷市立短期大学研究紀要』, 57, pp. 77-86.
- 12) 富永典子・富永良喜 (2009), 「ストレスマネジメント教育で活用できる子どものストレス・コーピング尺度の作成」, 『発達心理臨床研究』, 第15巻, pp. 75-84.
- 13) 野崎秀正・森野美央 (2008), 「保育専攻学生における実習中のソーシャルサポートが保育者意識に及ぼす影響」, 『宮崎女子短期大学研究紀要』, pp. 117-127.
- 14) 森山美登里 (2008), 「回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響」, 『健康心理学研究』, vol.21, No1, pp. 21-30.
- 15) 横山和仁・荒記俊一 (1994), 『日本版 POMS 手引き』, 金子書房.