

がっこう きょういくかつどう じょう
学校における教育活動としての「WEB上での
こ かん けんきゅう
子どものストレスチェック」に関する研究に
せつめいしょ
ついでの説明書（児童用）



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？



いやなことをされて、
つらい



さいきん 最近、気もちが沈んでいる、
つかれやすい・・・

みなさんは からだ ところがおたがいに えいきょう 影響 を あた 与 えながら、せいちょう 成長 しています。体の けんこう 健康 だけでなく、こころが けんこう 健康 であることもとても たいせつ 大切です。「ストレス」とは、

からだ やところに負担がかかり、そこにひずみ（形が変化する）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、こころの健康づくりの第一歩です。

2. この研究ではどんなことをするの？

皆さんのストレスの状態をチェックするために、タブレット（あるいはパソコン）で、アンケートに答えてもらいます。その結果から自分のストレスの程度を知ることができ、希望する人は相談もできます。皆さんのこころと体の健康を保ち、高ストレスの原因を予測することを目的にしている研究です。

説明をよく読んで、ストレスチェックのアンケートに答える研究に参加してみてもよいか考えてください。わからないことがあったら、いつでもこの研究の担当者にメールで聞いてください。

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お聞きします。また、必要に応じて、学校風土尺度、うつ尺度 PHQ-9A（うつの重症度尺度-児童思春期用）、不安尺度 GAD-7（日本語版こころとからだの質問票）を追加した調査を行うことがあります。

＜研究に参加できる人＞

研究に参加するのは、参加してもいいとチェックした、小学校4～6年生から高校3年生まで、全部で約10万人に参加してもらう予定です。



けんきゅう さんか ひと ＜研究に参加した人がすること＞

タブレットやスマホでアンケート（1回 10分くらい）に答えてもらいます。

その後、しばらくして、自分のストレスチェックの結果を見てもらいます。



じっし ＜プログラム実施のペース＞

一年に1～3回

ないよう ＜アンケートの内容＞

いらいらする、などの「ストレス反応（心身の不調）」や、テストの結果が返ってきて、点数がわるかった、などの「ストレッサー（ストレスの原因）」、ふだんから、あなたの気持をよくわかってくれる、などの「ソーシャルサポート（周囲からの援助）」などの質問が24個あります。

アンケート項目で、つらい体験を思い起こす場合は答えなくてよいです。

3. アンケートに答えるのはいつごろ？

さんか よてい 参加するあなたの予定

けんきゅう あんない もう 研究の案内と申し こ 込み	アンケート かいとう 回答	けっか しら 結果をお知らせ	そうだん(きぼうしゃ) 相談（希望者）
 あなたの とうい 同意 <input checked="" type="checkbox"/>	 かいとうじかん 回答時間 10分	WEB上でID、パスワードを記入し、ログインして結果を見てください。高ストレスかどうかわかります。	そうだん 相談をしたい人は学校の教諭、養護の先生、スクールカウンセラーの先生が ちよくせつたいおう 直接対応します

			す。
--	--	--	----

4. アンケートの結果はどうするの

- みなさんに 答えていただいたアンケートの結果は、研究の目的のみに使われます。
- アンケートの結果や個人の情報が外の人に知られないように大学の決まりに沿って十分注意し、千葉大学で管理保管されます。保存期間は5年間です。
- 「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。



5. こんなことがあるかもしれません

〈良いこと〉

- 自分のストレスの強さを知ること、うまく対処することができます。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。



〈危険性について〉

- この研究で、あなたに問題が起きたりすることはないと思われます。
- もし、この研究に参加する中で、不安な気持ちが大きくなったり、困ったことがあったら、早めに学校の先生や研究の担当の人に相談してください。

6. 心配なことは聞いて下さい

- 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。
- この研究に参加しても良いと思った人だけ、参加して、アンケートに答えて下さい。
- 心配なことがあったり、あなたの気持ちが変わった時は、教えてください。
- 研究に参加していると途中で気持ちが変わったら、ご家族、学校の先生や研究の担当の人に相談してやめることができます。途中でやめたからといって、あなたに問題が起きることはありません。
- このプログラムについて分からないこと、こまったこと、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。

【担当の人の名前と電話番号】

けんきゅうきかんめい 研究 機関名	ちばだいがくこ 千葉大学 子どものころの発達教育研究センター
でんわばんごう 電話番号	043-226-2975
メールアドレス	chibarccmd@ML.chiba-u.jp
たんとうひとなまえ 担当の人の名前	きょうじゅしみずえいじ 教授 清水 栄司 だいがくいんせいふるかわみゆきつちやあやこ 大学院生 古川 美之 土屋 綾子

