

# ストレスとストレス耐性について

田井 康 雄

(教育学科教授)

## 1 はじめに

近代国家は民主主義の理念の下につくりあげられてきた国家であり、科学技術の発達に伴い快適さ・便利さを追求し続けてきた成果としての国家である。それゆえ、個々の人間にとって歴史上稀なほどストレスが解消した社会であるはずである。しかしながら、現実には、現代社会こそストレス社会そのものであり、そのストレスは日々増大していると言われている。

基本的にストレスは人間が感じるものであり、「種々の外部刺激が負担として働くとき、心身に生ずる機能変化。ストレスの原因となる要素（ストレッサー）は寒暑・騒音・化学物質など物理化学的なもの、飢餓・感染・過労・睡眠不足などの生物学的なもの、精神緊張・不安・恐怖・興奮など社会的なものなど多様である<sup>1)</sup>」とされているように、人間存在にとってその有機性のゆえに生じる外的刺激であり、圧力である。人間はこのような様々のストレスを感じつつ、日々生活するうちにそのような環境に馴染んだ形で成長・発達していく。それゆえ、成長・発達するためには、そのようなストレスを感じつつも、そのようなストレスに耐えながら対応するための耐性が養われていかなければならない。つまり、人間の成長・発達過程で身につけていく能力はこのような耐性を構成する要素であると言うことができる。

近代化と科学技術の発展によって、快適さと便利さを求めることが当然の権利と考えられるようになり、その結果、現代人はストレス耐性が弱く、ストレスから逃避するだけでなく、ストレスから解放されるために必要な技術開発や

カウンセリングが心理学や脳科学の分野で研究されている。しかしながら、人間の成長・発達は常にストレスを伴うものであり、人間をストレスから完全に解放することは、人間の成長・発達を阻止することになる。

このような考え方については、発達教育学部紀要第5号、拙稿「教育とストレスの関係について」においてすでに指摘したことである。

教育とストレスについて、シュライエルマッハー (F. D. E. Schleiermacher, 1768~1834) は教育的はたらきかけの本質が子どものもつ現在志向性 (Gegenwartigezielsetzung) を大人の未来志向性 (Zukünftigezielsetzung) へと転換させることを目的であるとしている。それゆえ、子ども自身にとって、このような教育的はたらきかけはそれ自体がストレスであり、子どもがやがてこのような未来志向性に伴うストレスを受け入れるようになることが大人になることであるとしている。

さらに、人間の発達は自己意識における個人性と社会性の明確化としてあらわれてくるものであるから、この発達そのものも子どもにとってはストレスなのである。つまり、人間にとって、人間自身の成長・発達とそれにかかわる教育はすべてストレスを生み出すものなのである。それゆえにこそ、子どもの教育を進めていくためには、子どもにストレス耐性を養う教育が併用されなければならない。

子どもの遊びを重視したフレーベル (F. W. A. Fröbel, 1782~1852) は子どもの発達とのかかわりにおいて、「遊びという言葉そのものが意味するのは、内面の自由な活動の表現 (freitätige

Darstellung) であり、内面そのものの必然性 (Notwendigkeit) と欲求 (Bedürfnis) である<sup>2)</sup> として、子どもにとって遊びは自由な自己活動であり、外からはたらきかけを受けることと無関係に成立するが、その遊びに対するはたらきかけとしての教育の意義を主張している。このような自己活動である遊びに教育的はたらきかけを加えることは、子どもに対してストレスを与えることである。シュライエルマッハーはこの点に関して、このような遊びに対する教育的はたらきかけによって遊びそのものを訓練 (Übung) にすることの必要性を説き、「訓練ははじめ遊びについてあらわれてくるに過ぎないが、子ども (Zögling) の中に訓練に対する感覚が発達して、訓練をそれ自体で喜ぶようになるにつれて次第に分離してくる<sup>3)</sup>」として、子ども自身が遊びを訓練に転換するはたらきかけを自ら受け入れるようになる点を子どもにおける未来志向性化と考えている。この未来志向性化の過程が子どもにとってストレスになるのである。

人間の成長・発達には他の動物とは異なり、その過程が常に何らかのストレスと密接にかかわって進んでいくものである。本論考においては、このような人間の成長・発達において必然的に生じてくるストレスとそのストレスに耐えながら成長・発達を遂げていく人間存在の本質について究明していきたい。

## 2 人間の発達とストレスの関係

### (1) 個人性と社会性の発達

人間の発達は自己意識の明確化の過程であると同時に社会化の過程でもある。明確な自己意識をもつ社会的動物である人間は成長とともに自らの存在に必然的にあらわれてくる個人性と社会性の自己矛盾を感じるようになる。つまり、この自己意識には個人としての存在意識である個人性と社会的存在として周りの人間関係において存在するという存在意識である社会性という両側面が備わっている。それゆえ、成長・発達に伴い自己意識が明確化してくると、自己矛盾は拡大してくる。その具体的あらわれが反

抗期<sup>4)</sup> である。したがって、人間の成長・発達はそれ自体ストレスになるものである。

教育はこのような人間の個人性と社会性の発達を促進する方向で進められる。それは人間がきわめて明確な自己意識をもつ個性豊かな存在であると同時に人間社会において存在する社会的動物でなければならないからである。人間の本性をより明確に確立するためのはたらきかけである教育は、必然的に人間の個人性と社会性を調和させつつ、発達させるはたらきとしてあらわれてこなければならない。自己意識の明確化は自己の客体化によって進められるのであるが、「自己の客体化はさまざまな人間関係を通じて実現してくるものであり、その意味で、個人性の発達は社会性の発達と並行して進んでいく<sup>5)</sup>」。それゆえ、教育的はたらきかけはきわめて重要な意義をもってくる。しかしながら、教育される子どもにとっては、教育は基本的にストレスを与えるものとして認識されるのである。

### (2) ストレス耐性の形成

個人性と社会性の対立は成長・発達が進むにつれてより顕著になってくるはずである。しかるに、現実には個人性と社会性の対立は少年期・思春期・青年期までが中心で、成人期においてはそのような個人性と社会性の対立が明確化してくることは少なくなる。この理由は、成長・発達に伴うさまざまなストレスに対する耐性が自然に形成されてくるからである。この耐性とは、慣れと呼ぶべきものである。それゆえ、多様なストレス体験をもつ人間はストレス耐性が強く、ストレス体験の少ない人間はストレス耐性が弱いと一般に言うことができる。

新たな体験にはすべてストレスが伴われるものであることから、体験自体をストレス体験と呼ぶことができる。さまざまな新しいことを積極的に体験していける人は必然的にストレス耐性が強く、新たな体験を拒否し、日常的なルーティーンのみに関心をもっている人はストレス耐性が弱いと言うことができる。

人間が大人になる過程はさまざまな経験を通じてストレス耐性を養っていく過程という側面をもっている。子どもにストレス耐性を形成

するためには、その子どもをさまざまのストレスに直面させ、ストレスに慣れさせることが必要である。現実の社会では、教育においてもできる限りストレスを回避させようとする傾向が強い<sup>6)</sup>。このような現状においては、ストレス耐性は形成できない。

現在の学校教育では、児童中心主義教育が一般に行われ、しかも、実質陶冶を目的にしている。このような現状では、子どもにストレス耐性をつけようとする意図すらもたれないことが多い。教師中心主義教育が主である時代においては、教育実践そのものが子どもに自然にストレスを与えるものであり、そのような教育を受けることによって、子どもは大人になる過程で知識や技術とともに、形式陶冶的にストレス耐性をも身に付けていくことができた。児童中心主義教育の現代においては、知識や技術の教育とは別の訓練という形でストレス耐性だけを形成することが不可欠になってきている。

また、ストレス耐性には、ストレスを感じる意識的基準となるものが存在している。先にも示したように、人間は成長・発達が進むにつれて、個人性と社会性の対立矛盾が大きくなり、それに伴ってストレス感が大きくなるはずであるにもかかわらず、現実には幼いころには大きなストレスを感じていたことが次第にストレスを感じにくくなっていく。いわゆる、慣れと言われる現象が生じてくる。

慣れには感覚的・生理的レベルでの慣れと意識的レベルでの慣れがある。意識的レベルでの慣れというのは、自己評価が大きくかかわってくる。つまり、自己意識は確立するにつれて、自己評価を伴う。その自己評価基準というものが成長・発達に応じてレベルダウンしてくる。自己評価基準がレベルダウンするのは、自己評価するときに生じるストレス感を和らげたいと言う自己防御本能に基づいている。

成長・発達に伴いストレスが増えてくるが、それによって感じられるストレス感を和らげるための自己防御機能として自己評価基準のレベルダウンが無意識の間に起るのである。このような自己防御機能としての自己評価基準のレベ

ルダウンは成長・発達の過程において、自らの存在と環境（周りの人々）との間の比較によって生じる自己評価そのものから生じるストレスを軽減させたいという本能的欲求のあらわれである。

人間の成長・発達そのものがストレスであり、さらに、それを進める教育的はたらきかけ自体もストレスを引き起こすものであるからこそ、そのような成長・発達の過程を経ることによって人間は自己評価基準を引き下げ、ストレスを感じにくくなっていく。これこそがストレス耐性の形成過程である。

ここでストレス耐性の構造について考察する。

### (3) ストレス耐性の構造

ストレス耐性は人間の成長・発達そのものがストレスであるという事実から、そのようなストレスに対応しながら成長していく人間に不可欠の能力である。つまり、ストレス耐性なしに人間は成長・発達することはもとより、生存することすらできない。このようなストレス耐性は、生理的・無意識的レベルと意識的レベルにおいてあらわれてくる。

これら二つのストレス耐性は別々のものではなく、微妙に関係し合う形で形成されてくる。乳幼児期においては、基本的に生理的・無意識的なストレス耐性のみが生成してくる。これは生体である人間において人間としての身体的・精神的能力の成立過程が機能的に進み、その機能的過程そのものが生体自体に対するストレスになるものだからである。この段階のストレスは人間だけでなくあらゆる生物に存在すると考えられる。このようなストレスは必ずしも明確に意識されるものではなく、生理的・無意識的ストレスとしてあらわれてくる。

人間においても他の生物と同様の有機性があるが、それとともに、人間独自の明確な自己意識があらわれてくる。その明確な自己意識におけるストレス感が人間独自のストレス耐性の生成と関係してくる。人間独自のストレス耐性とは、生理的・無意識的ストレスに対する耐性と、自己意識の明確化によってあらわれてくる自己評価に基づくストレス耐性とのかわりにおい

て成立してくる。

自己意識の明確化は個人性と社会性の発達に比例して行われるのであり、それゆえにこそ、自己存在に内在する矛盾も成長・発達に応じて次第にあらわれてくるのであるが、このような矛盾はそれぞれの人間の自己評価によって成立する。自己評価に基づいてあらわれてくるストレス感、自己評価自体が意識的な営みであるため、意識的ストレス感としてあらわれてくる。つまり、意識的ストレス感、各個人がもつ自己評価基準に基づいてあらわれてくるものであるがゆえに、ストレスの原因となる要素をいかに感じるか（というストレスに対する評価基準）によって異なって感じられる。その結果、ストレスに強い人間と弱い人間があらわれてくることになる。

ストレスに強い人間とは、それまでの生活において多様なストレスに対して自己防御能力が自己評価基準を低くすることによって、ストレス感をそれほど強く感じない。それに対して、ストレスに弱い人間とは、ストレスの原因となる要素から保護されてきたために、自己評価基準を下げることを知らず、同じストレス原因に対して強いストレス感を感じ続けるのである。そのような強いストレス感に堪える訓練こそがストレス耐性を養うのである。

意識的なストレス耐性はこのような自己評価基準のあり方によって決まってくる。それゆえに、過保護的な状態で育った人間はストレス耐性が十分に成立していないためにストレスに弱いということになるのである。「最近、日本の子どもの自己評価、あるいは自尊心が極端に低いということが問題になっている<sup>7)</sup>」のは、小学校における支援の教育の負の成果である。

ストレス自体がそうであるように、ストレス耐性は生理的・無意識的なストレス耐性と意識的なストレス耐性によって成立してくる。それゆえ、ストレス耐性のための教育もそれぞれのストレス耐性に応じて行われなければならない。この点については、あとで考察することにする。

#### (4)「発達＝ストレス」の意味

「発達はストレスそのものである」とする考

え方は人間が社会的動物であり、社会化することが人間の成長・発達の内容に組み込まれていることから生じる。つまり、自己意識の明確化に伴い、人間の個人性と社会性の対立が次第に明確化し、それに伴ってストレスが顕在化してくるのである。それこそが教育問題である。いじめ、不登校、学級崩壊など子どもにおける教育問題は、人間の成長・発達におけるストレスに多少なりとも起因している。「いじめ、不登校、校内暴力だけでなく、90年代に入ってから、少年による殺人事件、大学生の学力低下など、問題指摘がつきつぎと続いている<sup>8)</sup>」のは、20世紀後半から進みつつある固定的価値観の崩壊によって、一人ひとりの人間の成長・発達が自由化されてきたために、親も子も自己責任で自由に成長・発達の道を選択できるようになったためである。つまり、社会的常識が人間としての生き方を強く規制していた時代においては、個人の自由な生き方は認められないという問題点があったが、そのような時代においては、明確な自己評価やそれに基づく自己選択を行わなくても、社会化していくことができた。しかしながら、個々人の自由な考え方や自由な生き方が認められるようになってきた90年代以降、我々は自分の生き方に対して自己責任によって自己選択しなければならなくなったのである。

「自分らしく生きる」ための「自分探し」という考え方の結果、ニートやフリーターが増えたということは、このような自由を尊重するイデオロギーに導かれたと言っても過言でない。社会的規範によって自らの人生の方向性が決められている社会における発達に伴うストレスと、個々人の自由な生き方が認められる社会における発達に伴うストレスは、一般的な人々にとっては後者のほうが大きい<sup>9)</sup>。

児童中心主義教育は子どもの主体性を尊重する教育であり、その主体性はストレス耐性をも備えていなければならない。しかし、ストレス耐性は子どもの主体性を前提とはしているが、その主体性を訓練する必要がある。ルソーの言うような消極教育<sup>10)</sup>では子どもの主体性は育成できない。

「ストレスを、高等生物が生き延びるために必要不可欠な進化的意味のあるもの<sup>11)</sup>」と考え、進化的に下等な生物は環境の激変など一時的付加の増大によって死滅するが、そのようなストレスに耐えられる生物のみが生き残り高等化していくという考え方があつた。つまり、生物の高等化を実現する発達にはストレスが不可欠の要素なのである。しかも、そのストレスに対する耐性そのものがその高等生物の能力になっているのである。

「人間は教育を必要とする唯一の被造物である<sup>12)</sup>」と言われるように、人間の成長・発達が教育と密接にかかわるものであるとするなら、その教育には、人間の成長・発達に付き物であるストレスを与えることと、そのストレスに対する耐性を養うことが一対になっていなければならない。さらに、そのようにストレスを与えつつ行われる教育的はたらきかけには、教育者は常にユーモアの気持ちをもって対応していなければならない。

ストレスによって被教育者が受ける精神的威圧を緩和するための心遣いとしてユーモアは教育に不可欠の要素でなければならない。

デス・エデュケーションを研究しているデーケン (A. Deeken, 1932～) は、ユーモアとジョークの違いについて、「ジョークはタイミングの良さや、言葉の上手な使い方など、頭から頭へのテクニクであり、ユーモアは心から心へ伝える具体的な愛の表現だ<sup>13)</sup>」とし、「ユーモアには、自己風刺と自己発見という大きな役割がある。……ユーモアと笑いは、そうした見せかけの仮面をはぎとって、本来の姿をさらけ出してくれる<sup>14)</sup>」としている。デーケンには死に直面する人間の生き方を教育する必要性からデス・エデュケーションの研究を続けているのであるが、死に直面するというストレスこそ人間にとって最大のストレスである。このストレスに耐えられる耐性を育成することによって、死に直面する人間ですら人間としての発達を可能にするのである。死に至る充実した生の実現を目指すデス・エデュケーションこそ、生に付随するストレスに耐えるための耐性の教育そのもの

なのであるとすることができる。

十分な耐性を備えた人間にとって、「発達＝ストレス」が重要な意義をもつのである。

### 3 ストレス感の構造

人間が感じるストレスには、生理的・無意識的なストレス感と意識的ストレス感がある。両者は必ずしも明確に分けることができるわけではないが、そのストレスに対するストレス耐性の育成には独自の方法が考えられる。それぞれについて考察する。

#### (1) 無意識的ストレスとストレス耐性

身体的・生理的レベルでのストレスは人間の意識とは無関係に生じてくる。精神的疲れやいらいら、その原因が何とは認識できないストレスを無意識的ストレスと呼ぶことにする。このような原因不明の不調こそ、無意識的ストレスなのである。

現代社会におけるストレスはこのような無意識的ストレスが主流であると言することができる。というのは、目に見える具体的なストレス(意識的ストレス)については、それを改善するための様々の方策が採られるのが現代社会の特徴である<sup>15)</sup>。このような様々なストレスから解放するための方策が採られているにもかかわらず、現代社会がストレス社会と言われるのは、その原因が何によるかを明確に規定できないストレス(つまり、無意識的ストレス)がますます増加しているからである。まさに、不定愁訴と呼ばれる状態は無意識的ストレスの典型的なあらわれである。

現代社会においてこのような無意識的ストレスが増加しているのは、人間関係の複雑化とストレス耐性の弱体化による。意識的ストレスを取り除くための新たなビジネスが成立してきているが、無意識的ストレスを取り除くことは放置された状態が続いていると言ってもいい現状である<sup>16)</sup>。逆に、社会構造や人間関係の複雑化に伴い、従来なかった様々の無意識的ストレスが増大してきている。その結果、意識的ストレスは取り除かれているにもかかわらず、無意識的ストレスはさらに増大しつつある現状から、

現代人はストレスに対する耐性に歪が生じてきているのである。

このような無意識的ストレスがあらわれてくるのは、対人関係においての場合が多く、そこには人間関係が最も大きな原因になっている。「ひきこもりに対しては、人間関係そのものが治療的な意味をもちます<sup>17)</sup>」といわれるのも、無意識的ストレスそのものが人間関係に起因するものであるからこそである。人間関係とは一般に相互関係であり、一方的な関係は存在しない。例えば、「子どもがひきこもっている家庭では、いずれ追い出されるとおびえる本人と、ずっとすねをかじられるとおびえる親という組み合わせが、一番ありふれたパターンなのだ<sup>18)</sup>」という考え方が成立する。この場合、子どもも親もともに感じるストレスは無意識的なストレスであると言えることができる<sup>19)</sup>。

あらゆる人間は相互的な人間関係において、それぞれの立場に応じて相互にストレスを感じているが、その場合のストレスは原因のわからない無意識的ストレスなのである。それゆえ、無意識的ストレスは現代社会においては何らかの人間関係から特に大きな影響を受け、そのこと自体意識しないうちにストレスを感じているのである。それゆえにこそ、この無意識的ストレスに対する耐性がきわめて重要な意義をもってくるのである。しかしながら、現実には無意識的ストレスに対する耐性の育成については、ほとんど放置状態である。無意識的ストレスに対する対応はカウンセリングによる指導によって対応されるが、それはストレスが顕在化して行われるものであり、ストレス耐性を養うことは逆にストレスから解放される方法が採られる。その結果、ますます無意識的ストレスに対する耐性は弱体化していく。

無意識的ストレスを克服するためにはそのようなストレスに対する耐性を養わなければならない。社会的存在である人間は成長・発達に伴い様々な人間関係において生活しなければならない。人間はそのような多様な人間関係のうちに無意識的にストレスを感じるものである。そのようなストレスを受けつつ生活できることが、

社会化に伴うストレスに打ち克てる強いストレス耐性によって実現していく。したがって、無意識的ストレスに対してはストレス耐性を養うための訓練を教育に取り入れていく以外には対応策は存在しない。この点については後に考察する。

## (2)意識的ストレスとストレス耐性

日常的な社会生活において、自らの生活に伴う不快感・不便さ・困難さという意識的なストレスについては、快適さ・便利さ・容易さを求める現代社会の一般的傾向に基づく科学技術の発展が人間にとってのストレス耐性の役割を演じるようになってきている。つまり、本来人間がもっているはずのストレス耐性ではなく、便利な機器を利用することによって快適さ・便利さ・容易さを実現していくことができるために、人間自身はそのような機器そのものの機能を思うままに操ることによって、自らのストレスを軽減することができる。それゆえ、現代人はストレス自体を感じなくするための様々の工夫によって、自らの耐性の弱体化が進行している<sup>20)</sup>。

現代社会においては、意識的ストレスを常に軽減するための科学技術の開発が行われ、そのストレスに対する耐性が生成する以前にそのような耐性をもたなくても良い状況が科学技術によって開発されるのである。つまり、ストレス耐性はある程度のストレスを受け続けることによって養われるのであるが、そのようなストレス耐性が養われる前に科学技術によってそのようなストレス自体を取り除く装置が開発され、結果的に人間自身にストレス耐性が養われないうちにそのストレスから解放されてしまうのである。

それゆえ、現代人がストレスとして感じている中心的なものは、先に見た無意識的ストレスであり、その原因を特定することもできない不定愁訴となってあらわれてくる場合がきわめて多いのである。

鍛錬主義の教師中心主義教育の時代においては、子どもたちの不完全な能力を導くために子どもの「やる気」や興味・関心よりも、教師の側からの教授や訓練が中心に行われていた。こ

のような時代においては教育的はたらきかけそのものがストレス耐性を育成することに繋がっていた。ルソー以降の児童中心主義教育の考え方が一般化する時代になって、支援の教育が中心では耐性を教育的はたらきかけによって育成することは期待できない。意識的ストレスに対する耐性は教育的はたらきかけ自体に訓練の要素が含まれ、形式陶冶によってストレス耐性が成立してくるのである。それゆえ、教師中心主義的教育が行われないかぎり、ストレス耐性は教育的に育成することはできない。

教師中心主義教育自体子どもにストレス耐性を養う目的で行われる教育ではないが、不完全な子どもに完全な大人としての能力を身に付けさせるための教え込み教育実践を主なる方法としていた。そのような教育的はたらきかけを受け入れる子どもたちは、常に教育に伴うストレスを体験せざるをえない状態にあった。その結果、そのようなストレスに対する耐性が自然に形成されていくのである。

教育的はたらきかけによって意識的なストレスに対するストレス耐性が育成されることによって、子どもたちは自ら主体的な活動に積極的に取り組むことができるようになる。主体性の育成を目指す教育には、その前提としてストレス耐性の育成が先行しなければならない。自らの責任で行う主体的活動には、ストレスが常に伴う。それゆえ、ストレス耐性の弱い人間には主体的活動は行えない。つまり、支援の教育では主体的活動を行える人間は育成できない。自らの責任で計画・実践・反省・評価を行えるような自己活動はもともと主体的活動を行える子どもには可能であるが、主体的活動を行う場合に生じるストレスに耐えられる耐性を育成することから始めなければならない。主体的な自己活動には自己責任が伴い、自己責任を取れるためには自己評価が不可欠になってくる。それゆえに、主体的な自己活動にはストレスが伴うものである。

主体的な自己活動が行える人は、基本的な自己評価を行ない、それに伴う自己責任が取れる人なのである。そのような自己活動に伴う要素

(自己評価、自己責任)には、常にストレスが伴うわけであるから、ストレス耐性をもたない人には自己活動を行うことはできない。

児童中心主義教育を中心に行う現在、子どもたちの主体性を養うための教育には、その基礎の部分に子どものストレス耐性を養う教育が不可欠であることを教育者は十分認識しなければならない。

### (3)自己評価基準とストレス耐性

子どもの立場からストレス耐性について考察すると、意識的ストレスに耐えられるかどうかの一つの重要な基準として自己評価基準が挙げられる。自己評価基準を高く設定するか低く設定するかによって、それによって生じるストレス感の強弱は大きく変わってくる。つまり、自己評価基準を低く設定することによって、自己評価に悩んだり、苦しんだりするストレスは少なくなり、逆に自己評価基準を高く設定することによって、自己評価に悩んだり、苦しんだりするストレスは多くなる。

自己評価基準は一般に「プライド」と呼ばれるものとしてあらわれてくる。自己評価自体は成長・発達の過程で自己意識の明確化に伴ってあらわれてくるが、「自己意識は人間の外的要素である生活環境からの影響と内的要素である有機性という2つの要素によって次第に明確化されてくる<sup>21)</sup>」。それゆえ、自己評価は自己自身の生まれ育った環境の影響を受けつつも自らの主体性に基づいて行われる。したがって、日常生活において様々のストレスに直面しつつ、自己評価を行ううちに、そのストレスからの自己防御機能がはたらいってその評価基準を下げ、ストレス感を和らげようとするようになる。それゆえに、現実生活において人間の成長・発達が進むにつれて個人性と社会性の対立矛盾が大きくなるはずであるにもかかわらず、成長・発達に伴うストレス感はある年齢期(青年期)以降、和らいでくのが普通である。これは人間が次第に現実社会に慣れるとともに、人生そのものに対する自己評価の基準を下げて住み易くならうとする本能<sup>22)</sup>のあらわれと行うことができる。つまり、意識的ストレスは自らの自己評価基準

を下げるという自己防御本能の機能によって自然に和らげられる傾向にある。

しかしながら、特にプライドの高い人においては、そのような自己評価基準を下げる事ができず、意識的ストレスに苛まれる場合もある。このような意識的ストレスに苛まれる現実に耐えるだけの強いストレス耐性を養えるか、自己評価基準を下げることで気楽に生きていくかが人の生き方の多様性としてあらわれてくる。そのバランスが崩れると、統合失調症のような精神的トラブル状態に陥ることになる場合もある。特に現代社会のような社会的価値観の多様化ないしは混乱状況の著しい社会においては、この自己評価基準の問題が生じやすい。

社会的な価値観が固定化され、自由な生き方ができない社会においては、その社会にある慣習に従って生きるしか選択肢がない場合、成長・発達に伴うストレスは比較的小さいと言えることができる。人間の生き方を問題にする場合、個々人の自由を認めることが尊重されるべきという考え方は正当性をもつのであるが、現実にもこのような考え方は精神力が強く、ストレス耐性がある程度以上に確立している場合においてのみ有効なのである。

一般の人々の中には自由で、あらゆるものを主体的責任で選択し、決定していくような生き方に伴うストレスに耐えられるストレス耐性を育成されないままに成長してくる人も多い。特に、近年の児童中心主義教育の考え方に基づく支援の教育を受けて育った人々のなかにはストレス耐性の特に弱い人もいる。

自由を尊重する社会とは、優れた能力をもつ人々にとってはすばらしい社会であるが、必ずしもすべての人々にとってはすばらしい社会と言うことはできない。自由が主要理念である社会は、強者にとってはすばらしい社会であるが、弱者にとっては自らがその犠牲になることを前提にする弱肉強食社会であることを認識しておかなければならない。

自己評価基準が高く、自らに厳しい評価を常に行う傾向にある人は神経症になりやすいと言われている。「神経症になりやすいタイプの人

というのは、心配性で、執着質で、自己内省性が強く、そして要求水準の高い人とされている<sup>23)</sup>。このように自己評価基準が高い人はストレス感が強く、他の人には理解できないような事情が強いストレス感となってあらわれてくる。ここでストレス耐性の強弱がその人の存在を全く異質なものにしてしまう可能性がある。

ストレス耐性が強く、しかも、自己評価基準が高い人の場合は、きわめて精神的に強いだけでなく、社会的にも指導的立場に立ち、さまざまな困難を克服していくことに生きがいを感じられる。それに対して、ストレス耐性が十分でなく、しかも自己評価基準が高い人は神経症、その他の精神的に病的な状態に陥ることが多くなる。一般には、ストレス耐性が十分でない人はそのようなストレスを避けるために、自己評価基準を下げ、ストレスを回避するようになっていく。「精神的に健康な人（非抑うつ者）が自分に対して高い自己評価を与えて自信過剰になる<sup>24)</sup>」と言われているような、「自分に高い評価を与える」という状態は自己評価基準を下げることによって実現する。

社会化の過程がこのような自己評価基準とストレス耐性によって多様に変化してくるがゆえに、子どもの成長・発達にかかわる教育は子どもの社会化の状況を把握するとともに、子どもの性格をある程度理解して行われなければならない。

児童中心主義教育思想が現実的意義をもつ教育活動を導くためには、個々の子どもの成長・発達（社会化）の状況を把握するだけでなく、子どもの自己評価基準がいかなる状態にあるか、さらには、ストレス耐性がどの程度のものであるかを分析していることが基本になってくる。児童中心主義教育の基本原則は、個々の子どものもつ個性（個性だけでなく、能力、自己評価基準等）を踏まえ、それぞれの個性に応じた指導をいかにこまめに行うことができるかを導くものでなければならない。ここで、子どもの個性に応じた教育についてさらに考察を深めていきたい。



#### 4 ストレス耐性を育成する教育

##### (1)児童中心主義教育とストレス耐性

児童中心主義教育が主に行われている現代教育において、子どもにストレス耐性を養うことはきわめて重要な意義をもつ。児童中心主義教育は子どもの主体性が本来備わっているものであって、教師はそれがあらわれてくることに対して消極的に対応するという基本的姿勢で行われているがゆえに、児童中心主義教育を受けている子どもは教育によってストレスを感じにくくされている場合が多い。つまり、本来の教師中心主義教育がストレスを与えるものであるという基本原理を覆すのが児童中心主義教育であるために、児童中心主義教育では子どもたちにストレス耐性を養うことはできない。

児童中心主義教育が子どもの成長・発達を促進することを基本理念とするなら、その成長・発達に伴うストレスに耐えるための耐性を養う教育的はたらきかけが必要である。つまり、児童中心主義教育には子どもに「やる気」をもたせる教育的はたらきかけと同時に、ストレス耐性を養うための訓練が必要なのである。ストレス耐性を養うためにはストレスを与えるという基本的はたらきかけは不可欠であり、ストレスをすべて回避するような児童中心主義教育は教育とは言えない。

ストレス耐性を養うためのストレスはそれぞれの子どもの性格や生活状況に応じて個別に行われなければならないことはすでに明らかにしたが、いずれにしても子どもにストレスを与えた上で養われるストレス耐性の育成には教師の側の教育愛とユーモアが不可欠の要素になってくる。

教育愛はアガペーに導かれる愛であり、被教育者の成長・発達のために必要ないかなるはたらきかけ<sup>25)</sup>をも実現させるものである。「教育愛をもった教師が子ども達に訓連や練習を行わせることによって、子どもたちは『やる気』を失わないで、意識的自己形成を続けることができる<sup>26)</sup>」のであり、教育愛こそがストレス耐性育成に不可欠の要素なのである。教育愛に導かれる教育的はたらきかけは、被教育者の立場を

高めるためにははたらきかけを実現する。それゆえ、教育愛をもつ教師は子どもに必要なストレス耐性を養う必要性を感じ、そのための訓練も厭わない。子どもを溺愛する親や教師は子どもがストレスに悩む姿を見るに忍びず、訓練を伴わない支援の教育に徹するのである。教育は被教育者の成長・発達を第一に考えて行われなければならない、そのためには子どもの成長・発達に必要な訓練を与えることこそ、真の児童中心主義教育であると言える。

##### (2)教師中心主義とストレス耐性

教師中心主義教育はルソー以前の教育において、キリスト教の原罪の意識に基づいてもたれていた。教師中心主義教育の基本原理は体罰によって不完全な子どもを完全な人間に矯正しながら成長・発達させることである。それゆえ、教師中心主義教育は被教育者にストレスを与えることは当然のことと考えられた。つまり、訓練によって子どものもつ不完全性を完全性へ向けて矯正していく教育において、子どもがストレスを感じることは必然的なことであると考えられていた。それゆえ、教師中心主義教育にはストレスは付き物であり、教育を受ける子どもたちはそのストレスによって自然にストレス耐性も育成されたのである。

教師中心主義教育は子どもにストレス耐性を無意識のうちに育成するのであるが、その場合、子どもたちが感じるストレス感を和らげるために、教師は教育活動にユーモアをもって対応することが必要である。教育者のユーモアの感情が被教育者のストレス感を和らげるのであり、ストレス感を和らげつつストレスを与えることによって被教育者にストレス耐性を育成していくのである。

教師中心主義教育は世代間の文化伝達という教育を成立させる基礎であり、この教育が成立するためには、被教育者である年少世代が教育者である年長世代に信頼と尊敬の感情をもっている必要がある。このような感情を成立させるのが、教育者の教育愛とユーモアなのである。とりわけ、教師中心主義教育において、教師のユーモアは子どもたちの心を和ませ、教育活動

に伴うストレス感を和らげるのにきわめて有効である。

また、「ユーモアのセンスはすべての子どもに要求される人間的資質となる<sup>27)</sup>」ものであるから、教師自身がそのユーモアのセンスをもっていることは不可欠の条件でなければならない。教師がユーモアのセンスをもつことによって、子どももユーモアのセンスをもつようになる。「ユーモアのセンスを持った人は、執着性格、メランコリー型性格の人と違って、許容量の大きい、そして伸縮自在の柔らかいゴムの風船を持っている<sup>28)</sup>」。それゆえ、様々のストレスに対する耐性を育成するためには、ユーモアのセンスをもちつつ、ストレスを与えていくことが必要不可欠になってくるのである。

教育は単なる知識や技術の伝達ではない。子ども自身が一人前の大人に成長・発達し、自ら自立した人間になっていく必要がある、そのためにもストレス耐性を育成することは教育の重要なはたらきかけでなければならない。

注

- 1) 新村出編『広辞苑 第六版』岩波書店、2008年、1512頁。
- 2) Hermann Holstein : Friedrich Fröbel Die Menschenerziehung Die Erziehungs, Unterrichts-und Lehrkunst, Verlag Ferdinand Kamp Bochum. 1973. S.67.
- 3) C. Platz : Schleiermachers Pädagogische Schriften. Mit einer Darstellung seines Lebens. Neudruck der dritten Auflage. 1902. S.55.
- 4) 自我の芽生える3～4歳頃(第1次反抗期)と自我意識の高まる青年前期(第2次反抗期)がある。
- 5) 田井康雄著『現代道徳教育原論—少子高齢化社会を生き抜く力の育成—』学術図書出版社、2007年、58頁。
- 6) 「ゆとりの教育」はその典型的な考え方であり、それによって子どもたちがストレスをできるだけ回避しつつ教育されるという異常な教育が行われてきた。
- 7) 汐見稔幸著『親子ストレス—少子社会の「育ちと育て」を考える』平凡社新書、2007年、136頁。
- 8) 汐見稔幸著、同上書、110頁。
- 9) 一部の例外を除いて、大部分の若者にとって自由であることは、この上なく厳しい自己責任を問われるストレス感強い。

- 10) ルソーの時代はアンシャン・レジームと言われる一般大衆にとってきわめて住みにくい社会であったから、その社会で生活していること自体において耐性が養われた。しかし、現代日本社会は必ずしもそれほど住みにくい時代ではない。それゆえ、耐性を養う教育が行われなければならない。
- 11) 熊野宏昭『ストレスに負けない生活—心・身体・脳のセルフケア—』ちくま新書、2007年、82～83頁。
- 12) Hermann Holstein : Immanuel Kant Über Pädagogik. 4 Auflage. Verlag Ferdinand Kamp Bochum S.27.
- 13) アルフォンス・デーケン著『ユーモアは老いと死の妙薬』講談社、2002年、37頁。
- 14) アルフォンス・デーケン著、同上書、38頁。
- 15) 現代社会では、経済的利益に繋がるあらゆる活動が仕事として成立し、多様なストレスが存在するからこそ新たなサービス職が次々とあらわれてくるのである。
- 16) カウンセリングによるアプローチは、そのストレスが具体的な精神的・身体的変調としてあらわれてから、はじめて行われるものである。
- 17) 斎藤環著『ひきこもりはなぜ「治る」のか?』中央法規、2007年、17頁。
- 18) 斎藤環著、同上書、118頁。
- 19) もし、それが意識的なストレスであれば、互いにそのストレスの原因について発言し、考察しあうことができる。心のどこかにある不安としてストレスを感じ合っているのである。
- 20) 「毎日ジョギングしていれば、次第に心肺機能がアップして体力がついてくるように、心もストレスのある状況に適応し続けていけば次第にストレスに対する抵抗力を高めていける」(熊野宏昭著『ストレスに負けない生活—心・身体・脳のセルフケア—』ちくま新書、2007年、196頁)とされているように、科学技術の発展に伴って、意識的なストレス感自体は減少するが、ストレス耐性そのものはますます弱体化していく。
- 21) 田井康雄・中戸義雄共編『探究・教育原論—人間形成の解明と広がり—』学術図書出版社、2005年、3頁。
- 22) 自己防衛本能と言うことができる。
- 23) 和田秀樹著『バカとは何か』幻冬舎新書、2006年、98頁。
- 24) 菊池聡著『「自分だまし」の心理学』祥伝社、2008年、50頁。
- 25) そのほたらきかけを行うことによって教育者自身が被教育者から嫌われることがあっても、被教育者の成長・発達に必要なあらゆるはたらきかけを実現させる愛こそが教育愛である。
- 26) 田井康雄著『自己形成原論—「人間らしさ」を育む道徳原理の研究—』京都女子大学研究叢刊41、2004年、481頁。

- 27) 松岡武著『ユーモア教育のすすめ』金子書房,  
1996年, 73頁。
- 28) 松岡武著, 同上書, 122頁。