

原 著

私立広域通信制高校生徒の通信制高校選択に関わるストレス別に見た
精神健康の関連要因

ヒラベ マサキ トウゴ エツコ フジシロユミ ユミヨ キタジマ マサト
平部 正樹* 藤後 悦子* 藤城有美子^{2*} 北島 正人^{3*}
フジモト マサキ タケハシ ヒロキ
藤本 昌樹* 竹橋 洋毅^{4*}

目的 私立広域通信制高校の生徒を対象に質問紙調査を行い、通信制高校選択に関わるストレスから生徒を分類し、そのタイプごとに精神健康度に関わる要因を抽出した。

方法 私立A広域通信制高校の全国11キャンパスに所属する全生徒3,888人を対象とした。調査期間は2015年10月から2016年1月であった。クラスごとの一斉ホームルーム時に、担任教員が、調査票を直接配付・回収した。調査票は、基本項目、精神健康関連項目、ライフスキル項目から構成されていた。精神健康関連項目については、通信制高校入学前のストレス、入学後のストレス、通信制高校選択に関わるストレスについて、「学業」、「友人関係」、「教師との関係」、「部活動」、「学校行事」、「家庭環境」、「健康状態」、「バイト・仕事」の8領域から尋ねた。精神健康度を計る指標として、Kessler 6（以下、K6）を用いた。

結果 2,424人からの有効回答を得た（回収率、62.3%）。通信制高校入学前と入学後のストレスの変化については、男女ともに、「バイト・仕事」領域以外で入学後にストレスが低下していた。通信制高校選択に関わるストレスの8領域の得点により大規模クラス分析を行った結果、6群が抽出された。各群におけるK6得点に関わる要因を抽出したところ、すべての群で健康状態が強く関わっていた。加えて、学業ストレス高群、友人関係ストレス高群、家庭・健康ストレス高群については、通信制高校選択の理由となったストレスが、入学後も精神健康度の低さに結びついていた。学校関連ストレス複合群については、友人関係に加え、家庭環境が精神健康度の低さと関連していた。全ストレス高群は、とりわけ学業との関連が強かった。ライフスキルについては、ストレスマネジメントスキルや意志決定スキルの高さが精神的健康度の高さに関わっていた。

結論 通信制高校生徒の精神健康度の向上のためには、そのニーズを把握し、そのタイプに応じた支援を行うこと、その際にストレスへの対処と、ライフスキルを伸ばすことが重要であることが示された。今後、通信制高校生徒への支援実践につながることを期待される。

Key words : 通信制高校生徒, 精神健康, ストレス, ライフスキル

日本公衆衛生雑誌 2021; 68(6): 412-424. doi:10.11236/jph.20-078

I 緒 言

学校における児童生徒の不適応には、多様なストレスが関わっていることが、従来指摘されてきた^{1,2)}。2019年の国民生活基礎調査では、12~19歳

で、悩みやストレスのある人は35.3%であった。それらの原因として上位のものは、「自分の学業・受験・進学」が63.9%、「家族以外との人間関係」が26.8%であった³⁾。このような生活場面のストレスにより学校不適応となることで、ライフステージに応じた学びが困難になる児童生徒も存在する。近年では、高等学校年代の生徒の不適応も、その後の人生に与える影響から注目されるようになった⁴⁾。

このような不適応を経験した生徒に対する支援方法のひとつは、多様かつ柔軟な枠組みの学びの場を提供することである。生徒の選択肢が増えれば、自

* 東京未来大学

^{2*} 駒沢女子大学

^{3*} 秋田大学

^{4*} 奈良女子大学

責任著者連絡先: 〒120-0023 足立区千住曙町34-12
東京未来大学こども心理学部 平部正樹

分に合った場を選択し、学ぶことができる。そのひとつとして注目されているのが通信制高校である。現在の通信制高校には、多様なニーズを持った生徒が入学し⁵⁾、その中には、全日制高校で学ぶことに困難を抱える者も多いとされている^{4,6,7)}。後者は、通信制高校入学に至るまでに、学校をはじめとした日常生活でのストレスを抱えていた生徒であると考えることができる。ストレスが精神健康に与える影響は従来明らかにされており⁸⁾、通信制高校入学後のストレスや、その精神健康への影響を検証する必要がある。

通信制高校への適応について検討する際、入学理由について注目した報告が多い^{5,9)}。平部(2016)では、入学理由で上位を占めたのは、「学習時間・ペース上の理由」が36.8%と最も高率で、次いで「学力上の理由」が32.7%、「前校での不適応」が25.7%であった。ストレスの精神健康に及ぼす影響が、個人特性によって調整される可能性は指摘されており¹⁰⁾、通信制高校では入学理由によって支援のあり方を変える必要があると考えられる。また、これらの理由による入学およびその後の学校生活を、それ以前に抱えていたストレスへの対処方略としての環境調整と成長の場の提供として捉えるならば、通信制高校入学による適応の改善度合いだけでなく、卒業後の適応についても精査が必要であろう。2019年度の文部科学省の学校基本調査では、私立通信制高校の卒業生について、進学も就職もしない者が全体の35.2%となっている¹¹⁾。また、次の進路での不適応等も課題として指摘されている^{12,13)}。卒業後に再びストレスの多い環境に身を置くことが想定されるなかで、ストレスがありながらも精神健康を維持・向上させる要因を明らかにし、次のライフステージへと繋いでいく支援が必要となる。本研究では、卒業後も活用できる生徒のリソースとして、ライフスキルに着目した。ライフスキルは、青少年の健康増進に関わる基礎スキルであり¹⁴⁾、精神健康向上に資すること¹⁵⁾、ストレスと精神健康の媒介変数となりうることも指摘されている¹⁶⁾。

このような観点から、本研究では私立広域通信制高校の生徒を対象に、ストレスやライフスキル、精神健康についての質問紙調査を行った。日本の通信制高校生徒の研究は、不登校体験についての調査は行われているが^{17~19)}、精神健康とその関連要因という観点からの大規模な調査は行われていない。本論の目的は、通信制高校入学の理由となったストレスから生徒を分類し、精神健康度に関わる要因を抽出し、タイプごとの支援のあり方を検討することである。

II 研究方法

1. 対象

対象は、A通信制高校(以下A校)の生徒であった。A校は、全国に11キャンパスを有する、私立の広域通信制高校である。その全11キャンパスに、調査時点で所属していた全生徒3,888人を対象とした。倫理的配慮として、得られたデータを生徒支援に活かすこと、回答は任意であることを、回答なくても学校生活で不利益にならないことを明記した。

本研究については東京未来大学倫理審査委員会で承認を受けた(承認番号15号, 2014年5月28日承認)。なお、本研究はJSPS科研費17K01801の助成を得た。

2. 調査方法

調査時期は2015年10月から2016年1月であった。全生徒を対象とする、クラスごとの一斉ホームルーム時に、担任教員が、調査票を直接配付・回収した。対象校には、登校時間を自由に選んで個別学習をするコース(以下、個別学習コース)、週3日登校しクラスでの学習をするコース(以下、週3日コース)、週5日登校しクラスでの学習をするコース(以下、週5日コース)があり、一部キャンパスには、少数ながらその他のコースもあった。全てのコースの生徒を対象とした。ホームルームを欠席した生徒については、その後の個別対応で調査票への回答を依頼し、可能な限り回収できるようにした。

3. 調査票の構成

調査票は、基本項目、精神健康関連項目、ライフスキル項目から構成されていた。

基本項目は、性別、年齢、コース、入学年月、入学形態、在籍高校数、入学前の不登校の有無とした。コースは、前述した4つのコースのいずれに所属しているかを尋ねた。入学形態は、「新入学」、「転入学」、「編入学」の3つから選択を求めた。在籍高校数は、調査対象のA校が何校目の高校かについて、実数を尋ねた。入学前の不登校の有無は、対象者に有無を直接訪尋ねた。

精神健康関連項目については、ストレスと精神健康度について尋ねた。ストレスについては、通信制高校入学前のストレス、通信制高校選択に関わるストレス、通信制高校入学後のストレスについて、「学業」「友人関係」「教師との関係」「部活動」「学校行事」「家庭環境」「健康状態」「バイト・仕事」各8領域について質問した。入学前ストレスについては、8領域についてどの程度感じていたかを、「1点:まったく感じていなかった」から「5点:非常に感じていた」の5件法で回答を求めた。通信制高

表1 調査票のストレスならびにライフスキルの質問項目

II あなたのストレスについておうかがいします。

1. ○○(高校名)に入る前の学校(小学校, 中学校, 高校時代)に, 以下の事柄でどの程度ストレスを感じていましたか。各項目で当てはまる数字1つに○をつけてください。

	い な か っ た	全 く 感 じ て い た	少 し 感 じ て い た	ま あ ま あ	か な り	非 常 に		い な か っ た	全 く 感 じ て い た	少 し 感 じ て い た	ま あ ま あ	か な り	非 常 に
1 学 業	1	2	3	4	5		5 学 校 行 事	1	2	3	4	5	
2 友 人 関 係	1	2	3	4	5		6 家 庭 環 境	1	2	3	4	5	
3 教 師 と の 関 係	1	2	3	4	5		7 健 康 状 態	1	2	3	4	5	
4 部 活 動	1	2	3	4	5		8 バイト・仕事	1	2	3	4	5	

2. あなたが「通信制」の高校を選択したことに, 1.でお訊きしたストレスはどの程度影響していましたか。各項目で当てはまる数字1つに○をつけてください。

	は ま ら な い	全 く 当 て は ま る	少 し 当 て は ま る	ま あ ま あ	か な り	非 常 に		は ま ら な い	全 く 当 て は ま る	少 し 当 て は ま る	ま あ ま あ	か な り	非 常 に
1 学 業	1	2	3	4	5		5 学 校 行 事	1	2	3	4	5	
2 友 人 関 係	1	2	3	4	5		6 家 庭 環 境	1	2	3	4	5	
3 教 師 と の 関 係	1	2	3	4	5		7 健 康 状 態	1	2	3	4	5	
4 部 活 動	1	2	3	4	5		8 バイト・仕事	1	2	3	4	5	

3. 1.でお訊きした事柄について, 「現在」どの程度ストレスを感じていますか。各項目で当てはまる数字1つに○をつけてください。

	い な か っ た	全 く 感 じ て い る	少 し 感 じ て い る	ま あ ま あ	か な り	非 常 に		い な か っ た	全 く 感 じ て い る	少 し 感 じ て い る	ま あ ま あ	か な り	非 常 に
1 学 業	1	2	3	4	5		5 学 校 行 事	1	2	3	4	5	
2 友 人 関 係	1	2	3	4	5		6 家 庭 環 境	1	2	3	4	5	
3 教 師 と の 関 係	1	2	3	4	5		7 健 康 状 態	1	2	3	4	5	
4 部 活 動	1	2	3	4	5		8 バイト・仕事	1	2	3	4	5	

III あなたの問題対処スキルについておうかがいします。

1. あなたは, 日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して, どの程度対処することができますか。対処スキルとして各項目で当てはまる数字1つに○をつけてください。

	は ま ら な い	全 く 当 て は ま る	少 し 当 て は ま る	ま あ ま あ	か な り	非 常 に
1 健康に関する行動について, さまざまな選択肢を検討し, 主体的に決定できる。	1	2	3	4	5	
2 日常の問題を, 建設的に処理することができる。	1	2	3	4	5	
3 さまざまな選択肢を思いつき, それらの結果についても思い描くことができる。	1	2	3	4	5	
4 価値観や仲間の圧力, メディアなどが自分に及ぼす影響を認識した上で, 情報や経験を客観的に分析できる。	1	2	3	4	5	
5 文化や状況にあったやり方を用い, 言葉, 表情や態度などで自分を表現できる。	1	2	3	4	5	
6 好ましいやり方で, 人と関わることができる。	1	2	3	4	5	
7 自分の性格, 長所と弱点, したいことや嫌いなことを知っており, どんなときにストレスあるいはプレッシャーを感じるかが分かる。	1	2	3	4	5	
8 他者が置かれている状況を心に描き, 自分とは異なる人を理解し, 受け入れることができる。	1	2	3	4	5	
9 自分や他人の情動を認識し, 情動が行動にどのように影響するかを知り, 情動に適切に対処することができる。	1	2	3	4	5	
10 生活上のストレス源を認識し, ストレスの影響を知り, ストレスのレベルをコントロールすることができる。	1	2	3	4	5	

校選択に関わるストレスは、8領域のストレスが通信制高校を選択したことによるどの程度関わっていたかを、「1点：全く当てはまらない」から「5点：非常に当てはまる」の5件法で回答を求めた。入学後のストレスは、8領域について現在のどの程度感じているかを、「1点：まったく感じていない」から「5点：非常に感じている」の5件法で回答を求めた。精神健康度については、Kessler (2002)らが提案した、精神疾患のスクリーニング尺度をFurukawa (2008)らが邦訳し、信頼性・妥当性を検討したKessler 6 (以下、K6)を用いた^{20,21)}。「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」「気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」「何をするのも骨折りだと感じましたか」「自分は価値のない人間だと感じましたか」という6項目に対して、「0点：全くない」から「4点：いつも」までの5件法で回答を求めるものである。0点から24点に分布し、得点が高いほど精神健康度が低いことを示す。

ライフスキルは、世界保健機関 (World Health Organization: WHO) で「日常の様々な問題や要求に対し、より建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」と定義される¹⁴⁾。10のスキルから成り、2スキルずつで5領域に分類されるとしている。「意志決定」「問題解決」から成る『意志決定スキル』、「創造的思考」「批判的思考」から成る『目標設定スキル』、「効果的コミュニケーション」「対人関係」から成る『コミュニケーションスキル』、「自己意識」「共感性」から成る『自己認識スキル』、「情動への対処」「ストレスへの対処」から成る『ストレスマネジメントスキル』である。2人の精神保健学の専門家と協議の上、WHOの邦訳版¹⁴⁾から10個のスキルの定義を読み取り、それを文章化して質問項目とした。各項目について、「1点：全く当てはまらない」から「5点：非常に当てはまる」の5件法で回答するものとした。各領域2項目の得点を合算し、2点から10点に分布する5領域のライフスキル得点を算出した。得点が高いほどスキルが高いことを示す。ストレスとライフスキルについては独自に作成した項目であるため、表1に項目を示す。

4. 統計解析

データ解析にはIBM SPSS statistics ver.25を用いた。回答者の基本情報は、連続変数では平均値と標準偏差、カテゴリ変数では度数を性別で示した。男女の比較のために、連続変数では t 検定、カテゴリ変数では χ^2 検定を行った。通信制高校選択に関わるストレス、入学前後のストレスおよびライフ

スキルの平均値と標準偏差を性別で示した。通信制高校選択に関わるストレスについては、男女の比較をMann-Whitneyの U 検定で行った。入学前後のストレスについては、性別の比較をMann-Whitneyの U 検定で、入学前後の比較をWilcoxonの符号付順位和検定で行った。ライフスキルについては、男女の比較をMann-Whitneyの U 検定で行った。その後、どのようなストレスが理由で通信制高校に入学してきているのかの傾向による群分けをするために、通信制高校選択に関わるストレス8領域の得点でK-means法による非階層的クラスタ分析を行った。「大規模ファイルのクラスタ」のコマンドを選択し、通信制高校選択に関わるストレスの8変数を投入した。クラスタ数を2つから7つに設定し結果を比較した。その後、群別に見た、K6得点と各変数との単純相関を示した。ここでのストレスの変数は、入学後のストレスであった。また、性別は「男性0」「女性1」、不登校は「経験なし0」「経験あり1」のダミー変数として分析に用いた。単純相関が有意であった項目から、とくに精神健康度と関連性の高い要因を同定するために、相関が有意であった項目を説明変数とし、K6得点を目的変数として、2つのモデルでステップワイズ法による重回帰分析を行った。 $P < 0.10$ をモデルに用いる基準とし、また有意水準を $P < 0.05$ とした。

III 研究結果

1. 調査実施状況

2016年1月までに、対象とした全11キャンパスにおいて、合計2,424人からの回答を得た (回収率62.3%)。

2. 回答者の基本情報

回答者の基本情報を表2に示した。性別では、男性37.3%、女性62.7%であった。平均年齢±標準偏差は、17.0±1.4歳であった。入学形態では、新入学が38.7%、転入学で48.7%、編入学は12.7%であった。性差は有意で、新入学は女性が多く、編入学は男性が多いという傾向であった。在籍高校数では、A校が2校目であるという回答者が58.6%で、1校目であるという回答者が40.0%であった。男性で在籍校数が有意に多かった。コースでは、個別学習コースが82.2%と高かった。不登校経験は全体では46.6%で、女性で有意に高かった。

3. 回答者のストレスならびにライフスキルの状況

回答者のストレスならびにライフスキルの状況を表3に示した。通信制高校選択に関わるストレスについては、8項目中7項目のストレスで、女性の方

表2 回答者の基本情報

項目	男性	女性	全体	有意差
性別 [人数 (%)]	875(37.3)	1,470(62.7)		
年齢 [歳：平均±標準偏差] ^{a)}	17.2± 1.5	16.9± 1.3	17.0± 1.4	<0.001
入学後経過月数 [月：平均±標準偏差] ^{a)}	13.8±10.5	13.5± 9.7	13.7±10.0	n.s.
入学形態 [人数 (%)] ^{b)}				<0.001
新入学	266(31.0)	627(43.3)	893(38.7)	
転入学	436(50.8)	687(47.4)	1,123(48.7)	
編入学	157(18.3)	135(9.3)	292(12.7)	
在籍高校数 [人数 (%)] ^{b)}				<0.001
1校目	264(33.0)	605(44.1)	869(40.0)	
2校目	519(65.0)	754(55.0)	1,273(58.6)	
3校目以上	16(2.0)	13(0.9)	29(1.3)	
コース [人数 (%)] ^{b)}				n.s.
個別学習コース	717(83.6)	1,181(80.6)	1,898(82.2)	
週3日コース	126(14.7)	229(15.8)	355(15.4)	
週5日コース	10(1.2)	37(2.5)	47(2.0)	
その他	5(0.6)	4(0.3)	9(0.4)	
不登校経験 [あり：人数 (%)] ^{b)}	279(32.5)	780(54.9)	1,059(46.4)	<0.001

注1) 「全体」は、男性、女性に、性別未回答78人も含めた2,424人を指す。

注2) 性別の%は横100%，それ以外は縦100%である。

注3) 男女の比較には、a) *t*検定、b) χ^2 検定を用いた。

が男性よりも強く関わっているという有意差が見られた。入学前後のストレスについては、男性よりも女性のストレスが強く、総じて入学前よりも入学後でストレスが低下していた。ライフスキルについては、目標設定スキル、ストレスマネジメントスキルにおいて、女性よりも男性で高かった。

4. 通信制高校選択に関わるストレスによる回答者の群分け

非階層的クラスタ分析の結果を図1に示した。分析を重ねた結果、解釈可能性から、6クラスタが妥当であると判断した。クラスタ1は、「学業」の得点のみが高いため、「学業ストレス高群」と名付けた。クラスタ2は、すべての得点が高いので、「全ストレス高群」と名付けた。クラスタ3は、「友人関係」の得点のみが高いため、「友人関係ストレス高群」と名付けた。クラスタ4は「家庭環境」「健康問題」の得点が高いため、「家庭・健康ストレス高群」と名付けた。クラスタ5は、「学業」「友人関係」「教師との関係」の得点が高いため、「学校関連ストレス複合群」と名付けた。クラスタ6は、すべての得点が低いので、「全ストレス低群」と名付けた。各群の人数については、学業ストレス高群269人、全ストレス高群107人、友人関係ストレス高群318人、家庭・健康ストレス高群344人、学校関連ス

トレス複合群244人、全ストレス低群936人であった。

5. 通信制高校選択に関わるストレスの群別に見た基本情報および精神健康度

表4に各群の基本情報を示した。群別で有意差が見られたのは、性別、年齢、入学形態、不登校経験であった。在籍高校数やコースには違いが見られなかった。図2に、群別に見たK6得点を示した。回答者全体のK6の平均値は、7.34点であった。各群のK6の平均得点±標準偏差は、学業ストレス高群で6.57±5.57点、全ストレス高群で13.31±7.08点、友人関係ストレス高群で7.36±5.62点、家庭・健康ストレス高群で11.28±5.92点、学校関連ストレス複合群で9.82±6.02点、全ストレス低群で7.21±5.23点であった。一元配置の分散分析を行ったところ有意であり ($F(5, 2169) = 114.03, P < 0.001$)、Bonferroniの下位検定を行ったところ、全ストレス高群は他のすべての群よりも有意に得点が高かった。次に、家庭・健康ストレス高群、学校関連ストレス複合群の順で有意に得点が高かった。友人関係ストレス高群ならびに学業ストレス高群は全ストレス低群よりも有意に得点が高かった。

6. 通信制高校選択に関わるストレスの群別に見た精神健康度と各変数の関連

表5に通信制高校選択に関わるストレスの群別に

表3 性別に見たストレスならびにライフスキルの状況

通信制高校選択に関わるストレス									
項 目	男 性			女 性			有意差		
	平均±標準偏差			平均±標準偏差					
学業	2.13±1.34			2.49±1.42			<0.001		
友人関係	1.85±1.25			2.44±1.45			<0.001		
教師との関係	1.84±1.29			2.07±1.32			<0.001		
部活動	1.51±1.06			1.44±0.99			n.s.		
学校行事	1.82±1.19			2.00±1.22			<0.001		
家庭環境	1.64±1.10			1.87±1.21			<0.001		
健康状態	1.83±1.27			2.19±1.40			<0.001		
バイト・仕事	1.61±1.13			1.71±1.16			=0.014		
入学前後のストレス									
項 目	男 性			女 性			有意差		
	入学前	入学後	有意差	入学前	入学後	有意差	入学前	入学後	
	平均±標準偏差	平均±標準偏差		平均±標準偏差	平均±標準偏差				
学業	2.53±1.44	1.92±1.22	<0.001	2.89±1.35	1.96±1.13	<0.001	<0.001	=0.043	
友人関係	2.07±1.34	1.65±1.08	<0.001	3.02±1.46	1.80±1.11	<0.001	<0.001	<0.001	
教師との関係	2.43±1.52	1.44±0.92	<0.001	2.70±1.43	1.44±0.86	<0.001	<0.001	n.s.	
部活動	1.94±1.36	1.29±0.82	<0.001	2.31±1.49	1.15±0.57	<0.001	<0.001	<0.001	
学校行事	2.07±1.35	1.66±1.10	<0.001	2.40±1.38	1.71±1.05	<0.001	<0.001	=0.024	
家庭環境	1.97±1.26	1.62±1.08	<0.001	2.37±1.40	1.85±1.21	<0.001	<0.001	<0.001	
健康状態	1.98±1.31	1.65±1.07	<0.001	2.46±1.42	1.89±1.19	<0.001	<0.001	<0.001	
バイト・仕事	1.60±1.14	1.62±1.13	n.s.	1.56±1.04	1.74±1.15	<0.001	n.s.	<0.001	
ライフスキル									
項 目	男 性			女 性			有意差		
	平均±標準偏差			平均±標準偏差					
意志決定	5.20±2.13			5.17±1.84			n.s.		
目標設定	5.62±2.21			5.41±1.95			=0.009		
コミュニケーション	5.55±2.24			5.67±1.96			n.s.		
自己認識	6.28±2.22			6.48±1.97			n.s.		
ストレスマネジメント	5.41±2.08			5.20±1.83			=0.005		

注1) 入学に関わるストレスについては、性別の比較のために Mann-Whitney の U 検定を行った。

注2) 入学前後のストレスについては、性別の比較で Mann-Whitney の U 検定、入学前後の比較で Wilcoxon の符号付順位和検定を用いた。

注3) ライフスキルについては、性別の比較のために Mann-Whitney の U 検定を行った。

見た、K6 得点と各変数との単純相関を示した。次に、単純相関が有意であった上記項目から、とくに K6 得点と関連性の高い要因を同定するために、モデル1では相関が有意であった項目を説明変数とし、K6 得点を目的変数として重回帰分析を行った。その結果、ストレスについては、すべての群で健康状態が強く関連していた。健康状態ストレスは精神健康度も含んでいることが推測されたため、モデル2として、モデル1から健康状態ストレスを除いて重回帰分析を行った(表6)。その結果、ストレスについては、学業ストレス高群では学業、部活動が選択された。全ストレス高群では、学業が選択された。友人ストレス高群では、友人関係、学校行事、

家庭環境が選択された。家庭・健康ストレス高群では、友人関係、家庭環境、バイト・仕事が選択された。学校関連ストレス複合群では、友人関係、家庭環境が選択された。全理由低群では、学業、教師との関係、家庭環境、バイト・仕事が選択された。それぞれ、これらのストレスが高いほど、K6 得点が高く、精神健康度が低かった。ライフスキルについては、友人関係ストレス高群、家庭・健康ストレス高群において意志決定スキルが、学業ストレス高群、学校関連ストレス複合群でストレスマネジメントスキルが選択された。スキルが高いほど K6 得点が低く、精神健康度が高いという結果であった。また、全ストレス高群、全ストレス低群で自己認識ス

図1 通信制高校選択に関わるストレス8得点における非階層クラスタ分析結果

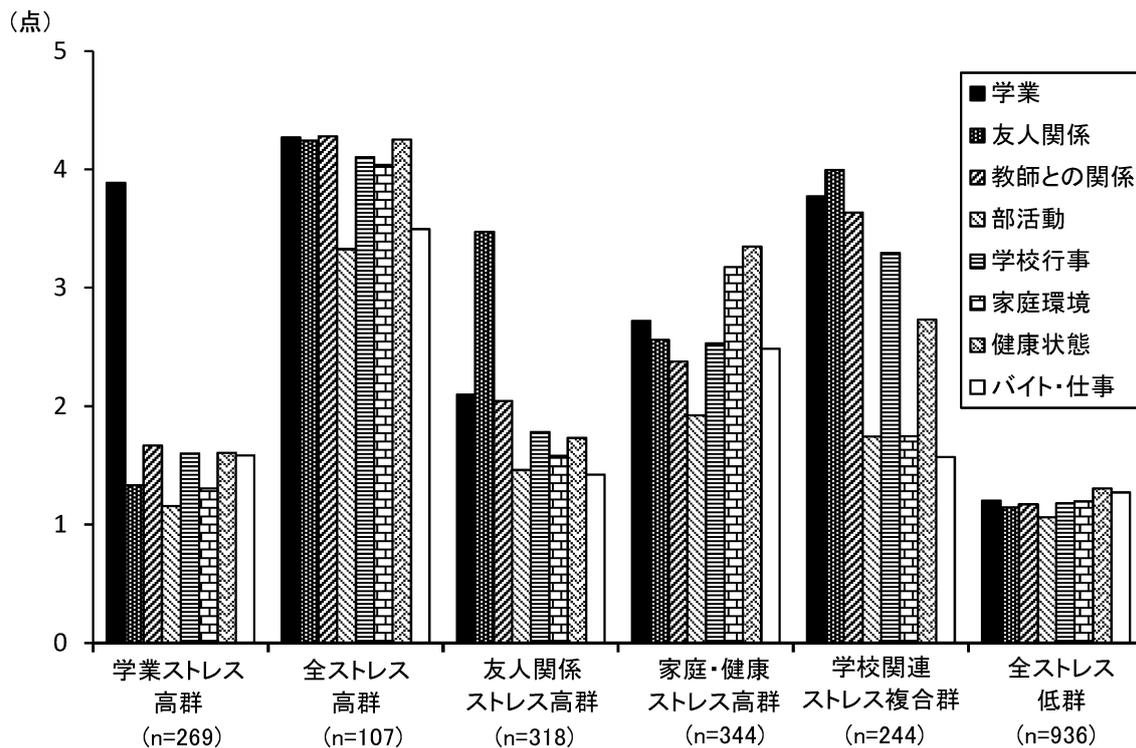


表4 通信制高校選択に関わるストレスによる群別に見た基本情報

	学業 ストレス 高群 (n=269)	全ストレス 高群 (n=107)	友人関係 ストレス 高群 (n=318)	家庭・健康 ストレス 高群 (n=344)	学校関連 ストレス 複合群 (n=244)	全ストレス 低群 (n=936)	有意差
性別 [人数 (%) ^{b)}							<0.001
男性 (%)	99(12.1)	28(3.4)	88(10.8)	118(14.4)	58(7.1)	426(52.1)	
女性 (%)	157(11.8)	76(5.7)	221(16.6)	217(16.3)	180(13.5)	480(36.1)	
年齢 [歳：平均±標準偏差] ^{a)}	17.0± 1.4	17.1± 1.8	17.0± 1.0	17.1± 1.5	16.7± 1.5	17.2± 1.4	=0.001
入学後経過月数 [月：平均±標準偏差] ^{a)}	13.6±10.5	13.8±10.1	14.1± 9.9	14.4±10.3	12.2± 9.3	13.7±10.0	n.s.
入学形態 [人数 (%) ^{b)}							=0.002
新入学	104(39.4)	41(38.7)	109(34.6)	123(36.7)	118(49.4)	325(35.3)	
転入学	128(48.5)	49(46.2)	171(54.3)	161(48.1)	107(44.8)	463(50.3)	
編入学	32(12.1)	16(15.1)	35(11.1)	51(15.2)	14(5.9)	133(14.4)	
在籍高校数 [人数 (%) ^{b)}							n.s.
1校目	104(41.3)	39(40.2)	106(35.5)	121(38.5)	115(50.2)	316(36.8)	
2校目	143(56.7)	56(57.7)	192(64.2)	190(60.5)	111(48.5)	529(61.6)	
3校目以上	5(2.0)	2(2.1)	1(0.3)	3(1.0)	3(1.3)	14(1.6)	
コース [人数 (%) ^{b)}							n.s.
個別学習コース	209(80.1)	89(84.0)	259(82.2)	284(84.3)	185(76.4)	769(83.5)	
週3日コース	42(16.1)	15(14.2)	49(15.6)	45(13.4)	53(21.9)	130(14.1)	
週5日コース	8(3.1)	1(0.9)	7(2.2)	7(2.1)	2(0.8)	17(1.8)	
その他	2(0.8)	1(0.9)	0(0.0)	1(0.3)	2(0.8)	5(0.5)	
不登校経験 [あり：人数 (%) ^{b)}	122(46.6)	69(64.5)	179(58.5)	171(51.2)	171(71.8)	257(28.1)	<0.001

注1) 性別の%は横100%, それ以外は縦100%である。

注2) 群別の比較には, a) 一元配置の分散分析, b) χ^2 検定を用いた。

図2 通信制高校選択に関わるストレスによる群別に見た K6 得点

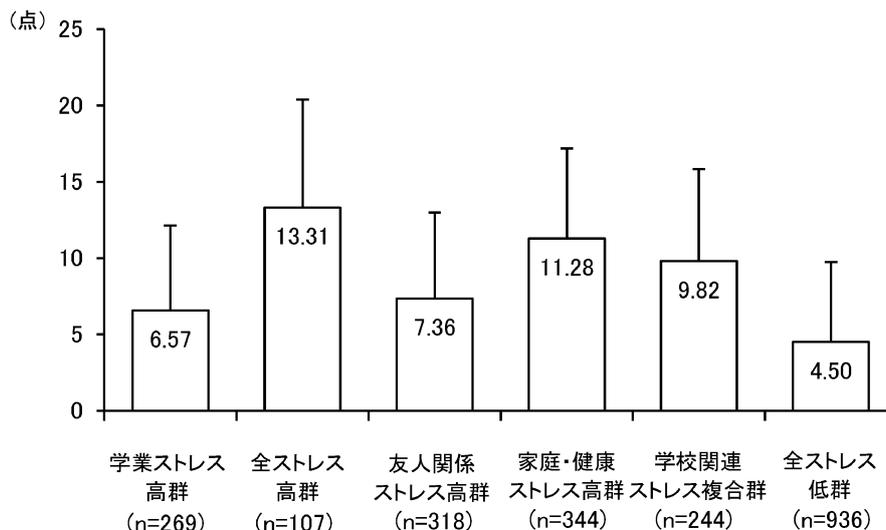


表5 通信制高校選択に関わるストレスによる群別に見た K6 得点に関する要因 (相関分析)

	学業 ストレス 高群	全ストレス 高群	友人関係 ストレス 高群	家庭・健康 ストレス 高群	学校関連 ストレス 複合群	全ストレス 低群
基本情報						
性別	-0.16**	-0.12	0.01	0.09	0.07	0.12***
年齢	0.04	0.08	0.01	0.02	0.03	0.01
入学後経過月数	0.14*	0.15	0.09	0.06	0.08	-0.02
在籍高校数	-0.02	-0.15	0.01	-0.04	0.04	0.04
不登校経験	0.04	0.17	0.13*	0.00	0.11	0.15***
入学後ストレス						
学業	0.20**	0.36***	0.16**	0.19***	0.29***	0.31***
友人関係	0.17**	0.28**	0.25***	0.23***	0.39***	0.25***
教師との関係	0.09	0.28**	0.14*	0.10	0.12	0.22***
部活動	0.16*	0.24*	0.05	0.01	-0.09	0.16***
学校行事	0.13*	0.28**	0.18**	0.12*	0.20**	0.22***
家庭環境	0.27***	0.31***	0.21***	0.23***	0.34***	0.28***
健康状態	0.34***	0.58***	0.31***	0.33***	0.36***	0.34***
バイト・仕事	0.10	0.23*	0.11	0.14*	0.07	0.31***
ライフスキル						
意志決定	-0.15*	0.09	-0.14*	-0.14*	-0.16*	-0.03
目標設定	-0.02	0.17	0.04	-0.12*	-0.14*	0.01
コミュニケーション	-0.12*	0.13	-0.02	-0.04	-0.13	-0.01
自己認識	-0.07	0.23*	0.00	0.06	-0.03	0.14***
ストレスマネジメント	-0.20**	-0.05	-0.16**	-0.12*	-0.22***	-0.01

注1) K6 得点との相関係数を示す。

注2) Spearman の順位相関係数で, *: $P < 0.05$, **: $P < 0.01$, ***: $P < 0.001$ を示す。

キルが選択された。スキルが低いほど K6 得点が高いという結果であった。すべてのモデルは有意であり, 説明変数の分散拡大係数 (Variance Inflation Factor: VIF) が 2 を超えないことを確認した。

IV 考 察

本研究では, 日本全国に11キャンパスを持つ広域通信制高校の全生徒を対象として, ストレスと精神

表6 通信制高校選択に関わるストレスによる群別に見たK6得点に関わる要因(重回帰分析)

	学業ストレス高群		全ストレス高群		友人関係 ストレス高群		家庭・健康 ストレス高群		学校関連 ストレス複合群		全ストレス低群	
	モデル1	モデル2	モデル1	モデル2	モデル1	モデル2	モデル1	モデル2	モデル1	モデル2	モデル1	モデル2
	β	β	β	β	β	β	β	β	β	β	β	β
基本情報												
性別	-0.14*	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
年齢	—	0.13*	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
入学後経過月数	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
在籍高校数	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
不登校経験	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.06*
入学後ストレス												
学業	0.13*	0.18**	—	0.37***	—	—	—	—	—	—	0.21***	0.21***
友人関係	—	—	—	—	0.17***	0.17**	0.18**	0.19***	0.28***	0.33***	—	—
教師との関係	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.09**
部活動	0.17**	0.20**	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
学校行事	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
家庭環境	—	—	—	—	—	—	—	0.16**	0.16*	0.23***	0.10**	0.13***
健康状態	0.31***	—	0.60***	—	0.29***	—	0.25***	—	0.20**	—	0.16***	—
バイト・仕事	—	—	—	—	—	—	—	0.11*	—	—	0.19***	0.22***
ライフスキル												
意志決定	—	—	—	—	-0.12*	-0.12*	-0.12*	-0.13*	—	—	—	—
目標設定	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
コミュニケーション	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
自己認識	—	—	—	0.23*	—	—	—	—	—	—	0.09**	0.10**
ストレスマネジメント	-0.14**	-0.16*	—	—	—	—	—	—	-0.12*	-0.15*	—	—
R^2 adjusted	0.20	0.11	0.35	0.17	0.15	0.11	0.13	0.11	0.26	0.23	0.22	0.20

注1) 目的変数はK6得点とした。
 注2) モデル1は相関分析で有意であった変数をすべて重回帰式に組み込んだ。
 注3) モデル2は、モデル1から健康状態のストレスを除いた変数を重回帰式に組み込んだ。
 注4) 表中の空欄は相関分析が有意でなかった変数, 「-」は重回帰分析で抽出されなかった変数を示している。

健康度についての質問紙調査を行った。通信制高校入学の動機にまつわる質問として、通信制高校選択に関わるストレスについて尋ねた。その分布の特徴によって、「学業ストレス高群」「全ストレス高群」「友人関係ストレス高群」「家庭・健康ストレス高群」「学校関連ストレス複合群」「全ストレス低群」の6つの群に分類した。そして、精神健康度に関わる要因を各群で抽出した。その結果、精神健康度に関わるストレスやスキルが群別に抽出された。通信制高校生徒に、ストレスの軽減や、ライフスキルの向上を目指した支援の必要があることが示唆された。

1. 本研究の対象者の特徴

本研究では、対象校を任意に選択しているため、その特徴について検討する必要がある。当該校は、私立の広域通信制高校であった。九州1校、中国1校、関西2校、中部1校、関東4校、東北1校、北海道1校と全国に分布しており、対象地域も32都道府県である。私立通信制高校の特徴については、通学タイプの多様さや、専門コースの設置などが指摘されている²²⁾。生徒の多様なニーズに応えることができ、比較的卒業率が高い。一方で、本調査の回答者は、女性が62.7%と高かった。文部科学省の学校基本調査では、2019年度の私立通信制高校生徒の割合は男性52.4%である¹¹⁾。A校は、女性を主対象とした専門学校から始まった学校法人の経営であり、女性が多い。ストレスやメンタルヘルス上の問題は、女性の方が高く訴える傾向が従来指摘されており、回答者の傾向として不良の方向に偏っている可能性がある。一方で、本研究の回答者は、基本的にホームルームに出席できているものであり、ストレスや精神健康度の結果は良好の方向に偏っている可能性がある。

2. 通信制高校入学前後のストレスの変化ならびに精神健康度

男女ともに、A校入学後にストレスが低下していた。通信制高校入学によるストレス軽減が示されている。通信制高校の環境下で、入学前の過度なストレスを軽減、適度に調整し、高校生活を送れていることが窺える。先行研究の知見とも一致している⁶⁾。一方で、本研究回答者のK6の平均点は7.34点であった。厚生労働省が行った2019年国民健康基礎調査の結果では、15-19歳の年代層で平均は2.70点であった³⁾。ストレス軽減にも関わらず、本研究の対象者の精神健康度は低い。卒業後の適応のためには、通信制高校の生活で、精神健康度を向上させる支援を行うことが必要となる。具体的には、教職員が連携し、生活面・心理面から精神健康度に関わるストレスに対応するための個別支援を行う、生徒

全体のストレスへの対処能力を向上させるための健康教育を行うなどが考えられる。

3. 通信制高校選択に関わるストレス

生徒の特徴に応じてどのような支援を行う必要があるのかを検討する。通信制高校選択に関わるストレスの傾向により、生徒が6群に分類された。本研究では、通信制高校選択に関わるストレスは、なぜ全日制ではなく通信制を選んだのかという点で、通信制高校生徒の支援ニーズにつながっていると捉えた。各群の特徴では、学業ストレス高群、友人関係ストレス高群、家庭・健康ストレス高群は、比較的通信制高校選択に関わるストレスが限定されている群である。一方で、学校関連ストレス複合群、全ストレス高群は、多くのストレスが相互に作用しあい通信制高校を選択した群と考えられる。前者は複合的なストレスが学校生活の範囲内でとどまり、後者では家庭や健康の問題も含め生活全般に及んでいたことが推察される。精神健康の観点からは、全理由高群や家庭・健康問題高群などがK6の得点が高く、学校でのストレスに加え、それ以外のストレスを経験した群において優先的な支援が必要であった。全ストレス低群は、とくに何らかのストレスを理由に入学したのではないと答えている群であり、精神健康度も比較的高い。一方で、不登校の経験者も一定数おり、支援の必要性を訴えない一群である可能性も考えられる。今後、そのニーズを慎重に検討していく必要がある。

4. 精神健康度に関わる要因

精神健康度の関連要因を明らかにすることで、各群において優先すべき支援が示された。

重回帰分析結果のモデル1からは、健康状態ストレスへの支援が全般的かつ最優先の課題であることが示唆された。健康状態は、心身両面を含んでおり、K6の得点の高さも考えると、身体的健康に加え、精神健康へのサポートは必須である。

モデル2では、どの群においても精神健康度への寄与が大きかった変数である健康状態ストレスを除外した。前述したように、学業ストレス高群、友人関係ストレス高群、家庭・健康ストレス高群は、通信制高校選択に関わるストレスが1つもしくは2つの群である。重回帰分析の結果、これらの群では、入学後にそのストレスが低くなれば、精神健康度も良好であることが示唆された。通信制高校選択に関わるストレスを教職員が把握し、入学後もその面から働きかけていくことが必要な群であると言える。それに対して、全ストレス高群、学校関連ストレス複合群は、通信制高校選択に多くの種類のストレスが関わっており、諸要因が相互に作用していたこと

が推察される。これらの群では、重回帰分析の結果、入学後の精神健康度に関わる中心的なストレスが抽出されており、その面から優先して支援を行うことで良い循環となることが期待できる。例えば、学校関連ストレス複合群であれば、学業、友人関係、教師との関係についてのストレスが関係し合い通信制高校入学につながっているが、入学後は友人関係についての支援を優先的に行っていくことが必要であると考えられる。全ストレス低群については、学業の面の支援が重要であると考えられるが、今後さらなる精査が必要である。

また、ライフスキルについては、多くの群でストレスマネジメントや意志決定のスキルが高いほど精神健康度が高かった。これらのスキルを伸ばすような健康教育的働きかけが必要である。一方で、全ストレス高群、全ストレス低群において、自己認識スキルが高いほど精神健康度が低いという関連が見られた。自己認識スキルは、自らのストレスや感情を認識するものであり、本来は精神健康向上に貢献する。しかし、実際の対処行動が取れないと、自己意識の高さは過敏性となり、精神健康低下につながるのではないかと考えられる²³⁾。気づきを対処行動に結び付ける力を養うことが重要である。飯田・石隈(2003)は、生徒の学校適応のためには、社会的スキルだけでなく、学習面、進路面、健康面など幅広い側面に対応できるスキルが必要であると指摘している²⁴⁾。通信制高校生徒が、多様なストレスにより通信制高校に入学し、卒業後に再びストレスの高い環境に身を置くと想定すると、幅広いスキルを通信制高校の学校生活の中で身につける必要がある。

本研究ではWHOの定義に則り、ライフスキルの項目を作成した。日本では高校生用の尺度も作成されているが²⁵⁾、項目数の多さから本研究での使用には適さないと考えた。高校生におけるストレスマネジメントスキルや意志決定スキル向上については、健康教育や心理教育による集団への働きかけが、ストレス低減や健康行動の選択に効果的であることが報告されている^{26~28)}。通信制高校生徒への実践は、日本ではこれまで報告されていないが、今後、通信制高校生徒のライフスキルのさらなる調査と、得られた知見を基にしたアクションリサーチが望まれる。

5. 本研究の意義と限界

本研究では、代表性に一定の限界がある。対象として特定の高校を選択しており、先述の女性割合の高さや、データ採取法から選択バイアスが生じている可能性がある。私立通信制高校は、学校ごとの個別性が高いことも従来指摘されており²²⁾、本研究結

果の一般化には慎重さが必要である。通信制高校入学前のストレスは、対象者に回顧での回答を求めており、想起バイアスが生じている可能性があるが、バイアスの方向性については特定できない。一方で想起の上であっても、A校入学後の顕著なストレス低下を数値で示したということには意義がある。

また、群分けのためのクラスタ分析に用いたストレスやライフスキルの測定項目は今回独自に作成したものであり、ストレスの領域の設定やライフスキルの操作的定義が異なれば、別のクラスタに分かれる可能性がある。さらに、重回帰分析の結果から、通信制高校の生徒の精神健康度を説明するモデルとして、ストレスおよびライフスキルの変数だけでは不十分であることが示された。ただし、通信制高校選択に関わるストレスを通信制高校へのニーズと捉え、精神健康向上のために軽減すべきストレスや、伸ばすべきスキルは何かを明らかにしたことは、今後の支援につながる。実際の生徒支援は個別性が高く、必ずしも今回の研究結果がそのままあてはまるわけではないが、生徒のニーズをアセスメントし、その後の支援を考える際の枠組みとして有用であると考えられる。通信制高校生徒のニーズの多様化、ならびに生徒のニーズに合わせた支援の必要性は多く指摘されているが、それを精神健康という観点から数値的に検証した研究は筆者の知る限りこれまでない。今後は、各群のストレスの経時的变化を調べるための追跡調査や、介入方法の開発が望まれる。

V 結 語

本研究では、生徒の通信制高校選択に関わるストレスという観点から支援ニーズの分類分けを行い、各群で優先して対処すべきストレス、伸ばすべきスキルが明らかとなった。学業ストレス高群、友人関係ストレス高群、家庭・健康ストレス高群では、通信制高校入学後もこれらのストレスに対応していくことが重要であった。学校関連ストレス複合群については友人関係と家庭環境に、全ストレス高群は学業面に優先的に働きかけることが重要であった。ライフスキルについては、ストレスマネジメントスキルや意志決定スキルを向上させることが必要であった。今後、通信制高校生徒の精神健康向上のための、卒業後も見据えた支援実践につながっていくことが期待される。

本研究で利益相反として報告すべきものはない。

{	受付	2020. 7.13
	採用	2020.12.21
	J-STAGE早期公開	2021. 3.31

文 献

- 1) 三浦正江. 中学校におけるストレスチェックリストの活用と効果の検討: 不登校の予防といった視点から. 教育心理学研究 2006; 54: 76-88.
- 2) 土田まつみ, 三浦正江. 小学校におけるストレス・チェックリストの予防的活用: 不登校感情の低減を目指して. カウンセリング研究 2011; 47: 741-746.
- 3) 厚生労働省. 2019年国民生活基礎調査の概況. 2020. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa16/index.html> (2020年9月20日アクセス可能).
- 4) 文部科学省. 平成30年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について. 2019. http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/30/10/1410392.htm (2020年9月20日アクセス可能).
- 5) 尾場友和. オルタナティブな進路としての通信制高校: 入学者の属性と意識. 広島大学大学院教育学研究科紀要 2011; 60: 55-62.
- 6) 小川徳重, 石津憲一郎, 下田芳幸. 通信制高校の教育相談における外部機関との連携の在り方についての検討(1): 通信制高校生はどのような援助ニーズをもっているか. 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要 2014; 8: 13-22.
- 7) 広域通信制高等学校の質の確保・向上に関する調査研究協力者会議. 高等学校通信教育の質の確保・向上方策について(審議のまとめ). 2017. https://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/___icsFiles/afiedfile/2017/08/07/1388794_1.pdf (2020年9月20日アクセス可能).
- 8) 井村 亘, 渡邊真紀, 石田実知子. 高校生の精神的健康に対する学生生活関連ストレスと対処行動との関連. 学校保健研究 2017; 59: 164-171.
- 9) 平部正樹, 小林寛子, 藤後悦子, 他. 通信制高等学校における生徒の精神健康. 東京未来大学研究紀要 2016; 9: 167-179.
- 10) 多田志麻子, 梶原彰子, 北川歳昭. 中学生のメンタルヘルスに関する研究: ストレッサーおよびエゴグラムがストレス症状に及ぼす影響. 学校保健研究 2010; 52: 135-142.
- 11) 文部科学省. 学校基本調査令和元年度結果の概要. 2019. https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chou-sa01/kihon/kekka/k_detail/1419591_00001.htm (2020年9月20日アクセス可能).
- 12) 金子恵美子, 伊藤美奈子. 小中学校における不登校経験者の通信制高校卒業後の適応状況. 心理臨床学研究 2018; 35: 657-663.
- 13) 尾場友和. 通信制高校生をめぐるメリトクラシーの呪縛: 生徒から見た進路形成過程に対する認識と構造. 教育学研究ジャーナル 2015; 17: 1-9.
- 14) 川畑徹朗, 西岡伸紀, 高石昌弘, 他監訳. WHO ライフスキル教育プログラム. 東京: 大修館書店, 1997; 17-23.
- 15) 嘉瀬貴祥, 遠藤伸太郎, 飯村周平, 他. 大学生におけるライフスキルと攻撃性および精神的健康との関連. 学校保健研究 2013; 55: 402-413.
- 16) 宮村まり子, 飯田順子. 中学生のストレス対処スキルの育成の試み. 学校心理学研究 2002; 2: 27-37.
- 17) 松井幸太, 阿形恒秀. 不登校経験のある定時制・通信制高校生の生活実態調査: 不登校経験者と非経験者との比較より. 学校メンタルヘルス 2014; 17: 60-72.
- 18) 伊藤美奈子, 小澤昌之, 安田崇子, 他. 不登校経験者の不登校をめぐる意識とその予後との関連: 通信制高校に通う生徒を対象とした調査から. 慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要 2013; 75: 15-30.
- 19) 齋藤香織, 松岡恵子, 黒沢幸子, 他. 不登校生のメンタルヘルス: 通信制サポート校に在籍する不登校経験者への調査から. こころの健康 2005; 20: 36-44.
- 20) Kessler RC, Andrews G, Colpe LJ, et al. A short screening scales to monitor population prevalences and trends in nonspecific psychological distress. Psychol Med 2002; 32: 959-976.
- 21) Furukawa TA, Kawakami N, Saitoh M, et al. The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. Int J Methods Psychiatr Res 2008; 17: 152-158.
- 22) 手島純編著. 私立通信制高校 通信制高校のすべて「いつでも、どこでも、だれでも」の学校. 東京: 彩流社, 2017; 89-105.
- 23) 稲永 要. 「過敏型」自己愛傾向と自己不全感および空虚感との関連. 九州大学心理学研究 2010; 11: 135-143.
- 24) 飯田順子, 石隈利紀. 中学生のスキルを測定する尺度の開発に関する研究の動向. 筑波大学心理学研究 2003; 26: 213-228.
- 25) 飯田順子, 石隈利紀, 山口豊一. 高校生の学校生活スキルに関する研究: 学校生活スキル尺度(高校生版)の開発. 学校心理学研究 2009; 9: 25-35.
- 26) 新開美和子. 定時制高校におけるストレスマネジメント教育の実践. 養護実践学研究 2018; 1: 89-96.
- 27) 谷口弘一. 対人ストレスコーピングの実践的介入: 高校生を対象にして. 長崎大学教育学部紀要 2014; 78: 57-65.
- 28) 上野陽子, 新開美和子, 小林敏生. 定時制高校生を対象としたライフスキルに関する学習を取り入れた性教育の試み. 学校保健研究 2019; 61: 14-20.

Factors associated with mental health depending on the type of stress related to admission among correspondence course high school students in Japan

Masaki HIRABE^{*}, Etsuko TOGO^{*}, Yumiko FUJISHIRO^{2*}, Masato KITAJIMA^{3*},
Masaki FUJIMOTO^{*} and Hiroki TAKEHASHI^{4*}

Key words : correspondence course high school students, mental health, stress, life skills

Objective This study aimed to determine the factors associated with mental health based on the type of stress related to high school admissions for correspondence courses.

Methods The targeted participants were 3,888 students belonging to 11 campuses of a high school providing correspondence courses. During the homeroom, the teachers in charge distributed and collected questionnaires directly. The questionnaire was designed to collect data concerning demographic characteristics, stresses, mental health, and life skills. Concerning stress, the questions inquired about stress before admission and after admission. Further, they asked about stress related to entry regarding the study, friendship, relationship with teachers, club activities, school events, home environment, health, and work. Kessler 6 was used as an index of mental health.

Results Questionnaires were returned by 2,424 students (response rate of 62.3%). Regarding the change in stress before and after admission, students showed decreases in anxiety after admission in other areas, excluding work. Because of the k-means clustering analysis, based on the scores of the eight areas of stress related to admission, six groups were extracted. Factors related to mental health were extracted from each group. Health stress was strongly associated with the K6 score in all groups. For the study stress group, friendship stress group, family environment, and health stress group, stress related to admission were associated with the K6 score. Furthermore, for the complex school-related stress group, friendship and family environment stress were associated with the K6 score. In the high-stress group, the K6 score was significantly associated with study stress. As for life skills, stress management and decision-making skills were associated with higher mental health.

Conclusions These findings indicate that it is important to understand students' needs and support them in coping with stress and improving their life skills according to their stress type. Support should be developed for high school students enrolled in correspondence courses.

* Tokyo Future University

^{2*} Komazawa Women's University

^{3*} Akita University

^{4*} Nara Women's University