

## 障害児をもつ親のストレス調査

5 2 2 1 西面奈緒子

5 2 2 9 北田香織

5 5 9 3 弘中由美

### 序論

### 本論

育児ストレスについて

楽観度とは

Basic-Ph (ストレス対処資源) について

障害児について

障害児をもつ親の心理について

### 測定用具

### 結果・考察

### 結果

### 回答者の属性

<分析1> 障害児の親の育児ストレスの特徴

<分析2> 「楽観度」が育児ストレスに与える影響について

<分析3> 「Basic-Ph(ストレス対処資源)」が育児ストレスに与える影響について

### 考察

### 参考文献

### 質問紙 (実施版)

### 付録

データ1

データ2

データ3

s a s のプログラム

## 序論

昨今、育児に悩む母親の増加は深刻な問題としてよく取り上げられているが、その子どもに障害がある場合、親の育児ストレスはさらに大きくなるものだと考えられる。障害児の親の育児に対する負担がどれくらいのものなのか、困ったときに今ある資源（Basic-phの尺度で測定）が有効に使われているのか、実態を調べ、援助の参考になる方向性を探っていきたい、と思う。私たちの研究目的は「障害児の親の育児ストレスを測定すること」「楽観度」（親が良い出来事と悪い出来事を自分にどう説明しているか）と「ストレス対処スタイル」（子育てに際し親がどのような対処資源を活用したのか）が育児ストレスを和らげることに役だっているか、また、育児ストレスと楽観度の間には相関性があるのか、ストレス対処資源（Basic-ph）はストレス度を和らげるのにどれほど役にたっているのか、を調べることにある。

## 育児ストレスについて

### ストレスとは？

19世紀、フランスの生理学者であるクロード・ベルナールは、ストレスと人間の体の関わりについて、医学史上、初めての研究を行った。ベルナールは、小動物を使った実験を精力的にこころみ、「実験医学の開祖」とよばれる業績を残した。彼は、気温や気象など、人間の体を取り巻く環境の条件を、外部環境という言葉でよんだ。これに対し、細胞と、細胞間を満たす血液とリンパ液などの体液を内部環境とよんだ。そしてこの内部環境は、外部環境が大きく変化しても、一定の状態に保たれているとの考え方を示した。つまり、人間が環境に適応していくのである。

この法則は、20世紀初頭、アメリカの生理学者だったウォルター・キャンノンによって、「ホメオスタシス（恒常性の維持）」と名付けられる。さらに、キャンノンは猫を使った実験を繰り返すうちに、緊急反応とよばれるからだのメカニズムを発見した。猫は犬にほえたてられると激しく興奮し、瞳孔は拡大し、呼吸と脈拍が増え、血圧は上昇する。逆に、消化や吸収を押さえるため、胃腸の運動はとまり、唾液や胃液の分泌が減る。さらに詳しく見ると、血液中にはアドレナリンと呼ばれるホルモンが多量に分泌されていることがわかった。アドレナリンは、心臓の鼓動を活発にしたり、血圧を上昇させたり、血液中のブドウ糖の量を増やしたりする働きがある物質である。こうした一連の反応は、すべて目前にさしせまった危機を回避するための、統一のとれた体の働きである。同じ反応は、人間にもおきる。恐怖や苦痛、興奮などをともなう緊急事態、つまりストレスを前に、同様の反応を示すのである。キャンノンは、ここではじめて、医学分野でストレスという言葉を用いた。

ベルナール、キャンノンの研究成果をふまえ、ストレスに関する研究をさらにすすめたのは、カナダの生理学者で、内分泌の研究をしていたハンス・セリエであった。彼は当時、ネズミを使って新しいホルモンを抽出する研究をおこなっていたが、その間に、どのような物質をネズミの体に注射しても、必ず共通して現れる3つの症状を発見した。第一に、副腎皮質の肥大。第二に、胸腺や脾臓の萎縮、第三に、胃、十二指腸の潰瘍、出血である。

セリエは、これらの症状は異物の侵入により、からだが変調をきたした状態であると考えた。つまり、「病気である状態」を発見したのである。彼が発見した3つの症状は、「セリエの一般適応症候群」あるいは「ストレス状態」とよばれている。さらに彼は、外部からの強い刺激に対しても、からだが同じ反応を示すことを立証した。このような、外部からの原因でからだを示すゆがみ、つまり3つの症状を説明するために、「ストレス」という言葉を使うようになった。

本来、ストレスとは物理学用語で、物体の「ゆがみ」を意味する言葉であった。セリエは、3つの症状の形で現れる体の変調をストレスとよんだが、現代の医学、生物学では、「何らか

の刺激が加えられた結果、体が示したゆがみや変調」と、抽象的にとらえられている。このゆがみを引き起こす原因となった外部刺激をストレスとよぶ。ストレスは、物理的ストレス、化学的ストレス、生物学的ストレス、精神的ストレスに分けられるが、近年特に問題となっているのは、精神的ストレスである。

ストレス学の草創期から、精神的ストレスの存在は認識されていたが、第2次世界大戦以降の社会構造、人間関係の複雑化、多様化などの諸要因により、「心理社会的ストレス」が問題となる。ホームズとレイは、この精神的ストレスを数値化するために、1967年、「社会再適応尺度」を作成した。この尺度の点数が200点から300点であれば、半数以上が翌年、健康上のトラブルに見舞われたという。

また、近年注目されているものとして、PTSD、Post Traumatic Stress Disorder（心的外傷後ストレス症候群）がある。アメリカでは、ベトナム戦争からの帰還兵に多く見られ、問題になっていたが、日本でも地下鉄サリン事件や阪神大震災後に有名になった。これは、強烈なストレスに心と体の両方が襲われ、激しい無力感や持続する恐怖感、興奮状態に悩まされるほか、鬱病などの精神的な症状や、アルコールや薬物依存を招く心の後遺症である。

ストレスがあまりに大きいと、心や体に変調をきたすこともある。ストレスによる体の病気としては、心身症が知られている。しかし、同じストレスを受けても、すべての人が心身症になるわけではない。精神的なストレスの受け止め方には個人差があることに加え、先天的な要素があると考えられている。たとえば、楽天的な人はコントロール系のバランスを保ちやすく、悲観的な人は保ちにくいことが知られている。また、人間の行動パターンとして、タイプA行動、タイプB行動がある。タイプA行動の人はストレスがたまりやすい性格、行動パターンであるといわれている。特徴は、時間に追われ忙しく、競争を求め、功名心が高い。つまり、リラックスする時間を作らず、敵意を抱きやすい、イライラしやすいといえる。この反対の行動パターンが、タイプBである。

国連のWHO（世界保健機関）によると、健康の定義は、「身体的、精神的、社会的に完全な安寧を保っている状態をいい、単に病気や虚弱でないことだけを意味するものではない」となっている。この定義に従えば、健康だといえる人は、現代ではほとんど見出せないと言えそうである。

## PSIについて

私たちは、子育てをする上でのストレスをはかる尺度として、Abidin,R.R.が作成したPSIを日本版に改訂したKGPSIを使用した。

Abidinは、ストレスが親業の機能を妨げることに着目し、親業のストレスを測定するParenting Stress Index(PSI)を作成した(1977)。彼は臨床心理士として、親教育など、実際の場面にも接しており、その経験に基づき、親業に過度の不安や緊張を生み、その機能を妨げているのは、子ど

もの特質、母親の特質、あるいは離婚や家族の死など、人生におけるストレスフルな出来事であると考へた。そして、小児科や集団検診のスクリーニングの際に、親業の機能を妨げるストレスの相対的な大きさを審査、測定、診断するために、PSIの作成に取り掛かった。その後、Burke,W.T.(1978)、Lafiosca,T.(1981)、Lawrence,E.C.(1982)、Mash,E.J.(1983)、Kazak,A.E.(1983)、らによつて、実際の臨床や教育の現場で、その妥当性や信頼性の研究が重ねられた。そしてその結果、1983年にAbidinによつて最終的な改訂版が完成された。今回、私たちの研究においては、このPSIを翻案し、日本向けに改訂を加えたKGPSI(1988野澤)を使用した。

KGPSIは、親自身を取り巻く問題(親領域)と、子どもの特徴から招来するもの(子領域)の2領域から構成される。各領域はいくつかの下位概念をもっている。

### 親領域

「親役割による制限」親としての役割や責任から生じる制限、欲求不満。

「親業に対する自信」親としての自信、能力感。

「子供への愛着感」親が子どもに対してどれくらい愛着感を抱いているか。

「社会的孤立感」ここでは社会的孤立をソーシャルサポートとし、さらに3つに分類する。

1) 周囲との対人関係 周囲との対人関係がうまくいっているかどうか。

2) 子育ての人的サポート 子育てをする上で、情緒的にあるいは具体的に援助してくれる人がいるかどうか。

3) 子育て環境 子育てをするのに十分な環境が整っているか。道具的サポート。

「配偶者との関係」夫との関係や、夫に対する評価。

「抑うつ感」親の抑うつ、自責の念、完璧主義。

「親自身の健康」親の身体的健康。

### 子領域

「散漫制・多動」落ち着きの無さ、注意散漫、集中力の欠如、多動など。

「親への強化」子どもから親への働きかけ、愛着。

「気分」泣きなどの気分の質のわかりやすさ。

「受容力」 親が子どもに対して抱いている期待との不一致。

「要求度」 子どもの要求の多さ、煩わしさ。

以上がAbidinが示した概念であるが、野澤（1988）は、これらを抽出、あるいは統合して、8つの因子にまとめた。

第1因子 親業に対する自信

第2因子 子どもの行動特徴についての関心

第3因子 子どもの発達に関する懸念

第4因子 親役割による欲求不満

第5因子 親の身体的・精神的健康

第6因子 配偶者との関係

第7因子 子どもと親の愛着

第8因子 子どもの行動特徴に関する懸念

第1、第4、第5、第6因子が親領域、第2、第3、第7、第8因子が子領域である。私たちは質問数の関係上、このKGPSIの各因子より任意の5問を選び、計40問として使用した。

## 楽観度について

「考え方、感じ方で人生が変わる」「人生には、2通りの見方がある」と、M.セリグマンは著書(「オプティミストはなぜ成功するか」1994年)の中で述べている。そして、楽観的なものの見方をするオプティミストと、悲観的なものの見方をするペシミストに分けて述べている。前者は悪いことは一時的であり、切り抜けることができ、そしてやりがいのあるものであると考える人のことである。後者は、悪いことは長く続き、自分は何をやったの駄目である、そして自分が悪いからだと考え、あきらめが早くうつ状態(ここでは、医学的な意味だけでなくもっと広い「落ち込んだ状態」という意味も含む)に陥りやすい。

セリグマンの研究は二つの基本的概念—無力感の習得と説明スタイル—を用いている。この両者には非常に密接な関係がある。「無力感の習得」とは、あきらめの反応をさす。つまり自分が何をしようと事態は変わらないのだからやめようという考えである。「説明スタイル」とは、なぜこの様なことにことになったのか、普段自分に説明するときの方法である。これは、無力感の習得を大きく左右する要素だ。楽観的な説明スタイルは無力感に陥るのを防ぐのに対し、悲観的な説明スタイルは無力感を拡大してしまうのである。挫折や大きな敗北を経験した時、自分にたいしてどんな説明スタイルを取るかによって、どれほど無力感に襲われるか、または、自分を奮い立たせることができるかが決まる。説明スタイルとは「自分の心の言葉」を反映するものだと、彼は考えている。悪い出来事を習慣的にどう説明するかは、単に失敗をしたときにする言葉以上に意味がある。それは、子供時代と思春期に身につけた習慣だ。

説明スタイルは自分が世の中でどんな位置を占めているかと見ているか、自分に価値があり、生きていく資格があると思っているか、あるいは価値のない、無力な存在だと考えているか、にかかっており、オプティミストとペシミストに分ける特徴的な目安である。

また、セリグマンの研究は、バーナード・ウィーナーの帰属理論(人々が成功や失敗をどんな要因のせいにする、つまり帰属させるのか、問うもの)に近いものだったが、三つの点で異なっていた。

- 1 単独の出来事を人々がどう説明するかではなく、説明習慣に注目した。説明の“スタイル”というものがあるはずだと主張した。
- 2 ウィーナーは、説明には2つの面～永続性と個人性～があると述べたが、もう一つ普遍性を加えて3つとした。
- 3 ウィーナーは、ものごとの達成に関心をもっていたがセリグマン達は、精神病とその治療に焦点をおいた。

人は皆、それぞれ心の中にイエスかノーの言葉をもっている。自分の心の中にどちらがあるの

か直観的には分からないことが多いが、かなり高い精度でそれを知る方法がある。それが、セリグマンが作りあげた楽観度のテストである。楽観主義は、人生の全てとはいえなくても多くの領域で重要な役割を演じている。それは、決して万能である、ということではない。しかし、うつ病を防ぎ、達成のレベルを上げ、健康を増進するのに役立つし、（楽観主義のメリット）何よりも楽観的であるほうが心地よい。一方適度な悲観主義は上手に用いればメリットもある。これらは、後で詳しく述べることにする。

また、もし仮に自分自身がペシミストだとしても、それでおしまいということではない。ほかの人格上の特性と違い、基本的悲観主義は固定したもので、変えられないものではない。必要なときに楽観主義を使いこなす方法を会得することはできるのだ。

セリグマンが作成した簡単に楽観度を測定できる説明スタイルを用いた楽観テストは、永続性、普遍性、個人性（後で詳しく説明する）の3つを用いて作られている。

永続性：すぐにあきらめる人は、自分に起こった不幸は永続的であり、悪いことは続くもので、いつまでも自分の人生に影響を与えるだろうと考えている。無力にならない人々は、不幸の原因は一時的なものだと信じている。悪いことを「いつも」とか「決して」という言葉で考え、いつまでも続くと思っている人は永続的、悲観的な説明スタイルの人だ。「時々」とか「最近」という言葉で考え、状況を限定し、悪いことは一過性の状態であると思っている人は、楽観的な説明スタイルの人だといえる。

例えば、永続的（悲観的）

一時的（楽観的）

「君はいつもがみがみいう」

「君は私が部屋を片付けないとがみがみいう」

「上司はいやなやつだ」

「上司は虫の居所が悪い」

一時的（悲観的）

永続的（楽観的）

「今日がついている」

「私はいつもがついている」

などが挙げられる。

普遍性：特定の理由によるものか、全般的な理由によるものか。

永続性は時間の問題だが、普遍性は広がりを表わす。

自分の失敗に普遍的な説明をつける人は、ある一つの分野で挫折するとすべてをあきらめてしまう。特定の説明をする人は、人生のその分野では無力になるかもしれないが、他の分野ではしっかりと歩み続ける。

例えば、

普遍的（悲観的）

特定（楽観的）

「本は役に立たない」

「この本は役に立たない」

特定（悲観的）

普遍的（楽観的）

「私は数学がよくできる」

「私は何でもよくできる」

特定（悲観的）

普遍的（楽観的）

「私は数学が良くできる」

「私はよくできる」

などが挙げられる。

個人性：内向的説明をするか、外向的説明をするか。

悪いことが起こった時、自分自身を責める（内向的）か、または、他の人や状況を責める（外向的）。失敗をしたとき自分を責める人は結果的に自分を低く評価することになる。自分は価値も才能もなく、誰にも愛されない人間だと思う。外的な要因を責める人は悪いこと起こっても自尊心を失わない。一般にこのような人々は、自分を責める人々より自分が好きである。低い自己評価はふつう悪いことが起こった時に内向的説明をすることによって起きる。

例えば、

内向的（低い自尊心）

外向的（高い自尊心）

「私はばかだ」

「おまえはばかだ」

「私はポーカーの才能がない」

「私はポーカーでついてない」

外向的（悲観的）

内向的（楽観的）

「偶然幸運にめぐまれた」

「私は幸運を逃さない」

などが挙げられる。

ここで、説明スタイルの2つの側面、普遍性と永続性に注目すると、人々が希望をもっているかどうか分かる。不幸な出来事に一時的で特定の原因を見い出せる賭いうことは希望をもつことができる。原因が一時的であると考えることによって、無力状態を時間的に制限できし、特定の原因によるものと思えば、無力さをその状況野時だけに限定することができる。反対に、永続的な原因だとみなせばずっと将来にまで無力状態は続き、普遍的な原因だと思えば何をやってもだめだということになる。不運な出来事に永続的で普遍的な原因を見つけるのは絶望のもとである。

楽観主義の習得には数々のメリットがあるのだが、また危険もある。もし、うつ状態に陥り、その状態をできるだけ短くするために、時間と状況を限定するのはよいが、しかし、他人に責任をなすりつけることになるのはどんなものだろう。というのも、責任のがれを助長するようなやり方を提唱することをセリグマンは望んでいる訳ではない。何がなんでも内向的から外向的思考に変更する必要はないと思う。しかしながらある状況のもとではこれをやるべきで、それはうつ病のときだ。うつ病の時は人に必要と認められる以上に、自分で責任をしょい込むことが多いからだ。さらに、そもそも人はなぜ自分の失敗の責任

を取るべきなのか。それは、自分自身の悪い点を改めるべきだからだ。もし、責任を取らなければ誰も変わらないだろう。人が変わるためには、内向性はさほど重要ではない。大事なものは永続性である。もし、失敗の原因が永続性一例えば、愚かさ、才能の無さ一だと思っていれば、変えるための行動を起こそうとは思わないからだ。しかし、原因が、例えば、一時的なもの一意欲の無さ、努力不足、太りすぎ一だと信じれば、変える努力ができるからだ。

では、悲観主義者は自分が悲観主義であることを嘆くだけで一生そのままなのだろうか。悲観主義は変わることはできないのか。その疑問に対してセリグマンは、こう述べている。「ペシミストからオプティミストになるための技術を身につけることはたやすくはないが、マスターすることは可能である。第一のステップは自分の心の中の言葉を見つけることである。これは、人々が自分に起こった不幸な出来事をどのように自分に説明するのか、ということに大きくかかわっている。ある種の説明をしたものが無力状態（うつ状態）に取りつかれてしまうのだ。つまり、これらの人々の説明スタイルを変えるように指導す

ることが大事なのである。」

セリグマンは、「自分がどういう説明スタイルをしているのか、認知させること、認知療法は患者の見方を変えることがだいじである。うつ病から永久的に解放されるためには説明スタイルをかえることが鍵である。」と述べた。認知療法とうつ病の研究としてアーロン・ベックとアルバート・エリスの研究がある。

1970年代、彼らがともに主張したのは、私たちの感情は自らの考え方によって決定される

ということだった。

この理論をもとにして、うつ病患者の失敗や挫折や無力状態に対する考え方を考えるにはどうしたらいいかを探る治療法が発達した。

その認知療法は5つの方法を用いる。

1) 自分は最悪の気分するときどんな考えが無意識に頭に浮かぶだろうか？自然に頭に浮かぶ考えとは、あまりに習慣的になっているためにほとんど気付かずにいる短い言葉や文のことである。

2) この無意識の考えの反証となる事実を並べることによって、これに対抗する術を学ぶことにある。

3) 自分の特性を皆王説明方法を学び、いつも無意識に浮かぶ考えに反論するのに使うことにある。

4) ゆううつなことから気持ちをそらす方法を学ぶ。プレッシャーがかかっているときに反すうすると状況はあっという間に悪くなる。考えるのを後にずらせたほうがよい結果を生む場合が多い。何を考えるかだけでなく、いつ考えるかもコントロールすることができるのだ。

5) 自分の行動がいかにより多くのうつ病の種になりそうな仮定に支配されているかに気付くことだ。そして、それらを疑っている。

セリグマンの研究からうつ病（ここでは「落ち込んだ状態」という意味も含む）を悪化させているのは、悲観主義ではなく反すう癖であるということが分かった。悲観主義一反すう癖の連鎖がいかによりうつ病につながるのか。

最初に、自分の力ではどうしようもない出来事が起こる。次に、この困った事態の原因を考えてみるとペシミストにとっては永続的で、普遍的で、個人的なものに思える。つまり、自分はこの先ずっといろいろな状況において無力であろうと予感する。この結論がうつ病を引き起こすのだ。無力になるだろうという予感をめったにしない人もいれば、いつも感じる人もいる。反すうする傾向が強い人ほどこの予感をもつことが多い。この予感がすればするほど人は落ち込む。くよくよ思い込むことによってこの連鎖反応が始まる。反すうしない人はたとえペシミストであってもうつ病にならない傾向がある。このような連鎖反応がめったに起きないからだ。反すうしてもオプティミストであればうつ病にはならない。反すうか、悲観主義のどちらかを変えればうつ病の緩和に役立つ。両方を変えることが一番の有効である。

それは、認知療法により、楽観的な説明スタイルを作り出すとともに反すうをやめさせることにある。

ここで、楽観主義のメリットについて述べたいと思う。楽観主義は、うつ病の治療、成績や業績の向上、健康増進の三分野に最も役に立つ。例えば、健康に関しては、

1) 考え方、特に健康に関してどんな意見をもっているかによって健康状態が

変わる。

- 2) オプティミストのほうがペシミストよりも感染症にかかりにくい。
- 3) オプティミストのほうがペシミストよりも健康的な習慣をもっている。
- 4) オプティミストのほうが免疫力がある。
- 5) オプティミストのほうがペシミストよりも長生きであることが証明されている。

それに対して悲観主義のメリットとして現実主義が挙げられる。つまり「悲観的に物事をかんがえること」の全てが良くないことであるというのは、まちがっている。悲観主義はしばしば必要とする現実主義をさせていると考えられるからだ。楽観的な人が現実を自分に都合良く解釈してゆがめがちなのに対し、悲観的な人のほうが現実を正しくみることができからである。

楽観主義がよいことであるのは、疑いのない事実である。しかし、楽観主義だけではうつ病や失敗や病気を治すことはできない。セリグマンは「楽観主義は万能薬ではない」といっている。社会によってはそれほど有効ではないこともあるし、現実をはっきり見つめる妨げになることもある。また、自分の責任を逃れるための口実に使われることもあるかもしれない。しかし、これは楽観主義の限界であるにすぎず、その良さを帳消しするものではない。むしろバランスをとるものだといえる。

楽観主義の恩恵は無限ではない。悲観主義は社会全般においても個人の生活においても役目をもっている。悲観的なものの見方が正しいときはそれに耐えなければならない。やみくもな楽観主義ではなく、しっかりを目を見開いた柔軟な楽観主義を望んでいるのだ。「柔軟な楽観主義の恩恵は限りないものである」といい、セリグマンは著書を締めくくっている。

## BASIC-Ph（多重モデルアプローチ）について

BASIC-Phと呼ばれる多重モデルアプローチは、イスラエルのPTSD（心的外傷後ストレス障害）研究における対処行動スタイル研究から生まれたものである。これは、クライアントの対処スタイルの基礎となる6つの次元（Belief、Affect、Social、Imagination、Cognition、Physical）から成り立ち、それぞれの頭文字をとったものである。（Lahad&Cohen、1989）人間は誰もがこれら6つの様式の全てを使って、ストレスに対処できる可能性を備えている。いろいろな状況のもとでそれぞれ好みの対処様式を持ち、自分なりの組み合わせを作り、いろんな場合に適用するのである。ストレス状況下にある人々の多くの観察や面接からは、一人一人の人間が特別な対処方法や対処機制の組み合わせ方を持っていることが明らかになっている。以下に、これら6つの概念がどのようなものなのか詳しく説明する。

### BELIEF（信念・信条）

これは、Maslow、A.Hによって始められ、後にFrankl、V.Eによって心理学的理論・心理療法のアプローチにまで発展した、信念と意味を重要視するものである。この「信念・信条」をストレス対処資源として利用するタイプの人には、ストレスや危機に際し、自らを導いていくために信念や価値を支えにするのであるが、ここでいう信念・価値とは単に宗教的信仰だけでなく、政治的立場や使命感、充実感や強い自己表現を求めることも意味している。

Maslow、A.Hの理論は、人間は本来、自分自身の運命の展開を価値づけ決定する能力を持っているものだという信頼に根差している。人間が内面及び外部からの妨害に邪魔されずに機能することができる時には、人は自分のためになるものを価値づけ、それを選択するものである、と彼は論じている。

もう一人のキーワードとなっているFrankl、V.Eは実存分析の提唱者であるが、彼の理論は実存主義思想からでたものではなく、むしろ彼の治療体験、特に彼自身もユダヤ人として収容されたアウシュビッツの強制収容所における体験が基になっている。彼は「人生にはいかなる状況にあっても、必ず何らかの意味がある」「苦悩そのものにも意味がある」と自分に言い聞かせることで、収容所での悲劇的状况を信じがたいほどオプティミスティックに捉え、内的な勝利の体験に転換しようとした。

彼は、人間とは生まれたときからその生命が終わるときまで、創造価値・体験価値・態度価値の3つの価値領域から意味と目的を探し出し、実現しようとする基本的努力を絶えず繰り返していくものだと言い、「意味への意思」を人間の根本動機と見なした。

### AFFECT（感情・情動）

これは、精神力動論を提唱したFreud,S.と、来談者中心療法を提唱したRogers,C.Rの理論を背景としている。このタイプは、情緒的・情動的対処様式を見せ、情緒の表現を対処方法として用い、泣く・笑う・（自分の経験を誰かに）話す・（絵などを）描く・読む・書くなどの非言語的手段を使う。

Freud,S.によって創始され体系化された精神分析学は、実際には、①無意識を精神の根元とする力動的心理学の理論体系、②神経症の治療法、③深層心理学の1つで精神病理学の理論体系、という3つの意味で使われる。精神分析学の主な特徴は、自由連想法と夢分析を用いて、無意識の中に抑圧されているリビドーを解放し、正常な精神活動に向けさせようとするもので、彼自身が実際に扱ったヒステリー患者の所見をもとに、心的決定論に基づくパーソナリティ理論が展開されたことである。その内容の主なものを挙げると、①精神を、無意識・前意識・意識の3つの系統よりなるとしたこと、②パーソナリティを、イド・自我・超自我から構成されるとする構造論、③リビドーと呼ばれる心的エネルギーを仮定し、そのあり方によって、口唇期・肛門期・男根期・潜在期・性器期の5つの精神・性的段階に分けて説明したこと、などである。

Rogers,C.Rは、クライアントが本来持ち合わせている自我の力を自発的によく機能できるように援助することを目的としている来談者中心療法を提唱した。ここでは、人を独自に生きている人間として尊重し、その人の主体性を無条件に受容することが重要なことだと考えられている。来談者が、心理療法の過程の中で「今、此处で何かの意味を感じとる体験」を体験過程というが、それは、自分の問題を感情的に深く、強く体験していく過程であり、その意味で、知的、思考的体験過程ではなく、感情的体験過程なのである。Rogersは、このように無条件の受容が保証される条件のもとでは、人は自然に立ち直り、自信を回復していく、と考えた。

## SOCIAL（社会的サポート）

これは、Erikson,E.H.とAdler,A.の理論を背景としている。彼らは、それぞれ違った角度からだが、社会の果たす役割や、人が外界と接するときの社会的環境を重要視した。このタイプは、社会的な対処様式を選び、課題や役割を持ったり、組織の一員となることによってサポートを得る。

Erikson,E.H.は、心理・社会的人格の発達という観点から、発達を8つの段階に分け、その各段階には解決しなければならない固有の発達の課題があると考えた。これにより、彼は、自我の研究の基礎を作り上げたのであるが、このように、自我の成長発達を重視する自我発達論の特徴は、人間が成長の各段階で出会う社会的環境との交わりの過程の中で、本質的に社会的な人間の特性が開花する、と考えるところにある。

Adler,A.は、人が集団や社会に対して抵抗したり、敵意のある態度を取ったりするときには、その人自身の「劣等感」が原因になっていると考えた。それは、人間の自らに対する価値評価であるが、その結果、人はさまざまな方法で「意味の追求」をし、それを克服する努力をするのである。そして、その時に必要とするのが、社会という環境である。Adlerは、個人の人格の発達のためだけでなく、人生における個々のあらゆる行動や情緒を方向づける上で、社会が重要

な役割を果たしている、と主張した。

## IMAGINATION (想像・空想)

これは、Jung,C.Gの理論に支えられている。このタイプは、想像力を存分に利用し、楽しいことを考えたりすることによって、つらい出来事から目をそらしたり、実際にはありえないような問題を想定することで解決を試みたりする。

ユング心理学の要は、夢解釈にある。夢とは、無意識的過程の自発的な表現であり、目的性を持ったものである。また、夢の言語はイメージ的で象徴的であり、元型レベルでの人間的意識の作用を最も良く表しているため、それを理解するには、元型的イメージに満ちた象徴表現の言語を学ばねばならない。そのため、夢解釈の方法として、連想と象徴の拡充という手段がとられた。また、Jungは能動的想像という心理療法の技法を始めた。その目的は、夢や空想に現れる内的形象に対する患者の関係を強化し、発達させることにある。彼は、能動的に想像することによって、患者に自分の心のなかの様々な無意識の元型的要素との出会いと対決において、受容的でありながら能動的でもある役割をとらせ、自らの自我の思考と願望を追求させようとした。

## COGNITION (認知的活動)

これは、Ellis,A.とLazarus,R.Sの理論から成り立っている。このタイプは、情報収集、問題解決、自己操縦、内的会話といったことでストレスに対処する。

Ellis,A.が提唱した「論理療法」という考え方は、ほかの療法と比べて認知的領域に大きく踏み込んでいるが、それだけを強調しているのではなく、自己実現に向かう適切な感情と、自己破壊的方向へ向かうような不適切な感情とを区別、選択、統御してゆく思考を身につけることを目的としている。

また、Lazarus,R.Sは、ストレスの対処を「その人の持つ資源に重い負担をかけるものとして評価された特定の内的・外的要求を処理しようとする絶え間なく変化する認知的・行動的努力である」と定義した。

## PHYSICAL (身体的活動)

これは、Watson,J.B.とPavlov,I.P.の理論を背景にしている。このタイプは、リラクゼーション、脱感作法、身体的運動といった、体の動きとともに身体的表現を使って反応しエネルギーを消費することによって、ストレスに対処している。

Watson,J.B.が提唱した行動主義は、意識内容の分析を中心とする伝統的な心理学に反対するものであった。彼は、心理学が科学的であるためには客観的に観察可能な行動を対象とすべき

であると説き、刺激と反応との関係のみを問題とした。このような、生体の主体性を無視するような機械論的な考え方であるWatsonの理論は、かなり極端な面があるため、批判されることも多かったが、具体的事実である行動を直接の対象とすべきとする客観主義の立場は、今日の心理学の基礎をなしている。

Pavlov,I.P.の生理学・心理学の中心となっているのは、生物体が全体として統一体であり、全体性を持つものであること、それと共に生物体は環境条件に適応し、環境は生物体の要求に適応するというものである。統一と適応という両側面において中心的な役割を果たすのは神経系である。特に高等動物においては、一時的・条件的な反射を司る座位である大脳皮質の役割は決定的である。このように、生物体の統一と環境への適応において最も重要な条件反射は、Pavlovの理論の基本概念になっている。

## 障害とは

「障害」という言葉の概念を明らかにするために、まず取り上げたいのが、世界保健機構（WHO）が3種類の次元（レベル）を設定した定義である。

- 1、機能障害(impairment)
- 2、能力障害(disability)
- 3、社会的不利(handicap)

1は、さまざまな要因（先天性、あるいは後天性疾患、伝染性疾患、外傷など）によって、心身の形態、機能が何らかの形で損なわれている状態を指すものと考えられる。よって、この次元での処遇は医学的な治療がその中心を占めることになる。2の能力障害は、機能障害によって生ずる可能性のある活動機能の制限、あるいは欠如のことである。従って、機能障害があっても多くの部分を教育やリハビリテーションなどによって克服することができる場合は、こういった能力障害を軽減することができるのである。3の社会的不利は、障害児・者自身の問題ではなく、彼らを受け入れる社会の側の問題である。つまり、社会の側にこういった能力障害をもつ人々を受容し共存していただくだけの条件がすべて整っていれば、社会的不利は生じないであろうし、その逆に彼らをわずかでも疎んじ排斥しようなどといった非人間的な態度、行動があるとすれば、その瞬間から障害児・者の側にこの不利が生じてくるからである。よって、このような社会的不利は障害を持つ人々の多くが被っているといってもよいかもしれない。（埜、1989）

また、武田（1980）は、障害児・者の定義として「個体のいずれかの組織や器官に、さまざまな程度の機能不全、欠落、機能過剰などがあり、治療や処置によっては簡単に軽快せず、進行もしない状態にあるもの」と言っている。すなわち、障害者とは何らかの精神的・身体的障害をもつがゆえに、日常の生活に支障をきたしている人たちのことだと言えることができる。

## 障害問題とは

障害者問題とは、人が障害をもつことによって社会生活の営みに種々の制約を受けることによる問題である。障害児の場合は「児童である」とともに「障害を有する」ということにおいて、二重に守られるべき存在である。そのため、障害児はその発達する権利ならびに生存する権利を十分に享受するために「一般児童が受けている保護・援助に加えて、障害を軽減・克服するための手だてを含んだ特別な手だてを受ける存在」（白石、1991）と考えられなければならない。

## 障害児の実態

日本の福祉行政では、障害児を大きく二つに分類している。その一つが身体障害児である。この中には、肢体不自由、聴覚音声言語障害、視覚障害、内部障害が含まれている。厚生省児童家庭局が1991年11月に実施した「身体障害児実態調査」によると、在宅の身体障害児（18歳未満）の総数は81,000人であり、肢体不自由児施設などの入所施設に入っている児童約11,000人と合わせると、総数は92,000人と推計される。これまでの調査結果をみると、1965年には126,800人、1970年には約111,000人、1987年には約105,100人、1991年の92,000人と、身体障害児の総数は減少傾向を示している。これは、1987年から1991年までの間に総児童数が約10%減少したことに対応しているためであり、障害の出現率そのものは変化していない。在宅の身体障害児を障害種別にみると、肢体不自由（48,500人）、内部障害（17,500人）、聴覚音声言語障害（11,200人）、視覚障害（3,900人）の順に数が多い。障害の程度状況では、1・2級の重度障害児が総数81,000人に対して48,500人と、全体の59.9%を占め、また、1987年の調査と比較すると、最重度の障害である1級の増加が目立っており、身体障害児の重度化傾向を示している。障害の原因別では、疾病によるものが60%を占め、そのうち26.9%が脳性マヒによるものである。最近では、交通事故による身体障害児の発生も増加している。

二つ目が知的障害児あるいは精神薄弱児と呼ばれる子どもたちである。「精神薄弱」という言葉の使用に関してはさまざまな意見があり、教育、医学の分野ではあまり用いることはないが、福祉の分野では現在でも行政面、法制面でこの言葉が使われている。今後は「知的障害」に変えていこうとする動きがあちこちから出てきているのが今の現状である。よって、ここでは「知的障害」という言葉で統一する。知的障害児の総数は正確な把握が困難なものとされている。その理由として、知的障害の定義が統一されていないことや、身体障害とは異なり人権問題など複雑な問題が関係してくることなどが挙げられる。よって、1971年以来、知的障害児・者に関する実態調査は行われていなかったが、1990年9月に久しぶりに実施された。在宅の知的障害児は約100,000人、施設などに入所している児童15,000人と合わせると、全体で115,000人と推計される。在宅の知的障害児の障害程度別では、最重度、重度の知的障害児が43.5%、中度、軽度が51.3%である。なお、この調査では生活の場の希望なども調べているが、「施設」と答えた児童は全体の8.1%にすぎず、多くは「親と」（48.7%）もしくは「夫婦で」（15.1%）暮らすことを望んでいる。地域活動への参加状況では「ほとんど参加しない」「参加したことがない」が合わせて63.4%で、地域活動への参加率が少ないことがわかる。調査ではその理由をたずねているが「機会や場所があれば参加する」という者は50%で、参加の条件としては「知らせがあれば」が17.4%、「一緒に行ってくれる人がいれば」が31.4%となっており、情報提供の必要、同伴者や仲間の必要を示している。また、知的障害児・者全体で56%の者が「いやな思いがある」と答えており、その内容は「じろじろ見られる」「指をさされる」など、視線や態度に関するものがほとんどである。これは、障害をもつ児童や大人たちに対する社会の人々の無理解を示しており、そのことによってこの人々が傷つけられていることを示すものである。

## 障害児福祉対策

障害児に対する福祉政策は①発生予防、早期発見、早期療育対策、②在宅福祉対策、③施設福祉対策の三つのサービスを中心に行われている。

## 1) 発生予防、早期発見、早期療育対策

心身障害者対策基本法では、国および地方公共団体は「心身障害の発生の原因及びその予防に関する調査研究を促進しなければならない」とするとともに「発生の予防のため、必要な知識の普及、母子保健対策の強化、心身障害の原因となる傷病の早期発見及び早期治療の推進その他必要な措置を講じなければならない」（第9条）としている。早期療育は、子どもの発達の可能性をできる限り早期から保障していくという点で重要である。対策として、育成医療の給付（比較的短期に障害の軽減もしくは除去可能な身体障害児に対して、生活能力を得るために必要な医療の給付）や各種通園施設等での療育事業（心身障害児通園事業、重症心身障害児通園モデル事業）などが行われている。

## 2) 在宅および地域福祉対策

ノーマライゼーションの理念に基づいて、近年とくにその充実が求められている対策領域であり、主に以下の三つがある。

### ① 相談および指導

児童福祉行政の第一線機関である児童相談所を中心に、保健所、福祉事務所などで行われている。児童相談所は、医師・心理判定員・ケースワーカーなどによる相談や専門的角度からの診断、判定を行うとともに、児童福祉施設への措置を行う。保健所では、療育の相談・指導を行っている。

### ② 家庭生活環境の向上に向けての事業

在宅児童が日常生活を送りやすくするための用具（電動歯ブラシ、ワープロ、頭部保護帽など）の給付・貸与や、重度の心身障害児を養育する家庭に対し、ホームヘルパーを派遣する「児童居宅介護等事業」、施設に通うことにより日常生活の基本動作の指導や集団生活への適応訓練をうけられるよう支援する「児童デイサービス事業」、障害児を家庭で介護している家族が、疾病・冠婚葬祭などで一時的にその介護が困難になった場合に児童を施設などに短期入所させる「児童短期入所事業（ショートステイ）」、ほかに「心身障害児短期療育事業」「心身障害児（者）巡回療育相談等事業」「心身障害児（者）施設プール開放事業」「心身障害児（者）地域療育拠点事業」などがある。

### ③ 経済的支援

精神または身体に一定の障害をもつ20歳未満の児童を療育している親に支給される「特別児童扶養手当」、日常生活が著しく制限され、介護を要する状態にある、在宅の重度障害児に対して支給される「障害児福祉手当」、心身障害児（者）を扶養する保護者がその生存中、毎月一定の掛金を納付し、その死後、残された障害児に終身一定の年金を支給する「心身障害者扶

養共済制度」などのほか、所得税、住民税についての所得控除など、税制面での優遇措置が講じられている。

### 3) 施設福祉対策

18歳未満の心身障害児のうち、家庭で適切な保護指導が受けられない児童、障害の除去や知識技能の習得に長期の医療、訓練、指導などを必要とする児童に対して、障害種別に入所施設が設けられている。主なものとして、肢体不自由児施設・精神薄弱児（知的障害児）施設・重症心身障害児施設・盲ろうあ児施設・自閉症児施設などがある。

## 障害児福祉の課題

### 1) 早期療育・教育等の充実

障害が発見されたとき、一番重要なことはできる限り早期に治療や教育を開始することである。親の不安や悩みを少しでも和らげ解消し、子どもの障害の軽減に向かって歩み始めるためにも、「早期療育の場」ができるだけ身近になくってはならない。

（ex、保育園での障害児受け入れ、母子訓練センター・幼児通園センター・児童施設における短期入所、地域療育センターなど）これらの場では、障害児の様態と家族、特に子育ての中心になる母親の障害認識の度合によって選択幅を持つ事業が行われている。その事業とは、子どもの遊びや生活の中での母子関係を重視しながら母親の心の安定、母親相互の交流、子どもを客観的に捉える目などを培う療育を進める3歳以下の母子通園や、学齢期を含む母子訓練や、地域保健婦と施設などが共同で実施する巡回療育事業などである。（ST、OT、PT、心理士などの専門職も関わる）（近藤 1992）

### 2) 地域福祉の充実

たとえどれほど障害が重くとも、子どもは常に家族とともに暮らすことが、人としてあたりまえの姿である。重い障害をもつ子どもたちも、できる限り家族とともに暮らすことを実現するためには、障害児をも含む家族支援が充実されなければならない。障害にともなうニーズに合わせたホームヘルプ活動、デイサービス、ショートステイなどの拡充とともに、地域で安心して暮らせるような相談支援体制の組織化など、地域福祉の基盤作りに力を入れなければならない。

### 3) 障害および障害児（者）についての正しい理解の普及

障害や障害児（者）への理解不足は、障害児（者）やその家族の社会参加を阻むだけでなく、普通に与えられるべき諸権利や諸サービスも十分に享受できないという事態をもたらす。人々の理解不足は、障害児やその家族がうける社会的不利のなかでも、目に見えにくい形で現れる

だけに、とくに重大である。このため、人々が障害や障害児（者）について正しく理解するよう、啓発広報活動を継続的に推進していく必要がある。

## 障害とは

「障害」という言葉の概念を明らかにするために、まず取り上げたいのが、世界保健機構（WHO）が3種類の次元（レベル）を設定した定義である。

- 1、機能障害(impairment)
- 2、能力障害(disability)
- 3、社会的不利(handicap)

1は、さまざまな要因（先天性、あるいは後天性疾患、伝染性疾患、外傷など）によって、心身の形態、機能が何らかの形で損なわれている状態を指すものと考えられる。よって、この次元での処遇は医学的な治療がその中心を占めることになる。2の能力障害は、機能障害によって生ずる可能性のある活動機能の制限、あるいは欠如のことである。従って、機能障害があっても多くの部分を教育やリハビリテーションなどによって克服することができる場合は、こういった能力障害を軽減することができるのである。3の社会的不利は、障害児・者自身の問題ではなく、彼らを受け入れる社会の側の問題である。つまり、社会の側にこういった能力障害をもつ人々を受容し共存していただくだけの条件がすべて整っていれば、社会的不利は生じないであろうし、その逆に彼らをわずかでも疎んじ排斥しようなどといった非人間的な態度、行動があるとすれば、その瞬間から障害児・者の側にこの不利が生じてくるからである。よって、このような社会的不利は障害を持つ人々の多くが被っているといってもよいかもしれない。（埴、1989）

また、武田（1980）は、障害児・者の定義として「個体のいずれかの組織や器官に、さまざまな程度の機能不全、欠落、機能過剰などがあり、治療や処置によっては簡単に軽快せず、進行もしない状態にあるもの」と言っている。すなわち、障害者とは何らかの精神的・身体的障害をもつがゆえに、日常の生活に支障をきたしている人たちのことだと言えることができる。

## 障害問題とは

障害者問題とは、人が障害をもつことによって社会生活の営みに種々の制約を受けることによる問題である。障害児の場合は「児童である」とともに「障害を有する」ということにおいて、二重に守られるべき存在である。そのため、障害児はその発達する権利ならびに生存する権利を十分に享受するために「一般児童が受けている保護・援助に加えて、障害を軽減・克服するための手だてを含んだ特別な手だてを受ける存在」（白石、1991）と考えられなければならない。

## 障害児の実態

日本の福祉行政では、障害児を大きく二つに分類している。その一つが身体障害児である。この中には、肢体不自由、聴覚音声言語障害、視覚障害、内部障害が含まれている。厚生省児童家庭局が1991年11月に実施した「身体障害児実態調査」によると、在宅の身体障害児（18歳未満）の総数は81,000人であり、肢体不自由児施設などの入所施設に入っている児童約11,000人と合わせると、総数は92,000人と推計される。これまでの調査結果をみると、1965年には126,800人、1970年には約111,000人、1987年には約105,100人、1991年の92,000人と、身体障害児の総数は減少傾向を示している。これは、1987年から1991年までの間に総児童数が約10%減少したことに対応しているためであり、障害の出現率そのものは変化していない。在宅の身体障害児を障害種別にみると、肢体不自由（48,500人）、内部障害（17,500人）、聴覚音声言語障害（11,200人）、視覚障害（3,900人）の順に数が多い。障害の程度状況では、1・2級の重度障害児が総数81,000人に対して48,500人と、全体の59.9%を占め、また、1987年の調査と比較すると、最重度の障害である1級の増加が目立っており、身体障害児の重度化傾向を示している。障害の原因別では、疾病によるものが60%を占め、そのうち26.9%が脳性マヒによるものである。最近では、交通事故による身体障害児の発生も増加している。

二つ目が知的障害児あるいは精神薄弱児と呼ばれる子どもたちである。「精神薄弱」という言葉の使用に関してはさまざまな意見があり、教育、医学の分野ではあまり用いることはないが、福祉の分野では現在でも行政面、法制面でこの言葉が使われている。今後は「知的障害」に変えていこうとする動きがあちこちから出てきているのが今の現状である。よって、ここでは「知的障害」という言葉で統一する。知的障害児の総数は正確な把握が困難なものとされている。その理由として、知的障害の定義が統一されていないことや、身体障害とは異なり人権問題など複雑な問題が関係してくることなどが挙げられる。よって、1971年以来、知的障害児・者に関する実態調査は行われていなかったが、1990年9月に久しぶりに実施された。在宅の知的障害児は約100,000人、施設などに入所している児童15,000人と合わせると、全体で115,000人と推計される。在宅の知的障害児の障害程度別では、最重度、重度の知的障害児が43.5%、中度、軽度が51.3%である。なお、この調査では生活の場の希望なども調べているが、「施設」と答えた児童は全体の8.1%にすぎず、多くは「親と」（48.7%）もしくは「夫婦で」（15.1%）暮らすことを望んでいる。地域活動への参加状況では「ほとんど参加しない」「参加したことがない」が合わせて63.4%で、地域活動への参加率が少ないことがわかる。調査ではその理由をたずねているが「機会や場所があれば参加する」という者は50%で、参加の条件としては「知らせがあれば」が17.4%、「一緒に行ってくれる人がいれば」が31.4%となっており、情報提供の必要、同伴者や仲間の必要を示している。また、知的障害児・者全体で56%の者が「いやな思いがある」と答えており、その内容は「じろじろ見られる」「指をさされる」など、視線や態度に関するものがほとんどである。これは、障害をもつ児童や大人たちに対する社会の人々の無理解を示しており、そのことによってこの人々が傷つけられていることを示すものである。

## 障害児福祉対策

障害児に対する福祉政策は①発生予防、早期発見、早期療育対策、②在宅福祉対策、③施設福祉対策の三つのサービスを中心に行われている。

## 1) 発生予防、早期発見、早期療育対策

心身障害者対策基本法では、国および地方公共団体は「心身障害の発生の原因及びその予防に関する調査研究を促進しなければならない」とするとともに「発生の予防のため、必要な知識の普及、母子保健対策の強化、心身障害の原因となる傷病の早期発見及び早期治療の推進その他必要な措置を講じなければならない」（第9条）としている。早期療育は、子どもの発達の可能性をできる限り早期から保障していくという点で重要である。対策として、育成医療の給付（比較的短期に障害の軽減もしくは除去可能な身体障害児に対して、生活能力を得るために必要な医療の給付）や各種通園施設等での療育事業（心身障害児通園事業、重症心身障害児通園モデル事業）などが行われている。

## 2) 在宅および地域福祉対策

ノーマライゼーションの理念に基づいて、近年とくにその充実が求められている対策領域であり、主に以下の三つがある。

### ① 相談および指導

児童福祉行政の第一線機関である児童相談所を中心に、保健所、福祉事務所などで行われている。児童相談所は、医師・心理判定員・ケースワーカーなどによる相談や専門的角度からの診断、判定を行うとともに、児童福祉施設への措置を行う。保健所では、療育の相談・指導を行っている。

### ② 家庭生活環境の向上に向けての事業

在宅児童が日常生活を送りやすくするための用具（電動歯ブラシ、ワープロ、頭部保護帽など）の給付・貸与や、重度の心身障害児を養育する家庭に対し、ホームヘルパーを派遣する「児童居宅介護等事業」、施設に通うことにより日常生活の基本動作の指導や集団生活への適応訓練をうけられるよう支援する「児童デイサービス事業」、障害児を家庭で介護している家族が、疾病・冠婚葬祭などで一時的にその介護が困難になった場合に児童を施設などに短期入所させる「児童短期入所事業（ショートステイ）」、ほかに「心身障害児短期療育事業」「心身障害児（者）巡回療育相談等事業」「心身障害児（者）施設プール開放事業」「心身障害児（者）地域療育拠点事業」などがある。

### ③ 経済的支援

精神または身体に一定の障害をもつ20歳未満の児童を療育している親に支給される「特別児童扶養手当」、日常生活が著しく制限され、介護を要する状態にある、在宅の重度障害児に対して支給される「障害児福祉手当」、心身障害児（者）を扶養する保護者がその生存中、毎月一定の掛金を納付し、その死後、残された障害児に終身一定の年金を支給する「心身障害者扶

養共済制度」などのほか、所得税、住民税についての所得控除など、税制面での優遇措置が講じられている。

### 3) 施設福祉対策

18歳未満の心身障害児のうち、家庭で適切な保護指導が受けられない児童、障害の除去や知識技能の習得に長期の医療、訓練、指導などを必要とする児童に対して、障害種別に入所施設が設けられている。主なものとして、肢体不自由児施設・精神薄弱児（知的障害児）施設・重症心身障害児施設・盲ろうあ児施設・自閉症児施設などがある。

## 障害児福祉の課題

### 1) 早期療育・教育等の充実

障害が発見されたとき、一番重要なことはできる限り早期に治療や教育を開始することである。親の不安や悩みを少しでも和らげ解消し、子どもの障害の軽減に向かって歩み始めるためにも、「早期療育の場」ができるだけ身近になくってはならない。

（ex、保育園での障害児受け入れ、母子訓練センター・幼児通園センター・児童施設における短期入所、地域療育センターなど）これらの場では、障害児の様態と家族、特に子育ての中心になる母親の障害認識の度合によって選択幅を持つ事業が行われている。その事業とは、子どもの遊びや生活の中での母子関係を重視しながら母親の心の安定、母親相互の交流、子どもを客観的に捉える目などを培う療育を進める3歳以下の母子通園や、学齢期を含む母子訓練や、地域保健婦と施設などが共同で実施する巡回療育事業などである。（ST、OT、PT、心理士などの専門職も関わる）（近藤 1992）

### 2) 地域福祉の充実

たとえどれほど障害が重くとも、子どもは常に家族とともに暮らすことが、人としてあたりまえの姿である。重い障害をもつ子どもたちも、できる限り家族とともに暮らすことを実現するためには、障害児をも含む家族支援が充実されなければならない。障害にともなうニーズに合わせたホームヘルプ活動、デイサービス、ショートステイなどの拡充とともに、地域で安心して暮らせるような相談支援体制の組織化など、地域福祉の基盤作りに力を入れなければならない。

### 3) 障害および障害児（者）についての正しい理解の普及

障害や障害児（者）への理解不足は、障害児（者）やその家族の社会参加を阻むだけでなく、普通に与えられるべき諸権利や諸サービスも十分に享受できないという事態をもたらす。人々の理解不足は、障害児やその家族がうける社会的不利のなかでも、目に見えにくい形で現れる

だけに、とくに重大である。このため、人々が障害や障害児（者）について正しく理解するよう、啓発広報活動を継続的に推進していく必要がある。

## 障害児をもつ親の心理

「障害の定義」にもあるように、日本の社会の中で障害をもつということは、肉体的・物理的なマイナスを受けるだけでなく、全く余計な精神的・心理的重圧（定義では「社会的不利」）をかけられることを意味する。自分の子どもが障害をもっている、ということを知ったとき、子どもたちの親はいったいどのような思いをもつのであろうか。今まで行われてきた研究から、障害児の親の心理についてみていきたい。

自分の子どもに障害が宣告されたとき、「なんで選りに選って私の子が」と親たちの多くは思うようだ。別にこれといって悪いことをした記憶もないのに、自分の子どもだけが何故こんなひどい目にあわなければならないのか、何で私たち夫婦が親として一生苦勞を背負い込まなければならないのか、と言う気持ちが湧くのはきわめて普通なことである。宣告を受けた瞬間に生じる“信じられない”という一種の拒否感と悲観とその直後に襲うであろう落胆とには、とても他人を容れる余裕などないと思われる。（花田、1987）

自分の子どもが心身障害児であったときの親の心理は、次のようである。①子どもの障害を認めない。〈否定・回避・隠す・過保護〉、②事実として頭で障害を認めるが、心の中では受け入れることができない。〈拒否・責任転嫁・罪障感・社会的隔絶〉、③頭でも心でも、子どもの障害を受け入れる。（橋本）

障害児とその親は苦しい情緒的経験をさけることはできない。親にとって最初の苦痛は子どもが障害をもったことに対する認識の違いによってもたらされる。（Haisurar、1990）

不信とショックの感情は、誠実な感情である。親たちが普通の子どもの誕生を期待するのは普通である。親たちは損傷のある子どもの誕生に対して、確かに準備ができていない。だから、最初に疑惑や非難や自己嫌悪や子どもへの憎悪が起こるのはあたりまえである。

永続する障害のある子どもが突然に現れるという残酷な苦痛に満ちた現実と身体障害を変えることは全くできないという感情を受け入れることは容易ではない。この現実には、恐怖や罪や不安や苦痛の感情が随伴するのはあたりまえである。直ちに疑いもなく特殊児童を受容できる人間はほとんど稀である。（Leo、1985）

子どもが重い障害であることを、医師から宣告されたときに家族がたどる心理のプロセスは、人間がかけがえもなく大切だと思っているものを失った時の感情とそっくりである。（佐々木、1992）

次に、身近な人の死を体験するなど、人がつらい出来事を体験し、悲嘆のどん底から立ち直る心理のプロセスを研究したデーケンの12段階モデルを示す。

1、愛する人の死の衝撃により一時的に現実感覚が麻痺する状態、一種の防衛機制　　〈精神的打撃と麻痺状態〉

- 2、相手の死という事実の受容を拒否する<否認>
- 3、身近な死に直面した恐怖から、極度のパニックに陥る<パニック>
- 4、不当な苦しみを負わされたという感情から、強い怒りを覚える<怒りと不当感>
- 5、 周囲の人々、あるいは故人に対して、敵意という形でやり場のない感情をぶつける<敬意とルサンチマン（うらみ）>
6. 悲嘆の行為を代表する反応で、過去の行いを悔やみ、自分を責める<罪意識>
- 7、 死者がまだ生きているかのように思い込み、実生活でもそのように振る舞う <空想形成、幻想>
- 8、 健全な悲嘆のプロセスの一部。早くの乗り越えようとする努力と周囲の援助が大切<孤独感と抑うつ>
- 9、 日々の生活目標を見失った空虚さからどうしていいかわからなくなる。<精神的混乱とアパシー>
- 10、 自分の置かれた状況を明らかにし、勇気を持って現実に直面する<あきらめ>
- 11、 ユーモアと笑いの再発見<新しい希望>
- 12、 新しいアイデンティティの誕生<立ち直りの段階>

子どもに障害があることを知ったときの親の心情は、上のモデルでいうと第1段階から、第6段階のような感情（否認・パニック・怒り・恨み・罪意識）に襲われ、その感情の間を行ったり来たりするのであるが、Solnit、Stark（1961）は、「健康な子どもを得られなかったことに対する母親の悲哀の反応のなかで、待ち望んだ子についての期待や希望が欠陥児の誕生により打ち碎かれる」「期待した愛する子どもが得られないころの圧迫を軽くするために、落胆の中で、激しく期待された普通の子どもの渴望が呼び戻され、強く感じられ、次第に弱まってゆく。時間をかけてくり返し現れるこの過程は、母親の感情を解き放し、現実に適応するためのかかわり合いを増していく。」として、障害児についてのさまざまな感情を抱きながら立ち直るためのこの悲しみの時期の重要性を強調している。

しかし、この悲しみの時期が障害を受容していく上で不可欠なのは当然だが、その過程は人それぞれである。問題が全く解決できないことを直ちに理解し、事実として受け入れ、現実的なやり方で（過去の別のストレスに対決したように）それに面と向かって対決し、そして対応するための別の方法を選び、この逃れることのできない絶望を取り扱う新しい建設的な方法を探し求める、心の強靱さの面で強い人もいれば、別の極端な例として、自己憐憫と苦難、喪失感情、誤解、愛されていないことの悲哀、自分に課した孤立に心を閉ざしてすす、心の強靱さの面では弱い人もいる。障害児をもっているほとんどの親は、適応のこの両極端の間のどこかに位置し、一方から他方へと揺れているのである。

また、障害児をもつという現実が引き起こす初期ショックと、その結果としての信じられないという感情の負担は、障害が見て明白にわかるとか回復可能であるということの程度により異なる。四肢欠損のような新生児の障害は、逃れることのできない恒常的で明白な苦痛をあとに残す。このような場合には、外観的には完全であり、その損傷が内的で見ることができない子どもの場合より、初期の問題の取り扱いが一層困難である。後者の場合には、問題の現実の広がり確かめることのできないことからストレスや不安が起こり、親は予測のできない将来に身を委ね、見守り、待ち、希望をつながなければならない。

このように障害の受容の仕方は、子どもの状態やその人自身の性質によって様々であるが、親たちが、自分の子どもに障害の宣告を受けたときから、その子どもを育てていく過程で、障害をもたない子どもを育てる親よりストレスや不安を感じる人が多いのは、明らかである。

植村・新見（1981）は、障害児の母親のストレス構造として、6つのストレスを挙げている。

- ① 家庭外の人間関係から生じるストレス
- ② 障害児の問題行動そのものからくるストレス
- ③ 障害児の発達の現状および将来に対する不安から生じるストレス
- ④ 障害児をとりまく夫婦関係から生じるストレス
- ⑤ 日常生活における自己実現の阻害から生じるストレス
- ⑥ 祖父母との関係から生じるストレス

この中では、①のストレスが一番多いとされ、これは、障害児（者）に対する社会の偏見に悩まされている人が大勢いることを示している。

また、大阪府寝屋川市における「障害をもっている子どもをかかえてしんどいこと、つらいこと」というアンケートでは、

- ① 子どもの相手や世話のためはかなり時間がとられる（35%）
- ② 外出する際、困難なことが多い（20.4%）
- ③ 精神的負担や緊張が大きい（19%）
- ④ 将来の見通しが持てないので不安（16.1%）
- ⑤ 近所との関係で気を使う（15.3%）
- ⑥ 通院や通園の負担や訓練がたいへん（14.6%） 以下略

というように、精神的負担に加えて、肉体的・物理的な負担も大きいことがわかる。

このように多くのストレスにさらされている障害児の親の負担を少しでも軽くするには、どうしたらいいのだろうか。

近藤（1992）は、障害と将来展望について次のように述べている。障害が重いほど、家族も療育関係者も将来について明るい展望を持たないが、十分に配慮された療育を受けさえすれば、確実に成長発達し生活する上では重度といわずにすむのだ。そのためには、「早期診断の確実性」「子供の障害に合わせた療育が専門的に受けられる早期療育の場が地域にあること」「各々のライフステージで受けた療育成果が確実に次のステージに引き継がれること」「親と家族と療育を進める者が目標を共有すること」「10年のスパンで将来像を見通し、援助を継続すること」が重要である。

花田（1987）は、「昔と比べて利用できる社会資源（施設や養護学校の受け入れ態勢の整備、公共建築物や道路の整備、障害児・者に対しての一般社会の理解）は増えてきたが、核家族の中で夫婦が孤立したり、世間一般から孤立する、という問題は以前より深刻化している」と述べ、さらに「障害児をもつ親はひとりで悩みを抱え込んでしまわないよう、親の会などのグループを作ったり、仲間を持つことが必要である。そうすることで、死を思いつめるほど悩んでいたとしても“自分ひとりではなかったんだ”という安らぎを得られたり、一人では思ってもよらなかった勢いをつくこともあるからだ。」として、親同士のつながりの重要性を説いている。同じく、藤田（1993）も「同じ障害のある子どもの親とのかかわりを深めることは、保護者の不安を和らげ、わが子の障害を客観的に認知し、将来の正しい見通しを持たせるうえで効果がある。地域の障害のある子どもの親の会の情報を収集し、保護者に伝える必要がある」と述べている。

障害児の親の周りの環境を整えていくのも、とても大切なことであるが、同時に親自身の内的な力を育てていくのも重要である。花田は、「子どもを自立できるように育てるには、まず親が自立しなければならない。そのためには障害児をもつ親は、子どもの障害を的確に掴み、そこに立ってしっかりとした対応ができるようになる必要がある。しかし、最初からそのような対応がとれる親は少ない。むしろ、そのような賢い親になるには一定の時間がかかるのが当然だと思った方がよい。」として、子どもの障害を正確に把握することと、失われたものではなく残されたものの方に重点を置く考え方の大切さを述べている。また、Leoは、「我々は障害児の親たちがまず人間でいる一同じような心身の強さ、制約、偏奇をもっている一という風に彼ら自身をながめていることを援助することが大切である。最初に親たちは障害児とともに成長し、自己の潜在力を知り、学び、大きな人間になることに大きな責任をもつという挑戦以外は何も受け入れる必要はない。他のことは確実にあとからついてくる。」として、親自身の力を信じるのが大事だと指摘している。

## 測定用具

1) 「育児ストレス尺度」-親業ストレスを測定する-KG Parenting Stress Index (KGPSI) に基づいて作成

\*KGPI Abidin.R.Rが親業（親としての役割—Parenting）の機能を妨げるストレスを測定するために作成したPSIという尺度を日本語に翻訳し文化の差や言葉の微妙なニュアンスの違いを考慮し、改訂したもの（野沢1998）である。親としての機能不全に導くような主な要因には、親自身をとりまく問題（親領域）と子どもの特徴から招来するもの（子領域）の2領域が考えられ、さらに各領域は、8つの概念をもっている。「親領域」の概念は、「親業に対する自信」「親役割による制限」「親の身体、精神的健康」「配偶者との関係」の4つから成り立ち、「子領域」は、「子どもの行動特徴についての関心」「子どもの発達に関する懸念」「子どもの親の愛着」「子どもの行動特徴に関する懸念」の4つで構成されている。今回の調査においても、この8つの概念から対象者の育児ストレスを測定する。

2) 楽観度-M.セリグマンの楽観度テストに基づいて作成

\*セリグマンは、人間が良い出来事や悪い出来事に会ったとき、自分にどういうふうに説明する習慣があるか（説明スタイル）によって、楽観主義と悲観主義に分けられると主張した。説明スタイルには、「永続性」「普遍性」「個人度」の3つの面があり、今回の調査もこの3つの面から、対象者の楽観度を測定する。

3) Basic-ph ストレス対処スタイル評価尺度-ラハドとコーヘンの Basic-ph 理論に基づく評価尺度（関西学院版）を参考に作成

\*Basic-ph理論は、人が動員する対処資源「Belief（信念、信条）」「Affect（感情）」「Social（社会的サポート）」「Imagination（想像的活動）」「Cognition（認知的）」「Physical（身体的）」の6つの分類したものである。

## 結果

### 回答者の属性

大阪府、兵庫県下の肢体不自由児（知的障害児）通園施設8園に通園する障害児の保護者を対象とした。質問紙は8園で合計244名に配布し、回収数は157（回答率64.3%）で、回答はすべて有効であった。回答者の属性を下に示す。いずれも、園の職員の方、および保護者代表の方を通して質問紙を配布していただき、記入・回収をお願いした。

配布時期は1998年11月中旬から下旬であった。

表1 回答者の属性（N=157）

|        |  |
|--------|--|
| 親の年齢   | 20代33名（21%）30代115名（73%）40代 8名（5%）<br>無記入1名（1%） |
| 親の性別   | 男 2名（1%）女151名（97%）無記入4名（2%）                    |
| 対象児の年齢 | 平均 3.6歳  |

### <分析1>障害児の親の育児ストレスの特徴

育児ストレスの測定に用いたKGPSI全項目の回答率を用いて、育児ストレスを構成する各概念ごとに分析する。便宜上、「よくあてはまる」「だいたいあてはまる」をまとめて「あてはまる」に、「まったくあてはまらない」「あまりあてはまらない」をまとめて「あてはまらない」に、そして「どちらともいえない」の3回答に分類したものをあてはまる人が多い順に、各項目ごとに示したものが表2～表9である。

野澤(1989)は健常児の母親と障害児の母親の育児ストレスを比較検討した調査を行ったが、ここではその調査の結果と比較してみたいと思う。

表2 「親業に対する自信」

|   | あてはまらない | どちらともいえない | あてはまる |
|---|---------|-----------|-------|
| 11. 子どもの将来を考えると不安になる。   | 9%      | 15%       | 76%   |
| 27. 私は子どもに対して感情的になりやすく、そのことがまた私を悩ませる。                         | 15%     | 28%       | 57%   |
| 19. 子どものしつけや教育の責任を担うことは、正直言って私には負担が大きい。                       | 16%     | 40%       | 44%   |
| 39. 子どもがあまりにも聞き分けがなかったり、騒動を起こしたりするときは自分の育て方が悪かったのではないかとってしまう。 | 26%     | 35%       | 39%   |

|   |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|
| 1.しつけなどにおいて、どうやって子どもを育てていけばいいのか、ときどきわからなくなることがある。 | 16% | 16% | 16% |
|---|-----|-----|-----|

どんな親でも育児に対して、多かれ少なかれ、何らかの不安を持っているものである。ましてやその子どもに障害があれば、その不安はもっと大きくなると思われる。この項目では、そういった親達の育児に対する不安を測定する。結果を見ると、11「子どもの将来を考えると不安になる」(76%)と感じている親が非常に多いことがわかるが、健常児群に対する同じ質問では22.5%にすぎず、その差の大きさがわかる。1「しつけなどに置いて、どうやって子どもを育てていけばいいのか、時々わからなくなる」(66%)と答えた親も際だって多く、子どもの将来やしつけに関して悩む親像が浮き彫りになっている。

表3 「親役割による欲求不満」

|   | あてはまらない | どちらともいえない | あてはまる |
|---|---------|-----------|-------|
| 25. 子どもができて以来、趣味や何かの集まりに出かけたり、友達と会う機会が少なくなった。   | 19%     | 21%       | 60%   |
| 3. 子どもができて以来、私は自分のしたいことがほとんどできないでいる             | 23%     | 22%       | 55%   |
| 33. 昔私が思いもしなかったほど、生活の多くが子どもの要求にあわせるために犠牲にされている。 | 18%     | 39%       | 43%   |
| 13. 私は親としての責任にしばられている自分を感じる。                    | 25%     | 33%       | 42%   |
| 29. 母親(父親)であるとともに、自分の生き方も確立したいと焦りを感じる。          | 20%     | 39%       | 41%   |

子育てをする上で、ある程度親が犠牲にならなければならない場面も多くなるが、障害児を持つ親の場合、その傾向はもっと顕著になる。25「子どもができて以来、趣味や何かの集まりに出かけたり、友達と会う機会が少なくなった」(60%)では、健常児群の親と比較しても差はない。しかし、ほかの質問で「当てはまる」と答えた親は、それぞれ半数近くを占めており、これは障害児の親に特に際立った傾向であるといえる。個人として自分自身の生き方を確立したいと、多くの親が思っているにもかかわらず、実際には家事や子育てに追われ、自分の時間を持つことができずに、焦りばかりがつづいているのではないだろうか。

表4 「親の身体的・精神的健康」

|  | あてはまらない | どちらともいえない | あてはまる |
|--|---------|-----------|-------|
| 21. 最近疲れやすかったり、頭痛がしたり、いつもよりどうも体の調子がよくない。 | 24%     | 25%       | 51%   |

|                                     |     |     |     |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|
| 4. 毎日がなんとなくおもしろくなく、なぜかしらイライラする事が多い。 | 28% | 35% | 37% |
| 9. 私は以前ほど物事が楽しめなくなった。               | 52% | 24% | 24% |
| 35. 私は気分転換がうまく、ストレスがたまらないほうである。     | 52% | 27% | 21% |
| 26. 自分の生活には私を悩ませるようなものはめったにない。      | 56% | 29% | 15% |

欲求不満や心配事など、ストレスが多くなれば、体にも深刻な影響が現れてくる。35「私は気分転換がうまく、ストレスがたまらないほうである」、26「自分の生活に私を悩ませるようなものはめったにない」の各質問で、「当てはまらない」と答えた親はそれぞれ52%、56%と、半数以上を占めている。これに伴い、21「最近疲れやすかったり、頭痛がしたり、いつもよりどうも体の調子が良くない」と答えた親が51%にもなっており、ストレスによる深刻な影響がうかがえる。

表5 「配偶者との関係」

|   | あてはまらない | どちらともいえない | あてはまる |
|---|---------|-----------|-------|
| 8. 子どもができたことによって、私たち夫婦の間に、思いもなかったような問題がいろいろと起こった。 | 24%     | 22%       | 54%   |
| 23. 子どもができてから夫(妻)は、私が望んでいるようには助けてもくれないし手伝ってもくれない。 | 53%     | 19%       | 28%   |
| 37. 子どもができてから夫婦で物事を一緒にするということがほとんどなくなった。          | 49%     | 23%       | 28%   |
| 31. 子どもができて私がかかっていた家族のように、一緒に過ごすということがあまりない       | 57%     | 24%       | 19%   |
| 15. 夫(妻)は子どもにあまり興味がないようである。                       | 72%     | 15%       | 13%   |

すべての質問に置いて、健常児群と比較すると、「当てはまる」と答えた親が非常に多くなっている。特に、8「子どもができたことによって、私たち夫婦の間に、思いもなかったような問題がいろいろとおこった」と言う質問に対しては、54%もの親が「当てはまる」と答えている。健常児群においては、わずか11.5%にすぎない。この結果からは、どのような問題なのかを推測することはできないが、見逃すことのできない数値ではないだろう。しかし一方で、23「子どもができてから夫(妻)は、私が望んでいるようには助けてもくれないし手伝ってもくれない」、15「夫(妻)は子どもにあまり興味がないようである」などの質問では、「あてはまらない」と答えた親がそれぞれ53%、72%となっており、問題を抱えながらも、夫婦で協力しあい、助け合っている夫婦が多いこともわかる。

表6 「子どもと親の愛着」

|  | あてはま<br>らない | どちらとも<br>いえない | あてはまる |
|--|-------------|---------------|-------|
| 16. この子は自分の母親（父親）が私であると知っているし、の誰よりも私を必要としている。              | 5%          | 10%           | 85%   |
| 17. 子供と一緒にいると時間のたつのを忘れる。私にとって子どもはかけがえのないものとなった。            | 9%          | 18%           | 73%   |
| 7. この子のためにといろんなことをしても、この子には私の気持ちがほとんど通じていないのではないかと思うときがある。 | 47%         | 25%           | 28%   |
| 38. この子は抱きしめられたりなでられたりしても、あまり居心地が良さそうではない。                 | 79%         | 14%           | 7%    |
| 24. ひょっとしたら、この子は私が好きではなく、嫌がっているのではないかと感じることもある。            | 79%         | 14%           | 7%    |

育児に関して様々な不安を感じ、犠牲を払っているにもかかわらず、16「この子は自分の母親（父親）が私であると知っているし、ほかの誰よりも私を必要としている」（85%）、17「子供と一緒にいると時間のたつのを忘れる。私にとって子どもはかけがえのないものとなった」（73%）と感じている親は非常に多く、健常児群の49.6%、37.8%と比較しても、より強い愛情で結ばれた、深い親子関係がうかがえる。このような深い親子関係があるからこそ、多くの犠牲を払うことも厭わず、悩みも大きくなるのであろうか。しかし、38「この子は抱きしめられたりなでられたりしても、あまり居心地が良さそうではない」（7%）、24「ひょっとしたらこの子は私が好きではなく、嫌がっているのではないかと感じることもある」（7%）と答えた親も少数ながらいることは無視できない。

表7 「子どもの行動特徴に関する懸念」

|  | あてはま<br>らない | どちらとも<br>いえな<br>い | あてはまる |
|--|-------------|-------------------|-------|
| 18. よその子に比べるとこの子は一つのこと<br>に集中したり、注意を払ったりすることが苦<br>手なようだ。 | 19%         | 31%               | 50%   |
| 6. 思っていたよりも、この子は活発である。                                   | 22%         | 29%               | 49%   |

|   |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|
| 36. この子にとって、新しい環境や生活の変化になじむことはとても時間がかかることである。 | 25% | 26% | 49% |
| 14. この子の活発さには私も疲れ果ててしまうことがある。                 | 49% | 29% | 22% |
| 32. この子は人見知りが多い。                              | 53% | 28% | 19% |

表8 「子どもの行動特徴についての関心」

|   | あてはまらない | どちらともいえない | あてはまる |
|---|---------|-----------|-------|
| 28. この子に何かをさせたりやめさせたりすることは、私が思っていたよりもずっと難しい。    | 19%     | 26%       | 55%   |
| 10. この子は自分の気に入らないことがあると、とても激しく反抗したり、しょげかえったりする。 | 26%     | 22%       | 52%   |
| 34. この子を人に預けるのは、とても手を焼かせることになるので気が重い。           | 28%     | 21%       | 51%   |
| 22. この子はお天気やさんで、ちょっとしたことですぐ不機嫌になりがちである。         | 40%     | 29%       | 31%   |
| 2. この子の気が立っているとき、落ち着かせるのは非常に簡単である。              | 39%     | 31%       | 30%   |

表9 「子どもの発達に関する懸念」

|  | あてはまらない | どちらともいえない | あてはまる |
|--|---------|-----------|-------|
| 5. この子の行動の中には、私にとってとても気がかりなことがある。            | 18%     | 18%       | 64%   |
| 12. この子はあまりてきぱき物事をやれる方ではないので、私にはそれがとても気がかりだ。 | 17%     | 24%       | 59%   |

|   |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|
| 20. この子は私が望んでいるほどには、多くのことができないようだ。                        | 16% | 35% | 49% |
| 30. この子はしつめの面などで、せっかく身についたものを忘れてしまい、まえのやり方に逆戻りしてしまうことがある。 | 35% | 39% | 26% |
| 40. この子は私の期待とは少し違っているようで、私はそれが時々気にかかる。                    | 40% | 37% | 23% |

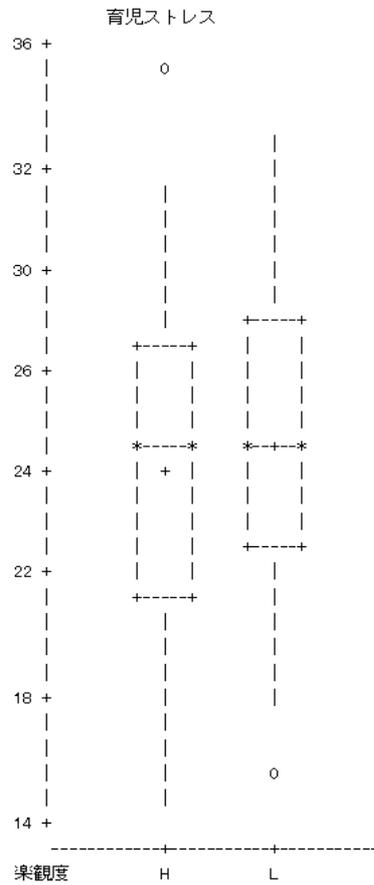
子どもに障害があれば、発達や行動特徴に遅れや異常が生じることもあり、そのことが親を不安にさせ、悩ませる。これら3つの項目に置いては、5「この子の行動の中には、私にとってとても気がかりなことがある」(64%)、12「この子はあまりてきぱき物事をやれるほうではないので、私にはそれがとても気がかりだ」(59%)など、いずれも健常児群と比較して大きな差がある。しかし、40「この子は私の期待とは少し違っているようで、私にはそれが時々気にかかる」という質問に対し、40%の親が「あてはまらない」と答えており、多くの親が子供の障害の程度を認知し、その子にあった成長を期待していると考えられる。

全体として見れば、子どもの行動特徴や発達に関して心配し、苦悩しているものの、子どもに対する愛情は非常に強く、固い絆で結ばれている親子が多いことがわかる。しかしその一方で、子育てに関してはあまり自身がなく、自分を犠牲にし、ストレスを発散する場を持つことができず、自分の中にため込み、心身共に疲れきっている親像が浮き彫りになった。表面上は明るく元気であったとしても、本人も気づかないうちに心身の健康が害されている場合も多いと考えられる。そういった場合、事態が深刻化するまで誰も気づかず、従って援助もなされない。親のストレスを早期に発見し、回復させる専門の施設が必要なのではないだろうか。

## <分析2> 「楽観度」が「育児ストレス」に与える影響について

障害児の親自身がもつ「楽観度」がその人の育児ストレスに影響を及ぼしているかどうかを明らかにするために、まずこの調査の回答者（障害児をもつ保護者）の楽観度を測定し、その中央値（-0.28571）より高い人（H）と低い人（L）に分け、それぞれの育児ストレスのトータル値を比較するために、箱ひげ図を用いて表した。縦軸は、育児ストレスのトータル値を、横軸は楽観度の高低を示している。

図1



### 「楽観度」が全体的な育児ストレスに与える効果

図1からは、育児ストレスの平均値（H=24.1点、L=24.6点）や箱ひげの分布によって示されているように、楽観度が低くなっていくほど育児ストレスが高くなっていくという傾向がみられる。これは、楽観度が育児ストレスが生じるための一つの原因となっている、ということであり、言い換えれば、障害児の親がもつ楽観度は育児ストレスを和らげる効果がある、ということである。しかし、ここでいう育児ストレスとは育児ストレスの構成概念である「親領域」と「子領域」を足し合わせたトータルな得点を表しているため、育児ストレスのどの部分に「楽観度」が関係しているのか、詳しく知ることができない。よって、次は育児ストレスの各概念の観点から「楽観度」との関係性を詳細に検証する。

### 「楽観度」が各概念に与える効果

前述したように、育児ストレスには「親領域」と「子領域」があり、それぞれ各4概念で構成されている。「親領域」は「親業に対する自信」、「親役割による欲求不満」、「親の身体的・精神的健康」、「配偶者との関係」の4概念で構成されている。そして「子領域」は「子どもと親の愛着」、「子どもの行動特徴に関する懸念」、「子どもの行動特徴についての関心」、「子どもの発達に関する懸念」の概念から成り立っている。ここで、これらの「親領域」「子領域」のそれぞれ4概念と「楽観度」との関係性を、同じく箱ひげ図を用いて表した図2（「親業に対する自信」）、図3（「親役割による欲求不満」）、図4（「親の身体的・精神的健康」）、図5（「配偶者との関係」）、図6（「子どもと親の愛着」）、図7（「子どもの行動特徴に関する懸念」）、図8（「子どもの行動特徴についての関心」）、図9（「子どもの発達に関する懸念」）を示す。

これらによると、「親業に対する自信」「親の身体的・精神的健康」「配偶者との関係」「子どもと親の愛着」の概念においては、楽観度の高い人（H）より楽観度の低い人（L）の方が、育児ストレスの平均値が高く（図2、図4、図5、図6参照）、「楽観度」は育児ストレスのこれらの側面を和らげる働きをしている、と考えられる。

「親業に対する自信」は、39、子どもがあまりにも聞き分けがなかったり、騒動を起こしたりするときは自分の育てかたが悪かったのではないかと感じてしまう、という項目にもみられるように、育児において自分が困った状況に出遭ったときに「自分のせいだ」と考える人ほど得点が高くなると思われるので、同じ困った状況でも「自分だけのせいではない」と考えられる「楽観性」を持つことができれば、自然とストレスが和らぐのも当然であるといえる。

「親の身体的・精神的健康」の概念は、35、私は気分転換がうまく、ストレスがたまらないほうだ、26、自分の生活には私を悩ませるようなものはめったにない、という項目があるが、過半数以上の親が「あてはまらない」と答えていることから、物事を楽観的に考えることができるように援助が行われることが必要だと思われる。

「配偶者との関係」の概念は、23、子どもができてから夫（妻）は私が望んでいるようには助けてもくれないし手伝ってもくれない、などの項目には過半数以上の親たちが「あてはまらない」と回答している。これをみると、障害児の親は子育てを配偶者と協力しながらやっていることが伺えるが、8、子どもができたことによって私たち夫婦の間に、思いもしなかったような問題がいろいろと起こった、という項目に対して、また過半数以上の親が「あてはまる」と答えていることから、自分の子どもに障害があるということを知ってから、その夫婦・家族の中に生じる問題の多さには変わりなく、いろいろな問題に柔軟に対応できるたくさんの資源が不可欠であると思われ、「楽観度」もその資源の一つとして活用されるべきであると考えられる。

また「子領域」の中で「楽観度」が育児ストレスを和らげているという結果がでたのは「子どもと親の愛着」の概念のみであった。この概念は他の概念よりも、楽観度の高い人（H）低い人（L）ともストレス度の平均値が低く、親が子供をかけがえのないものと思（表6、項目17）、子どもも他の誰よりも親を必要としている（表6、項目16）ことが、育児ストレスを和らげる一番の資源になっているのではないか、と思われる。

### <分析3>Basic-ph（ストレス対処資源）が育児ストレスに与える影響について

全体のBasic-Ph（ストレス対処資源）が育児ストレスに与える効果

これは、Basic-ph（ストレス対処資源）の中央値を求め、それより高い人（H）と低い人（L）にわけたものの変数を横軸にとり、回答者の育児ストレスを縦軸にとった。その結果、Basic-ph（ストレス対処資源）を平均的にあまり活用していない人（L）の方が育児ストレスが高い、という結果がでた。[\(図10\)](#)つまり、この調査において育児ストレスに対処するためにBasic-phの資源を用いて対処している人ほど、育児ストレスが低い、という結果が見られた。育児ストレスとBasic-ph全体では資源は有効に活用している、という結果が得られた、ということができる。以下、細かくBelief（信念、信条を活用する）、Affect（感情を活用する）、Social（社会的サポートを活用する）、Imagination（想像的活動を活用する）Cognition（認知的活動を活用する）、Physical（身体的活動を活用する）をそれぞれみていくことにする。

BELIEF（信念、信条を活用する）；この図をみると、Beliefを育児ストレスの対処資源としてあまり活用していない人（L）は、育児ストレスが高いという結果がみられた。[\(図11\)](#)つまり、この概念は、育児ストレスを和らげている資源であるといえそうである。

AFFECT（感情を活用する）；この図の箱ひげ全体をみると、Affectを育児ストレスの対処資源として活用している人（H）、あまり活用していない人（L）の間にはあまり差はみられなかった。[\(図12\)](#)この概念は、育児ストレスを和らげている要素である、という結果は今回の調査ではみられなかった。

SOCIAL（社会的サポートを活用する）；この図全体をみると中央値、平均値ともに全く差がない。その2つの数値をみる限りこの概念は育児ストレスを和らげている、とはいえない。[\(図13\)](#)しかし、図全体の広がりを見るとSocialをストレス対処資源としてあまり活用していない人（L）の方が（H）の人よりも、育児ストレスが高い、という分布をしている、とはいえそうである。

IMAGINATION（想像的活動を活用する）；この図は、平均値、中央値には全く差がみられない。[\(図14\)](#)この概念は、育児ストレスに影響を与えている、とはいえそうにない。

COGNITION（認知的活動を活用する）；この箱ひげ図をみると、Cognitionを活用している人（H）は、育児ストレスが低い、という結果がでている。[\(図15\)](#)つまり、Cognitionは、育児ストレスを和らげている概念である、といえそうである。

PHYSICAL（身体的活動を活用する）；この図をみると、Physicalを活用している人（H）は、育児ストレスが低い、という結果が出ている。[\(図16\)](#) この結果、Physicalは、育児ストレスを和らげている概念の一つである、ということができる。

## 考察

本研究は、障害児の親の「育児ストレス」「楽観度」「ストレス対処資源(Basic-Ph)」を測定し、「楽観度」「ストレス対処資源(Basic-Ph)」が育児ストレスに与える影響を明らかにすることを目的とした。分析1によって障害児の親の育児ストレスの概要を、分析2～分析3によって、育児ストレス（及び各概念）と楽観度の因果関係、また育児ストレスとストレス対処資源(Basic-Ph)の因果関係について、それぞれ考察を試みてきた。以上の分析・考察をここで統括し、障害児の親を援助する方法について考察することにする。

<分析1>では、障害児の親のストレスについて分析したが、これらから障害児の親たちが必要としている援助として「楽観性を身につける心理的援助」「早期療育の場の提供」「親たちの時間（ゆとり）の確保」が考えられる。

障害児の親は「自分の子どもに障害がある」ということを認識・受容する課程で、また実際に育児をしていく課程で、健常児の親よりもさらに多くのストレスを抱えていると思われるが、そのストレスフルな状況を「この状況は永遠に続くというわけではない」「これは自分だけに起こっているわけではない」と楽観的に自分に説明することによって、ストレスを和らげているのではないか、ということが今回の調査から明らかになった。よって「楽観性を身につける心理的援助」が、楽観度が低い人たちに専門家などによって施されることにより、育児ストレスは減少するのではないか、ということが示唆される。

また、「子どもと親の愛着」という概念が、育児ストレスを和らげる概念として有効に働いていることから、子どもと親のしっかりした愛情の基盤が、子どもが幼いうちに形成されることが極めて重要であることがわかり、そのためにはこのような早期療育の重要性を理解し実践している施設など、「早期療育の場」が障害児の親たちに多く提供されることが望まれる。

子どもが幼いときには、親たちが生活の大部分を育児に費やされ、自分のやりたいことを我慢しなければならないことが往々にしてよくあると思われるが、障害児の親の場合はさらに多くの我慢を強いられていないか、ということに援助者は気をつける必要があると考えられる。その上で、親たちが息抜きできる時間を提供できるような援助をすることが大切である。

<分析3>においてBasic-ph理論（ストレス対処資源）は、育児ストレスを和らげるのに効果がある、という仮説が実証された。今回の調査では、Belief（信念、信条を活用する）、Cognition（認知活動を活用する）、Physical（身体的活動を活用する）、の3つの概念が特に育児ストレスの有効な資源である、という結果が得られた。

人は誰しも、ストレス状況下に置かれると、自分の行動、言動、信念を信じる。自らの行っていることを信じて（Belief）、行動していくことは大切である。それと同時に自分が置かれている状況を認知（Cognition）するストレス対処資源も育児ストレスを軽減する効果がある。また、一般的なストレス対処法としても、Physical（身体的活動を活用する）は、よく活用される。体を動かすことによって、一時的に自分の置かれている状況から目をそらす（気分転換）ことができる。そうすることによって、また、目の前に置かれている困難な状況に立ち向かっていく活力が湧いてくるのである。「育児」は長期戦であるうえ、子供に障害があれば、いっそうストレスはたまる。（野澤 1989）

それとは逆に、Social（社会的サポートを活用する）は、あまり有効な資源として活用していない。その理由として、現代における核家族化の中での子育てが挙げられる。（花田春兆 1987）昔と比べて利用できる社会資源（施設や養護学校を受け入れ体制の設備、公共建築物や道路の設備、障害児、障害者に対しての一般社会の理解）は増えてきたが、核家族化の中で夫婦が孤立したり、世間一般から孤立する、という問題は以前より深刻化している。また、障害児をもつ家族が、親切に相談にのってくれる人達として、ケースワーカーなどの専門家ではなく、同じ障害児をもつ親や家族を挙げる人が多い。それは障害児の福祉臨床において専門家が家族に対して適切な援助を行っていないため、その理由として家族に体する理解と指導の不足を挙げることができる。（桜井芳郎1983）また、Affect（感情を活用する）も今回の調査では有効な資源として活用されていない。これは、自らの感情を吐き出したとしての理解してもらえない、という親達の心の現われだろうか。同じ体験をしていない人（障害のある子供をもっている人ともっていない人）の間には「私の今までの苦勞してきたことはきっと分からないでしょう」という感情があるのが事実である。（佐々木正美 1992）また、Imagination（想像的活動を活用する）も育児ストレスの対処資源としてあまり使われていない。これも想像しただけでは、何も変わらない、という親達の心の現われだろうか。

## 今後の課題

今回の調査では、以上のような結果がでた。しかし、それはあくまで“傾向”がでただけで全てがそうである、ということとはできない。また、ほとんどの施設において、子供の障害を障害である、と認知している母親にだけ今回の調査に協力を依頼している、と職員の方がおっしゃっていた。それだけに今回の調査はあくまで“参考”程度にとどめておいたほうがいい、ともいうことができる。人間の数だけストレスの種類がある、と考えられる。それゆえ、これからはより、一人一人にあった援助をしていくことが求められる。また、子供の障害が重いほど、家族も療育関係者も将来について明るい展望をもたないが、十分に配慮された療育を受けさえすれば、確実に成長発達し生活するうえでは重度と言わずにすむのだ。そのためには、「早期診断の確実性」「子供の障害に合わせた療育が専門的に受けられる早期療育の場が地域にあること」「親と家族と療育を勧める者が目標を共有すること」「10年のスパンで将来像を見通し、援助を継続すること」が重要である。(近藤弘子 1992) また、今回の調査ではBasic-ph(ストレス対処資源)の各概念全てが育児ストレスを和らげる効果がある、とは言えない。つまり、今後ケースワーカー、そして各施設職員にそれぞれの親達にあった援助が求められていくことは言うまでもない。

## 参考文献

[新井節夫](#) 三戸秀樹 竹中晃二 山田富美雄 浅野仁 富士川治 大野太郎

坂出比呂志 今中美栄 藤原素子 (1992)

『現代ストレス学 その実状とマネジメント』 大学図書

[アルフォンス・デーケン](#) 曾根綾子訳 『旅立ちの朝に～愛と死を語る往復書簡～』

新潮社

[チャンドラ・パテル](#) 竹中晃司監訳 (1995)

『ガイドブック ストレスマネジメント』 信山社

[Davis.M.Eshelman.E.R.](#) Mckay.m (1988)

『The Relaxation and Stress Reduction Workbook』

New Harbinger Publications.INC.CA

[ドナルド・ノーフォーク](#) (1984) 『エグゼクティブ・ストレス』 有斐閣

[野澤みつえ](#) (1989) 『親業ストレスに関する基礎的研究』 関西学院大学教育学科研究年報  
第15号 P.35～56

[藤田和弘編集](#) (1993) 『障害のある子についての相談』 株式会社ぎょうせい

[花田春兆](#) (1987) 『子育て親育ち』 ぶどう社

[林峻一郎](#) (1993) 『「ストレス」の肖像』 中央親書

[林峻一郎](#) (1990) 『ストレスとコーピング』 星和書店

[木村定](#) (1997) 『ストレス 臨床と体験から』 青土社

[小林提樹](#) (1991) 『大人になった障害児 長期予後の追跡から』 メヂカルフレンド社

[近藤弘子](#) 佐々木正美 村瀬嘉代子 本間博彰 (1992)

『発達障害児・不登校児の親・家族への援助と相互協力～社会資源の活用と、親の会への家族の参加と専門家の協力～』 安田生命事業団

[レオ・バスカリア](#) 稲浪正充訳 (1985) 『障害児とその親』 風間書房

[マーティン・セリグマン](#) (1994) 『オプティミストはなぜ成功するのか』 講談社文庫

[ミシェル・ヘイニー](#) エドモンド・ポーニッシュ 酒井一夫訳 (1996)

『THE STRESS OWNER'S MANUAL/ストレスマップ』 東京書籍

[南博](#) (1994) 『ストレスとのつきあいかた』 三一書房

[中司利一](#) (1988) 『障害者心理～その理解と研究法～』 ミネルヴァ書房

[櫻井芳郎](#) (1983) 『障害児(者)の生活と福祉』 学文社

[佐々木正美](#) 近藤弘子 村瀬嘉代子 本間博彰 (1992)

『発達障害児・不登校児の親・家族への援助と相互協力～親や家族が子どもの障害の「診断」「状態像」を適切に受容し、機関と家庭内教育の連動を進めるために～』

安田生命事業団

[茂木俊彦](#) (1987) 『障害児の発達と子育て』 全国障害者問題研究会出版部

白石大介 (1991) 『児童福祉論』

[武田洋](#) (1980) 『障害児保育～原理と方法～』 第一法規

[T.J.Powell](#) S.J.Enright 八田武志訳 (1991) 『自己診断テストによるストレスマネジメント』

マグロウヒル出版

[田中正敏](#) (1987) 『ストレス そのとき脳は?』 講談社

筒井未春 (1988) 『ストレス状態と心身医学的アプローチ 医療の現場から』

診断と治療社

[田澤あけみ](#) 一番ヶ瀬康子監修 (1996) 『障害者福祉・家族援助のあり方』 一橋出版

[V. ハイスラー](#) 稲浪正充訳 (1990)

『家族の中の障害児 ユング派心理療法家による親への助言』 ミネラル書房

[渡辺由貴子](#) 渡辺覚 長嶋洋治監修 (1998) 『図解雑学 ストレス』 ナツメ社

## 育児ストレスに関する調査

今回はご協力いただきまして、ありがとうございます。

私たちは卒業論文の研究で、ストレスとその対処方法に関する調査を行っています。

人間は多かれ少なかれ、ほとんどすべての人がストレスを抱えているものですが、今回は特に子育てをされている保護者の方が、育児に関する負担がどの程度のものなのか、どのような物事の受け止め方をし、どのようにストレスを克服されているのかを調査したいと思っています。

このアンケートの結果は、コンピューターで処理され、上記の目的以外で使用されることはありません。アンケートには無記名でお答えいただき、資料の扱いに際しましては、プライバシーの保護は厳守いたしますので、どうぞ感じるままお答えください。何かとご多忙のところ恐れ入りますが、主旨をご理解の上、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

関西学院大学社会学部

立木茂雄ゼミ 4回生

弘中 由美  
西面 奈緒子  
北田 香織

★ あなたは子育てをしながらどのようにお感じですか。望ましい答えはありませんので、日頃感じておられることに、もっとも近い番号に○をつけてください。

| 1       | 2        | 3     | 4        | 5     |
|---------|----------|-------|----------|-------|
| まったく    | どちらかといえば | どちらとも | どちらかといえば | とてもよく |
| あてはまらない | あてはまらない  | いえない  | あてはまる    | あてはまる |

1. しつけなどにおいて、どうやって子どもを育てていけばいいのか、  
ときどきわからなくなることがある。

1 - 2 - 3 - 4 - 5

- |  |           |
|--|-----------|
| 2. この子の気が立っているとき、落ち着かせるのは非常に簡単である。                             | 1-2-3-4-5 |
| 3. 子どもができて以来、私は自分のしたいことがほとんどできないでいる。                           | 1-2-3-4-5 |
| 4. 毎日がなんとなくおもしろくなく、なぜかしらイライラする事が多い。                            | 1-2-3-4-5 |
| 5. この子の行動の中には、私にとってとても気がかりなことがある。                              | 1-2-3-4-5 |
| 6. 思っていたよりも、この子は活発である。   | 1-2-3-4-5 |
| 7. この子のためにといろいろなことをしても、この子には私の気持ちがほとんど通じていないのではないかと思うときがある。    | 1-2-3-4-5 |
| 8. 子どもができたことによって、私たち夫婦の間に、思いもしなかったような問題がいろいろと起こった。             | 1-2-3-4-5 |
| 9. 私は以前ほど物事が楽しめなくなった。  | 1-2-3-4-5 |
| 10. この子は自分の気に入らないことがあると、とても激しく反抗したり、しょげかえったりする。                | 1-2-3-4-5 |
| 11. 子どもの将来を考えると不安になる。  | 1-2-3-4-5 |
| 12. この子はあまりてきぱき物事をやれる方ではないので、私にはそれがとても気がかりだ。                   | 1-2-3-4-5 |
| 13. 私は親としての責任にしばられている自分を感じる。                                   | 1-2-3-4-5 |
| 14. この子の活発さには私も疲れ果ててしまうことがある。                                  | 1-2-3-4-5 |
| 15. 夫(妻)は子どもにあまり興味がないようである。                                    | 1-2-3-4-5 |
| 16. この子は自分の母親(父親)が私であると知っているし、ほかの誰よりも私を必要としている。                | 1-2-3-4-5 |
| 17. 子供と一緒にいると時間のたつのを忘れる。私にとって子どもはかけがえないのいないものとなった。             | 1-2-3-4-5 |
| 18. よその子に比べるとこの子は一つのことに集中したり、注意を払ったりすることが苦手なようだ。               | 1-2-3-4-5 |
| 19. 子どものしつけや教育の責任を担うことは、正直言って私には負担が大きい。                        | 1-2-3-4-5 |
| 20. この子は私が望んでいるほどには、多くのことができないようだ。                             | 1-2-3-4-5 |
| 21. 最近疲れやすかったり、頭痛がしたり、いつもよりどうも体の調子がよくない。                       | 1-2-3-4-5 |
| 22. この子はお天気やさんで、ちょっとしたことですぐ不機嫌になりがちである。                        | 1-2-3-4-5 |
| 23. 子どもができてから夫(妻)は、私が望んでいるようには助けてもくれないし手伝ってもくれない。              | 1-2-3-4-5 |
| 24. ひょっとしたら、この子は私が好きではなく、嫌がっているのではないかと感じる時がある。                 | 1-2-3-4-5 |
| 25. 子どもができて以来、趣味や何かの集まりに出かけたり、友達と会う機会が少なくなった。                  | 1-2-3-4-5 |
| 26. 自分の生活には私を悩ませるようなものはめったにない。                                 | 1-2-3-4-5 |
| 27. 私は子どもに対して感情的になりやすく、そのことがまた私を悩ませる。                          | 1-2-3-4-5 |
| 28. この子に何かをさせたりやめさせたりすることは、私が思っていたよりもずっと難しい。                   | 1-2-3-4-5 |
| 29. 母親(父親)であるとともに、自分の生き方も確立したいと焦りを感じる。                         | 1-2-3-4-5 |
| 30. この子はしつけの面などで、せっかく身についたものを忘れてしまい、まえのやり方に逆戻りしてしまうことがある。      | 1-2-3-4-5 |
| 31. 子どもができて私がかかっていた家族のように、一緒に過ごすということがあまりない。                   | 1-2-3-4-5 |
| 32. この子は人見知りが多い。   | 1-2-3-4-5 |
| 33. 昔私が思いもしなかったほど、生活の多くが子どもの要求にあわせるために犠牲にされている。                | 1-2-3-4-5 |
| 34. この子を人に預けるのは、とても手を焼かせることになるので気が重い。                          | 1-2-3-4-5 |
| 35. 私は気分転換がうまく、ストレスがたまらないほうである。                                | 1-2-3-4-5 |
| 36. この子にとって、新しい環境や生活の変化になじむことはとても時間がかかることである。                  | 1-2-3-4-5 |
| 37. 子どもができてから夫婦で物事を一緒にするということがほとんどなくなった。                       | 1-2-3-4-5 |
| 38. この子は抱きしめられたりなでられたりしても、あまり居心地が良さそうではない。                     | 1-2-3-4-5 |
| 39. 子どもがあまりにも聞き分けがなかったり、騒動を起こしたりするときは自分の育て方が悪かったのではないかと感じてしまう。 | 1-2-3-4-5 |
| 40. この子は私の期待とは少し違っているようで、私はそれが時々気にかかる。                         | 1-2-3-4-5 |

★ 次のような状況になったとき、あなたならどのように考えますか。あまり考え込まず、A,Bどちらか近いと思う答えに○をつけてください。

1. 講演がおもしろくなかった。
  - A 私に知識がないからだ。
  - B 私が少し話を聞き逃したからだ。
2. 寝坊して約束の時間に間に合わなかった。
  - A 昨日いろいろ忙しくて、寝るのがおそかったからだ。
  - B 私は遅く寝ると、遅刻することが多い。
3. 宝くじがあたる。
  - A たまたま運がよかったのだ。
  - B 私がよい番号を選んだからだ。
4. 買い物から家に帰ると、財布がないことに気づいた。
  - A 私が不注意だったからだ。
  - B 混雑した場所を通ったからだ。
5. 選挙に立候補し、当選する。
  - A 一生懸命選挙運動をしたからだ。
  - B 私は何でも一生懸命やる。
6. 空港で荷物を盗まれてしまった。
  - A あ的那天はとても混雑していたからだ。
  - B 私はいつも注意が散漫になることが多い。
7. 友人との付き合いがうまくいっている。
  - A 私はいつも仲良くしている。
  - B 近頃は友人の機嫌がよい。
8. 劇で主役になれた。
  - A 私に才能があるからだ。
  - B 審査員に気に入られたからだ。
9. 結婚式で頼まれたスピーチがうまくいった。
  - A 私はあの日、あまり緊張しなかったからだ。
  - B 私はいつも頼まれたことはうまくやる。
10. 店で買い物をし、カードで払おうとすると、このカードは使えないといわれる。
  - A 今日はたまたま間違えてしまった。
  - B 私はこのことに限らず、思い違いをすることが多い。
11. 友人に話しかけると、冷たくあしらわれた。
  - A 私が友人に何かしたからだ。
  - B 友人の機嫌が悪いからだ。
12. あなたの作った料理がおいしいとほめられる。
  - A 私の料理の腕がいいからだ。
  - B 材料の質が良かったのだ。
13. あなたのジョークにみんなが笑ってくれる。
  - A まわりが良い雰囲気だったからだ。
  - B 私が完璧なタイミングで言ったからだ。
14. 友人との待ち合わせに遅れてしまった。
  - A 私が準備に時間がかかったからだ。
  - B 雨で道が混雑していたからだ。
15. いろいろなところから誘いをうける。
  - A 私が情報をよく知っているからだ。
  - B 私に魅力があるからだ。
16. よく宝くじを買うのに、また当たらない。
  - A 私は本当にいつも運が悪い。
  - B 宝くじは当たる確率が低いのだ。
17. 料理教室で、私だけうまく料理できない。
  - A この料理は私にはむいていない。
  - B いつも私は上手につくれない。
18. 図書館で借りた本がとてもおもしろかった。
  - A たまたま運が良かったのだ。
  - B 私がいつも上手に本を選べるからだ。
19. 車で買い物に行く途中迷ってしまった。
  - A わかりにくい地図のせいだ。
  - B 私が曲がるところを間違えたからだ。
20. 新しい職場で、すぐに仲間ができる。
  - A みんなが良い人たちだからだ。
  - B 私が親しみやすかったからだ。
21. 本を一冊買ってフランス料理をつくったら、うまくできた。
  - A 料理の本はすべて、その通りに作ればうまくできる。
  - B この料理の本が良かったからだ。

22. 恋人に冷却期間をおこうと言われた。  
A 彼（彼女）を傷つけることを言ったからだ。  
B 私に魅力がないからだ。
23. 夜遅く暗い道でガス欠になった。  
A 私がガソリンをチェックしなかったからだ。  
B 前に車に乗った人がガソリンを入れなかったからだ。
24. ビデオの予約が、説明書を読まずにできた。  
A 今日は運がいい。  
B 私は機械に強い。
25. 仕事場で大失敗した。  
A 私はその仕事に向いていない。  
B 私は何をやってもだめだ。
26. 楽しみにしていた旅行の日、とても良い天気だった。  
A その日はたまたま晴れただけだ。  
B 私の日ごろの行いが良いからだ。
27. この間買った服を着ていたら、友人にほめられた。  
A 私のセンスがいいからだ。  
B 買った店の店員のセンスがよかったのだ。
28. 海でおぼれている人を、運良く助けてあげられた。  
A 私は緊急時の対処法をよく知っている。  
B 人工呼吸の仕方をちゃんと覚えていたからだ。
29. 近頃友人とけんかが多い。  
A 友人がこのごろ機嫌が悪いからだ。  
B 私がいらいらしているせいだ。
30. 友人を旅行に誘ったが、断られた。  
A 私が誘うといつも断られる。  
B たまたま彼（彼女）は予定があったのだろう。
31. 大事な試験で、落第してしまった。  
A 私がその科目が苦手だったからだ。  
B 私がほかの人たちほど頭が良くなかったからだ。
32. あなたがつくった劇団が、舞台上で大成功をおさめる。  
A みんなが一生懸命やってくれたからだ。  
B 私がうまく指揮をとったからだ。
33. 道で偶然好きな人に会う。  
A 私が会いたいと思っていたからだ。  
B その道はたまたま人通りが多かったからだ。
34. 友達が思いがけないプレゼントをくれた。  
A 私がいつも彼（彼女）に対してよくするからだ。  
B 彼（彼女）は給料日で機嫌が良かったのだろう。
35. テニスで友人に勝てなかった。  
A 私はテニスが苦手なのだ。  
B 私はスポーツはすべて苦手だ。
36. 海外旅行に出かけるのに、空港でパスポートを忘れたことに気づく。  
A 私はいつも大きな失敗をする。  
B 今日は気持ちが高ぶってうっかりしてしまった。
37. 友人に贈り物をしたが、あまり気に入らない様子だ。  
A 友人の好みはわかりにくい。  
B 私が心を込めて選ばなかったからだ。
38. 医者に健康状態が良好だと言われる。  
A 私がときどき運動をするようにこころがけているからだ。  
B 私はいつも健康に気をつけている。
39. 家族の誕生日をすっかり忘れていた。  
A ほかのことで忙しかったからだ。  
B 私は誕生日などの数字を覚えるのが苦手なのだ。
40. 就職の面接がうまくいく。  
A その日は自分に自信がもてたからだ。  
B 私はいつも面接ではうまくいく。
41. 習い始めたばかりの楽器がぐんぐん上達する。  
A 先生の教え方がうまいからだ。  
B わたしに才能があったからだ。
42. 友人のためにごちそうを作ったが、食べてくれなかった。  
A 私の味付けが気に入らなかったのだろう。

- B 私は料理が下手だったからだ。
43. 会社の上司があなたにアドバイスを求めてくる。  
A 私が役に立つ意見を言うからだ。  
B 私が質問された分野をよく知っているからだ。
44. 乗ろうと思っていた電車に乗り遅れた。  
A 私は何をすることもしていない。  
B 今日はたまたまついていないだけだ。
45. お正月におみくじを引くと大吉だった。  
A 私は運を呼び寄せられる力がある。  
B あの日はたまたまついていた。
46. 映画に友人を誘ったが、断られる。  
A 友人は私のことを嫌っているようだ。  
B 友人は最近忙しいようだ。
47. 本を返さなかったので、1ヶ月本が借りれなくなった。  
A 私は忙しいと本を返すのを忘れることが多い。  
B 私はいつも忘れっぽいからだ。
48. 家でパーティを開き、とても盛り上がった。  
A 私はどんな時でもみんなに気配りをしている。  
B あの日はたまたま良く気配りができた。

★ あなたが人生の中で、今でも傷となっているつらい体験の一つ思い出してみてください。  
次に、自分がその辛さをどうのりこえてきたかについて考えてみてください。

それでは、あまり考えこまずに、当てはまる選択肢に○をつけていってください。

- |                                    |    |     |
|------------------------------------|----|-----|
| 1. やりきれない思いを受け入れてもらえると落ち着いた。       | はい | いいえ |
| 2. 友達に電話をかける回数が増えた。                | はい | いいえ |
| 3. 何もかもうまくいっているところを想像した。           | はい | いいえ |
| 4. 冷静に考えた。                         | はい | いいえ |
| 5. 歌を歌うとすっきりした。                    | はい | いいえ |
| 6. そんなに事態は悪くないだろうと信じた。             | はい | いいえ |
| 7. 自分は価値のある人間だと思った。                | はい | いいえ |
| 8. つらい思いを理解してもらえると満たされる思いがした。      | はい | いいえ |
| 9. 積極的に外に出かけるようにした。                | はい | いいえ |
| 10. 以前に比べて友人に会うことが多くなった。           | はい | いいえ |
| 11. 「ああなればいいのに」と空想した。              | はい | いいえ |
| 12. 落ち着いて現状を考えた。                   | はい | いいえ |
| 13. ゆっくりお風呂につかった。                  | はい | いいえ |
| 14. 次々に用事を作り、忙しくした。                | はい | いいえ |
| 15. これは自分にとって意味のあることだと信じた。         | はい | いいえ |
| 16. 私ならのりきれははずだと信じた。               | はい | いいえ |
| 17. 感情を出すようにすると自分の心に素直になれた。        | はい | いいえ |
| 18. 明るい未来を信じた。                     | はい | いいえ |
| 19. 人と離れなくなかった。                    | はい | いいえ |
| 20. 周りの人の意見を聞いた。                   | はい | いいえ |
| 21. 楽しかった思い出にひたった。                 | はい | いいえ |
| 22. 何が原因なのか考えてみた。                  | はい | いいえ |
| 23. 自分のとった行動をもう一度よく思い出してみた。        | はい | いいえ |
| 24. 体を休めるようにした。                    | はい | いいえ |
| 25. 心の中によりどころをもった。                 | はい | いいえ |
| 26. もやもやした気持ちを理解してもらえると気が鎮まった。     | はい | いいえ |
| 27. 行事や集まりに積極的に参加した。               | はい | いいえ |
| 28. 「あのころはよかったなあ」と思い出にひたった。        | はい | いいえ |
| 29. 客観的に考えた。                       | はい | いいえ |
| 30. 寄り道をすると気が晴れた。                  | はい | いいえ |
| 31. いらだつ気持ちを認めてもらえると落ち着いた。         | はい | いいえ |
| 32. 誰かに頼らずにはいられなかった。               | はい | いいえ |
| 33. 気晴らしに自分の理想像を思い描いた。             | はい | いいえ |
| 34. 架空の世界（小説など）に入り込んだ。             | はい | いいえ |
| 35. 何が起こったか考えを整理した。                | はい | いいえ |
| 36. 感じていることにうなずいてもらえるとこれでいいんだと思えた。 | はい | いいえ |

最後に、お手数ですが、調査結果の整理上どうしても必要ですので、差し支えない範囲で、ご記入くださったあなた本人についてお答えください

|    |        |        |        |  |
|----|--------|--------|--------|--|
| 性別 | 1. 男   | 2. 女   |        |  |
| 年齢 | 1. 10代 | 2. 20代 | 3. 30代 |  |
|    | 4. 40代 | 5. 50代 | 6. 60代 |  |
|    | 7. その他 |        |        |  |

この調査の対象となったお子さんの年齢をお答えください。 歳  
ご協力ありがとうございました。貴重なご意見として大切に扱わせていただきます。

| id | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 | S7 | S8 | S9 | S10 | S11 | S12 | S13 | S14 | S15 | S16 | S17 | S18 | S19 | S20 | S21 | S22 | S23 | S24 | S25 | S26 | S27 | S28 | S29 | S30 | S31 | S32 | S33 | S34 | S35 | S36 | S37 | S38 | S39 | S40 |   |   |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|
| 1  | 4  | 3  | 2  | 3  | 1  | 3  | 3  | 3  | 1  | 1   | 3   | 3   | 1   | 3   | 1   | 5   | 4   | 1   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 1   | 1   | 5   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 3   | 5   | 5   | 5   | 5   | 1   | 3   | 1   |   |   |
| 2  | 4  | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 4   | 3   | 3   | 5   | 4   | 5   | 5   | 3   | 5   | 3   | 4   | 2   | 4   | 4   | 2   | 4   | 3   | 2   | 3   | 5   | 2   | 3   | 4   | 3   | 4   | 2   |   |   |
| 3  | 4  | 3  | 3  | 2  | 5  | 2  | 4  | 5  | 3  | 1   | 5   | 3   | 4   | 1   | 3   | 4   | 3   | 3   | 4   | 5   | 4   | 1   | 2   | 2   | 5   | 5   | 4   | 1   | 4   | 4   | 1   | 2   | 3   | 4   | 2   | 5   | 2   | 2   | 3   | 3   |   |   |
| 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 4  | 5  | 3  | 3  | 2  | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 2   | 5   | 4   | 3   | 4   | 3   | 1   | 2   | 3   | 1   | 4   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 5   | 3   | 3   | 1   | 1   | 1   | 1   |   |   |
| 5  | 5  | 3  | 4  | 3  | 5  | 2  | 1  | 3  | 2  | 4   | 5   | 5   | 5   | 1   | 3   | 5   | 4   | 3   | 3   | 2   | 5   | 1   | 2   | 1   | 3   | 1   | 3   | 2   | 2   | 1   | 4   | 1   | 1   | 2   | 1   | 3   | 5   | 1   | 2   | 5   |   |   |
| 6  | 4  | 3  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3   | 5   | 4   | 4   | 3   | 2   | 3   | 4   | 5   | 3   | 3   | 5   | 4   | 1   | 1   | 5   | 3   | 4   | 4   | 4   | 3   | 2   | 1   | 1   | 3   | 1   | 3   | 1   | 1   | 3   | 3   |   |   |
| 7  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4   | 4   | 4   | 4   | 3   | 1   | 4   | 4   | 2   | 2   | 3   | 5   | 3   | 1   | 4   | 5   | 1   | 5   | 3   | 4   | 4   | 1   | 1   | 4   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 4   |   |   |
| 8  | 5  | 4  | 4  | 3  | 5  | 2  | 5  | 5  | 4  | 4   | 5   | 5   | 3   | 2   | 1   | 5   | 2   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3   | 1   | 2   | 5   | 2   | 5   | 3   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 4   | 4   |   |   |
| 9  | 5  | 2  | 5  | 4  | 5  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3   | 5   | 5   | 4   | 4   | 3   | 5   | 4   | 5   | 4   | 5   | 2   | 4   | 3   | 1   | 5   | 3   | 5   | 5   | 4   | 4   | 1   | 5   | 5   | 5   | 2   | 5   | 2   | 1   | 5   | 4   |   |   |
| 10 | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 5  | 3  | 3  | 2  | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 2   | 5   | 4   | 3   | 3   | 3   | 5   | 2   | 2   | 1   | 5   | 3   | 4   | 3   | 4   | 4   | 1   | 1   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 4   | 3   |   |   |
| 11 | 4  | 4  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 3   | 4   | 4   | 1   | 2   | 1   | 5   | 1   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   | 1   | 1   | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 5   | 4   | 1   | 1   | 4   | 4   |   |   |
| 12 | 4  | 2  | 5  | 3  | 3  | 1  | 2  | 5  | 4  | 2   | 5   | 1   | 3   | 1   | 2   | 5   | 5   | 1   | 3   | 3   | 2   | 1   | 5   | 1   | 5   | 2   | 4   | 4   | 3   | 1   | 5   | 1   | 3   | 1   | 1   | 4   | 5   | 1   | 1   | 1   |   |   |
| 13 | 4  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 2  | 3  | 4  | 3   | 4   | 4   | 1   | 2   | 1   | 4   | 5   | 3   | 1   | 2   | 3   | 2   | 1   | 1   | 3   | 3   | 4   | 4   | 3   | 2   | 2   | 1   | 1   | 3   | 4   | 4   | 3   | 1   | 3   | 1   |   |   |
| 14 | 5  | 3  | 5  | 3  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   | 3   | 2   | 2   | 5   | 4   | 4   | 4   | 5   | 5   | 4   | 3   | 1   | 4   | 1   | 4   | 4   | 2   | 3   | 1   | 3   | 5   | 2   | 1   | 5   | 1   | 1   | 2   | 3   |   |   |
| 15 | 3  | 4  | 3  | 2  | 4  | 1  | 3  | 5  | 2  | 2   | 5   | 5   | 4   | 1   | 4   | 5   | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 2   | 5   | 1   | 2   | 2   | 2   | 5   | 3   | 1   | 4   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 5   | 2   | 1   | 4   |   |   |
| 16 | 4  | 1  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 4  | 4  | 4   | 5   | 5   | 3   | 5   | 3   | 4   | 3   | 5   | 5   | 5   | 3   | 4   | 5   | 2   | 5   | 1   | 2   | 5   | 5   | 3   | 2   | 2   | 4   | 4   | 2   | 2   | 4   | 2   | 2   | 5   |   |   |
| 17 | 5  | 3  | 5  | 5  | 5  | 5  | 2  | 2  | 2  | 5   | 5   | 5   | 4   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 4   | 5   | 3   | 5   | 3   | 5   | 1   | 5   | 5   | 5   | 4   | 5   | 4   | 2   | 4   | 5   | 5   | 3   | 2   | 5   | 3   | 5   | 3 |   |
| 18 | 5  | 2  | 4  | 5  | 5  | 3  | 3  | 5  | 2  | 4   | 4   | 5   | 5   | 2   | 1   | 5   | 3   | 5   | 5   | 5   | 5   | 2   | 5   | 1   | 3   | 1   | 4   | 5   | 5   | 5   | 3   | 4   | 4   | 3   | 1   | 5   | 2   | 2   | 1   | 5   |   |   |
| 19 | 4  | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 5   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   | 2   | 2   | 1   | 5   | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 4   | 2   | 4   | 2   | 2   | 4   | 3   |   |   |
| 20 | 4  | 1  | 4  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 2  | 5   | 5   | 5   | 3   | 5   | 1   | 5   | 5   | 5   | 4   | 5   | 5   | 5   | 5   | 1   | 1   | 5   | 3   | 5   | 3   | 2   | 1   | 5   | 4   | 5   | 2   | 5   | 2   | 2   | 2   | 4   |   |   |
| 21 | 5  | 3  | 3  | 3  | 5  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 5   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3   | 4   | 1   | 1   | 5   | 1   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 1   | 4   | 4   | 1   | 3   | 3   | 1   | 3   | 4   |   |   |
| 22 | 2  | 3  | 3  | 1  | 3  | 3  | 1  | 5  | 1  | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 1   | 5   | 3   | 4   | 3   | 4   | 1   | 4   | 1   | 1   | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 1   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 1   | 1   | 3   | 2   |   |   |
| 23 | 4  | 2  | 3  | 4  | 4  | 5  | 3  | 3  | 3  | 5   | 4   | 4   | 3   | 5   | 2   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   |   |   |
| 24 | 5  | 2  | 5  | 5  | 5  | 3  | 5  | 5  | 3  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 1   | 3   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 2   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 1   | 4   | 1   | 4   | 5 | 5 |
| 25 | 2  | 3  | 4  | 2  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4   | 5   | 5   | 4   | 4   | 3   | 5   | 4   | 4   | 4   | 4   | 2   | 3   | 3   | 1   | 4   | 2   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 5   | 4   | 1   | 3   | 3   |   |   |
| 26 | 4  | 4  | 3  | 3  | 5  | 1  | 4  | 4  | 3  | 1   | 5   | 5   | 4   | 1   | 1   | 2   | 5   | 5   | 3   | 5   | 1   | 2   | 2   | 1   | 4   | 4   | 2   | 5   | 2   | 3   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 4   | 5   |   |   |
| 27 | 5  | 3  | 3  | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 5   | 5   | 4   | 3   | 5   | 3   | 4   | 3   | 3   | 5   | 5   | 4   | 5   | 5   | 2   | 3   | 1   | 5   | 5   | 3   | 4   | 4   | 4   | 3   | 4   | 1   | 5   | 3   | 1   | 4   | 3   |   |   |
| 28 | 2  | 3  | 2  | 2  | 5  | 5  | 2  | 5  | 2  | 2   | 5   | 4   | 2   | 4   | 1   | 5   | 4   | 5   | 2   | 5   | 5   | 4   | 1   | 1   | 2   | 2   | 4   | 5   | 4   | 4   | 1   | 2   | 5   | 3   | 2   | 3   | 1   | 1   | 4   | 3   |   |   |
| 29 | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3   | 4   | 4   | 2   | 2   | 5   | 5   | 5   | 4   | 4   | 3   | 5   | 4   | 5   | 1   | 5   | 4   | 4   | 4   | 1   | 3   | 4   | 3   | 2   | 5   | 3   | 5   | 5   | 3   | 4   | 2   |   |   |
| 30 | 4  | 3  | 5  | 4  | 5  | 2  | 3  | 5  | 4  | 3   | 5   | 5   | 5   | 3   | 3   | 4   | 4   | 3   | 4   | 5   | 3   | 5   | 4   | 1   | 5   | 1   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 3   | 5   | 4   | 2   | 3   | 4   |   |   |
| 31 | 4  | 2  | 4  | 4  | 5  | 2  | 5  | 5  | 4  | 2   | 5   | 5   | 5   | 2   | 3   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 3   | 5   | 3   | 5   | 3   | 5   | 5   | 5   | 5   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3   | 2   | 4   | 4 |   |
| 32 | 5  | 1  | 5  | 3  | 4  | 3  | 2  | 5  | 1  | 5   | 1   | 2   | 3   | 2   | 5   | 5   | 4   | 3   | 5   | 3   | 4   | 4   | 5   | 1   | 3   | 4   | 3   | 4   | 5   | 4   | 3   | 3   | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 1   | 4   | 3   |   |   |
| 33 | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 5  | 3  | 3   | 5   | 5   | 4   | 3   | 4   | 4   | 2   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 2   | 5   | 1   | 2   | 3   | 4   | 3   | 3   | 2   | 3   | 1   | 1   | 4   | 4   | 1   | 4   | 3   |   |   |
| 34 | 4  | 5  | 2  | 4  | 5  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4   | 5   | 5   | 4   | 2   | 2   | 5   | 5   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 1   | 3   | 3   | 4   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 4   | 1   | 3   | 2   | 4   | 4   | 3   |     |   |   |
| 35 | 4  | 3  | 5  | 4  | 4  | 5  | 1  | 4  | 3  | 5   | 4   | 4   | 3   | 3   | 1   | 5   | 5   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 1   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 4   | 5   | 3   | 3   | 4   | 1   | 3   | 3   |   |   |
| 36 | 4  | 2  | 2  | 3  | 3  | 5  | 1  | 2  | 2  | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 2   | 4   | 4   | 4   | 3   | 1   | 4   | 4   | 3   | 2   | 4   | 2   | 4   | 3   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |   |   |
| 37 | 5  | 3  | 5  | 5  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  | 4   | 5   | 4   | 5   | 3   | 4   | 5   | 3   | 3   | 5   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 5   | 1   | 5   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 3   | 3   | 1   | 1   | 3   | 3   | 4   | 3 |   |
| 38 | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 2  | 5  | 3  | 3   | 5   | 4   | 3   | 1   | 1   | 5   | 5   | 3   | 3   | 5   | 5   | 3   | 2   | 1   | 5   | 1   | 4   | 3   | 3   | 1   | 1   | 3   | 4   | 3   | 2   | 3   | 1   | 1   | 3   | 1   |   |   |
| 39 | 4  | 4  | 3  | 2  | 4  | 2  | 1  | 4  | 1  | 3   | 4   | 3   | 3   | 2   | 1   | 5   | 4   | 4   | 4   | 2   | 3   | 1   | 2   | 1   | 3   | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 1   |   |   |
| 40 | 3  | 4  | 4  | 3  | 5  | 5  | 2  | 2  | 2  | 4   | 3   | 2   | 2   | 4   | 2   | 5   | 4   | 4   | 2   | 3   | 5   | 2   | 1   | 1   | 4   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 1   | 1   | 3   | 1   | 1   | 3   | 1   | 1   | 3   | 2   |   |   |
| 41 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 2   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3 |   |
| 42 | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3   | 4   | 4   | 2   | 3   | 2   | 4   | 5   | 4   | 3   | 4   | 3   | 1   | 4   | 2   | 4   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   |   |   |
| 43 | 4  | 2  | 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   |   |   |
| 44 | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 1  | 1  | 3   | 5   | 3   | 5   | 4   | 1   | 5   | 4   | 5   | 3   | 5   | 5   | 5   | 2   | 1   | 3   | 3   | 2   | 2   | 5   | 2   | 4   | 1   | 5   | 5   | 2   | 3   | 1   | 5   | 3   | 3   |   |   |
| 45 | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2   | 5   | 4   | 4   | 1   | 1   | 5   | 4   | 3   | 3   | 4   | 3   | 2   | 1   | 1   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   | 2   | 1   | 4   | 4   | 1   | 2   | 5   | 1   | 1   | 2   | 3   |   |   |

46 3 3 2 1 4 3 1 1 1 1 4 2 2 1 1 4 5 1 2 2 2 2 1 1 2 2 2 2 4 1 1 1 1 2 2 2 1 1 2 1  
47 2 4 2 1 5 3 1 3 2 4 1 1 2 2 2 5 4 2 1 4 3 3 2 1 4 4 4 4 3 2 2 1 3 3 2 2 2 1 4 3  
48 4 1 4 4 4 5 3 3 2 4 4 1 1 2 1 5 5 4 3 4 4 5 4 4 3 2 4 3 2 1 1 1 4 1 2 2 1 1 1 1  
49 4 3 4 3 5 4 1 5 3 3 5 3 2 3 4 4 3 3 3 3 4 3 4 1 3 1 3 3 4 3 3 1 3 1 3 3 4 3 2 3  
50 5 2 2 2 5 3 1 4 2 1 5 1 2 2 1 2 5 1 2 4 4 2 1 4 5 1 1 1 2 1 2 1 1 4 1 4 2 4 1 1  
51 4 3 5 4 3 4 2 3 3 4 5 4 4 3 1 4 4 4 3 3 5 3 1 3 5 3 3 3 4 3 3 2 4 3 1 4 3 2 3 3  
52 4 4 2 4 5 5 4 3 3 4 5 3 4 5 5 5 3 3 3 3 3 3 3 5 3 2 4 4 3 3 4 3 3 3 4 2 3 3 3 3  
53 2 3 4 2 3 3 2 5 2 4 4 2 4 2 2 4 2 4 5 3 3 3 2 3 3 3 5 3 2 3 3 3 2 4 5 5 1 3 4  
54 2 4 4 1 1 2 1 3 1 4 2 1 2 1 1 5 5 1 1 2 3 3 2 1 5 2 4 2 4 2 2 3 3 2 3 2 3 1 3 1  
55 4 2 5 4 3 4 5 2 4 5 5 5 5 3 1 5 4 4 5 3 5 4 3 3 4 2 4 5 5 2 2 2 5 4 2 4 3 2 5 3  
56 4 4 5 4 1 4 3 5 4 3 5 5 3 2 2 5 4 1 4 5 4 2 2 2 4 2 3 4 4 3 1 1 4 2 1 2 4 1 3 1  
57 4 4 2 2 2 5 2 2 2 2 3 2 2 3 2 5 4 3 2 2 2 3 2 2 3 3 3 3 3 3 2 2 3 2 3 3 2 2 3 2  
58 4 2 5 3 4 4 1 4 2 4 3 3 3 3 2 5 4 2 2 2 4 4 3 3 4 3 4 3 3 3 4 3 4 2 4 2 2 3 2  
59 4 3 3 2 4 2 1 3 2 2 4 4 2 2 1 4 4 4 2 3 1 2 2 1 2 4 4 2 3 2 2 2 2 2 3 2 2 1 2 4  
60 3 4 3 2 3 2 3 1 2 3 3 3 2 2 1 4 4 3 3 3 3 2 1 2 3 3 3 3 3 3 1 3 3 4 4 3 2 2 3 3  
61 2 3 3 3 1 3 2 5 3 2 5 1 4 2 4 4 2 2 3 2 2 2 5 2 5 2 2 3 3 2 2 1 3 1 2 2 3 3 2 2  
62 2 3 4 3 2 5 2 5 2 2 4 4 4 2 5 4 2 2 3 2 2 2 5 2 5 2 2 3 3 2 2 1 3 1 2 2 3 3 2 2  
63 5 5 5 4 5 5 1 5 5 3 5 5 5 1 3 5 5 1 5 5 1 3 5 1 5 3 1 3 5 3 5 1 5 5 3 5 5 1 5 5  
64 1 5 1 2 3 3 1 5 2 2 3 4 1 2 2 4 4 1 1 4 2 1 2 1 1 4 1 2 2 4 1 1 2 1 3 2 2 1 2 1  
65 3 4 1 1 2 5 1 1 1 1 5 3 1 4 1 5 5 1 3 1 3 1 1 1 5 3 3 2 2 1 1 2 1 1 3 2 2 1 4 1  
66 4 4 2 2 2 5 1 1 1 1 2 2 4 1 2 5 5 4 4 2 4 1 1 1 1 2 3 2 4 3 2 1 4 2 3 2 2 1 4 1  
67 4 1 3 2 5 4 1 4 2 3 5 5 1 1 1 1 3 5 1 5 5 1 1 1 1 5 3 5 1 1 3 3 5 3 5 5 1 1 1  
68 4 3 3 4 4 5 3 4 2 3 5 4 3 1 1 4 2 3 4 5 3 2 2 3 5 1 4 4 4 3 2 1 3 5 1 4 2 2 3 3  
69 4 3 4 3 4 4 3 3 3 4 4 3 3 3 2 3 3 4 4 3 1 2 3 1 4 4 4 4 3 3 3 3 3 4 4 3 4 2 3 3  
70 4 2 5 3 1 2 2 5 4 2 4 3 3 3 2 4 3 4 3 4 3 1 2 4 5 3 3 3 2 4 3 2 3 2 4 2 3 2 2 2  
71 4 1 5 4 4 1 4 5 3 4 4 4 3 3 2 3 4 4 4 3 4 4 2 3 3 3 3 4 4 2 3 3 3 3 1 4 3 3 3 3  
72 5 4 2 4 2 3 2 1 1 2 4 3 3 2 1 5 5 2 3 4 5 2 2 1 1 2 5 2 3 2 1 3 3 2 2 2 1 1 2 2  
73 4 2 4 4 5 1 5 5 5 4 5 5 5 1 5 5 4 1 4 5 5 5 5 2 3 1 2 1 5 4 2 4 5 5 1 5 1 2 4 5  
74 3 4 4 3 5 3 1 2 2 3 4 3 3 1 1 5 4 2 3 3 2 3 1 1 5 2 2 3 2 3 1 4 4 4 4 4 1 3 1 2  
75 4 4 4 3 5 4 1 3 2 4 5 4 4 3 1 5 4 3 3 3 4 3 1 1 4 1 4 4 4 3 1 2 4 5 3 4 3 1 3 5  
76 3 1 4 4 5 3 2 3 5 3 5 5 5 3 2 5 3 5 2 3 5 4 5 1 5 3 3 2 3 2 1 2 4 5 3 5 3 4 4 2  
77 5 4 4 3 5 3 2 5 5 3 5 5 5 2 4 5 3 4 5 5 3 2 5 1 5 1 5 5 4 3 4 2 5 5 3 5 5 1 4 4  
78 3 1 5 4 5 5 5 5 5 1 5 5 5 1 1 3 5 3 5 5 5 1 3 4 5 1 3 5 5 3 4 3 5 5 1 5 1 1 1 3  
79 4 4 3 3 3 2 2 4 4 4 5 5 4 2 3 5 5 3 4 3 3 2 4 1 5 5 5 4 5 3 2 3 3 2 2 4 4 1 3 2  
80 4 2 4 3 5 3 1 4 2 3 5 5 5 2 3 5 4 5 5 4 3 3 3 1 4 2 4 3 3 3 3 3 4 5 2 4 3 3 4 3  
81 5 3 5 5 5 4 4 5 5 5 5 4 5 1 1 5 5 2 5 4 4 4 4 1 5 1 5 5 5 1 5 2 4 4 1 3 4 1 5 4  
82 3 2 5 4 3 4 4 1 3 4 3 3 2 3 1 5 4 4 3 3 4 3 1 2 4 3 4 3 3 2 3 3 4 3 3 4 1 1 3 2  
83 4 5 4 1 5 4 3 4 1 5 5 2 2 1 1 5 4 5 4 3 1 4 1 1 4 1 2 5 2 3 1 1 4 3 5 4 1 1 4 1  
84 5 4 2 3 5 3 2 3 3 3 5 3 3 3 2 5 4 3 4 3 4 3 2 3 3 3 4 3 3 3 3 3 3 4 3 4 3 3 4 3  
85 3 4 2 4 4 2 4 2 4 4 5 5 5 2 1 4 2 4 5 5 5 2 1 2 4 1 5 2 5 4 2 4 4 4 2 4 2 1 2 4  
86 2 4 1 2 4 1 2 5 3 1 5 4 4 1 1 4 3 5 4 5 4 1 2 1 2 3 2 1 4 1 2 5 4 5 3 5 4 3 4 2  
87 5 3 3 2 4 3 2 2 2 4 4 4 2 3 1 4 3 5 3 3 2 3 1 1 4 2 3 4 3 3 2 2 3 3 4 4 3 2 3 3  
88 4 5 5 3 2 4 2 5 3 4 1 4 1 3 1 4 4 4 3 4 5 2 4 1 3 2 4 3 4 2 1 1 3 4 3 2 5 1 4 3  
89 3 4 5 4 4 2 3 4 5 2 4 5 3 3 2 5 5 4 3 4 3 3 3 1 4 2 4 3 3 3 3 4 4 4 2 5 3 2 3 3  
90 2 4 4 3 3 2 2 2 2 1 5 2 2 1 1 4 5 4 2 3 2 2 1 1 4 2 1 2 2 2 2 1 2 4 2 2 1 1 2 2  
91 4 4 3 3 2 1 1 5 3 2 5 5 4 1 1 5 5 5 3 5 3 1 1 1 4 1 4 3 3 3 1 1 3 1 4 3 1 4 3 4

92 3 2 5 3 5 5 3 5 1 5 4 3 3 5 1 5 5 5 4 5 3 5 5 1 3 2 3 5 3 5 3 3 3 3 2 5 2 2 3 3  
93 2 2 2 3 4 1 4 1 1 3 4 5 3 1 1 3 5 3 5 5 3 3 1 3 2 2 3 3 3 3 3 3 3 5 4 4 1 4 3 1  
94 3 2 4 3 4 4 4 5 2 5 2 3 2 4 1 5 5 3 1 3 5 5 1 1 5 3 4 4 1 3 1 4 3 5 4 5 4 1 2 2  
95 5 3 3 5 1 1 1 5 5 5 5 1 5 5 5 1 5 3 5 5 5 5 3 3 3 3 3 5 1 5 1 5 3 3 3 3 5 5 3  
96 4 2 5 4 2 4 2 3 3 1 2 1 3 2 2 4 1 3 2 5 2 2 1 1 1 3 1 4 2 1 1 2 1 2 2 1 1 1 2  
97 5 2 5 4 5 4 1 3 3 5 5 5 4 2 1 5 5 5 5 5 4 4 3 1 5 3 5 4 3 2 2 4 5 4 2 4 3 1 4 3  
98 3 4 3 1 4 3 1 3 2 4 3 3 3 4 3 5 5 4 4 3 2 4 5 1 5 4 4 3 5 2 5 1 1 4 5 3 5 3 4 2  
99 4 1 4 1 4 4 4 5 1 5 5 5 5 5 1 5 3 3 3 1 3 5 1 3 5 4 3 5 5 1 1 1 5 5 1 5 1 3 3 3  
100 4 2 2 4 4 4 4 5 4 4 1 2 3 1 1 2 5 1 1 1 2 2 4 5 5 1 5 3 5 1 5 3 3 1 1 5 3 5 5 2  
101 2 1 3 2 3 1 5 1 1 5 3 3 1 1 5 3 3 1 5 1 1 1 5 1 5 4 5 4 1 3 5 3 3 5 1 1 3 1  
102 3 2 4 3 4 1 4 5 1 3 5 5 4 4 1 5 4 4 3 5 3 4 2 1 3 4 3 4 4 4 2 4 5 5 3 4 3 1 3 5  
103 3 4 5 4 2 3 3 4 3 4 4 3 3 2 2 5 4 3 2 3 5 3 3 1 5 1 4 5 3 3 4 4 5 4 1 2 4 1 3 3  
104 5 2 2 3 5 5 3 5 1 5 4 3 4 2 1 5 5 3 4 1 1 3 1 1 1 4 5 3 4 3 1 1 1 5 1 2 1 1 5 1  
105 4 2 3 3 5 5 3 5 4 5 5 5 5 5 3 5 4 5 5 5 5 5 4 2 3 1 5 5 3 5 5 1 5 4 1 3 3 1 5 5  
106 4 4 2 5 5 4 5 5 5 4 5 5 2 2 3 5 2 3 5 5 5 4 1 1 5 1 5 5 5 2 5 1 3 5 1 4 1 1 5 2  
107 1 3 4 2 3 3 1 2 1 1 2 1 1 1 1 3 3 3 1 1 3 1 1 3 3 1 1 3 3 1 1 1 1 4 3 1 1 3 1  
108 5 2 5 4 4 3 4 2 3 4 5 2 4 4 2 5 3 3 2 4 4 3 2 3 5 1 4 4 4 4 1 1 5 3 3 2 2 1 5 3  
109 4 2 4 1 5 5 4 2 1 4 5 5 4 3 3 5 5 5 4 3 5 2 4 1 5 4 3 4 3 3 1 4 1 3 4 4 4 1 3 2  
110 5 1 2 4 3 3 4 5 3 4 5 5 4 3 1 5 4 3 4 5 4 3 3 1 4 1 5 5 5 3 3 3 4 5 2 5 4 1 3 4  
111 4 3 2 3 4 3 2 5 2 5 5 5 4 3 2 5 4 3 4 4 2 4 2 2 3 2 4 5 4 5 1 2 2 4 2 5 2 1 4 4  
112 4 2 4 3 4 4 4 4 2 2 4 3 4 4 1 5 5 5 4 3 4 2 3 1 5 1 4 4 3 4 2 2 2 2 3 3 4 2 3 2  
113 4 3 5 1 4 3 1 3 1 1 4 1 1 1 1 5 5 3 3 3 3 3 1 1 5 2 4 4 1 3 1 1 3 4 3 5 3 1 4 1  
114 4 3 4 4 4 4 1 4 3 2 5 5 3 1 1 5 5 3 3 3 4 1 4 1 5 1 5 5 4 3 1 1 3 4 1 4 2 1 4 2  
115 5 2 5 4 3 4 4 1 1 4 2 3 4 4 1 5 4 2 1 3 5 2 1 1 5 2 4 5 5 1 3 1 4 3 2 4 1 1 4 1  
116 5 1 4 4 4 5 2 1 1 4 2 2 2 2 4 4 4 3 2 4 2 4 4 4 2 5 5 5 4 2 2 2 2 3 4 1 1 5 2  
117 4 4 3 2 3 4 2 4 2 3 4 4 4 3 2 5 4 4 3 4 4 2 2 1 2 3 3 2 2 2 2 3 3 3 2 3 3 1 2 2  
118 2 1 5 3 1 5 2 3 3 4 1 3 3 4 1 5 5 3 3 2 4 4 1 1 5 3 3 4 1 2 1 4 3 2 3 4 1 1 1 1  
119 4 1 1 2 4 1 1 1 2 1 4 1 4 1 1 1 4 1 4 5 2 1 2 1 2 3 3 1 3 1 2 1 1 1 2 1 2 1 1 1  
120 3 2 4 2 4 3 2 2 2 3 3 3 2 3 2 5 5 3 2 2 3 3 1 1 1 2 4 4 2 3 2 2 2 4 2 5 4 2 3 2  
121 4 3 4 4 2 1 3 5 5 1 5 5 5 1 4 4 3 5 4 5 4 1 5 2 4 2 4 2 2 3 4 3 4 5 2 3 4 2 3 4  
122 5 3 5 4 5 1 5 5 4 1 5 5 5 3 4 3 3 5 5 5 5 3 5 3 4 1 3 5 3 4 3 1 5 5 1 3 4 3 5 4  
123 2 2 4 5 4 4 3 2 4 4 5 4 3 4 2 4 2 5 4 3 5 3 4 1 3 1 4 5 2 1 3 3 4 4 2 3 2 5 1 3  
124 3 2 2 1 3 1 3 2 2 4 4 1 4 1 1 4 4 1 3 4 4 4 3 2 4 3 3 2 4 1 3 3 3 3 2 4 5 2 3 3  
125 2 2 5 3 1 4 2 1 2 4 3 3 3 3 3 4 3 3 3 3 4 2 2 1 5 3 5 3 4 1 4 1 4 5 1 2 4 3 4 1  
126 4 2 4 4 4 4 4 3 3 4 4 3 2 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 1 4 2 3 4 3 4 4 5 4 2 2 5 4 2 4 3  
127 4 1 4 3 5 5 5 5 1 5 5 5 1 5 4 3 3 5 4 4 2 5 4 1 2 5 5 5 1 5 5 3 2 5 5 5 5 1 4 1  
128 5 4 2 3 5 3 2 5 2 2 5 5 3 4 1 5 4 5 3 3 3 3 3 1 3 2 4 4 3 2 3 2 3 5 3 4 3 4 4 3  
129 5 1 3 4 4 1 2 3 3 4 3 5 2 1 1 5 2 2 3 4 2 5 1 1 3 4 4 4 3 4 2 5 3 4 3 5 1 1 5 4  
130 5 3 3 4 3 4 3 3 3 4 4 4 3 4 1 5 5 4 3 3 4 4 2 2 4 3 4 2 3 3 1 1 3 2 2 3 2 2 4 3  
131 3 3 2 3 3 4 3 2 3 4 3 3 2 3 2 3 3 3 3 2 2 2 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 3 2 4 3 2 3 2 3  
132 3 4 5 4 3 4 4 5 5 5 5 5 4 4 4 5 5 5 4 4 4 4 3 5 4 4 3 3 2 3 5 3 4 4 4 3 3 4 4  
133 3 4 5 2 3 4 3 5 2 1 5 5 5 2 1 5 5 3 3 3 2 1 2 1 5 3 1 1 2 3 2 2 4 3 5 2 2 2 2 3  
134 2 5 3 3 2 4 2 3 3 3 2 3 3 3 2 4 4 3 3 3 4 3 3 1 3 1 4 3 3 2 3 3 3 5 1 3 3 1 3 3  
135 4 2 4 4 2 3 3 1 3 5 3 3 4 3 1 5 4 2 3 3 4 3 2 3 5 1 5 5 3 3 3 3 4 3 1 3 5 1 3 3  
136 3 3 2 3 4 3 2 1 2 4 3 4 3 2 1 5 5 4 3 4 4 4 2 2 2 3 3 4 4 4 3 2 3 3 2 3 1 1 3 3  
137 4 3 4 2 3 4 3 3 2 2 5 4 3 3 2 4 4 5 4 5 3 1 2 1 2 2 3 4 5 3 1 2 4 3 4 3 3 1 3 3

138 2 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2  
139 2 4 3 1 5 3 3 3 2 3 5 5 3 3 1 5 4 5 5 5 3 1 3 1 4 3 3 5 3 3 2 2 4 5 2 2 2 2 4 5  
140 4 2 4 5 5 4 4 3 2 3 4 2 4 2 3 4 4 2 4 4 3 4 3 1 1 1 4 3 4 3 3 4 3 2 2 3 3 1 4 3  
141 4 3 4 4 4 3 3 3 2 3 4 3 3 3 3 5 4 4 3 4 3 3 1 5 4 4 4 4 3 3 3 3 4 2 3 5 1 4 3  
142 2 1 4 4 2 3 3 2 1 2 5 4 3 1 1 3 4 3 3 3 1 1 1 1 1 1 3 4 3 2 1 2 4 3 2 2 1 2 3 2  
143 5 2 4 3 4 3 3 4 3 4 3 3 3 1 2 5 2 4 5 4 2 4 4 3 4 1 5 4 2 5 4 5 4 5 2 4 4 1 4 3  
144 4 4 3 5 2 4 2 2 3 3 5 4 3 2 2 5 4 5 4 5 4 3 2 1 2 2 4 3 4 5 2 3 3 4 2 4 2 1 3 5  
145 3 3 2 2 5 4 3 4 1 5 5 5 5 4 2 4 5 5 2 5 4 4 2 1 2 2 4 4 2 3 4 4 3 5 5 5 2 1 3 3  
146 3 2 4 4 4 3 3 4 4 2 5 5 2 2 1 5 4 4 3 4 1 1 1 1 5 1 4 2 2 4 1 3 2 3 4 4 1 2 1 1  
147 4 3 2 2 5 4 4 5 1 5 5 5 5 1 1 3 3 5 5 5 2 5 1 2 1 2 5 5 2 5 3 1 4 5 4 5 1 2 4 4  
148 4 2 4 2 4 3 5 5 1 4 5 5 4 1 1 3 5 5 5 5 2 2 1 4 5 1 5 5 2 1 1 1 4 4 2 1 1 5 1 4  
149 5 5 3 2 4 1 5 4 3 2 5 5 5 1 3 4 5 5 4 4 5 2 3 2 5 2 2 5 5 5 2 5 4 2 4 5 2 1 1 2  
150 3 4 2 2 1 4 2 3 1 4 4 4 1 4 3 5 2 2 3 3 1 3 3 1 4 2 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 4 1  
151 4 3 3 3 2 4 3 5 4 5 5 4 3 3 1 5 5 3 3 2 3 2 1 1 4 3 4 2 3 2 1 2 2 2 4 2 4 1 3 3  
152 4 4 4 3 3 3 1 5 2 3 3 3 3 1 1 4 3 3 3 3 1 2 2 3 3 2 2 4 3 3 1 3 3 4 3 2 2 2 3 3  
153 2 4 2 3 4 4 2 4 2 4 5 5 2 3 3 4 5 3 4 2 5 3 4 1 4 1 4 3 4 4 4 1 4 1 4 1 5 1 5 2  
154 2 4 5 3 4 4 2 5 2 4 2 1 4 3 1 5 4 2 3 2 4 4 1 1 3 2 2 3 3 1 1 1 5 5 3 2 4 1 2 2  
155 4 3 4 3 4 3 2 5 1 2 5 5 2 2 2 5 5 5 4 4 4 2 2 1 4 1 4 4 4 4 1 4 4 4 4 4 1 2 3 3  
156 3 3 4 2 3 1 5 5 5 4 5 5 5 1 5 1 3 5 3 5 3 3 5 3 3 1 4 5 5 3 5 2 5 5 4 2 5 1 1 5  
157 2 4 3 1 2 1 3 2 2 2 3 2 3 1 2 5 5 5 4 5 2 3 3 3 2 3 4 4 3 2 2 4 3 5 4 4 2 2 3 3

| id | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7 | R8 | R9 | R10 | R11 | R12 | R13 | R14 | R15 | R16 | R17 | R18 | R19 | R20 | R21 | R22 | R23 | R24 | R25 | R26 | R27 | R28 | R29 | R30 | R31 | R32 | R33 | R34 | R35 | R36 | R37 | R38 | R39 | R40 | R41 | R42 | R43 | R44 | R45 | R46 | R47 | R48 |   |   |   |   |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|---|---|
| 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2 |   |   |   |
| 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2 | 1 | 1 |   |
| 3  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2 |   |   |   |
| 4  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2 |   |   |   |
| 5  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2 |   |   |   |
| 6  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2 |   |   |   |
| 7  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1 |   |   |   |
| 8  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2 |   |   |   |
| 9  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2 | 2 |   |   |
| 10 | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2 |   |   |   |
| 11 | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2 | 1 |   |   |
| 12 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1 | 1 | 2 |   |
| 13 | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2 | 1 |   |   |
| 14 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1 | 2 |   |   |
| 15 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2 | 1 | 2 |   |
| 16 | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1 | 2 |   |   |
| 17 | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2 | 2 | 2 |   |
| 18 | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2 | 2 |   |   |
| 19 | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2 |   |   |   |
| 20 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2 | 2 |   |   |
| 21 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1 | 2 |   |   |
| 22 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2 |   |   |   |
| 23 | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1 | 1 |   |   |
| 24 | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1 | 2 |   |   |
| 25 | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2 | 2 |   |   |
| 26 | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2 | 2 |   |   |
| 27 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1 | 2 |   |   |
| 28 | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2 | 2 |   |   |
| 29 | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2 |   |   |   |
| 30 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2 | 2 |   |   |
| 31 | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2 | 1 | 2 |   |
| 32 | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2 | 1 |   |   |
| 33 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1 | 1 |   |   |
| 34 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 35 | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2 | 1 |   |   |
| 36 | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2 | 2 | 2 |   |
| 37 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2 | 2 | 1 |   |
| 38 | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1 | 2 |   |   |
| 39 | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |   |   |   |

56 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 2 2 1 2 1 1 1 2 1 2 2 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2  
57 1 1 1 1 1 2 2 2 1 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 1 2 2 2 2 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 2  
58 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 1 1 1 1 1 1 2 1 2. 1 1 1 1 1 2 2 2 2 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2  
59 1 1 1 1 1 2 2 2 1 2 1 1 1 1 1 1 2 2 1 2 2 1 1 1 2 1 1 2 2 1 1 2 1 1 2 2 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2  
60 1 1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 2 2 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2  
61 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 2 1 1 1 2 2 2 2 1 1 2 2 1 2 1 1 1 2 1 2. 2 2 1 1  
62 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 2 2 2 1 2. 2 1 2 1 2 2 2 1 1 1 1 2. 1 2 1 1 2 1 2 2 1 2 1 1  
63 2 1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 2 2 2 1 1 2 2 1 1 1 2 1 2 1 2 2 2 2 2 2 2  
64 1 2 1 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 1 2 1 1 1 2 2 2 1 1 1 1 2 1 1 2 2 1 1 2 1 2 2 2  
65 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 2 2 1 2 1 1 1 2 1 1 2 2 2 2 1 2 2 1 2 1 2 1 1 2 2 2 2 2 1 2  
66 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 2 1 1 2 1 2 2 1 1 1 1 2 2 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
67 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 1 2 1 1 2 2 2 1 1 2 2. 2 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2  
68 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 1 1 1 1 2 1 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1 2  
69 1 1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 1 2 1 2 1 2 2 2 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
70 1 1 1 2 1 2 1 1 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 2 2 1 1 1 1 2 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2  
71 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1 2 2 2 2 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2  
72 2 1 2 2 1 2 1 2 1 2 1 1 1 2 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 2 2 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2  
73 2 2 1 2 1 1 1 2 1 2 2 1 1 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 1 2 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 2 2 2  
74 1 1 1 1 1 1 2 2 1 2 1 1 1 2 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 2 1 2 2 1 2 2 2 2 2  
75 2 1 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 1 1 2 1 1 1 2 1 2 2 2 2 2 2 1 1  
76 1 1 1 1 1 2 2 2 1 2 2 1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 1 2 2 1 2 1 2 2 1 1 1 2 2 2 1 2 1 1 2 2 2 2 1 2  
77 2 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 1 2 2 2 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 2 2 2 2 2 1  
78 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 1 1 2 1 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1 2  
79 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 2 2 1 1 2 2 2 1 2 2 1 1 1 2. 1 1 1 1 1 1 2 1 2 2 2 2  
80 2 1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 2 1 2 2 2 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
81 1 1 1 2 1 1 2 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 1 2 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 2  
82 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 2 2 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 2 2 2 1 2 2 1 2 1 2 1 2 1 1 1 2 2 2 1 1  
83 1 1 1 1 1 2 1 1 1 2 2 1 1 2 1 2 2 1 2 1 2 2 2 2 2 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 2 1 2 2 1 2 1 2 1 2  
84 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 2 1 1 2 1 2 2 1 1 1 1 1 1 2 2 1 2 2 1 2 1 1 1 1 1 1 2 2 1 2  
85 2 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 2 2 1 1 2 2 1 2 2 1 2 2 2 1 1 2 1 2 2 1 2 1 1 1 2 1 2 2 1 1 1 1 1 1  
86 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2 1 1 1 2 2 2 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 2 2 2  
87 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 1 1 1 2 2 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 2 2 2 2 1 2  
88 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 2 2 1 1 1 2 1 2 2 1 2 1 1 2 1 2 2 2 2 1  
89 2 1 1 1 1 2 1 2 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 2 1 2 2 2 1 1 2 2 2 2 2 1 2 2 1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 2  
90 2 2 1 2 1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 1 1 2 2 2 1 2 1 2 2 2 2 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
91 2 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 2 1 1 2 1 2 2 1 1 1 1 2 2 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
92 1 1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 2 2 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
93 1 1 1 1 1 2 2 2 1 2 2 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 2 1 1 2 1 2 2 2 2 1 1 2 2 1 1 2 2 2 1 1 1 2 2 2 2  
94 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 2 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 1 1  
95 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 2 1 2 2 2 1 1 1 1 2 1 2. 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 1  
96 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 2 2 1 2 2  
97 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 1 1 2 1 2 2 2 2 1 1 1 2 2 2 2 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
98 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 1 1 2 1 1 2 2 1 1 1 2 2 2 2 1 1 2 2 2 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2  
99 2 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 2 2 2 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
100 1 2 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 1 2 1 1 1 1 2 2 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
101 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 2 1 2 2 2 2 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 2 1 2 2 2 2 1  
102 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 2 2 2 1 1 2 1 2 1 1 2 2 2 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1  
103 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1 2 1 2 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 2 1 1 1 1 2 2 1 2 1 1 2 1 1 2 2 1 1 1  
104 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 1 1 2 2 1 2 2 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 2 2 1 1 1 1  
105 2 1 1 2 2 1 1 2 1 1 2 2 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 2 2 2 2 2 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2  
106 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 2 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 2 1 2  
107 2 1 1 1 2 2 1 1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
108 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1 1 2 1 1 2 1 1 2 2 2 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 2 1 2 2 2 2  
109 2 1 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 1 1 2 1 1 2 2 2 1 1 1 1 2 1 1 2 2 1 2 1 1 1 2 2 2 1  
110 2 1 1 2 1 2 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 2 1 2 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 2 2 2 1 2  
111 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
112 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 2 1 2 2 1 2 1 1 2 2 2 1 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 2

113 2 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 2 1 2 2 1 1 1 1 2 1 2 2 1 1 1 1 2 2 1 2 1 1 1 1 2 2 2 1 2 2 1 2  
114 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 2 1 2 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 1 2 2 1 2 2 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
115 2 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1 2 2  
116 2 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 2 1 1 2 2 2 2 1 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
117 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 1 2 1 1 2 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1  
118 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 2 1 2 2 1 2 1 1 1 2 2 2 2 1 1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2  
119 2 1 1 1 1 1 2 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 1 1 1 1 2 1 2 2 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1 1  
120 1 1 1 1 2 2 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 1 2 1 2 1 2 2 1 1 2 2 2 1 2 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 1  
121 1 1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 1 2 1 2 1 1 2 2 1 1 1 1 2 2 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2  
122 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 2 1 2 2 1 1 2 1 1 2 2 2 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 2  
123 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 2 1 2 1 2 2 1 2 1 1 2 1 2 2 2 2 2 2 2  
124 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 2 1 2 2 1 1 1 1 1 2 1 2 2 1 1 2 1 2 2 2 1 1 1 1 2 2 2 2 2  
125 2 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 1 2 2 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 1  
126 2 2 1 1 1 1 1 2 1 1 2 2 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 2 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 2 1 2 2 1 2  
127 2 1 2 1 1 1 1 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 2 2 2 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
128 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 2 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
129 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 2 2 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 1 1 1 2 2 1 2 1 1 2 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
130 1 2 1 2 1 1 1 1 1 2 2 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 2 1 2 2 2 2 1 2 1 2 2 1 2 1 2 2 1 1 1 2 2 2 1  
131 2 1 1 1 2 2 2 1 2 1 1 1 1 1 1 2 2 1 1 1 1 2 2 1 1 1 1 2 2 1 2 1 2 1 2 2 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1  
132 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 1 1 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1  
133 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 1 1 2 1 2 2 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 2 2 1 2  
134 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1  
135 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 2 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 2 1 2 2 2 1 1 1  
136 2 2 1 1 2 2 1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 1 1 2 1 2 2 1 2 1 2 1 2 2 2 1 2 1 1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
137 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 2 1 2 1 2 1 1 1 2 2 2 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 2 1 2 2 2 1 2  
138 1 2 1 1 1 2 2 2 1 1 2 2 1 1 1 2 1 1 2 1 2 2 1 1 1 2 2 2 2 1 1 2 2 1 2 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
139 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 2 2 2 1 2 2 1 2 1 2 1 2 1 1 1 2 1 2 2 2 2 2  
140 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 2 1 2 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 2 1 1 2 1 1 2 2 2 2 2 2 2  
141 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 2 2 1 2 2 1 2 2 1 1 1 2 1 2 2 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 2 1 1  
142 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 2 1 1 1 1 2 2 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
143 2 2 1 1 2 2 1 2 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1 2 1 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2  
144 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 1 1 2 1 2 2 1 2 1 2 1 2 2 2 1 1 1 2 1 2 2 2 1 1 2 1 2 1 1  
145 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 1 1 2 1 1 2 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 1 2 2 2 2 1  
146 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 1 1 1 2 2 2 1 1 2 1 1 2 1 2 2 1 2 2 2 2 1 1  
147 1 1 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 2 2 1 2 1 2 2 2 1 1 1 2 2 2 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
148 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 1 1 2 2 1 2 2 2 2 1 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2  
149 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 2 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
150 2 2 1 1 1 2 1 1 1 2 2 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 2 1 2 1 1 2 2 2 2 1 2  
151 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 2 1 1 2 2 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 1 2  
152 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 2 1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 2 1 2 1 1 2 2 2 2 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2  
153 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 1 1 2 1 2 1 2 2 2 2 1 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
154 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1 2 1 1 1 2 2 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2  
155 2 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 1 1 1 1 2 1 2 2 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 2 1  
156 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 2 1 2 1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 1 2 2 2 2 1 1  
157 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 2 2 1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 1 1 1 1 1 2 2 2 1

| id | B1 | B2 | B3 | B4 | B5 | B6 | B7 | B8 | B9 | B10 | B11 | B12 | B13 | B14 | B15 | B16 | B17 | B18 | B19 | B20 | B21 | B22 | B23 | B24 | B25 | B26 | B27 | B28 | B29 | B30 | B31 | B32 | B33 | B34 | B35 | B36 | seibetu | nenrei | kodomo |   |    |   |   |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|--------|--------|---|----|---|---|
| 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1       | 2      | 2      | 5 |    |   |   |
| 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1       | 2      | 2      | 3 |    |   |   |
| 3  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1       | 2      | 2      | 3 | 4  |   |   |
| 4  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2       | 3      | 4      |   |    |   |   |
| 5  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1       | 2      | 2      | 4 |    |   |   |
| 6  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1       | 2      | 2      | 5 |    |   |   |
| 7  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2       | 1      | 2      | 4 | 12 |   |   |
| 8  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2       | 2      | 2      | 3 | 2  |   |   |
| 9  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2       | 2      | 3      | 2 |    |   |   |
| 10 | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1       | 1      | 2      | 3 | 3  |   |   |
| 11 | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1       | 2      | 2      | 3 | 4  |   |   |
| 12 | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1       | 2      | 2      | 5 |    |   |   |
| 13 | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1       | 1      | 2      | 2 | 3  |   |   |
| 14 | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1       | 2      | 3      | 3 |    |   |   |
| 15 | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2       | 1      | 2      | 2 | 4  |   |   |
| 16 | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1       | 1      | 2      | 2 | 4  |   |   |
| 17 | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2       | 2      | 2      | 2 | 4  |   |   |
| 18 | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1       | 1      | 1      | 1 | 1  |   |   |
| 19 | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1       | 1      | 1      | 2 | 3  | 6 |   |
| 20 | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1       | 2      | 2      | 5 |    |   |   |
| 21 | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2       | 1      | 1      | 2 | 3  | 3 |   |
| 22 | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1       | 1      | 1      | 2 | 3  | 4 |   |
| 23 | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1       | 1      | 1      | 2 | 3  | 3 |   |
| 24 | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1       | 1      | 1      | 1 | 2  | 3 | 4 |
| 25 | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1       | 2      | 3      | 4 |    |   |   |
| 26 | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1       | 2      | 3      | 3 |    |   |   |
| 27 | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2       | 2      | 2      | 3 | 4  |   |   |
| 28 | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2       | 3      | 6      |   |    |   |   |
| 29 | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2       | 2      | 2      | 2 | 6  |   |   |
| 30 | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1       | 1      | 2      | 3 | 5  |   |   |
| 31 | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1       | 1      | 2      | 3 | 4  |   |   |
| 32 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1       | 1      | 1      | 2 | 2  | 5 |   |
| 33 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2       | 2      | 2      | 2 | 3  | 6 |   |
| 34 | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2       | 2      | 2      | 2 | 4  | 5 |   |
| 35 | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2       | 1      | 2      | 3 | 4  |   |   |
| 36 | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1       | 2      | 3      | 2 |    |   |   |
| 37 | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2       | 2      | 2      | 1 | 2  | 3 | 3 |
| 38 | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2       | 3      | 2      |   |    |   |   |
| 39 | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2       | 1      | 1      | 2 | 3  | 2 |   |
| 40 | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2       | 1      | 1      | 2 | 3  | 2 |   |
| 41 | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1       | 1      | 2      | 2 | 2  | 2 |   |
| 42 | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1       | 2      | 2      | 1 | 2  | 2 | 1 |
| 43 | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2       | 2      | 2      | 2 | 2  | 2 | 2 |
| 44 | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2       | 1      | 2      | 2 | 2  | 1 |   |
| 45 | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2       | 2      | 2      | 1 | 2  | 3 | 1 |
| 46 | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1       | 1      | 2      | 3 | 1  |   |   |
| 47 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2</ |     |     |     |     |     |     |     |     |         |        |        |   |    |   |   |





## SASの基本的なプログラム

育児ストレスの中央値を出すプログラム ;

```
data new;

infile 'a:\R+lnew.csv' dlm=',',firstobs=2;

input id S1-S40;

array gyaku {6} S2 S6 S16 S17 S26 S35;

do b=1 to 6;

gyaku{b}=6-gyaku{b};

end;
```

```
data new;set new;

jisin=mean(S1,S11,S19,S27,S39);

kansin=mean(S2,S10,S22,S28,S34);

kenen=mean(S5,S12,S20,S30,S40);

fuman=mean(S3,S13,S25,S29,S33);

kenkou=mean(S4,S9,S21,S26,S35);

haiguu=mean(S8,S15,S23,S31,S37);

aityaku=mean(S7,S16,S17,S24,S38);

kenen2=mean(S6,S14,S18,S32,S36);

l=jisin+kansin+kenen+fuman+kenkou+haiguu+aityaku+kenen2;
```

```
proc univariate plot;
```

```
var kansin;
```

```
run;
```

育児ストレス全体と楽観度全体の箱ひげ図をだすプログラム；

```
data new;
```

```
infile 'a:\R+lnew.csv' dlm=',',firstobs=2;
```

```
input id S1-S40 R1-R48;
```

```
array gyaku {6} S2 S6 S16 S17 S26 S35;
```

```
do b=1 to 6;
```

```
gyaku[b]=6-gyaku[b];
```

```
end;
```

```
array gya {27} R2 R3 R5 R6 R9 R10 R13 R15 R17 R18
```

```
R19 R20 R22 R24 R25 R26 R29 R31 R32 R35
```

```
R37 R38 R39 R40 R41 R42 R47;
```

```
do a=1 to 27;
```

```
gya[a]=3-gya[a];
```

```
end;
```

```
array chng{48}R1-R48;
```

```
do a=1 to 48;
```

```
if chng[a]=2 then chng {a}=0;
```

```
end;
```

```
data new;set new;

jisin=mean(S1,S11,S19,S27,S39);

kansin=mean(S2,S10,S22,S28,S34);

kenen=mean(S5,S12,S20,S30,S40);

fuman=mean(S3,S13,S25,S29,S33);

kenkou=mean(S4,S9,S21,S26,S35);

haiguu=mean(S8,S15,S23,S31,S37);

aityaku=mean(S7,S16,S17,S24,S38);

kenen2=mean(S6,S14,S18,S32,S36);

l=jisin+kansin+kenen+fuman+kenkou+haiguu+aityaku+kenen2;
```

```
pmg=mean(R7,R9,R18,R24,R26,R34,R40,R45);

pmb=mean(R2,R6,R16,R17,R30,R36,R39,R47);

pvg=mean(R5,R8,R15,R21,R28,R38,R43,R48);

pvb=mean(R1,R10,R22,R25,R31,R35,R42,R44);

psg=mean(R3,R12,R13,R20,R27,R32,R33,R41);

psb=mean(R4,R11,R14,R19,R23,R29,R37,R46);
```

```
pm=pmg-pmb;
```

```
pv=pvg-pvb;
```

```
ps=psg-psb;
```

```
M=pm+pv+ps;
```

```
if M>=-0.28571 then RAKKAN="H";
```

```
if M<-0.28571 then RAKKAN="L";
```

```
proc sort;
```

```
by RAKKAN;
```

```
proc univariate plot;
```

```
var l;
```

```
by RAKKAN;
```

```
run;
```