

## ストレスとストレスコーピングの実行性と志向性 (I)

### —ストレスとコーピングの理論—

齊藤瑞希\*・菅原正和\*\*

(2007年2月6日受理)

Mizuki SAITO and Masakazu SUGAWARA

### Stress and Stresscoping (I)

#### I ストレス理論の変遷

ストレスという用語を最初に科学論文中で使ったのは Cannon (1935) であるといわれている (Robert et al, 1989)。Cannon (1935) は、ストレスとホメオスタシスの関連について論じてはいるが、ストレスの明確な定義はしていない。翌年有名な Selye の論文 “A syndrome produced by diverse noxious agents” が Nature 誌に掲載され (Selye, 1936), ストレスに関する古典的研究として度々引用されるようになった。Selye はストレス反応を、「環境からの刺激負荷 (要求) によって引き起こされる下垂体-副腎皮質ホルモン系を中心とした非特異的な生物学的反応」ないし「生体に生ずる生物学的歪み」と考え、生体を新しい条件に適応させるための反応を general adaptation syndrome と呼んで、ストレスと身体疾患・健康状態との関係を解明しようとした。General adaptation syndrome は、三つの段階からなる。即ち、

①警告反応期：ストレス (環境からの刺激負荷) に対する身体の防衛機能が作動し、刺激がどのようなものであっても、生体防御のために画一的に一連の反応を起こす。この時期は「警告反応期 (alarm reaction stage)」と呼ばれる。警告反応期は、さらにショック相と反ショック相の二相に分けられる。ショック相は、ストレスに対して適応機制が発

現する以前の相で、体温下降、低血圧、低血糖などのショック症状が出現し、数分間から一日間程度持続したのち、反ショック相へ移行する。反ショック相では、体温上昇、血圧・血糖値の上昇、副腎皮質の肥大や胸腺・リンパ組織の萎縮が起こるとされている。

②抵抗期：ストレスに対して、生体の適応ができていた状態のことを適応期と呼ぶ。持続するストレスに対しては抵抗力が形成されているが、それ以外のストレスに対しては抵抗力が顕著に低下する時期でもあり、一次的なストレスに対して適応エネルギーを動員した結果、他のストレスに対してはエネルギーを動員できず、抵抗力が低下していく時期である。

③疲弊期：ストレスが長期間生体に働いた結果、生体の適応エネルギーが限界に達し、体重減少、副腎の萎縮、胃潰瘍などを併発し、死に至る危険性もある時期である。

戦後 Lazarus (1966) は、これまで曖昧な用いられてきたストレス概念を、「個人の資源を超え、心身の健康を脅かすものとして評価された人間と環境とのある特定な関係」と定義した。Holmes & Rahe (1967) は、ストレスを「日常生活上の様々な変化 life events に再適応するために必要な努力」ととらえ、ストレスによって引き起こされた生活変化に再適応するためにエネルギーと時間が要求され、それが蓄積して個人の対応能力を超えた際に疾患が生じると考えた。

Life events の研究者の多くは、life events そのものがストレス反応の規定要因であると仮定している（嶋田，1998）。Mason（1975a, 1975b）は、ストレスは疾患の原因となり得ても必要充分条件ではなく、ストレス疾患と発症との間に、心理的過程を含めた個人差変数が媒介することを明示した。そして Mason 後のストレス研究の多くは、ストレスが生じる個人差の要因について論じるようになった。Lazarus & Folkman（1984）は daily hassles 理論を展開させ、心理的ストレスの過程を、①外界の刺激であるストレッサーに対し、それを脅威的であると認知的に評価すること、②ストレッサーに対処すること、③その過程の中で生じるストレス反応、という大きく3つの成分から構成されているとしている。この daily hassles 理論は（life events 理論は events がストレス反応の規定に影響を及ぼすと仮定しているのに対し）、外界からの刺激に対する認知的評価やコーピング（対処）などの変数が媒介してストレス反応が規定されるとしている。

小杉（2002）は、ストレスに関する代表的研究を、①出力型アプローチ、②入力型アプローチ、③環境と個人との相互作用型アプローチの3つに分類している。即ち、

①出力型アプローチの代表は上記の Selye 理論である。

②入力型アプローチのうち最も代表的な研究は、Holmes & Rahe（1967）による生活出来事型ストレス研究である。このアプローチの大きな特徴は、ストレスを「生活上の変化」とであると定義している点にあり、これまでに個人の生活に変化を起こさせるさまざまな生活出来事（life events）がリストアップされ、これらの出来事と疾病との関連が検討されてきた。Holmes & Rahe（1967）が作成した Social Readjustment Rating Scale によれば、疾病に対して最も影響力の大きい出来事は「配偶者の死」であり、以下影響度の大きい順にさまざまな出来事が続いている（Table 1）。これらの影響度は、出来事によって引き起こされた変化に再適応するために、どの程度の努力量を必要とするかという観点から決められたものである。そして、この尺度による得点が高い者は、近い将来に疾患にかかる可能性が高いことが報告されている（Dohrenwend & Dohrenwend, 1974 など）。しかしなが

ら、このようなアプローチは、ストレス反応や疾患の予測という点では成功しているとはいえず（Lazarus et al, 1985）、例えば「結婚」や「仕事での成功」などは明らかに positive events であり（Ross & Mirowski, 1979）、また、大きなストレスに曝されても平気な人もいれば、些細なストレスでも大きな影響を受けてしまう人がいるように、life events だけでは不健康状態を十分に説明することができない（Rabkin & Struening, 1976）。

③相互作用アプローチは Lazarus（1966）に代表される。「有害」刺激に対する一連の生理的反応をストレスととらえる出力型アプローチ、また生活上の変化をストレスととらえる入力型アプローチに対し、個人と環境との相互関係の視点からとらえる心理学的ストレスモデルがある。

Lazarus（1966）は、心理的ストレスを「ある個人の資源に負担をかけたり、あるいはそれを超えたり、そして個人の心身の健康を脅かすもの」として評価された、人間と環境とのある特定な関係」と定義し、ストレスを定義するのは刺激だけでも反応だけでもないことを強調した（Lazarus & Folkman, 1984）。Lazarus & Folkman（1984）は、一連のストレス過程を、①個人の価値観や信念、社会的、環境的な背景などによる先行条件、②外界の刺激であるストレッサーを有害、あるいは脅威的であるととらえ対処するという媒介過程、③情動的、生理学的な短期的変化、④身体的変化やモラルなど長期的な変化という大きく4つの枠組みから構成されていると仮定した。これらの個人的な変数と環境的な変数が互いに影響を及ぼし能動的に関わり合い、中でもストレッサーを認知的に評価、対処する媒介過程を重視し、個人のストレスに対する反応を予測する上で重要な要因になると考えている。そしてその後のストレス研究は、Lazarus & Folkman（1984）のトランスアクション・モデルを踏まえたものが主流となっていった。

先行条件としてのストレッサーに関する研究は、Lazarus & Folkman（1984）に限らず多くの研究者により行われてきている。岡安ら（1992）は、ストレス関連の研究論文を review し、最も

Table 1 社会的再適応評価尺度（Holmes & Rahe, 1967）

配偶者の死	100	息子や娘が家を出る	29
離婚	73	親戚とのトラブル	29
配偶者との離別	65	自分の特別な成功	28
拘禁や刑務所入り	63	妻が働き始める, 辞める	26
家族の死	63	学校に行く, 修了する	26
自分のけがや病気	53	生活条件の変化	25
結婚	50	習慣の変更	24
失業	47	上役とのトラブル	23
婚姻上の和解	45	労働条件の変化	20
退職	45	住居の変化	20
家族の健康上の変化	44	学校の変化	20
妊娠	40	気晴らしの変化	19
性的な障害	39	宗教活動の変化	19
新しい家族ができる	39	社会活動の変化	18
ビジネスの再調整	39	1 万ドル以下の借金	17
経済状態の変化	38	睡眠習慣の変化	16
友人の死	37	同居家族数の変化	15
仕事の変更	36	食習慣の変化	15
配偶者との喧嘩の数	35	休暇	13
1 万ドル以上の借金（抵当）	31	クリスマス	12
借金やローンの抵当流れ	30	軽微な法律違反	11
職場での責任の変化	29		

高い頻度で引用されているのは、Holmes & Rahe (1967) の「社会的再適応尺度（SRRS）」であると報告している。SRRS は Table 1 に示す、人生において遭遇する重大な出来事（life events）や生活習慣の変化（life style）を記述した 43 項目から構成されている。SRRS の全項目の合計得点よりも、嫌悪的な出来事を表す項目だけを取り出した合計得点のほうが健康状態と関連があり（Dekker & Webb, 1974 ; Grant et al, 1978 ; McFarlane et al, 1980 ; Sarason et al, 1978）嫌悪的な出来事を除外すると健康状態との相関は 0 に近くなること（Ross & Mirowski, 1979 ; Vinokur & Selzer, 1975）また、嫌悪性の要因ばかりではなく、コントロール可能あるいは予測が可能である項目群による得点は、健康状態との相関関係は

ほとんどみられないこと（Dohrenwend, 1973 ; Fontana et al, 1979）などが明らかにされている。Life events 研究が、客観的なストレスターの指標として生活上の重大な出来事を重視していたのに対し、Lazarus & Folkman (1984) は、むしろ日常誰もが頻繁に経験するごく些細な出来事（daily hassles）の積み重ねの方が、心身の健康状態をよりよく反映すると主張した。DeLongis et al (1982) は、life events 及び daily hassles と身体症状との相関関係を検討したところ、daily hassles のほうがはるかに身体的健康との相関がみられることを見出している。また、岡安ら（1992）は、life events に比べて daily hassles のほうが抑うつ感・無気力感などといった心身の状態に対して高い説明力をもつことを報告している。また、外山

ら（外山・桜井，1999）は，life events の研究者は不快なストレスのみをストレス概念として導入し，どのような出来事がストレッサーとなるのかということに焦点を当ててきた一方で，daily hassles 研究では快ストレスに目を向け，日常生活での些細で肯定的な出来事の蓄積が個人の適応力を高める研究を進めていることを指摘している。

## II ストレス理論の媒介過程

ストレッサーに対する個人的な意味を重視する Lazarus & Folkman (1984) は，心理的ストレスの媒介過程として，認知的評価（cognitive appraisal）とコーピング（coping：対処）の概念を導入した。例えば，ある個人が「離婚」という出来事を経験したとしても，それをどのようにとらえるかという個人の認知的な過程がストレス反応に強い影響を及ぼし，それに関する認知的評価が，個人の対処行動の選択やストレス反応の表出の程度を規定する（Folkman et al, 1986a, 1986b；嶋田ら，1995；三浦・坂野，1995）。認知的評価と同様に，心理的ストレス過程において重要な媒介変数とされているものに，環境刺激に対する対処，すなわちコーピングがある。古くはコーピングの概念は動物実験における接近—回避や精神分析学における防衛機制の概念において用いられてきたが（Sidle et al, 1969），心理的ストレスの研究領域で環境刺激の生起とそれによって引き起こされるストレス反応との間に介在する変数として位置づけられた。

### 1) Lazarus & Folkman の一次的認知評価：

一次的と二次的評価は，どちらかがより重要か，または時間的に先行しているという意味ではなく，一次的評価とは，「無関係」，「無害—肯定的」，「ストレスフル」の3種類に区別されている。小杉（2002）によれば，これらの評価のうち，どの評価がなされるかは，個人の価値・目標・信念などが，刺激状況によって「危うくなっているかどうか」「脅かされているかどうか」によって決定されるという。

「無関係」：刺激状況との関わりが，個人にとって何の意味ももたない場合の評価。

「無害—肯定的」：環境刺激との関わりの結果，肯定的であると解釈され，良好な状態を維持，強化するものであると思われる場合になされる評価。

「ストレスフル」：刺激状況によって自分の価値・目標・信念などが「危うくなっている」「脅かされている」と判断される場合になされる評価。この評価は，さらに「害—損失」，「脅威」，「挑戦」の3種類に区別される。

「害—損失」：自分の価値・目標・信念などが，すでに「危うくなってしまった」「脅かされてしまった」場合になされる評価。たとえば，試験に一度で合格するという目標を立てたにも関わらず，結果が不合格であった場合，目標の達成に失敗したという出来事から「害—損失」という評価がなされる。

「脅威」：まだ実際に「害—損失」を被ってはいないが，今後「害—損失」を被る可能性がある場合になされる評価。試験に一度で合格するという目標を立てて勉強に励んでいる時に，一度で試験に合格するかどうかは分からない。もし試験に失敗した場合には，目標は達成できなくなる可能性が高い。このように，将来において否定的な結果が起きる可能性がある場合に「脅威」という評価がなされる。

・「挑戦」：出会った状況が，自分にとって利益や成長に可能性を与えると判断される場合になされる評価。「脅威」と「挑戦」は，それぞれ対処努力を必要とするという点で多くの共通点をもっているが，「脅威」は恐怖，不安，怒りなどの否定的な情動によって特徴づけられているのに対し，「挑戦」は熱意，興奮，陽気などの肯定的な情動によって特徴づけられる点で，両者は異なる。また，Lazarus (1999) は，「脅威」と「挑戦」という評価が同時に起こった場合，直面している障害や危険を克服できる自信が高い場合には「挑戦」が優位になるが，克服できる自信が低い場合には「脅威」が優位になると述べている。

### 2) Lazarus & Folkman の二次的認知評価：

二次的評価は，環境との関わりにおいて，その状況が，ストレスフル，すなわち「害—損失」，「脅威」，「挑戦」と評定された場合，その状況을 処理したり切り抜けたりするために何をすべき

かを検討する過程である。すなわち、「あるコーピングを採用した場合、どのような結果が起こるのか」「その結果を導くための行動をうまく遂行できるのか」という見通しを立てた上で、自分は関わっている状況をどの程度コントロールが可能か、如何なるコーピングの選択が可能であるかを評価する段階といえる。Lazarus（1999）は、コーピングの採用に関連する二次的評価を、状況の展開に応じて変化させることが適応にとって重要であるとしている。コーピングは、ストレスフルな刺激やその刺激によって生じた情動を処理するための過程であり（小杉，2002）、認知的評価とともに、心理的ストレス過程を構成する主要な媒介過程の一つである。

### 3）媒介過程を経た後の短期的・長期的変化：

心理的ストレス過程を解明するにあたり、ストレス反応の表出を予測することは重要である。嶋田（1998）は、ストレス反応を「ストレッサーによって生じた心身のネガティブな反応」と定義している。また、鈴木ら（1997）は、心理的なストレス反応を「日常経験するさまざまなストレッサーによって引き起こされる情動的、認知的、行動的变化」と定義している。

そして、心理的ストレス反応の表出の程度は、心身の健康状態に大きな影響を及ぼす要因であることが明らかにされている（Lazarus & Folkman, 1984；Steptoe & Appels, 1989）。さらに、ストレス状態が長期間にわたって持続することによって、さまざまな疾患を誘発する恐れがあることも報告されている（Aldwin, 1994；河野・吾郷, 1990；佐藤・朝長, 1991）。

これまでストレス反応とされてきたものとしては、生理的覚醒、主観的な評定（自己報告）、行動評定、免疫抵抗力などさまざまなものが挙げられ、その中でも主観的評定による測度は、簡便かつ信頼性も高く、臨床心理学の場において多く使用されている（嶋田，1998）。

以下心理的ストレス研究において主に採用されている、主観的評定によるストレス反応の区分及び測定尺度について述べる。

#### ①ストレス反応の区分

一口にストレス反応といっても、短期的な情動変化、あるいは長期に渡って持続する身体的疾患、モラルや社会的機能の低下など多種多様である（岡安，1992）。中でも、ストレス反応を、急激に生じ比較強い一過性の感情的反応である情動的反応と、認知状態や心理状態を反映した認知・行動的反応とに大別することが多い（新名ら，1990）。嶋田（1998）はこれらの研究を基に、小中学生を対象として、情動的反応から認知的反応、そして身体的反応へと至るストレス反応モデルを仮定し、妥当性を検討している。

#### ②ストレス反応の測定尺度

ストレス反応を測定する尺度は、特定のストレス反応のみを測定する一次元的尺度と、多様なストレス反応を包括的に測定する総合的尺度に大別することができる（新名，1991）。一次元的ストレス反応尺度としては、抑うつ度の測定に用いられるものとして Beck Depression Inventory（BDI）（Beck, 1967；Beck & Beck, 1972）、Center for Epidemiologic Studies Depression Scale（CES-D）（Radloff, 1977）、The Self-rating Depression Scale（SDS）（Zung, 1965）などが挙げられる。不安度の測定に用いられるものとして State-Trait Anxiety Inventory（STAI）（Spielberger et al, 1970）、Manifest Anxiety Scale（MAS）（Tayler, 1953）などが挙げられる。

総合的ストレス反応尺度としては、抑うつ反応、脅迫反応、対人的敏感性、不安反応、身体的症状の5因子からなる Hopkins Symptom Checklist（HSCL）（Derogatis et al, 1974）：Symptom Checklist-90（Derogatis et al, 1976）：Symptom Checklist-90-Reversed（SCL-90-R）（Derogatis, 1977）、不安や抑うつ・神経質傾向を測定する Psychiatric Epidemiology Research Instrument（PERI）（Dohrenwend et al, 1980）、全身的症状、局所的な身体症状、睡眠と覚醒、日常的行動、対人行動、日常生活での不満やトラブル、抑うつ・不安、の7因子からなる General Health Questionnaire（GHQ）（Goldberg, 1978）などが挙げられる。また、国内のものとしては、STAI（Spielberger et al, 1970）の日本語版である STAI 日本語版（清水・今米, 1981）、情動的反応として抑うつ気分、不安、不機嫌、怒りの4因子と、認知・行動的反応として自信喪失・自己評価の低下、他者に対する不信、絶望・意欲や希望の喪失など9因子からなる心理的ストレス反応尺度（Psychological Stress Response Scale：PSRS）

(新名ら, 1990), 抑うつ・不安, 不機嫌・怒り, 無気力の3因子からなるSRS-18(鈴木ら, 1997)などが挙げられる。

### Ⅲ コーピング理論

#### 1) コーピング概念の変遷

コーピングは、古くは否認や知性化などといった精神分析学における防衛機制の理論の中で概念化されていた。しかし1960年代に入ると、脅威事態に対応するために行われる意識化された行動としてコーピングをとらえ、ストレスとの関係を調べようとする流れが生まれた(Sidle et al, 1969)。Lazarus と Folkman (1984) は、コーピングを「負荷をもたらす、もしくは個人のあらゆる資源を超えたものとして評定された特定の外的、内的な要求に対応するためになされる、絶えず変動する認知的、行動的な努力」と定義した。Latack と Havlovic (1992) は、1972年以降の主要なコーピング研究を概観したところ、多くの研究がLazarus と Folkman (1984) の定義をそのまま引用するか、修正して用いていたと述べている。現在の心理的ストレス研究及びコーピング研究には、Lazarus と Folkman (1984) の定義が最も広く浸透しているといえることができる。1960年代に行われた初期のコーピング研究(たとえばPollack, 1966; Weinstock, 1967)では、コーピングを(a)適応に成功するための手段である、(b)そのためには現実との接触が必要である、(c)いかなる状況でも変化せず比較的安定している、ととらえており、(小杉, 1996, 1997; Edwards, 1988), コーピングを精神分析学の防衛機制と類似した概念として扱っていた。しかし、このような精神分析的視点からのコーピングの定義に関しては、(a)否認のような、現実を回避する手段のストレス反応の低減に有効である、(b)適応に成功した手段のみをコーピングと定義した場合、コーピングとその結果とを混同するおそれがある(Edwards, 1988; Latack & Havlovic, 1992)などの批判がなされた。そのため、現在では精神分析的定義に代わって、以下に示す特性論やプロセス論に基づく定義が主流と

なっている(Lazarus, 1993)。

#### 2) コーピングの研究法

**特性論：**特性論的定義においては、コーピングを時間や状況にかかわらず安定した特性・スタイルととらえ、いかなる状況でも個人はその個人に特有のコーピングスタイルで対処することを仮定している。このようなコーピングスタイルとしてTypeA-TypeB (Pittner & Houston, 1980), repression-sensitization (Byrne, 1961), monitor-blunter (Miller & Mangan, 1983)などが検討されてきた。そして、それぞれの観点において、個人によってコーピング方略の採用の傾向が異なることが示されている。たとえば、神村・佐々木(1990)や山野ら(1991)は、個人の認知的なコーピングスタイルをrepressor-sensitizer (Byrne, 1961; Cook, 1985)の概念に基づいて分類し、主に生理的覚醒や主観的な不安感との関連性を検討した結果、この分類が臨床的に妥当であることを示している。また、若林(2000)は、上述のrepressor-sensitizerの分類に従って群分けを行ったところ、ストレス場面に対し各群ごとにコーピングの選択傾向が異なることを示している。一方で、コーピングスタイルからコーピング選択の仕方やストレス反応の個人差を予測しようとする試みには問題点も多く指摘されている(鈴木, 2002)。たとえば、①コーピングスタイルの分類の多くは、接近的あるいは回避的な態度という対極的な観点からの分類であり、個人の多様なコーピングの特徴をとらえられていないという指摘(Roth & Cohen, 1986)、②コーピングスタイルと実際の場面で行われるコーピングとの間にはわずかな相関しか認められないという指摘(Carver & Scheier, 1994)、コーピングは状況の変化に応じて変化するという指摘(Pealin & Schooler, 1978)などである。

**プロセス論：**プロセス論的定義においては、ストレスを個人と環境との能動的な相互作用ととらえ、力動的な過程であるととらえている。そして、コーピングをその過程の一部として位置づけている点が特徴である(小杉, 2002)。すなわち、個

人がどのようなコーピングを行うかは、個人の特性よりはむしろ、ストレス状況の性質や認知的評価の在り方に強く影響されるという観点をもつ。そして、コーピングのプロセスに焦点をあてた研究では、特定の状況におけるコーピングの違いがストレス反応の個人差を強く規定することが、実験室あるいは日常のストレス場面のいずれにおいても確認されている（たとえば Obrist, 1976; Pearlin & Schooler, 1978; 岡安, 1992 など）。また、このような視点は、カウンセリングによるコーピングの修正や変容、つまり、環境との関わりにおける個人の認知や行動の変容を通じて、ストレス反応を低減させることが可能なことを示唆している（小杉, 2002）。

### 3) コーピングの分類

ストレスフルな状況に対して用いられるコーピングにはさまざまな種類があり、コーピングの分類方法や分類基準も研究者によって多岐にわたっている。Latack & Havlovic (1992) は、焦点による分類、方法による分類という2つの視点からコーピングを整理している。以下、Latack & Havlovic (1992) の分類を参考にしてコーピングを整理する。

**焦点による分類：**これまでのコーピング研究において最も知られている基準が、焦点に基づく分類であると考えられる（小杉, 2002）。焦点によるコーピングの分類を実証的に行った研究の先駆けは、Folkman & Lazarus (1980) による情動焦点型対処と問題解決型対処の分類である。情動焦点型対処とは、具体的な問題解決ではなく、ストレス状況で喚起された不快な情動状態を鎮め、調整するための対処方略群のことをさす。

問題解決型対処とは、その状況において生じている問題を解決することを通してストレス価を減じようとすることを目的とした対処方略群のことである。

Pearlin & Schooler (1978) は、①状況を変える方略、②ストレスの意味や評価を変える方略、③不快な感情を変えるための方略、という分類を提案した。これは、Folkman & Lazarus (1980)

による情動焦点型と問題解決型という分類にほぼ相当する2つに、「他の人よりはましと考える」など、自己のおかれた状況を再評価するような対処方略を加えたものと考えられる。Billings & Moos (1984) では、①評価焦点型、②問題焦点型、③情動焦点型という分類が提唱され、問題に焦点を向けた方略が抑うつ感情を低下させることを確認している（Mitchell et al, 1983）。

**方法による分類：**方法による分類として、Billings & Moos (1981) 及び Moos & Billings (1982) は、①積極的—行動的対処方略、②回避的対処方略、③積極的—認知的対処方略（再評価）という分類を提唱し、ストレス低減効果は積極的—行動的対処で大きく、回避的対処で小さいことを確認している。Holahan & Moos (1987) は17項目からなる尺度を作成し、コーピングをストレス状況に積極的に関わろうとする接近型と、ストレス状況から遠ざかろうとする回避型に分類した。そして、それぞれをさらに行動的側面と認知的側面に分類している。接近型と回避型との相関は低く、特に回避型のコーピングは不適応なものであると指摘している。Tobin et al (1989) もまた、engagement（関与）と disengagement（回避）という用語による分類を提唱している。しかし、一方で、これまでに作成されたコーピング尺度の多くは、行動的対処と認知的対処とが明確に区別されていないことが指摘されている（島津・小杉, 1998; 庄司・庄司, 1992）。その理由として、コーピング方略に関する質問項目の表現において、行動と認知とが混在している可能性、あるいは行動と認知との質問項目の表現が区別されている場合でも、実際のストレス状況においてコーピングを行う際には、両方の方略を同時に使用している可能性が挙げられる（小杉, 2002）。

### 4) コーピングの測定

コーピングを測定する方法として、質問紙を用いて被調査者の意識レベルでコーピングの使用あるいは選択傾向を探る調査的研究と、実験室で構成された実験的ストレス状況下でコーピングを操

作し、その効果を測定する実験的研究とに大別される（神村，1996）。そこで、以下二つの測定法からコーピング研究を整理する。

**調査的研究：**調査的研究においては、コーピングに関する測定尺度を使用した研究が大半を占める。日下部ら（2000）は、これまでに作成されたコーピング尺度を対象者領域別にまとめている。それを基に、鈴木・神村（2001）は、「学校領域」、「職場領域」、「一般領域」、「臨床領域」の4領域に分類し、その特徴をまとめている。そこで、鈴木・神村（2001）の展望を参考にし、領域ごとのコーピング測定研究について整理する。

①学校領域—小・中・高校生を対象として作成されたコーピング尺度の多くは、学業や人間関係など、学校場面におけるコーピングを測定することを目的として作成されている（嶋田ら，1993；三浦・坂野，1996）。特徴としてはソーシャルサポート利用型のコーピング（三川，1988；中村ら，1993）や、気分転換・気晴らし型のコーピング（大竹ら，1998；Dise-Lewis，1988）がほとんどの尺度に含まれている。大学生を対象とした研究は、必ずしも大学生に特異的なコーピングの構造に着目するわけではなく、コーピングの普遍的な構成概念や特徴を明らかにする作業を大学生への調査で行っているものが多い（Folkman & Lazarus，1985；Ottens et al，1989）。

職場領域—職場領域におけるコーピング尺度には、会社従業員のほか看護婦、教職員、介護スタッフ、失業者などを対象とした尺度が含まれ、いずれも職種に特有なストレスへのコーピングを測定することを目的とした研究が多い。ここでは特に、認知的コーピングの測定が重視されている（庄司・庄司，1992；島津・小杉，1998；Hatton & Emerson，1995）。

一般領域—一般領域では、被験者の属性に依存しないコーピングのメカニズムの解明を目的とした研究が多い（Pearlin & Schooler，1978）。また、問題焦点型コーピングに関する項目が多く採用されている尺度が多いことが特徴的である（Amirkhan，1990；Folkman et al，1986；林ら，

1992）。

臨床領域—臨床領域には、障害をもつ人や患者を対象とした尺度が含まれ、「痛み」等の症状そのものに対するコーピングや、障害や疾患があることによって生じる生活上の問題へのコーピングを測定することを目的とした尺度が多い。「無視」（Kleinke，1988）や「認知的コーピングと抑圧」（Rosenstiel & Keefe，1983）といった回避的な対処が多く含まれることがこれらの尺度の特徴である。

**実験的研究：**ストレス反応を実験的に操作した上で検討した研究では、コーピングの操作方法、測定方法という観点から、以下の3つに分類することができる（神村，1996）。以下3つの分類に基づいて、これまでの研究を概観する。

①実験的に操作されたコーピングを検討する研究—実験的なストレス状況の下で被験者が選択するコーピング方略を実験者が介入操作及び測定することは非常に困難である（Davis，1987；Davis et al，1987）。特に、「気を紛らす」とか「問題をよい方向で考えようとする」などといった個人の内潜過程におけるコーピング方略を実験的に確認することは困難である。したがって、このような研究方法を採用している研究は多くない（神村，1996）。

その中で、Speisman et al（1964）やLazarus & Alfert（1964）は、ストレスに対する認知的評価の過程に注目し、被験者への脅威刺激（割礼手術の映画）の提示に対し、否認（denial）や反動形成（reactionformation）、あるいは知性化（Intellectualization）などといった認知的対処方略を促すようなテープ解説を与えた。その結果、否認や知性化の解説を与えられた実験群は、他の群に比べて生理的なストレス反応（心拍、皮膚電気反応）が小さいことが示された。同様の研究はHouston & Holmes（1974）などでも行われており、脅威刺激の再評価を促進するような手続きは、恐怖などの情動反応を減少させることが示されている。ただし、このような教示を操作する手続きが、実際にコーピング方略の操作として十分機能



しているかどうかを確認することは困難であるため、追試により同様の結果を挙げられないという問題点も指摘されている（神村，1996）。

②コーピングを強制的に選択させる研究—Averill & Rosenn（1972）は、実験場面で具体的な行動を選択させ、そこから被験者のコーピング方略を説明し、ストレスに対する各種反応を比較する研究を行っている。具体的には、脅威刺激（電撃）に関する情報を逐一入手できるイヤホンと、静かで気持ちを落ち着けられる音楽の流れるイヤホンを両方渡され、いずれかを強制選択させた。そして、前者を選んだ被験者を vigilant（慎重的）方略を好むスタイル、後者を選んだ被験者を avoidant（回避的）方略を好むスタイルであると操作的に定義した。その結果、vigilant なコーピングを選択した被験者はより高い生理的覚醒を示し、主観的に感じられる脅威を高いという報告が得られた。積極的に脅威に関する情報を集めようとする vigilant 方略と、脅威に関する情報を受け入れず、回避的に処理しようとする avoidant 方略との比較研究はその他にも Hare（1966）、Monat et al（1972）などにより検討されているが、一致した結果は得られていない。

③対処スタイルから検討を加える研究—対処スタイルを尺度を用いて測定し、その得点により群分けした被験者群間で比較検討する研究は比較的多い。

#### A. Byrne（1961，1964）の Repression-Sensitization 尺度

Repression-Sensitization 尺度（以下、R-S 尺度）（Byrne，1961，1964）の基本的発想は一次元的構成体であり、repressor とは、内外の脅威刺激を回避的に処理しようとする傾向の、対極に位置する sensitizer とは、脅威刺激に対して接近的に対応しようとする傾向であるとされる。この尺度上で両極端に位置する被験者をさまざまなストレス状況で比較すると、repressor は主観的報告における否定的な感情（怒り、不安や恐怖など）は低い、生理的指標などの客観的データにおいては、否定的な感情の存在を裏付けるような高い覚醒が確認されている。一方、sensitizer は repressor と対照的に、生理的指標においては高い覚醒がさほど確認されないのに対し、主観的な否定的感情を高く評定する傾向

にある（たとえば Lomont，1965；Hare，1966；Hodges，1968；相馬，1978，1980 など）。しかし、一方で、果たして repressor と sensitizer は単一次元上の両極端としてとらえることができるかという疑問が提起されている。Kahn & Schill（1971）は、Marlowe-Crowne の社会的望ましさ尺度（Crowne & Marlowe，1964，以下、MCSD）を用いて、Byrne の尺度による repressor を2つのタイプに分類する方法を考案した。その結果、一つのタイプは Byrne の仮説通りの repressor（defensive repressor）と評価できたが、もう一つのタイプは抑圧的な対処スタイルを有するのではなく、実際に不安が低いと評価できる者であった。Holroyd（1972）においても、MCSD 得点の高い者は知覚的覚醒を示したことから、Byrne の尺度で repressor と判断される者の中には、真の repressor と、実際に不安傾向が低い者が混在していることが示唆された。

#### B. MCSD と MAS を用いた測定方法について

Weinberger et al（1979）は、MAS で低い特性不安を示す者の中には、実際に不安が低いために MAS において低得点を示す “truly low-anxious” と、抑圧的な対処スタイルをもつために MAS で見かけ上不安が低いと評定される “repressor” が混在していると仮定し、MCSD を用いて両者を区別する方法を考案した。Weinberger et al（1979）は上記2タイプに MAS で高得点を示す “high-anxious” を加えた3群の間で検討を行ったところ、repressor は低い特性不安を示していたにもかかわらず low-anxious よりも高い生理的覚醒を示したことが確認された。また Asendorpf & Sherer（1983）も同様に MAS と MCSD を用いて、low-anxious、repressor、high-anxious 及び “defensive high-anxious” という4つの対処スタイルの属する者を抽出し、自律系、言語的及び非言語的反応のずれを検討した。その結果、repressor 群は低い自己報告不安と高い心拍及び顔面不安を示し、low-anxious 群は中程度の主観的不安、低い心拍と顔面不安を示していた。さらに high-anxious 群は3つの指標すべてに高い値を示し、defensive high-anxious 群は中程度の不安反応を示したという結果を報告している。Bonanno & Singer（1990）の指摘によると、MCSD の尺度を用いる対処スタイルの予測は現在までのところ非常に妥当性の高い測定方法であると考えられている。Byrne の尺度をそのまま用いた研究が現在ほとんど行われなくなっているのに対し、MCSD を用いた方法は多くの研究が行われている。

### 5) コーピングが心身に及ぼす影響

コーピング研究はさまざまな方面からなされているが、そのなかでもコーピングのもつ機能について検討する研究は多い。そこで、コーピングが心身に及ぼす影響について、心理的反応と生理的反応とに分けて検討する。

**心理的反応：**コーピングが心理的反応に与える影響として、①問題を解決する、計画を立てる、情報を収集するなどといった、ストレスの解決に焦点をあてたコーピングは、不安や抑うつといった心理的なストレス反応を緩和する作用があること、②情動に焦点をあてたコーピングの中でも、嫌なことを考えないようにする、諦める、あるいは困難を避けようとするコーピングは、心理的なストレス反応を増悪する可能性があること、③情動に焦点をあてたコーピングの中でも、肯定的に物事をとらえようとする、よい方向へ解釈しようとするなどといった肯定的な解釈は、不安感情を低減することなどが明らかにされている (Folkman et al., 1986)。

**生理的反応：**生理的反応への影響性を検討した研究においては、①統制感の高い状況で精力的に接近的・問題解決的コーピングを行うことは、自立神経—副腎髓質系の内分泌活動を活性化することや、心臓血管系の反応を亢進すること、②脅威性が高く統制感の低い状況で回避的・受動的コーピングを行うことは、下垂体—副腎皮質系の内分泌活動を活性化するとともに、末梢の精神性発汗や皮膚電気活動を増大させることなどが明らかにされている (Lundberg & Frankenhaeuser, 1980; Frankenhaeuser, 1986; Obrist, 1976; 鈴木ら, 1998)。

しかし、鈴木 (2002) は、これらの研究においては、コーピングは「接近—回避」という対極的な観点でとらえられており、コーピングの組み合わせによりどのような生理的覚醒が引き起こされるのかが明らかでないことを指摘している。そのため、コーピングが生理的反応に及ぼす影響を明らかにするためには、実験課題が特定のコーピングを操作できているかについて確認すること、

及びコーピングの組み合わせが生理的反応にどのような影響を及ぼしているかについて検討することが必要であると述べている。

### 6) コーピング効果に関わる要因

上記でコーピングが心身に及ぼす一般的な影響について述べたが、一方で、特定のコーピングが及ぼす影響は、状況のとらえ方や状況の文脈的变化によって異なるという指摘も多くなされており、必ずしもコーピングの一般的効果に関する一致した見解は得られていない (Aldwin, 1994)。そこで、コーピングの効果に関連をもつと考えられる要因について検討する。

**認知的評価：**問題解決的なコーピングがストレス反応の低減に有効であるのは、状況へのコントロール可能性が高い場合であり、コントロール可能性が低い場合には、むしろ回避的コーピングのほうが有効であるという指摘がなされている (Forsythe & Compas, 1987; Vitaliano et al, 1990)。これらの研究は、コーピングの効果は状況への認知的評価との相互作用によって大きく異なることを示している。

**状況の継時的変化：**問題解決に焦点をあてたコーピングは試験前の時期に多く試験後には減少する傾向にあるが、情動に焦点をあてたコーピングはむしろ試験後の時期に多く行われること、また、情報を収集などの問題解決型コーピングは、試験の直前頃のストレス反応の低減にはそれほど有効ではないことなどが報告されている (Folkman & Lazarus, 1985; Zeider & Endler, 1996)。このことは、ストレス反応に及ぼすコーピングの影響は、ストレス状況の継時的変化により異なることを示している。

**緩衝効果・直接効果：**Aldwin (1994) によれば、コーピングが心身の諸反応に及ぼす影響には、ストレスによって引き起こされるストレス反応をコーピングが緩和あるいは増悪する効果 (緩衝効果) と、コーピングを行うこと自体が心身に一定の負荷をもたらす効果 (直接効果) があることが指摘されており、コーピングと心身の反応との

関連を検討する際には、直接効果と緩衝効果とを分けて検討する必要があることを指摘している。直接効果を検討した研究では、問題解決的な対処を行ったときは、心拍率の増加、血圧の上昇などの心臓血管系の反応が亢進すること（Obrist, 1981）、一方回避的な対処を行ったときは、皮膚電気活動が増大することが明らかにされている（Sherwood et al, 1990; Fowles, 1980）。しかし、従来の研究においては、心理的反応に及ぼす対処の直接効果について十分に検討されていないことなどの問題点も指摘されている（鈴木, 2002）。

緩衝効果を検討した研究においては、問題解決的な対処はストレス反応と負の相関関係にあり、回避的な対処はストレス反応と正の相関関係にあるという概ね一致した見解が得られている（布施・小杉, 1996）。しかしながら、対処が直接的にストレス反応を改善・増悪させているのか、あるいは対処がストレス状況を変化させ、その結果としてストレス反応が変化しているのかについてはこれまでの研究では明らかにされていない（鈴木, 2002）。

**コーピングの組み合わせ：**我々が日常生活において実際にストレスサーに対処する際には、「問題解決に取り組む一方で、嫌なことについて考えないようにする」というように、機能の異なる複数のコーピングを組み合わせで行っていることが指摘されている（Folkman et al, 1986；児玉ら, 1994；三浦ら, 1998）。

コーピングの組み合わせの個人差を理解するためのモデルとして、「effort-distress モデル」が提唱されている（Lundberg & Frankenhaeuser, 1980；Frankenhaeuser, 1986；鈴木・坂野, 1998；鈴木, 2002）。このモデルは、ストレス状況における個人の状態を effort（コントロールを求めそれを維持しようとする積極的な関わりや努力が採用されるような状態）と distress（主観的な統制感の低さや回避的態度の状態）の2つの次元の組み合わせからとらえようとするものである。鈴木（2002）は、① effort-distress モデルはコーピングのみではなく認知的評価の概念も

含むものであり、認知的評価とコーピングの相互作用をとらえることが可能であること、② effort-distress モデルはコーピングの組み合わせの個人差をとらえることが可能であること、の2点においてこのモデルの有用性を強調している。（ストレスとストレスコーピングの実行性と志向性(Ⅱ)に続く）。

## References

- Aldwin, C. M. 1994 *Stress, Coping, and Development*. New York : Guilford press.
- Beck, A. T. 1967 *Depression : Causes and treatment*. Philadelphia : Universit of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., & Beck, R. W. 1972 Screening depressed patients in family practice : A rapid technic. *Postgraduate Medicine*, 52, 81-85.
- Cannon, W. B. 1935 Stress and strains of homeostasis. *American Journal of Medical Sciences*, 189, 1-14.
- Dekker, D. J., & Webb, J. T. 1974 Relationship of the Social Readjustment Rating Scale to Psychiatric patient status, anxiety and social desirability. *Journal of Psychomatic Research*, 18, 125-130.
- DeLongis, A., Coyne, J.C., Dakof, G., Folkman, S., & Lazarus, R. S. 1982 Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1, 119-136.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H., & Covi, L. 1974 The Hopkins Checklist (HSCL) : A self-report symptom inventory. *Behavioral Science*, 19, 1-15.
- Derogatis, L. R., Rickels, K., & Rock, A. F. 1976 The SCL-90 and the MMPI : A step in the validation of a new self-report scale. *British Journal of Psychiatry*, 128, 280-289.
- Dohrenwend, B. P., Shrout, P. E., Egri, G., & Mendelson, F. S. 1980 Nonspecific psychological distress other dimensions of psychopathology. *Archives of General Psychiatry*, 37, 1229-1236.
- Dohrenwend, B. S. 1973 Life events as stressors : A methodological inquiry. *Journal of Health and Social Behavior*, 14, 167-175.
- Edwards, J. R. 1988 The determinants and consequences of coping with stress. In C. L. Cooper & R. Payne (Eds.), *Causes, coping and consequences of stress at work*. New

- York : Wiley.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. 1986 Dynamics of a stressful encounter : Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, J., & DeLongis, A. 1986 Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Fontana, A. F., Hughes, L. A., Marcus, J. L., & Dowds, B. N. 1979 Subjective evaluation of life events. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 47, 906-911.
- Goldberg, D. 1978 *Manual of the General Health Questionnaire*. England : National Foundation for Educational Research.
- Grant, I., Sweetwood, H. L., Yager, J., & Gerst, M. S. 1978 Patterns in the relationship of life events and psychiatric symptoms over time. *Journal of Psychomatic Research*, 22, 183-191.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. 1967 The social readjustment rating scale. *Journal of Psychomatic Research*, 11, 213-218.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. 1981 Comparison of two modes of stress measurement : Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- 河野友信・吾郷晋浩（編）1990 ストレス診療ハンドブック メディカル・サイエンス・インターナショナル.
- 小杉正太郎 1996 Lazarus, R. S. のコーピング定義の変遷とコーピング測定の諸問題 産業ストレス研究, 3, 124-126.
- 小杉正太郎 1997 防衛機制とコーピング—初期の心理ストレス研究におけるコーピングの特徴— 産業ストレス研究, 4, 58-65.
- 小杉正太郎 2002 ストレス心理学 川島書店.
- Latack, J. C., & Havlovic, S. J. 1992 Coping with job stress : A conceptual evaluation framework for coping measures. *Journal of Organizational Behavior*, 13, 479-508.
- Lazarus, R. S. 1966 Psychological stress and the coping process. New York : McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. 1993 Coping theory and research : Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R. S. 1999 *Stress and emotion*. New York : Springer.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. 1964 Short-Circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 195-205.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. 1985 Stress and adaptational outcomes : The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40, 770-779.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984 Stress, appraisal and coping. New York : Springer. 本宮 寛・春樹 豊・織田正美（監訳）1991 ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究— 実務教育出版.
- McFarlane, A. H., Norman, G. R., Streiner, D. L., Roy, R., & Scott, D. J. 1980 A longitudinal study of the influence of the psychosocial environment on health status : A preliminary report. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 124-133.
- 三浦正江・坂野雄二 1995 中学生の友人関係におけるコーピングパターンとストレス反応の関連 日本健康心理学会第8回大会発表論文集, 106-107.
- 新名理恵 1991 心理的ストレス反応の測定 佐藤昭夫・朝長正徳（編）ストレスの仕組みと積極的対応 藤田企画出版.
- 新名理恵・坂田成輝・弥富直美・本間 昭 1990 心理的ストレス反応尺度の開発 心身医学, 30, 29-38.
- 岡安孝弘 1992 大学生のストレスに影響を及ぼす性格特性とストレス状況との相互作用 健康心理学研究, 5, 12-23.
- Radloff, L. S. 1977 The CES-D scale : A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Robert, J. G., Andrew, B., & David, S. K. 1989 *An Introduction to Health Psychology*. New York : McGraw-Hill. 本宮 寛・間宮 武（監訳）1992 健康心理学入門 金子書房.
- Ross, C. E., & Mirowsky, J., 1979 A comparison of life-event-weighting schemes : Change, undesirability, and effect-proportional indices. *Journal of Health and Social Behavior*, 20, 166-177.
- Sarason, S. B., Johnson, J. H., & Siegel, J. M. 1978 Assessing the impact of life changes : Development of the Life Experiences Survey. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 46, 932-946.

- 佐藤昭夫・朝長正徳（編）1991 ストレスの仕組みと積極的  
対応 藤田企画出版.
- Selye, H. 1936 A syndrome produced by diverse nocuous  
agents. *Nature*, 138, 32.
- Sidle, A., Moos, R., Adams, J., & Cady, P. 1969 Development of  
a coping scale. *Archive General Psychiatry*, 20, 226-232.
- 嶋田洋徳 1998 小中学生の心理的ストレスと学校不適応に  
関する研究 風間書房.
- 嶋田洋徳・秋山香澄・三浦正江・岡安孝弘・坂野雄二・上里  
一郎 1995 小学生のコーピングパターンとストレス反  
応との関連 日本教育心理学会第36回総会発表論文集,  
556.
- Spielberger, C. D., Gorush, R., & Lushene, R. 1970 *Manual  
for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA :  
Consulting Psychologist Press.
- Steptoe, A., & Appels, A. 1989 *Stress, personal control and  
health*. Blussel-Luxembourg : ECSCEC. 津田 彰（監訳）  
1995 ストレス, 健康とパーソナル・コントロール 二  
瓶社.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野  
雄二 1997 新しい心理的ストレス反応尺度（SRS-18）  
の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4,  
22-29.
- Taylor, J. 1953 A personality scale of manifest anxiety.  
*Journal of Abnormal Psychology*, 48, 285-290.
- 外山美樹・桜井茂男 1999 大学生における日常的出来事と  
健康状態の関係—ポジティブな日常的出来事の影響を中心  
に— 教育心理学研究, 47, 374-382.
- Vinokur, A., & Selzer, M. 1975 Desirable versus undesirable  
events : Their relationships to stress and mental distress.  
*Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 329-337.
- 若林明雄 2000 対処スタイルと日常生活および職務上のス  
トレス対処方略の関係—現職教員による日常ストレスと学  
校ストレスへの対処からの検討— 教育心理学研究, 48,  
128-137.
- Zung, W. W. K. 1965 A self-rating depression scale. *Archives of  
General Psychiatry*, 12, 63-70.
- (Referencesの一部は「ストレスとストレスコーピングの実行  
性と志向性（II）」に掲載）。