

ストレス場面における適切なコーピング選択を促す ワークシートの作成と効果検討

横山 裕也

I. はじめに

1. はじめに

現代の社会が「ストレス社会」と呼ばれているように、私たちが日々の生活を送っていく上で「ストレス」は非常に身近な存在であり、また避けることのできない存在でもある。友人や家族など周囲の人々との関わりの中で、また暑さや寒さといった環境の中でも、私たちはストレスを感じ、それに適応しようとする。適応に失敗すると、私たちは苛立ちや不安等のネガティブな感情を経験したり、場合によっては身体症状として現れたりすることもあり、心身の健康が脅かされることになるのである。

私たちはストレスを感じた時、意識的・無意識的に関わらず、そのストレスを軽減させるための対処行動（コーピング）をとっていることが多い。コーピングがうまくいけばストレスは軽減されるが、うまくいかなければ心身の健康が損なわれる可能性もある。また、コーピングの得手不得手には個人差があり、不得手である場合には心身の健康が損なわれる危険に数多く直面することになりやすいといえる。

そこで本研究では、私たちのストレス場面におけるコーピング選択にはどのような要因が影響しているのか、そして場面に応じた適切なコーピング選択を行うためにはどのようなことを考慮すれば良いのか、といったことを検討していく。その上で、場面に応じた適切なコーピング選択を促すための自記式ワークシートを作成し、その効果を検討していくこととする。

2. ストレスとコーピング

(1) ストレスについて

岡安（1999）は、ストレスを「心身の適応能力に課せられる要求（demand）、およびその要求によって引き起こされる心身の緊張状態を包括的に表す概念」と定義している。小杉（2002）によると、ストレスは1）心身の安全を脅かす環境や刺激、2）環境や刺激に対応する心身の諸機能・諸器官の働き、3）対応した結果としての心身の状態、の3側面から構成され、1）はストレッサー、2）はストレス対処ないしストレス状態、3）はストレス反応と呼ばれている。例えば、人間が極寒の環境下で身震いをするのは「極寒の環境」がストレッサーとなり、「身震い」というストレス対処によって熱を生み出すストレス反応を生じさせ、寒さによる身体への負担を軽減させているということが出来る。しかし、極寒の環境下での生活が長期間に及ぶと心身の諸機能・諸器官は変調を来し、疾病状態に陥ってしまう。

(2) コーピングについて

Lazarusら（1984）による定義では、「コーピングとは、個人の資源に負荷を与えたり、そ

の資源を超えると評定された外的ないし内的要請を処理するために行う認知的行動的努力であり、その努力は常に変化するものである」とされている。この定義を基にすると、コーピングには以下のような特徴があるといえることができる。

第一に、コーピングは安定したスタイルや特性ではなく、状況によって変化する動的なプロセスであるといえる。これはコーピングの「プロセス論」と呼ばれる考え方である。プロセス論に対し、コーピングを時間や状況に関わらず安定した特性・スタイルとして捉え、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する「特性論」も論じられているが、Lazarusらによるコーピングの定義はプロセス論の考え方が含まれている。

第二に、コーピングは意識的な努力であり、無意識レベルでなされる防衛機制や適応機制とはこの点で異なっている。

第三に、コーピングとコーピングの結果とは別個である。コーピングの結果としての適応は、ストレス反応の低減だけでなく、ストレスフルな状況の改善や、状況に対する脅威性の低下（認知的評価の変化）、課題達成の促進など、様々な視点から捉えることが可能である。そのため、それぞれのコーピング方略が適応的であるか不適応的であるかを事前に判断することは極めて困難であるといえる。このような理由から、コーピングとその結果とを別個に扱うことが重要なのである。

なお、コーピング方略は、ストレスフルな状況そのものを解決しようとする具体的な努力を意味する「問題焦点型コーピング」と、問題によって生じた情動の調整を目的としている「情動焦点型コーピング」に大別される。重要な試験が目前に迫っているというストレス場面において、「良い点数がとれるように勉強する」という行動をとった場合は問題焦点型コーピング、「緊張を低減させるために音楽を聴いてリラックスする」という行動をとった場合は情動焦点型コーピングということになる。

(3) 心理学的ストレスモデル

ラザルスら (Lazarus, R.S. & Folkman, S., 1984) によって心理学的ストレスモデルが提唱される以前は、ストレスを刺激によって定義する入力型アプローチと、結果ないし反応によって定義する出力型アプローチとが、ストレス研究の代表的な方法であった。ホームズら (Holmes, T.H. & Rahe, R.H. 1967) のライフイベント研究は、入力型アプローチの代表例である。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であると定義している点にある。ホームズらが作成した社会再適応評価尺度 (SRRS) 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、どの程度の努力量が必要かという観点から決められたものである。その前提には、変化に再適応するための努力によって個体が疲弊し、その結果、疾患を発症するという発想があるが、このような前提に基づく生活出来事型ストレス研究に対しては、様々な問題点が指摘されている。とくに心理学的ストレスモデルとの関連が強い問題点として、以下の2点が挙げられる。

1点目としては、「出来事の内容が個人にとっていかなる意味を持っているのかが考慮されていない」ことが挙げられる。SRRS中の「離婚」という出来事を例にとってみると、長年不仲だった夫婦がようやく離婚にこぎつけた場合と、愛する夫の浮気が発覚したために仕方なく離婚しなければならなかった場合とでは、同じ「離婚」でもその出来事が持つ意味合いは異なってくる。しかし、生活出来事型ストレス研究では、それらの意味合いは考慮されていない。

2点目としては、出来事の生起に伴う変化に対していかなる対応策をとったのか、その個人

差を無視している点にある。例えば「失業」という出来事を体験しても、ある個人は着々と次の就職への準備を行うかもしれないが、別の個人は絶望に打ちひしがれて自宅に引きこもったままかもしれない。対応策におけるこのような個人差は、当然ながら健康に対して異なった影響を及ぼすことが考えられる。しかし、従来の生活出来事型ストレス研究では、対応策におけるこのような個人差を考慮していない。

一方、出力型アプローチでは、有害刺激に対する一連の反応をストレスとして定義している。セリエ (Selye, H., 1936) の汎適応症候群は出力型アプローチの代表例である。セリエは汎適応症候群を引き起こす各種の有害刺激をストレッサー (stressor)、ストレッサーによって引き起こされた症候群をストレス反応 (stress response) と呼んで、刺激と反応とを区別しようとした。

しかし、両者の定義は循環論に陥っている。ストレス反応は、ストレッサーによって引き起こされた症候群として定義されているが、ストレッサーに関しては、ストレス反応を引き起こす刺激としか定義されていない。そのため、ストレス反応が生起している、ないし生起したという事実に基づいてしか、ストレッサーを定義することができない。つまり、ある刺激がストレッサーとなるか否かは、その刺激が結果としてストレス反応を引き起こしたか否かという事実を確認してからでないと決めることはできないのである。セリエによるストレッサーの定義は、「ストレス反応を引き起こすような刺激とは何か」について、根本的な回答を与えていない。

ラザルスら (Lazarus, R.S. & Folkman, S., 1984) によると、「ある個人の資源に負荷を負わせる、ないしは資源を超えると評定された要求」が心理的ストレスとなる。したがって、ある出来事が生起して生活が変化した場合でも、それが個人の資源を上回ると評定されなかった場合には心理的ストレスとはならない。しかし、長年待ち望んでいた会社での昇進が実現しなかった場合のように、出来事が生起せず生活に変化が起きなかった場合でも、個人がその状況を自己の資源を上回ると評定すれば心理的ストレスとなる。また、一時的な出来事だけでなく、「いつも時間に追われている」「先生が自分の意見を聞いてくれない」「試験が一週間後に迫っている」等、環境からの慢性的な要求や圧力に関しても、個人が自己の資源を上回ると評定すれば、心理的ストレスとなるのである。

この定義に基づく心理学的ストレスモデル (図1) は、単に環境の変化や、環境に対する反応だけからストレスを捉えているのではなく、個人と環境との能動的な相互関係からストレスを捉えているのである。

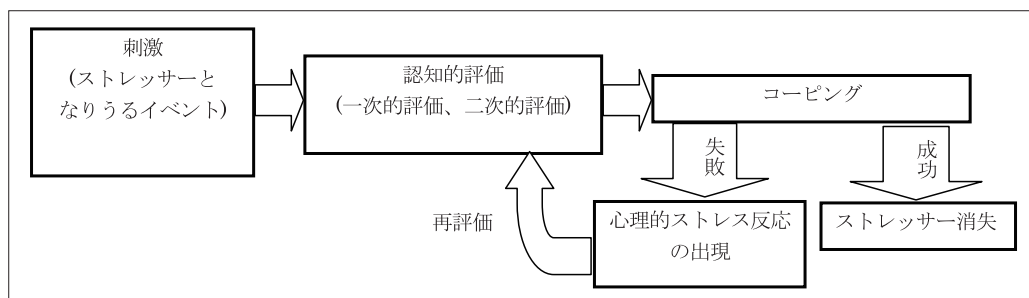


図1. 心理学的ストレスモデルの概要 ※林 (2008) を基に作成

ストレッサーとなりうる出来事が生起すると、その出来事についての認知的評価が行われる。認知的評価には一次的評価と二次的评价が存在する。

一次的評価では、出来事がどのような性質であるか、すなわち自分に大きな影響を及ぼす出来事であるのかどうか、といった点について評価が行われる。

二次的評価では、環境とのかかわりにおいてその状況がストレスフルであると評価された場合、その状況进行处理したり切り抜けたりするために何をすべきかが検討される。すなわち、「あるコーピング方略を採用した場合、どん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うえで、いかなるコーピング方略の選択が可能かを評価する段階といえる。

なお、認知的評価に関する「一次的」「二次的」という語句は、時間的な前後関係や重要度を意味してはいない。例えば、ある状況を一次的評価でストレスフルと評価し二次的評価でどのようなコーピング方略が有効かを検討することは、一次的評価が二次的評価に影響を及ぼしていることを示している。それに対して、ある状況を二次的評価で「うまく切り抜ける」と評価することで、その状況に対する一次的評価の脅威性が低減することは、二次的評価が一次的評価に影響を及ぼしていることを示している。

また、一次的、二次的それぞれの評価は、必ずしも意識的である必要はない。類似した状況を過去に体験していれば、改めてその状況を慎重に評価することなく、その後のコーピングのプロセスに移行することができる。

(4) コーピングの柔軟性

コーピングの研究が盛んに行われる中で、近年注目されるようになったのが「コーピングの柔軟性」(coping flexibility) の概念である。コーピングの柔軟性はメンタルヘルスに重要な指標とされているにも関わらず、先行研究は未だ少なく、また柔軟性の操作的定義、方法論ともに研究者により異なるところが多い(廣田, 2009)。

柔軟性の定義の一例を挙げる。三浦ら(2005)は「ストレス状況の変化に応じて個人のコーピング方略を変化させること」、加藤(2001a)は「あるストレスフルな状況下で用いたコーピングがうまく機能しなかった場合、効果的でなかったコーピングの使用を断念し、新たなコーピングを用いる能力」、とそれぞれ定義している。これらの定義に共通する点として、単にコーピングの変更を意味するのではなく、ストレス状況に適した変更であり、コーピングとストレス状況の適合(Goodness of Fit)が前提となっている(廣田, 2009)。また、加藤の定義には、「ある状況でコーピングがうまく機能した場合、似たような状況下では同じコーピングを用い続けるのが良い」という意味も含まれている。すなわち、必ずしもコーピングを「変更」することのみが柔軟性に繋がるわけではないのである。

廣田が述べている「コーピングとストレス状況の適合」については、Folkmanら(1980)による「Goodness of fit仮説」が広く知られている。Goodness of fit仮説は、ストレス場面における認知的評価の1つである「統制可能性」とコーピングとの関連について述べたものである。すなわち、「統制可能性が高いストレス場面では問題焦点型コーピングが有効であり、統制可能性が低いストレス場面では情動焦点型コーピングが有効である」という関係になる。(表1)

表1. Goodness of fit仮説の概要

		コーピング	
		問題焦点型	情動焦点型
統制可能性	高	○	△
	低	△	○

日常のストレス場面に直面した際、私達は自然に「この状況は自分自身で切り抜けられそうだ」「この状況は自分にはどうしようもない」といったように統制可能性を考慮していることも多い。しかし実際には、統制可能性の他にも様々な点について考慮した上でコーピングの決定に至ることがほとんどであろう。そこで第一研究では、私達がコーピングを選択・決定する際にどのような要因の影響を受けるかということを明らかにしていく。

ところで、コーピングの柔軟性とメンタルヘルスとの関連性については、いくつかの先行研究において示されてきた。例えば加藤（2001a）はコーピングの柔軟性と個人の抑うつ傾向との関連を検討し、柔軟なコーピングによって抑うつ傾向が低減されることを明らかにしている。また、林（2008）はコーピングの柔軟性と主観的健康感や心理的well-beingなどの精神的健康との関連を検討しており、コーピングの柔軟性が主観的健康感尺度や心理的well-being尺度の様々な因子に正の影響を与えていることが明らかになっている。

その他、横山（2010）はコーピングの柔軟性の有無に影響し得る要因として個人の性格特性に着目し、Big Fiveの各性格因子がストレス場面でのコーピング選択やコーピングの柔軟性にどのような影響を及ぼしているかを検討した。その結果、好奇心の強さや臨機応変さ等を表す「開放性」の因子がコーピングの柔軟性に影響している可能性がある、という示唆が得られている。

これらのような研究が行われてきた一方で、柔軟性を身につける、すなわちストレス場面に応じた適切なコーピング選択がなされるように個人へ介入するというに着目した研究は、未だにほとんど見られていない。このような研究の一例として、対人関係のストレス場面において解決を先送りにするコーピングを実行するように促す介入を行った加藤（2005）の研究が挙げられる。加藤は、対人関係のストレス場面では解決を先送りにするコーピングがストレス反応を低減させる（加藤，2001b）という知見を基に、対人ストレスコーピングとして解決を先送りにする手段を用いるよう促す講義を行った。その結果、講義を受けていない統制群において増加していたストレス反応が実験群では増加しておらず、解決先送りコーピングによってストレス反応の増加が抑制されることとなった。

加藤（2005）の研究で行われたのはストレス場面とコーピングを限定した上での訓練だが、日常生活の中で直面する様々なストレス場面に対して適切なコーピングを選択・実行することが訓練によって可能になれば、個人の精神的健康に大きく寄与することができると考えられる。そこで第二研究では、日常のストレス場面における適切なコーピング選択を促すワークシートを作成し、ワークシートへの記入によって柔軟なコーピング選択が可能となるか検討する。

Ⅱ. 第一研究

1. 目的

第一研究では、日常のストレス場面において、コーピング選択に影響を及ぼす要因にはどのようなものがあるのかを明らかにすることを目的とする。

2. 調査対象者と期間

2013年8～10月にかけて、岩手大学の学生6名（男性2名、女性4名。学年は3年～修士1年）を対象に調査を行った。なお、6名全員を分析対象としている。

以下、各対象者の名前と性別は表2の通りである。

表2. 各対象者の名前表記と性別

名前	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん
性別	男性	女性	女性	女性	女性	男性

3. 手続き

調査対象者には、Cheng (2001) のCFQや鈴木ら (1998) のCARSを基に作成した「ストレス対処日誌」への記入を依頼した。記入する期間は3週間 (21日) で、1日に1回、できるだけ就寝前に記入するように教示を行っている。日誌の記入内容は以下の表3の通りである。

表3. 「ストレス対処日誌」の記入内容

①今日1日の中で、最もストレスを感じた出来事 (1つ記入)。
②その出来事についてどのように感じたか。(CARSの全8項目+自由記述。CARSは「コミットメント」「影響性」「脅威性」「統制可能性」各2項目ずつを、4件法で評定)
③その出来事について、ストレスを軽減させるためにどのような対処行動をとったか。
④実際にとった対処行動以外で、「思いついたが実行しなかった対処行動」や「実行しようと思ったができなかった対処行動」。
⑤④の対処行動を実行しなかった、またはできなかった理由。
⑥これから実行予定の対処行動や、今日はできなかったが明日ならできそうな対処行動。

3週間分の記入後には振り返り面接を行い、各対象者から以下 (表4) について内省報告をとった。

表4. 振り返り面接の内容

①ストレスを感じた時、どのようなことを考えることが多かったか。
②ストレス場面と自分の対処行動との間に、法則性はあったと思うか。
③全体的に、ストレスにはうまく対処できたと思うか。(0~10点の間で自己評定)
④日誌を記入することで、感情面や行動面での変化は生じたか。

4. 結果

(1) ストレス場面とコーピングの分類

各ストレス場面については、真船ら (2006) を参考に、以下 (表5) の5つのいずれかに分類した。

表5. ストレス場面の分類

①対人関係	(Ex. 友人に気になることを言われた)
②学業	(Ex. 卒論が進まない)
③アルバイト	(Ex. バイトが忙しい)
④身体面の不調	(Ex. 頭が痛い)
⑤その他	(Ex. 自動販売機からお釣りが出なかった)

コーピングについては、以下 (表6) の4つのいずれかに分類を行った。

表6. コーピングの分類

①問題焦点型コーピングのみを使用	(Ex. 今できることをする)
②情動焦点型コーピングのみを使用	(Ex. 気晴らしをする)
③問題焦点型・情動焦点型の両方を使用	
④コーピングの実行なし	

(2) 量的分析

(a) 全体の傾向について

最初に、6名全体のストレス場面、認知的評価、コーピングの傾向についてまとめる。

図2にストレス場面の種類ごとの割合を示す。

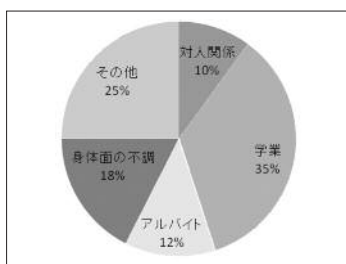


図2. 6名全体のストレス場面の種類別割合

「学業」に関するストレス場面が最も多く、「その他」, 「身体面の不調」と続いている。

次に、ストレス場面の認知的評価について、「コミットメント」「影響性」「脅威性」「統制可能性」のそれぞれがストレス場面の種類によって差が見られるか、一元配置分散分析によって検討した。その結果、「コミットメント」($F(4,115) = 8.45, p < .001$), 「影響性」($F(4,115) = 11.97, p < .001$), 「脅威性」($F(4,115) = 4.31, p < .01$), 「統制可能性」($F(4,115) = 4.10, p < .01$)それぞれにおいて、ストレス場面の主効果が認められた。

Ryan法による多重比較の結果、コミットメントについては「学業」 > 「アルバイト」($p < .001$), 「その他」($p < .001$) がそれぞれ有意となった (図3)。影響性については「学業」 > 「対人関係」($p < .01$), 「アルバイト」($p < .001$), 「身体面の不調」($p < .001$), 「その他」($p < .001$) がそれぞれ有意となった (図4)。脅威性については、各水準間での有意差は見られなかった。統制可能性については、「その他」 > 「身体面の不調」($p < .001$) が有意となった (図5)。

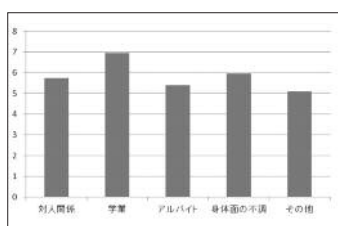


図3. ストレス場面ごとのコミットメント平均値

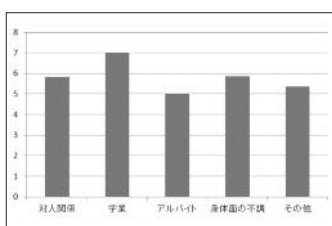


図4. ストレス場面ごとの影響性平均値

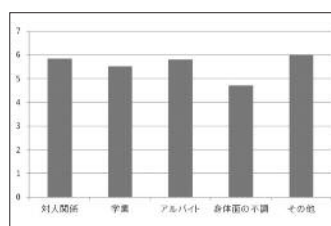


図5. ストレス場面ごとの統制可能性平均値

以上より、①学業のストレスは影響性が高く、状況を改善しようとする気持ちも強くなる傾向があり、②疲労等の身体的なストレスは、統制可能性が低く認知されやすい、といえる。

次に、各ストレス場面において問題焦点型コーピングや情動焦点型コーピングの使用頻度に差があるか、 χ^2 検定によって検討した。ストレス場面×コーピングのクロス表を表7に示す。

表7. ストレス場面×コーピングのクロス表

		コーピング				計
		問題焦点	情動焦点	両方	実行なし	
ス ト レ ス 場 面	対人	5 4.2%	7 5.8%	0 0.0%	0 0.0%	12 10.0%
	学業	11 9.2%	24 20.0%	6 5.0%	1 0.8%	42 35.0%
	アルバイト	3 2.5%	11 9.2%	1 0.8%	0 0.0%	15 12.5%
	身体的不調	13 10.8%	3 2.5%	2 1.7%	3 2.5%	21 17.5%
	その他	10 8.3%	18 15.0%	0 0.0%	2 1.7%	30 25.0%
	計	42 35.0%	63 52.5%	9 7.5%	6 5.0%	120 100.0%

χ^2 検定の結果、ストレス場面によるコーピング使用頻度に有意な差が認められた ($\chi^2=25.6, df=12, p<.05$)。「身体的不調」場面においてのみ問題焦点型コーピングの使用頻度が高く、それ以外の場面では情動焦点型コーピングの使用頻度が高くなっている。

(b) 個人ごとの傾向について

Aさん (男性)

Aさんのストレス場面の内訳を図6に示す。

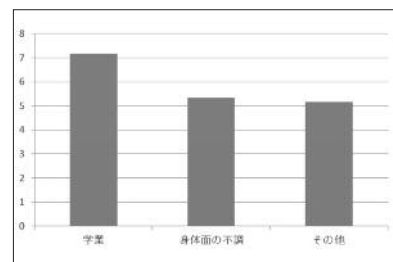
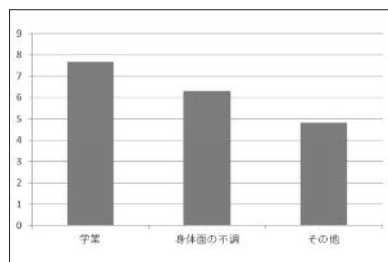
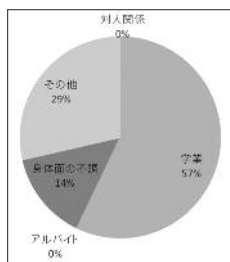


図6. Aさんのストレス場面

図7. ストレス場面ごとのAさんのコミットメント平均値

図8. ストレス場面ごとのAさんの影響性平均値

Aさんは半数以上の日で「学業」のストレスを記述しており、「対人関係」と「アルバイト」のストレスが挙げられている日はなかった。

ストレス場面と認知的評価の関連について、一元配置分散分析で検討した結果、コミットメント ($F(2,18) = 12.10, p < .001$) について「学業」 > 「その他」 ($p < .001$)、影響性 ($F(2,18)$

=10.22, $p < .01$) について「学業」 > 「身体面の不調」 ($p < .01$), 「その他」 ($p < .001$) がそれぞれ有意となった (図7, 図8)。コミットメント, 影響性ともに「学業」場面において最も高く認知されている。

Bさん (女性)

Bさんのストレス場面の内訳を図9に示す。

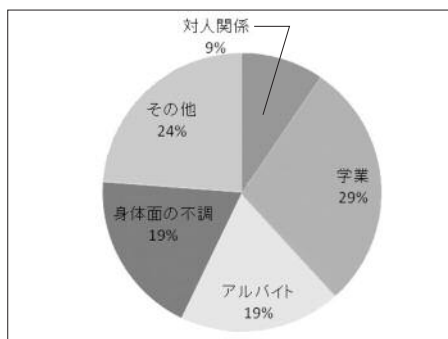


図9. Bさんのストレス場面

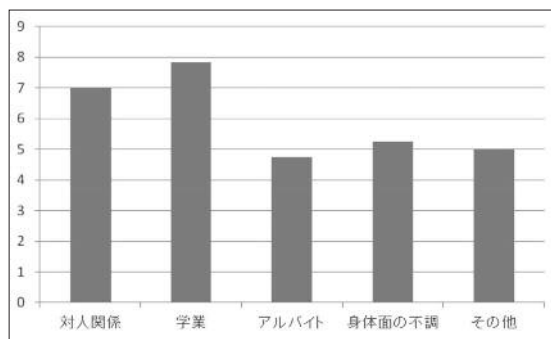


図10. ストレス場面ごとのBさんのコミットメント平均値

Bさんは様々なストレス場면을挙げているが、「学業」場面の割合が最も高くなっている。ストレス場面と認知的評価の関連について、一元配置分散分析で検討した結果、コミットメントについて場面間での有意差が認められた。多重比較の結果、「対人関係」 > 「アルバイト」 ($p < .01$), 「身体面の不調」 ($p < .05$), 「その他」 ($p < .01$) が有意になり、また「学業」 > 「アルバイト」 ($p < .001$), 「身体面の不調」 ($p < .001$), 「その他」 ($p < .001$) も有意となった (図10)。「学業」と「対人関係」の場面におけるコミットメントの平均得点が、他の場面と比較して有意に高くなっている。

Cさん (女性)

Cさんのストレス場面の内訳を図11に示す。

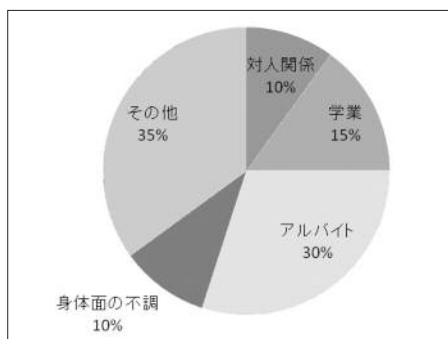


図11. Cさんのストレス場面

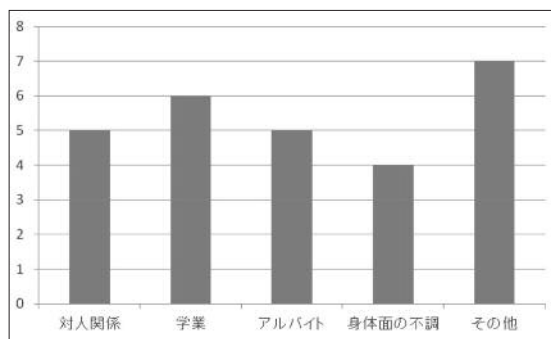


図12. ストレス場面ごとのCさんの影響性平均値

Cさんはアルバイトに関するストレスを多く経験しているということが出来る。ストレス場面と認知的評価の関連について、一元配置分散分析で検討した結果、影響性について場面間での有意差が認められた。多重比較の結果、「その他」 > 「アルバイト」 ($p < .01$), 「身体的不調」 ($p < .01$) がそれぞれ有意となった (図12)。「その他」の場面の影響性が最も高

く、続いて「学業」場面となっている。

Dさん（女性）

Dさんのストレス場面の内訳を図13に示す。

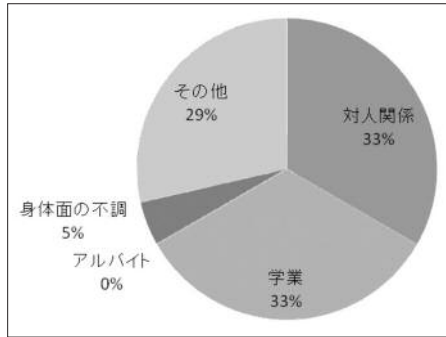


図13. Dさんのストレス場面

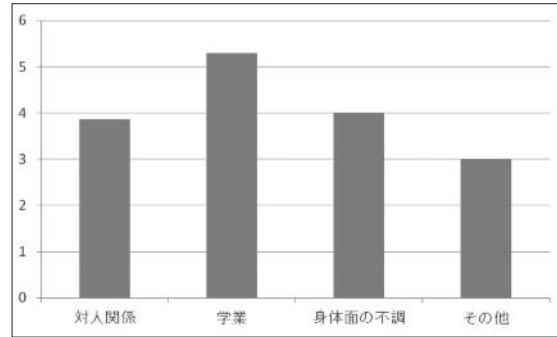


図14. ストレス場面ごとのDさんの脅威性平均値

Dさんは「対人関係」と「学業」のストレスが中心になっている。

ストレス場面と認知的評価の関連について、一元配置分散分析で検討した結果、脅威性について場面間での有意差が認められた ($F(3,17) = 8.08, p < .01$)。多重比較の結果、「学業」 > 「対人関係」 ($p < .01$)、「その他」 ($p < .001$) が有意となった (図14)。「学業」場面に次いで「身体の不調」場面における脅威性も比較的高くなっている点が特徴的である。

Eさん（女性）

Eさんのストレス場面の内訳を図15に示す。

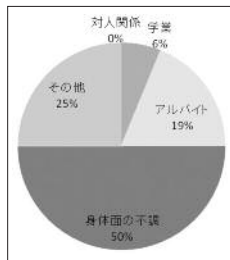


図15. Eさんのストレス場面

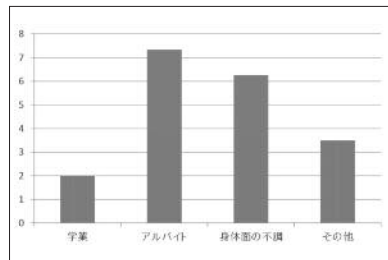


図16. ストレス場面ごとのEさんのコミットメント平均値

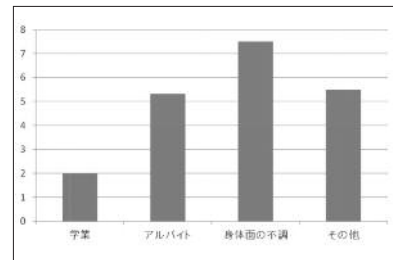


図17. ストレス場面ごとのEさんの脅威性平均値

Eさんは半数の日に「身体面の不調」をストレスラーとして挙げている。

ストレス場面と認知的評価の関連について、一元配置分散分析で検討した結果、コミットメント ($F(3,12) = 8.94, p < .01$) と脅威性 ($F(3,12) = 7.19, p < .01$) について、場面間での有意差が見られた。多重比較の結果、コミットメントについては「アルバイト」 > 「学業」 ($p < .01$)、「その他」 ($p < .01$) と「身体面の不調」 > 「学業」 ($p < .01$)、「その他」 ($p < .01$) でそれぞれ有意差が見られ、脅威性については「身体面の不調」 > 「学業」 ($p < .01$) で有意差が見られた (図16, 図17)。コミットメントは「アルバイト」場面において、脅威性は「身体面の不調」場面において、それぞれ最も高くなっている。

Fさん（男性）

Fさんのストレス場面の内訳を図18に示す。

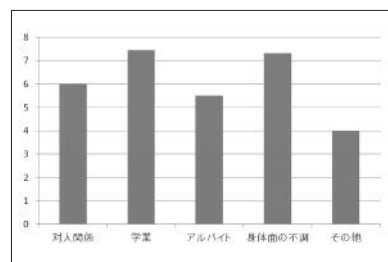
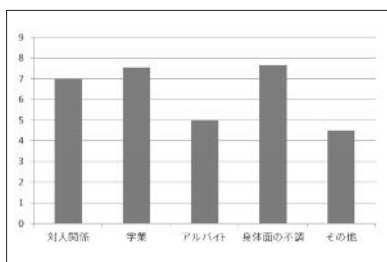
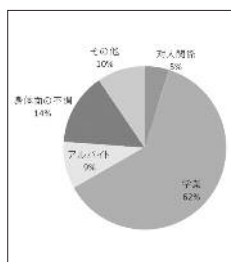


図18. Fさんのストレス場面

図19. ストレス場面ごとのFさんの影響性平均値

図20. ストレス場面ごとのFさんの脅威性平均値

Fさんは過半数の日に「学業」場面をストレスラーとして挙げている。

ストレス場面と認知的評価の関連について、一元配置分散分析で検討した結果、影響性 ($F(4,16) = 9.85, p < .001$) と脅威性 ($F(4,16) = 5.69, p < .01$) について、それぞれ場面ごとの有意差が見られた。多重比較の結果、影響性については「身体面の不調」 > 「アルバイト」 ($p < .01$)、「その他」 ($p < .001$) と、「学業」 > 「アルバイト」 ($p < .001$)、「その他」 ($p < .001$) がそれぞれ有意となった。脅威性については、「学業」 > 「その他」 ($p < .001$) と、「身体面の不調」 > 「その他」 ($p < .01$) が有意となった (図19, 図20)。「学業」場面と「身体面の不調」場面において、影響性や脅威性が高く認知されているといえる。

(3) 質的分析

次に、「ストレス対処日誌」の自由記述の部分や振り返り面接での内省報告を基に、各対象者のコーピング選択の特徴や、コーピング選択へ影響を及ぼす要因を質的に検討する (表8)。

なお、表8の「コーピング自己評定」は、3週間を通してストレスにどの程度うまく対処できたかを、対象者自身が0～10点の間で評定した得点である (表4の③に対応)。

表8. 各対象者の特徴について (日誌の自由記述, 振り返り面接より)

	ストレス場面における思考	コーピング選択の特徴	日誌記入による変化	コーピング自己評定
Aさん	・「自分が成長するためにはどうすればいいか」 ・「この状況は自分が成長するためにあるものだ」 →課題で忙しくても答えを写すことはしない	・問題焦点型コーピングが多い (気晴らし等で休むのはもったいない、今休むと後でさらに大変になる)	・気晴らし等のコーピングも徐々に取り入れるように	8～9点
Bさん	・同じストレス場面でも、日によって違う思考 (Ex. 気力が出ないので勉強せず気晴らし、後で大変になると思い気晴らしせず勉強)	・ストレス場面の種類によって無意識にコーピングを変えていた	・自分自身のコーピングの傾向に気付けた	6点
Cさん	・「ポジティブでいようとずっと考えていた」	・ストレス場面をポジティブに捉え直す	・それまで考えないようにしようとしていたことを思い出し、落ち込む事があった	6点
Dさん	・同じストレス場面でも、日によって違う思考 (Bさんと同様)	・課題等は気晴らしをしてから取り組む ・その他のちょっとしたストレス場面では気晴らしのみ	・思っていたよりもストレスを感じる場面が多かったことに気付いた	5点
Eさん	・自分でなんとかできそうな場面では解決に向かう ・自分ではどうにもできない場面ではしようがないと考えて納得する	・「Goodness of fit仮説」に沿ったコーピング	・それまでは意識していなかったストレスの存在や、Eさん自身のコーピングについて気付きを得た	7～8点
Fさん	・最初に出来事緊急性 (対処の先送りが可能か) を判断する	・先送りができそうであれば先送りにする ・特に学業関連のストレス場面では、課題等に取り組む気力が出ず先送りが多い	・問題を冷静に捉えるようになった ・失敗体験を書くことで気分がやや落ち込むこともあった	4点

(4) 考察

(a) 量的分析から

量的分析では、ストレス場面の特徴や各ストレス場面における認知的評価の違いについて検討を行った。ストレス場面の特徴としては、多くの対象者にとって「学業」のストレス場面の割合が最も多いことが挙げられる。本研究では対象者の学年が3年～修士1年の範囲であったため、学業に取り組む時間が比較的長くなりやすい層の対象者であったと考えられる。このことは、「学業」場面において認知的評価の「コミットメント」や「影響性」が高く評価されやすく、かつ楽にこなしていることの要因にもなっているであろう(図3, 図4)。

また、「身体面の不調」場面では統制可能性が低く評価されるという結果も得られた(図5)。身体面の不調は、場面によっては安静にする等のコーピングを実行したくてもできないケース(アルバイト中など)もあり、また安静にしても回復に時間のかかるケース等もあることが、統制可能性の低さに繋がっている可能性がある。

各ストレス場面における問題焦点型コーピング・情動焦点型コーピングの使用頻度(表7)については、「身体面の不調」場面のみ問題焦点型コーピングの割合が最も多く、その他の場面では情動焦点型コーピングの割合が最も多くなった。例えば「学業」場面において問題焦点型コーピングを実行する(勉強に取り組む)場合と情動焦点型コーピングを実行する(気晴らしをする)場合とを比較すると、情動焦点型コーピングのほうが実行に際しての身体的・精神的負担が少ないことがわかる。このような負担の少なさ、実行のしやすさが、多くの対象者に情動焦点型コーピングを選択しやすくさせていると考えられる。一方、「身体面の不調」場面の場合、例えば頭痛等の身体症状は精神的な安定を図る情動焦点型コーピングによって軽減はされにくいこと、また「安静にして回復を目指す」等の問題焦点型コーピングが負担なく実行しやすいことから、情動焦点型コーピングよりも問題焦点型コーピングが多く実行されたと考えられる。

(b) 質的分析から

自由記述や内省報告内容の質的な分析からは、各対象者がストレス場面におけるコーピングの選択に至るまでの思考の過程が明らかになった。Aさんが「自分自身が成長できるかどうか」を基準にコーピングを選択し、Fさんが「先延ばし可能かどうか」を基準にコーピングを選択しているように、コーピング選択の基準となる要因は個人差がある。この個人差が、各対象者のコーピング自己評定得点に差が生じる要因になったと考えられる。

各対象者のコーピング選択の基準は、コーピングの実行を断念した理由のところにも表れている。多くの対象者に共通して見られたのが、「問題焦点型コーピングを実行しようと思ったが、問題に取り組む気力が出なかったので断念した」というケースと、「情動焦点型コーピングを実行しようと思ったが、問題の解決に取り組まなければ後で大変な思いをすると考えて断念した」というケースの2つである。これらのケースは、学業上の課題に取り組まなければならないというストレス場面において特に多く見られた。すなわち、今のうちに課題をこなしておくか、今は気晴らしをして後で取り組むかの選択である。ここで考慮されるのが、「問題に取り組むための気力が十分にあるか」という点と、「今取り組んだ場合と先延ばしにした場合、それぞれどのような結果が予測されるか」という点である。意識的・無意識的の違いはあるが、多くの対象者はこれらのことを考慮した上でコーピングを選択していたと考えられる。

コーピングの自己評定得点が最も高かったAさんと最も低かったFさんを比較すると、例えば学業上の課題に直面した時、Aさんはコーピングの結果予測として「今休憩すると後で大変になる」と考え、また「自分の成長のためにはどうすべきか」という判断基準から、課題に取り組む問題焦点型のコーピングを選択することが多くなっていた。Fさんはコーピングの結果とし

で「先延ばしにしても大丈夫である」と考え、また「今は課題に取り組むための気力が出ない」ということで、気晴らし等の情動焦点型コーピングを選択することが多くなっていた。結果として、Aさんは課題に取り組んでやり遂げたことでストレス場面にしっかり対処できたと感じ、Fさんは課題が片付いていないことによる焦りを感じるようになった。Aさんが課題に取り組んでやり遂げることができたのは、課題をやり遂げようという気力が十分にあったためであると考えられる。Fさんの場合は、気晴らしをした後に課題に取り組むところまでを含めた計画を考える、等の対処をすることで、気晴らしによって気力が十分になった状態で課題に取り組むことができ、ストレス場面上手く対処できる可能性が高くなったのではないかと考えられる。

以上のように、本研究の質的な検討の結果、コーピング成功の鍵となり得る要因として「気力を含めた心身の状態に合ったコーピング」「行動の結果を予測した上でのコーピング選択」の2点が浮上した。これらの結果を踏まえながら、第二研究では対処能力向上のためのワークシートを作成し、その効果を検討していくこととする。

Ⅲ. 第二研究

1. 目的

第二研究では、第一研究の結果を基に、ストレス場面での適切なコーピング選択を促すワークシートを作成する。また、対象者にワークシートの記入を依頼し、その効果を検討することを目的とする。

2. 調査対象者と期間

2014年6～7月にかけて、岩手大学の学生16名（男性3名、女性13名。学年は2年～4年）を対象に調査を行った。なお、16名全員を分析対象としている。

3. 手続き

ストレス対処能力の向上が見られた場合、それがワークシートの効果によるものであることを確かめるために、16名の対象者をランダムに実験群と統制群に分けた。その結果、実験群は9名（Aさん、Bさん、…、Iさん）、統制群は7名（aさん、bさん、…、gさん）となった。

実験手続きを以下の図21に、また使用した質問紙を表9に示す。なお、表9の質問紙は実験群・統制群共通のものである。

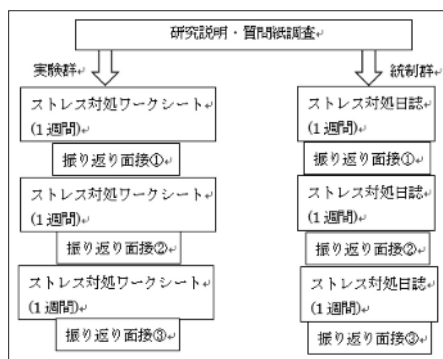


図21. 第二実験の手続き

表9. 第二実験で使用した質問紙

	研究説明時	振り返り面接①	振り返り面接②	振り返り面接③
形容詞版Big Five尺度 (和田,1996)	○			
感情気分評定20 (福島ら,2005)	○	○	○	○
主観的幸福感尺度 (伊藤ら, 2003), 「自信」因子	○	○	○	○

実験群用の「ストレス対処ワークシート」と統制群用の「ストレス対処日誌」は内容の異なるものであり、ワークシートと日誌の記入内容の違いについては以下の表10に示す。

表10. 実験群用「ワークシート」と統制群用「日誌」の記入内容

	実験群	統制群
ストレスを感じた出来事1つ	○	○
認知的評価尺度 (鈴木ら, 1998)	○	○
実際にとった対処行動	○	○
対処行動の目的 (問題焦点or情動焦点)	○	
対処行動によって起きた変化	○	
対処行動の自己採点 (0~10点)	○	
対処行動の振り返り (4点以下の場合)	○	

統制群の記入内容が出来事、認知、対処行動の記入のみであるのに対し、実験群では対処行動の自己評定や詳細な振り返りを通して、対象者自身が対処行動について考え、対処が上手くいかなかった際にはより良い対処行動への変更を促す内容となっている。また、振り返り面接においても、統制群の対象者には出来事についての詳細を求める等の質問のみを行ったのに対し、実験群の対象者には上手くいった対処行動と失敗した対処行動の再確認や、次の週に生じてきそうなストレス場面と対処行動の予定をたずねる等、対象者のコーピングの振り返りや変更を促すような質問を行った。

なお、表10にある「対処行動の振り返り」では、「出来事の重大さを必要以上に大きく、または小さく考えてしまった」等の項目にどの程度当てはまったかを評定し、気付いたことやより良い対処方法を考えて記入していく。また、実験群の対象者には「対処行動振り返りのヒント」として、Goodness of fit仮説の考え方などを記載した用紙を配布した。

4. 結果

(1) 実験群と統制群の統計的比較

最初に、実験群と統制群との統計的な比較によってワークシート実施の効果を検討する。ワークシートの効果を測る指標として、感情気分評定20 (福島ら, 2005) の「ポジティブ感情」と「ネガティブ感情」、主観的幸福感尺度の「自信」の各得点と、3週間全体を通してのコーピングの自己評定得点を用いる。また、独立変数としては実験群・統制群の群分けの他、Big Fiveの各因子得点と質問紙調査実施の時期 (初回説明時・振り返り面接①, ②, ③) による効果の違いについても検討する。なお、Big Fiveの各因子得点については、対象者全員の平均値を境にして高得点群 (以下「高群」) と低得点群 (以下「低群」) に分類した。

ポジティブ感情、ネガティブ感情、自信の各得点については、ワークシート実施前の初回説明時における得点をベースラインとし、各振り返り面接時の得点とベースラインとの差を算出

して分析を行った。なお、振り返り面接①とベースラインとの得点差は「1-0」と表し、同様に振り返り面接②とベースラインとの差は「2-0」、振り返り面接③とベースラインとの差は「3-0」と表すこととする。得点差の値がプラスの場合は振り返り面接時の得点がベースラインから増加、マイナスの場合はベースラインから減少したことを意味する。

なお、以下の分散分析において「群」は実験群・統制群、各Big Five因子名は各因子の高群・低群を表す。

分析の結果、ポジティブ感情については、Big Five因子が外向性・情緒不安定性・開放性・誠実性・調和性のいずれの場合においても、群の主効果が有意となった。また、自信については、群×外向性×時期の二要因分散分析において二次の交互作用が有意となり ($F(2,24) = 4.69, p < .05$)、群×情緒不安定性×時期の二要因分散分析においては情緒不安定性の主効果が有意 ($F(1,12) = 5.36, p < .05$) となった。各振り返り面接におけるベースラインとの得点差を表すグラフを以下に示す。

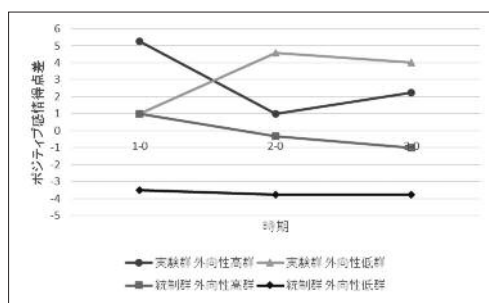


図22. 群・外向性・時期によるポジティブ感情得点差

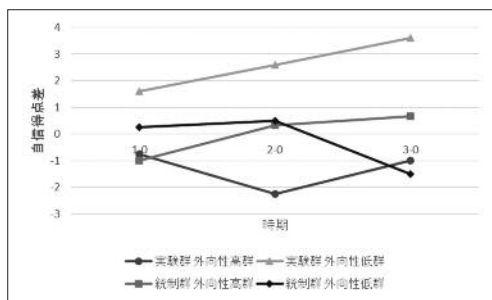


図23. 群・外向性・時期による自信得点差

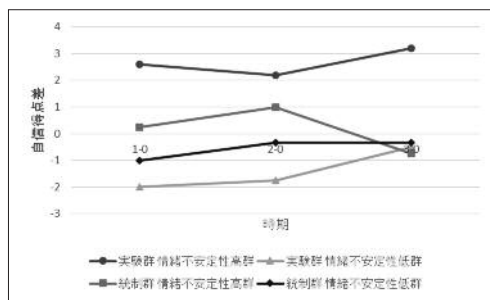


図24. 群・情緒不安定性・時期による自信得点差

(2) 日毎・週毎のコーピング自己評定得点について (実験群内での比較)

(a) 時間経過によるコーピング自己評定得点の変化

ここでは、コーピング自己評定得点を1週間単位でまとめ、1週目の平均得点、2週目の平均得点、3週目の平均得点をそれぞれ比較することで、時間経過によるコーピング自己評定得点の変化を検討する。Big Fiveの各因子×週の二要因分散分析を行った結果、交互作用、主効果ともに有意とはならず、実験群の中では性格特性や時間経過によるコーピング自己評定得点の差は見られないという結果になった。

(b) ストレス場面と実行したコーピングによる自己評定得点の変化

次に、ストレス場面の種類（対人関係、学業、アルバイト、身体的不調、その他）とそこで実行したコーピングの種類（問題焦点型、情動焦点型、両方）によってコーピング自己評定得点に差が見られるかどうかを検討した。ストレス場面×コーピングの二要因分散分析の結果、コーピングの主効果が有意となった ($F(2,157) = 10.47, p < .001$)。多重比較の結果、「問題焦点型」、「情動焦点型」、「両方」のそれぞれに有意差が見られた（図29）。

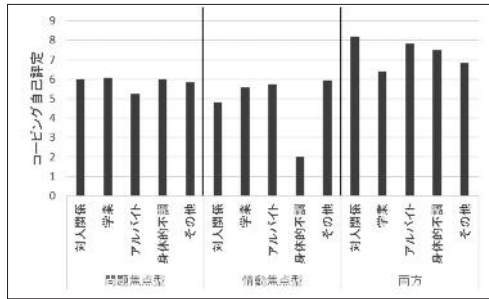


図25. ストレス場面・実行コーピングによる自己評定得点の違い

図29より、全てのストレス場面において、問題焦点型と情動焦点型の両方のコーピングを実行した場合に自己評定得点が最も高くなっている。問題焦点型のみと情動焦点型のみではあまり差が見られない場面が多いが、「身体的不調」場面では情動焦点型コーピングのみの場合、自己評定得点が大きく減少している点が特徴的であるといえる。

(3) 実験群の各対象者の量的・質的検討

次に、実験群の各対象者が記入したワークシートや内省報告を量的・質的の両面から検討することで、各対象者が日々のストレス場面へのコーピングを通してどのような気づきを得ていたのかを明らかにしていく。

(a) コーピング自己評定得点の週毎平均値による対象者の分類

まず、実験群の各対象者が1日毎に記入したその日のコーピングの自己評定得点を、1週間単位でまとめて平均値を算出した。その結果を図30に示す。

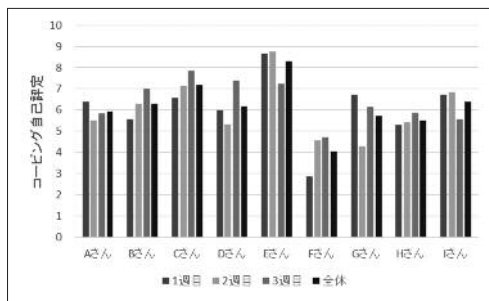


図26. 実験群の各対象者の週別コーピング自己評定得点平均値

図30より、3週間を通しての平均値はEさんが最も高くなっているが、Eさんは1・2週目

と比較して3週目の平均値が大きく減少している。一方、3週間を通しての平均値が最も低いFさんは、週毎の平均値が1週目<2週目<3週目と、時間の経過とともに増加していることがわかる。ここでは、時間の経過とともに自己評定得点の平均値が増加していることをワークシート実施の効果と見なし、実験群の対象者9名を以下の表11の基準で分類した。分類結果は表12に示す。

表11. コーピング自己評定得点の平均値の変化による、対象者の分類基準

◎	自己評定得点の平均値が、週毎に増加している対象者（1週目<2週目<3週目）
○	1週目の平均値と比較して、3週目に平均値が増加している対象者（1週目<3週目）
△	1週目の平均値と比較して、3週目に平均値が減少している対象者（1週目>3週目）
▲	平均値が週毎に減少している対象者（1週目>2週目>3週目）

表12. 対象者の分類結果

	1週目	2週目	3週目	全体	分類
Aさん（男性）	6.40	5.50	5.83	5.93	△
Bさん（男性）	5.57	6.29	7.00	6.29	◎
Cさん（女性）	6.57	7.14	7.86	7.19	◎
Dさん（女性）	6.00	5.33	7.40	6.18	○
Eさん（女性）	8.67	8.75	7.25	8.29	△
Fさん（女性）	2.86	4.57	4.71	4.05	◎
Gさん（女性）	6.71	4.29	6.14	5.71	△
Hさん（女性）	5.29	5.43	5.86	5.52	◎
Iさん（女性）	6.71	6.86	5.57	6.38	△

分類の結果、9名中4名（Bさん、Cさん、FさんHさん）は自己評定得点の平均値が週毎に増加し、1名（Dさん）は2週目に一度減少したものの3週目に最も高い平均値となった。残りの4名（Aさん、Eさん、Gさん、Iさん）は、3週目の平均値が1週目よりも低くなっていた。平均値が週毎に減少した対象者はいなかった。

(b) ワークシートの記述と内省報告内容の検討

(a) より、Bさん、Cさん、Dさん、Fさん、Hさんの5名は、コーピング自己評定得点の平均値が3週目に最も高くなっており、ワークシート実施の効果が表れたと考えられる。そこで、この5名のワークシートの記述内容や振り返り面接での内省報告を、量的データも基にしながらか質的に検討することで、ワークシート実施の効果が表れていく過程を明らかにする。

量的データとして、ワークシートにおける各週のコーピング自己評定得点の平均値、自己評定得点が4点以下だった日数、そして、初回説明時・1～3週目終了時の振り返り面接におけるポジティブ感情得点・ネガティブ感情得点・自信得点を示す（表13, 15, 17, 19, 21）。その後、ワークシートの記入内容や振り返り面接での内省報告を基に、各週における特徴的な点をまとめた表を示す。（表14, 16, 18, 20, 22）

Bさん（男性）

表13. Bさんの量的データ

	初回	1 週目	2 週目	3 週目
コーピング自己評定平均	－	5.57	6.29	7.00
4点以下日数	－	1	0	0
ポジティブ感情	28	19	39	42
ネガティブ感情	13	23	10	10
自信	10	9	13	14

表14. Bさんの各週の様子

1 週目	2 週目	3 週目
<p>サークル活動に関する友人の言動にイライラ →気を紛らわそうとするが紛れず。</p> <p>「気をそらすよりも気持ちを整理するほうが良かった」</p>	<p>・ 1つのストレス場面に対し、問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングの両方を実行する日が増加。</p> <p>・ 気づきを基に新しいコーピングを試すように。 Ex. 無駄な時間をとられるとイライラ →計画を立てて紙に書く</p>	<p>コーピング自己評定やポジティブ感情、自信の増加。 ネガティブ感情の減少。</p>

Cさん（女性）

表15. Cさんの量的データ

	初回	1 週目	2 週目	3 週目
コーピング自己評定平均	－	6.57	7.14	7.86
4点以下日数	－	1	1	0
ポジティブ感情	32	33	40	39
ネガティブ感情	16	36	19	21
自信	8	11	12	13

表16. Cさんの各週の様子

1 週目	2 週目	3 週目
<p>・ 学業に関するストレスが大部分。 （指導教員と時間が合わず相談に行けない等）</p> <p>・ 友人や家族に話をするコーピングで対処するが、翌日には再び同じことでストレスを感じる。</p> <p>・ 最終日に指導教員へメールし、会う約束をする。 →「成功体験」と認識</p>	<p>・ コーピングが上手くいかない日があっても、翌日に他のコーピングを試して成功。</p>	<p>・ 対処のコツをつかんだことでコーピングの成功率が上がり、自己評定の平均点も増加。</p>

Dさん（女性）

表17. Dさんの量的データ

	初回	1 週目	2 週目	3 週目
コーピング自己評定平均	－	6.00	5.33	7.40
4点以下日数	－	2	3	1
ポジティブ感情	25	27	27	40
ネガティブ感情	27	33	26	23
自信	10	11	12	13

表18. Dさんの各週の様子

1 週目	2 週目	3 週目
<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレス場面の種類は様々。 ・ 問題焦点型コーピングを多用。 ・ コーピングが上手くいかなかった時は「出来事を重大に捉えすぎてしまった」と気づき、もっと軽く捉えようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ コーピングの自己評定得点が4点以下の日が増加。 →「体調が悪くなったがバイト中なので休憩できなかった」等、コーピングを十分に実行できなかったケース。 ・ コーピングの自己評定得点が高い日では、問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングの両方を実行している割合が1週目よりも多くなっている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングの両方を実行している割合がさらに増加。自己評定得点が4点以下の日は減り、自己評定の平均値は増加した。

Fさん（女性）

表19. Fさんの量的データ

	初回	1 週目	2 週目	3 週目
コーピング自己評定平均	－	2.86	4.57	4.71
4点以下日数	－	5	2	2
ポジティブ感情	28	28	33	30
ネガティブ感情	43	39	37	33
自信	12	12	12	12

表20. Fさんの各週の様子

1 週目	2 週目	3 週目
<ul style="list-style-type: none"> ・ 様々な種類のストレス場面を経験。 7日中5日でコーピング自己評定が4点以下。 ・ 「出来事の重大性を小さく 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 就職試験の結果発表は不合格。 →友人に話を聞いてもらう、泣く、前向きに考える、といった情動焦点型のコーピングを数多く実行。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 比較的小さなストレスの記述が多くなり、コーピングによるストレス軽減も上手く行う。 ・ コーピングそのものはあま

<p>捉え、対処を先延ばしにしてしまう」ことをコーピング失敗の原因に挙げている。</p> <p>・翌週に控えていた就職試験の結果発表への不安が大きくなり、その他のストレス場面の重大性を相対的に低くなっていたか。</p>	<p>・翌日には他の学業上の課題に取り組み、前進させる。</p> <p>・この一連のコーピングで、就職試験に落ちるという強いストレスを乗り越えたことが、ストレス対処能力の向上の大きなきっかけになったと考えられる。</p>	<p>り変化せず情動焦点型のコーピングを用いることが多かったが、自分自身がどのようなことにストレスを感じていたのか、ということに関する気付きを得られたのが良かった。</p> <p>(内省報告より)</p>
---	--	--

Hさん（女性）

表21. Hさんの量的データ

	初回	1 週目	2 週目	3 週目
コーピング自己評定平均	-	5.29	5.43	5.86
4 点以下日数	-	2	1	0
ポジティブ感情	26	31	28	32
ネガティブ感情	34	37	38	32
自信	9	11	10	11

表22. Hさんの各週の様子

1 週目	2 週目	3 週目
<p>・学業に関する、時間をかけて取り組む作業が主なストレス。</p> <p>・対処を先延ばしにし、後で焦ってしまった。</p> <p>・週の後半になって、作業に関して「友人からアドバイスをもらおう」という新しいコーピングを試し、結果として上手くいった。</p>	<p>・1 週目と同じ作業のことがストレスの中心。</p> <p>・日によって問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングを使い分け、多くの日で成功。</p> <p>・心身の状態を考慮しながら「作業する場所を変える」という試み（自宅でゆっくり作業or図書館で集中して作業）をして、これも成功している。作業はこの週で終えることができた。</p>	<p>・2 週目までとは別の学業上のストレスを多く記述。</p> <p>・事前の準備が必要なものに関しては、これまでの「対処を先延ばしにして失敗」という経験から早めに準備に取り掛かるようにした、と語っている。</p> <p>→コーピングの自己評定が4点以下になる日は1日もなかった。</p>

(4) 第二研究の考察

(a) 統計的比較から

各振り返り面接時の得点とベースライン（初回説明時）との差による分析からは、実験群は統制群よりも、ベースラインとの比較でポジティブ感情得点が増加しやすい、という結果が得られた（図22）。ワークシートに記入することはストレスとの再直面という側面もあり、また

コーピングが常に成功するとは限らないため、ストレスによるネガティブ感情を有意に減少させるまでには至っていない。しかしその一方で、「どうすればより良い対処ができるか」を考えることで思考が前向きになるため、ポジティブ感情が増加しやすい結果に繋がったと考えられる。

自信得点については、群×外向性×時期の三要因分散分析の結果、二次の交互作用が有意となった(図23)。外向性低群の対象者が実験群のワークシートを記入することによって、対処への自信を深める結果となっている。外向性が低く他者からの援助をあまり求めない傾向のある対象者が、ワークシートに記入していく中で他者からの援助を受けるコーピングを思いつき、コーピングのリソース増加へと繋がる可能性は十分に考えられる。一方、統制群ではコーピングの振り返りや新たなコーピングの試行が促されにくいいため、様々なストレス場面に上手く対処できるケースが少なくなりやすく、結果、実験群と統制群で自信に差が生じると考えられる。

コーピングの自己評定得点について、ストレス場面×実行コーピングの二要因分散分析からは、コーピングの主効果が有意となった(図25)。どのストレス場面においても、問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングの両方を実行した場合に自己評定得点の平均値が最も高くなっている。したがって、単一のコーピングのみではなく複数のコーピングを実行すること、そして問題焦点型のコーピングと情動焦点型のコーピングをバランス良く実行することが、より良いコーピングに繋がるということが示唆されている。

(b) 質的分析から

コーピングの成否を客観的な指標によって判断することは困難であるため、本研究では対象者にその日のコーピングの成否を自己評定してもらい、その得点をワークシートの効果を測る指標の一つとした。その結果、3週間の自己評定得点の平均値では、最も高かったEさんと最も低いFさんで4点以上の差が生じた(表12)。

しかし、1週目から3週目にかけての自己評定得点平均値の推移を見ると、Eさんは3週目の自己評定得点平均値が最も低くなったのに対し、Fさんは週を経る毎に自己評定得点平均値が増加し、3週目が最も高くなっている。したがって、「ワークシート記入によって適切なコーピング選択が促され、記入開始前よりもストレス場面への対処能力が高まったかどうか」という観点では、EさんよりもFさんにより大きな効果が表れたということが出来る。

ワークシート記入の効果が表れたと考えられる5名(Bさん、Cさん、Dさん、Fさん、Hさん)に共通して見られたのが、

①コーピングの失敗体験→②振り返りと新たな気付き→③成功体験→④失敗体験の減少という過程である。

コーピングの自己評定得点が4点以下になる「失敗体験」は、実験群の中でEさんを除く全員が少なくとも1度は経験している。4点以下の場合、振り返り用シートに記入をしていく。振り返りの作業を行うことで、例えばDさんの「出来事を重大に捉えすぎてしまった」やHさんの「対処を先延ばしにして後で焦ってしまった」のように、コーピングがなぜ失敗したのかについて気付きを得ることができる。気付きが得られることで、より良いコーピングの手段について対象者自身で考えていくことができる。

ワークシートの効果が表れる対象者はその後、試行錯誤を繰り返す中で成功体験をすることになる。成功体験の内容は対象者によって異なっており、例えばCさんの場合は1週目の最終日に指導教員へメールを送って会う約束を取り付けたこと、Fさんの場合は就職試験の結果を

受けての強いストレスを乗り越えたことが、それぞれ大きな成功体験になったと考えられる。このような成功体験によって、対象者は「このように対処していけば良いのだ」という気付きを得て、同時にこの先の様々なストレス場面に対処していくことへの自信をつけることができる。そして最終的には、様々な種類のストレス場面に柔軟に対処していく能力が身に付き、コーピングの失敗体験は以前よりも少なくなったようである。

Ⅳ. 総合考察

本研究では、私達が日常のストレス場面においてコーピングを選択・実行する際に影響を受ける要因を明らかにしたうえで、様々なストレス場面への対処能力を向上させることを目指すワークシートを作成し、その効果を検討してきた。

第一研究では、コーピング選択とその成否に影響する要因として、Goodness of fit仮説において述べられている「出来事の統制可能性」以外に「問題解決を目指すための気力」と「コーピングの結果予測」の2つが浮かび上がった。学業上の課題のように、統制可能性が高く問題焦点型コーピングが有効であっても、実際に問題焦点型コーピングを実行するには心身への負担があり体力や気力が必要となる、といったケースは少なくない。体力や気力がなければ気晴らし等の情動焦点型コーピングを実行し、万全の状態の問題焦点型コーピングを実行する、ということが、様々なストレス場面に共通するコーピング選択の方針となるのではないだろうか。

一方で、「今は気力がないので休みたいが、後になると他の予定があって課題に取り組む時間が取れなくなる」といったケースも考えられる。このような葛藤をうまく処理し、ストレスを最大限に低減させるのが「柔軟な対処」といえるであろう。

第二研究では、第一研究で得られた「問題解決を目指すための気力」と「コーピングの結果予測」を振り返り項目に含めたワークシートを作成し、対象者に3週間の記入を依頼して効果を検討した。結果、実験群では統制群と比較してポジティブ感情が有意に増加しており、質的な分析からは実験群の対象者が「コーピングの失敗体験→失敗体験の振り返りと新たな気付き→成功体験→失敗体験の減少」という過程を経て、ストレス場面への対処能力を高めていくことが明らかになった。実験群では失敗したコーピングの振り返りを行ったが統制群では単に実行したコーピングの記述のみに留まったため、失敗経験からの新たな気付きの獲得や新しいコーピングへの挑戦といった面で、実験群と統制群の差が表れる結果となった。

Big Fiveの性格因子については、外向性、情緒不安定性等がポジティブ感情や自信に影響を及ぼしていることが明らかになった。図23より、本研究で作成したワークシートは、外向性の低い（内向的な）対象者が対処への自信を深めていくためには特に有効である、とすることができるであろう。個人の性格特性によってワークシートの結果の表れ方に違いがあることは、個人に合わせたワークシート作成の必要性を示唆している。

ワークシートに関しては、対象者への情報提供の方法についても検討の余地がある。本研究では「振り返りのヒント」を渡した上で必要に応じて参照するように教示を与えたが、ヒントを参照した対象者と参照しなかった対象者とに分かれることになった。コーピングや柔軟性の概念について情報提供する時間を事前に設けたり、ヒントの用紙を必ず一読してからワークシートへの記入を開始するように教示したりするといった改善案が考えられる。

ストレス場面における対処能力の向上は、今後ますますニーズが高まっていくテーマである

う。様々な改善が加えられることで多くの人がストレスへの対処能力を身につけられるようになり、現代のストレス社会からの脱却が促進されると考えられる。

引用文献

- Cheng,C. 2001 Assessing Coping Flexibility in Real-Life and Laboratory Settings : A Multimethod Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80,5, 814-833.
- Folkman,S. & Lazarus,R.S. 1980 An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 21. 219-239.
- 福島脩美・松本千恵・中村幸世・高橋由利子・土田恭史 2005 カウンセリング研修における話し手・聴き手演習の効果に関する研究 目白大学心理学研究, 1, 1-12.
- 林あずさ 2008 ストレス・コーピングの柔軟性と精神的健康の関連について 岩手大学大学院人文社会科学 研究科修士論文.
- 廣田靖子 2009 成人のコーピング柔軟性とメンタルヘルスに関する短期縦断的研究－コーピング変動性における状況適切性の視点から－Proceedings : 格差センシティブな人間発達科学の創成, 08, 125-132.
- Holmes, T. H. & Rahe, R. H. 1967 The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 2003 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74, 3, 276-281.
- 加藤司 2001a コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係 心理学研究, 72, 1, 57-63.
- 加藤司 2001b 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, 49, 3, 295-304.
- 加藤司 2005 ストレス反応の低減に及ぼす対人ストレスコーピングの訓練の効果に関する研究－看護学生を対象に－心理学研究, 75, 6, 495-502.
- 小杉正太郎 2002 ストレス心理学－個人差のプロセスとコーピング－ 川島書店.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.
- 真船浩介・鈴木綾子・大塚泰正 2006 大学生におけるストレスの特徴：認知的評定、及び心理的ストレス反応との関連の検討 学校メンタルヘルス, 9, 57-63.
- 三浦節子・金光義弘 2005 状況適切性の視点から見た事務系就労者のコーピング柔軟性 健康心理学研究, 18, 2, 34-44.
- 岡安孝弘 1999 ストレス 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁樹算男・立花政夫・箱田裕司 (編) 心理学辞典 有斐閣 p.475.
- Selye, H. 1936 A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32.
- 鈴木伸一・坂野雄二 1998 認知的評価測定尺度 (CARS) 作成の試み ヒューマンサイエンスリサーチ, 7, 113-124.
- 和田さゆり 1996 性格特性用語を用いたBig Five尺度の作成 心理学研究, 67, 61-67.
- 横山裕也 2010 Big Fiveとストレス・コーピング, 柔軟性の関係 岩手大学人文社会科学部人間科学課程行動科学コース特殊実験調査報告書 未公開.