回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響

森田 美登里

How escape-avoidance coping can be used to prevent stress responses

Midori Morita

(Graduate school of human-environment studies, Kyushu university)

The adaptability of escape-avoidance coping, which is considered to be an ineffective strategy was investigated in relation to the following conditions: (1) In combination with problem-focused coping, (2) in combination with the intention to rest, and (3) in combination with considering positive strategies to be ineffective. Participants were 265 college students. They were requested to respond to a questionnaire on stressful events. Results of ANOVAs revealed that participants scoring low for the use of problem-focused coping and high for escape-avoidance coping reported less stressful events than those scoring low for the use of escape-avoidance coping in interpersonal situations. Results of a multiple regression analyses indicated that the intention to rest decreased stress responses, but considering positive strategies to be ineffective increased it. These results suggest that escape-avoidance coping would be effective when it is used in parallel with the intention to rest.

Key words: stress, how to use coping , escape-avoidance coping.

問題と目的

コーピングは、心理的ストレス研究における Lazarus & Folkman (1984) の理論において人間と環境との間の関係を媒介する過程として考えられており、今日まで様々な分類、整理されてきている。その中でも、諦めや思考回避等を行うことでストレスを低減しようとする回避型コーピング (Escape-avoidance coping) については否定的に捉えられることが多く、ストレス反応を増加する方向での影響が示されたものもある (三浦・上里, 1999; 神藤, 1998; 三浦ら, 1998; 黒田ら, 1988)。確かに、否定や回避などによってうまく情動的苦悩を減ずることはできるが、同時に、合理的に活動するのを妨げてしまう (Lazarus & Folkman,

1984) こともあるので、回避型コーピングが適応的に機能したとはいえないこともあるであろう。

一方、増井(1987)は、個人にとっての負の体験に対して否定・拒否・回避を行うなど、通常の価値観ではあまり評価され難い作業が可能であることを適応と呼び、自分にとって混乱を起こす考えや感情を上手に忘却したり、気分転換を図ってそれはそれと区分して割り切ることで別の体験への侵入を防止したりするような主体の意識的な努力活動を重視している。また及川(2002)においても、回避型コーピングの一カテゴリーと考えられる「気晴らし」方略の有効性を高める要因について検討されている。このように、問題解決に直接寄与するわけではない回避型コーピングであっても、それが人の精神的健康にプラスに作用する可能性があることは見逃すことができないものと思われる。

る。

それでは、回避型コーピングの適応性について検討するためにはどのような視点を持てばよいのだろうか。例えば、課題に取り組むことが億劫なために、何も手をつけないまま、ただただ気を紛らわせるための行動ばかり行うなど、回避型コーピングが惰性的、反復的な行動としてストレス反応ともコーピングとも見分けのつかないような用いられ方をするのであれば、それは適応的とはいえないであろう。しかしながら、回避型コーピングが積極的な努力の合間に一時的に行われ、次のエネルギーを蓄えるための息抜きという意味合いを含んで用いられたのであればどうか。緊張を維持し続けるだけでなく適度に息抜きすることを取り入れて「緊張と弛緩のバランス」(福留, 2002) がとれるように、そして「体験に伴う自律性の感覚(主体感覚)」(吉良, 2002) をより一層賦活化できるようになるためのプロセスとして用いられるのであれば、それは有用なものとなるのではないだろうか。回避型コーピングが適応的に作用するための一つの用いられ方として、本研究では上記のような一時的な息抜きを意図して用いられるか否かに注目する。

また杉浦(2002)は、問題焦点型コーピングの使用過程における積極的な動機「考え続ける義務感」によって「思考の制御困難性」が強まることを確認している。これは、基本的にはストレス低減に有効である積極的な方略(杉浦, 2001)が、粘り強く考えることに執着し過ぎる(杉浦, 2002)とかえって有害になる場合もあるということである。積極的な取り組みによっても変わらないようなストレスフルな事態に対して、そのような対応の有害性や無効性を認知し、その代わりの方略として回避型コーピングが用いられるとすれば、強迫的に完全性を求めることによるストレスを高めずにすみ、そこから距離をおくことで安定を保つことができるようになるのではないだろうか。また逃げたり諦めたりする回避的な行動も個人の中で合理的なものとして受け入れられやすくなり、回避型コーピングの効果が発揮されやすくなることも考えられる。本研究では、回避型コーピングの用いられ方として、積極的取り組みの有害性・無効性の認知を持って回避型コーピングを用いるかどうかという点について

も検討していく。

さらに、回避型コーピングは単独で用いられるのみでなく、実際にはその他のコーピングとともに用いられることも多々あると思われる。例えば、ストレスフルな状況を変化させようと努力したり対策を立てたりする問題焦点型コーピング(Problem-focused coping)だけではストレス反応が減少しないのであれば、回避型コーピングも組み合わせで用いてみることで、いわば押してだめならば引いてみることでストレス反応の低減へとつながることも考えられよう。先行研究(中村・上里, 2004; 三浦ら, 1998; 黒田ら, 1988)においてもコーピングの組合せの重要性は指摘されているが、どのようなコーピングの組合せが精神的に健康であるかについては研究者間で一致していない(加藤, 2001)。適応的に機能する回避型コーピングについて検討するためには、それによって他の活動が過度に阻害されないようなあり方、その時々個人の心理状態に合わせてそれぞれのコーピング機能が補完されるようなあり方について考慮する必要があると思われる。そこで本研究では、回避型コーピングの用いられ方として、回避型コーピングとは対照的であると考えられる問題焦点型コーピングとの組合せにも注目することにする。

これまでの先行研究では、コーピングを統制可能性などの認知的評価との関連から考察するもの(森田, 2003; Lazarus & Smith, 1988)、個人特性との関連で考察するもの(尾関ら, 1994; 山口ら, 1994)、時間的な効果(Suls & Fletcher, 1985)など、様々な側面から検討されているが、本研究では、回避型コーピングに注目した上で、上述のようにそれがどのような「用いられ方」をされたかに着目することで、先行研究とはまた違った視点からその適応性について検討する。その用いられ方として、①問題焦点型コーピングとの組合せ、②一時的な息抜きの意図、③積極的取り組みの有害性・無効性の認知の3点に注目する。その視点の中から、回避型コーピングがどのように用いられれば個人の心理的健康を促進するものとなり得るのかを明らかにすることが本研究の目的である。

また大学生のストレスサーとして「人間関係」と「勉学」が上位を占めていることが示されていること

から(尾関ら, 1991; 原口ら, 1991)、本研究ではストレス状況として対人場面と課題場面を設定し、大学生にとって主要なストレスラーを取りあげると同時に、ある程度の文脈をも考慮して研究を進めていくことにする。

方 法

予備調査

大学院生と社会人合計11名に対して質問紙を配布した。回避型コーピングを使用していた対象者に「その行動はどのような状況・気持ちから行ったか」について自由記述を求め、その中から「息抜きの意図」と「積極的取り組みの有害性・無効性」に関する記述を抜粋して「回避型コーピングの用いられ方」の項目案とした。

本調査

対象者 国立A大学の大学生303名に質問紙を実施した。そのうち有効回答が得られた265名(男性118名、女性146名。平均年齢19.1歳)のデータを分析に用いた。

実施法 2003年11月中旬の講義終了時に質問紙を配布して集団的に実施した。

質問紙の構成 「強くストレスを感じていたこと」のうち①過去一年以内であること、②ストレスフルな感じが一週間以上持続していたことの2条件を満たすものを一つ想起するよう教示し、それが対人場面、課題場面、あるいはその他の場面のいずれであるか選択してもらった。以下の質問項目はここで選択したストレス場面について回答を求めた。

(1)コーピング:「ストレスフルな状況について、あなたがどのように考えたり行動したりしたのかお聞きます」という教示に続けて、坂田(1989)の「コーピング尺度(SCS)」の中から、原口ら(1991)を参考に「問題焦点型コーピング」(15項目)と「回避型コーピング」(21項目)に相当する項目を提示した。「0:全くやらなかった~3:いつもしていた」の4段階で回答を求めた。なお(3)で回避型コーピングを行ったことに対する質問項目を設けてあるので2種類のコーピングの項目はA(回避型コーピング)・B(問題焦点型

コーピング)で括り、予め分けて提示した。(2)ストレス反応の変化:尾関(1993)の「情動的反応」(14項目)と「認知・行動的反応」(10項目)を改変して使用した。「情動的反応」に含まれていた「憤まん」の項目は予備調査の際にわかり難いとされたので除外した。ストレスフルな期間中について、各々の項目に示される状態に該当したか否かを2段階で尋ね、該当した項目についてのみ「(1)のような対応をとった結果、あなたの心身の状態や考え方、行動はどのように変わりましたか」という教示で5段階「1:程度がずいぶん和らいだ、2:程度が少し和らいだ、3:程度は変わらなかった、4:程度が少しひどくなった、5:程度がずいぶんひどくなった」で回答を求めた(Appendix 1)。(3)回避型コーピングの用いられ方:「(1)のA(回避型コーピングの項目群)で、どれか一つの項目にでも1~3(たまにしていた~いつもしていた)に○をつけた方は、ストレスフルな状況に対してあまり考えないようにしたり、逃げたり、開き直ったり、あきらめたり、気晴らしをしたりする方です。このように行動したのはどうしてですか」という教示に続けて予備調査によって選定された18項目を提示した。(1)の「回避型コーピング」の項目のように行動したのはどうしてなのか「1:全くあてはまらない~6:非常によくあてはまる」の6段階で回答を求めた。

結 果

ストレス場面

「強くストレスを感じていたこと」として選択された場面ごとの人数は、対人場面147名(55.5%)、課題場面101名(38.1%)、その他の場面17名(6.4%)であった。

尺度の構成

「コーピング」と「回避型コーピングの用いられ方」を測定する項目について、1つの因子にのみ.45以上の因子負荷量をもつことを基準に項目を選択して因子分析(重み付け最小二乗法、プロマックス回転)を行った。その結果、「コーピング」を測定する項目からは調査施行時に想定したものと同一「回避型コーピング」と「問題焦点型コーピング」の2因子が抽出された

森田：回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響

(Table 1)。また「回避型コーピングの用いられ方」を測定する項目については、固有値の推移より2因子構造であると解釈された (Table 2)。第1因子の項目は、気分転換や息抜きを意図して回避型コーピングを用いたことを示していることから「息抜きの意図」と命名した。第2因子の項目は、積極的に取り組んでも問題を解決することはできないこと、つまり無効性を認知したために回避型コーピングを用いたことを示しているため「積極的取り組みの無効性の認知」と命名した。

当初は「積極的取り組みの有害性」という部分もこの尺度の中に含まれるのではないかと予想していたが、最も低い因子負荷量をもつものとして1項目(「5. その状況について考え込むと辛くなることがわかっていいたから」)が含まれたのみであったので、「無効性」だけを取り上げて下位尺度名とした。いずれの因子においても α 係数は.80以上であり、各因子の信頼性が確認された。

Table 1 コーピングを測定する項目の因子分析結果回転後の因子パターン

因子	項目	因子付加量		
		F1	F2	α 係数
回避型コーピング	8 その時の状況についてあまり考えないことにした	.637	.067	.868
	18 ささいなことだと考えるようにした	.627	.026	
	3 時の過ぎるのにまかせた	.615	-.123	
	6 こんなこともあると思ってあきらめた	.604	-.075	
	9 開き直った	.583	.118	
	10 問題の成り行きを見守った	.556	.108	
	4 大した問題ではないと考えることにした	.538	-.076	
	16 どうにでもなれと思った	.532	-.021	
	13 どうしようもないのであきらめた	.527	-.073	
	17 何もしないで状況の変化を見守った	.524	-.109	
	20 不運だと考えあきらめた	.506	.039	
	21 問題から遠ざかった	.503	.020	
	11 その問題のことで深刻にならないようにした	.497	.030	
	14 その時の状況を避けた	.495	.028	
	2 なるようになれと思った	.452	-.020	
	15 過ぎ去ったことをくよくよ考えないことにした	.444	.116	
問題焦点型コーピング	6 自分自身の何かを変えるよう努力した	.191	.492	.861
	3 問題の原因を見つけようとした	.160	.457	
	7 問題を解決するために、人に援助してくれるよう頼んだ	.061	.534	
	11 問題の原因を取り除くよう努力した	.058	.604	
	8 状況を思い返し、それを把握しようとした	.046	.484	
	12 人に問題の解決に役立つ助言を求めた	.027	.564	
	4 どうしたらよいかを考えた	.003	.524	
	13 状況についてもう一度検討し直した	-.002	.549	
	2 人に問題の解決に協力してくれるよう頼んだ	-.024	.443	
	10 新聞・本・雑誌・テレビなどからその問題に関連した情報を得た	-.030	.498	
	1 そのときの状況を変えるように努力した	-.036	.608	
	15 人から、その問題に関連した情報を得た	-.060	.609	
	14 対策を立てた	-.068	.665	
	5 情報を集めた	-.092	.598	
	9 やるべきことを考えた	-.118	.517	
因子間相関		F1	1	
		F2	-.103	1

Table 2 回避型コーピングの用いられ方を測定する項目の因子分析結果回転後の因子パターン

因子	項目	因子付加量		
		F1	F2	α 係数
息抜きの意図	18. 気分を切りかえようと思ったから	.859	-.153	
	3. 気分転換しようと思ったから	.837	-.177	
	12. しばらく息抜きしようと思ったから	.826	-.053	
	9. 気を張りつめすぎないようにしようと思ったから	.623	.065	.875
	15. その状況に向き合うことを、たまには休んだ方が良かったと思ったから	.619	.174	
	6. もう少し気を楽にしようと思ったから	.571	.119	
	16. いつも気持ちを張りつめていると身がもたないと思ったから	.503	.329	
積極的取り組みの認知	8. 問題解決に向けて積極的に取り組んでもどうしようもないと思ったから	-.212	.827	
	17. 積極的に取り組んでもその状況を解決するのは難しいと思ったから	-.081	.697	
	7. その状況について考え続けてもどうしようもないから	.015	.664	
	2. 真正面から受けとめていては身がもたないと思ったから	.173	.559	.815
	1. その状況について考えても仕方がないと思ったから	-.044	.543	
	14. 解決に向けてあれこれ取り組むよりも、その場を離れた方がよいと思ったから	.231	.502	
	5. その状況について考え込むと辛くなることがわかっていたから	.104	.497	
因子間相関		F1	1	
		F2	.308	1

Table 3 基本統計量とt検定の結果

	対人場面 (N=147)		課題場面 (N=101)		t値
	平均	SD	平均	SD	
回避型コーピング	1.21	.59	1.01	.52	2.77**
問題焦点型コーピング	1.00	.41	1.17	.41	-3.14**
息抜きの意図	3.92	1.02	4.18	.97	-1.95†
積極的取り組みの無効性の認知	3.69	1.05	3.16	.86	4.18***
情動的反応の変化	-.51	.87	-.57	.78	.50
認知・行動的反応の変化	-.97	1.30	-1.10	1.29	.79

***p<.001, **p<.01, †p<.1

ストレス場面による基本統計量の比較と相関

上記で構成された「コーピング」および「回避型コーピングの用いられ方」を測定する尺度について、尺度内の各項目の得点を合計した上で項目数によって除することで、得点が1項目あたりの平均値を示すようにした。また「ストレス反応の変化」を測定する項目については、該当すると回答された項目についてその得点を合計した後に、その項目数で除することで平均得点を算出した。さらに平均得点から3引くことで、「ずいぶん和らいだ」から「ずいぶんひどくなった」までを-2から2までの範囲で示すようにした。

ストレス場面の違いによる各尺度の平均得点の差についてt検定を行った (Table 3)。その結果、回避型コーピングの得点は対人場面の方が有意に高く、問題焦点型コーピングの得点は課題場面の方が有意に高かった。また息抜きの意図については課題場面の方が有意に高い傾向が見られ、積極的取り組みの無効性の認知については対人場面の方が有意に高かった。

コーピングの効果

ストレス反応の変化を目的変数、各コーピングを説明変数として重回帰分析を行った (Table 4)。その結果、対人場面に関しては、認知・行動的反応の変化は

森田：回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響

Table 4 ストレス反応の変化を目的変数コーピングを説明変数とする重回帰分析の結果

		情動的反応の 変化	認知・行動的 反応の変化
対人 場面	R(R ²)	.108(.012)	.215(.046)*
	回避型コーピング	-.107	-.184*
	問題焦点型コーピング	.008	.102
課題 場面	R(R ²)	.131(.017)	.213(.045)
	回避型コーピング	-.007	.185†
	問題焦点型コーピング	-.131	.112
数値は標準偏回帰係数を示す		*p<.05, †p<.1	

回避型コーピングとの間に有意な負の関連がみられ（標準化 $\beta = -.184$, $p < .05$ ）、ストレス反応が低減される方向への影響性が示された。課題場面に関しては、認知・行動的反応の変化は回避型コーピングとの間に正の関連の傾向がみられた（標準化 $\beta = .185$, $p < .1$ ）。両場面において、情動的反応の変化との間には有意な関連は見られなかった。また両場面において、問題焦点型コーピングとストレス反応の変化との間には有意な関連は見られなかった。

問題焦点型コーピングとの組合せによるストレス反応の変化

回避型コーピングと問題焦点型コーピングについて、平均値を基準として高低群に分けた。回避型コーピング（高・低）と問題焦点型コーピング（高・低）を独立変数、ストレス反応の変化を従属変数とする2要因分散分析を行った⁽¹⁾。その結果、対人場面に関して、認知・行動的反応の変化を従属変数とする分析で回避型コーピングと問題焦点型コーピングの交互作用に有意な傾向が見られた（ $F(1,143)=3.42$, $p<.1$ ）。課題場面では有意な差は見られなかった。

息抜きの意図・積極的取り組みの無効性の認知について

回避型コーピングと問題焦点型コーピングを組合せ、平均値を基準として高低群を構成した。以降の分析検討では「回避（高）×問題（高）」群をEP群、「回避（高）×問題（低）」群をEp群とする。回避型コーピング（低）群については分析対象としなかった。EP群とEp群について、ストレス反応の変化を目的変数、息抜きの意図と積極的取り組みの無効性の認知

Table 5 ストレス反応の変化を目的変数、回避型コーピングの用いられ方を説明変数とする重回帰分析の結果

		情動的反応の 変化	認知・行動的 反応の変化
対人 場面	EP群 (N=31)	R(R ²) 息抜きの意図 無効性の認知	.483(.233)* -.378* .459*
	Ep群 (N=40)	R(R ²) 息抜きの意図 無効性の認知	.177(.031) .193 -.143
			.340(.116) .002 .340†
課題 場面	EP群 (N=22)	R(R ²) 息抜きの意図 無効性の認知	.490(.240)† .202 .438*
	Ep群 (N=31)	R(R ²) 息抜きの意図 無効性の認知	.424(.180)† -.376* -.121
			.600(.360)* .051 .596**
数値は標準偏回帰係数を示す		**p<.01, *p<.05, †p<.1	

を説明変数とする重回帰分析を行った（Table 5）。

その結果、対人場面については、EP群に関して息抜きの意図と情動的反応の変化との間に有意な負の関連、積極的取り組みの無効性の認知と情動的反応の変化との間に有意な正の関連が見られた。すなわち息抜きの意図からは情動的反応を低減する方向への影響、積極的取り組みの無効性の認知からは情動的反応を増加する方向への影響が示された。課題場面については、EP群に関して積極的取り組みの無効性の認知と情動的反応の変化、認知・行動的反応の変化との間に有意な正の関連がみられた。またEp群に関して息抜きの意図と情動的反応の変化との間に有意な負の関連が見られた。

考 察

コーピングの効果について

対人場面については、回避型コーピングを行うことで認知・行動的反応が低減される結果となった。対人ストレスラーについての先行研究では、回避型コーピング（に相当するコーピング）とストレス反応との間に有意な関連が見られなかった報告（加藤，2000；三浦・坂野，1996）の他、対人関係に特化して作成された「解決先送りコーピング」によってストレス反応が

減少した(加藤, 2001, 2002, 2005)ことも報告されている。本研究においても、他者に働きかけをしないことで互いに傷つけ合うことを回避でき(加藤, 2001)、他者との良好な関係を形成することでストレス反応を低下させる(加藤, 2002)という点について解決先送りコーピングと同様の機序が作用した結果、ストレス反応が低減したと理解することもできる。

課題場面については、回避型コーピングを行うことで認知・行動的反応が増加する傾向が示されることになった。課題ストレスラーについての先行研究では、回避型コーピングがストレス反応を増加する方向で影響を及ぼすことが報告されている(三浦・上里, 1999; 神藤, 1998; 三浦・坂野, 1996)。課題場面は対人場面と比較して統制可能性が高く評価される(杉浦, 2001; 鈴木・坂野, 1998)分、課題そのものに取り組む作業も必要となり、ストレスへの積極的な取り組みが対人場面よりも要求されるものと思われる。よって、回避型コーピングを用いても課題の進展に改善が見られるわけではなく、ストレス低減にも結びつきにくかったとも考えられる。

回避型コーピングの用いられ方について

本研究では、問題焦点型コーピングと回避型コーピングの組み合わせについて単独で検討した分析では交互作用に有意な傾向が見られるにとどまった。以下、「息抜きの意図」と「積極的取り組みの無効性の認知」に関して検討する中で、問題焦点型コーピングとの組み合わせについても触れてゆく。

(a) 息抜きの意図

対人場面ではEP群、課題場面ではEp群において息抜きの意図によって情動的反応が有意に低下していた。冒頭で述べたように、問題焦点型コーピングのような積極的な方向への努力の合間に、息抜きを意図して回避型コーピングが用いられることで、「緊張と弛緩のバランス」(福留, 2002)がとれてストレス低減に有効になるのではないかと考えていたが、課題場面の結果からは息抜きの意図は問題焦点型コーピングがあまり用いられない場合でも効果を発揮することが示された。村山・及川(2005)は、「たとえ行動レベルで回避的な方略であっても目標レベルで回避的でなければ非適応的にはならない」という仮説を検証している。

これに従えば、課題場面のEp群は行動レベルでは回避的な方略のみを多く用いる群と言えるが、息抜きの意図を持つこと、つまり目標レベルで回避的ではないことで適応的にストレスを低減したと考えることもできる。対人場面でのEp群と課題場面のEP群に関して有意な影響が見られなかったことについては、今後、他の要因との関連の中でさらに検討を加えていく必要がある。

またストレスのプロセスモデルに関する研究では、ストレス過程が中長期化するに連れて一次的反応である情動的反応から二次的反応である認知・行動的反応の生起へと至る可能性のあることが示されている(森田, 2003; 岡田, 2002; 嶋田ら, 1995)。本研究の結果からは、息抜きの意図が情動的反応の段階への介入につながるということが示唆されることになった。認知・行動的反応との直接的な関連については有意な影響は見られなかったが、情動的反応が改善することで長期的にはさらに認知・行動的反応の緩和へとつながっていくことも考えられよう。この点についても、今後検討していくべき課題である。

さらに、課題場面では回避型コーピングによってストレス反応が増加する傾向が見られていたが、回避型コーピングの用いられ方として息抜きの意図に着目することで、ストレスが低減する方向への影響も示されることになった。コーピングそのものだけではなく、それがどのように用いられるのかということに注目することの重要性が示されたといえる。

(b) 積極的取り組みの無効性の認知

積極的取り組みの無効性に認知について、予備調査の段階では「有害性」と「無効性」を明確に区別してはいなかったが、因子分析の結果より両者は異なる次元のものであることが示唆された。「有害性」については、今後の課題として残されることになった。

また、積極的取り組みの無効性の認知によってストレス反応は減少されず、逆に増加する方向のみで有意な影響が及ぼされていた。この有意となっていた群は対人場面、課題場面に関わらず全て問題焦点型コーピングも同時に多く行っているEP群であった。問題解決に向けて積極的に取り組んでいるにも関わらず、その努力が無効と認知された場合のネガティブな影響性

森田：回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響

が示されることになったようである。無効と認知することによる精神的負荷は予想以上に大きく、そのような回避型コーピングの用いられ方ではストレス低減につながらないようである。

さらに、先行研究では統制可能性とストレス反応との間に有意な負の関連が認められている（三浦・上里，1999；三浦・坂野，1996）。積極的取り組みの無効性の認知は、問題焦点型コーピングのような問題に接近し努力する方向への取り組みに関する無効感に特化されている点で統制可能性とは異なる概念であると言えるが、無効性の認知と統制可能性とが逆方向の認知であると考えれば、無効性の認知によってストレス反応が増加したことももっともであるように思われる。

以上より、回避型コーピングは息抜きを意図して主体的に用いられた時に効果があり、無効性を認知してどちらかというと消極的に用いられるとストレスを増加させることにもつながるようであった。ストレスからただ単に逃げる・諦めるという側面からのみ捉えるのではなく、ストレスと距離をとり、問題感から分離した自律性を感じられる領域を拡大する（主体感覚の賦活化；吉良，2002）ための作業という側面から考慮すると、回避型コーピングがストレス低減に有効な影響を及ぼしたことも納得できるものである。今後、回避型コーピングをより積極的な視点から捉えた研究も必要になってくるであろう。

研究の限界と今後の課題

本研究で検討した回避型コーピングの用いられ方については、認知的評価等その他の個人内要因や環境要因との関連を検討し、さらなる概念の精緻化が必要になってくるものと思われる。また本研究の対象者は大学生に限られていることから、発達段階の異なる中高生や成人期以降においても回避型コーピングの用いられ方という知見を適用できるかどうか検討していくことが必要であろう。最後に、本研究ではコーピングを行ったことによるストレス反応の「変化」を直接測定したことで、ストレス反応の「量」について検討することができなかった。各条件の特徴についてより詳細に考察し、さらに先行研究と直接比較できるようにするためにも、コーピングの前後のストレス反応を測定

するなど、「変化」だけではなく「量」についても検討できるようにする方が望ましいものと思われる。

脚 注

- (1) 「コーピング尺度」について、尺度得点の相関（回避型コーピングと問題焦点型コーピング）は対人場面（ $N=147$ ）で $-.05$ 、課題場面（ $N=101$ ）で $-.04$ であり、どちらの場面でも統計的に有意ではなかった。

引用文献

- 原口雅浩・尾関友佳子・津田 彰（1991）. 大学生の心理的ストレス過程—ストレスフル・イベントに対するコーピングの分析— 九州大学カウンセリング学科論集, **5**, 83-95.
- 福留瑠美（2002）. 強迫的な生き方における「自己弛緩」の意義 心理臨床学研究, **20**(3), 287-297.
- 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.
- 加藤 司（2002）. 対人ストレス過程における社会的相互作用の役割 実験社会心理学研究, **41**(2), 147-154.
- 加藤 司（2001）. 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（2001）. 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, **49**, 295-304.
- 加藤 司（2000）. 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, **48**, 225-234.
- 黒田浩二・宮田 徹・土屋満明・山本和郎（1988）. ストレスと対処行動に関する研究 慶応義塾大学大学院社会学研究科紀要, **28**, 73-80.
- 吉良安之（2002）. 主体感覚とその賦活化—体験過程療法からの出発と展開 九州大学出版会
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, Inc. (本明寛・春木 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)
- Lazarus, R.S. & Smith, C.A. (1988). Knowledge and appraisal in the cognition-emotion relationship. *Cognition and Emotion*, **2**(4), 281-300.
- 増井武士 (1987). 症状に対する患者の適切な努力 心理臨床の常識への 2, 3 の問いかけ 心理臨床学研究, **4**(2), 18-34.
- 三浦正江・上里一郎 (1999). 中学生の学業における心理的ストレス～高校受験期に実施した調査研究から～ ヒューマンサイエンス リサーチ, **8**, 87-102.
- 三浦正江・坂野雄二・上里一郎 (1998). 中学生が学校ストレスに対して行うコーピングパターンとストレス反応の関連 ヒューマンサイエンス リサーチ, **7**, 177-189.
- 三浦正江・坂野雄二 (1996). 中学生における心理的ストレスの継時的変化 教育心理学研究, **44**, 368-378.
- 森田美登里 (2003). 対処と普段の悩み方が心理的ストレスに及ぼす影響—テスト場面におけるストレス・モデルの分析— 九州大学心理学研究, **4**, 215-222.
- 村山 航・及川 恵 (2005). 回避的な自己制御方略は本当に非適応的なのか 教育心理学研究, **53**, 273-286.
- 中村菜々子・上里一郎 (2004). 中高年の日常苛立ち事に対するコーピングのパターンとストレス反応との関係 健康心理学研究, **17**(1), 18-28.
- 及川 恵 (2002). 気晴らし方略の有効性を高める要因—プロセスの視点からの検討— 教育心理学研究, **50**, 185-192.
- 岡田佳子 (2002). 中学生の心理的ストレス・プロセスに関する研究—二次的反応の生起についての検討— 教育心理学研究, **50**, 193-203.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰 (1994). 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析 健康心理学研究, **7**(2), 20-36.
- 尾関友佳子 (1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂—トランスアクション的な分析に向けて— 久留米大学大学院比較文化研究科年報, **1**, 95-114.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰 (1991). 大学生の生活ストレス—コーピング, パーソナリティとストレス反応— 健康心理学研究, **4**(2), 1-9.
- 坂田成輝 (1989). 心理的ストレスに関する一考察—コーピング尺度 (SCS) 作成の試み— 早稲田大学教育学部学術研究 (教育・社会教育・教育心理・体育学編), **38**, 61-72.
- 嶋田洋徳・坂野雄二・上里一郎 (1995). 学校ストレスモデル構築の試み ヒューマンサイエンス リサーチ **4**, 53-68.
- 杉浦義典 (2002). 問題焦点型対処と志向の制御困難性の関連—問題解決過程を評価・制御する認知に着目して— 教育心理学研究, **5**, 271-282.
- 杉浦義典 (2001). ストレス事態に関する思考の制御困難性と関連する対処法略—情報回避・情報収集・解決策産出と心配— 教育心理学研究, **49**, 186-197.
- Suls and Fletcher (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology*, **4**, 249-288.
- 鈴木伸一・坂野雄二 (1998). ストレス対処過程における Effort, Distress 次元の検討 健康心理学研究, **11**(2), 15-24.
- 神藤貴昭 (1988). 中学生の学業ストレスと対処法略がストレス反応および自己成長感・学習意欲に与える影響 教育心理学研究, **46**, 442-451.
- 山口正二・近藤 肇・原野広太郎 (1994). 学校生活におけるストレス・コーピングと性格特性の関連性に関する研究 教育相談研究, **32**, 9-18.

謝 辞

本稿は2004年九州大学大学院人間環境学府に提出致しました修士論文の一部に加筆・修正したものです。ご指導いただきました九州大学教授の吉良安之先生、同教授の田嶋誠一先生に心より御礼申し上げます。

(2006. 1. 29 受稿, 2008. 2. 28 受理)

森田：回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響

Appendix 1 ストレス反応の変化を測定する項目

<div> <p>教示文: ストレスフルな状況に対して, (1) (=コーピングを測定する項目) のような何らかの対応をとった結果、あなたの心身の状態や考え方、行動はどのように変わりましたか? まず、ストレスフルな期間中、以下の項目のような気持ち、状態があなたにあったかどうかを○ (=あった) か× (=なかった) で教えてください。○と答えた方は、その右の欄でどのように変化したか、その変化を回答してください。</p> </div>		(はあ いり ○、ま いし いた え ×) か ?	程 度 が ず い ぶ ん 和 ら い だ	程 度 が 少 し 和 ら い だ	程 度 は 変 わ ら な か っ た	程 度 が 少 し ひ ど く な っ た	程 度 が ず い ぶ ん ひ ど く な っ た
1. 悲しさ	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
2. 重苦しい圧迫感	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
3. 不機嫌さ	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
4. 泣きたい気分	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
5. 不安	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
6. 怒り	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
7. さみしい気持ち	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
8. びくびくする感じ	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
9. 心が暗い感じ	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
10. 恐怖感	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
11. 不愉快な気分	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
12. 気分の落ち込み	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
13. 気がかりな感じ	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
14. いらいらする感じ	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
15. 頭の回転が鈍く、考えがまとまらないこと	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
16. 他人に会うのがいやでわずらわしく感じられること	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
17. 話や行動にまとまりがなくなること	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
18. 話すことがいやでわずらわしく感じられること	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
19. 根気がないこと	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
20. 自分の殻に閉じこもること	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
21. 行動に落ち着きがないこと	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
22. 生きているのが嫌になること	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
23. 何も手につかないこと	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				
24. 人が信じられないこと	[]		1 — 2 — 3 — 4 — 5				