

対人ストレスコーピングの実践的介入¹⁾

－ 高校生を対象にして －

谷 口 弘 一*

A Practical Intervention to Promote Senior High School Students' Interpersonal Stress Coping (Postponed-solution Coping) in Order to Reduce Their Stress Responses

Hirokazu TANIGUCHI

Abstract

Senior high school students who belong to a brass band club were trained to promote effective interpersonal stress coping in order to reduce their stress responses. They were instructed to use postponed-solution coping when confronted with interpersonal stress events and to keep a diary of whether they used postponed-solution coping each day for two weeks. At three times (before the training, shortly after the training, and 21 days after the training), 21 students as the training group and 21 students as the control group completed questionnaires regarding interpersonal stress coping and stress responses. Contrary to the previous study (Kato, 2005; Taniguchi, 2013a,b), students in the training group used postponed-solution coping as frequently as control students shortly after training. Both the trained students and the controls reported lower stress responses at 21 days after the training than before the training.

Key words: postponed-solution coping, stress responses, senior high school students.

*長崎大学教育学部

¹⁾本研究は、2011年度日本学術振興会科学研究費補助金基盤研究(C)「対人ストレスコーピングに関する実践的介入研究」(研究代表者:谷口弘一)の補助を受けた。本研究の実施・データ収集にあたっては、橋口朋枝氏(長崎大学教育学部学校教育教員養成課程小学校教育コース所属)に多大な協力をいただいた。ここに記して感謝の意を表します。

問題と目的

平成 20 年度の生徒指導上の諸問題に関する現状報告（文部科学省，2009）によると、小中学校における不登校児童・生徒は約 12 万 7 千人、高等学校における不登校生徒は約 5 万 3 千人にのぼっている。また、不登校になったきっかけとしては、友人関係をめぐる問題（いじめも含む）がその他の原因に比べて非常に高い割合となっている（小中学校 21%、高等学校 14%）。

友人や先生など対人関係に起因する学校ストレスは、子どものストレス反応に対して強い影響を与えることから（岡安・嶋田・丹羽・森・矢富，1992；嶋田，1998）、そうした対人関係に起因するストレスに対して、児童・生徒が適切なコーピングを行えるように介入できれば、子どもたちのストレス反応を低減し、ひいては不登校を含む学校不適応行動を変容・予防できると考えられる。

対人関係のストレスに対する対処方略は、対人ストレスコーピングと呼ばれ、それらは、ポジティブ関係コーピング、ネガティブ関係コーピング、解決先送りコーピングの 3 つに分類される（加藤，2000，2003）。ポジティブ関係コーピングは、ストレスイベントを引き起こす対人関係に対して、積極的にその関係を改善し、より良い関係を築こうと努力する対処方略、ネガティブ関係コーピングは、対人ストレスイベントが生じている関係を放棄・崩壊するような対処方略、解決先送りコーピングは、ストレスフルな対人関係を問題とせず、時間が解決するのを待つような対処方略である。一般的には、3 つのコーピングのうち、解決先送りコーピングが精神的健康に対して最も良い効果のあることが理論的にも実証的にも明らかとなっている（加藤，2007，2008；谷口，2007；谷口・加藤，2007）。

近年、対人ストレスコーピングの理論的・実証的知見に基づき、対人ストレスコーピングとりわけ解決先送りコーピングの獲得に焦点を当てた実践的介入研究が行われるようになってきた。加藤（2005）は、看護専門学校の新入生を対象にして、解決先送りコーピングの獲得訓練を行い、その使用頻度を増加させることで、ストレス反応の低下をはかる対人ストレスコーピング訓練を行った。コーピング日誌による 3 週間の訓練を行った結果、訓練群において、解決先送りコーピングの使用頻度が増加し、ストレス反応の増加が抑制された。また、谷口（2013a）は、大学新入生を対象にして、加藤（2005）と同様の対人ストレスコーピング訓練を実施し、その効果を検討した。コーピング日誌による 3 週間の訓練が終了した直後、訓練群では解決先送りコーピングの使用頻度が増加し、ストレス反応が低下していた。さらに、谷口（2013b）は、小学生を対象にして、対人ストレスコーピング訓練を実施した。2 週間にわたるコーピング日誌を用いた訓練によって、訓練群の解決先送りコーピングの使用頻度は増加し、ストレス反応も、統制群と同様ではあったが低下していた。これらの研究結果は、解決先送りコーピングを獲得させ、その使用頻度を高めることで、対人関係のストレスに対する適切な対処を促進し、ストレス反応を低下させることが可能であることを示している。

本研究では、これら先行研究の知見に基づき、高校生を対象にして、対人関係のストレスに対する適切なコーピングとして解決先送りコーピングを獲得させる実践的介入を行い、その効果を検討した。

方 法

参加者

公立高校の文化系クラブに所属する1～3年生50名を対象とした。訓練群に24名（男子2名、女子22名、平均年齢16.17歳）、統制群に26名（男子3名、女性23名、平均年齢16.12歳）を割り振った。分析には欠損値のないデータのみを用いた。その結果、訓練群は21名（男子2名、女子19名、平均年齢16.24歳）、統制群は21名（男子2名、女子19名、平均年齢16.24歳）となった。

手続き

訓練群・統制群ともに、5月下旬に第1回質問紙調査（pre-test）を10分間実施した。その後、訓練群には、対人ストレスコーピングに関する講義を約20分間行い、訓練の説明を約10分間行った。講義と説明では、対人ストレスコーピングの内容や有効性について解説し、解決先送りコーピングを使用するように促した。訓練群は、講義実施日から14日間、コーピング日誌による訓練を行った。訓練終了直後に第2回質問紙調査（post-test）、訓練終了3週間後に第3回質問紙調査（follow-up test）を実施した。同時期に、統制群にも質問紙調査を実施した。

コーピング日誌（加藤，2005）は、1日につきA4版1ページが割り当てられ、各ページには以下の4つの質問と回答欄が設けられていた。(1)人間関係に関係した嬉しい出来事（その日1日の中で、人間関係に関係した最も嬉しい出来事をひとつ記入）、(2)人間関係に関係した不快な出来事（その日1日の中で、人間関係に関係した最も不快な出来事をひとつ記入）、(3)不快な出来事に対してどのように対応したか（上で記述した不快な出来事に対して、どのように対応したかを記入）、(4)自己評価（その対応について、自身の評価を0-10点で回答）。調査参加者は、毎日、その日の夕方から夜、できれば寝る前、もしくは翌朝起きたときに、コーピング日誌を記入するよう指示された。また、各質問に対して、できるだけ具体的に記入するように指示された。コーピング日誌は、1週間分を1セットとして、訓練初日、8日目にクラブ担任を通して配布され、それぞれ8日目、15日目に回収された。

質問紙調査の内容

質問紙には、回答者の個人的属性を質問する項目の他に、以下に挙げる尺度が含まれていた。3回の調査とも、同一の尺度が使用された。クラブ担任が、クラブ活動の時間を利用して調査を実施した。

対人ストレスコーピング 加藤（2000, 2003）が作成した34項目からなる対人ストレスコーピング尺度を用いた。本尺度は、ポジティブ関係コーピング（16項目）、ネガティブ関係コーピング（10項目）、解決先送りコーピング（8項目）の3つの下位尺度をもつ。調査参加者は、対人関係でいやな出来事を経験した際に、どのように考え行動しているのかについて、あてはまらない(1)～よくあてはまる(4)の4件法で回答した。分析には各下位尺度の合計点を用いた。得点が高いほど、各対人ストレスコーピングの使用頻度が高いことを示す。

ストレス反応 ストレス状態における情動的反応である抑うつに着目し、Center for

Epidemiologic Studies Depression Scale (Radloff, 1977) の邦訳版 (島・鹿野・北村・浅井, 1985) を用いた。本尺度は 20 項目で構成されている。調査参加者は、各項目に示された精神的・身体的状態が、最近 1 週間の自分にどの程度当てはまるかについて、あてはまらない(1)～よくあてはまる(4)の 4 件法で回答した。分析には各項目の合計点を用いた。得点が高いほど、ストレス反応の程度が高いことを示す。

分析方法

コーピング日誌による訓練の効果を訓練直後 (post-test) と一定期間経過後 (follow-up test) の 2 時点で検討するために、訓練操作を独立変数、pre-test における解決先送りコーピング、ストレス反応をそれぞれ共変量、post-test または follow-up test における解決先送りコーピング、ストレス反応をそれぞれ従属変数とした共分散分析を行った。また、解決先送りコーピングとストレス反応の時系列的変化を検討するために、両得点を従属変数とした測定時期(3)×訓練操作(2)による 2 要因分散分析を行った。

結 果

対人ストレスコーピングの変化

Table 1 に各調査時点における対人ストレスコーピングの平均値と標準偏差を示す。pre-test において、ポジティブ関係コーピング ($t(40)=.06, ns$)、ネガティブ関係コーピング ($t(40)=.48, ns$)、解決先送りコーピング ($t(40)=.29, ns$) は、訓練群と統制群で有意な差はなかった。訓練前のコーピング使用頻度に関して、2 群は等質であることが確認された。

コーピング日誌訓練の終了直後におけるコーピング使用頻度の変化を検討するために、訓練操作を独立変数、pre-test の解決先送りコーピングを共変量、post-test の解決先送りコーピングを従属変数とした共分散分析を行った。その結果、訓練群と統制群で有意な差は見られなかった (Figure 1)。ポジティブ関係コーピングとネガティブ関係コーピングに関しても同様の分析を行った結果、2 群間で有意な差は見られなかった。

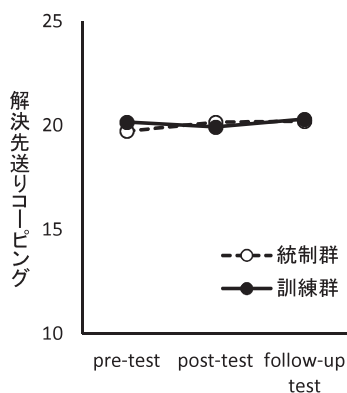


Figure 1 解決先送りコーピングの変化

コーピング日誌訓練の終了後一定期間経過後におけるコーピング使用頻度の変化を検討するために、訓練操作を独立変数、pre-test の解決先送りコーピングを共変量、follow-up test の解決先送りコーピングを従属変数とした共分散分析を行った。その結果、訓練群と統制群で有意な差は見られなかった。ポジティブ関係コーピングとネガティブ関係コーピングに関しても同様の分析を行った結果、2群間で有意な差は見られなかった。

解決先送りコーピングの時系列的変化を検討するために、測定時期(3)×訓練操作(2)の2要因分散分析を行った。その結果、いずれの主効果ならびに交互作用も有意ではなかった。

Table 1 各調査時点における測定変数の平均値と標準偏差

	統制群			訓練群		
	pre-test	post-test	follow-up test	pre-test	post-test	follow-up test
ポジティブ関係コーピング	31.90 (1.88)	32.57 (9.96)	31.14 (11.71)	32.05 (1.26)	31.90 (6.19)	30.71 (8.40)
ネガティブ関係コーピング	18.43 (1.21)	18.38 (5.94)	17.57 (5.13)	19.19 (1.03)	18.67 (5.48)	17.52 (5.17)
解決先送りコーピング	19.71 (1.14)	20.14 (5.99)	20.19 (4.70)	20.14 (.92)	19.90 (4.61)	20.29 (4.73)
ストレス反応	36.14 (1.83)	35.86 (10.17)	34.00 (9.49)	35.33 (2.40)	33.67 (10.93)	32.76 (10.88)

ストレス反応の変化

Table 1 に各調査時点におけるストレス反応の平均値と標準偏差を示す。pre-test において、ストレス反応 ($t(90)=-.27, ns$) は、訓練群と統制群で有意な差はなかった。訓練前のストレス反応の程度に関して、2群は等質であることが確認された。

コーピング日誌訓練の終了直後におけるストレス反応の変化を検討するために、訓練操作を独立変数、pre-test のストレス反応を共変量、post-test のストレス反応を従属変数とした共分散分析を行った。その結果、訓練操作の主効果は有意でなかった (Figure 2)。

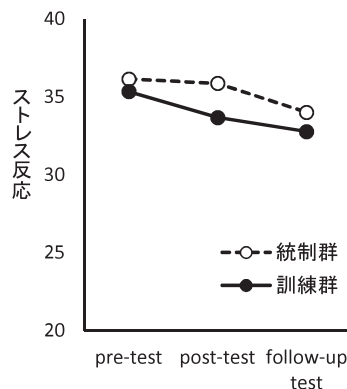


Figure 2 ストレス反応の変化

コーピング日誌訓練の終了後一定期間経過後におけるストレス反応の変化を検討するために、訓練操作を独立変数、pre-test のストレス反応を共変量、follow-up test のストレス反応を従属変数とした共分散分析を行った。その結果、訓練群と統制群で有意な差は見られなかった。

ストレス反応の時系列的変化を検討するために、測定時期(3)×訓練操作(2)の 2 要因分散分析を行った。その結果、測定時期の主効果が有意傾向となり ($F(2,80)=2.95, p < .10$)、ストレス反応得点は、follow-up test の時点で pre-test よりも低下していた。

ストレス反応の変化の程度（勾配）が訓練群と統制群で異なるかどうかを検討するために、以下に示すマルチレベルモデルを構築し、観測値にあてはめた。

$$Y_{ijk} = \mu_{ij} + \beta_{ij}X_{ijk} + e_{ijk} \quad e_{ijk} \sim N(0, \sigma_e^2)$$

$$\mu_{ij} = \mu + \alpha_i + d_{ij}$$

$$\beta_{ij} = \beta + \gamma_i + w_{ij}$$

$$\begin{pmatrix} d_{ij} \\ w_{ij} \end{pmatrix} \sim N \left[\begin{pmatrix} 0 \\ 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} \sigma_0^2 & \sigma_{01} \\ \sigma_{01} & \sigma_1^2 \end{pmatrix} \right]$$

上記のマルチレベルモデルでは、訓練操作が i であった生徒 j の測定時期 k におけるストレス反応を Y_{ijk} 、全体の切片を μ 、訓練操作 i の切片の偏差を α_i 、訓練操作 i であった生徒 j の切片の偏差を d_{ij} 、全体の傾きを β 、訓練操作 i の傾きの偏差を γ_i 、訓練操作 i であった生徒 j の傾きの偏差を w_{ij} 、測定時期を X_{ijk} 、誤差を e_{ijk} と表記している。

固定効果の検定の結果、測定時期の主効果のみが有意であり ($F(1,40)=4.37, p < .05$)、訓練操作の主効果、訓練操作と測定時期の交互作用効果は有意でなかった。

解決先送りコーピングとストレス反応の関連

訓練群と統制群における解決先送りコーピングとストレス反応との積率相関係数を Table 2 に示す。まず、同一測定時期の相関を横断的に見てみると、訓練群では、pre-test において解決先送りコーピングとストレス反応は無相関であったが、post-test ($r = .47, p < .05$) と follow-up test ($r = .52, p < .05$) において両者は有意な正の相関を示した。一方、統制群では、pre-test、post-test、follow-up test のいずれにおいても解決先送りコーピングとストレス反応は無相関であった。

次に、異なる測定時期の相関を縦断的に見てみると、訓練群では、pre-test の解決先送りコーピングは、後続する post-test と follow-up test のストレス反応と無相関であったが、post-test の解決先送りコーピングは、後続する follow-up test のストレス反応と有意

Table 2 各調査時点における解決先送りコーピングとストレス反応との関連

	統制群			訓練群		
	pre-test	post-test	follow-up test	pre-test	post-test	follow-up test
ストレス反応 (pre-test)	-.25	-.37	-.28	.10	.37	.32
ストレス反応 (post-test)	-.12	-.17	-.15	.31	.47*	.49*
ストレス反応 (follow-up test)	.05	-.01	-.12	.35	.51*	.52*

* $p < .05$

な正の相関を示した ($r=.51, p<.05$)。一方、統制群では、pre-test の解決先送りコーピングは、後続する post-test と follow-up test のストレス反応と無相関であり、post-test の解決先送りコーピングも、後続する follow-up test のストレス反応と無相関であった。

コーピング日誌訓練の終了直後における解決先送りコーピング獲得状況について精査すると、コーピングの使用頻度が減少または無変化であったものが 13 名、増加したものが 8 名であった。訓練群における訓練終了直後のストレス反応低下が、解決先送りコーピングの獲得状況によって異なるかどうかを検討するために、訓練参加者をコーピング獲得状況により 2 群（減少・無変化、増加）に分類した上で、測定時期(2)×獲得状況(2)の 2 要因分散分析を行った。その結果、獲得状況の主効果が有意 ($F(1,19)=6.92, p<.05$)、測定時期と獲得状況の交互作用が有意傾向 ($F(1,19)=3.28, p<.10$) であった。下位検定の結果、コーピング日誌訓練の終了直後において、解決先送りコーピングの使用頻度が減少または無変化であったものは、ストレス反応得点に変化はなかったが、使用頻度が増加したものは、ストレス反応得点が低下していた (Figure 3)。

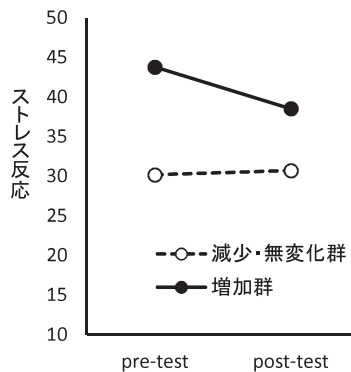


Figure 3 コーピング獲得状況別のストレス反応の変化

考 察

本研究では、高校生を対象にして、解決先送りコーピングの獲得訓練を行い、その使用頻度を増加させることで、ストレス反応の低減をはかる対人ストレスコーピング訓練を行った。訓練群は、対人ストレスコーピングの内容や効果について説明を受けたあと、14日間毎日、コーピング日誌を記入した。そうして、日々、自分が使用したコーピングを振り返り、解決先送りコーピングの使用頻度を高めるように努めた。しかしながら、訓練終了1週間後の時点で、解決先送りコーピングの使用頻度は、訓練群と統制群で有意な差が見られなかった。看護専門学校生を対象とした加藤（2005）や大学生・小学生を対象とした谷口（2013a, b）では、コーピング日誌を用いた訓練が解決先送りコーピングの獲得に有効であることが確認されており、本研究の結果は、そうした先行研究の結果とは異なるものであった。訓練期間中に生徒が記入したコーピング日誌の内容を確認すると、対人関係における不快な出来事の経験頻度が、どの生徒も1週間につき平均1件程度であった。こ

のことから、本研究では、訓練期間中にコーピングを使用する機会そのものが少なかったために、解決先送りコーピングの使用頻度が増加しなかった可能性が考えられる。

ストレス反応は、訓練群と統制群のいずれにおいても、訓練前よりも訓練終了3週間後に有意に低下していた。訓練終了3週間後が学期末考査の終了直後に当たり、生徒のストレス反応が全体的に低下する時期であったことや、2群の生徒が同一の文化系クラブに所属しており、部活動などを通して交流が密であったことなどから、ストレス反応の時系列的变化において、群間の差が生じにくかったと考えられる。

訓練群における訓練終了直後のストレス反応の変化に関して、解決先送りコーピングの獲得状況（減少・無変化、増加）をもとに、訓練参加者を2群に分類した上で、2要因分散分析を行った結果、コーピング獲得状況と訓練時期の交互作用効果に有意傾向が認められた。訓練終了直後において、解決先送りコーピングの使用頻度が減少または無変化であったものは、ストレス反応得点に変化はなかったが、使用頻度が増加したものは、ストレス反応得点が低下していた。こうした結果は、コーピング日誌を用いた訓練により、解決先送りコーピングの使用頻度が実際に多くなれば、それに伴ってストレス反応が低減することを示しており、解決先送りコーピング獲得訓練がストレス反応の低減に有効であることを示唆するものである。

相関分析の結果によると、訓練群において、post-test、follow-up test における解決先送りコーピングが同一時期の抑うつと有意な正の相関、さらには post-test における解決先送りコーピングが、後続する follow-up test の抑うつと有意な正の相関をそれぞれ示した。先述したとおり、解決先送りコーピングの獲得訓練によって、解決先送りコーピングの使用頻度が増加したものは、訓練終了直後にストレス反応が減少していたが、それでもなお、解決先送りコーピングの使用頻度が減少・無変化であったものと比較して、ストレス反応が相対的に高い状態のままであった (Figure 3)。こうしたことから、訓練群において、解決先送りコーピングと抑うつとの間に有意な正の相関が見られたのであろう。

本研究では、同一の文化系クラブに所属する生徒を訓練群と統制群の2群に振り分けて介入を行った。その結果、各群の人数が必ずしも多くなかったことや、部活動を通じて2群間の交流が密であったことなどの課題が生じた。今後の研究では、参加人数を十分に確保し、訓練操作を厳密に行うためにも、学校現場の理解と協力が得られるならば、小学生を対象とした谷口 (2013b) の研究と同様に、クラス単位での介入を実施できると良いであろう。

引用文献

- 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.
- 加藤 司 (2003). 対人ストレスコーピング尺度の因子の妥当性の検証 人文論究 (関西学院大学人文学会), **52**, 56-72.
- 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**, 495-502.
- 加藤 司 (2007). 対人ストレス過程における対人ストレスコーピング ナカニシヤ出版

- 加藤 司 (2008). 対人ストレスコーピングハンドブック—人間関係のストレスにどう立ち向かうか— ナカニシヤ出版
- 文部科学省 (2009). 平成 20 年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」結果（小中不登校等）について 文部科学省〈http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/21/08/1282877.htm〉（2013 年 7 月 30 日）
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・丹羽洋子・森 俊夫・矢富直美 (1992). 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関係 心理学研究, **63**, 310-318.
- 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.
- 島 悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, **27**, 717-723.
- 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
- 谷口弘一 (2007). 対人ストレスコーピング研究の再考 同志社心理, **54**, 78-85.
- 谷口弘一 (2013a). 対人ストレスコーピングの実践的介入—大学生を対象にして— 同志社心理, **59**, 17-22.
- 谷口弘一 (2013b). 対人ストレスコーピングの実践的介入—小学生を対象にして— 教育実践総合センター紀要, **12**, 87-96.
- 谷口弘一・加藤 司 (2007). 対人ストレスと対人ストレスコーピング 日本社会心理学会第 48 回大会発表論文集, 496-497.