

Title	青少年の対人ストレスへのコーピングとその効果
Sub Title	Coping with interpersonal stress and its effectiveness during childhood and adolescence
Author	小川, 万理子(Ogawa, Mariko)
Publisher	三田哲學會
Publication year	2006
Jtitle	哲學 No.115 (2006. 2) ,p.201- 220
JaLC DOI	
Abstract	The evidence about the effectiveness of coping is important for education about coping with stress. In this article, research concerning with the following topics is reviewed: (a) the relationship between coping with interpersonal stressors and self-reported psychological and physical health during childhood and adolescence, (b) the influence of personal dispositions on the coping effectiveness, (c) goodness-of-fit and flexibility of coping. Finally, keeping the applications for education of coping in mind, directions for future research on coping with interpersonal stressors are discussed.
Notes	特集教育研究の現在-教育の統合的理解を目指して- 教育心理学 投稿論文
Genre	Journal Article
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00150430-00000115-0203

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the Keio Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

投稿論文

青少年の対人ストレスへの
コーピングとその効果

小 川 万 理 子*

**Coping with Interpersonal Stress and its Effectiveness
during Childhood and Adolescence**

Mariko OGAWA

The evidence about the effectiveness of coping is important for education about coping with stress. In this article, research concerning with the following topics is reviewed: (a) the relationship between coping with interpersonal stressors and self-reported psychological and physical health during childhood and adolescence, (b) the influence of personal dispositions on the coping effectiveness, (c) goodness-of-fit and flexibility of coping. Finally, keeping the applications for education of coping in mind, directions for future research on coping with interpersonal stressors are discussed.

* 慶應義塾大学大学院社会学研究科博士課程 (教育心理学)

日常生活において経験されるストレスフルなイベント（以下、ストレス）が心身の不健康に関わっているということが、我が国の青少年を対象としたストレス研究によってこれまでに繰り返し報告されてきた（例えば、久田・丹羽, 1987; 三浦・上里, 2002; 岡田, 2002; 岡安・嶋田・丹羽・森・矢富, 1992; 尾関・原口・津田, 1991; 高倉・城間・秋坂・新屋・崎原, 1998）。また社会的に関心を集めている不登校やいじめといった問題も、その原因としてストレスの問題が言及されている（例えば、野添・古賀, 1990）。このような現状から、ストレスへの対処（コーピング）のスキルを高めることの重要性が指摘されるようになり、我が国においては1990年代から公教育の場で徐々に始められてきたストレスマネジメント教育の中でこのスキルを高めることを目指した教育が試みられるようになってきた（山田, 2003）。ストレスマネジメント教育とは、自分のストレスを自分で管理する術を教育することであり、コーピングのスキルの習得に加えて、ストレスへの気づき、ストレス反応への気づき、そしてストレス反応のコントロールスキルの習得を含むものである（大野・高元・山田, 2002）。

ストレスマネジメント教育においてどのコーピングを取り上げるかを考える際、コーピングのストレス低減効果についての研究の知見は欠かせない。そこで本稿では、まず青少年がどのようなストレスを経験しているのかについて触れた上で、コーピングと心身の健康状態との関係について概観する。次に、コーピングの効果に影響する諸要因、より具体的には、個人傾性およびコーピングの適合性 (goodness-of-fit) と柔軟性の問題を取り上げる。そして最後に、ストレスマネジメント教育への適用を考慮しながら、コーピング研究において今後取り組むべきだと考えられる課題について触れていく。

青少年のストレッサーと心身の健康状態との関係

我が国の青少年は、具体的にはどのようなストレッサーを経験しているのでしょうか。これまでに小学生・中学生・高校生・大学生の各々を対象としたストレッサーの測定尺度が開発されてきた。測定対象となる集団と同年代の青少年や教員等彼らの関係者に対して行なったストレッサーについての調査への回答、あるいは既存の尺度から項目を収集し、それからその項目について経験頻度や嫌悪性についての回答を求め、経験頻度や嫌悪性の高さを考慮して項目を採用するという手続きが踏まれてストレッサー尺度は作成されることが多い。よってストレッサー尺度の内容から、多くの青少年が経験しているストレッサーを窺い知ることが可能であろう。

ストレッサーをいくつかの種類に分類して下位尺度を設けている尺度に目を向けると、まず小学生の尺度としては、例えば長根(1991)のものが挙げられる。長根は小学4年生から6年生を対象に調査・分析を行い、友だち達関係、授業中の発表、学業成績、失敗、という4因子を見出している。次に中学生のストレッサー尺度としては、岡安ら(1992)による学校ストレッサー尺度が挙げられる。この尺度には、教師との関係(例:先生のやり方や、ものの言い方が気にいらなかった)、友人関係(例:自分の性格のことや自分のしたことについて、友だちから悪口を言われた)、部活動(例:勉強と部活動の両立が難しかった)、学業(例:試験や成績のことが気になった)、規則(例:時間をきちんと守るように注意された)、委員活動(例:嫌な仕事や苦手な仕事をやらされた)、という6つの因子が含まれている。そして高校生のストレッサーについては、菅・上地(1996)の調査・分析によって、学業・進路(例:自分が思うように、勉強がはかどらなかったこと)、校則・規則(例:校則が厳しく、規制してあること)、教師との関係(例:先生に偉そうにされたこと)、友人との関係(例:友だちに自分の思っていることや考えを、伝えられなかった)、

部活動（例：部活動で休日も休みにならない日があったこと）、の5因子が見出されている。一方、高倉ら(1998)は中学生と高校生を対象とし、学校場面に限らずにストレスについて調査・分析を行い、部活動（例：部活動の練習が厳しかった）、学業（例：成績が下がった）、教師との関係（例：先生がえこひいきをした）、家族（例：家族の経済状態が悪くなった）、友人関係（例：友達とけんかをした）、の5因子を見出している。最後に大学生のストレスについては、嶋(1992, 1999)は、実存的（自己）（例：現実の自分の姿と理想とのギャップ）、対人（例：誰かとけんかをしたこと）、大学・学業（例：成績が思わしくないこと）、物理・身体的（例：生活条件の悪さ）、の4因子を見出している。

以上に挙げた尺度のいずれにおいても、対人関係に関わるストレスと学業に関わるストレスとが含まれており、これらが我が国の青少年にとっての代表的なストレスであると解釈しうる。そしてこれらと健康状態との関連については、例えば岡安ら(1992)は、中学生の経験する友人関係ストレスが抑うつ・不安と、学業ストレスが無力的認知・思考ととりわけ強い関係にあることを報告している。一方、古屋・坂田・音山(2001)は大学生のパーソナリティおよび対人・学業ストレスとストレス反応との関連についての分析の中で、学業ストレスに比べて対人ストレスの方がストレス反応に対してより強い影響力を持つことを見出している。これと同様の傾向は高比良(1998)によっても報告されている。対人・学業に関わるポジティブ・ネガティブライフイベントと抑うつとの関連を検討し、対人ネガティブライフイベントの影響力が相対的に大きいことを見出されている。これらのことから、対人ストレスに対してどのようなコーピングを使用するかが心身の健康状態の維持にとって重要であると考えられる。そこで、以下にコーピングについて触れていくにあたり、対人ストレスへのコーピングを主に取り上げることにする。

青少年の対人ストレスへのコーピングとその効果

以上に青少年のストレスについて触れてきたが、その健康状態への影響の大きさを左右すると仮定されているのがコーピングである。コーピングについては様々な定義がなされてきたが、Lazarus & Folkman (1984) によるものがこれまでに最も多く引用されてきている (Compas, Conner-Smith, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001)。Lazarus & Folkman (1984) によると、コーピングは「個人の資源に負担をかける、あるいは個人の資源を超えていると評価された外的・内的要求に対応する為の絶えず変化する認知・行動的努力」のことをさし、ストレスとストレス反応との関連の仕方に影響する重要な変数だとされている。この定義には、以下のような特徴が含まれている (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986; 加藤・今田, 2001; 島津, 2002 も参照)。まずコーピング研究では、コーピングの状況による変化を強調するプロセス論と安定性を強調する特性論の2つのアプローチに基づく定義が主に行なわれているが、コーピングをプロセスとして捉えていることがLazarusらの特徴として挙げられる。彼らは、自分がおかれている状況や自分のコーピング資源についての認知的評価の影響を受け、状況の進展に伴って変化するものとしてコーピングを捉えている。次に、Lazarusらはコーピングを意識的なものとし、無意識的、自動的な反応とは異なるとしている。すなわち、コーピングが意識的、目的的な努力であると強調している点が特徴として挙げられる。そして、コーピングの努力と、それが成功するか否かを区別している点が特徴として挙げられる。一方、Aldwin (1994) は、コーピングという変数をストレス研究に含めることの適応の理解を深めることに対する貢献について、以下のように述べている。まず、人々は環境に対して受動的に反応しているわけでも生来の気質のみによって左右されているわけでもなく、環境に対して積極的に応じて

いること、そしてこのような姿勢により、環境に適応したり環境を変えたりすることを学ぶということを示すことになる。そしてコーピングのこのような特徴から、介入にとっても含意があるということ述べている。

では具体的には、どのようなコーピングが効果的なのであろうか。これについては、主に心身の健康状態との関連から検討がなされてきたⁱ。まず嶋田・坂野・上里(1995)は小学4年生から6年生を対象に教師と友人との関係におけるストレスの経験から、対人ストレスを経験した際の認知的評価とコーピングを経てストレス反応に至るというモデルを検討した。コーピングとしては、積極的対処(例:何がその原因かを、みつける)と諦め(例:どうしようもないので、あきらめる)が分析に用いられた。この分析の中で、諦めを使用するほど不機嫌・怒り、および抑うつ・不安反応が高いことが示されている。Causey & Dubow(1992)も小学4年生から6年生を対象として調査を行った。ここではソーシャルサポート希求(例:起こったことについて友人や家族に話す)、問題解決(例:それを解決するために様々な方法を考える)、離隔(例:何事もなかったかのように装う)、内面化(例:ひとりになる)、外面化(例:大声でののしる)がコーピングとして測定された。その結果、友人とのけんかに対して内面化を普段用いている児童ほど不安が高いことを報告している。一方で大竹・島井・嶋田(1998)は、より多くのコーピング方略を用いて検討を行なっている。ここで扱われたコーピングは、問題解決(例:何がその原因かをみつける)、行動的回避(例:問題を起こした人の悪口を言う)、気分転換(例:何か食べる)、サポート希求(例:問題を解決するために人に助けてくれるように頼む)、認知的回避(例:たいしたこと

ⁱ 上記に代表的なコーピングの定義として Lazarus & Folkman(1984)によるものを挙げたが、以下の概観にはこれとは詳細において若干異なった捉え方のもとで作成された尺度、あるいは詳細の異同について明記されていない尺度を使用した研究も含まれる。

ではないと考える), 情動的回避(例: そのことから逃げる)であった。その結果, 問題解決を用いるほど男子の集中困難と女子の体調不良が低く, サポート希求を用いるほど女子の疲労傾向が低いこと, その一方で行動的回避を用いるほど男女の疲労傾向, 集中困難, 体調不良, 不眠傾向が高いということ等を見出している。中学生を対象とした研究としては, 例えば三浦・坂野(1996)は, 友人関係におけるストレス, 認知的評価およびコーピングと主観的な心身の健康状態との関連を検討した。コーピングとしては, 積極的対処(例: 気持ちを和らげるのに役立つことをする), サポート希求(例: 自分のおかれた状況を人に聞いてもらう), 思考の肯定的転換(例: しれんのかいだとおもうようにする), あきらめ(例: どうしようもないのであきらめる)が測定された。この分析の中で, サポート希求を用いるほど抑うつ・不安は低いが, 逆に積極的対処を用いるほど抑うつ・不安の高いことを報告している。Wadsworth & Compas(2002)は中学・高校生を対象に社会経済的地位と経済的ストレス, 家族間葛藤, 家族間葛藤へのコーピングと不安・抑うつとの関連を共分散構造分析によって検討している。その中で, 家族間葛藤に対する一次的コントロール(問題解決, 情動表出, 情動調整)と二次的コントロール(肯定的思考, 認知的再構成, 受容, 気晴らし)は抑うつ・不安を低下させるが, 非関与(回避, 否認, 希望的観測)は抑うつ・不安に影響しないことを見出している。大学生については, 例えば小川(2005)は, 拒否に対する感受性(重要他者から拒否されることについて不安を伴って予期しやすい傾性; Downey & Feldman, 1996)および対人ストレスに対して普段用いるコーピングと主観的な心身の健康状態との関連を検討している。コーピングとしては, 肯定的解釈(例: 悪いことばかりではないと, 楽観的に考える), カタルシス(例: 誰かに話を聞いてもらい, 気を静めようとする), 回避的思考(例: 嫌なことを頭に浮かべないようにする), 気晴らし(例: スポーツや旅行などを楽しむ), 計画立案(例: 原因を検

討し、どのようにしていくべきか考える), 情報収集 (例: 既に経験した人から話を聞いて参考にする), 放棄・諦め (例: 自分では手におえないと考え, 放棄する), 責任転嫁 (例: 自分は悪くないと言いのがれをする) が分析に用いられた。結果, 放棄・諦めの不安・怒り・抑鬱への影響が有意傾向に留まったことを除き, 情緒的混乱・引きこもり, 及び身体的疲労感・自律神経系の活動亢進, そしてこれらの合計得点の高さと関連することが示された。そして計画立案が不安・怒り・抑鬱と合計得点の高さと結びついていたが, 肯定的解釈は全ての不健康状態の指標の低さと関連することを報告した。そして Chang (1998) は, ホープ傾向 (目標指向的計画と目標指向的意志から派生した感覚に基づく認知的傾向; 加藤・Snyder, 2005; Snyder, Harris, Anderson, Holleran, Irving, Sigmon, Yoshinobu, Gibb, Langelle, & Harney., 1991) および最近経験した対人ストレスへのコーピングと対人的生活満足度との関連を検討している。コーピングとしては, 問題解決 (例: 状況内の問題の解決に取り組んだ), 認知的再構成 (例: 物事は思うほど悪くはないと信じた), 情動表出 (例: 情動を表に出した), ソーシャルサポート (例: 自分がいかに感じたかを誰かに話した), 問題回避 (例: その状況について考えたり, その状況に対して何かを行なったりすることを避けた), 希望的観測 (例: 奇跡が起こることを願った), 社会的引きこもり (例: 他者と一緒にいるのを避けた), 自己非難 (例: 自分を責めた) が分析に用いられた。結果, 希望的観測と社会的引きこもりを使用するほど対人的生活満足度が低いことを報告している。一方で, 加藤 (2000) は, 対人ストレス専用のコーピング尺度である, 対人ストレスコーピング尺度を作成した。この尺度には, ストレスフルなイベントに対し, その関係を改善しようと努力するポジティブ関係コーピング (例: 相手のことをよく知ろうとした), そのような人間関係を放棄・崩壊しようとするネガティブ関係コーピング (例: かかわりあわないようにした), ストレスフルなイベントを問題視せず,

無視するような解決先送りコーピング（例：そのことにこだわらないようにした）が含まれる。そして加藤は一連の研究によって、ポジティブ関係コーピングを使用するほど友人関係満足感が高く（加藤，2001a），ネガティブ関係コーピングを使用するほど心身の主観的な不健康状態が高く（加藤，2001a,2001b）友人関係満足感が低い（加藤，2001a）ことを報告している。そして解決先送りコーピングについては，これを使用するほど不健康状態が低く（加藤，2001a），友人関係満足感が高いことを（加藤，2001a）を見出している。

コーピングの効果に影響する諸要因

1. 個人傾性

個人傾性とコーピングとの関連に関する研究では，個人傾性がコーピングの選択に及ぼす影響について主として検討されてきているが，個人傾性によってコーピングの効果が異なる場合があるという報告も近年なされるようになってきた。例えば Bolger & Zuckerman (1995) は，神経症傾向（ネガティブ情動の経験しやすさ）が対人葛藤に対するコーピングのストレス低減効果に及ぼす影響を日誌調査によって検討している。これによると，怒り反応に対してはコーピングの効果に神経症傾向の影響はなかったが，抑うつ反応においてはコーピングの効果に神経症傾向による違いが見られたという。より具体的には，この調査では計画的問題解決，責任受容，自己コントロール，ソーシャルサポート希求，対決，離隔，逃避・回避という7つのコーピングが測定された。そして分析の結果，自己コントロール（例：自分の気持ちを外に出さないようにした）は神経症傾向が高い学生の抑うつ反応を増加させる傾向にあったが，神経症傾向の低い学生に対しては抑うつ低減効果が見られた。逃避・回避（例：その状況が終わるように願った）については，神経症傾向が高い学生の抑うつに影響しなかったが，神経症傾向の低い学生の抑うつを増加させていた。そして対

決（例：その問題に関わった人に考えを変えてもらえるようにした）の抑うつに及ぼす影響には神経症傾向は関わっておらず、神経症傾向の高い学生も低い学生も、このコーピングによって抑うつが増加することが示された。なお、ストレスの種類を対人関係に関わるそれに限定せずにコーピングを測定した研究においても、神経症傾向がコーピングの効果に影響するとの報告がある (Gomez, Bounds, Holmberg, Fullarton, & Gomez 1999; Gunthert, Cohen, & Armeli, 1999)。

神経症傾向以外にも、個人傾性がコーピングの効果に影響するという報告が幾つか見られている。例えば、Conner-Smith & Compas (2002) は、対人志向性格 (sociotropy; 他者が考えていることへの懸念、依存性、他者を喜ばせる傾向の高さ; Robins, Ladd, Welkowitz, Blaney, Diaz, & Kutcher, 1994) と対人ストレスへのコーピング方略が抑うつと不安に及ぼす影響について検討した。その結果、一次的コントロールコーピング (問題解決, 情動制御, 情動表出) と二次的コントロールコーピング (気晴らし, 肯定的思考, 認知的再構成, 受容) が対人志向性格と抑うつ・不安との関連を弱め、非関与コーピング (回避, 否認, 希望的観測) がこれらの関連を強めることを見出している。また、これは勤労者を対象とした研究となるが、Hahn (2000) は、職場での対人ストレスに対するコーピングの効果に対人的統制の所在 (interpersonal locus of control) が影響するかを日誌調査によって検討している。結果によると、心身の健康状態に影響した4つのコーピングのうち、統合 (integration) 方略 (例: 問題解決のために他者と情報交換をした) において対人的統制の所在の影響が有意傾向となることを見出している。内的統制者 (自分の行為によって結果が左右されると考える者) においてはこのコーピングを用いるほど抑うつが低減する傾向にあるが、外的統制者 (自分の行為は結果にほとんど影響しないと考える者) においてはこの方略は抑うつの程度に影響しないという。

2. コーピングの適合性と柔軟性

コーピングのストレス低減効果を考える際、そのストレス状況の性質に適したコーピング方略を使用できるか、また、状況の変化に応じて使用するコーピングを変えられるか、すなわちコーピングの適合性や柔軟性の問題も重要となる。コーピングの適合性仮説 (goodness-of-fit hypothesis) ではコントロール可能と評価された状況下では問題焦点型コーピング (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; Lazarus & Folkman, 1984) を、コントロール不可能と評価された状況下では情動焦点型コーピング (ストレスフルな状況の直接的な解決ではなく問題により生じた情動の調整を目指したコーピング; Lazarus & Folkman, 1984) を用いることが効果的だと仮定され、検討がなされてきた (e.g., Conway & Terry, 1992; Zakowski, Hall, Klein, & Baum, 2001). 近年では、コントロール可能性の評価とコーピングの組み合わせがもたらす効果の程度にパーソナリティが関与するかについても取り組まれている (Park, Armeli, & Tennen, 2004). 対人ストレスへのコーピングの研究においても検討が積み重ねられることが今後に望まれる。

コーピングの柔軟性に関しては、例えば加藤 (2001c) は、「あるストレスフルな状況下で用いたコーピングが上手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」としてコーピングの柔軟性を定義し、対人ストレスに対して用いたコーピングが失敗した状況下での (a) 失敗したコーピングの使用の断念、(b) 新たなコーピングの使用、という2点からコーピングの柔軟性を測定した。そしてコーピングの柔軟性が高い者ほど抑うつが低かったことを報告している。これに対し、三野・金光 (2004) は、対人ストレスへのコーピングの失敗に対する認知的評価の影響も合わせて検討している。結果によると、コーピング失敗状況の影響性が低い、すなわち、コーピングの失敗が自分にとって重大な問題ではないと評価された場合には失敗の前

後で使用するコーピングを変えなかった者の方が主観的健康感が高かった。一方で影響性が高いと評価された場合には、コーピングを失敗の前後で変えた者の方が主観的健康感が高かったという。

まとめと今後の課題

以上に青少年の対人ストレスへのコーピングとその効果について触れてきたが、ここからまず窺えることは、1つのコーピング方略が万能薬的なはたらきをするわけではないということである。このことから、多様なコーピング方略の実行が可能となるよう促す教育が第一に必要になると考えられる。またコーピングの効果に及ぼす個人傾性とコーピングの柔軟性の研究の知見から、効果的なコーピング方略が人や場面によって異なること、そして1つのコーピング方略に固執することなく状況の性質とその変化に応じて適宜別のコーピング方略を選んでいくよう強調することも必要だと考えられる。

2000年に開始された「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」では、休養・こころの健康づくりという政策が設けられている（健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会，2000）。この中で、ストレスの低減、睡眠の確保、自殺者の減少が目標として掲げられている。そしてストレスへの対策として、(a) ストレスに対する個人の対処能力を高めること、(b) 個人を取り巻く周囲のサポートを充実させること、(c) ストレスの少ない社会を作ること、の3点が提案されている。また「生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について」（保健体育審議会答申，1997）においてもストレスが生じた場合の対処法の習得の重要性に言及されている。ここから、国レベルでもストレスの問題が重大視されており、コーピングについての教育へのニーズがますます高まっていくことが予想される。そこで本稿の最後に、ストレスマネジメント教育への適用を念頭に置きなが

ら、今後の対人ストレスへのコーピング研究の課題について考えていきたい。

まず、対人ストレスへのコーピングの測定に際して、これまでの研究では概してストレスの種類を研究者が限定していなかったことが問題となりうる。つまり、ある対象者は無視された経験を想起しながらコーピングの使用について回答し、またある回答者は口論になった経験を想起しながらコーピングの使用について回答していたということである。これは口論を頻繁に経験している学生と無視を頻繁に経験している学生とに対して、同一のコーピングを勧めうるのかに関わる問題である。これまでに、対人ストレスのタイプ、あるいはストレスに含まれる他者との関係性によって用いられやすいコーピングが異なるという報告 (Lee-Baggley, Preece, & DeLongis, 2005; O'Brien & DeLongis, 1996) はあるが、この中ではそのコーピングが健康状態にどう影響するのかが検討されていない。一方、対人ストレスに目を向けると、その分類法が定まっていないのが現状である (橋本, 2003)。対人ストレスの分類法の確立とストレスの種類によるコーピングの効果の違いの検討、双方の発展が必要である。

次に、過去にも指摘されているように (Bolger & Zuckerman, 1995; Gunthert et al., 1999), コーピングの効果に個人差があるのかを報告している研究が少ないことが限界として挙げられる。どのような傾性の人にとってどのようなコーピングが有効かという知見は、効果的なコーピングの習得を目指す教育において重要だと考えられる。よって、これまでに報告されている個人差が追認されるのか、そしてコーピングの効果に影響する個人傾性が他にあるのかについて研究が積み重ねられることが望まれる。

また、従来のコーピングの柔軟性の研究では、対人状況の違い (コーピングの失敗の前後) によって使用するコーピングが変化するかを分析の対象としてきた。しかしながら、コーピング A からコーピング B へ変化さ

せることとコーピング B からコーピング A へと変化させることが同程度の効果をもたらすのか否か、また、コーピング A からコーピング B へと変化させる場合とコーピング A からコーピング C へと変化させる場合の効果の違いについて、状況の性質とも関連づけながら検討することが必要となろう。

さらに、対人ストレスに対して用いられたコーピングが他者に及ぼす影響の検討がほとんどなされていないことが限界として挙げられる。これは、ある個人のストレス反応を低減させるものであれば、どのようなコーピングでも使用を促してよいのかという問題にも関わるものである。ここで言う他者に及ぼす影響には、(a) 当該ストレスに直接的に関わる他者やストレスの解決に及ぼす影響、(b) 当該ストレスとは直接的な関わりのない他者との関係に及ぼす影響、が含まれよう。

まずコーピングの使用が当該ストレスに関わる他者に及ぼす影響に関係するものとして、加藤 (2002) による研究が挙げられる。ここでは、対人ストレスコーピング尺度に含まれていた内容が呈示され、それらのコーピングを自分との関係においてストレスを感じている他者に行なわれた場合に好感・不愉快を感じるかについて回答が求められている。この調査から、ポジティブ関係コーピングと解決先送りコーピングの使用が好感を抱かせ、ネガティブ関係コーピングが不快感を抱かせることが示された。先述の通り、ポジティブ関係コーピングはその使用者の友人関係満足度の高さに関連すること、解決先送りコーピングはその使用者の友人関係満足度の高さや心身の不健康状態の低さに関連すること、そしてネガティブ関係コーピングがその使用者の友人関係満足度の低さと不健康状態の高さに関連することが以前の研究 (加藤, 2001a, 2001b) によって明らかにされている。よってこの研究からは、使用者に肯定的な影響を及ぼすコーピングはその相手にも肯定的に影響するものでもあり、逆に、使用者に否定的な影響を及ぼすコーピングはその相手にも否定的に影響するもの

でもあるということが示唆されたとも解釈しうる。しかしながら、この研究結果のように両者に対する影響の方向性は、常に同じだとは限らないかもしれない。例えば、これは心筋梗塞へのコーピングについての研究 (Coyne & Smith, 1991) からではあるが、次のような報告がなされている。心筋梗塞の夫を持つ妻による使用が夫の自己効力感の高さと関連するとされていた protective buffering (例: 自分の怒りを否定したり隠したりする) について、このコーピングを妻と夫がよく使用するほど妻のディストレスが高くなるという。使用者にとって有効なコーピングが相手に好影響を及ぼすのかについては、検討をより積み重ねることが必要であろう。

また、コーピングの使用が相手に及ぼす影響は、対人ストレスの解決にも関わる問題だと考えられる。あるコーピングの使用が相手に好感を与えることで相手からの肯定的な対応を引き出し、結果として対人ストレスが解決に至るかもしれない。そして逆に、あるコーピングの使用が相手に不快感を与えることで相手からの否定的な対応を引き出し、ストレスが未解決に至るかもしれない。ストレスが解決するか否かという問題は、コーピングの効果の指標ともなりうるものである。これまでのストレス研究ではコーピングのストレス反応低減効果の検討に偏ってきたが、コーピングの使用が対人ストレスの解決に結びつくのかについての検証も必要であろう。

最後に、天野・上田・桜井・安里 (2000) は中学生に「悩みやイライラする時の対処行動」を自由記述するよう求め、物や人に八つ当たりをすると回答した者が全体の約1割にのぼることを報告している。またコーピングの尺度にも当り散らすといった内容の項目が含まれていることがある (例えば、大竹ら, 1998) ことから、このようなコーピングを用いる青少年が一定の割合で存在することが推測される。このようなコーピングが対人ストレスに対して用いられた場合、これまでのストレスが生

起していたものとは別の対人関係の中での新たなストレスの生起に繋がる、そしてそれが使用される場所によってはそれまでのストレスに関わっていた者との関係に否定的な影響がさらに加わる、という可能性が予想されうる。万一このようなコーピングに使用者のストレス反応を低減する効果があるという結果が報告されたとしても、コーピングについての教育の実施にあたっては、(a) その効果が長期的に見ても持続するといえるのかどうか、(b) 利己的な振る舞いや暴力を容認することになりうるのではないかと、といった点が十分考慮されるべきであろう。最後に極端な例を挙げたが、このような考慮のためにも、とりわけ行動的なコーピングに関してはその内容に関わらず他者に及ぼす影響やそれを使用した者自身の長期的な社会的適応への影響についても詳細な検討を積み重ねることも今後必要となろう。以上をまとめると、コーピングについての教育への貢献を考慮すると、まずどのような対人状況下でどのコーピングが有効かについてより具体的に明らかにすること、そしてコーピング実行者のストレス反応低減効果の検討に合わせてそのコーピングの対人的な影響についての検討も発展させていくことが今後の課題になると考えられる。

引用文献

- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*, NY: Guilford Press.
- 天野洋子・上田礼子・桜井あや子・安里葉子 (2000). 中学生の対処行動に関する研究—悩みや困ったことのある場合— 沖縄県立看護大学紀要, 1, 1-8.
- Bolger, N., & Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 890-902.
- Causey D. L., & Dubow, E. F. (1992). Development of a self-report coping measure for elementary school children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21, 47-59.
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college

- student population: Some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, **54**, 953-962.
- Compas, B. E., Conner-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, **127**, 87-127.
- Conner-Smith, J. K., & Compas, B. E. (2002). Vulnerability to social stress: Coping as a mediator or moderator of sociotropy and symptoms of anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, **26**, 39-55.
- Conway, V. J., & Terry, D. J. (1992). Appraised controllability as a moderator of the effectiveness of different coping strategies: A test of the goodness of fit hypothesis. *Australian Journal of Psychology*, **44**, 1-7.
- Coyne, J. C., & Smith, D. A. F. (1991). Couples coping with a myocardial infarction: A contextual perspective on wives' distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, **61**, 404-412.
- Downey, G., & Feldman, S. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, **70**, 1327-1343.
- 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.
- 古屋 健・坂田成輝・音山若穂 (2001). 心理的ストレス過程とパーソナリティ: 予備的分析 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編, **50**, 305-328.
- Gomez, R., Bounds, J., Holmberg, K., Fullarton, C., & Gomez, A. (1999). Effects of neuroticism and avoidant coping style on maladjustment during early adolescence. *Personality and Individual Differences*, **26**, 305-319.
- Gunthert, K. C., Cohen, L. H., & Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, **77**, 1087-1100.
- Hahn, S. E. (2000). The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: a diary study. *Personality and Individual Differences*, **29**, 729-748.
- 橋本 剛 (2003). 対人ストレスの定義と種類—レビューと仮説生成的研究による

青少年の対人ストレスへのコーピングとその効果

- 再検討— 人文論集 (静岡大学人文学部), 54, 21-57.
- 久田 満・丹羽郁夫 (1987). 大学生の生活ストレス測定に関する研究—大学生用生活体験尺度の作成— 慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要, 27, 45-55.
- 保健体育審議会答申 (1997). 生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について
- 菅 徹・上地安昭 (1996). 高校生の心理・社会的ストレスに関する一考察 カウンセリング研究, 29, 197-207.
- 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 (2001a). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, 49, 295-304.
- 加藤 司 (2001b). 対人ストレス過程における帰属とコーピング 性格心理学研究, 9, 148-149.
- 加藤 司 (2001c). 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, 57-63.
- 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, 147-154.
- 加藤 司・今田 寛 (2001). ストレス・コーピングの概念 人文論究 (関西学院大学人文学会), 51, 37-53.
- 加藤 司・Snyder, C. R. (2005). ホープと精神的健康との関連性—日本版ホープ尺度の信頼性と妥当性の検証 心理学研究, 76, 227-234.
- 健康日本 21 企画検討会・健康日本 21 計画策定検討会 (2000). 21 世紀における国民健康づくり運動 (健康日本 21) について報告書
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. 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
- Lee-Baggley, D., Preece, M., & DeLongis, A. (2005). Coping with interpersonal stress: Role of big five traits. *Journal of Personality*, 73, 1141-1180.
- 三野節子・金光義弘 (2004). ストレス場面の認知的評価およびコーピング変動性と精神的健康との関連性—大学生の個人内関連特性に基づく分析を通して— 川崎医療福祉学会誌, 14, 167-171.
- 三浦正江・上里一郎 (2002). 中学生の友人関係における心理的ストレスモデルの構成 健康心理学研究, 15, 1-9.
- 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.

- 長根光男 (1991). 学校生活における児童の心理的ストレスの分析—小学4, 5, 6年生を対象にして— 教育心理学研究, **39**, 182-185.
- 野添新一・古賀靖之 (1990). 登校拒否・不登校の原因をさぐる 坂野雄二 (編) メンタルヘルス・シリーズ 登校拒否・不登校 同朋社 Pp. 37-72.
- 小川万理子 (2005). 拒否に対する感受性がストレスコーピングの選択に及ぼす影響 人間と社会の探究 (慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要), **60**, 105-112.
- 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.
- 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ラーの評価とストレス反応との関係 心理学研究, **63**, 310-318.
- 大野太郎・高元伊智郎・山田富美雄 (編) (2002). ストレスマネジメント・テキスト 東山書房
- 大竹恵子・島井哲志・嶋田洋徳 (1998). 小学生のコーピング方略の実態と役割 健康心理学研究, **11**, 37-47.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰 (1991). 大学生の生活ストレスラー, 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**, 1-9.
- O'Brien, T. B., & DeLongis, A. (1996). The interactional context of problem-, emotion-, and relationship-focused coping: The role of the big five personality factors. *Journal of Personality*, **64**, 775-813.
- Park, C. L., Armeli, S., & Tennen, H. (2004). Appraisal-coping goodness of fit: A daily internet study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **30**, 558-569.
- Robins, C. J., Ladd, J., Welkowitz, J., Blaney, P. H., Diaz, R., & Kutcher, G. (1994). The personal style inventory: Preliminary validation studies of new measures of sociotropy and autonomy. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, **16**, 277-300.
- 嶋 信宏 (1992). 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果 社会心理学研究, **7**, 45-53.
- 嶋 信宏 (1999). 大学生用日常生活ストレスラー尺度の検討 中京大学社会学部紀要, **14**, 69-83.
- 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.
- 島津明人 (2002). 心理学的ストレスモデルの概要とその構成要因 小杉正太郎 (編) ストレス心理学 川島書房 Pp. 31-58.

青少年の対人ストレスへのコーピングとその効果

- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, **60**, 570-585.
- 高比良美詠子 (1998). 対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) の作成と妥当性の検討 社会心理学研究, **14**, 12-24.
- 高倉 実・城間 亮・秋坂真央・新屋信雄・崎原盛造 (1998). 思春期用日常生活ストレス尺度の試作 学校保健研究, **40**, 29-40.
- 山田富士雄 (2003). ストレス自己管理のための健康教育 日本健康心理学会 (編) 健康教育概論 実務教育出版, Pp. 137-153.
- Wadsworth, M. E., & Compas, B. E. (2002). Coping with family conflict and economic strain: The adolescent perspective. *Journal of Research on adolescence*, **12**, 243-274.
- Zakowski, S. G., Hall, M. H., Klein, L. C., & Baum, A. (2001). Appraised control, coping, and stress in a community sample: A test of the goodness-of-fit hypothesis. *Annals of Behavioral Medicine*, **23**, 158-165.