

様式 C-19

科学研究費補助金研究成果報告書

平成 21 年 6 月 15 日現在

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2006～2008

課題番号：18530532

研究課題名（和文） 感情能力に焦点をあてた健康行動促進のためのプログラムの開発

研究課題名（英文） The Development of an Emotionally Intelligent Health Promotion Program

研究代表者

大森 美香 (OMORI MIKA)

お茶の水女子・大学大学院人間文化創成科学研究科・准教授

研究者番号：50312806

研究成果の概要：

近年、情動知能 (Emotional Intelligence, 以下 EI) が、ヘルスリスク行動などセルフコントロールと関連するとされ、EI に基づく行動変容のプログラム開発が期待されている。しかし、実証研究が進んでおらず、感情能力を高めることと行動の関連についての研究は、国内外で開発途上の段階である。本研究の目的は、自己や他者の感情を認識し調整する能力の健康関連行動への影響を明らかにすることにあつた。300名の一般成人を対象とした調査から、EIが社会的支援の度合いを通してストレス反応を予測することが明らかになった。EIと健康行動の直接の関係は導かれなかったが、先行研究では、ストレス反応およびネガティブな感情状態がセルフコントロールを阻害するとの知見が得られており、今後、EIとストレス反応の関連を考慮しながら、健康関連行動への影響を検証していく必要があることが示唆された。

交付額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2006年度	1,600,000	0	1,600,000
2007年度	900,000	270,000	1,170,000
2008年度	1,100,000	330,000	1,430,000
年度			
年度			
総計	3,600,000	600,000	4,200,000

研究分野：臨床心理学

科研費の分科・細目：健康心理学

キーワード：感情能力，健康行動，ストレス反応

1. 研究開始当初の背景

青年期の薬物乱用や性感染症、成人期の生活習慣病が増加する一方、わが国においても2004年には概算医療費が最高額の31兆4000億円を記録し、医療費抑制のための健康づくりの施策の推進が課題となっている。健康行動や健康的なライフスタイルを促進しヘルスリスク行動を低減することは、個人のウェルビーイングを促進するばかりでなく、国や自治体が医療コストを抑制しつつより効果的なヘルスケアを提供するための重要な課題となっている。

健康関連行動は、健康信念モデルや合理的行為の理論によって、疾病の脅威の認知や行為の利得と障害、主観的規範、行動意図が、実際の予防行動や健康促進行動にどのような影響を及ぼすのかが説明されてきた。また、青年期のヘルスリスク行動は、青年期に特徴的な心理社会的発達要因が喫煙、危険な性行為、薬物使用のような行動に影響を及ぼすとの報告がなされている。

近年 Mayer & Salovey (1997) によって提唱された情動知能 (Emotional Intelligence, 以下 EI) が、ヘルスリスクを含めたリスクを負う行動と関連するとの報告がある。低い EI が逸脱行動や喫煙などのリスク行動を、高い EI は向社会的行動や、肯定的な仲間関係および家族関係を予測することが明らかになっている (Brackett, Mayer, & Warner, 2004)。EI は、自己や他者の感情の認識や理解、感情リタラシー、感情制御といった情動や感情管理全般の能力を示すという概念である。わが国でも、1995年発刊の Goleman 氏の一般書『情動知能 EQ』によって、一般に広く知られるようになると共に、情動知能尺度の開発が進められた。対人場面における感情のコントロールや、個人がより適応的な行動をとるための基本的な能力として着目されている概念であり、産業・学校教育場面での応用が期待されている。一方、情動知能が、社会的スキル、個人内適応、精神的・身体的健康にどのように関連するのかの実証研究は、わが国ではほとんど進められていない。情動知能が健康行動や逸脱行動の防御要因になるとの見方はあるものの、実証研究が進んでおらず、感情能力を高めることがこれらの行動にどのような変化をもたらすかについての研究は、欧米においても日本においても開発途上の段階であり、感情能力に基づく行動変容のプログラム開発が期待されている。

2. 研究の目的

本研究の目的は、以下の2つである。(1) 自己や他者の感情を認識し調整する能力が、

ヘルスリスク行動や健康促進行動にどのように影響するのかを明らかにすること、(2) 従来の健康関連行動を説明する理論で部分的にとりあげられた感情と行動の関連に焦点をあて、健康行動促進のためのより有効なプログラムを試作し、その有効性を実証する。

3. 研究の方法

本課題に用いた研究方法は以下のとおりである。

(1) EI 測定のための予備的研究

論文データベースおよび関連する書籍から、既存の EI 測定尺度を調査。

(2) EI, 健康関連行動, ストレス反応の関連を明らかにすることを目的に、一般成人300名を対象とした web 調査の実施。

(3) 研究協力者の EI リサーチ (株) とともに、EI 検査の試作。

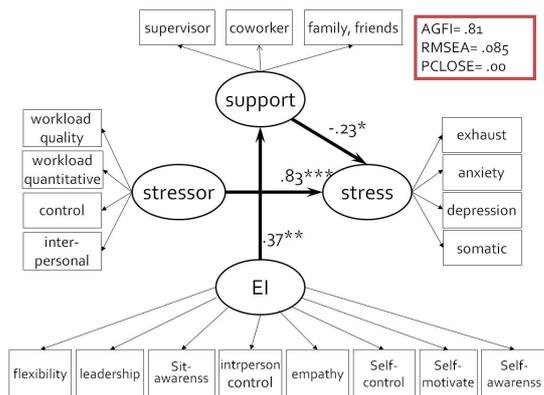
4. 研究成果

(1) 感情能力、ストレス、ヘルスリスク行動の関連性の検証

先行研究のレビューをとおして、能力としての EI を測定するためには、パフォーマンスアセスメント型の尺度が適切であることがあきらかになった。

300人の社会人を対象とした web 上のモニター調査を行い、健康関連行動と感情、および心身の健康の関連についての調査を行った。パフォーマンスアセスメント型の尺度の邦訳版が、研究用にリリースされていないため、本調査では、自己報告式の尺度を用いることとした。

EI とストレス反応について、EI はソーシャルサポートを媒介してストレス低減に関連することが明らかになった (図1)。先行研究の結果からも、EI が対人関係の質の高さに関連することが明らかになっており、ストレス反応の軽減のためにも EI を高めることが重要であることが示唆された。



(図1 EI, ソーシャルサポート, ストレスの関連)

(2) EI 測定尺度の試作

海外研究協力者 Peter Salovey 氏/Marc A. Brackett 氏との打合せを行い、研究協力者の EI リサーチのグループの協力を得ながら、EI 測定尺度の試作を行った。既存の MSCEIT を参考に、パフォーマンスアセスメント型の尺度の項目を収集した。

信頼性・妥当性の検討および EI の結果変数との関連を検証するため調査実施を開始した。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計 4 件)

① Omori, M., & McKyer-Jones, E.L. (2006) Relationships among social influences, health beliefs, and adolescent smoking status - A cross-national study between US and Japan. *International Journal of Behavioral Medicine*, 13, supplement, 96-97.

② Yamawaki, N., & Omori, M. (2006). The impact of parental bonding in childhood on Japanese college students' mental health: The mediation role of self-esteem and life-satisfaction. *International Journal of Behavioral Medicine*, 13, supplement, 262.

③ Omori, M. (2007). Japanese college students' attitudes toward professional psychological services: The role of

cultural self-construal and self-concealment. *Psychological Reports*, 100, 387-399.

④ 松丸礼・大森美香・赤松利恵 (2008). 「食に関する不合理な信念」尺度の作成 - Irrational Eating Beliefs Scale (IEBS) の信頼性と妥当性の検討- 栄養学雑誌 66 (3), 141-148.

[学会発表] (計 11 件)

① Omori, M. Gender Differences in Health-Endangering Behaviors and Psychological Correlates among Japanese College Students. Panel Discussion at the Asian Studies on the Pacific Coast ASPAC 2006 Annual Conference, June 17, 2006. Washington State University, USA

② Sakurai, M., & Omori, M. Relationships between perceived parental rearing and interpersonal difficulties among female undergraduate students. 2006 International Congress of Psychotherapy in Japan and the 3rd International Conference of the Asian Federation for Psychotherapy, August 29, 2006. Tokyo

③ Ushioda, E., & Omori, M. Predictive roles of co-activities and sexual relationships on marital satisfaction among Japanese women. Poster presented at the 2006 International Congress of Psychotherapy in Japan and the 3rd International Conference of the Asian Federation for Psychotherapy, August 29, 2006, Tokyo

④ 杉江征・大森美香 自律訓練法と自律療法 2006 年国際サイコセラピー会議イン・ジャパン 2006 年 8 月 31 日 東京

⑤ 松丸礼・赤松利恵・大森美香 食に関する信念の尺度 栄養教育への認知的アプローチの応用を目指して 日本健康心理学会 2006 年 9 月 9 日 京都

⑥ Omori, M., & Saito, M. The effect of emotional intelligence on the occupational stress and health behaviors among Japanese workers. Paper presented at the 28th Stress & Anxiety Research Conference Bávaro, The Dominican Republic. July 19-22,

2007.

⑦ 佐々木研一・櫻井満優美・横井真人・野口昭彦・渡辺徹・大森美香・豊田秀樹
4領域を有するオリジナルなEQ尺度作成の試み 日本テスト学会 2007年8月25日 東京

⑧ 松丸礼・大森美香・赤松利恵
食に関する不合理な信念尺度と健康行動の心理指標との関連 日本健康心理学会 2007年9月 東京

⑨ Omori, M., & Saito, M.
Emotional intelligence, occupational stress, and social support among Japanese workers.
Poster presented at the XXIX International Congress of Psychology, Berlin, Germany, July 25, 2008.

⑩ Omori, M., Matsumoto, S., & Jones-McKyer, E. L.
Predictive Roles of Self and Perceived Norms on Adolescents' Health-Endangering Behaviors: A Comparative Study Between American and Japanese Adolescents.
Poster presented at the 116 American Psychological Association Annual Convention, Boston, USA, August 17, 2008.

⑪ 玉浦有紀・大森美香・赤松利恵
体重管理の誘惑に対する対策－減量成功者が講じた対策の検討－
日本健康心理学会 2008年9月12日 東京

[図書] (計 2 件)

① 大森美香 2007 「ヘルスリスク予防のためのコミュニケーション」
(内田伸子・坂元章 編著) 『リスク社会を生き抜くコミュニケーション力』(9章)
金子書房

② 大森美香 2007 「第9章 健康増進・予防」(金沢吉展 編) 『心理療法・カウンセリングの基礎: カウンセラー・セラピストを目指す人のために』 p.215-237. 有斐閣

6. 研究組織

(1) 研究代表者

大森 美香 (OMORI MIKA)
お茶の水女子大学
大学院人間文化創成科学研究科
准教授
研究者番号: 50312806

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者 なし