

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 13 日現在

機関番号：32620

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2012～2013

課題番号：24659329

研究課題名(和文) 首尾一貫感覚とは異なる心理的健康増進要因の探索的研究

研究課題名(英文) Development of stress coping score on sense of acceptance

研究代表者

湯浅 資之 (YUASA, Motoyuki)

順天堂大学・医学(系)研究科(研究院)・准教授

研究者番号：30463748

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,000,000 円、(間接経費) 900,000 円

研究成果の概要(和文)：東洋由来の世界観や人生観では主体と客体が未分化で両者の区別が曖昧に認識され、内向的、感覚的傾向が強いという。こうした東洋の人生観に基づくストレス対処心理特性として受容的感覚という心理特定を同定した。以下の下部構造から構成される。(1) 脱執着感(ストレス状態の思いにとらわれない、過度に反応しない感覚)、(2) 脱同一化感(ストレス状態にあることを能動的に客観視する感覚)、(3) 包容感(ストレス状態にあることを物事の道理として受け入れる感覚)(4) 被包容感(ストレス状態にあることが第三者に受け入れられていると考える感覚)。こうした分類をもとに、受容的感覚を測定する10項目の質問からなる尺度を開発した。

研究成果の概要(英文)：In the Oriental view of the world and of humanity, subjects and objects are vaguely defined, and introverted nature becomes stronger. We identified the psychological pattern to cope with mental stress based on this oriental view as sense of acceptance. These four underlying senses constitute the sense of acceptance. 1) The sense of forgetting the stress/trying not to be too sensitive to the stress, 2) The sense of viewing the stress objectively, 3) The sense of accepting that you are under stress, accepting the stress as such, 4) The sense of being accepted by the third person that you are under stress. Based on this categorization, the scale for measuring sense of acceptance, which consists of ten questions, was developed.

研究分野：医歯薬学

科研費の分科・細目：社会医学・公衆衛生学・健康科学

キーワード：ストレス対処 受容的感覚 健康増進因子 社会医学 健康教育 首尾一貫感覚

1. 研究開始当初の背景

健康と疾病は、リスクまたはストレス要因とそれとは逆向きに働く健康増進要因 (Saulutory Factor) の力関係で規定されるとする考え方がある。健康増進要因の中で、特に心理的要因として代表的なものに「首尾一貫感覚 Sense of Coherence (SOC)」がある。これは Aron Antonovsky がユダヤ人大量虐殺生還者の調査の中で見出した心理特性である。SOC は、(a) 現実とは予測と説明が可能であると感ずること (把握可能感) (b) 自分の力でストレスを対処できると感ずること (処理可能感) (c) そのストレスに対処することは挑戦し心身を投入するに値すると感ずること (有意義感) の3つの下部構造からなる「前向きに明るくたくましく生きる力」(山崎、他、2008) と説明される。SOC は健康的保健行動 (Wainwright et al, 2006) や QOL (Floyd et al, 2011) と正の関連、うつ (Luutonen et al, 2011) とは負の相関を示すなど、SOC の有用性を示す実証研究は多数報告されている。

一方、我々はかつてわが国で介護予防の研究をしている際に、日本人の長寿高齢者には共通する心理特性が存在するのではないかと考えるようになった。それは、くよくよ考えない、穏やか、包容的などの共通した心理特性をもち、幾つかの「長寿の秘訣」研究でも同様の点が指摘されていた。長年に亘り無数のリスクあるいはストレスに対処した結果として長寿を遂げたと考えるならば、これも健康増進要因と考え得るのではないか。しかし、これはリスクあるいはストレスを「受容する」特性を持つ点で、リスクあるいはストレスに「抗しよう」とする SOC と明らかに異なる特性を有していると考えられた。そこで、東洋的人生観や世界観の上に成立したと考えられるこのストレス対処の心理特性について探索的研究を行うことになった。

2. 研究の目的

本研究は、SOC とは異なる新たな心理的ストレス対処の健康増進要因として「受容的感覚 Sense of Acceptance (SOA)」を定義し、その下部構造を明らかにし、ついでこれを測定する尺度を開発することを目的とした。

SOA を同定したならば、首尾一貫した自律的自己を持ち、リスクあるいはストレスに抗しようとする SOC を保持することが困難な人に、その代替として SOA を醸成していく新たな健康教育の在り方を提供することが期待できる。

3. 研究の方法

次の手順で SOA を定義し、尺度を開発した。
(1) 構成概念の考案；東洋的思想および東洋文化論の文献、書籍を参考に東洋的人生観や世界観の特徴を把握し、それを参考にしながら SOA の下部構成要素を考案した。

(2) 構成概念の修正；地方自治体職員と東日本大震災時の津波被害者へのインタビューを行い、過去にストレスに晒された際の心理的対処を思い出してもらい、その経験を SOA の下部構成要素毎に分類を試み、構成概念の要素分類と定義付けの再検討を行った。

(3) 質問文の作成；複数の専門家によるブレインストーミングを実施し、質問項目の第1次選定を行った。この際、ファセット法のマッピングセンテンスを用いて、SOA の構成概念を質問文へと転換させる文章化を行った。

(4) 第1回調査；地方自治体職員を対象に開発した質問文に対して回答してもらう調査を実施した。回答分布の確認、反応傾向項目・ネガティブ項目・冗長性項目を除外し、因子分析により質問項目の絞り込みを行った。

(5) 第2回調査；一般企業及び一般住民を対象に調査を実施し、結果から探索的因子分析法にて質問項目の絞り込み、および構成概念妥当性の再検討を行った。関連尺度 (外的

基準)として WCCL コーピングスケールも測定し、基準関連妥当性の検討を行った。同時に、回答分布を確認し、反応傾向項目・ネガティブ項目・冗長性項目を除外した。

(6) 信頼性の検討; クロンバック 係数を算出して信頼性を検討した。

4. 研究成果

西洋由来の世界観・人生観は、外界世界への関心が強く、主体と客対が明確に二分されている特徴を有すると考えられる。主体の理想世界(アイデア)を実現すべく、客体(自然)を変形し、支配する志向性が強い。自然や死に対して毅然と立つ(カント哲学)特徴が濃厚である。そこから内的倫理基準すなわち罪の文化という特徴が出てくる。左脳的、言語的、論理的で、顕在意識に特徴を持つ。また自己肯定感が強い傾向にある。父性愛的であり、正義、自立を重視し、同時に科学や法制が進歩する素地を与えられられる。

他方の東洋由来の世界観・人生観は、内向性で人格形成や道の探求に強い関心を向ける傾向が強い。主体と客対は未分化で、客体(自然=おのずから)への随順志向がある。生も死も未分化な点も特徴である(生死一如)。外的倫理基準すなわち恥の文化とも指摘される。自然との一体感を強調し、右脳的、感覚的、潜在意識的傾向が強い。母性愛的で包容的であると考えられる。

こうした検討から、日本人には SOA と呼ぶことのできるストレス対処の心理特性があると考えられた。SOA の下部概念は次の4つから構成されたと考えられた。(1) 脱執着感(ストレス状態の思いにとらわれない、過度に反応しない感覚のことで、典型的な表現は「くよくよ考えない」「水に流す」「気分転換する」など)(2) 脱同一化感(ストレス状態にあることを能動的に客観視する感覚のことで、「自分の気持ちと距離を置いてみる」「こんなものだ」という表現であらわされる)(3) 包容感(ストレス状態にあるこ

とを物事の道理として受け入れる感覚であり、典型的には「仕方ない」「諦めるしかない」「だめなら駄目でもいい」「やるだけのことはやった」「何とかなる」などが挙げられる)(4) 被包容感(ストレス状態にあることが第三者に受け入れられていると思える感覚のことで、「ひとりじゃない」「有難い」「お陰さまで」などと表現される)の4つである。

地方自治体職員8名と津波被害者4名へのインタビュー結果を基にファセット法により文章化したところ、脱執着感、脱同一化感、被包容感が6問、包容感8問の計26問の質問文が作成された。これを用いて地方自治体職員358名を対象に第1回目調査を実施した。因子分析法によるプロマックス回転を行ったところ、因子負荷量が0.4以上の質問数は脱執着感6問(クロンバック 係数=0.820)、脱同一化感4問(=0.726)、包容感4問(=0.591)、被包容4問(=0.782)であった。

次に、一般住民と企業職員280名を対象に第2回目調査を実施した。因子分析法によるプロマックス回転を行ったところ、因子負荷量が0.6以上の質問数は脱執着感3問(=0.708)、脱同一化感2問(=0.718)、包容感2問(=0.650)、被包容3問(=0.763)の計10問に絞り込まれた。基準関連妥当性として WCCL コーピングスケールと比較したところ、SOA と WCCL の積極的認知及びソーシャルサポートとの Pearson 相関係数は0.524($p < 0.001$)、SOA と WCCL の自責・希望的観測・回避との相関係数は-0.228($p < 0.001$)であった。また、SOA と SOC(東大式首尾一貫感覚3問)との相関係数は0.586($p < 0.001$)であった。

以上の結果から、SOA10項目は望ましい情緒中心対処によるストレス対処尺度として有益な指標であると考えられた。以下に、SOA10項目を掲載する。

(1) 脱執着感

問1 困難な出来事に直面したとき、考えすぎたり悩み過ぎたりすることが

問2 過去に起こった出来事に対して、あなたはいまでも後悔することが

問3 いやなことが起きたり、なにも手につかなくなることが

(2) 脱同一化感

問4 困難な出来事に直面したとき、あなたは自分のおかれている状況を客観的に

問5 今、自分がおかれている状況が分からなくなったとき、あなたは一步引いてその状況を見直すことが

(3) 包容感

問6 将来、困難な出来事に直面したとき、あなたは人生にはこんなこともあると

問7 人には良いところも悪いところもあるが、それでよいのだと

(4) 被包容感

問8 これまで、困難な出来事に直面したとき、あなたは

問9 将来、自分が困難な出来事に出合っても、周りの人があなたを助けてくれると

問10 これまで、つらい時期を乗り越えられたのは、周りの人が見守ってくれたからだ

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0件)

〔学会発表〕(計1件)

湯浅資之、守島亜季、山口鶴子、岡本裕樹、橋本夕美、服部原モニカ、高城智圭、星旦二 .
新たなストレス対処心理要因 “ 受容的感覚 (仮) ” . 日本民族衛生学会、2012 .

〔図書〕(計0件)

〔産業財産権〕

出願状況 (計0件)

名称 :

発明者 :

権利者 :

種類 :

番号 :

出願年月日 :

国内外の別 :

取得状況 (計0件)

名称 :

発明者 :

権利者 :

種類 :

番号 :

取得年月日 :

国内外の別 :

〔その他〕

ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者

湯浅資之 (YUASA, Motoyuki)

順天堂大学大学院医学研究科・准教授

研究者番号 : 30463748

(2) 研究分担者

星 旦二 (HOSHI Tanji)

首都大学東京都市環境科学研究科・教授

研究者番号 : 00190190

(3) 連携研究者

()

研究者番号 :