

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 6 月 5 日現在

機関番号：17301

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2011～2014

課題番号：23530905

研究課題名(和文)対人ストレスコーピングに関する実践的介入研究

研究課題名(英文)A practical intervention to promote school students' interpersonal stress coping (postponed-solution coping) in order to reduce their stress responses

研究代表者

谷口 弘一 (TANIGUCHI, Hirokazu)

長崎大学・教育学部・准教授

研究者番号：20411051

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,600,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、児童・生徒を対象にして、対人関係に起因するストレスに対して有効なコーピングである「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。訓練群には、解決先送りコーピングの使用を促し、コーピング日誌による訓練を行った。小学生と大学生では、訓練直後に、解決先送りコーピングの使用頻度が統制群より訓練群で増加していた。また、大学生では、ストレス反応が統制群より訓練群で低下していた。

研究成果の概要(英文)：Elementary school, junior high school, senior high school, and undergraduate students were trained to use effective interpersonal stress coping (postponed-solution coping) in order to reduce their stress responses. They were instructed to use postponed-solution coping when confronting with interpersonal stress events and to keep a diary of whether they used postponed-solution coping each day for two or three weeks. Before the training (pre-test), at shortly after to 2weeks after the training (post-test), and at 3 to 5 weeks after the training (follow-up test), students in both the training and control group completed questionnaires regarding interpersonal stress coping and stress responses. At post-test, elementary school and undergraduate students in the training group used postponed-solution coping more frequently than the corresponding control students. Moreover, at post-test, the trained undergraduate students reported lower stress responses than the controls.

研究分野：臨床社会心理学

キーワード：対人ストレスコーピング

1. 研究開始当初の背景

平成12年度保健福祉動向調査(厚生労働省, 2001)によると, 日常生活でストレスを経験したことがある人は, 全回答者(満12歳以上の世帯員)のほぼ半数である54.2%にのぼっている。また, その内容を見ると, 「職場や学校での人間関係」および「家族関係」が全体の39.0%を占めており, 対人関係に起因するストレスの多いことが分かる。こうした現状からも明らかとなっており, 職場・学校・家庭といった生活環境にうまく適応し精神的健康を維持していくためには, 対人関係に起因するストレスに対していかに効果的に対処できるかが重要な鍵となる。

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, 以下の3つに分類される(加藤, 2003)。ひとつは, ポジティブ関係コーピングで, 積極的に問題を解決し, より良い関係を築こうとする方略である。二つめは, ネガティブ関係コーピングで, 関係を放棄・崩壊する方略である。三つめは, 解決先送りコーピングで, 問題を深刻に受け取らず, 時間が解決するのを待つ方略である。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, 2004; 谷口, 2007; 谷口・加藤, 2007)。

このように, 対人ストレスコーピングに関する研究知見は徐々に蓄積されてきてはいるが, 対人ストレスコーピングの獲得に焦点を当てた実践的介入研究は非常に少ない。そうした中で, 加藤(2005)の研究では, 専門学校生を対象にして, 解決先送りコーピングの使用頻度を高めることによって, ストレス反応を低下させることが可能であることが明らかにされている。こうした介入効果が, 専門学校生以外の人, とりわけ児童・生徒を対象にした場合にも認められるかどうかを検討することは非常に重要な課題である。なぜならば, 友人や教師など対人関係のストレスは, 子どもの精神的健康に対して強い影響を与えることから(岡安他, 1992; 嶋田, 1998), そうしたストレスに対して, 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からである。

2. 研究の目的

本研究は, 児童・生徒を対象にして, 対人関係に起因するストレスに対して有効なコーピングである「解決先送りコーピング」を獲得させる実践的介入を行い, その効果を検討することを主要な目的とした。

3. 研究の方法

(1) 小学生を対象にして, 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。訓練群・統制群ともに, 2学期中に第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。訓練終了から1週間後に第2回質問紙調査(post-test), 同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。

(2) 中学生を対象にして, 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。訓練群・統制群ともに, 2学期中に第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。訓練終了から2週間後に第2回質問紙調査(post-test), 同4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。

(3) 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。訓練群・統制群ともに, 1学期中に第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。

(4) 大学新入生を対象にして, 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。訓練群・統制群ともに, 前期中に第1回質問紙調査(pre-test)を15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5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21日間, コ

ーピング日誌による訓練を行った。訓練終了から1週間後に第2回質問紙調査(post-test)、同5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。

4. 研究成果

(1) 小学生を対象とした実践的介入の主な結果は以下のとおりである。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、統制群よりも訓練群で有意に高くなっていた(Figure 1)。小学生においても、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示された。一方、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、訓練終了1週間後、同3週間後と、時間が経過するにつれて有意に低下していた(Figure 2)。訓練群に加えて統制群のストレス反応も低下した要因として、大きな学校行事が終了し、児童のストレスが緩やかな低下傾向にあった時期に訓練が行われたことや、学年全体の関係が密であり訓練群と統制群の交流が多くあったことなどが挙げられる。

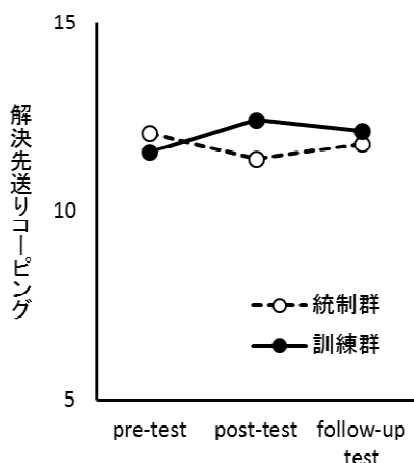


Figure 1 解決先送りコーピングの変化(小学生)

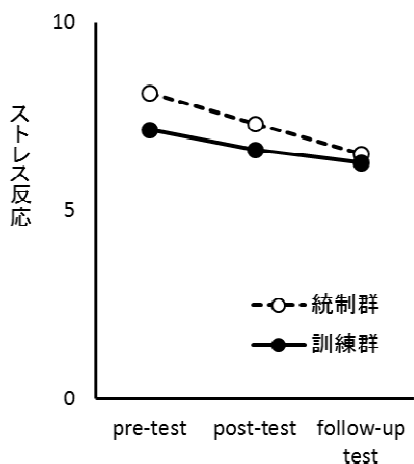


Figure 2 ストレス反応の変化(小学生)

(2) 中学生を対象とした実践的介入の主な結果は以下のとおりである。訓練終了2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(Figure 3)。訓練期間中に生徒が記入したコーピング日誌の内容を検討したところ、対人関係における不快な出来事を経験頻度は、1週間につき平均1件程度であった。このことから、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と考えられる。ストレス反応は、訓練期間中、訓練群と統制群に有意な差は認められず、また時間経過による変化も見られなかった(Figure 4)。訓練期間中には、修学旅行や期末考査など、比較的大きな学校行事が続いていたが、ストレス反応に対するそうした行事の影響は見られなかった。本研究では、2年生2クラスを対象として介入を行ったため、各群の人数が必ずしも多くはなかった。また、欠損値データを除外した結果、各群の男子の割合が相対的に少なくなった。今後の研究では、より多くの参加人数を確保し、さらには男女比が同数となる状況で、コーピング獲得訓練を行い、その効果を検討できると良いであろう。

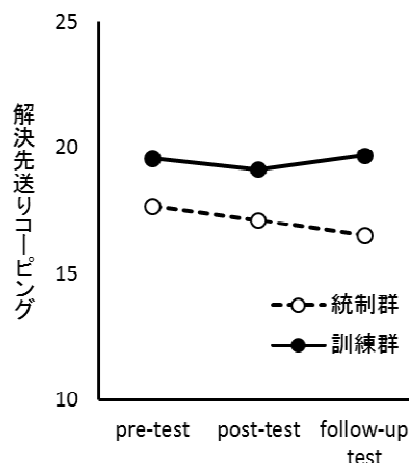


Figure 3 解決先送りコーピングの変化(中学生)

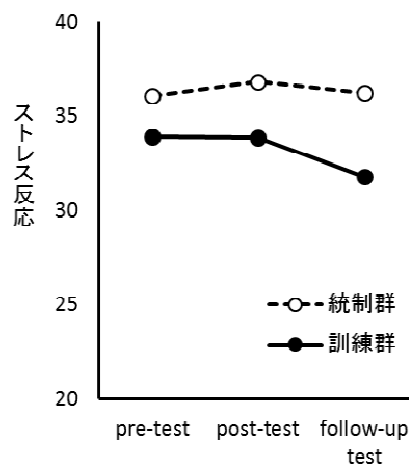


Figure 4 ストレス反応の変化(中学生)

(3) 高校生を対象とした実践的介入の主な結果は以下のとおりである。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 (Figure 5)。中学生の結果と同様に、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と考えられる。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 (Figure 6)。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が原因のひとつとして考えられる。訓練群において、訓練終了直後に、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、ストレス反応が低下していた (Figure 7)。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。

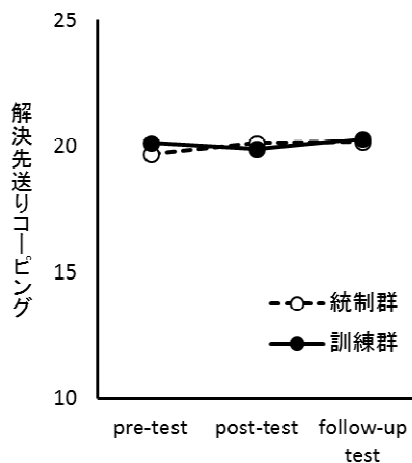


Figure 5 解決先送りコーピングの変化(高校生)

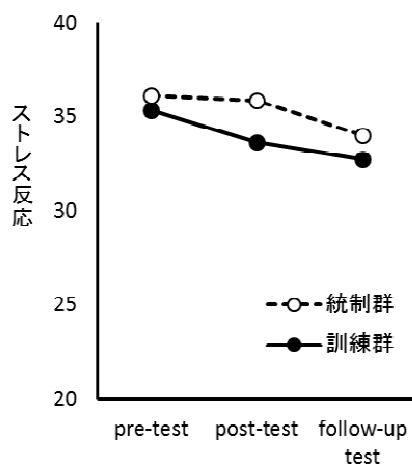


Figure 6 ストレス反応の変化(高校生)

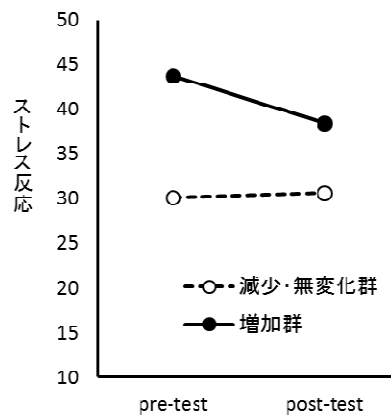


Figure 7 訓練群のストレス反応の変化(高校生)

(4) 大学新入生を対象とした実践的介入の主な結果は以下のとおりである。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、統制群よりも訓練群でより高くなる傾向にあった (Figure 8)。また、ストレス反応も、統制群より訓練群で有意に低下していた (Figure 9)。コーピング日誌を使用した訓練によって、解決先送りコーピングの使用頻度が高まり、ストレス反応が低下することが、大学新入生においても確認された。その一方で、訓練終了後ある程度時間が経過した段階では、解決先送りコーピングの使用頻度が低下し、訓練効果が薄れる傾向にあった。それに併せて、訓練群のストレス反応も訓練を受ける前の状態に戻っていた。こうした般化の問題は、訓練終了18週間後に follow-up test を実施した加藤 (2005) においても、同様に確認されている。本研究の post test と follow-up test の間隔は、加藤 (2005) の3分の1程度と短いことから、コーピング日誌による解決先送りコーピング獲得訓練の効果は、比較的短期間で消失する可能性があるといえる。今後の研究では、コーピング日誌以外の訓練方法を用いた介入を行い、その持続効果を詳細に検討する必要があるだろう。

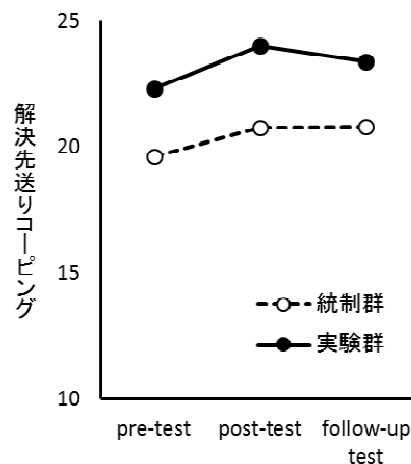


Figure 8 解決先送りコーピングの変化(大学生)

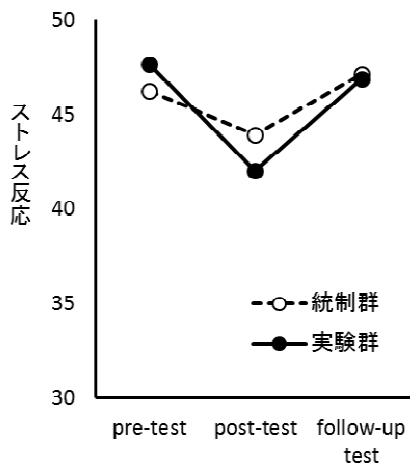


Figure 9 ストレス反応の変化(大学生)

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 24 件)

(1) 谷口弘一, 小・中・高校生の学校および家族ストレスとストレス反応との関連に関する縦断的研究, 長崎大学教育学部教育実践総合センター紀要, 査読無し, 13, 2014, 71-76

(2) 谷口弘一, 対人ストレスコーピングの実践的介入—中学生を対象にして—, 同志社心理, 査読無し, 60, 2014, 8-13

(3) 谷口弘一, 対人ストレスコーピングの効果における個人差—対人場面における曖昧さへの非寛容に着目して—, 長崎大学教育学部紀要—教育科学—, 査読無し, 78, 2014, 67-72, <http://hdl.handle.net/10069/34468>

(4) 谷口弘一, 対人ストレスコーピングの実践的介入—高校生を対象にして—, 長崎大学教育学部紀要—教育科学—, 査読無し, 78, 2014, 57-65, <http://hdl.handle.net/10069/34467>

(5) 谷口弘一, 対人ストレスコーピングの効果における個人差—小・中・高校生を対象にして—, 長崎大学教育学部教育実践総合センター紀要, 査読無し, 12, 2013, 97-105, <http://hdl.handle.net/10069/31374>

(6) 谷口弘一, 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—, 長崎大学教育学部教育実践総合センター紀要, 査読無し, 12, 2013, 87-96, <http://hdl.handle.net/10069/31373>

(7) 谷口弘一, 小学生の学校および家庭生活ストレスに関する縦断的研究, 長崎大学教育学部教育実践総合センター紀要, 査読無し, 12, 2013, 81-85, <http://hdl.handle.net/10069/31372>

(8) 谷口弘一, 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, 査読無し, 59, 2013, 17-22

(9) 谷口弘一, 精神的健康に対する対人ストレスと対人ストレスコーピングの効果,

長崎大学教育学部紀要—教育科学—, 査読無し, 77, 2013, 59-65,

<http://hdl.handle.net/10069/32340>

(10) 谷口弘一, 対人ストレスコーピングの効果における個人差, 長崎大学教育学部紀要—教育科学—, 査読無し, 77, 2013, 51-57, <http://hdl.handle.net/10069/32339>

[学会発表] (計 21 件)

(1) 谷口弘一, 対人ストレスコーピングの実践的介入—中学生を対象にして—, 中国四国心理学会第 70 回大会, 2014 年 10 月 25 日, 広島大学 (広島県東広島市)

(2) 谷口弘一, 対人ストレスコーピングの実践的介入—高校生を対象にして—, 日本心理学会第 78 回大会, 2014 年 09 月 10 日, 同志社大学 (京都府京都市)

(3) 谷口弘一, 対人ストレスコーピングの効果における個人差—対人場面における曖昧さへの非寛容に着目して—, 日本カウンセリング学会第 47 回大会, 2014 年 08 月 31 日, 名古屋大学 (愛知県名古屋市)

(4) 谷口弘一, 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—, 日本発達心理学会第 25 回大会, 2014 年 03 月 22 日, 京都大学 (京都府京都市)

(5) 谷口弘一, 対人ストレスコーピングの効果における個人差—小・中・高校生を対象にして—, 中国四国心理学会第 69 回大会, 2013 年 11 月 17 日, 山口大学 (山口県山口市)

(6) 谷口弘一, 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—, 中国四国心理学会第 68 回大会, 2012 年 11 月 11 日, 福山大学宮地茂記念館 (広島県福山市)

(7) 谷口弘一, 対人ストレスと対人ストレスコーピングの交互作用効果, 日本カウンセリング学会第 45 回大会, 2012 年 10 月 28 日, 麗澤大学 (千葉県柏市)

(8) 谷口弘一, 対人ストレスコーピングの個人差, 日本健康心理学会第 25 回大会, 2012 年 09 月 02 日, 東京家政大学 (東京都板橋区)

[図書] (計 2 件)

(1) 谷口弘一, 晃洋書房, 児童・生徒のサポートの互恵性と精神的健康, 2013, 154

(2) 谷口弘一 (日本発達心理学会編著), 新曜社, ソーシャルネットワークとソーシャルサポート (発達科学ハンドブック 5—社会・文化に生きる人間—), 2012, 114-123 (346)

[その他]

谷口弘一研究室ホームページ

<http://taniguchi-laboratory.com/>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

谷口 弘一 (TANIGUCHI, Hirokazu)

長崎大学・教育学部・准教授

研究者番号: 20411051