

## 認知行動療法的アプローチによるストレス 反応低減効果についての検討

### Effectiveness of reducing stress responses by cognitive behavior therapy approach

鎌田 大輔

(東京成徳大学大学院)

杉原 一昭

(東京成徳大学)

*Daisuke KAMADA* (Graduate School of Psychology, Tokyo Seitoku University)

*Kazuaki SUGIHARA* (Tokyo Seitoku University)

#### 要 約

本研究では、“よかったこと探し”と題した認知行動療法的アプローチを継続的に行うことにより、大学生の対処可能感覚、肯定的解釈、ストレス反応にどのような変化が生起するかを検討することを目的とした。調査対象者は、A大学2年生56名のうち、データに不備のなかった46名（男性15名、女性31名、平均年齢19.80歳）であった。その結果、対処可能感覚に変化はみられなかったが、肯定的解釈が増加し、ストレス反応が低減されたことが明らかになった。

キーワード：ストレス反応、対処可能感覚、コーピング、認知行動療法、大学生

#### 問題

現代の社会は、ストレス社会と呼ばれるほどストレスが多く（松原、1989；上野・高下・原口・津田、1992）、心理的ストレスは、心身両面の健康維持・増進に多大な影響を及ぼすとされており（神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野、1995）、大学生においても、無気力や引きこもりなどの状態を呈したり、留年をしたりする者の増加が指摘されている（木村・小林・松田、2003；山田・天野、2003）。

このような指摘から、大学生を対象としたストレスやコーピング、その他関連要因についての多くの研究が報告されている。

しかし、わが国における大学生を対象とした実践的研究は行われておらず、その他の教育現場におけるSTMに関する介入研究についても、看護学生を対象とした加藤（2005）の研究、専門学校生を対象とした宮崎・松原（2001）の研究、小学生を対象とした竹中・児玉・田中・山田・岡（1994）の研究が報告されているのみである。

ストレスマネジメントにおいては、リラクゼーション、バランスの摂れた食事、睡眠・休息、物事をポジティブに捉えることなどがストレスに対して有効であると言われている（Gregson, 2000; Greenberg, 2002; Romas & Sharma, 2004）。

Greenberg（2002）は、ネガティブな側面に焦点を当てることはストレスを増加させ、ポジティブ

ブな側面に焦点を当てることはストレスを減少させると言及しており、鎌田（2006）においても認知的対処方略である肯定的解釈がストレス反応を低減する作用があることが示唆されている。

また、認知行動療法のひとつとされる論理療法（rational emotive behavior therapy: REBT）においても、人間の感情を決めるもっとも重要で直接的な要因は認知であり、過去や現在の外部の出来事よりもむしろ、個人が知覚したことや知覚したことに対する評価といった内的な評価が感情に影響を与える直接的で大きな原因になるとされている（Waren, S.R., DiGiuseppe, R. & Dryden, W., 1992）。

ところで、認知療法および認知行動療法とは、心理教育的に行われ、当面の問題への対処の方法を教えるものであり、認知療法においては、対象者の技術（skills）を増大させ、生活上の急を要する事態に、より効果的に対処できるようにし、事態を制御できる感覚（sense of control）と自分が有効に機能しているという感覚（sense of self-efficacy）の増大を図ることが目標とされる（Freeman, 1989）。

そこで、本研究では、日常生活におけるポジティブな側面に焦点を当てるトレーニングとして“よかったこと探し”と題した認知行動療法的なアプローチを継続して行うことにより、調査協力者の対処スキルを増大させ、自分がストレスに対して上手く対処できるという感覚（対処可能感覚）の増大を図ることにより、ストレス反応を低減させることを目的とした。

## 目 的

日常生活におけるポジティブな側面に焦点を当てるトレーニングとして“よかったこと探し”と題した認知行動療法的アプローチを継続的に行うことにより、介入群にどのような変化が生起するかを検討することとした。

仮説としては、“よかったこと探し”トレーニング効果により、対処可能感覚およびストレス・コーピングにおける肯定的解釈が増加・促進され、それに伴いストレス反応が低減されると考えた。

## 方 法

### 調査協力者

A 大学2年生56名のうち、Pretest, Posttest, Follow-up test を通じてデータに不備のなかった46名（男性：15名、女性：31名、平均年齢：19.80歳）を調査対象とした。

### 調査期間

2005年10月－2006年1月に実施した。

### 測定尺度

改訂版大学生用対処可能感覚尺度 鎌田・槇野（2005）大学生の対処可能感覚を測定するための尺度で、ポジティブな気づき（3項目）、生活の広がり（6項目）、対処困難感（3項目）の3下位尺度（計12項目）からなる。

回答は「あてはまらない」から「あてはまる」までの4件法で、採点は4件法の回答にそのまま1－4点を割り当て、対処困難感尺度（3項目）については逆転項目であるため、得点を反転させて、下位尺度ごとに合計得点を算出する。

ストレス反応尺度 尾関（1993）の大学生用ストレス評価尺度におけるストレス反応を測定するための尺度で、(a)抑うつ、(b)不安、(c)怒り、(d)認知的混乱、(e)引きこもり、(f)身体的疲労感、(g)自律神経系の活動性亢進、という7つの下位尺度（各5項目、計35項目）からなる。

回答は、「あてはまらない」から「非常にあてはまる」までの4件法で、採点は4件法の回答にそのまま0－3点を割り当て、下位尺度ごとに合計得点を算出する。

ストレッサー尺度 尾関（1993）の大学生用ストレス評価尺度におけるストレッサーを測定する

ための尺度で、大学生が日常生活で体験するような35項目の出来事から構成されている。

回答は、「体験あり」か、「体験なし」かを問い、「体験あり」の場合は、なんともなかった、ややつらかった、かなりつらかった、非常につらかった、の4件法で答えてもらう。採点は4件法の回答にそのまま0-3点を割り当て、合計得点を算出する。

なお、本研究においては、介入群と対照群の両群の等質性を検定することを目的として使用したため、ストレスの体験数のみを分析に用いた。

3次元モデルにもとづく対処方略尺度 神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野（1995）が作成した対処方略・対処行動を測定するための尺度で、コーピングの分類次元として、(a)「問題焦点-情動焦点」軸、(b)「接近-回避」軸、(c)「反応系」軸の3つの軸を設定し、それらの組み合わせで構成される8事象に対応した8下位尺度、(a)情報収集（関与・問題焦点・認知）、(b)放棄・諦め（回避・問題焦点・認知）、(c)肯定的解釈（関与・情動焦点・認知）、(d)計画立案（関与・問題焦点・認知）、(e)回避的思考（回避・情動焦点・認知）、(f)気晴らし（回避・問題焦点・行動）、(g)カタルシス（関与・情動焦点・行動）、(h)責任転嫁（回避・問題焦点・行動）、各3項目、計24項目から構成されている。

回答は5件法で、採点は5件法の回答にそのまま1-5点を割り当て、下位尺度ごとに合計得点を算出する。

### 手続き

毎週1回、計15回、講義時間の10-15分間を用いて、認知行動療法的アプローチによる生活上のポジティブな側面に焦点を当てるトレーニングとして“よかったこと探し”を継続的に行った。

具体的には、各学生に最近の生活の中でのよかった出来事ことを想起させ、出席票の裏面に記述させ、その後、5-8名程度のグループでシェアリ

ングを行うというものであった。

介入期間は、2005年10月-2006年1月であった。Pretestは、第1回目の講義実施時に行い、Posttestは、7回目の講義実施時に行った。Follow-up testは、その期の最後の講義である15回目の講義実施時に行った。

### 結果

対処可能感覚、肯定的解釈およびストレス反応の変化について検討するために、測定期間（Pretest, Posttest, Follow-up test）を独立変数、各尺度得点を従属変数とした1要因の分散分析を行った。

#### 対処可能感覚

対処可能感覚の変化について検討するために、測定期間（Pretest, Posttest, Follow-up test）を独立変数とした1要因の分散分析を行った。なお、各測定期間の対処可能感覚尺度得点の平均値をFigure 1に示した。

その結果、測定期間の効果に有意差はみられなかった。

つまり、本研究においては、対処可能感覚を増加・促進させるには至らず、仮説は支持されなかった。

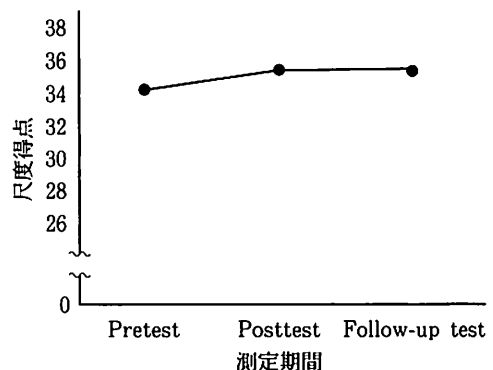


Figure 1 対処可能感覚得点の変化

## 肯定的解釈

肯定的解釈の変化について検討するために、測定期間（Pretest, Posttest, Follow-up test）を独立変数とした1要因の分散分析を行った。なお、各測定期間の肯定的解釈尺度得点の平均値をFigure 2に示した。

その結果、測定期間の効果が1%水準で有意であった ( $F(2,90)=7.53$ )。LSD法による多重比較の結果、PretestとPosttest, PretestとFollow-up testの平均値の差が有意であった ( $Mse=3.4646, p<.05$ )。

つまり、本研究で実施した認知行動療法的アプローチにより、肯定的解釈がPosttest実施時に増加し、その効果がFollow-up test実施時まで持続していたことが明らかになった。そのため、仮説は支持されたといえる。

## ストレス反応

ストレス反応の変化について検討するために、測定期間（Pretest, Posttest, Follow-up test）を独立変数とした1要因の分散分析を行った。なお、各測定期間のストレス反応尺度得点の平均値をFigure 3に示した。

その結果、測定期間の効果が有意傾向であった ( $F(2,90)=3.02$ )。LSD法による多重比較の結果、PretestとFollow-up testの平均値の差が有意

であった ( $Mse=165.3969, p<.05$ )。

つまり、本研究で実施した認知行動療法的アプローチにより、ストレス反応が低減される傾向が認められ、その効果は、Posttest実施時ではなく、Follow-up test実施時になって表れたことが明らかになった。そのため、仮説はほぼ支持されたといえるだろう。

## 考察

本研究では、日常生活におけるポジティブな側面に焦点を当てるトレーニングとして“よかったこと探し”と題した認知行動療法的なアプローチを継続して行うことにより、調査協力者の対処スキルを増大させ、自分がストレスに対して上手く対処できるという感覚（対処可能感覚）の増大を図ることにより、ストレス反応を低減させることを目的とした。

その結果、対処可能感覚については、変化がみられなかったが、認知的対処法略の一つである肯定的解釈については、有意に増加し、多重比較の結果、Posttest実施時に増加し、その効果がFollow-up test実施時においても持続していることが明らかになった。

また、ストレス反応については、有意傾向ではあるが低減され、多重比較の結果、Posttest実

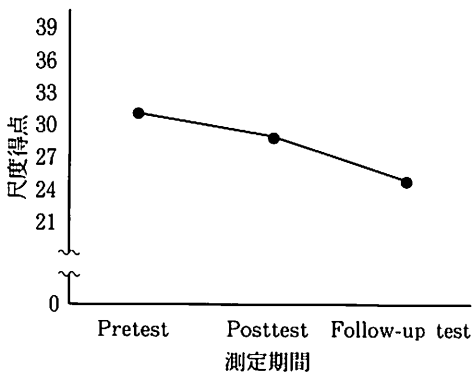


Figure 2 ストレス反応得点の変化

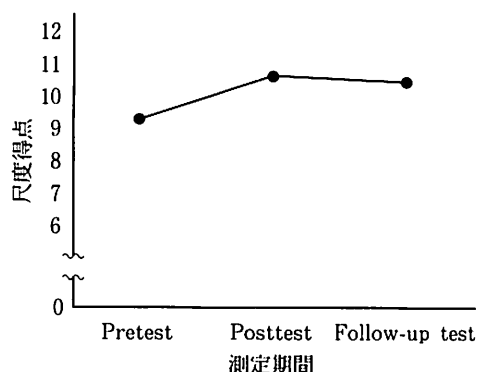


Figure 3 肯定的解釈得点の変化

実施時には変化がみられなかったが、Follow-up test 実施時に低減されたことが明らかになった。

対処可能感覚に変化がみられなかったことについては、まず、第一に、ポジティブな面に焦点を当てるだけでは、否定的な認知を修正し、ストレスとなる出来事に上手く対処できるという対処可能感覚を増加・促進させるには至らなかったと考えることができる。

第二には、本研究において、調査協力者となった学生は、トレーニング開始前から十分に対処可能感覚が高かったためにトレーニング効果がみられなかったと考えることができる。

また、肯定的解釈が増加し、ストレス反応が低減された傾向にあったことを考慮すると、対処可能感覚については、介入前から十分に高かったものと考えてよいだろう。

次に、肯定的解釈が Posttest 実施時に増加したのに対し、ストレス反応については Follow-up test 実施時まで低減効果がみられなかったことについては、Lazarus & Folkman (1984) のストレス理論において述べられているように、ストレス反応は、認知的評価を経て、コーピングが行われた後に生起するものであるためと考えられる。つまり、調査協力者となった学生は、Greenberg (2002) および鎌田 (2006) が述べているように、Posttest 実施時に、ストレス反応低減効果が確認されているストレスを肯定的に評価するという認知的コーピング (肯定的解釈) の使用頻度が増加・促進されたことにより、その後、期間においてストレス反応が低減されたものと考えられる。

これらのことから、本研究で実施した“よかったこと探し”と題した認知行動療法的アプローチは、肯定的解釈の使用頻度が増加・促進し、ストレス反応を低減する傾向があったといえる。

今後の課題としては、本研究においては、統制群を設けることができなかつたため、統制群を用いた無作為割付試験などにより、本研究で得られ

た結果が追認されるかを再検討する必要があるだろう。

#### 引用文献

- Freeman, A. 1989 The practice of cognitive therapy. Seiya Shoten Publishers. (遊佐安一郎 監訳 1989 認知療法入門 星和書店)
- Greenberg, J.S. 2002 Comprehensive stress management. 7th ed. New York: McGraw-Hill.
- 鎌田大輔・楨野葉月 2005 対処可能感覚および対処可能感覚尺度の大学生への適用と信頼性・妥当性の検討 健康心理学研究, 18, (2), 45-52.
- 鎌田大輔 2006 大学生のストレス反応とコーピングの関連性についての検討. 東京成徳大学 臨床心理学研究, 6, 3-9.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 1995 対処方略の三次元モデルと新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, 33, 41-47.
- 加藤 司 2005 ストレス反応の低減に及ぼす退陣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, 459-502.
- 木村 愛・小林正幸・松田 修 2003 大学生のストレス過程に関する研究 — 認知的評価と個人内要因に注目して — 東京学芸大学教育学部付属教育実践総合センター研究紀要, 27, 27-40.
- 松原達哉 1989 大学生のストレス解消法 カウンセリング研究, 21, 166-171.
- 宮崎圭子・松原達哉 2001 専門学校生のストレス緩和に対する心理教育的グループの試み — 生活分析的カウンセリングの適用 — 学生相談研究, 22(3), 308-319.
- 尾関友佳子 1993 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂 — 久留米大学大学院比較文化研究科年報, 1, 95-114.
- 竹中晃二・児玉晶久・田中宏二・山田富美雄・岡浩一朗 1994 小学校におけるストレス・マネジメント期養育の効果 健康心理学研究, 7(2), 11-19.
- 上野良重・高下保幸・原口雅浩・津田 彰 1992 ストレス緩和要因としてのユーモアのセンス 人間性心理学研究, 10, 69-76.

山田ゆかり・天野 寛 2003 大学生におけるストレスとコーピング 名古屋文理大学紀要, 3, 1-11.

Waren, S.R., DiGiuseppe, R. & Dryden, W., 1992 A practitioner's guide to rational-emotive therapy. Oxford University Press. 2th ed. (菅沼憲治 監訳 2004 論理療法トレーニング 東京図書)

## Effectiveness of reducing stress responses by cognitive behavior therapy approach

*Daisuke KAMADA* (Graduate School of Psychology, Tokyo Seitoku University)

*Kazuaki SUGIHARA* (Tokyo Seitoku University)

### ABSTRACT

The purpose of this study was to examine effectiveness of cognitive behavior therapy approach entitled "seeking of positive aspects" which was evaluated by using self-reported measure of stress responses, stressors, sense of coping abilities and a degree of copings. Participants were assigned to intervention group (N=46) pre-, post-, and follow-up tested. As the results of one-factors ANOVA was as following; (a)sense of coping abilities were not changed in the Revised Scale of Sense of Coping Ability for college students, (b)stress responses were decreased in the Stress Response Scale, (c)copings were increased in the Tri-axial Coping Scale (TAC-24). These results indicated that effectiveness of the "seeking of positive aspects" was almost confirmed.

KEYWORDS: stress response, sense of coping abilities, coping, cognitive behavior therapy, college student