
日常的ストレスが大学生の情動ストレス反応に及ぼす影響

古屋 健 (立正大学心理学部)
音山 若穂 (群馬大学大学院教育学研究科)

Influences of daily stressors on emotional stress responses among university students

Takeshi FURUYA (*Faculty of Psychology, Rissho University*)
Wakaho OTOYAMA (*Graduate School of Education, Gunma University*)

Abstract

Stressor experience is an important topic of research concerning adolescent mental health. The present study examines the basic stress model to predict emotional stress responses among 323 university students. The Daily Stressor Scale (DSS) for university students was developed to evaluate 6 domains of stressors within the context of their daily lives. Emotional stress responses were measured by PSRS-50R. Based on findings of regression analysis, the basic stress model was constructed by 4 domains of stressors measured by DSS and 5 cognitive emotion regulation strategies (CERS) measured by CERQ. Then, interaction terms between domains of stressors were entered into the basic model in hierarchical multiple regression analysis. At the next step, interaction terms between domains of stressors and CERS were examined. The results revealed that negative interaction effects were observed between domains of family x friend domains and domains of family x academic task on emotional stress responses, and positive interaction effects was shown between domains of family x self-blame (one of CERS) on depressive mood. Domains of stressors identified by SDD appears to be useful as predictors of stress responses among university students.

Key words : stressor, cognitive emotion regulation, university student

問 題

大学生の多くは18歳から20歳代前半の青年期後期にあり、この時期に特徴的な精神障害や問題行動とも強い関連性を持つ心理的ストレスについては多くの研究がなされてきた。特に、学生が新しい課題に直面して問題をかかえやすい場面には特別な関心が向けられてきた。たとえば、就職活動期(北見・茂木・森, 2007; 下村・木村, 1997)、教育実習(古屋・坂田・音山・所澤, 1994; 荻野, 2017; 坂田・音山・古屋, 1999; 高垣・吉村・田爪, 2019)や看護実習(林・吉岡・金子, 2021; 金子・樺野, 2015; 嶺岸・廣瀬・二渡・青山・瀬戸・坂田・古屋, 1997)である。これらの場面では、ストレスとなる状況や出来事が事前に分かっているだけでも、指導者や本人によるストレス・マネジメントの効果を高める上で役立つ。そのため青年期のストレス研究では、ストレスの特定が大きな課題となっている。このような特別な場面ではない、通常の日常的な大学生活における心理

的ストレスについても多くの研究がある。学校生活でのストレスを測定するには、ストレス・インベントリーを用意し、経験の有無やインパクトの強さについて自己報告を求めるのが一般的な方法となっている。我が国ではこれまでに中学生用(岡安, 2007; 岡安・嶋田・丹羽・森・矢富, 1992)、高校生用(古屋・佐々木・音山・坂田, 2007; 三浦・川岡, 2008)、大学生用(久田・丹羽, 1987; 尾関, 1990, 1993; 嶋, 1999)のインベントリー型日常的ストレス尺度が開発されており、青年期全体をカバーすることができる。

これらの日常的ストレス尺度は、因子分析の結果などを踏まえて生活・活動領域別の下位尺度から構成されることが多い。その内容は大別すると生徒・学生あるいはクラブ・サークル等のメンバーとしての活動にかかわる役割ストレス、友人や家族など身近な人たちとの間の対人ストレス、生活リズムや金銭問題などの生活ストレスの3種に分けることができる。たとえば、高校生用の日常的ストレス尺度には、役割スト

レッサーとして学業と部活動、対人レッサーとして家族、教師、友人と異性、生活レッサーとして拘束・規則などの下位尺度がある。また、海外で最も利用されている青年用ストレス質問票 (the Adolescent Stress Questionnaire, 以下 ASQ と略記) は当初31項目7領域で構成されたが (Byrne, Byrne & Reinhart, 1995; Byrne & Mazanov, 2002)、最新版では3領域が追加されて家庭生活、学業成績、通学登校、異性関係、仲間圧力、対教師関係、将来の不確実性、学業/娯楽葛藤、金銭問題、および大人の責任の10領域に区分され、因子的妥当性が確認されている (Byrne, Davenport, & Mazanov, 2007; De Vriendt, Clays, Moreno, Bergman, Vicente-Rodriguez, Nagy, Dietrich, Manios, & De Henauw, 2011; Sotardi, & Watson, 2019.)。我が国で開発された尺度と比較すると、通学登校、学業/娯楽葛藤、金銭問題レッサーといった生活レッサー尺度が数多く含まれている点、また将来の不確実性、大人の責任レッサーといった青年期に特有なレッサーが盛り込まれている点が特徴的である。

大学生を主な対象とした日常的レッサー尺度でストレス反応との関連が確認されているものには久田・丹羽 (1987)、尾関 (1990)、古屋・坂田・音山 (2001)、菊島 (2002) などがあるが、その中には中学生・高校生用尺度のように生活・活動領域別の多次元尺度とはなっていないものも多い。たとえば、久田・丹羽 (1987) の大学生用生活体験尺度、尾関 (1990, 1993) および尾関・原口・津田 (1994) のレッサー尺度は不快イベントのインベントリーとして一元的なものとして扱われている。古屋ら (2001) の尺度は学業レッサーと対人レッサーの2つの下位尺度を持つが、高校生用の尺度のように家族、友人、教師といった関係の相手によって分けられてはいない。また、ストレス反応との関連は確認されていないが、高比良 (1998) の大学生ライフ・イベント尺度でも生活領域は対人領域と達成領域 (学業とアルバイト) の2つに分けられている。

ここに上げた尺度の中では菊島 (2002) だけが生活領域別の多次元尺度となっており、予備調査に基づき作成した43項目の因子分析結果を踏まえ学業、家族、友人、アルバイト、充実感の乏しさの5つの下位尺度から構成されている。また、対象は異なるが坂原・松浦 (1999) は女子短大生用レッサーテストを開発した。これは学業、家族関係、交友関係、恋愛関係、大学評価、自己評価、就職・将来の7つの下位尺度 (全46項目) から構成されている。ストレス反応との関連は確認されていないが、伊藤・松本・渋谷・小泉 (2000) も女子大学生用に30項目のレッサーリストを作成し、因子分析により学力・授業、仲間、教師、自己の内的関心事の4因子を抽出している。

このような生活・活動領域全体を網羅する多次元レッサー尺度が求められるのは、ある個人にとっての心理社会的レッサーの所在が具体的に特定されることで、よりの確で効果的なストレス・マネジメントが可能になるからである。たとえば、松元・宮里 (2013, 2015) は女子短大生レッサーテストを使った調査により、領域別レッサー得点の平均値や、抑うつなどに影響を及ぼすレッサーが1年生と2年生では異なることを明らかにした。何が誰に対してストレスになっているのかという情報は、有効な学生支援を行う上で非常に参考になる。

その一方で、このような多次元尺度にはストレス反応の予測という点で非効率的な側面がある。たとえば、ストレス反応を従属変数、レッサーを独立変数とする重回帰分析を行う場合、一般には単一のレッサー尺度より多次元尺度の方が説明率は高くなる。しかし、下位尺度の数が多ければ多いだけ説明率も高くなるとは限らない。むしろ、多くの下位尺度を持つレッサー尺度では有意な係数を示さない下位尺度が出てくる確率が高い。たとえば、松元・宮里 (2015) によれば、女子短大生レッサーテスト7下位尺度のうち重回帰分析で抑うつに有意な負の影響を与えたのは、1年生で対人関係、学業、大学評価の3尺度、2年生ではそれに家族関係が加わった4尺度である。また、同時に測定された別のストレス反応指標である被害関係念慮、脅迫傾向を考慮しても、1年生では進路・就職、性格 (自己評価) および恋愛・性 (異性関係) の3つの下位尺度が、2年生では恋愛・性 (異性関係) がどの指標にも有意な影響を与えていない。また、ASQでも個々の下位尺度は不安や抑うつと強い正の相関を示す。しかし、Anniko, Boersma, van Wijk, Byrne & Tillfors (2018) によれば、重回帰分析の結果、ASQ短縮版9下位尺度 (27項目) の中で1年後の不安得点に対して有意な係数を示したのは家庭生活、学業成績、仲間圧力の3尺度、有意傾向が認められたのが通学登校と学業/娯楽葛藤の2尺度であった。同時に測定された抑うつ症状得点についても有意な影響がみられたのは恋愛関係のみであった。このように、多次元尺度によってレッサーの所在を特定できても、そのすべてがストレス反応の予測に役立つとは限らないのである。

ただし、多次元尺度を構成する下位尺度の一部しかストレス反応の予測に貢献しないという点は、大学生の日常的レッサーの特徴であり、中学生や高校生では違っている。たとえば中学生では、岡安 (1992) が学校レッサー6尺度についてストレス反応を従属変数とする重回帰分析を行っている。それによれば、6下位尺度のうち友人関係と学業の2つは身体反応を含む4つのストレス反応指標すべてに対して、また他の4尺度もいずれ

かの反応指標に対して統計的に有意な影響を与えることが示された。また、高校生については、古屋・佐々木・音山・坂田（2007）が生活ストレス6下位尺度を構成し、3つの情動ストレス反応を従属変数とする重回帰分析を行っている。その結果、学業、友人、家庭の3尺度はすべての反応指標に、他の3尺度もいずれかの反応指標に有意な影響を与えていた。このように、中学生や高校生では生活・活動領域別に構成された下位尺度がそれぞれ独立して作用し、ストレス反応に影響を与えている。

そこで改めて中高生と大学生の生活・活動領域の違いに目を向けると、中高生の生活・活動領域の内容は、中学生・高校生の多くに共通する生活の場（家庭や学校）や、共通に従事する活動（学業や部活動）となっている。それに対して、大学生の生活は多様化しているため、共通する領域といえは大学での学業と交友活動などごく一部である。その他の領域については、人によって関わる範囲は異なっており個別化されている。たとえば、クラブ活動やサークル活動、アルバイトやボランティアなど生活・活動領域は広がっても、全員が共通に関わるわけではなく、人によって関わり方も異なっている。たとえば、下宿していれば日常的な家族との交流も薄くなるし、異性関係についても事情は人それぞれである。ひとりひとりが関わる生活・活動領域がこのように個別化してくると、領域別の下位尺度を作成してもすべての大学生に当てはまるとは限らない。つまり、アルバイトストレスはアルバイトをしている人だけ、恋人ストレスは恋人がいる人だけが経験するもので、一定数の大学生には該当しない領域となる。回答者はそのようなストレス項目に対しても回答を求められるので、結果的に平均値は低く、分散は小さくなってしまふ。つまり、大学生の多次元のストレス尺度の一部の下位尺度でストレス反応の説明力が弱いのは、その領域に該当しないために最低水準の得点をとるサンプルが一定数含まれることによるものと推測される。

本研究では、多くの大学生に共通の生活・活動領域を共通領域、一定数の非該当者がいる個別化の影響を受けた生活・活動領域を個別化領域と呼ぶ。個別化領域に関する下位尺度は、単独でのストレス反応の説明力が弱くても、ストレス研究の上では重要な意味を持つ。ひとつは、既に述べたように、生活・活動領域を網羅した尺度とすることで、個人が経験しているストレスの所在を解明することができる。また、個別の尺度としてのストレス反応の予測力は弱くても、一元化して個人のストレスの総体量を測るために利用することができる。また、このようなタイプの下位尺度を使って該当者サンプルと非該当者サンプルに分け、調整変数として利用することができる。もしそれによってストレス反応の予測力を高めることができれば、ストレスとスト

レス反応の関係に関する理解を深める知見を得られるだろう。

そこで本研究では、まず生活・活動領域を網羅する多次元の大学生生活ストレスの開発を試みる。特に、対人関係については家族、友人、恋人、教師など対象別の尺度化の可能性を探り、情動ストレス反応との関連を明らかにする。さらに、個別化領域のストレスについては、該当者と非該当者で他のストレス経験の影響が異なる可能性があることから、共通領域の下位尺度と個別化領域の下位尺度との交互作用を検討することで、調整変数として作用しているかどうかを検討する。具体的には、ストレス反応尺度を従属変数とする重回帰分析について、基本的なストレス・モデルに個別化領域ストレスと他のストレスとの交互作用項を組み込むことで説明率が有意な増加を示すかどうかを検討する。

ストレス間の交互作用効果に加えて、本研究ではストレスと個体要因との交互作用にも着目した。古屋（2019）は、個体要因としての親和動機と対人ストレスとの関係を分析し、注目や社会的比較のための親和動機と対人摩擦ストレスとの間に有意な正の相関があることを見出した。これは、個体要因によって特定タイプのストレスを経験しやすくなる、あるいはインパクトを受けやすくなることを意味している。ストレスとの交互作用が予想される個体要因として本研究で着目したのは認知的情動調整方略（cognitive emotion regulation strategy、以下 CERS と略記）である。情動調整とは、自分の情動状態をモニターし、評価し、変容させるプロセスのことで、意識的にも無意識的にもなされる広範囲な心理のプロセスを含んでいる。たとえば、具体的な方略としては深呼吸をする、他人に働きかけるといった行動的方略や、行動を伴わず状況の評価や注意の焦点を変えるとといった認知的方略がある。CERSは、ネガティブな情動の低減やポジティブな情動の維持といった特定の目的をもって、意図的に採用される情動調整の方法を指し、特にネガティブ情動の解消や低減を目的になされる場合はストレスコーピング方略のひとつとみなすことができる。Garnefski, Kraaij, & Spinhoven (2001) は9種の主要な CERS を取り上げ、その利用には安定した個人差があるとして、認知的情動調整質問票（cognitive emotion regulation questionnaire; 以下 CERQ と略記）を開発している。

CERQ を使った研究により、CERS とストレス反応との関係については多くのことが明らかになっている。たとえば、Garnefski, & Kraaij (2007) は18歳から65歳までの幅広い年代を対象にした調査で、CERQ の自責、反芻思考、肯定的再評価、破滅的思考が1年後の抑うつ症状を予測し、認知的再評価と破滅的思考が1年後の不安症状を予測することを示した。また、Garnefski, & Kraaij

(2018)は13歳から16歳の青年期の男女を対象に、CERQと抑うつおよび不安との関連を検討した結果、抑うつに対しては反芻思考が正の影響、焦点変更と肯定的再評価が負の影響を、不安に対しては他責と破滅的思考が正の影響を与えることを明らかにした。しかし、CERSとストレスラーとの関連についてはこれまで検討されていない。CERSにはストレスラーのタイプによって適用されやすさや効果が異なるものがあり、ストレスラーとの組み合わせによってストレス反応への影響に違いが生じることが推測できる。そこで本研究で着目したのはCERQで測定される自責と他責である。Garnefski, Boon, & Kraaij (2003)が示唆するように、ストレスラーはその原因がどこに帰属されるかによって反応は異なることが推測できる。そこで、この2つのCERSと個別化領域ストレスラーとの交互作用によってストレス反応を説明することができるかどうかを検討する。

分析では階層的重回帰分析を使って下位尺度の単独での効果を確認し、次に交互作用項を投入して有意な R^2 増加が見られるかどうかを検討する。投入する変数は、第1ステップがストレスラー下位尺度、第2ステップがCERQの9方略で、これが基本的ストレス・モデルとなる。次に、この基本モデルを基に第3ステップとして個別化領域ストレスラーと共通領域ストレスラーの交互作用項、最後に第4ステップとして個別化領域ストレスラーと自責・他責の交互作用項を投入する。

方法

調査対象

関東にある2つの四年制大学で心理学関連科目を受講した学生に調査への協力を依頼した。回答者は18歳から25歳(平均19.4歳、SD1.27、年齢不明4名)までの計323人(男子162人、女子159人、性別不明2名)である。回答が一部欠損しているものも分析に含めたので、質問項目によって回答者数が異なる。

質問紙の構成

質問紙はストレスラー尺度、心理的ストレス反応尺度、CERQ邦訳版から構成された。

A. ストレスラー尺度

古屋・坂田・音山(2001)による大学生用ストレスラー尺度項目をもとに、全53項目から成る大学生用日常的ストレスラー尺度を新たに作成した。古屋ら(2001)の尺度は、学業ストレスラー15項目、対人ストレスラー17項目の計32項目から構成されている。新しい尺度では、対人ストレスラー項目を細分化して、家族、友人、恋人、教師、対人一般の5つの関係別に質問項目を設け、また元の尺度にはなかった仕事(アルバイト)・生活に関する質問項目を加えた。その結果、新尺度の構成は学業14項目、家族7項目、友人8項目、恋人7項目、教師3項目、

仕事(アルバイト)6項目、生活5項目、対人全般3項目の全53項目となった。調査対象者には、まず「最近、以下のような出来事や状況を経験しましたか」という質問に対し「経験なし」の場合は0と回答するよう指示し、「経験あり」の場合は、さらに「その出来事や状況をどの程度“困った、つらい、負担だ、ショックだ、不快だ、嫌だ、わずらわしい”と感じましたか」と質問し、「1. 感じなかった～4. 非常に強く感じた」の4件法で回答するよう求めた。

B. ストレス反応尺度

新名(1994)によるPSRS-50Rを利用した。この尺度は、情動ストレス反応として抑うつ気分、不安および怒りの3下位尺度各6項目、二次的反応となる意欲反応領域として自信喪失、無気力、絶望の3下位尺度各4項目、思考反応領域として思考力低下と侵入的思考の2下位尺度各4項目、対人反応領域として引きこもり、依存、対人不信の3下位尺度各4項目、全4領域11下位尺度、全50項目から構成されている。本研究では、測定時前1週間に各項目に述べられたような状態をどのくらい経験したかについて、5件法(0:全くなかった、1:たまにあった、2:ときどきあった、3:しばしばあった、4:大体いつもあった)による自己評定を求めた。なお、本研究の主な目的はストレス反応の説明力の高いストレス・モデルを構築することにあるため、以下の分析では情動ストレス反応として抑うつ気分、不安および怒りの3下位尺度と、3尺度の得点を合わせた情動合計の得点だけを利用した。

C. CERQ邦訳版

Garnefski, Kraaij, & Spinhoven(2001)のCERQは、既存のコーピング尺度の認知的な項目を基に作成された。認知的情動調整の分類として以下の9つの次元を設定し、それぞれの次元に対応した各4項目全36項目で構成されている。

- ① 自責(self-blame): 経験したことについて自分自身を非難する。
- ② 他責(blaming others): 自分が経験したことの責任を他者に押し付ける。
- ③ 受容(acceptance): 経験したことを受け止める、身を任せる。
- ④ 計画立案(refocus on planning): ネガティブな出来事への手段や対処について考える。
- ⑤ 焦点変更(positive refocusing): 実際の出来事について考える代わりに、うれしいことや楽しいことを考える。
- ⑥ 反芻思考(rumination): ネガティブな出来事に関係する感情や思考について考える。
- ⑦ 肯定的再評価(positive reappraisal): 出来事をポジティブな意味に結び付けて考える。

- ⑧ 破滅的思考 (catastrophizing) : 経験の恐ろしさを強調して考える。
- ⑨ 視野拡大 (putting into perspective) : 出来事の深刻さを軽く扱ったり、似たような出来事との関係性を強調したりして考える。

Garnefski, Kraaij, & Spinhoven (2001) ではストレスを特定せず、ネガティブで不快な出来事があった時、普通はどのように考えるかという教示で回答を求めているが、本研究ではストレスについても質問しているので、ストレス項目の中で最も「困った、辛い、嫌だ、等」と感じた項目を一つ選ぶよう求めてから、「選んだ出来事について、あなたは次のようなことを思ったり、感じたりしましたか」と教示し、「1. まったく思わなかった」から「5. 強くそう思った」の5件法で回答を求めた。

倫理的配慮

所属大学に研究倫理審査委員会が設置される以前に実施されたため、倫理審査は受けていない。倫理的配慮のため、質問紙の1ページ目に、調査目的は大学生の健康状態と関連の深い心理的ストレスを調べることでありとの説明がなされ、協力は任意で協力しなくても不利益にならないこと、回答は匿名で、結果は統計的に処理され個人の回答が公表されることはないこと、受講している科目の成績とは無関係であること、また、回答したくない項目には解答しなくてもよいことが文書で明記された。また、回答し提出することで協力を同意したとみなされることが口頭で伝えられた。

結果

日常的ストレス尺度の構成

A. 項目分析

まず、経験率と単相関によるストレス項目の選別を行った。経験率は6~81%の範囲にあり、4項目が経験率10%未満であった。その中の3項目は教師ストレス項目であったことから、大学生にとって教師がストレスとなることは非常に限られると判断し、教師ストレス項目3項目は以下の分析から除外することとした。もう一つの「恋人と別れた」(9%)については、頻度が小さくともインパクトは大きいことが予想されるので、残すことにした。また、すべての項目について経験なしを0とし、経験した場合の1~4のインパクト評定を粗点として情動反応得点(抑うつ気分、不安、怒りおよび情動合計)との単相関を求め、最も相関の小さい項目「家族が病気・ケガをした」($r=0.01$)はストレスではないと判断し、以下の分析から除くことにした。

B. 因子分析と内的一貫性

残された49項目について最尤法プロマックス回転による因子分析を行った。結果を表1に示す。項目作成の段

階で想定したのは学業、家族、友人、教師、恋人、対人一般、仕事、生活の8領域であったが、教師に関わる項目は経験率が低いため除外したので、最大7因子が想定された。分析の結果、スクリープロットや固有値の変化などから6因子が妥当と判断された。対人一般を想定した項目がすべて友人因子に含まれたことによる。家族および生活領域を想定した2項目がどの因子にも.25以上の負荷量を示さなかったため除外された。また、残された生活ストレスの項目はすべて時間や金銭に余裕がない状態を内容としているので、「欠乏」因子と命名した。したがって、最終的に大学生の日常的ストレス尺度に残った項目は、学業13項目($\alpha = 790$)、友人11項目($\alpha = 839$)、家族5項目($\alpha = 820$)、恋人7項目($\alpha = 864$)、仕事6項目($\alpha = 860$)、欠乏5項目($\alpha = 676$)の全47項目である。内的一貫性を示すクロンバックの α は欠乏尺度でやや低くなっているが、その他の5尺度は十分に高いと言える。

C. ストレス反応との相関

構成された日常生活ストレスの下位尺度得点と合計点を算出し、ストレス反応尺度の情動尺度および高揚感との単相関を求めた。結果を表2に示す。情動反応との相関は.156~.356の範囲にあり、すべて有意である。

D. 得点分布

大学生に共通の生活領域と、一部に非該当者がいる生活領域ではストレス下位尺度得点の分布が異なることが予想された。そこで、図1に各下位尺度得点の箱ひげ図を示した。家族では51.1%、恋人では68.7%、仕事では43.7%が0点で、半数近い大学生にとって非該当であるか、または該当しても経験されていなかった。

CERQ 邦訳版の構成

A. 因子分析と内的一貫性

CERQ36項目について最尤法バリマックス法による因子分析を行い、9因子を抽出した。表3に各項目の因子負荷と9因子抽出後の共通性を示す。負荷量が.300に満たない項目が1つあるが、各尺度の4項目は因子としてよくまとまっていることが示された。内的一貫性を示すクロンバックの α は受容($\alpha = 658$)でやや低いが、他の尺度は十分に高いと言える。

B. ストレッサー、ストレス反応との相関

CERQの下位尺度とストレス反応との相関を表4に示す。他責、自責、反芻思考、破滅的思考、視野拡大が情動反応と有意な正の相関を示し、焦点変更は抑うつと負の相関を示した。また、焦点変更と肯定的再評価は高揚感と正の相関を、反芻思考は負の相関を示した。

CERQの下位尺度とストレス下位尺度との相関を表5に示した。反芻思考と破滅的思考は全下位尺度と正の相関を示した。また、他責は学業以外の、視野拡大は家族以外の5下位尺度と正の相関を示した。計画立案は

表1a ストレッサー項目因子分析結果（最尤法プロマックス回転）-1

項目	I	II	III	IV	V	VI
友人とケンカしたり、意見が対立することがあった	.800	.084	-.172	-.034	-.034	.116
自分の言動や身なりについて友人から非難されたり、注意された	.615	-.056	.063	-.033	-.002	-.103
友人の意向に合わせなければならないことがあった	.607	-.054	-.088	-.004	-.111	.176
自分の気持ちや意見を友人にうまく伝えることができなかった	.575	-.109	.084	.013	-.067	.225
友人が約束を守ってくれなかった	.572	.082	.004	-.094	-.018	-.002
人からバカにされたり、侮辱された	.527	.023	.170	.059	.164	-.138
友人から無視されたり、仲間はずれにされたと感じた	.495	.023	.081	.026	.182	-.122
クラブ（サークル）やクラスの中でもめ事やトラブルがあった	.475	.076	-.036	-.058	-.024	.170
友人との間で話題が見つからなかったり、相手の話題についていけないことがあった	.448	-.248	.051	-.066	.016	.142
信頼していた人から裏切られたと感じた	.406	.201	-.006	-.019	.229	-.038
人との約束を守れないことがあった	.401	.082	.218	.007	.000	.098
恋人とケンカしたり、意見が対立することがあった	-.100	.908	-.058	.049	-.013	.083
恋人の意向に合わせなければならないことがあった	-.132	.759	.032	-.082	.045	.060
自分の気持ちや意見をうまく恋人に伝えることができなかった	-.053	.734	.094	.039	-.013	.067
自分の言動や身なりについて恋人から非難されたり、注意された	.129	.684	-.040	-.071	-.076	-.048
恋人が約束を守ってくれなかった	.004	.655	-.046	.089	-.001	-.026
恋人と別れた	.113	.599	-.066	.035	.000	.036
恋人との間で話題が見つからなかったり、相手の話題についていけないことがあった	.110	.435	.244	-.061	.045	-.112
十分な準備をしないで、試験や授業を受けた	.017	-.035	.770	-.036	-.106	-.105
授業の発表や試験などで大きなミスや失敗をしてしまった	.030	.014	.687	.040	-.034	-.173
学業面で、まわりの人より遅れている点、劣っている点があることに気がついた	.076	-.009	.585	-.048	-.067	.138
難しい宿題や課題を出された	-.171	-.056	.438	.008	.124	.259
たくさんの宿題や課題を出された	-.105	.034	.425	-.071	.081	.182
宿題や課題の提出を忘れて、締め切りに間に合わないことがあった	.022	.012	.420	.111	.071	-.177
授業の内容が難しく理解できなかった	-.002	-.102	.419	-.046	.058	.063
試験勉強や宿題など、計画通りに勉強が進まなかった	.110	-.058	.417	-.054	-.063	.224
絶対に出席しなければならない授業、受けなければならない試験に欠席した	-.035	.183	.411	.073	-.013	-.142
必要な教材や資料がなくて、勉強ができなかった	.131	.032	.405	-.028	.011	.060
試験やレポートの評価が思っていたより低かった	.129	.032	.376	.022	-.166	.033
試験を受けた	-.073	.050	.363	-.110	-.006	-.012
興味や関心のない内容の授業を受けなければならなかった	-.290	-.007	.276	.137	.104	.120

友人、恋人、仕事、欠乏の4下位尺度と、肯定的再評価は友人、恋人仕事の3下位尺度と、自責は学業との間に正の相関が見と得られた。受容と焦点変更の2下位尺度はどの下位尺度とも有意な相関を示さなかった。

基礎統計

心理的ストレス反応尺度、日常的ストレス尺度、CERQのそれぞれの下位尺度の男女別平均値と標準偏差を表6に示した。有意な性差は見られなかった。

重回帰分析

A. 基本モデル

大学生の日常的ストレスの基本モデルとして、ストレッ

サーとCERQから心理的ストレス反応を予測する回帰モデルを検討した。心理的ストレス反応としては抑うつ気分、不安、怒りの3つの情動反応尺度とその合計得点の4つの指標を利用した。まず、ストレッサーとして6下位尺度を使った重回帰分析の結果を表7に示す。すべての反応指標で友人と欠乏が有意な影響を与えていたが、予想通り、非該当者の多い家族、恋人、仕事の影響は有意でなかった。そこで、これら3下位尺度の合計得点を「その他」ストレッサーとしてまとめて、改めて重回帰分析を行ったところ、表8に示すように有意な影響は認められなかったものの、6尺度を使ったモデルと同程度の

表1b ストレスラー項目因子分析結果（最尤法プロマックス回転）-2

項目	I	II	III	IV	V	VI
アルバイト先の仕事の量が増えたり、仕事が難しくなった	-.166	.097	-.034	.886	-.007	.055
アルバイトの仕事でミスをしたたり、ノルマをこなせなかった	.007	-.069	-.007	.846	.055	-.069
アルバイトが忙しかった	-.274	-.003	.020	.823	-.039	.131
アルバイト先で上司や同僚から非難されたり、注意された	.291	.001	-.035	.630	.008	-.125
アルバイト先の人間関係がうまくいかなかった	.353	-.057	-.162	.576	-.017	-.096
気の合わない人と一緒に仕事しなければならなかった	.244	.116	.026	.402	-.033	.107
家族内の誰かと意見が対立することがあった	-.030	-.034	.031	-.018	.838	.051
家族内でもめ事やトラブルがあった	-.118	.012	-.039	.065	.810	.063
自分の言動や身なりについて親から非難されたり、注意された	.089	-.133	.064	-.024	.747	-.013
帰宅時間や食事時間など、家庭のルールで生活が束縛された	.036	.026	-.113	.001	.558	.061
家の仕事や用事のために自分の時間を取られた	.065	.107	-.066	-.071	.495	.088
夜更かししなければならないことがあって、生活のペースが乱れた	.054	.138	-.046	-.078	.082	.561
趣味や余暇に使える自由な時間が十分に持てなかった	.172	-.029	.029	.099	-.009	.551
朝早くおきなければならないことがあって、生活のペースが乱れた	.175	-.026	-.088	-.003	.104	.531
クラブ（サークル）やアルバイトのために、勉強時間が十分にとれなかった	.033	-.063	.234	.322	-.079	.353
お金がなくて欲しいものを買えなかった	.041	.065	.073	.007	.074	.299
家族から過大な期待を寄せられた	.238	-.041	-.050	.116	.207	.047
将来や進路のことで、決めなければならないことがあった	.167	.183	.105	-.010	.017	.154
因子間相関	.338					
	.408	.319				
	.421	.247	.337			
	.439	.230	.421	.269		
	.118	.054	.337	.156	.189	

表2 ストレスラー尺度とストレス反応・高揚感との
席率相関係数

スト レス ラー	ストレス反応				
	抑うつ	不安	怒り	情動合計	高揚感
学業	.268 ***	.260 ***	.201 ***	.274 ***	-.025
家族	.179 *	.195 ***	.179 *	.208 ***	-.050
友人	.356 ***	.351 ***	.299 ***	.378 ***	-.137 *
恋人	.185 *	.166 *	.156 *	.191 *	-.027
仕事	.244 ***	.183 *	.198 ***	.236 ***	-.096
欠乏	.349 ***	.336 ***	.281 ***	.363 ***	-.163 *
合計	.407 ***	.385 ***	.336 ***	.424 ***	-.123 *

n=322 *** p<.0001 ** p<.001 * p<.05

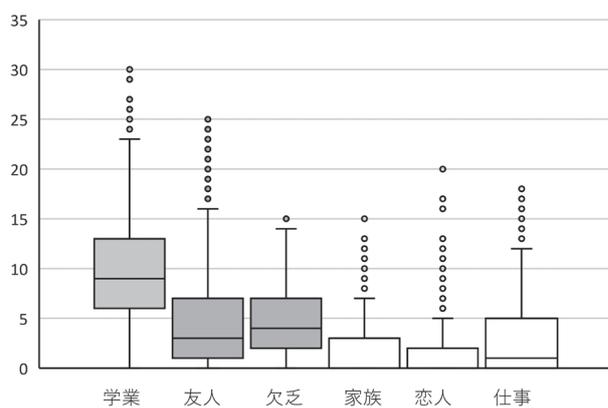


図1 ストレスラー尺度得点の箱ひげ図

R² が得られたので、ストレスラーについては合算した尺度「その他」を利用することとした。なお、「その他」尺度得点は平均7.12、SD7.89、中央値4.0、最頻値は0点で21.7%であった。

次に CERQ9下位尺度を投入した結果を表9に示す。すべての反応指標で有意な R² の増加が認められ、有意な

影響が認められた CERS のタイプは反応指標によって異なっている。すべてに正の影響を与えたのは反芻思考、負の影響を与えたのは肯定的再評価である。自責は不安に対して有意な正の影響を与え、抑うつ気分への正の影響は有意傾向であった。他責は怒りに対して正の影響を与えた。焦点変更は抑うつ気分、不安、情動合計に対す

表3 CERQの因子分析結果(最尤法バリマックス回転)

項目	因子負荷	h^2
自責	$\alpha = .924$	
それは私のせいだ、と思った。	.895	0.878
その出来事の責任の一端は私にある、と思った。	.833	0.771
そのことについては自分が間違っていた、と思った。	.741	0.578
基本的に、原因は自分にある、と思った。	.869	0.842
受容	$\alpha = .658$	
起こってしまったことは仕方がない、と思った。	.758	0.627
その状況に対しては、もうどうしようもない、と思った。	.793	0.693
自分では変えようがない、と思った。	.453	0.388
それをがまんできなければいけない、と思った。	.333	0.195
反芻思考	$\alpha = .832$	
その時経験した気持ちを何度も思い出した。	.774	.687
その出来事に対する感情のことで頭がいっぱいになった。	.826	.796
そのことに対して、なぜそんなふうに感じてしまったのか、理由を考えた。	.367	.233
その場面で起こった気持ちを長々と引きずった。	.739	.719
焦点変更	$\alpha = .902$	
そのことよりもいいことについて考えた。	.656	.526
そのこととは何の関係もない楽しいことを考えた。	.915	.862
その出来事の代わりに何か面白いことを考えた。	.932	.898
楽しみな出来事について考えた。	.777	.658
計画立案	$\alpha = .844$	
自分にできる最善のことは何か、を考えた。	.755	.641
どのようにすればその状況に一番うまく対処できるか、考えた。	.798	.710
その状況をどのように変えたらいいか、考えた。	.702	.637
自分にできる最善のことについて、計画を立てた。	.595	.440
肯定的再評価	$\alpha = .880$	
その状況から何かを学ぶことができた、と思った。	.772	.701
その出来事を経験したおかげで自分は成長できた、と思った。	.866	.813
その状況にも良かった思える面がある、と思った。	.733	.636
その問題の良かったと思えるところを探した。	.653	.556
視野拡大	$\alpha = .705$	
ひょっとすると、もっとひどいことになっていたかもしれない、と思った。	.280	.279
他の人はもっとひどい経験をしている、と思った。	.709	.574
他のことに比べるとそれほど悪くない、と思った。	.648	.512
人生にはもっと辛いこともたくさんある、と自分に言い聞かせた。	.573	.513
破滅的思考	$\alpha = .837$	
自分は他の人よりもひどい目にあっている、と何度も思った。	.519	.455
なんてつらい出来事なんだろうと、しばらくの間思い続けた。	.585	.666
人間に起こりうる最悪の出来事を経験した、と何度も思った。	.774	.677
その出来事がどれほどひどいものだったか、考え続けた。	.819	.806
他責	$\alpha = .929$	
それは他の人のせいだ、と思った。	.805	.745
その出来事の責任の一端は他の人にもある、と思った。	.826	.763
そのことについては他の人が間違っている、と思った。	.878	.821
基本的に、原因は他の人にある、と思った。	.849	.804

表4 CERQ とストレス反応・高揚感との積率相関係数

CERQ	ストレス反応				
	抑うつ	不安	怒り	情動合計	高揚感
自責	.161 **	.158 **	-.007	.115 *	-.099
他責	.138 *	.186 **	.262 ***	.221 ***	-.045
受容	.033	.034	-.021	.017	.041
計画立案	.070	.112 *	.052	.086	.086
焦点変更	-.121 *	-.089	-.060	-.102	.313 ***
反芻思考	.424 ***	.433 ***	.297 ***	.433 ***	-.167 **
肯定的再評価	-.023	.010	-.067	-.032	.190 **
破滅的思考	.274 ***	.324 ***	.227 ***	.309 ***	-.048
視野拡大	.142 *	.179 **	.071	.146 **	.093

n=317 *** p<.0001 **p<.001 * p<.05

表5 CERQ とストレスとの積率相関係数

CERQ	ストレス						
	学業	家族	友人	恋人	仕事	欠乏	合計
自責	.143 *	-.016	-.052	.040	.034	.085	.062
他責	.094	.142 *	.361 ***	.170 **	.144 *	.140 *	.276 ***
受容	.077	.006	.098	-.013	.054	.049	.080
計画立案	.089	-.032	.133 *	.131 *	.185 **	.139 *	.169 **
焦点変更	.022	.021	.010	.012	-.051	-.008	.003
反芻思考	.346 ***	.237 ***	.399 ***	.304 ***	.266 ***	.232 ***	.469 ***
肯定的再評価	.088	-.050	.119 *	.164 **	.170 **	.060	.147 **
破滅的思考	.307 ***	.179 **	.315 ***	.303 ***	.275 ***	.194 **	.411 ***
視野拡大	.152 **	.057	.178 **	.146 **	.170 **	.183 **	.229 ***

n=318 *** p<.0001 ** p<.001 * p<.05

る負の影響が有意傾向であった。受容、計画立案、破滅的思考はどの指標にも影響せず、視野拡大の影響も不安に対して有意傾向が認められただけで限定的であった。

以上の結果より、大学生の日常的ストレスの基本モデルとして、ストレスについて学業、友人、欠乏、その他（家族、恋人、仕事）の4要因、個体要因としてCERSの自責、反芻思考、焦点変更、肯定的再評価、他責の5方略を説明変数とする基本モデルを構成した。最終的な基礎モデルのR（自由度調整済R²）は抑うつ気分で.557（.290）、不安で.544（.276）、怒りで.462（.191）、情動合計で.577（.313）となった。

B. ストレッサー間の交互作用項の投入

基本モデルに交互作用項を組み入れることでモデルの説明力を高めることができるかどうか検討した。まず、ストレス間の交互作用を検討するために、個別化領域の家族、恋人、仕事の3下位尺度と学業、友人、欠乏との交互作用項を作成し、家族との交互作用項、恋人との交互作用項、最後に仕事との交互作用項を順次投入する4段階の階層的重回帰分析を行った。その結果、表10に

示すように、不安を除く3つの反応指標で家族ストレスとの交互作用項を投入した時のR²の増量が有意となった。交互作用項による増分は.039～.047であった。

家族との交互作用の中では、友人×家族の交互作用は抑うつ気分、不安、怒り、情動合計のどの反応指標でも負の係数を示した。抑うつ気分と情動合計では学業×家族と友人×家族が負の係数を示し、欠乏×家族は正の係数を示した。交互作用の意味を確認するために、それぞれのストレスの得点により高群と低群に分けて二要因分散分析により交互作用を検討した。その結果、友人×家族の結果で有意な交互作用が認められた（抑うつ気分でF=6.25、df=1/318、p<.05、怒りでF=8.61、df=1/318、p<.01、情動合計でF=8.61、df=1/318、p<.01）。単純主効果の検定の結果、図2に示すように、友人ストレス低群では家族ストレス高群は家族ストレス低群より反応が強いが、友人ストレス高群では家族ストレスの低群と高群の間に有意な差は見られなかった。このように友人ストレスと家族ストレスの両方が高くても、ストレス反応は友人ス

表6 尺度得点の平均と標準偏差

尺度	男子			女子			全体			<i>t-test</i>
	n	M	SD	n	M	SD	n	M	SD	
ストレス反応										
抑うつ気分	162	10.0	6.28	158	10.8	5.92	322	10.4	6.10	-1.22 <i>ns</i>
不安	162	8.1	5.64	158	8.4	5.12	322	8.3	5.37	-0.55 <i>ns</i>
怒り	162	8.5	6.53	158	8.2	5.75	322	8.4	6.13	0.44 <i>ns</i>
情動反応合計	162	26.6	16.66	158	27.5	14.49	322	27.0	15.57	-0.49 <i>ns</i>
高揚感	162	8.4	4.23	158	9.3	4.85	322	8.8	4.55	-1.90 <i>ns</i>
ストレッサー										
学業	162	9.9	6.25	159	10.0	5.88	323	10.0	6.07	-0.17 <i>ns</i>
家族	162	1.9	3.02	159	2.3	3.42	323	2.1	3.27	-1.08 <i>ns</i>
友人	162	5.2	6.17	159	4.7	5.39	323	5.0	5.83	0.84 <i>ns</i>
恋人	162	2.1	3.69	159	1.8	3.87	323	2.0	3.79	0.68 <i>ns</i>
仕事	162	3.1	4.21	159	2.9	4.20	323	3.1	4.22	0.41 <i>ns</i>
欠乏	162	4.5	3.53	159	4.9	3.62	323	4.7	3.57	-0.91 <i>ns</i>
合計	162	26.8	18.57	159	26.6	16.91	323	26.9	17.81	0.08 <i>ns</i>
CERQ										
自責	159	10.9	5.43	157	10.8	5.19	318	10.8	5.31	0.33 <i>ns</i>
他責	159	7.5	4.80	157	6.6	3.91	318	7.1	4.39	1.85 <i>ns</i>
受容	159	11.0	4.01	157	11.1	4.04	318	11.0	4.02	0.21 <i>ns</i>
計画立案	159	12.0	4.41	157	12.4	4.35	318	12.2	4.36	-0.81 <i>ns</i>
焦点変更	159	8.7	4.76	157	9.3	4.78	318	9.0	4.80	-1.25 <i>ns</i>
反芻思考	159	10.6	4.85	157	10.2	5.11	318	10.4	4.97	0.79 <i>ns</i>
肯定的再評価	159	9.2	4.52	157	9.2	4.63	318	9.2	4.56	0.01 <i>ns</i>
破滅的思考	159	7.4	4.06	157	6.6	3.91	318	7.0	3.98	1.71 <i>ns</i>
視野拡大	159	8.3	3.82	157	8.5	3.98	318	8.4	3.89	-0.33 <i>ns</i>

表7 情動反応を従属変数とする階層的重回帰分析

説明変数	抑うつ気分		不安		怒り		情動合計	
	std. β	<i>t</i>						
学業	.080	1.34	.079	1.34	.034	0.55	.072	1.23
友人	.237	3.75 **	.220	3.50 **	.183	2.80 **	.240	3.86 **
欠乏	.213	3.61 **	.219	3.74 **	.172	2.83 **	.227	3.92 **
家族	-.005	-0.08	-.033	-0.58	.016	0.27	-.008	-0.15
恋人	.027	0.48	.039	0.71	.037	0.65	.039	0.72
仕事	-.004	-0.08	.065	1.15	.050	0.84	.044	0.78
<i>R</i>	.439 **		.422 **		.358 **		.457 **	
<i>R</i> ²	.193		.178		.129		.209	
adj. <i>R</i> ²	.177		.163		.112		.194	

** *p*<.001 * *p*<.05

トレッサーが高くて生じるレベル以上にならないのは、タイプの異なるストレッサーが重複して高くなっても反応に対する影響は累積されず、むしろ抑制されることを意味している。

C. ストレッサーとCERQとの交互作用項の投入

次に、ストレッサーと個体要因の交互作用項を組み入れることで、さらにモデルの説明力を高めることができるかどうかを検討した。基となる回帰モデルは、抑うつ気分、怒り、情動合計の3つの反応指標では学業、友人、

表8 情動反応を従属変数とする階層的重回帰分析

説明変数	抑うつ気分		不安		怒り		情動合計	
	std. β	<i>t</i>						
学業	.075	1.27	.080	1.36	.033	0.53	.070	1.20
友人	.214	3.42 **	.236	3.74 **	.181	2.80 **	.236	3.83 **
欠乏	.215	3.70 **	.210	3.59 **	.172	2.85 **	.224	3.90 **
その他	.062	0.97	.014	0.22	.076	1.14	.059	0.93
<i>R</i>	0.435 **		0.422 **		0.358 **		0.456 **	
<i>R</i> ²	0.189		0.178		0.128		0.208	
adj. <i>R</i> ²	0.179		0.168		0.117		0.198	

** *p*<.001 * *p*<.05

表9 情動反応を従属変数とする階層的重回帰分析：ストレスと CERQ

説明変数	抑うつ気分		不安		怒り		情動合計	
	std. β	<i>t</i>						
	$\Delta R^2 = .207 **$		$\Delta R^2 = .191 **$		$\Delta R^2 = .151 **$		$\Delta R^2 = .232 **$	
学業	.028	0.50	.023	0.41	.045	0.74	.037	0.66
友人	.169	2.72 **	.171	2.73 **	.112	1.69 †	.169	2.77 **
欠乏	.208	3.80 **	.195	3.53 **	.177	3.01 **	.219	4.05 **
その他	.014	0.23	-.049	-0.80	.043	0.66	.005	0.09
	$\Delta R^2 = .109 **$		$\Delta R^2 = .116 **$		$\Delta R^2 = .067 **$		$\Delta R^2 = .106 **$	
自責	.110	1.95 †	.120	2.12 *	.007	0.11	.087	1.58
他責	.013	0.22	.064	1.10	.153	2.47 *	.087	1.53
受容	-.010	-0.20	-.025	-0.50	-.062	-1.16	-.037	-0.75
計画立案	-.049	-0.86	-.026	-0.45	.000	0.00	-.028	-0.50
焦点変更	-.098	-1.91 †	-.087	-1.67 †	-.041	-0.75	-.085	-1.67 †
反芻思考	.305	4.61 **	.270	4.04 **	.168	2.37 *	.279	4.28 **
肯定的再評価	-.140	-2.47 *	-.115	-2.02 *	-.149	-2.45 *	-.153	-2.75 **
破滅的思考	-.024	-0.38	.047	0.73	-.001	-0.02	.006	0.10
視野拡大	.090	1.55	.104	1.78 †	.029	0.46	.083	1.45
<i>R</i>	0.563 **		0.554 **		0.466 **		0.581 **	
<i>R</i> ²	0.317		0.306		0.217		0.338	
adj. <i>R</i> ²	0.287		0.277		0.184		0.309	

** *p*<.01 * *p*<.05 † *p*<.10

欠乏と家族ストレスの3つの交互作用項を含むモデル、不安についてはストレスの交互作用項を含まない基本モデルを使用した。検討したのは個別化領域の家族、恋人、仕事ストレスと CERQ の自責と他責との交互作用である。まず、家族、恋人、仕事のストレスと CERQ の自責の交互作用項、次に他責との交互作用項を順次投入したモデルを検討した。その結果、抑うつ気分に対する自責の交互作用項による *R*² 増加分が有意傾向であった。自責×家族ストレスが正の有意な係数を示したことによる。しかし、他責の交互作用項についてはどの反応指標にも有意な影響は見られなかった。

抑うつ気分に対する自責×家族ストレスについて検討するため、家族ストレスで高群・低群、自責尺

度得点で高群・中群・低群に分け、抑うつ気分の平均値について2×3の二要因分散分析を行った。その結果、交互作用が有意となり (F=4.10, df=2/311, *p*<.05)、単純主効果を検討したところ家族ストレス高群では自責要因の効果が有意に認められるのに対して、低群では自責要因の効果は有意ではなかった。また、図3に示す、自責低群では家族ストレスの高群と低群に差は見られないが、自責中群と高群では家族ストレス低群より高群の方が有意に高かった。これは、家族ストレスが高い場合に限り、自責傾向が強いほど抑うつ気分が高まることを意味する。

表10 情動反応を従属変数とする階層的重回帰分析：ストレッサーと CERQ

説明変数	抑うつ気分		不安		怒り		情動合計	
	std. β	<i>t</i>	std. β	<i>t</i>	std. β	<i>t</i>	std. β	<i>t</i>
	$\Delta R^2 = .207^{**}$		$\Delta R^2 = .191^{**}$		$\Delta R^2 = .151^{**}$		$\Delta R^2 = .232^{**}$	
学業	.060	1.09	.045	0.79	.071	1.20	.067	1.23
友人	.274	4.21 ^{**}	.223	3.31 ^{**}	.197	2.81 ^{**}	.262	4.08 ^{**}
欠乏	.159	2.92 ^{**}	.175	3.11 ^{**}	.135	2.30 ^{**}	.176	3.27 ^{**}
その他	.097	1.57	.007	0.11	.130	1.95 [†]	.092	1.50
	$\Delta R^2 = .103^{**}$		$\Delta R^2 = .106^{**}$		$\Delta R^2 = .063^{**}$		$\Delta R^2 = .100^{**}$	
自責	.080	1.52	.108	1.99 [*]	-.005	-0.08	.067	1.29
反芻思考	.253	4.41 ^{**}	.277	4.67 ^{**}	.127	2.05 [*]	.245	4.33 ^{**}
焦点変更	-.083	-1.74 [†]	-.063	-1.28	-.045	-0.88	-.072	-1.53
肯定的再評価	-.114	-2.33 [*]	-.090	-1.77 [†]	-.134	-2.54 [*]	-.128	-2.66 ^{**}
他責	-.033	-0.59	.049	0.85	.118	1.96 [†]	.051	0.92
	$\Delta R^2 = .047^{**}$		$\Delta R^2 = .014$		$\Delta R^2 = .039^{**}$		$\Delta R^2 = .040^{**}$	
学業×家族	-.148	-2.64 ^{**}	-.093	-1.61	-.140	-2.32 [*]	-.145	-2.63 ^{**}
友人×家族	-.184	-3.09 ^{**}	-.088	-1.43	-.159	-2.48 [*]	-.165	-2.81 ^{**}
欠乏×家族	.122	2.34 [*]	.067	1.25	.056	1.00	.093	1.81 [†]
	$\Delta R^2 = 0.014†$							
家族×自責	.119	2.35 [*]						
恋人×自責	-.003	-0.07						
仕事×自責	.037	0.78						
<i>R</i>	.609 ^{**}		.557 ^{**}		.502 ^{**}		.610 ^{**}	
<i>R</i> ²	.371		.310		.252		.373	
<i>adj. R</i> ²	.339		.283		.223		.348	

** $p < .01$ * $p < .05$ † $p < .10$

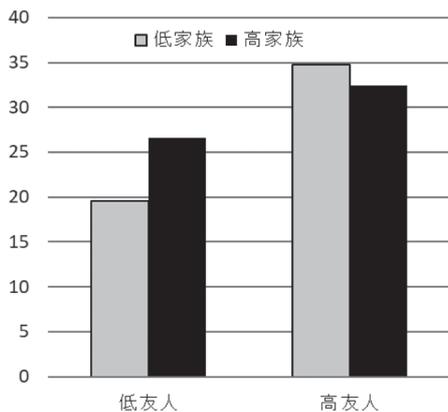


図2 情動合計に対する友人×家族交互作用

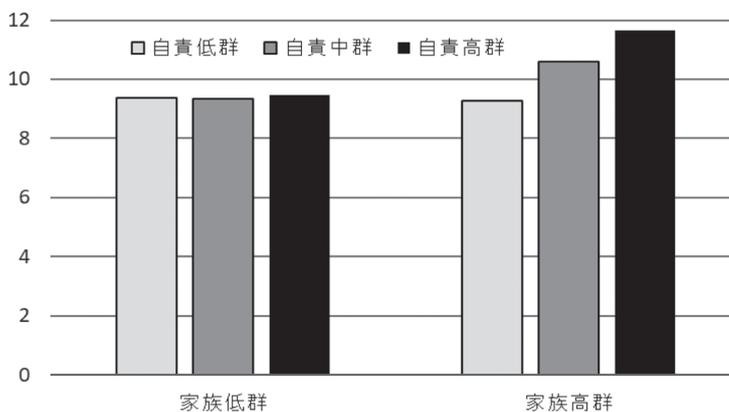


図3 抑うつ気分に対する家族×自責交互作用

考 察

本研究では、大学生の生活・活動領域全般を網羅するような下位尺度を持つストレッサー尺度を開発し、個体要因の CERS を加えて、心理的ストレス反応を最も良く説明できるストレス・モデルの構築を試みた。

大学生の生活ストレッサーと基本モデル

先行研究を踏まえて53項目のストレッサーのインベントリを作成し、ストレッサー尺度の構成を試みた。そ

の結果、47項目、学業、家族、友人、恋人、仕事、欠乏の6下位尺度から成る大学生用日常的ストレッサー尺度を構成できた。中学生や高校生では教師の因子が必ず抽出されるが、大学生の場合には対教師関係に関わる項目は経験頻度の事前チェックですべて除外された。次に、各下位尺度の得点分布を分析したところ、家族、恋人、仕事の3尺度は43.7%以上のサンプルが0点となる個別化領域のストレッサーであった。中学生や高校生でも部

活ストレスなどは学年によって偏りが見られることはあるが、これほどではない。大学生では生活・活動領域が多様化すると同時に個別化したことによるものと考えられる。

相関分析に示されたように、個別化領域の尺度は分布が偏っているために、共通領域の尺度と比べてストレス反応との関係が弱い。また、重回帰分析では個別化領域の3尺度の回帰係数はどれも有意でなく、予測力がきわめて弱い。したがって、個別化領域の尺度は個人にとってのストレスの所在確認のためには有益でも、単独の下位尺度としてストレス反応の予測には貢献していないことが明らかである。本研究では、大学生の日常生活ストレスの基本モデルに組み込むストレスは共通領域3尺度と個別化領域を合算した「その他」尺度の4尺度とした。合計得点を「その他」尺度として回帰モデルに組み込んだモデルでも、全6尺度を入れたモデルと同程度の R^2 が得られることが確認された。

本研究では、ストレス反応に影響を与える個体要因としてCERSに着目し、Garnefski, Kraaij, & Spinhoven (2001)が開発したCERQを邦訳して尺度構成を確認した。因子分析の結果はCERQの構造を再現し、9つの下位尺度が構成された。情動ストレス反応を従属変数とし、独立変数には第1ステップでストレス4尺度を組み込み、第2ステップでCERQ9尺度を組み込んだ階層的重回帰分析を行った。その結果、すべての反応指標でCERQ投入による R^2 増分は有意であった。個別の尺度ごとに見ると、受容、計画立案、破滅的思考の回帰係数はどの反応指標でも有意にならず、ストレス反応の予測力が弱いことが示された。受容は反応指標との関連が弱いこと、また計画立案は肯定的再評価との相関($r=.441$, $p<.001$)が、破滅的思考は反芻思考との相関($r=.600$, $p<.001$)が高いことによると考えられる。また、視野拡大も肯定的再評価との相関($r=.393$, $p<.001$)が高く、不安への影響で有意傾向が見られただけであった。そこで、基礎モデルには自責、反芻思考、焦点変更、肯定的再評価、他責の5つの下位尺度を残すこととした。この基本モデルでストレス反応の19~31%を説明することができた。基本モデルとしては十分な説明力を有するものと判断できる。

ストレス間相互作用

個別化領域のストレスは個別の要因としては反応に有意な効果は認められなかったが、該当者と非該当者で他のストレスの作用が異なる可能性は考えられる。そこで、個別化領域と共通領域の相互作用を検討するために、相互作用項を作成して階層的重回帰分析を行った。その結果、3つの個別化領域のストレスのうち、家族ストレスが関わる相互作用項を投入した時に有意な R^2 の増加があり、学業×家族、友人×家族の相互作用

項は有意な負の影響を与えていることが示された。友人ストレスとの交互作用は平均値の分散分析の結果からも確認され、友人ストレスが高い群では家族ストレスが高くてもストレス反応は影響を受けないことが明らかになった。つまり、2つのストレスがどちらも高い場合、ストレス反応への影響は累積的・加算的に作用するのではなく、影響の弱い方のストレス（この場合は、家族ストレス）の影響は抑制され、影響の強い方のストレス（この場合は、友人ストレス）が高い時の反応レベルを超えることはなかった。言い換えれば、友人ストレスが低い時にしか、家族ストレスはストレス反応に影響を与えていなかったのである。

このようなストレスの交互作用によるストレス反応の抑制効果は、異なる領域のストレスの作用に関する問題に大きな示唆を与える。心理的ストレス研究では、個々のストレスの影響は加算的に作用することが暗黙の前提とされている。それは、ストレスの強さを複数のストレス項目への評定値を加算することで算出することに示されている。実際、ストレス反応と関連を持つストレスについて細かく調べるほど、ストレスとストレス反応の相関も高くなるのが普通である。しかし、領域が異なるストレスも同様に加算的に作用していたら、多くの生活領域に関わっている人ほどストレス反応も強くなるはずである。つまり、家族と同居し、恋人がいて、アルバイトに励んでいる大学生ほど、多くのストレスを経験する確率が高く、ストレス反応を強く感じていることになる。しかし、実際には本研究の結果に示されたように、ストレス反応との関連は明らかであるにもかかわらず、回帰分析をするとストレス反応に対して有意な影響が認められないことがある。その原因としては、ストレスとしての影響力がもともと弱いことや、他のストレスとの相関が高いことが考えられるが、本研究の結果はストレス間相互作用による抑制効果もその原因のひとつとなっている可能性を示唆している。

ストレス反応に対してストレスの影響が加算的になる場合と抑制的になる場合があるのは、生活・活動領域間の分離・重複状態と関係があると推測される。同じ領域でのストレスが加算的に作用するのは、それらが同時に経験される確率が高いからであろう。しかし、生活・活動領域が完全に分離していると、それぞれのストレスが同時に経験されることがないので、作用は加算されず、ストレス反応レベルはより強い影響を持つ領域のストレスによって決定されることになる。本研究で抑制効果が見られた友人×家族と学業×家族という組み合わせは、大学生にとっては重複することの少ない領域であると推測され、相対的に影響の強い友人また

は学業の影響以上の加算効果は認められなかったであろう。他方、欠乏ストレスは広範な生活・活動領域と重複する可能性がある。たとえば、時間が無い人間関係で問題をかかえたり、逆に人間関係の問題のために時間が失われたり、多くの領域での重複が予想される。抑うつ気分に対して、家族ストレスと欠乏ストレスの正の交互作用が見られたことはその現れであろう。なお、正の交互作用は両方のストレスが重なるとストレス反応が増幅することを示している。

ストレスとCERQとの交互作用

本研究で検討した個体要因であるCERSはストレス経験後のストレス過程に影響を与えるストレスコーピングの一種である。本研究で採用した基本モデルでは、反芻思考がストレス反応を高め、肯定的再評価と焦点変更が反応を低減する効果を持ち、自責が不安を高め、他責が怒りを高めるといったものであった。Garnefski, & Kraaij (2007) やGarnefski, & Kraaij (2018) の知見では破滅的思考と不安との関係が示されているが、本研究では破滅的思考と反芻思考との相関が高く、回帰分析では破滅的思考の影響は見られなかった。

ストレスとCERSとの交互作用が予想されたのは、対人ストレスに対する自責または他責の影響である。この2つの方略は不安と怒りという異なるストレス反応を高めることが示されていた。そこで、個別化領域である家族、恋人、仕事ストレスでは、領域の該当者のみ自責・他責は反応に影響を及ぼすことが予想された。階層的重回帰分析の結果、抑うつ気分でのみ、自責とストレスの交互作用項を組み込んだモデルの R^2 増分が有意傾向であった。これは家族×自責が有意な正の影響を与えていたことによる。平均値の分散分析から、予想通り家族ストレス低群では自責傾向の強さは反応に影響を与えることがないのに対して、家族ストレス高群では自責傾向が高いほど抑うつ気分も強くなっていた。家族ストレスへのコーピングとして自責方略を採用することはストレス反応を高めてしまうことが示された。

本研究ではストレス間の交互作用とストレス×CSESの交互作用を検討したが、有意な効果が認められたのは3つの個別化領域のうち家族だけで、恋人と仕事の2領域では有意な効果が認められなかった。この2つのストレスは基本モデルでも合成得点「その他」の形で貢献しているだけで、単独でも交互作用でもストレス反応への影響を認めることができなかった。恋人、仕事ストレスが家族ストレスと異なる点は、根本的なストレスコーピングとしてストレス源を断つことが可能なことである。つまり、非常にストレスフルであれば、恋人と分かれる、仕事(アルバイト)を辞めるということが可能であるのに対して、家族についてはどれ

ほどストレスであろうと、そのようなコーピングをとることは難しい。したがって、大学生にとって恋人ストレスと仕事ストレスの影響力は基本的に弱いものであると考えられる。

限界と展望

本研究では大学生の生活・活動領域を網羅した多次元的なストレス尺度を構成し、ストレス反応との関連を検討した。その結果、47項目6下位尺度から成る大学生用日常的ストレス尺度が構成された。菊島(2002)や坂原・松浦(1999)、ASQなど類似した尺度と比べると、日常的な活動範囲の中で経験されるイベント型のストレス項目を中心に構成されているため、欠乏以外の生活ストレス、進路・将来の問題、自己評価に関わる問題といった青年期に特徴的なストレスの内容に乏しい。大学生の生活全般をカバーするには、そのような内容のストレス項目を加えていくことが必要であろう。

このような尺度は項目数が多いという難点はあるものの、ストレス・マネジメントのための基本情報として、個人にとっての心理社会的ストレスの所在を具体的に特定するために利用できる。しかし、先行研究でも示されたように、このような尺度では下位尺度すべてがストレス反応の予測に役立つとは限らない。本研究でも6尺度のうち3尺度は分布が偏った個別化領域に関わるものであった。本研究では、これらの下位尺度は単独での反応予測力は弱いものの、ストレス間交互作用や個体要因との交互作用によって反応の予測にも貢献できることを明らかにした。説明率としては5%に満たない小さなものであるが、単にストレスの所在を示すだけの尺度ではないこと、ストレス間関係性を考慮する必要性を示した点で大きな意義がある。検討されたストレスの交互作用は一定数の非該当者がいる個別化領域に限られているが、今後は共通領域のストレス間との交互作用にも検討の幅を広げる必要がある。

文献

- Anniko, M. K., Boersma, K., van Wijk, N. P. L., Byrne, D., & Tillfors M. (2018). Development of a Shortened Version of the Adolescent Stress Questionnaire (ASQ-S): construct validity and sex invariance in a large sample of Swedish adolescents. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 6, 4-15.
- Byrne, D. G., Byrne, A. E., & Reinhart, M. I. (1995). Personality stress and the decision to commence cigarette smoking in adolescence. *Journal of Psychosomatic Research*, 39, 53-62.
- Byrne, D. G., Davenport, S. C., & Mazanov, J. (2007).

- Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, **30**, 393-416.
- Byrne, D. G. Mazanov, J. (2002). Sources of stress in Australian adolescents: factor structure and stability over time. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, **18**, 185-192.
- De Vriendt, T., Clays, E., Moreno, L. A., Bergman, P., Vicente-Rodriguez, G., Nagy, E., Dietrich, S., Manios, Y., De Henauw, S. (2011). Reliability and validity of the Adolescent Stress Questionnaire in a sample of European adolescents--the HELENA study. *BMC Public Health*, **11**, 717.
- 古屋 健 (2019). 大学生の心理的ストレス過程に及ぼす親和動機の影響 立正大学心理学研究所紀要, **17**, 25-34.
- 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.
- 古屋 健・坂田成輝・音山若穂・所澤 潤 (1994). 教育実習生のストレスに関する基礎研究 群馬大学教育実践研究, **11**, 227-240.
- 古屋 健・佐々木 悠・音山若穂・坂田成輝 (2007). 高校生の心理的ストレス過程に関する研究 (2): 心理社会的ストレスの分析 群馬大学教育学部紀要. 人文・社会科学編, **56**, 279-298.
- Garnefski, N., Boon, S., & Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life events. *Journal of Youth and Adolescence*, **32**, 401-408.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, **23**, 141-149.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescent's cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, **32**, 1401-1408.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. H. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, **30**, 1311-1327.
- 林 陽子・吉岡詠美・金子さゆり (2021). 我が国の母性看護学実習における看護学生のストレスに関する文献検討 長野県看護大学紀要, **23**, 23-36.
- 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 慶応義塾大学大学院社会学研究科紀要, **27**, 45-55.
- 伊藤巨志・松本真言・洪倉崇行・小泉昌幸 (2000). 女子大学生の生活ストレスに関する研究 県立新潟女子短期大学研究紀要, **37**, 57-63.
- 金子さゆり・樺野香苗 (2015). 基礎看護学実習における看護学生のストレス因子構造と対処行動 名古屋市立大学看護学部紀要, **14**, 51-59.
- 北見由奈・茂木俊彦・森 和代 (2007). 大学生の就職活動ストレスに関する研究: 評価尺度の作成と精神的健康に及ぼす影響 学校メンタルヘルス, **12**, 43-50.
- 菊島勝也 (2002). 大学生用ストレス尺度の作成—ストレス反応, ソーシャルサポートとの関係から 愛知教育大学研究報告 教育科学, **51**, 79-84
- 松元理恵子・宮里新之介 (2013). 女子短期大学生の学生生活におけるストレスと抑うつに関する縦断研究: 学生支援につなげるために 鹿児島女子短期大学紀要, **48**, 151-162.
- 松元理恵子・宮里新之介 (2015). 女子短期大学生の学生生活ストレスと精神健康との関連について 鹿児島女子短期大学紀要, **50**, 111-119.
- 嶺岸秀子・廣瀬規代美・二渡玉江・青山みどり・瀬戸正子・坂田成輝・古屋 健 (1997). 成人看護実習生のストレス反応の時系列的変化 日本看護科学会誌, **17**, 440-441.
- 三浦正江・川岡 史 (2008). 高校生用学校ストレス尺度 (SSS) の作成 カウンセリング研究, **41**, 73-83.
- 新名 理恵 (1994). ストレス反応の測定—心理検査 *CLINICAL NEUROSCIENCE*, **12**, 530-533.
- 荻野 佳代子 (2017). 教育実習指導に向けて: 教育実習生を対象としたストレス研究からの考察 神奈川大学心理・教育研究論集, **41**, 83-88.
- 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の評価とストレス反応との関係 心理学研究, **63**, 310-318.
- 岡安孝弘 (2007). 中学生用ストレスインベントリーの因子構造および因果モデルの検討 明治大学心理社会学研究, **2**, 3-12.
- 尾関友佳子 (1990). 大学生のストレス自己評価尺度: 質問紙構成と質問紙短縮について 久留米大学大学院紀要: 比較文化研究, **1**, 9-32.
- 尾関友佳子 (1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂: トランスアクション分析に向けて 久留米大学大学院比較文化研究科年報, **1**, 95-114.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰 (1994). 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析 健康心理学研究, **7**, 20-36.
- 坂原 明・松浦光和 (1999). 女子短大生用ストレス

- テストの改訂 学生相談研究, 20, 32-37.
- 坂田成輝・音山若穂・古屋 健 (1999). 教育実習生のストレスに関する一研究: 教育実習ストレス尺度の開発 教育心理学研究, 47, 335-345.
- 嶋信宏 (1999). 大学生用日常生活ストレス尺度の検討 中京大学社会学部紀要, 14, 69-83.
- 下村英雄・木村 周 (1997). 大学生の就職活動ストレスとソーシャルサポートの検討 進路指導研究, 18, 9-16.
- Sotardi, V. A., & Watson, P. W. St J. (2019). A sample validation of the Adolescent Stress Questionnaire (ASQ) in New Zealand. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 35, 3-14.
- 高垣マユミ・吉村麻奈美・田爪 宏二 (2019). 女子大生の教育実習におけるストレスの要因とストレス反応についての縦断的分析 津田塾大学紀要, 51, 121-135.
- 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.

要 約

青年期のメンタルヘルスを考える上で、生活の中で経験するストレスの原因となる日常的ストレスの特定は大きな課題である。本研究では大学生の生活・活動領域を網羅した多次元的な日常的ストレス尺度を構成し、ストレス反応との関連を検討した。その結果、47項目6下位尺度から成る大学生用日常的ストレス尺度が構成された。階層的重回帰分析の結果を踏まえ、大学生の日常的ストレスに関する基本モデルが構成された。そこにはストレス要因としてとして学業、友人、欠乏と家族、恋人、仕事を合成したその他の4領域が、個体要因として認知的再評価方略の自責、反芻思考、焦点変更、肯定的再評価、他責の5方略が組み込まれた。ストレス反応の説明率を高めるために、基本モデルにストレス間の変異作用項を投入した階層的重回帰分析を行った結果、家族と友人、家族と学業の変異作用に負の効果が認められた。また、ストレスとCERSとの変異作用についても検討され、家族と自責に正の効果が認められた。多次元ストレス尺度とストレス反応との関係性を検討する時に、ストレスの変異作用を考慮する意義について考察された。

キーワード: ストレス、認知的情動調整、大学生