

Psychological Stress Buffered by Daily Life Events : Events in Group Life and Personal Life.

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2017-10-03 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2297/4436

日常的イベントの相互作用が心理的ストレスに 及ぼす緩和効果

—集団・個人生活イベントによる分析—

Psychological Stress Buffered by Daily Life Events: Events in
Group Life and Personal Life.

山形恭子・岩田真智子

Kyoko Yamagata and Machiko Iwata

Abstract

This study investigated whether psychological stress was buffered by daily life events in Japanese university students, using a questionnaire. The Event Scales for daily life and the Stress Response Scale were used in the questionnaire. The Event Scales measure positive and negative events in group life and personal life. Group life events were composed of 2 subscales, one regarding club activities (the content of activities) and the other regarding personal relationships. Personal life events included 3 subscales, friend relationships, university life, and private life (in the subjects' residence). Students were assessed according to their participation in club activities and their residence status (living alone, at home, or in a dormitory). The results of the negative events scores for group life in the content subscale showed that the effect of club participation differed according to the kind of club participated in. There were significant effects between the residence status and the friend relationships and private life subscales: students who lived in dormitories showed a high level of negative responses. The results of the stress response assessment showed a significant interaction between club participation and residence status, although there were negative correlations between the stress response and

the above-mentioned subscales. Students living in a dormitory can decrease their stress response by participating in club activities. The results indicated a buffering effect on stress response of the interactions between daily group and personal events.

Key Words: buffering effect, stress, daily life events, group life, personal life,

問 題

ストレスは有機体が環境に適応するための一定の防御型として生理学者 Selye (1956)によって汎適応症候群と名付けられ、注目されてきたが、ストレスフルな現代社会の状況を反映して、これまでストレスと心身の疾患や精神的健康との関連性を探る多数の研究がなされてきた。とりわけ、Selye によるストレスを誘起する作因であるストレッサー（ストレス源）とストレス反応（ストレイン strain）の区別に依拠して、多様なストレッサー・ストレス源の解析とそれらの状況・場面に応じたストレスの発生メカニズムが究明されてきた（Caplan, 1974; Cohen & Wills, 1985; Lazarus & Folkman, 1984; 西川, 2000; 浦, 1992 ほか）。

ストレッサーをめぐってはこれまで2つの大きな研究の流れが認められる。そのひとつは Holmes & Rahe (1967)の重大なライフイベント(life event)、すなわち、配偶者の死・離婚・怪我や病気・結婚・失業などの人生で起こるイベントに焦点を当てた研究である。Holmes & Rahe はこれらのライフイベントが引き起こす生活様式の変化とそれにもなう変化への再適応に要する時間や労力が心身の疾患と関連すると想定して、社会的再適応評価尺度を作成し、この評価点の合計と心身の疾患との相関関係を検討している。

これに対するもう一つの研究の流れとしては Lazarus & Folkman (1984)によって提起されたシステム理論からの接近が挙げられる。彼らはストレッサ

ーとして Holmes & Rahe が主張した比較的稀にしか生起しない重大なライフイベントよりも、我々が日常頻繁に経験する些細な苛立ちごと(daily hassles)を重視し、個人と環境との相互作用(トランスアクション transaction)を強調するモデルを主張して、ストレス研究に飛躍的な発展をもたらした。Lazarus(1990)は心理的ストレスを「ある個人の資源に何か重荷を負わせるような、あるいは、その資源を越えるようなものとして主観的に評価された要求(demands)」と定義し(金井、1995)、我々が遭遇するイベントを個人が如何に認知して受け止め、評価するのかを考慮した認知的評価のプロセスを仮定した。さらにまた、個人がストレスと認知しても、それに対処する資源を持っていると、ストレスを軽減・緩和することが可能であり、対処資源や対処行動(コーピング coping)の重要性もあわせて強調した。

近年、彼らのシステム論に触発されて、精力的に取り組まれてきたプロセスはストレスに対する対処に関する研究である。Lazarus らは対処様式・対処方法として、①積極的に問題解決のための方法を考える問題中心の対処と②問題によって生じた怒りや苦痛、悲しみなどを低減する情動中心の対処、③周囲の社会的資源を活用してストレスを軽減するソーシャルサポート(社会的支援)を想定している(Lazarus & Folkman, 1984)。これらの対処様式・対処方法のなかで、ソーシャルサポートに関する研究は1980年代後半から爆発的に増加し、ストレスに対する緩和・緩衝効果の検証を中心に多数の実証研究が蓄積されてきた(久田、1987; 浦、1992; 嶋、1996; 西川、2000)。

このように、ストレス研究においては重大なライフイベントと日常的な苛立ちイベントの両者を視野に入れて、幼児から高齢者にわたる多様な年齢層の対象者について心身の疾患や精神的健康との関わりが生涯発達心理学や健康心理学、社会心理学などの視点から探求されている。本報告では大学生を調査対象として彼らの日常的イベントを取り上げ、以下に述べるように、これまで明確に区別して分析されてこなかった集団生活と個人生活に関わる日常的イベントに焦点を当て、それらのストレスに及ぼす影響や日常的イベン

ト間の相互作用によるストレス緩和・緩衝効果を吟味する。

さて、先行の大学生を対象とした研究では大学生活における日常の多様なストレス源（ストレッサー）を抽出し、それらとソーシャルサポートの適合関係や対処様式・対処方法がストレス緩和・緩衝効果をめぐって分析されてきた（福岡・橋本、1995；尾関・原口・津田、1991；嶋、1992；和田、1992、1998ほか）。嶋（1992）ではストレス源として実存的ストレス、対人ストレス、大学・学業ストレス、物理・身体的ストレスの4つを、和田（1998）では自分の将来、勉強、友人・仲間、自分のこと、余暇、異性、教師・授業の8つのストレス源を取り上げて、ソーシャルサポートとの関係や対処方法を吟味している。

しかしながら、これらの大学生の研究で取り上げられた日常的ストレスは学生生活を送る上で最も重要な集団活動と個人活動に関わるストレスを区別せず、もっぱら個人活動に関わるストレスにのみ焦点を当てている。人の日常生活におけるイベントはこの両者のイベントが混在し、相互に関連しあっているが、両者の活動の性質が社会心理学的に異なることから、当然、そこに働くストレス反応にも相違が見られると推定される。このような先行研究における分析の問題点を踏まえて、本研究においては集団・個人生活の視点からイベントを区別して、そのストレス反応への影響やそれらの相互作用による緩和・緩衝効果について詳しく分析する。

また、対処様式・対処方法に関する研究では、和田（1998）が問題焦点型、情動焦点型、回避・逃避型を取り上げた尾関・原口・津田（1991）らの先行研究を参考にして、さらに綿密な対処方法の分類を試みている。和田では対処方法として積極的解決の試み、積極的回避、支援要請、忍耐（運命だと受け入れ、じっと耐える）、消極的回避（そのうち何とかなるだろうと思い、気にとめないようにする）の5つを取り上げ、対処方法を一つ選択させる手法で調べている。彼の研究では新たに“何もしない”という対処方法を忍耐と消極的回避に分けて導入している。結果はストレスに対する対処方法として

消極的回避が約4割、忍耐が約2割を占め、“何もしない”という対処法が優勢であることを示した。また、彼の研究ではあわせてソーシャルサポートも検討し、大学生ではその限定的な効果しか見出せないことも指摘している。

上記の研究が示すように、大学生における日常的イベントに対するストレスの存在を疑う余地がないが、しかし、それらは必ずしも重篤なストレスとはいえ、ストレスレベルが一般に低いと推測される。その結果、和田の研究では“何もしない”という対処方法が最も多く選択される結果になったと解釈される(和田、1998)。それでは、日常的ストレスは“何もしない”でそのまま放置されるのだろうか。従来の研究ではストレス源に直接対応した具体的な対処方法がその適合関係から研究されてきた。しかし、そのような適合関係が見られる場合だけでなく、比較的軽度なストレスの場合においては日常生活における他の諸活動との相互作用を通じて、ストレスが軽減・緩和される場合も想定できるのではないだろうか。一般に、人はしばしば気分転換を求め、他の異なる活動を遂行することを通じてストレスを軽減することが知られている。こうした方法は必ずしも当該のストレス源に即応した対処方法とはいえないものの、軽度なストレスの場合や“何もしない”場合などに対して一定の効果はもつのではないだろうか。先行の研究では上記のようにストレス源とその対処方法の直接的な適合関係のみに照準を当て、人が日常生活で経験する多様なイベントを通じてストレスを緩和する試みに関しては検証されていない。

そこで、本報告では大学生のこれまでの研究における問題点を省みて、日常的イベントとして集団生活・個人生活に関わるイベントを取り上げ、それらの日常的イベントがどのように受け止められているのか、また、イベント間の相互作用が見られるのか、もしそうであるならば、イベント間の相互作用はどのような効果をどのような形でもつのかをストレス反応との関連で吟味する。その際、本研究では集団生活におけるイベントとして大学生が経験

する代表的な集団活動であるクラブ・サークル活動に焦点を当てる。クラブ・サークル活動では集団規範による集団圧力が働き、また、集団内の人間関係との関係で、ストレスを生起させる可能性が考えられる。しかし、同時に、これらの集団活動は活動の遂行を通じて充実感や満足感をえるとともに、緊密な人間関係の形成にも寄与しているとも推定される（角谷・無藤、2001；吉村、1997）。したがって、クラブ・サークル活動はストレスをとまなうが、同時に肯定的な経験をも与えて、ストレスの緩和・緩衝効果に関与していると予想される。

また、本研究では個人生活における代表的、特徴的なイベントとして外山・桜井(1999)を参考にして、集団活動と無関連な授業などの大学生活と友人関係に関連するイベントならびに帰宅後の私的生活を取り上げる。その際、特に居住形態が個人生活イベントに対して多大な影響をもつとの考えに立って、それらの違いに焦点を当てて検討する。居住形態に関しては、和田(1992)がすでに述べたように自宅通学生と下宿生を対象に、前者を低ストレス、後者を高ストレスと仮定して、孤独感とソーシャルサポートとの関連を調べている。本報告では和田が取り上げていない学生寮を加えて、一人暮らし・自宅・学生寮の3形態を居住形態として設定し、個人生活におけるイベントとの関連を吟味する。学生寮はこれらの居住形態のなかで最も集団性が高く、ストレスが強いと推測される。また、これらの個人生活におけるイベントではストレスも存在するが、それと同時に、行動の自由や人間関係における楽しさなども認められることから、ストレスに対する軽減・緩衝効果も見られるとも推定される。このように、集団生活と個人生活のいずれにおいても日常的ストレスが存在すると予想されるが、それと同時に、それらを軽減する作用も含まれ、肯定と否定の両側面が仮定される。そこで、本研究では日常的イベントとして肯定的と否定的イベントの両者を取り上げて、検討する。肯定的と否定的イベントに関しては Selye (1956)がすでに distress (不快ストレス) と eustress (快ストレス) を区別し、また、Lazarus & Folkman (1984)

も日常生活のなかの肯定的イベントと精神的健康との関連を指摘している。また、肯定的イベントに焦点を当てた研究は極めて少数であるが、外山・桜井(1999)では肯定的・否定的イベントの両者に着目して、その精神的健康への効果を吟味している。

それでは、実際の学生の日常生活において集団生活と個人生活におけるイベントはどのように彼らに捉えられているのであろうか。また、これらのイベントはストレスに対して如何なる影響を与えているのであろうか。集団生活におけるクラブ・サークル活動への参加と個人生活における居住形態の違いは日常的イベントやストレス反応に対してどのような効果を及ぼしているのであろうか。さらに、これらの集団生活と個人生活におけるイベントには相互作用が見られるのであろうか。本研究ではこれらの問いを明らかにするために、質問紙を用いて調査研究をおこなった。

方 法

調査対象

調査対象は国立大学1～3年生の大学生267名である。ただし、最終的な分析対象者数は記入に不備があった対象者を除外したために、224名（男性88名、女性136名）である。

質問紙の構成

質問紙は集団生活と個人生活に関する日常的イベントについての質問項目とストレス反応を調べる項目から成る。質問紙の作成に当たっては、外山・桜井(1999)の日常的出来事尺度ならびに久田・丹羽(1987)の大学生用生活体験尺度を参考にして質問項目を選んだ。集団生活におけるイベントとしては、大学生にとって代表的な集団活動であるクラブ・サークル活動に焦点を当て、それらの活動内容と対人関係に関する項目を選んだ。これらの項目はクラブ・サークル活動の内容に関する10項目、対人関係に関する4項目、

合計 14 項目から成る。また、この 14 項目には肯定的と否定的な内容をもつイベント（以下、PE と NE と略記する）を入れた。PE と NE 項目はそれぞれ活動内容 10 項目中 PE4 項目、NE6 項目、対人関係 4 項目中 PE2 項目、NE 2 項目であった。個人生活に関するイベントとしては、集団活動に無関連な大学生活に関するもの、友人関係、住まいにおける私的生活を取り上げた。これらの個人生活における項目には大学生活 8 項目、友人関係 8 項目、住まいにおける私的生活 12 項目、合計 28 項目を含む。なお、個人生活におけるイベント項目に関しても、集団生活におけるイベントの場合と同様に、PE と NE 項目から構成した。両者は同数となるように選定した。質問紙調査では上記の個人生活・集団生活におけるイベント項目をランダムに配置し、経験頻度と嫌悪性・良好性について回答を求めた。経験頻度に関する回答方法は最近数ヶ月の各イベントの経験頻度を 5 段階尺度（全然なかった・1 回あった・たまにあった・時々あった・よくあった）で判断するように求めた。嫌悪性・良好性の回答方法は 7 段階尺度（非常に嫌だった・かなり嫌だった・少し嫌だった・どちらとも言えない・少し良かった・かなり良かった・非常に良かった）を用いた。

ストレス反応を測定するために、岡安・嶋田・坂野(1992)のストレス反応尺度短縮版を使用した。本研究では岡安らの短縮版に基づいて以下の 4 下位尺度、①不機嫌・怒り感情、②身体的反応、③不安・抑うつ感情、④無力的認知・思考から、各々 5 項目を選定して合計 20 項目から成る尺度を作成した。ストレス反応項目に関しては 4 段階尺度（全く当てはまらない・少し当てはまる・かなり当てはまる・非常に当てはまる）で回答を求めた。以上の質問項目は付録に挙げた。

さらに、上記の質問紙に加えて、調査対象者の属性を調べるためにフェイスシートも添付した。フェイスシートでは学年・性別・クラブ・サークル活動の有無・居住形態に関する回答を求めた。クラブ・サークル活動に関してはその名前・所属人数・クラブ・サークル活動の頻度・活動に費やす時間

を、また、居住形態に関する質問項目では自宅生について彼等の家族数・個室の有無を、寮生については同室人数の回答を求めた。

以上の個人生活・集団生活におけるイベントに関する質問項目ならびにストレス反応測定尺度、フェイスシートを冊子にまとめて質問紙とし、調査対象者に配布した。

手続

調査は大学の授業時間を利用した集団調査ならびに手渡しによる個別調査から成る。前者の方法を用いて収集した調査対象者数は191名、後者の方法に基づく者は76名であった。授業中に実施した場合は全員の回答を回収できたが、後者では依頼した99名中76名の対象者から回答をえた。なお、後者の手渡しによる個別調査の場合には約1週間以内に回答を返却するように依頼したが、そのために回収率がやや悪かった。回答所要時間は約25分であった。

資料の分析

資料の分析のために調査対象者をフェイスシートの回答に基づいて以下の特徴に従って群に分類した。集団生活におけるイベントに関してはクラブ・サークル活動参加の有無と種類（運動部と文化部）に基づいて群に分け、さらに個人生活におけるイベントの分析のために居住形態の違いにしたがって3群に分けた。その結果、224名中クラブ・サークルに所属している学生は運動部83名（一人暮らし62名、自宅13名、学生寮8名）、文化部51名（一人暮らし29名、自宅13名、学生寮9名）であった。クラブ・サークルに無所属の学生は90名（一人暮らし44名、自宅29名、学生寮17名）であった。以下の分析では上記の分類に基づいて群間の解析を進めた。

結 果

(1) 集団生活におけるイベントの分析

集団生活におけるイベントの分析ではクラブ・サークル活動を行っている対象者を取り上げた。本分析では嫌悪性・良好性に関する7段階の回答に0～6の得点を与えて、各群における人数当たりの平均得点を算出した。なお、本調査では各イベントに対する経験頻度と嫌悪性・良好性の評定を求めたが、ここでは嫌悪性・良好性の評定結果についてのみ報告する。結果をFigure 1に示す。Figure 1にはクラブ・サークル活動の種類別に、下位尺度（活動内容ならびに対人関係）の結果をPEとNEに分けて示した。あわせてその総計も挙げた。Figure 1からPEの得点が総計でNEよりも高く、また、クラブ・サークル活動（運動部・文化部）による差がないことが窺われる。この結果は肯定的なイベントが否定的なイベントよりも良好（嫌悪性が低い）と判断され、また、クラブ・サークル活動の種類によってPEに差がな

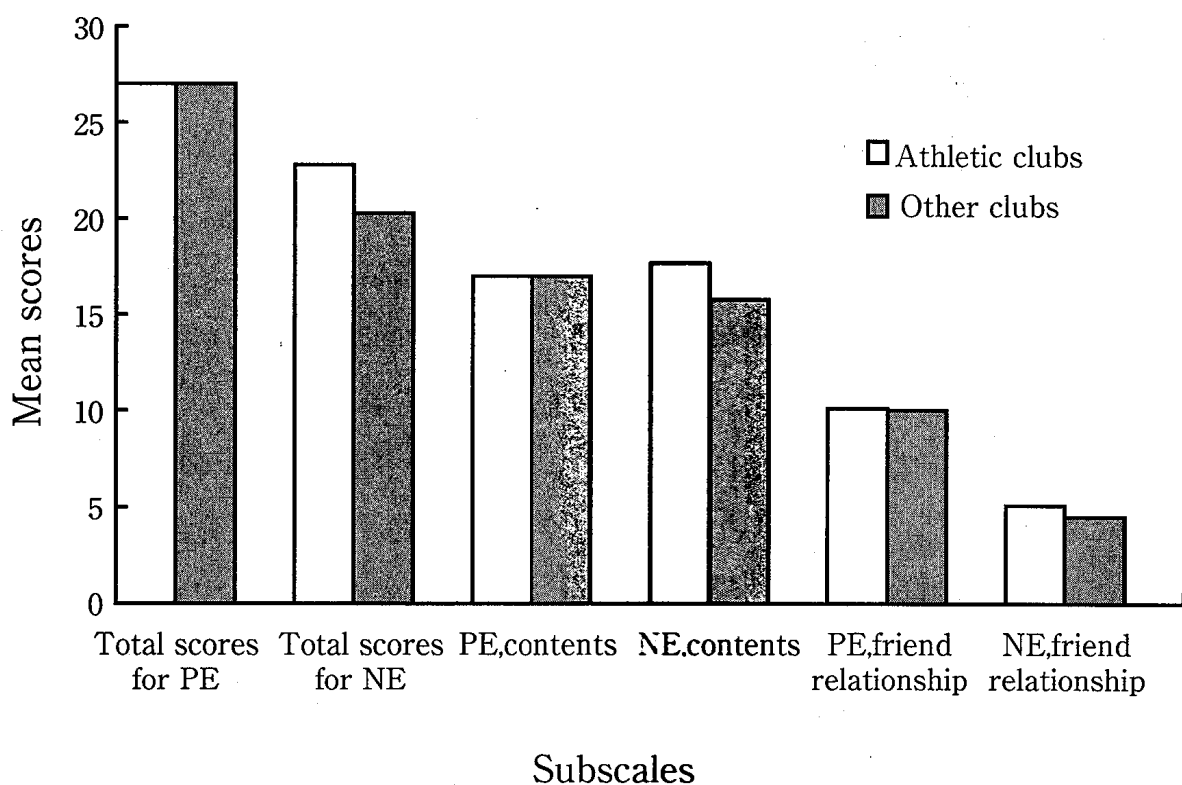


Figure1. Total scores and mean scores of the subscales for group life events.(PE, positive events; NE, negative events. Other clubs indicate the clubs except for Athletic clubs.)

いことを明らかにしている。本結果はイベントの性質から考えて、当然予想されるものである。したがって、以後の分析はNE項目を中心に解析する。

NE項目では、Figure 1 から見て取れるように、クラブ・サークル活動の種類で差が認められる。2要因（クラブ・サークルの種類×居住形態）の分散分析をおこなったところ、居住形態の主効果や交互作用は有意ではなかったが、クラブ・サークル活動の種類でのみ有意差がえられた($F(1,128)= 4.60, p <.05$)。さらに、下位尺度の活動内容と対人関係に関して検定したところ、活動内容でのみクラブ・サークル活動の種類で有意差が見られた($F(1,128)= 5.52, p <.05$)。これらの結果は集団生活におけるイベントにおいて文化部が運動部よりもNEに対する嫌悪性が高く、それは活動内容に関するイベントに基づいていることを示している。

(2) 個人生活におけるイベントの分析

ここでは個人生活におけるイベントに関して居住形態（一人暮らし・自宅・学生寮）と下位尺度のイベント（友人関係・住まいにおける私的生活・大学生活）についてPEとNE別に嫌悪性・良好性を分析した。結果の算出には集団生活におけるイベントの分析の場合と同様に、7段階尺度に0~6の得点を割り当てて人数当たりの各群の平均得点を出した。Figure 2 に総得点、Figure 3 にその下位尺度の平均得点の結果をPEとNE別に居住形態の違いによって示す。以下で述べるように、クラブ・サークル活動の種類によって有意差がえられなかったために、Figure には居住形態の違いによる3群のみを図示した。Figure 2 から、総得点ではPEがNEよりも得点が高く、群間に差がないことがわかる。一方、NEでは居住形態による群間に差が窺われる。そこで、NEに関して2要因（クラブ・サークル活動の種類×居住形態）の分散分析をおこなったところ、居住形態でのみ有意差がえられた($F(2,215)= 9.56, p <.01$)。他の主効果ならびに交互作用は有意でなかった。下位検定をおこなったところ、自宅と学生寮($t =4.01, p <.001$)、自宅と一人暮らし($t =2.85, p <.01$)ならびに一人暮らしと学生寮($t =2.18, p <.05$)の群間に統

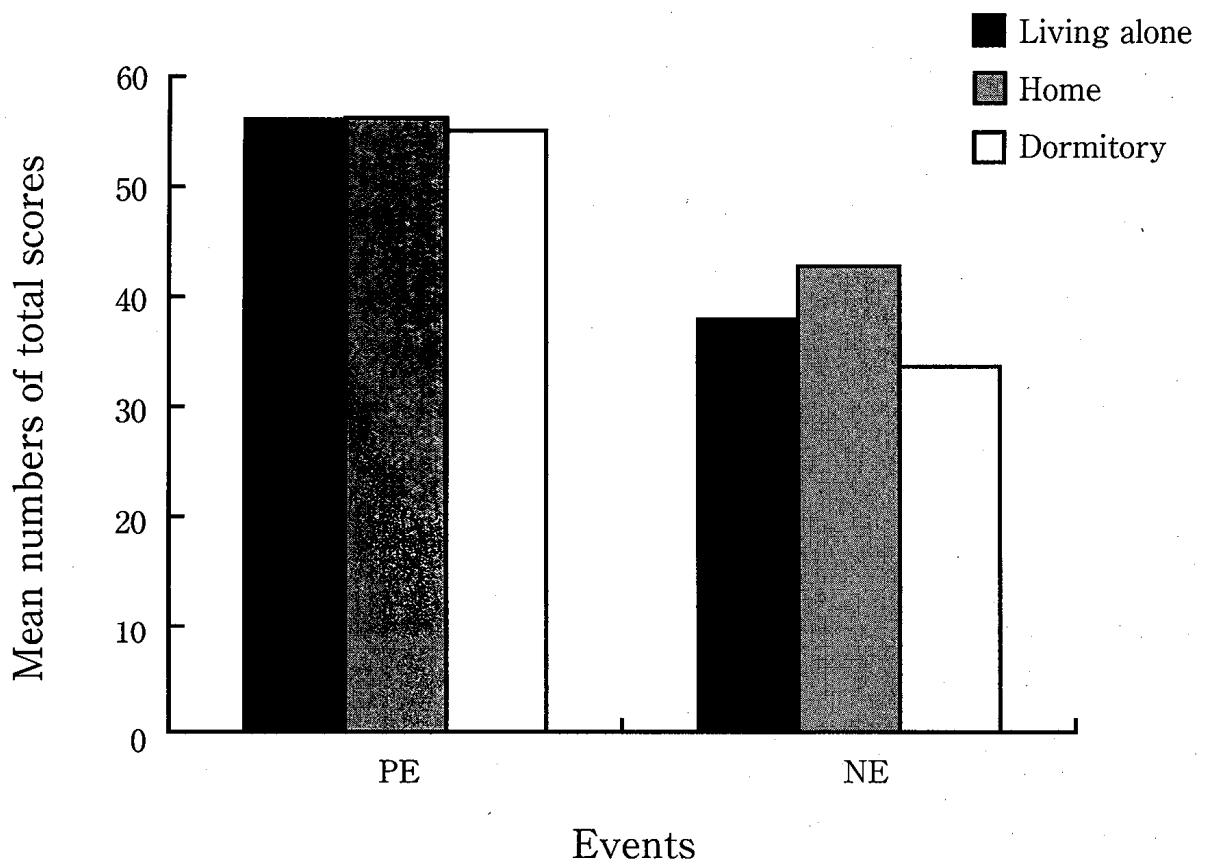


Figure 2. Mean numbers of total scores for personal life events.(PE, positive events; NE, negative events.)

計的に有意な差が見出された。本結果は個人生活のイベントにおいて学生寮に住む対象者が最も嫌悪性が高く、次いで一人暮らし、自宅の順であることを明らかにしている。

次に、Figure 3 に挙げた NE の下位尺度に関して 2 要因（クラブ・サークル活動の種類×居住形態）の分散分析をおこなったところ、友人関係と住まいにおける私的生活において居住形態で有意差が見出された ($F(2,215)=6.33$, $p < .01$; $F(2,215)=13.66$, $p < .01$)。他の主効果ならびに相互作用は統計的に有意でなかった。また、下位検定では友人関係において自宅と学生寮ならびに自宅と一人暮らしの群間に有意差がえられた ($t = 2.96$, $p < .01$; $t = 3.24$, $p < .01$)。これは友人関係の NE に対する嫌悪性が自宅よりも学生寮群と一人暮らし群において高いことを示している。また、住まいにおける私的生活に

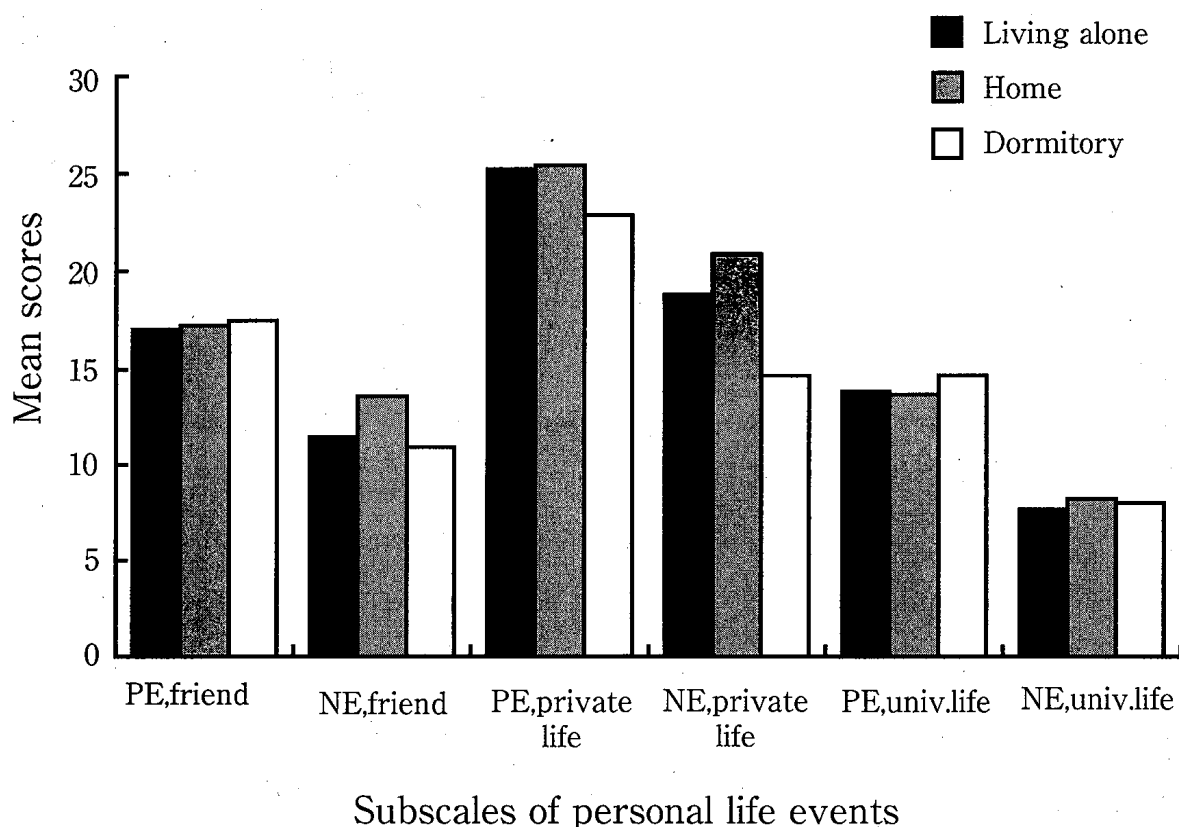


Figure 3. Mean scores of each subscale for personal life events. (PE, positive events; NE, negative events.)

関する下位検定では自宅と学生寮、自宅と一人暮らし、一人暮らしと学生寮の群間に各々有意差がえられた ($t = 4.26, p < .001$; $t = 2.19, p < .05$; $t = 3.67, p < .001$)。この結果は自宅群が最も得点が高く良好と判断され、次いで一人暮らし、学生寮の順序であった。学生寮群が最も嫌悪性が高いことを示している。

以上の結果は個人生活におけるイベントでは下位尺度の大学生活で群間に差がなかったが、友人関係と住まいにおける私的生活においては学生寮群が最も嫌悪性が高く、次いで一人暮らし、自宅の順であることを明らかにしている。

(3) ストレス反応の分析

ストレス反応の分析では回答に1~4の得点を与えて結果を群毎に算出し

た。Figure 4 にクラブ・サークル活動の有無と居住形態に関する各群におけるストレス反応の平均総得点の結果を示す。ストレス反応の総得点に関して2要因（クラブ・サークル所属の有無×居住形態）の分散分析をおこなったところ、主効果は有意でなかったが、クラブ・サークル活動の有無と居住形態の交互作用に有意差が見出された ($F(2,218)= 3.89, p <.05$)。さらに下位検定をおこなったところ、クラブ・サークル活動無群で居住形態に有意差がえられた ($F(2, 218)=3.65, p <.05$)。また、学生寮群におけるクラブ・サークル活動の有無で有意差が認められた ($F(1, 218)=5.49, p <.05$)。上記のクラブ・サークル活動の有無と居住形態との交互作用は学生寮群においてクラブ・サークル活動に参加しているか否かでストレス反応得点に違いが見られ、ク

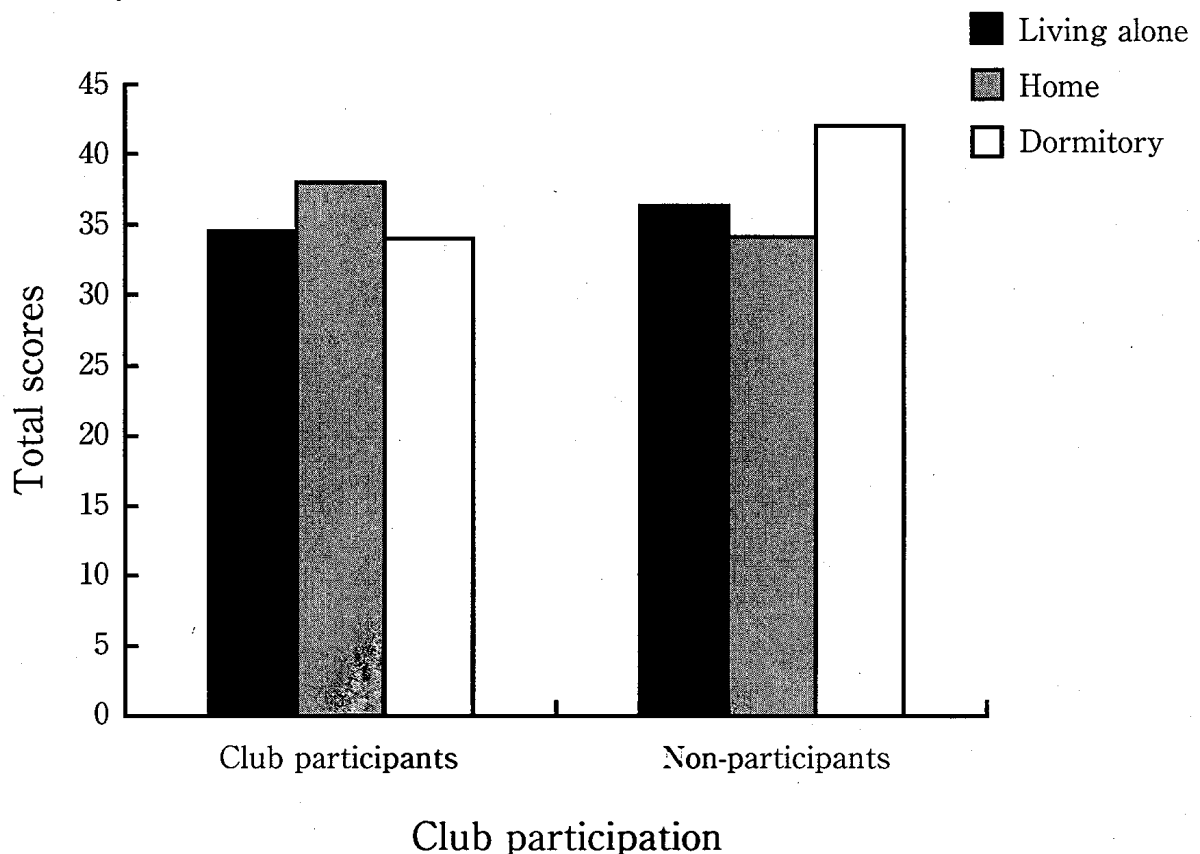


Figure 4. Total scores for stress responses according to residence status and club participation.

ラブ・サークル活動に参加している者ではストレス反応が有意に少ないことを明らかにしている。なお、ストレス反応尺度の4下位尺度に関する平均得点の結果を参考までに Table 1 に示す。

Table 1. Mean scores of stress response subscales.

	Total	Club participants	Non-participants
Displeasure・Anger	8.36	8.13	8.69
Physical response	8.63	8.48	8.84
Anxiety・Depression	8.96	9.07	8.80
Helpless cognition・thinking	9.81	9.45	10.34
Total scores	35.75	35.13	36.67

(4) 集団・個人生活におけるイベントとストレス反応の関連性

ここでは集団生活と個人生活におけるイベントにおいて有意差がえられた NE に関してストレス反応得点との関連性を Pearson の相関係数を求めて調べた。集団生活における NE の得点とストレス反応との相関は運動部と文化部でいずれも有意な負相関がえられた ($r = -.220, p < .05$; $r = -.517, p < .01$)。文化部で負相関の値が大きい。また、下位尺度とストレス反応の相関の結果を Table 2 に示す。Table 2 から明らかなように、集団生活におけるイベントの活動内容ではいずれの居住形態とも有意な負相関がえられた。

さらに、個人生活における NE 総得点とストレス反応得点の間にも有意な負相関がえられた ($r = -.517, p < .01$)。また、個人生活における下位尺度の友人関係の NE とストレス反応得点との相関を居住形態で検討したところ、Table 2 に示すように、いずれも有意な負相関がえられた。さらに、個人生活における住まいでの私的生活に関する NE 得点とストレス反応得点との相関も居住形態のいずれにおいても有意な負相関がえられた。これらの結果においては学生寮群で負相関の値が他群よりも大きいことが窺われる。

相関の結果から、集団生活における活動内容に関する NE、個人生活における友人関係と住まいでの私的生活に関する NE がストレス反応と負に関連

Table 2. The correlation coefficients for the total stress response scores and the subscale scores between negative events and residence status.

Residence status	Living alone	Home	Dormitory
Events in group life			
Activity content	-.231*	-.393*	-.376*
Events in personal life			
Friend relationships	-.281*	-.213*	-.349*
Private life	-.294*	-.306*	-.356*

*Significant at $p < .05$

し (NE の嫌悪性が強いほど、すなわち嫌悪性・良好性の得点が低いほど、ストレス反応が強い)、これらの下位尺度における高い嫌悪性がストレス反応と関連していることが示された。

考 察

本研究では大学生を対象に彼らの日常生活での集団生活ならびに個人生活における PE と NE に関してその嫌悪性・良好性をストレス反応との関係から検討した。

結果は集団生活と個人生活における PE では嫌悪性・良好性の結果に群間に差がなかった。また、いずれの群においても PE は NE と比較して良好と判断された。PE のこの結果は肯定的イベントに対する反応として妥当な結果と解されるが、さらに、群の違いに関わらず、いずれも肯定的に把握されていることが明らかにされ、PE の結果では群差がないことを示している。これは外山・桜井(1999)の研究と一致する結果であるが、肯定的イベントは大学生においてどのような条件においても良好と把握されていることが判明した。

これに対して、NE に関しては次の下位尺度において群間に有意差が見出された。すなわち、集団生活のイベントにおける活動内容においてクラブ・サークル活動有群の文化部が運動部よりも嫌悪性が強かった。また、個人生活におけるイベントでは集団活動におけるクラブ・サークル活動の有無で差がないが、個人生活における居住形態の違いによって下位尺度の友人関係と住まいにおける私的生活において嫌悪性・良好性で異なる結果がえられた。特に、学生寮群では自宅群や一人暮らし群に比べて友人関係と住まいでの私的生活で嫌悪性が高かった。学生寮群は集団生活のために嫌悪性が強いと予想されたが、本結果はこの予想と一致するものであった。

ストレス反応の結果に関してはクラブ・サークル活動の有無と居住形態の間に相互作用が見られた。これは学生寮群ではクラブ・サークル活動有群でクラブ・サークル活動無群に比べてストレス反応が少ないが、他方、クラブ・サークル活動無群ではストレス反応が強いことに基づいている。この結果は居住形態によって生じたストレス反応がクラブ・サークル活動によって緩和されることを示している。しかし、いずれの居住形態群においてもストレス反応と集団生活ならびに個人生活の NE との間に負の相関が見出されたことから推測すると (Table 2 参照)、これらの結果は NE でストレス反応と負相関するものの (嫌悪性が強いほど、すなわち、嫌悪性・良好性の得点が低いほど、ストレス反応が高い。特に、学生寮群では負相関の値が大きい)、集団生活としてのクラブ・サークル活動が個人生活における NE イベントに対する嫌悪性を緩和し、集団・個人生活に関する両イベント間に相互作用があることを示している。本結果は日常生活のなかで経験する多様なイベントが PN と NE の両側面を含みながらも、イベント間の相互作用を通じてストレスを緩和する作用をもつことを実証している。特に、この結果は大学生におけるストレス緩和効果としてクラブ・サークル活動の意義を示唆するものである。また、従来から指摘されているように、他の活動を通じてストレスを軽減するという経験知が大学生で実証されたことをも意味しており、興味

深い。しかし、こうしたイベント間の相互作用はここで取り上げたクラブ・サークル活動以外にも日常生活において存在すると推測されることから、どのような活動や状況がストレス緩和効果に寄与しているのかを解明することも有益であろう。なお、本調査ではストレス源に対する対処様式・対処方法について具体的に回答を求めているために、こうした相互作用が実際にどのようにおこなわれたかは不明である。今後はイベント間の相互作用における対処様式・対処方法をも含めて、詳しく分析することが要請されよう。

また、クラブ・サークル活動に関しては本研究では運動部と文化部で活動内容に関するNEで相違がえられた。これは文化部では運動部に比べて、活動内容が必ずしも明確でないために、問題が起りやすく、こうした結果がえられたのではないかと解される。他方、運動部では活動自体やその目的は部員にとって自明であり、活動内容が問題になることが比較的少ないのではないかと推測される。しかし、この点に関しては中学生を対象としたクラブ・サークル活動に関する研究は報告されているものの（角谷・無藤、2001；吉村、1997）、大学生を対象とした研究は、筆者の知る限り、皆無であり、上記の推測が妥当かどうかは明らかでない。今後、大学生における集団活動に関してクラブ・サークル活動の意義やその果たす役割、クラブ・サークル活動の種類による差異などについて明らかにする必要があるだろう。

ところで、本結果では個人生活の友人関係と住まいにおける私的生活において居住形態の違いに基づく嫌悪性・良好性の差が見出された。和田(1992)では大学入学にともなう生活環境変化を居住形態の相異（自宅と下宿）から捉え、居住形態の違いでストレスの高低を仮定して、孤独感ならびにソーシャルサポートの効果を検討している。彼の研究では居住形態による差がえられなかったが、本研究では居住形態による違いが日常的イベントに対する嫌悪性・良好性反応とストレス反応で見られた。特に、集団性が強い学生寮群で顕著な結果がえられた。この結果は和田の結果と異なっているが、和田ではストレスに大差のない自宅と下宿条件を検討したために、居住形態で有意

な差が見出せなかったと考えられる。しかし、本研究の学生寮群では他の居住形態よりもストレスが強く、有意な居住形態の差が明確化したといえよう。これまで社会心理学・集団心理学の視点からヒューマンサービスに関連する職場などの特定組織におけるストレス研究が試みられているが（金井、1995；田尾・久保、1996）、本研究で扱ったような緩やかな集団性を有する組織・状況に関しても研究を拡張することが望まれる。

本報告では大学生の集団生活ならびに個人生活に関わる代表的で特徴的な日常的イベントを取り上げ、それらに対する嫌悪性・良好性を検討してストレス反応との関係を調べた。先行研究では大学生の個人生活におけるストレス源に注目した研究が多くなされてきたが、本研究で実証したように、集団生活ならびに個人生活に関わる両イベントがストレス源として作用し、ストレス反応に影響を及ぼすことが示された。本研究結果は集団生活と個人生活におけるイベントを区別して、分析することの有効性・妥当性を明らかにしている。また、本報告ではこれらの日常的イベントが相互作用し、ストレスに対して緩和・緩衝効果をもつことも明らかにした。本分析では集団生活のイベントとして大学生の代表的なクラブ・サークル活動と個人生活のイベントとして居住形態に関わるイベントに焦点を当てて、これらのイベント間の相互関係を明らかにしたが、どのようなイベントが人の日常生活のなかで相互に影響を及ぼしてストレスに対して緩和・緩衝効果をもつのかに関しては十分に追求されておらず、今後、多様な場面や状況で広く吟味していくことが必要であろう。

引用文献

- Caplan, G. 1974 Support system and community mental health. Behavioral Publications. (近藤喬一・増野肇・宮田洋三郎 (訳) 1979 地域ぐるみの精神衛生 星和書房)
- Cohen, S., & Wills, T.A. 1985 Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98, 310-357.
- 福岡欣治・橋本 幸 1995 大学生における家族および友人についての知覚されたサポートと精神的健康の関係 教育心理学研究、43、185-193.
- 久田 満 1987 ソーシャル・サポート研究の動向と今後の課題 看護研究、20、170-179.
- 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- 慶応大学社会学研究科紀要、27、45-55.
- Holmes, T.H., & Rahe, R.H. 1967 The social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218.
- 金井篤子 1995 ストレスとコーピング 生越達美・二宮克美 (編) 心の世界-現代を生きる心理学 第14章 ナカニシヤ出版 Pp.158-166.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. 1984 Stress, appraisal and coping. New York:Springer. (本明寛・春木豊・織田正美 (監訳) 1991 ストレスの心理学-認知的評価と対処の研究- 実務教育出版)
- ラザルス, R.S. 林峻一郎 (編訳) 1990 ストレスとコーピング -ラザルス理論への招待- 星和書店
- 西川正之 (編) 2000 援助とサポートの社会心理学 シリーズ 21世紀の社会心理学 4 北大路書房
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 1992 中学生用ストレス反応尺度作成の試み 早稲田大学人間科学研究、5、23-29.
- 尾関友香子・原口雅浩・津田 彰 1991 大学生の生活ストレス、コーピング、パーソナリティとストレス反応 健康心理学研究、4、1-8.
- Selye, H. 1956 The stress of life. McGraw-Hill Book Co. (杉靖三郎・藤井治・田多井吉之介・竹宮隆 (訳) 1974 現代生活とストレス 法政大学出版局)
- 嶋 信宏 1992 大学生におけるソーシャル・サポートの日常生活ストレスに対する効果 社会心理学研究、7、45-53.
- 嶋 信宏 1996 ソーシャル・サポート 日本児童研究所 (編) 「児童心理学の進歩」 金子書房、193-218.
- 角谷詩織・無藤 隆 2001 部活動継続者にとっての中学校部活動の意義 -充実感・学校生活への満足度とのかかわりにおいて- 教育心理学研究、72、79-86.

- 田尾雅夫・久保真人 1996 バーンアウトの理論と実際 ―心理学的アプローチ― 誠信書房
- 外山美樹・桜井茂男 1999 大学生における日常的出来事と健康状態の関係―ポジティブな日常的出来事の影響を中心に― 教育心理学研究、47、374-382.
- 浦 光博 1992 支えあう人と人 ―ソーシャル・サポートの社会心理学―サイエンス社
- 和田 実 1992 大学新生の心理的要因に及ぼすソーシャル・サポートの影響 教育心理学研究、40、386-393.
- 和田 実 1998 大学生のストレスへの対処、およびストレス、ソーシャルサポートと精神的健康の関係 ―性差の検討― 実験社会心理学研究、38、193-201.
- 吉村 斉 1997 学校適応における部活動とその人間関係のあり方 ―自己表現・主張の重要性― 教育心理学研究、45、337-345.

付 録

【日常生活体験尺度】

・集団生活に関する項目

1. クラブやサークルなどで人との付き合いが深くなった。
2. クラブやサークル活動で束縛される時間が増えた。
3. クラブやサークルで人間関係に気をつかうことが多い。
4. クラブやサークルでは自由がない（行動など）。
5. クラブやサークル活動で達成感があった。
6. クラブやサークル活動を通して連帯感が強くなった。
7. クラブやサークルで、活動の仕方について他のメンバーから褒められた。
8. クラブやサークルで責任ある地位についた。
9. クラブやサークルの活動内容に不満を持った（練習のやり方など）。
10. クラブやサークルで人間関係がうまくいかなかった。
11. クラブやサークルでの仲間との付き合いが楽しい。
12. クラブやサークルの活動内容に満足した。
13. クラブやサークルで、活動の仕方について他のメンバーから注意された。
14. クラブやサークル後に、一人になりたいと思った。

・個人生活に関する項目

1. 友人が増えた。
2. 学業上の努力が先生や仲間
に認められた。
3. 勉強が好きになった。
4. 帰宅後、人間関係に気をつか
った。
5. 生活上の仕事が増えた。
6. 仲間の話題についていけな
かった。
7. 帰宅後、時間があり好きに使
える。
8. 隣近所が騒がしくなった。
9. 授業が楽しかった。
10. 友人関係がうまくいった（仲
直りも含める）。
11. 帰宅後の生活は楽しい。
12. 帰宅後の生活は落ち着くこと
ができる。
13. 課題が大変な授業を受けるよ
うになった。
14. 大学に不満をもった。
15. 帰宅後の生活で拘束されている。
16. 信頼していた友人に裏切られた。
17. 学業上のこと（試験、レポートなど）
で失敗した。
18. 帰宅後の生活に満足している。
19. 友人に良いことがあった。
20. 帰宅後の生活に自由がある。
21. 友人の悩みやトラブルに関わりを
持った。
22. 家では居心地がよい。
23. 授業がつまらなかった。
24. 家では緊張している。
25. 他人から信頼される。
26. 勉強や研究がうまくいった。
27. 友人関係がうまくいかなかった。
28. いつも監視されている。

【ストレス反応尺度】

1. いらいらする。
2. 疲れやすい。
3. 泣きたい気分だ。
4. 何事にも自信がない。
5. 未来に希望が持てない。
6. 不機嫌で、怒りっぽい。
7. 体がだるい。
8. 不安を感じる。
9. 何もやる気がしない。
10. 不愉快な気分だ。
11. 食欲がない。
12. なんだか怖い感じがする。
13. ひとつのことに集中することができない。
14. よく眠れない。
15. 気持ちがむしゃくしゃする。
16. さびしい気持ちだ。
17. 根気がない。
18. みじめな気持ちだ。
19. 頭がくらくらする。
20. だれかに怒りをぶつけたい。