

対人ストレスに注目したストレス・マインドセット介入による ストレス認知への影響^{1,2}

三國 志保（筑波大学附属坂戸高等学校）

磯 友輝子（東京未来大学モチベーション行動科学部）

本研究は、対人ストレスに注目し、「ストレスは役に立つ」という有益ストレス・マインドセットが、代理経験を元にした文章介入によって変容し、それによる対人ストレス認知や主観的幸福感への影響を明らかにすることを目的とした。併せてストレス・マインドセットと身体的、心理的ストレス反応との関連性についても検討した。研究参加者（21歳から61歳までの男女33名）の半数には有益ストレス・マインドセットに関する統計的知見で説明された介入文（説明介入群）を、もう半数には有益ストレス・マインドセットによってストレスに対処できた人物のエピソードで構成される介入文（エピソード介入群）を呈示した。その結果、エピソード介入群のほうが説明介入群に比べてストレス・マインドセットが有益側へ高まる、対人ストレスの認知が軽減する、主観的幸福感が高まるとした3つの仮説はいずれも支持されなかった。仮説が支持されなかった理由として、介入文内のストレスが対人ストレスに相当しなかったことや、エピソード内の人物が代理経験の対象としてみなされなかったことなどが考えられた。しかしながら、どちらの介入でもポジティブな効果が見られたことから、文章によってストレス・マインドセットを変化させるという簡便な方法が、従来のストレス・コーピングとは違ったストレス対処法として広く受け入れられるのではないかと考察した。

キーワード：ストレス・マインドセット、対人ストレス、介入方法

問題

我々が社会生活を営むなかで避けて通れないことのひとつが対人関係であろう。令和2年度の過労死等の労災補償状況（厚生労働省、2020）によれば、仕事による強いストレスなどが原因で発病した精神障害のケースは1,906件、そのうち対人関係が精神障害の原因だったケースは624件（約33%）であった。さらに、その4%に当たるケースが自殺及び自殺未遂に至っていた。これらのことは、日々の対人関係に起因するストレスが私たちの健康に害を及ぼすだけでなく、命に関わる事態につながることを意味する。それゆえ、対人ストレスに焦点を当て、どう向き合っていくかを考えることは、現代社会に生きる我々の課題といえよう。

対人ストレスに適切に対処できない場合、それがさらなる心理的負担となって、引きこもりといった非

社会的行動や、暴力といった反社会的行動、バーンアウトといった精神的摩耗などの対人不適応に進展することもあり、社会生活に深刻な影響を与える（橋本、2005a）。このような否定的対人関係の総称的概念として、橋本（2005b）は「対人ストレス」という語を提唱している。橋本は、対人ストレスを最広義には「対人関係に起因するストレス」、実質的には「ストレスラーとなりうる対人的相互作用、及びそれによって生じるストレス」と定義し、ソーシャル・サポートが「心身の健康に好影響を及ぼす対人関係の包括的概念」とみなされる際の対概念として位置づけられるとしている（橋本、2005b）。

心理社会的ストレス研究には、Holmes & Rahe（1967）による人生における大きな変化とストレスの関係についてのライフイベント研究と、DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman, & Lazarus（1982）、Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus（1981）による日常的に誰もが頻繁に経験する些細な出来事の日常的混乱（daily hassles）についての研究があるが、どちらの研究においても対人関係にまつわる出来事は少なからずストレスラーとして挙げられる（橋本、2005a）。橋本（2005a）は、Bolger & DeLongis（1989）の研究結果から、「日常ストレスラーのなか

1 論文は第1著者が2019年度に東京未来大学モチベーション行動科学部へ提出した卒業論文の一部を加筆・修正したものである。

2 本研究結果の一部は、日本応用心理学会第87回大会（磯・三國、2021）で発表された。

で、もっとも苦痛を感じるものは対人ストレスであり、その悪影響はその他のストレスよりも持続しやすい」(p.162)ことを指摘している。

対人関係に起因する日常的なストレスの認知を測定する尺度として「対人ストレス尺度 (The Scale of Interpersonal Stressor : SIS)」がある(橋本, 2005b)。この尺度は、対人葛藤、対人過失、対人摩耗の3つの下位尺度から構成される。対人葛藤は、他者とのけんかや対立、他者からのお節介といったネガティブな態度や行動のようなストレスである(橋本, 2003)。対人過失は、自身に非があって相手に迷惑や不快な思いをさせてしまうような行動である。対人摩耗は、自他共にネガティブな心情や態度を表出しないものの、円滑な対人関係を維持するためにあえて意に沿わない行動をしたり、相手に対する期待外れを黙認する行動である。3つの対人ストレスが与える影響力は同等ではなく、対人葛藤は経験頻度が少なくても経験した時のインパクトが大きく、逆に、経験頻度は多いがインパクトはそれほど強くないのが対人摩耗で、対人過失は経験頻度もインパクトも中程度である(橋本, 2005b)。それゆえ、対人ストレスの影響を検討する際には、ストレスが単に対人関係に起因しているというだけでなく、対人ストレスの内容にも注目する必要がある。

Lazarus & Folkman (1984 本明・春木・織田監訳1991)は以下のような心理社会的ストレスの認知的評価・対処過程モデルを提唱している。ストレスとなりうる出来事に直面した時に、人は、まず、それ自身の脅威の評価をする(1次評価)。1次評価で無害だと評価すればストレスを感じないが、有害だと評価した場合は、それが対処可能かどうかを評価する(2次評価)。もし、対処できると考えればストレスは低減し、対処が難しいと考えればストレスが高まる。そして、ストレスを有害と評価した後に対処(コーピング)に失敗した場合、身体・心理・行動の3側面においてストレス反応を引き起こすと説明している。つまり、対人ストレスを含め、ストレスとなりうる出来事に直面した時に、その状況についてどのような認知的評価をするかが、その後の身体的、心理的ストレス反応の生起に影響すると言える。

ストレスによって生じる身体的、心理的ストレス反応が私たちに苦痛をもたらす場合、それを軽減するためにさまざまなコーピングが講じられる。例え

ば、ストレス全般の対処方略には「問題焦点型対処」と「情動焦点型対処」が取られ(橋本, 2005a)、ストレスが対人関係に起因する場合のストレス対処には、「ポジティブ関係コーピング」「ネガティブ関係コーピング」「解決先送りコーピング」が取られる(加藤, 2000)。ポジティブ関係コーピングは、経験から学ぶ、相手をよく知ろうとする、積極的にかかわるなど、積極的で肯定的な人間関係を成立・改善・維持するため努力する機能を有する。一方、ネガティブ関係コーピングは、関わらない、話をしないなど、人間関係を積極的に放棄・崩壊する機能を有し、解決先送りコーピングは、気にしない、なんとかなるなど、人間関係によって生じるストレスフルな出来事を問題視することもなく、むしろ、軽視し、問題から回避するような機能を有する(加藤, 2000)。そして、解決先送りコーピングが心理的ストレス反応を減少させ、ネガティブ関係コーピングは心理的ストレス反応を増加させることが示されている(加藤, 2001)。

以前は、ストレスのネガティブな側面に焦点を当て、上述のようなストレスやストレス反応を低減するための対処に関する研究が多くされてきた。確かに、ストレスによる身体的、心理的ストレス反応は苦痛であり、人によっては精神疾患や自殺といった命に関わる行動につながるから対処すべき対象である。しかしながら、全ての人間が身体的、心理的ストレス反応の苦痛にさらされることによって健康を害するわけではない。例え打ちのめされるようなストレス体験をしても、その経験が人生において意味のある経験だったと振り返ることがある。ストレス体験に意味づけをすることは、その後の適応や人生に対する有意義感の回復につながり(Park, 2010)、その意味づけがその後のストレスのとらえ方に変化をもたらすと言えよう。

それゆえ、近年の研究では、ストレスのポジティブな側面を理解し、ストレスのとらえ方そのものを変化させることで、ストレスとうまく付き合えるよう促したり、結果的にストレスへの対処を変化させることを目的とするようになってきている(McGonigal, 2015 神崎訳2019)。その取り組みのひとつがストレス・マインドセットへの介入である。

ストレス・マインドセットとは、ストレス経験を有害ないし有益に捉える信念であり、有益ストレス・マインドセットを有すると主観的健康が良好であるという

(Crum, Salovey, & Achor, 2013)。

Crum et al. (2013) は、ストレス・マインドセット尺度 (General Stress Mindset Measure: SMM-G) を作成し、単語、音楽、映像で構成されたビデオによる介入実験によって、ストレス・マインドセット及び主観的健康と作業能力に変化がみられるのかを調べている。有益ないしは有害マインドセットを強化する約3分間の3種類のビデオを、2~3日置きに3回呈示した結果、ストレスは有益であるとした内容のビデオを見たグループのSMM-Gは有益ストレス・マインドセットを呈し、主観的健康は大きく改善され、作業能力も上がっていた。また、伊藤・古屋 (2019) は、Crum et al. (2013) の研究の枠組みを、800~900字程度の文章 (およそ5分で読める情報) 3種類を3回に分けて1日置きに呈示するストレス・マインドセットへの介入方法に変え、心身の健康度を維持・増進させる予防的介入として有効かどうかを検討している。その結果、文章によってストレスの有益性を呈示した実験群において介入後に有益ストレス・マインドセットが強化され、有害ストレス・マインドセットが弱まること が示された。

Crum et al. (2013)、伊藤・古屋 (2019) により、有益ストレス・マインドセットは介入操作によって強化されることが示されている。また、有益ストレス・マインドセットが個人の主観的健康にもポジティブな影響を与えることが示されている。Crum et al. (2013) の介入実験では、約3分という短時間の映像を3回視聴させる介入方法によって主観的健康や作業能力を高める効果を得ているが、伊藤・古屋 (2019) が指摘するように、介入のための映像作成には準備に手間がかかる。そして、伊藤・古屋 (2019) は、文章による情報提供でも映像を視聴させる場合と同様の効果をもたらすことを示している。しかしながら、文章による介入では、1回の介入で与える情報量には限界があることも指摘できる。

また、日常において、ある人の信念やその信念へと導いた体験談を聞き、その語りに影響されて自分自身のものの見方が変わった体験はないだろうか。McGonigal (2015 神崎訳2019) は自らの著書において、G.M. Waltonが行なった社会的帰属についてのマインドセット介入実験をもとに、他者の体験を読むことで、ものの見方が変わることを説明している。実験では、まず、大学の新生に、入学時に感じた大学

に馴染めていないことへの不安が思い込みであったという経験を記した上級生のコメントを読ませている。その後で、同様のエッセイを書かせ、来年の新生のオリエンテーションビデオ用に、そのエッセイを読む様子を録画した。その結果、エッセイを書き、ビデオカメラの前で読んだ新生は、実験に参加しなかった新生に比べて成績、健康状態、幸福感が増加し、その状態は卒業まで継続した。このことから、他者の経験を読むことは、入学時の不安が自分の思い込みであるというマインドセットを変化させるのに効果的だったと指摘している。

他者の経験が、ものの見方の変化に影響を与えることを示した類似の理論として、代理経験ないしは観察学習 (vicarious experience / modeling; Bandura, 1997) がある。これは、他者の成功や失敗の様子を観察することが自らの学習となり、自分と同じような能力を持つ人が成功すれば自分も同じように成功できるという自己効力感を高めることにつながるというものである。そして、自己効力感に対する代理経験の効果は、直接の成功体験に次いで高く、他者から「あなたはできる」と言語的に説得されるよりも高いことが知られる。

以上を踏まえると、概念的・抽象的な説明や、こうすべきであるといった説得的なメッセージによって仕組みだけを伝えるよりも、実例を交えたほうがより対処法略の効果をもたらし、具体的な身近なものとして理解でき、行動へと展開させやすくなる予測される。それらの説明を文章化して呈示した際には、同一の文章量であっても後者のほうが「ストレスフルな状況であっても、このような気持ちを持って行動し、その状況を乗り切った人がいるのだ」という豊かな情報価値を保有すると考えられる。

そこで本研究では、伊藤・古屋 (2019) と同様に、文章によるストレス・マインドセットへの介入を行う。その際、説明的文章による介入群よりも他者の具体的な体験 (エピソード) による介入群のほうがストレス・マインドセットを有益側に変化させ、ストレス認知を軽減させるかを確認する。なお、日常的なストレスの原因の多くは対人ストレスによるものが多いことから、介入によって主観的な対人ストレスの認知に変化が見られるかを確認する。加えて、うつ状態の軽重と幸福感に相関があり、ストレスと幸福感には負の相関関係があることから (内閣府幸福度に関する研究

会, 2011), ストレス・マインドセットと主観的幸福感(人生満足度)との関連性に変化が見られるのかについても確認する。

なお, 先行研究(Crum et al., 2013; 伊藤・古屋, 2019)から, いずれの介入方法もストレス・マインドセットと対人ストレス指標にポジティブな影響を与えることが予測される。

以上から, 本研究では以下3つの仮説を検討する。

仮説1 説明介入よりもエピソード介入のほうが, ストレス・マインドセットを有益側へ高める。

仮説2 説明介入よりもエピソード介入のほうが, 対人ストレスを軽減する。

仮説3 説明介入よりもエピソード介入のほうが, 主観的幸福感を高める。

また, Lazarus & Folkman (1984 本明他監訳 1991) のモデルに従えば, ストレス・マインドセットの介入によってストレスに対する認知的評価が変容するならば, 身体的, 心理的ストレス反応にも影響が生じる。そこで, ストレス・マインドセットと身体的, 心理的ストレス反応との関連性についても併せて検討する。

方法

実施期間及び研究参加者

2020年3月から5月。都内の4年制私立大学通信課程に在籍する学生及び同大学職員, 第一著者の知人に研究参加を呼びかけ, 44名(男性16名, 女性28名)から協力を得た。そのうち, 事前調査から事後調査まで回答が得られ, 回答に著しく不備がなく, 呈示文を適切に理解していた33名(男性13名, 女性20名, 年齢21歳から61歳, 平均38.70歳, $SD=9.77$)を分析対象とした。なお, 以下の分析では欠損値が見られる変数も含まれるため, 変数によって分析対象者数が異なる。

要因配置

介入呈示文の内容(介入条件: 説明介入/エピソード介入)を参加者間要因, 質問項目の測定時期(介入前/後)を参加者内要因とする2要因の混合計画であった。

質問項目

WEB調査の冒頭に, 研究の流れと倫理的配慮の留意点を記載し, 研究協力への同意を確認する項目を設けた。同意が得られた場合のみ調査項目に進めるようにした。

基本属性のほか, 事前・事後調査でストレス・マインドセット, 対人ストレス評価, 対人ストレス経験, 人生満足度, 身体的ストレス反応, 心理的ストレス反応の6つの尺度に回答を求めた。対人ストレス評価及び対人ストレス経験を対人ストレス, 人生満足度を主観的幸福感, 身体的ストレス反応と心理的ストレス反応をストレス反応の指標とした。

事前アンケート調査後に, 2種類の介入文を2回に分けて呈示し, その後, 事後アンケート調査を実施した。事後アンケート調査では, 事前アンケートの項目に加え, 呈示文の既読の確認, 呈示文の内容理解の確認, 呈示文の元になった書籍の読書経験または内容の既知についての設問を加えた。呈示文の内容を適切に理解しているかどうかは, 1回目と2回目の介入文それぞれについて正誤問題を作成し, 5つの選択肢から正しいもの2つを選択するよう求めることで確認した。この質問項目で1つ以上適切な選択肢を選んだ参加者を有効回答者とした。なお, この手続きにより1名が有効回答から除外された。

ストレス・マインドセット Crum et al.(2013)によるSMM-Gを岩本(大久保)・竹橋・高(2020)が邦訳したSMM-J (Japanese translation of Stress Mindset Measure)を用いて, 5件法(1=まったくそう思わない—5=とてもそう思う)で尋ねた。本尺度は8項目からなり, 信頼性と妥当性が検証されている。SMM-Jは2因子構造が確認されているが, SMM-Gと同様に1因子でも構造が安定していることから, 本研究では1因子として扱う。得点が高いほど有益ストレス・マインドセットであることを示す。

対人ストレス評価 橋本(2005b)によるSIS18項目を用いた。各項目に示された対人ストレス(対人葛藤, 対人過失, 対人摩擦, 各6項目)を感じるような出来事に遭遇した場合に, どれだけストレスを感じるかの評価の側面を, 4件法(1=まったく感じない—4=非常に感じる)で測定した。この評価は, Lazarus & Folkman (1984 本明他監訳1991)の心理社会的ストレスの認知的評価・対処過程モデルにおけるストレス評価ないしは認知に当たる。

対人ストレス経験 SISと同一の項目を用い、直近1ヶ月の対人ストレス経験を4件法(1=全くなかった-4=しばしばあった)で尋ねた。これは、対人ストレスにどのくらい直面したと認知したかを尋ねるストレス経験の認知に当たる。ストレスとして認知したとしても(1次評価)、それを経験したと認知しなかったり、介入期間に実際に経験しなかった可能性があることから、本指標を用いた。

人生満足度 Diener(1985)の人生満足度尺度の邦訳版であるSWLS(日本語版Satisfaction With Life Scale:角野,1994)を用いた。5項目を5件法(1=まったくそう思わない-5=とてもそう思う)で尋ねた。SWLSは、主観的幸福感の指標とした。

身体的ストレス反応 厚生労働省(2019a)と北九州市立精神保健福祉センター(2014)を参考に身体的ストレス反応を示す9項目(頭痛がする、食欲がない、お腹を壊しやすい(下痢・嘔吐)など)を作成し、4件法(1=まったく感じない-4=非常に感じる)で尋ねた。これは、身体面に表れるストレス反応に当たる。

心理的ストレス反応 抑うつ、不安、不機嫌、怒り、無気力など主観的な心理的ストレス反応を測定するSRS-18(Stress Response Scale-18:鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野,1997)のうち、「怒りっぽくなる」が同尺度内の「怒りを感じる」に近いため除外し、残りの17項目を用いて4件法(1=まったく違う-4=その通りだ)で尋ねた。本指標は心理的側面に表れるストレス反応と考える。

介入の呈示文

事前アンケート調査後に、介入文を2種類、2回に分けて呈示した。

Crum et al.(2013)及び伊藤・古屋(2019)は、ストレスに関連した3種類の内容を映像ないしは文章で作成し、①ストレスの有益性、②学習への効能、③パフォーマンスへの効能の順に呈示して介入を行っている。本研究では、研究参加者への負担を考慮し呈示回数を2回に変更した。その際、Crum et al.(2013)及び伊藤・古屋(2019)の内容を参考にしつつ、McGonigal(2015 神崎訳2019)の著書を基に①「すべては思い込み」、②「新しい反応のしかた」の2つの内容を2回に分けて呈示することとした。

それぞれの呈示内容は、1,300~1,400文字程度の3分くらいで読める内容とし、①はストレスのとらえ方

(ストレス・マインドセット)の違いが寿命や健康に影響を及ぼすこと、②はストレスのポジティブな側面を理解し、ストレスのとらえ方そのものを変化させることでストレスとうまく付き合えることを示した内容で構成された。①②ともに、呈示内容で伝達するストレス・マインドセットの主旨は呈示文の冒頭と末尾の文章であり、その部分は両条件で同一の文章を用いた。その主旨の補足説明の仕方を呈示条件によって操作した。両条件共にMcGonigal(2015 神崎訳2019)の著書の内容からかけ離れないよう、説明介入群には著書の中から「すべては思い込み」及び「新しい反応のしかた」に対応した統計結果や言葉の定義・説明を引用して呈示文を構成し、エピソード介入群には著書の中で語られた実験グループ及び個人の経験を引用して呈示文を構成した。両条件の呈示文の要点が同質になるように筆頭及び第二著者の2名で確認しながら作成した。

呈示文はメール本文に記載し、1回目のメールの件名に情報①「すべては思い込み」、2回目のメールの件名に情報②「新しい反応のしかた」というタイトルをつけて送付した。

なお、伊藤・古屋(2019)では呈示文を1日置きに3回呈示しているが、研究参加者が呈示文を読む時間を確保できるよう、Crum et al.(2013)と同様の3日間の間隔をあけて呈示した。各群における呈示文の構成は次のとおりである。

説明介入群 ストレス・マインドセットと主観的健康、幸福感についての統計による相関関係や、ストレス反応についての一般的な機序で構成した。

エピソード介入群 ストレス・マインドセットの有益性を意識した人物が、その信念のもとにストレスフルな場面に対処した体験から、主観的健康や幸福感が高まった例で構成した。

手続き

事前・事後調査は、Googleフォームで作成したWEB調査で実施した。事前調査のSMM-J得点と性別で参加者をマッチングして2群に割り振り、一方を説明介入群($n=17$:男性7名、女性10名)、もう一方をエピソード介入群($n=16$:男性6名、女性10名)とした。そして、事前調査7日後に呈示文1回目、その3日後に呈示文2回目、さらに3日後に事後調査をメールにて送付した。参加者には調査終了後に謝礼としてデジタル

ギフト (QUOカードPay) 1,000円分を送付した。

なお、本研究は、東京未来大学倫理審査委員会
承認を受けて実施された (承認番号126)。

結果

本研究の分析にはHADver.16 (清水, 2016) を
用いた。

変数の作成と基礎統計量

各尺度の信頼性を確認するため、条件を合わせて
信頼性係数 (Cronbachの α 係数) を算出した結果、
身体的ストレス反応尺度のみ信頼性係数が十分では
なかった (介入前 $\alpha = .63$, 介入後 $\alpha = .68$)。項目分析
により、いずれかの項目を削除しても介入前後ともに
信頼性が著しく高くなることがなかった。個別の項目
で分析することでは身体的ストレス反応の強さを見る
ことができないため、信頼性の低さという問題は残

るものの、本研究ではこの9項目で合計した得点を身
体的ストレス反応の分析に用いることとした。それ以
外の尺度については高い信頼性が得られた ($\alpha = .85$
–.95)。

各尺度において単純加算した得点を尺度得点と
して採用した。得点が高いほど、有益マインドセット
(SMM-J), 対人ストレス評価, 対人ストレス経験,
身体ストレス反応, 心理ストレス反応, 人生満足度
(SWLS) が高いことを示す。なお、対人ストレス評価
と対人ストレス経験に関しては、それぞれ対人葛藤,
対人過失, 対人摩擦の3つの下位尺度で構成される
が、橋本 (2000) は合計点を対人ストレスの得点とし
て分析に用いていること、本研究でも18項目の α 係
数が高いことから、合算したのも対人ストレス評価
得点及び対人ストレス経験得点として分析に用いた。
介入条件別の各尺度の介入前後の α 係数, 平均値及
び標準偏差は、Table1の通りである。

Table 1 各変数の平均値および標準偏差

変数 (α 係数) ¹⁾	条件	基礎統計量 ²⁾				
		n	介入前		介入後	
			M	SD	M	SD
SMM-J ($\alpha = .85, .93$)	説明	17	22.06	5.20	28.12	6.08
	エピソード	16	20.38	5.70	24.75	5.79
対人ストレス評価 ($\alpha = .88, .91$)	説明	17	52.94	7.36	50.25	7.93
	エピソード	16	49.44	7.69	46.31	10.04
対人葛藤評価 ($\alpha = .84, .89$)	説明	17	18.53	3.16	18.13	3.46
	エピソード	16	17.94	3.70	16.50	4.55
対人過失評価 ($\alpha = .86, .90$)	説明	17	19.06	2.75	17.19	3.47
	エピソード	16	18.38	3.52	17.00	4.02
対人摩擦評価 ($\alpha = .84, .91$)	説明	17	15.35	3.26	14.94	3.42
	エピソード	16	13.13	3.42	12.81	4.23
対人ストレス経験 ($\alpha = .90, .92$)	説明	17	36.24	7.49	33.41	8.44
	エピソード	16	36.19	9.41	33.19	9.79
対人葛藤経験 ($\alpha = .81, .85$)	説明	17	10.35	2.06	9.88	2.55
	エピソード	16	10.94	4.17	10.06	4.12
対人過失経験 ($\alpha = .71, .80$)	説明	17	11.18	2.21	10.65	3.00
	エピソード	16	10.44	2.22	9.69	2.30
対人摩擦経験 ($\alpha = .89, .89$)	説明	17	14.71	4.45	12.88	4.21
	エピソード	16	14.81	4.65	13.44	4.72
SWLS ($\alpha = .89, .90$)	説明	17	15.06	3.73	16.71	3.62
	エピソード	16	16.19	5.27	16.81	5.56
身体的ストレス反応 ($\alpha = .60, .71$)	説明	17	17.00	3.55	17.25	3.80
	エピソード	15	18.20	4.25	17.63	4.36
心理的ストレス反応 ($\alpha = .95, .93$)	説明	17	29.12	9.82	28.14	9.14
	エピソード	16	30.94	12.28	30.69	11.32

注 1) α 係数の数値は介入前, 介入後の順である。 α 係数は両条件を合わせて算出
した。

2) 各変数の平均値が取りうる値の範囲は次のとおりである。SMM-J:8-40,
対人ストレス評価及び対人ストレス経験:18-72 (対人葛藤:6-24, 対人過失:6-24,
対人摩擦:6-24), 身体的ストレス反応:9-36, 心理的ストレス反応:17-68,
SWLS:5-25

介入前の両条件のストレス・マインドセットの確認

事前調査（介入前）で得られたSMM-J得点で研究参加者をマッチングの上で両条件に割り振ったものの、11名が有効回答から除外されたことから（事後調査までに6名が研究協力を中断、呈示文の内容理解問題で1名が不十分な理解、4名が回答の不備）、介入前のストレス・マインドセットに条件間で相違が生じている可能性がある。

そこで、介入前の両条件のSMM-J得点を従属変数として、介入条件間で対応のないt検定を行った。その結果、有意な差はみられず ($t(31)=0.89, p=.38, d=.30$)、事前のストレス・マインドセットには両条件で違いがないことが確認された。

介入条件の違いがもたらす影響の検討

説明介入であるかエピソード介入であるかという介入の仕方によって、ストレス・マインドセット、対人ストレス、主観的幸福感に与える影響が異なるのか、すなわち3つの仮説として呈示したように、説明介入よりもエピソード介入のほうがポジティブな効果をもたらすのかを検討するため、介入条件と調査の測定時期を独立変数、各尺度得点を従属変数とした2要因分散分析を行った。

その結果、ストレス・マインドセットについては、測定時期の主効果のみが有意であり ($F(1,31)=34.65, p=.000, \eta^2_p=.53$)、介入条件の主効果 ($F(1,31)=2.02, p=.17, \eta^2_p=.06$)、交互作用 ($F(1,31)=0.90, p=.35, \eta^2_p=.03$)は有意ではなかった。したがって、介入方法の違いによるストレス・マインドセットへの影響はなく、いずれの介入方法を用い

てもストレス・マインドセットが介入前よりも介入後に上昇することが示された。両条件のストレス・マインドセットの介入前後の値をFigure 1.に示す。

合算した対人ストレス評価及び経験についても測定時期の主効果(評価, 経験の順に, $F(1,30)=6.73, p=.02, \eta^2_p=.18$; $F(1,31)=5.63, p=.02, \eta^2_p=.15$)のみが有意であり、介入条件の主効果($F(1,30)=1.80, p=.19, \eta^2_p=.06$; $F(1,31)=0.002, p=.96, \eta^2_p=.000$)、交互作用($F(1,30)=0.05, p=.82, \eta^2_p=.002$; $F(1,31)=.005, p=.94, \eta^2_p=.000$)のいずれも有意ではなかった。したがって、ストレス・マインドセットと同様に、介入方法の違いによる対人ストレス評価及び経験への影響はなく、いずれの介入方法を用いても対人ストレス評価、経験のいずれも介入前よりも介入後に低減していた。なお、下位尺度については、対人葛藤評価, 対人過失評価, 対人摩擦経験の測定時期の主効果のみが有意であり(順に $F(1,30)=4.92, p=.03, \eta^2_p=.14$; $F(1,30)=12.56, p=.001, \eta^2_p=.30$; $F(1,31)=5.29, p=.03, \eta^2_p=.15$)、介入前より介入後のほうが対人葛藤評価, 対人過失評価, 対人摩擦経験が有意に低くなっていた。その他の測定時期の主効果(対人摩擦評価 $F(1,30)=0.43, p=.52, \eta^2_p=.01$; 対人葛藤経験 $F(1,31)=2.07, p=.16, \eta^2_p=.06$; 対人過失経験 $F(1,31)=2.92, p=.10, \eta^2_p=.086$)、介入条件の主効果(評価, 経験の順に, 対人葛藤 $F(1,30)=0.43, p=.52, \eta^2_p=.01, F(1,31)=0.13, p=.72, \eta^2_p=.004$; 対人過失 $F(1,30)=0.43, p=.66, \eta^2_p=.01, F(1,31)=1.21, p=.28, \eta^2_p=.04$; 対人摩擦 $F(1,30)=3.20, p=.08, \eta^2_p=.10, F(1,31)=0.06, p=.82, \eta^2_p=.002$)、交互作用(評価, 経験の順に, 対人葛藤 $F(1,30)=2.03, p=.16,$

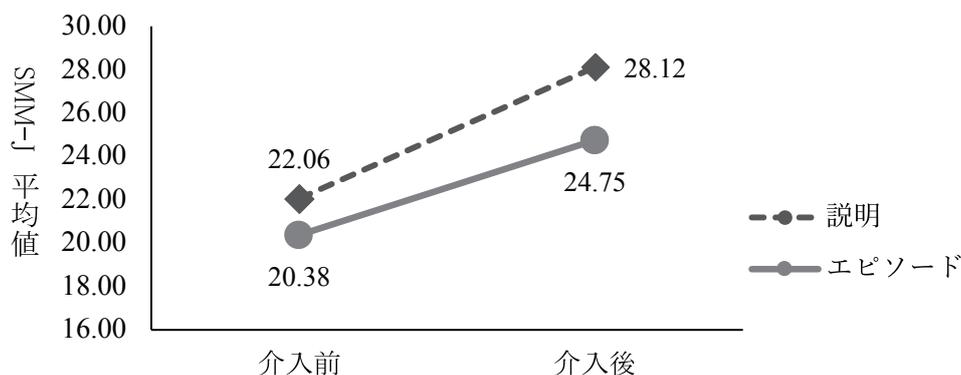


Figure1. 介入前後のストレスマインド・セット得点(SMM-J得点)の平均値

$\eta^2_p=.06$, $F(1,31)=0.19$, $p=.67$, $\eta^2_p=.006$; 対人過失 $F(1,30)=0.43$, $p=.52$, $\eta^2_p=.01$, $F(1,31)=0.09$, $p=.77$, $\eta^2_p=.003$; 対人摩耗 $F(1,30)=0.00$, $p=1.00$, $\eta^2_p=.000$, $F(1,31)=0.10$, $p=.75$, $\eta^2_p=.003$)は有意ではなかった。

主観的幸福感の指標である人生満足度 (SWLS) についても、測定時期の主効果のみが有意であり ($F(1,31)=12.49$, $p=.001$, $\eta^2_p=.29$), 介入条件の主効果 ($F(1,31)=0.16$, $p=.70$, $\eta^2_p=.005$), 交互作用 ($F(1,31)=2.53$, $p=.12$, $\eta^2_p=.08$) のいずれも有意ではなかった。したがって、両条件で介入前よりも介入後で人生満足度が向上したことが示された。

以上の結果から、介入条件の有意な主効果はすべての変数において見られず、仮説1から仮説3はいずれも支持されなかった。

併せて、身体的ストレス反応、心理的ストレス反応に対する影響についても2要因分散分析により検討した。その結果、測定時期の主効果(順

に $F(1,29)=0.06$, $p=.81$, $\eta^2_p=.002$; $F(1,28)=0.05$, $p=.96$, $\eta^2_p=.002$), 介入条件の主効果 ($F(1,29)=0.39$, $p=.54$, $\eta^2_p=.01$; $F(1,28)=0.75$, $p=.39$, $\eta^2_p=.03$), 交互作用 ($F(1,29)=0.02$, $p=.90$, $\eta^2_p=.001$; $F(1,28)=0.17$, $p=.68$, $\eta^2_p=.006$) のいずれも有意ではなかった。

ストレス・マインドセットと各変数間の関連性

介入前後でのストレス・マインドセットとの関連性を検討するため、両条件を合わせた有効回答者で相関分析を行った。なお、ストレス・マインドセットと各変数との相関係数を含め、他の変数間の相関係数の値も含めてTable2に示す。介入前はストレス・マインドセットと全ての変数との間に有意な相関はみられなかった。しかしながら、介入後については、ストレス・マインドセットと心理的ストレス反応との間にのみ有意な弱い負の相関 ($r=-.38$, $p<.05$) がみられ、介入後のSMM-J得点が高いほど、心理的ストレス反応が低くなることが示された。

Table 2 変数間の相関係数

	介入前後	1 n=33	2 n=32	3 n=32	4 n=32	5 n=32	6 n=33	7 n=33	8 n=33	9 n=33	10 n=33	11 n=33	12 n=30
1 SMM-J	前後	1.00											
2 対人ストレス評価	前後	-.02 .03	1.00										
3 対人葛藤評価	前後	.00 .21	.85** .85**	1.00									
4 対人過失評価	前後	-.06 -.07	.62** .69**	.31+ .39*	1.00								
5 対人摩耗評価	前後	.01 -.09	.80** .79**	.62** .57**	.17 .27	1.00							
6 対人ストレス経験	前後	.12 -.18	.36* .35+	.47** .33+	.02 .09	.31+ .38*	1.00						
7 対人葛藤経験	前後	-.08 -.26	.36* .28	.42* .34+	.03 .02	.36* .29	.81** .88**	1.00					
8 対人過失経験	前後	.23 -.25	.23 .18	.22 .14	.20 .06	.11 .22	.77** .82**	.52** .71**	1.00				
9 対人摩耗経験	前後	.17 -.01	.29+ .38*	.46** .32+	-.07 .14	.26 .42*	.90** .87**	.54** .60**	.57** .51**	1.00			
10 SWLS	前後	.09 .28	-.40* -.44*	-.22 -.37*	-.33+ -.43*	-.37* -.24	-.17 -.30+	-.25 -.42*	-.24 -.36*	-.02 -.07	1.00		
11 身体的ストレス反応	前後	-.19 -.22	.18 .44*	.09 .42*	.20 .32+	.14 .29	.31+ .32*	.27 .41*	.23 .26	.26 .19	-.23 -.33+	1.00	
12 心理的ストレス反応	前後	-.01 -.38*	.23 .49**	.14 .48**	.08 .30	.29+ .37*	.43* .66**	.40* .65**	.34* .54**	.34* .51**	-.35* -.59**	.43* .61**	1.00

注) ** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

考察

本研究の目的と結果の概観

本研究の目的は、介入方法の違いがストレス・マインドセット、対人ストレスの評価及び経験頻度の認知、主観的幸福感のそれぞれに影響を与えるかどうかの検討であった。研究参加者の半数には説明介入文を呈示し、もう半数には個人の体験で構成したエピソード介入文を呈示し、介入前後で上述の各指標を測定した。

2要因分散分析の結果、仮説1、仮説2、仮説3のいずれも支持されなかった。しかしながら、どちらの介入方法を用いてもストレス・マインドセットが有益側に変化し、対人ストレス評価と対人ストレス経験を軽減し、主観的幸福感を高めることが示された。分散分析の結果においては身体的、心理的ストレス反応はいずれの介入も効果は見られなかったが、介入後の心理的ストレス反応は介入後のストレス・マインドセットと負の相関を示していた。このことから、介入によってストレス・マインドセットが有益側に変化したことで、心理的ストレス反応が低減した可能性が示唆される。

ストレス・マインドセットと対人ストレスの関連性

上述したように2要因分散分析の結果から、ストレス・マインドセットは、両介入によって有益方向へ増大し、さらに、両介入によって対人ストレス評価も対人ストレス経験も低減することが示された。また、対人ストレス評価と経験の下位尺度を従属変数とした分散分析では、対人葛藤と対人過失の評価、対人摩擦経験が介入前後で低減しており、介入により対人葛藤と対人過失は対人ストレスの認知段階に、対人摩擦は経験を認知する段階に影響を与えていた。このことから、ストレス・マインドセットの変化に連動して対人ストレスの認知的評価が変化し、その連動の仕方が対人ストレスの内容によって異なる可能性が考えられる。しかし、介入前後のいずれにおいてもストレス・マインドセットと対人ストレス評価及び経験の下位尺度との間には有意な相関は見られなかったことから、対人ストレスの評価や対人ストレスを経験したという認知そのものに対してはストレス・マインドセットは関連しないことが示された。したがって、介入によって変容したス

トレス・マインドセットが、対人ストレス評価や経験に直接的に影響を与えるわけではなく、何らかの媒介要因が存在するのかもしれない。

橋本(2005b)によれば、対人ストレスのインパクトの強さは、対人葛藤、対人過失、対人摩擦の順に強いという。このことから、Table2に示したように対人葛藤評価が対人過失評価、対人摩擦評価と介入前後のいずれにおいても有意ないしは有意傾向の相関を有していた結果は、インパクトが強い対人葛藤を感じると、それより弱い対人ストレスも認知することを意味する。橋本(2005b)の指摘と、介入前後の対人葛藤評価と対人葛藤経験との間、介入後の対人摩擦評価と対人摩擦経験の間に有意な相関がみられていたこと、さらに分散分析の結果を合わせて考えると、ストレスのインパクトが強い対人葛藤にはストレス・マインドセット介入により対人ストレス認知の低減をもたらすものの、それを経験したという認知を低減させることは難しかったものと考えられる。本研究では、Lazarus & Folkman(1984 本明他監訳1991)が述べるストレスに対処できるという2次評価を測定していないが、これを媒介要因とすることで、マインドセットの変容が評価と経験に与える影響を対人ストレスのインパクトの強度に注目して検討できるかもしれない。

仮説が支持されなかった理由

3つの仮説はいずれも支持されなかったが、その理由として以下3つの可能性を指摘できる。

第一に、呈示文の事例がストレスのなかでも対人ストレスという測定対象に即していなかった可能性である。本研究のエピソード介入の内容は、登場人物が有益ストレス・マインドセットによってストレスフルな状況に対する自分の思い込みを改めて自身を勇気づけ、行動に移す内容ではあったが、登場人物と他者との間に葛藤、過失、摩擦が起こっている状況ではなかった。そのため、研究参加者は、有益ストレス・マインドセット自体の効果は理解できたとしても、自分が経験している対人ストレスに当てはめて、その効果を想像できなかったかもしれない。その結果、介入後の対人ストレス評価や対人ストレス経験に大きな変化が見られなかった可能性がある。

第二に、エピソード介入群、説明介入群でそれ

ぞれ呈示した内容が想定したように理解されていたかどうかという問題点が挙げられる。Bandura (1997)によれば、自分自身とモデルとの類似性が高ければ、モデルの成功や失敗に影響を受けやすく、モデルからかけ離れていると思えば、モデルの成功や失敗に影響を受けにくいという。本研究においても、分散分析の結果においてエピソード介入群のみにおいてストレス・マインドセットや対人ストレス認知が変化していたわけではないことから、自分自身の状況がエピソード介入のモデルからかけ離れていたことで影響されにくかった可能性がある。また、McGonigal (2015 神崎訳2019)は、代理レジリエンスや代理成長の最も重要な要素は「心から共感すること」だと述べている。相手の苦しみを想像する、自分に置き換えて、その物語の中から相手の強さに気づくことが代理成長を促す、としている。もし、エピソード内容が研究参加者の抱える対人ストレスと同じストレスを抱える当事者の事例であったなら、読み終えた後にストレスに対処する自分を思い描くことが容易であったかもしれない。本研究のエピソードは、有益ストレス・マインドセットを理解するには適していたかもしれないが、共感を得るほどではなかったことで、代理経験の効果が小さかったと考えることができる。一方で、説明介入群に呈示した文章は、ストレス・マインドセットと主観的健康や幸福感との相関関係や、ストレス反応についての一般的な機序で構成されていた。それゆえ、客観的且つ科学的根拠に基づいたものとして受け取られ、興味や共感を引き起こす以上に信憑性の高いメッセージとして評価された可能性もある。いずれの介入条件でもストレス・マインドセットが有益側に促進されたのは、上述のような呈示文の特徴が影響したことが考えられる。

第三に、研究参加者の実験への動機づけの高さの影響も指摘できる。調査を途中で中断した人数(介入後に事後アンケートを提出しなかった人数)は、説明介入群で5名、エピソード介入群で1名であり、説明介入群のほうが幾分多くなっていた。説明介入群の呈示文は興味や共感が湧きにくいものとして想定したが、それが途中で協力を断念させた要因のひとつとなっていたとも考えられる。それゆえ、事後アンケートまで回答した研究参加者は理解しようとする動機づけが高く、ストレス・マインドセットが有益側

へ促進しやすかったと考えることもできるだろう。

このほか、必ずしも手続きが一定ではなかったことによる影響も挙げられる。14日間の一定期間を要する調査であったことと、対面型の調査ではなかったことから一斉に事前調査用紙を配布して介入を行う形式ではなく、研究参加者が事前調査に回答した日を起点として14日間の介入スケジュールが始まるようにした。また、調査を実施した2020年3月から5月は、折しも、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に不安を覚え始めた時期である。それゆえ、介入開始時期によっては介入方法よりも個々人のライフイベントがもたらすストレスの要因の変化がストレス認知やストレス反応の認知に影響した可能性があった。

問題の冒頭で、仕事による強いストレスなどが原因で発病した精神障害のケースのうち約3割は対人関係が原因であったことを述べたが、職場での対人ストレスが個人の健康を脅かすことは、その個人が経済的に生活していけるかどうかに関結する問題である。職場などで目的を持って行動し、目標を達成しようとする動機づけをワーク・モチベーションという(境,1981)。ワーク・モチベーションに関わる要因のうち、仕事の充実感といった内的満足の効果も最も大きいものの、職場の仲間や上司との関係への満足感といった対人的満足も重要な役割を果たしていることが指摘されている(境,1981)。その意味で、職場の対人ストレスに対処できることはワーク・モチベーションを引き出すことにつながる。ストレスの捉え方を「ストレスは役に立つ」という捉え方に変化させることができれば、ソーシャル・サポートというポジティブな対人関係の構築につながり、社会の一員として有用感のある活動ができるのではないかと考える。

今後の課題

Crum et al. (2013)、伊藤・古屋 (2019)の研究において、ストレス・マインドセットの介入が一定の効果を持つことが示されていたことから、本研究では要因配置に統制群を設けなかった。しかしながら、研究参加者のストレス・マインドセットが有益側へ変化した要因が介入によるものではなく、単に調査を行った期間に自然に変化した結果だった可能性も捨てきれない。その点を確認するためにも統制

群を設けて、改めて本研究の介入方法の効果を検討する必要がある。また、14日間に渡る調査は、研究参加者に相応の負担をもたらしたと想像する。呈示文の読みやすさや、1回の介入でストレス・マインドセットを変化させられるような効果的な介入へと改良できれば、ストレスと上手に付き合うことをより容易に伝えやすくなるであろう。

また、先行研究同様に、本研究でも介入によってストレス・マインドセットを有益側へ変容可能であること、そして、説明であってもエピソードであっても文章という簡便な方法で効果がもたらされることが示された。日本人の年代別主観的幸福度は40代で最も低く、その一方で年代別ストレス度は30～40代が最も高いことが報告されている（児玉・辻，2020；厚生労働省，2019b）。本研究の研究参加者の平均年齢は38.70歳であり、上述した年代に相当する。そのような年代にあたる研究参加者において、介入後にストレス・マインドセットが有益側に変化し、ストレス認知や心理的ストレス反応が低減し、さらに主観的幸福感が高まることが示されている。McGonigal (2015 神崎訳2019) が主張する通り、ストレスの量そのものは減らなくても、ストレスに対する考え方やストレス認知、ストレス反応の認知は変容可能であることを意味している。ストレス・マインドセットが有益側になることで日々のストレスに対する対処方法が変わり、その継続が精神疾病予防やその後の生き方にまで少なからず影響を与えるかもしれない。McGonigal (2015 神崎訳2019) は、Waltonの新生児への介入効果が卒業まで続いたことに触れ、新しいマインドセットに出会うと、それが自然と定着して自分のものとなることがマインドセット介入の注目すべき点であると述べている。つまり、たった一度の介入であっても、そこから学んだメッセージを人々は忘れることなく、そのマインドセットを持続し続けるということである。今後の研究では、追跡調査を行うことで、ストレス・マインドセットの定着がみられるのか、主観的健康及び対人ストレスの認知に変化はみられるのかを確かめることで、介入の効果の持続性を明らかにすることができるであろう。研究参加者への負担が少なく、効果的で、介入後の変化が持続する方法が見出されれば、従来のストレス・コーピングとは違ったストレス対処法として広く受け入れられるものと期待できる。

引用文献

- Bandura, A.(1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- Bolger, N., & DeLongis, A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 808-818.
- Crum, A., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: the role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 716-733.
- DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S., & Lazarus, R. S.(1982). Relationship of daily hassles, uplifts and major life events to health status. *Health Psychology*, 1, 119-136.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- 橋本 剛(2000). 大学生における対人ストレスイベントと社会的スキル・対人方略の関連 教育心理学研究, 48, 94-102.
- 橋本 剛 (2003). 対人ストレスの定義と種類--レビューと仮説生成的研究による再検討 静岡大学人文学部人文論集, 54 (1), 21-57.
- 橋本 剛 (2005a). ストレスと対人関係 ナカニシヤ出版, p.162.
- 橋本 剛 (2005b). 対人ストレス尺度の開発 静岡大学文学部文科学科研究報告, 56, 45-71.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H.(1967). The social readjustment rating scale, *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- 磯友輝子・三國志保 (2021). ストレス・マインドセット介入によるストレス認知への影響 日本応用心理学会第87回大会発表論文集, 66.
- 伊藤晃碧・古屋健 (2019). ストレス・マインドセットの変化が主観的健康に与える影響 立正大学心理学研究年報, 10, 37-50.
- 岩本 (大久保) 慧悟・竹橋洋毅・高史明 (2020). ストレスマインドセット尺度の邦訳および信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 90, 592-602.
- Kanner, A. D., Coyne J. C., Schaefer C., & Lazarus R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- 加藤 司 (2000). 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, 48, 225-234.
- 加藤 司 (2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, 49, 295-304.
- 北九州市立精神保健福祉センター (2014). 命とこころの

-
- 情報センターRetrieved from http://www.ktq-kokoro.jp/data/1-5_stress.pdf (2020年6月21日)
- 厚生労働省 (2019a). 労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/content/000533925.pdf> (2020年6月21日)
- 厚生労働省 (2019b). 2019年国民生活基礎調査 Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/dl/14.pdf> (2020年7月30日)
- 厚生労働省 (2020). 令和2年版過労死等防止対策白書 Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/karoushi/20/index.html> (2021年10月16日)
- 児玉恵美・辻隆司 (2020). ストレスおよびレジリエンスが幸福感に及ぼす影響 健康科学研究, 3, 39-49.
- Lazarus, R.S.& Folkman, S.(1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company (ラザルス,R.S., & フォルクマン,S. 本明寛・春木豊・織田正美 (監訳) (1991). ストレスの心理学—認知的評価を対処の研究, 実務教育出版)
- McGonigal, K.(2015). *The upside of stress: why stress is good for you, and how to get good at it*. New York, NY: Penguin Random House. (マクゴニガル, K. 神崎朗子 (訳) (2019). スタンフォードのストレスを力に変える教科書 大和書房.)
- 内閣府幸福度に関する研究会 (2011). 幸福度に関する研究会報告—幸福度指標試案—Retrieved from https://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/pdf/koufukudosian_sono2.pdf (2020年7月4日)
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events, *Psychological Bulletin*, 136, 257-301.
- 境忠宏 (1981). 職務態度の構造とワーク・モチベーション：職務満足の動機づけ効果を中心として 横浜経営研究, 1 (3), 197-215.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフトHAD：機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 角野善司 (1994). 人生に対する満足尺度(the Satisfaction With Life Scale [SWLS])日本版作成の試み 日本教育心理学会第36回総会発表論文集, 192.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.

Appendix

説明介入群の1回目の介入提示文「すべては思い込み」

私たちは、対人関係において困難に直面したときに、胃が痛くなるほど思い悩んだり、時にはうつ状態になることがあります。そのためこのようなストレスは、私たちの健康を脅かす悪いものだというイメージが強いと思います。しかし、さまざまな研究の結果、ストレスは私たちの役に立つものだということがわかっています。それゆえ、私たちが対人関係に起因する困難は悪いものだ、というとらえ方を変えていくことが大切です。つまり、対人関係に起因する困難といったストレスは私たちの役に立つと考え行動するのです。それによって、その困難な出来事から受ける影響がまったく変わってきます。自分に起きた出来事を見直し、うまく付き合えるようになると、心も体も健康になり、生きがいを感じ、将来に希望を持てるようになるなど、様々な良い変化が現れます。

では、ものごとに対する考え方の違いが、私たちの健康に良い影響を与えるのでしょうか。実はそうなのです。例えば、年齢を重ねることをポジティブにとらえている人は、ネガティブのとらえている人よりも長生きだという研究結果があります。これは、イエール大学のある有名な研究⁽¹⁾で、中年の男女を20年に渡って調査した結果、中年期に年齢を重ねることをポジティブにとらえていた人たちは、ネガティブにとらえていた人たちよりも平均寿命が7.6年も長いことが分かりました。しかも、健康管理に気を使った人たちの平均寿命と、そのような摂生はしなかったけれど加齢をポジティブに考える人の平均寿命とを比べても、その差は4年未満でした。

では、ストレスのとらえ方ならどうでしょうか。ストレスのとらえ方の違いが死亡リスクに影響を与えていることを示す調査結果があります。これは、1998年にアメリカで3万人の成人を対象に行われたストレスと死亡に関する調査⁽²⁾で、参加者に対し「この1年間でどれくらいのストレスを感じましたか。」「ストレスは健康に悪いと思いますか。」という2つの質問をしました。その8年後、この調査の参加者のうち誰が亡くなったかを住民情報等によって調査しました。その結果、強度のストレスがあった参加者のなかで「ストレスは健康に悪い」と考えていた人たちの死亡リスクが、43パーセント高まっていたことが分かりました。逆に、強度のストレスを受けていた人のうち、「ストレスは健康に悪い」と思っていなかった人たちには、死亡リスクの上昇が見られませんでした。それどころか、このグループは、ストレスがほとんどない人たちよりも死亡リスクが低く、参加者のなかで最も死亡リスクが低かったのです。つまり、「ストレスは健康に悪い」と考えていない人は、強度のストレスがあっても、死亡リスクは高まらないことが明らかになりました。

ストレスについての考え方も、健康や幸福や成功に影響を及ぼす重要な考え方の一つなのです。ストレスの良い面にも目を向け、ストレスの捉え方を変えてみる、具体的には「ストレスは役に立つ」と考えると、ストレスの対処方法も変わっていきます。ストレスの量は減らないかもしれませんが、ストレスとうまく付き合えるようになり、健康や幸福感といった効果に結びつきます。

《参考文献》

- (1) Abiola Keller et al., Does the Perception That Stress Affects Health Matter? The Association With Health and Mortality. *Health Psychology*, 2012, Vol. 31, No. 5, 677- 684
- (2) Becca R. Levy et al., Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, Vol. 83, No. 2, 261-270

私たちは、対人関係において困難に直面したときに、胃が痛くなるほど思い悩んだり、時にはうつ状態になることがあります。そのためこのようなストレスは、私たちの健康を脅かす悪いものだというイメージが強いと思います。しかし、さまざまな研究の結果、ストレスは私たちの役に立つものだということがわかっています。それゆえ、私たちが対人関係に起因する困難は悪いものだ、というとらえ方を変えていくことが大切です。つまり、対人関係に起因する困難といったストレスは私たちの役に立つと考え行動するのです。それによって、その困難な出来事から受ける影響がまったく変わってきます。自分に起きた出来事を見直し、うまく付き合えるようになると、心も体も健康になり、生きがいを感じ、将来に希望を持てるようになるなど、様々な良い変化が現れます。

では、ものごとに対する考え方の違いが、私たちの健康に良い影響を与えるのでしょうか。実はそうなのです。ものごとのとらえ方が健康に影響した報告をみてみましょう。コロンビア大学のクラム教授は、数カ所のホテルの女性客室係を研究参加者にして、考え方が健康状態と体重に及ぼす影響を研究しました。ホテルの客室係の業務による消費カロリーは、時速5.6キロ程度のウォーキングに相当します。しかし、研究に参加した客室係の3分の2が「定期的な運動をしていない」と回答し、残りの3分の1は「まったく運動をしていない」と回答しました。また、参加者の血圧などは、座りっぱなしの生活をしている人たちと同程度でした。

クラムは参加者をホテル単位で2グループに分け、1グループには、客室係の業務による運動量を明らかにし、それが十分な運動量であり、活動的な生活による健康効果が期待できるはずだと参加者に説明しました。そして、ベッドメイキングなどの行動別カロリー消費量をポスターに掲載し、客室係の休憩室に貼りました。もう1グループには、「健康のために運動がいかに必要か」という説明をしましたが、客室係の業務が立派な運動になることは伝えませんでした。

4週間後、客室係の業務はいい運動になると告げられたグループの人たちは体重と体脂肪が減少し、血圧も下がっていました。実は、彼女たちは研究に参加するまで、自分たちの仕事は客室係の業務は体の負担になると思っていました。また、彼女たちには健康効果だけでなく、以前よりも仕事を好きになる効果も見られました。もう一方のグループの客室係には、このような効果は見られませんでした。

このことから言えることは、「その人がどう思っているかによって、どちらの効果が生まれるか決まる」ということです。つまり、参加者が客室係の業務は体の負担になると認識すれば、体重も体脂肪も血圧も座りっぱなしの人と同程度ですが、「健康的な運動」として認識したことで体重が減り、自分の仕事を好きになるといった良い変化が現れたのです。

客室係の業務のとらえ方の変化が健康や仕事への誇りに影響したように、ストレスについての考え方も、健康や幸福や成功に影響を及ぼす重要な考え方の一つなのです。ストレスの良い面にも目を向け、ストレスの捉え方を変えてみる、具体的には「ストレスは役に立つ」と考えると、ストレスの対処方法も変わっていきます。ストレスの量は減らないかもしれませんが、ストレスとうまく付き合えるようになり、健康や幸福感といった効果に結びつきます。

説明介入群の2回目の介入呈示文「新しい反応のしかた」

皆さんは、プレッシャーや困難な経験をしたときに、ドキドキして手に汗をかいたり、誰かに聞いてもらいたくなったり、起こった出来事を何度も思い出したりするのは、ストレス過剰な状態で、うまく対処できていないしるしだと思っているかもしれません。しかし、これらのストレス反応は、皆さんがストレスにうまく対処できるように、体と脳が助けてくれるしるしだと思えたらどうでしょう。

恐怖や怒りなど、動物が身の危険を感じると、体内でアドレナリンが分泌され、生き延びるために戦闘態勢もしくは逃げるための準備をします。この「闘争・逃走反応」は、太古の昔から動物や人間が受け継いできた能力です。しかし、私たちの日常生活においては火事などの非常事態でない限り、この反応はミスマッチといえます。長い歴史のなかで人間が進化したように、ストレス反応も現代社会に適応しやすい変化をしました。

ストレスがあっても火事のような非常事態でなければ、脳と体には「チャレンジ反応」と呼ばれる反応が起こります。いわゆる「フロー」という状態で、自分のやっていることに完全に没頭している望ましい状態にある人には、「チャレンジ反応」の特徴が表れます。アーティストやアスリート、外科医などが一心不乱にパフォーマンスや仕事に取り組んでいるときの状態がそうです。プレッシャーのかかる場面ですが、集中力が高まり最高のパフォーマンスを発揮でき、自信が強まります。

また、プレッシャーを感じる時や困難な状態にあるときに、オキシトシンというストレスホルモンが分泌されます。オキシトシンの主な役割は、社会的な絆を築いたり強化することで、他者とのつながりを求める気持ちが強くなります。また、恐怖心を低減し、大切な人やコミュニティのために立ち向かう気持ちを強化します。このような反応は「思いやり・絆反応」と呼ばれています。

プレッシャーや困難な経験をしたとき、その経験を考えるのがやめられないのもまた、ストレスホルモンが脳の学習と記憶をつかさどる領域に作用するからです。経験を頭の中で再現し、うまく対処できたときには、どのように成功したかを記憶します。失敗した場合は、何が起こったかを理解し、他にどのような方法があったか、その場合はどんな結果になったかと考えます。この作業が、次に同じようなことが起きたときに「ストレス免疫」となり、うまく対処できる力になります。

「ストレス反応＝闘争・逃走反応」という思い込みをしがちですが、プレッシャーや困難な状況に置かれたときに、それ以外の反応もあることを思い出してください。もし、体がストレスに反応しているのを感じたら「いま自分にもっとも必要なのは、ストレス反応のどの効果だろう？」と考えてみてください。

戦うべきか、逃げるべきか、状況にしっかり向き合うべきか、周りの人とのつながりを強めるべきか、意義を見出すべきなのか、成長すべきなのか。「自分がどのように反応したいか」に意識を集中させることによって、体もその反応へ切り替わります。これまでの習慣を変えるために「新しい反応のしかた」を練習してみてください

エピソード介入群の2回目の介入呈示文「新しい反応のしかた」

皆さんは、プレッシャーや困難な経験をしたときに、ドキドキして手に汗をかいたり、誰かに聞いてもらいたくなったり、起こった出来事を何度も思い出したりするのは、ストレス過剰な状態で、うまく対処できていないしだと思っているかもしれません。しかし、これらのストレス反応は、皆さんがストレスにうまく対処できるように、体と脳が助けてくれるしだと思えたらどうでしょう。

アメリカに住むレヴァと夫のラクシュマンは、二人でストレスについての講座を受講し、ストレスを感じたときに起こす体の反応は、相手と戦ったり逃げたりする「闘争・逃走反応」だけではなく、集中してやりとげようとする「チャレンジ反応」や、ストレスホルモンの1つであるオキシトシンの作用によって、自分の大切な人やコミュニティとつながりたいという「思いやり・絆反応」が強化されることを学びました。

受講後、オーストラリアに住む出産間近の一人娘に会いに行くために飛行機に乗ることになりました。レヴァは膝の手術をしており、夫は心臓病のため、機内でも酸素吸入器を使用しなければなりません。そのため、飛行機での移動は二人にとって非常にストレスになりました。

機内のコンセントの差し込み口は天井にあり、酸素吸入器のプラグが緩むことがありました。夜間のフライトのため機内は暗く、プラグの緩みがよく見えないため、レヴァは座席に立って確認しなければなりません。左右の乗客に気を使い、膝に激痛を感じながらふらつく足で座席に登り、レヴァは全身がストレスに反応しているのを感じました。しかし、電源やフライトアテンダント、夫に怒りをぶつけたところで何の役にも立たないし、機内にいるため外に逃げ出すこともできません。

その時、レヴァは、ストレス反応は闘争・逃走反応だけではないことを思い出しました。そして、夫に「きっと、私たちの体ではオキシトシンが分泌されているから、二人で助け合えるし、あなたの心臓も大丈夫よ。」と伝えました。また、ストレス反応には社会的な効果があることを思い出し、隣の席の女性に声をかけました。それまで座席に登るたびに申し訳けないと思っていたので、隣の人と話すことで気持ちが楽になりました。

さらに、レヴァと夫は、どうにもできない状況にイライラするのはやめて、わざわざ飛行機に乗っているのは大事な理由があることに、意識的に気持ちを切り替えました。そして「もうすぐあの娘と生まれて来る孫に会えるんだから、苦労しただけの甲斐はあるわよね。」と励まし合いました。

たとえ状況は変えられなくても、自分自身のストレスの受け止め方は変えられます。レヴァと夫は、ストレス反応の効果のうちの「社会的つながり」や「意義」に意識を向け、辛い長旅を乗り越えました。

もし、体がストレスに反応しているのを感じたら「いま自分にもっとも必要なのは、ストレス反応のどの効果だろう。」と考えてみてください。闘うべきか、逃げるべきか。状況にしっかりと向き合うべきか、周りの人とのつながりを強めるべきか、それとも意義を見出すべきなのか、成長すべきなのか。「自分がどのように反応したいか」に意識を集中させることによって、体もその反応へ切り替わります。これまでの習慣を変えるために「新しい反応のしかた」を練習してみてください。

Effect of stress mindset intervention focusing on interpersonal stress on stress cognition

Shiho Mikuni (*Senior High School at Sakado, University of Tsukuba*)

Yukiko Iso (*School of Motivation and Behavioral Sciences, Tokyo Future University*)

Abstract

The purpose of the present study was to examine how "stress-is-enhancing" mindset affects stress cognition in relation to interpersonal stress and subjective well-being. In addition, we examined the relationship between "stress-is-enhancing" mindset and physical and psychological stress responses. Half of the participants (33 males and females, aged 21 to 61 years) were given explanatory texts based on statistical findings on "stress-is-enhancing" mindset (explanatory intervention group), and the other half were given episodes of people who were able to cope with stress due to "stress-is-enhancing" mindset. We predicted that the latter group would have a more "stress-is-enhancing" mindset, less perceived interpersonal stress, and better subjective well-being than the former group, but the results did not supported any of the hypotheses. A possible reason why the hypothesis was not supported may be that the stress in the intervention statements did not correspond to interpersonal stress, and that the person in the episodes was not considered as a "modeling" target. However, since both interventions had positive effects on dealing with stress, it was expected that the method of changing the stress mindset in text intervention may be effective as a new stress coping method different from the conventional method of coping with stress.

Key Words : stress mindset, interpersonal stress, intervention method

—2021.11.12受稿,2022.01.20受理—