

修士論文（要旨）
2011年7月

勤労者におけるストレスコーピング尺度作成および
ストレスコーピング改善を目的とした
ストレスマネジメントプログラムの効果評価

指導 石川 利江 教授

心理学研究科
健康心理学専攻
209J4951
丸山奈緒子

目次

はじめに	1
第1章 研究背景	2
第1節 産業領域のストレスをめぐる状況	2
第2節 ストレス	3
第3節 ストレスコーピング	5
第4節 ストレスマネジメント	7
第5節 産業領域におけるストレスマネジメントプログラムの効果検証	13
第6節 問題提起	16
第2章 目的	17
第1節 本研究の目的	17
第3章 研究Ⅰ ストレスコーピング尺度の作成	18
第1節 目的	18
第2節 方法	19
第3節 結果	22
第4節 考察	27
第4章 研究Ⅱ ストレスマネジメントプログラムの効果検証	31
第1節 目的	31
第2節 方法	31
第3節 結果	37
第4節 考察	46
第5章 総合考察	50
第1節 研究Ⅰについて	50
第2節 研究Ⅱについて	50
参考文献	53
謝辞	57
資料	58

要旨

第1章 研究背景

産業領域でのストレスをめぐる状況は、いまだ深刻な状況にあり、その影響はうつ病を代表とするメンタル不調、ストレス関連疾患の増加、職場の生産性の低下とさまざまな形で社会に陰を落としている。1次予防としての教育を充実させ、より高い効果を実証されたストレスマネジメントプログラムの開発が急務となっている。ストレスマネジメントプログラムの普及を進めるうえでも、介入効果を適切に測るコーピング尺度が必要とされている。またストレスマネジメントプログラムの効果検証における課題は、対象者の属性や状態により、どんな介入が効果的なのかという、個別最適化を考える段階にある。

第2章 目的

本研究の目的は、以下の通りである。

研究Ⅰ．ストレスマネジメント教育の効果を測定するものとして、ストレスマネジメントプログラムの技法を反映したストレスコーピング尺度を作成する。

研究Ⅱ．ストレスコーピングの向上を目的とした勤労者対象のストレスマネジメントプログラムを開発し、心理的ストレス反応およびストレスコーピングを主なアウトカムとした効果検証を行う。さらに対象者をグループに分けることで、プログラムが特に効果をもつ対象者を明らかにする。

第3章 研究Ⅰ ストレスコーピング尺度の作成

2010年4月から2011年2月にかけての調査で勤労者210名のデータが集められ、妥当性・信頼性の検討の結果、「アサーション行動」「受け入れ」「仕事への没頭」「周囲への打ち明け」「楽観・静観」「積極的気分転換」「消極的気分転換」「認知的努力」の8因子24項目からなる「勤労者のためのストレスコーピング尺度」が作成された。

第4章 研究Ⅱ ストレスマネジメントプログラムの効果検証

2010年8月、10月、2011年2月に、それぞれ2日間の集合形式によるストレスマネジメントプログラムを、国内大手製造業A社の従業員を対象に実施した。全参加者54名のうちPreテストとPostテストを回収できた計38名を対象に、ストレス反応得点とストレスコーピング得点の介入前後での変化を検討した。結果、ストレス反応は介入前後で有意差が確認できなかったが、ベースラインでのストレス反応得点により高群 - 低群にわけた場合では、2群の間でストレス反応変化量に有意差が見られた。ストレスコーピング得点はストレス反応群（高群 - 低群）と測定時期（Pre-Post）の2要因による繰返しのある分散分析を行った結果、「アサーション行動」、「認知的努力」の交互作用が有意となり、「周囲への打ち明け」の測定時期の主効果と、「消極的気分転換」のストレス反応群での主効果が有意となった。

第5章 総合考察

研究Ⅰにおいては、ストレスマネジメント技法を反映し、プログラムの効果検証に用いることのできるストレスコーピング尺度を完成させた。研究Ⅱでは、ストレス反応の違いによる介入効果の差が明らかとなり、対象者に合わせたプログラムの個別最適化の必要性が示唆された。

参考文献

- Beck,A.(1976).Cognitive Therapy and Emotional Disorders. International Universities Press.
- Ellis,A.(1962). Reason and Emotion in Psychotherapy. Lyle Stuart Press.
- Folkman,S.&Lazarus,R.S. (1985). If it changes it must be a process:Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*,**48**,150-170.
- 福井 至 (2008) .認知行動療法・実践カード 総合マニュアル ころネット株式会社
- 福井義一(2010). 朝型の生活スタイルは本当に健康的か? 心理学におけるサブタイプ論の意義. *ヘルスサイコロジスト*, **53**, 3.
- 春木 豊・石川利江・河野梨香・松田与理子 (2008). 「マインドフルネスに基づくストレス低減プログラム」の健康心理学への応用.
- 影山隆之・小林敏生・河島美枝子・金丸由希子 (2004). 勤労者のためのコーピング特性簡易尺度(BSCP)の開発:信頼性・妥当性についての基礎的検討. *産業衛生学雑誌*,**46**(4), 103-114.
- 木島 恒一 (2008). ストレス・コーピング・スキル尺度の作成:その信頼性・妥当性の検討. *心身医学*, **48**(8), 731-740.
- van der Klink.J.J.L.,Blonk.R.W.B.,Schene.A.H.,& van Dijk.F.J.H.(2001). The benefits of interventions for work-related stress. *American Journal of Public Health*, **91**, 270-277.
- 厚生労働省 (2010). 平成21年度における脳・心臓疾患及び精神障害等に係る労災補償状況について 厚生労働省 2010年6月14日 <<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000006kgm.html>>
- 坂野雄二・大島典子・富家直明・嶋田洋徳・秋山香澄・松本聡子(1995). 最近のストレスマネジメント研究の動向 早稲田大学人間科学研究, **8**, (1) 121-141.
- 島津明人・小杉正太郎 (1997). 従業員を対象としたストレス調査表作成の試み (2) コーピング尺度の作成 早稲田心理学年報, **30** (1), 19-28.
- 島津明人・高田未里・土屋政雄・馬ノ段梨乃 (2009). 科学的根拠による EBM ガイドライン開発:個人向けストレス対策の普及・浸透. 平成 21 年度厚生労働省科学研究費補助金「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究」分担研究報告書 pp.10-18.
- 竹中晃二 (2006) .ストレスマネジメントの将来. 上里一郎 (監)、竹中晃二 (編) シリーズ ころとからだの処方箋①ストレスマネジメントー「これまで」と「これから」ー 第 5 章 第 2 節 ゆまに書房, pp.311-332.
- Umanodan.R.,Kobayashi.Y.,Nakamura.M.,kitaoka-Higashiguchi.K.,Kawakami.N., & Shimazu.A. (2009) .Effects of a Worksite Stress Management Training Program with Six Short-hour Sessions : A Controlled Trial among Japanese Employees. *Journal of occupational health*, **51**, 294-302.
- 山中 寛 (2006). ストレスマネジメント学の理念と役割 津田 彰・J.O.プロチャスカ (編) . 現代のエスプリ - 新しいストレスマネジメントの実際-. 至文堂, pp.25-33.