

コーピングタイプと精神的健康との関係に関する研究の動向

—社会福祉実践への応用に向けて—

平田 祐子*

1. はじめに

本研究では、これまでのコーピング研究から、コーピングタイプが精神的健康に与える影響について明らかにする。その上で、実践に応用する場合、今後コーピング研究がどうあるべきか、研究の方向性について考察を行う。

コーピングとは、Lazarus&Folkman (1984)の心理的ストレスモデルによると、ストレスからストレス状態に陥るまでの一過程を指す。心理的なストレスは、ある出来事に対し、ストレスフルな出来事であるか否かを判断し、ストレスフルと見なされればストレス状態に陥らないための方略を選択し（認知的評定）、実際にストレスに陥らないように対処（コーピング）することで、ストレス状態を回避しようとする（Lazarus&Folkman, 1984）。そして、それでもストレス状態が回避できなかつた場合にストレス状態となる。

よって、コーピングタイプが精神的健康に及ぼす影響がわかれば、精神的に負の影響を与えているコーピングを行う個人に対して、健康的なコーピングに導くことで、ストレス状態に陥ることをブロックすることが可能であると考えられる。それはつまりストレス状態を回避させているので、コーピング選択に援助が介入することは、ストレス状態に陥らないための個人の援助ニーズを満たすということである。

このような観点からコーピング研究は、コーピングタイプと精神的健康の関連を探り、精神的に正負の影響を及ぼすコーピングタイプを明らかにしている。

すでに、加藤（2005b）は、コーピングタイプ

と精神的健康の関連をLazarus & Folkman(1984)の Ways of Coping Questionnaire（以下、WCQ）の尺度下位概念に基づきコーピングの種類を分類し、まとめているが、援助ニーズを導き出すという視点を持つなら、コーピング研究上の課題を加味した上で、比較・検討しなければ、誤った援助につながりかねない。

コーピング研究上の課題とは、各研究で何度も取り上げられていることであるが、①コーピング尺度の因子構造の問題、つまり、対象者やストレス原因などによって、同じ尺度を用いても、因子構造が異なって検出されることがある。②尺度が氾濫しており、研究間の比較が困難である。よって、既存のコーピング尺度を積極的に用いることによって、研究の積み重ねがなされるべきである。③同一のコーピングを行っていても、精神的に正負どちらに影響を与えるかは、さまざまな要因により異なる。原因としては、文化的・社会的な背景、ストレスの相違が想定される。

以上のようなコーピング研究上の課題は、コーピング研究を実際の援助に応用することを困難にしている。だが、各研究結果に相違があるのは、対象者や手続きの差異によるもので、個々の研究自体は非常に示唆に富む。

そこで、これまでの研究報告を「実際の援助につなげる」という視点をもって、整理し、今後の研究の方向性について考察する。

2. 目的

本研究は、これまでなされてきたコーピング研究の中でも、特にコーピングと精神的健康との関連について整理する。

キーワード：コーピング、心理的ストレス、精神的健康
*関西学院大学大学院人間福祉研究科博士課程後期課程

これまでの研究でも、コーピングと精神的健康について整理した研究はある（加藤，2005b）が、同じコーピング方略であっても、文化的・社会的な要因やストレスが異なれば、ストレス反応や精神的健康に対する影響も結果的に異なるといった点が考慮されていない。

そこで、コーピング研究において課題とされてきた、使用尺度・尺度下位概念・調査対象者・ストレスの特性がコーピングと精神的健康に与える影響について整理し、実際の援助につなげるため、今後の研究の方向性を考察する。

3. 研究方法

文献研究により、以下の手順で行う。①コーピングの定義を明らかにし、コーピングの特性を探る。②これまでに作成されたコーピング尺度の特色や下位概念の構造についてまとめる。③コーピング研究がなされてきた対象者や分野について明らかにする。④「①②③」を考慮したうえで、コーピングタイプと精神的健康との関連を明らかにする。

4. 結果と考察

4.1 コーピングの定義

Lazarus & Folkman (1984) はコーピングの定義を “We define coping as constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person” (pp141) とした。

日本語版では “対処とは「能力や技能を使い果たしてしまうと判断され自分の力だけではどうすることもできないとみなされるような、特定の環境からの強制と自分自身の内部からの強制の双方を、あるいはいずれか一方を、適切に処理し統制していこうとしてなされる、絶えず変化していく認知的努力と行動による努力 (pp143)」” と翻訳されている。

Lazarus & Folkman (1984) はこの定義について、さらに次の点を明確にしている。

- ①コーピングはプロセスであり、特性とは明確に区別される。プロセスは絶えず変化するものである。

- ②コーピングは自己評価によって行われる。コーピングは心理的ストレス状態に対してのみ行われ、個人の努力を促す。意識しないで行われるものではない。

- ③コーピングは処理しようとなされる努力であり、努力の結果ではない。

- ④コーピングはストレス状態を最小限にするために行われ、技能をマスターするようなこととは本質的に異なる。

コーピングの定義は現在、このラザラスらの定義を引用している論文が多い。しかしながら、この定義には若干の修正を試みる研究者もいる。

例えば、加藤・今田 (2001) は、コーピングの継時的安定性に関して、肯定的研究結果が報告されていることから、個人が遭遇したストレスフルなイベントが同一である場合、個人の使用するコーピングは比較的安定したものであるとしている。ただし、コーピングをパーソナリティのように各発達過程を通じて安定したものであると仮定するのではなく、個人がおかれている状況が変化しない限り、比較的安定したものとしてコーピングをとらえ、コーピングの定義を、“自らの資源に負担をかけたり、それを超越したりする特定の外的・内的欲求を、何とか処理しようとする認知的・行動的努力” としている。

つまり、コーピングは個人の同一状況に対して比較的安定した傾向にあるため、ある状況下にある個人のコーピングを調べることで、精神的健康との関連を見出すことが可能になる。

このように実質的に、コーピングは同一状況における一般的傾向があるために、ある状況に対して不適格なコーピングを使用し続けている個人が、精神的に健康であるか否かを調査することで、コーピングタイプによる精神的健康との影響を見出している。

この結果を利用すると、精神的に負の影響を与えるようなコーピングを行う個人に対して精神的に正の影響を与えるコーピングが行えるように、コーピングに介入する形で援助することが可能になる。また、負の影響を与えるようなコーピングを行っているところに、援助ニーズがあると考えられることもできる。

4.2 コーピング尺度と下位概念

英語版コーピング尺度 コーピング尺度は、非常に多くの尺度が開発されている (Folkman & Lazarus, 1988 ; Latack, 1986 ; E Carver, Scheier, & Weitraub, 1989 ; Endler & Parker, 1990 など)。Folkman & Lazarus (1988) が初めて作成した尺度は英語版であり、英語版コーピング尺度は非常に多い (加藤, 2006a : 2007 : 2008 : 2009)。代表的な英語版コーピング尺度として、心理学的ストレスモデルを構築した Lazarus & Folkman (1984) が作成した Ways of Coping Questionnaire (以下、WCQ) がある。

しかし、加藤による英語文献におけるコーピング尺度の使用状況を調べた一連の研究 (加藤, 2006a : 2007 : 2008 : 2009) によると、WCQ を抜いて、COPE (Carver, Scheier, & Weitraub, 1989) が1990年から2005年にかけて、もっとも使用されたコーピング尺度である。加藤によると COPE と WCQ は数ある英語版コーピング尺度の中でも、群を抜く使用頻度であり、英語文献における一般的なコーピング尺度としては、この二つが考えられる。しかし、この英語文献におけるコーピング尺度数を調べた一連の研究では、コーピング尺度 A を修正して使用した場合も A 尺度としてカウントしており、実際に、原版の WCQ や COPE をそのまま使用していない尺度もあることが考えられる。つまり、もととなるコーピング尺度が同一でも、尺度をそのまま使用している研究が少ないことで、研究の積み重ねが困難になっている。

また、ラザラスらによって開発された尺度は有料であり、コストがかかることが、研究上の予算等の問題で尺度を繰り返し使用しにくくしている可能性がある。

日本語版コーピング尺度 日本においても英語版コーピング尺度を日本語訳したものなど、多数の尺度 (古川・鈴木・斎藤・濱中, 1993 ; 日本健康心理学研究所, 1996 など) がある。

英語版で最初に作成された、Lazarus & Folkman (1984) による WCQ は、日本語版として日本健康心理学研究所 (1996) より、ラザラス式ストレスコーピングインベントリー (以下、SCI) として、出版されている。この尺度は、英

語版の許可を得て日本語版を作成したものであり、英語版同様、有料である。

また、加藤の一連の英語版尺度の使用状況調査で、もっとも使用されているとされた理論的作成方法によるコーピング尺度として、COPE (Carver, Scheier, & Weitraub, 1989) があげられているが、日本語版 COPE (大塚2008) の作成もなされている。

このように、英語版を日本語版として改訂した尺度と、対象者や目的に応じて日本で独自に作成された尺度がある。

そこで、日本語版の尺度を整理すべく、Table 1 にまとめた。

尺度は大きく、「様々なストレスorに使用できるコーピング尺度」と「特定の目的に使用するコーピング尺度」の2種類に分類することができる。

「様々なストレスorに使用できるコーピング尺度」は、英語版を日本語に翻訳し、日本語版として改訂したものが多い。様々な対象者やストレスorに対して使用でき、また研究間の比較も可能であるという長所を持ち合わせている半面、調査対象者の属性・ストレスorなどが異なると、下位尺度の構造が変化することがあり、「様々なストレスorに使用できるコーピング尺度」の限界もある。

そこで「特定の目的に使用するコーピング尺度」が作成されるに至っている。「特定の目的に使用するコーピング尺度」については、既存の尺度を大幅に改正したり、理論によってオリジナルに構成したりと、独自で開発されている。

とくに、加藤 (2000) の対人ストレスコーピング尺度は、対人ストレスorという特定のストレスorのコーピングを測定する尺度であり、対人ストレスコーピングという概念は国内外で加藤が初めて提唱したものである。

その他にも、加藤 (2002) は共感という次元でコーピングを捉え、共感的コーピング尺度を作成した。また、木島 (2008) は、ストレスコーピングスキルを “ストレスフルな状況に適切に対応するための学習可能な諸スキル” とし、適応的なコーピングができるか否かの視点を重要視した尺度を作成した。

Table 1 日本語版コーピング尺度

様々なストレッサーに使用できるコーピング尺度

著者	年	尺度名	尺度特色	下位尺度
坂田成輝	1989	コーピング尺度 (SCS)	自由記述によって得られたコーピング方略から独自に尺度を開発	計画、情報収集、再検討、努力、問題の価値の切り上げ、注意の切り替え、問題の切り下げ、思考回避、諦め、聞き直り、静観、待機、被指示、協力、援助の依頼、気晴らし、自己制御、逃避、攻撃、正当化の19カテゴリー
中野敬子	1991	日本語版WCCLコーピングスケール	Folkman & Lazarus(1985)のWCCLの日本語版	問題解決、積極的認知対処、ソーシャルサポート、自責、希望的観測、回避の6方略
古川壽亮	1993	CISS日本語版	CISS (Coping Inventory for Stressful Situation)の日本語版	課題優先コーピング、情緒優先コーピング、回避優先コーピングの3尺度
日本健康心理学研究所	1996	SCI (ラザラス式ストレスコーピングインベントリー)	WCQ (Folkman & Lazarus, 1988)の日本語版尺度。有料である 7,640円(30部)	認知的ストラテジー、情動的ストラテジーの2ストラテジーと、計画型、対決型、社会的支援探索型、責任需要型、自己コントロール型、逃避型、隔離型、肯定評価型の8対処型
斎藤圭介・原田和宏・布元義人・香川幸次郎・中嶋和夫	1999	修正版Latackコーピング尺度	Latack's Coping Questionnaireの日本語版	調整(Control)の項目・逃避(Escape)の項目の2因子構造
大塚泰正	2008	日本語版COPE	COPEの日本語版 理論的作成方法によるコーピング尺度	肯定的再解釈と成長、心理的諦め、感情への焦点化と感情表出、道徳的ソーシャルサポートの使用、積極的コーピング、否認、宗教的コーピング、ユーモア、行動的諦め、抑制、情緒的ソーシャルサポートの使用、アルコール・薬物使用、受容、競合する他の活動の抑制、計画の15尺度

特定の目的に使用するコーピング尺度

著者	年	尺度名	尺度特色	下位尺度
加藤司	2000	対人ストレスコーピング尺度	対人ストレスという概念および尺度は国内外を含めて、初めて加藤が提唱した	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の3因子
小杉正太郎	2000	コーピング方略尺度	企業ストレスのコーピングを測定するために開発された。ただし、回答方法の教示の変更を行うことで、大学生に適用することも可能である。	積極的な問題解決、他者からの援助を求める、逃避、諦め、行動・感情の制御、の5下位尺度
岡田節子・朴千萬・林仁実・間三千夫・中嶋和夫	2000	育児ストレス・コーピング尺度	日本ではじめての育児に関連したストレス・コーピング尺度	調整的コーピング・逃避的コーピングの2因子構造
加藤司	2002	共感的コーピング尺度	共感という次元でのコーピングを測る尺度	認知・情動的コーピング、行動的コーピングの2尺度
加藤司	2005a	失恋コーピング尺度	失恋用に特化したコーピング尺度	未練因子、敵意因子、関係解消因子、肯定的解釈因子、置き換え因子、気晴らし因子の6因子
木島恒一	2008	SCSS (Stress Coping Skill Scales)	ストレスフルな状況に適切に対応するための学習可能な諸スキル(技能)を測定する尺度	情動的ストレス耐性、社会的サポートの所有、社会的サポートの活用、対人コミュニケーションにおける適切な対応、攻撃性の抑制、自己主張、積極的対応、環境の変化への迅速な適応、プラス思考、問題の洞察の10尺度

このように特定の目的に使用するコーピング尺度が作成される背景には、目的別のコーピング尺度によって、目的にかなった実態把握が可能になるからである。

すなわち、コーピング尺度の多様性の問題は、コーピングの因子構造の多次元性、ストレス、調査対象者の属性によって異なるという必然性による可能性があり、一概にその多様性を否定できない。

Table 1 をみても、各コーピング尺度の下位尺度は非常に多岐に及んでおり、少ないものでは2要因の下位尺度であるが、多いものでは10要因以上の下位尺度があり、複雑である。

大塚 (2008) は、使用する尺度によって測定できる内容が異なっており、同じ下位尺度名を使用しているにもかかわらず測定できるコーピングの内容が異なっていたり、下位尺度が異なっているにもかかわらず、実際には同じような概念を測定しているものが散見されると指摘している。

実際に、加藤 (2005b) の研究においては、類似のコーピング下位尺度を同一コーピング下位尺度と解釈し、コーピングタイプと精神的健康のそれまでの研究結果を整理することを試みている。だが、厳密に異なった尺度であるため、いくら下位尺度が類似していても、それをそのまま比較することは困難である。

そして、比較した場合に、同一のコーピングとみなされるものであっても、精神的健康に正の影響をもたらすものと、負の影響をもたらすものに調査結果が二分する要因がある。これらの結果の相違は、①下位尺度が厳密には違うため②対象者やストレスの違によるもの、であることが考えられる。またこれらを混同したままに、実際の援助を試みると、あるコーピングが個人に正の影響を与えているのか、それとも負の影響を与えているのでそこに援助ニーズがあるのかを判別できない。この問題は、コーピング研究が現段階で、実際の援助ニーズ把握に役立てていない原因と考えられる。

つまり、実際の援助ニーズ把握に役立たせるためには、対象者やストレスの別に、コーピングと精神的健康との関連について調べることが重要であることが示唆される。

それでは次に、コーピング研究がなされてきた分野を明らかにし、その後、その研究がなされてきた分野・ストレスの場合、コーピングと精神的健康にどのような関係があるのかを探る。

4.3 コーピング研究がなされてきた分野・対象者

ストレスに対するコーピングやそれに伴うストレス反応には大きな個人差がある (Aldwin, 1994)。また、Lazarus&Folkman (1984) によると、コーピング方略は、同じ個人であっても、その時のストレス原因や状況、プロセス段階によって異なったものを使用している。しかしながら、これまでの多くのコーピング研究において、コーピングの継続的安定性が報告されており (加藤・今田, 2001)、少なくとも、人は類似のストレスに対して、同様のコーピング方略を使用する傾向にある。

さらに、個人間だけでなく、コーピング傾向は、ストレス原因の特質やそのときの状況、生物学的性別、年齢、気質、被養育環境、効力感、性別、文化要因など様々な要因によって、あるグループは他のグループと比較してコーピングに一定の傾向 (金・小川, 1997) がある。よってこれまで、援助が必要であると考えられる分野を主として、属性ごとに、コーピング研究は進められてきた。

そこで、コーピング研究がなされてきた分野・対象者をその背景とともに探る。

①学校領域

学生を対象とした研究 学生を対象にした研究は、講義中などにデータを取りやすいため、多くの研究 (加藤, 2000; 今留, 2008など) がある。尺度の作成などのために、まず学生を対象とする研究が多く、例えば、加藤 (2000) の対人ストレスコーピング尺度についても、幅広い対象者に使用できる尺度を作成する前段階としてまず、大学生用対人ストレスコーピング尺度を作成している。

②職場領域

看護職者を対象とした研究 近年の医療現場では、現代医学の進歩によって看護職にも高度な知識や技術が求められ、また不規則な勤務体系の環境下のもと、精神的にも身体的にも深刻な状況で仕事に従事している。また、患者の QOL への配

慮、医療従事者同士の人間関係などの対人ストレスにも多くさらされており（加藤，2006b）、バーンアウトの多い職業のひとつである。

このような過酷な職場であることから、看護職従事者の身体的・精神的ストレスを軽減するために、多くのストレス・コーピング研究がなされている（加藤，2006b；加藤・鈴木・坪田・上野，2007；砂川・豊里・與古田，2008）。

社会福祉従事者を対象とした研究 社会福祉の仕事の中でも介護職は体力的にも精神的にも非常に厳しい仕事である。利用者と向き合おうと理想をもって接していても、その環境の苛酷さから、バーンアウトによる早期離職は問題となっている。そこで、バーンアウトせずに働き続けることができるようにするために、介護現場のあり方を、コーピングへの働きの有効性の観点から行った研究がある（藤原・小坂・今岡・杉原，2008）。また、社会福祉従事者は他にもソーシャルワーカー、ケアマネージャー、保育士、ケアワーカーなどがおり、それぞれ職種によって抱えるストレスやコーピングに違いがみられるのではないかと調査した研究（中島，2006）がある。

教師を対象とした研究 近年の教育現場の抱える問題は多岐にわたり、軽度発達障害児に対する対応、保護者対応、不登校問題、いじめ問題など、枚挙にいとまがない。中島（2000）によると、1998年に都内の現職教員を対象とした調査では、軽い抑うつ状態にある教師が調査対象の20～30％であり、一般労働者に比べて高い割合を示している。また、そのためにバーンアウト状態に陥る教師も少なくはくない。

このような現状にさしあたり、教師を対象にしたストレス・コーピング研究（米山・松尾・清水，2005；田中，2008）がある。

③生活領域

育児期の母親を対象とした研究 核家族化や地域関係の希薄化などからくる孤立によって、母親の育児ストレス問題は深刻であると考えられている。とくに、精神的健康に影響を及ぼすほどのストレスは、子どもの虐待をも引き起こすため、母子双方の健康のために、援助が重要な分野である。間・筒井・中嶋（2002）は、母親の育児ストレスにおけるコーピングと精神的健康との関連を見出して

いる。

④性差

性差 金・小川（1997）は、性によってコーピングに差があり、それは性役割に基づくと考えられるものと、生物的な性に基づくものの両方があることを指摘している。また、加藤（1999）は、大学生・専門学校生・大学院生を対象とした調査で、「課題優先コーピング」においては、男性が女性よりも得点が優位に高いことを示した。性の違いによってコーピングに差があるということは、ほかの要因に先立つ前提条件となるために、重要である。

以上のように、それぞれの分野において援助の必要性が認められた上で、コーピング研究がおこなわれている。

4.4 コーピングタイプと精神的健康との関連

これまで見てきたように、コーピング尺度は「様々なストレスに使用できるコーピング尺度」と、「特定の目的に使用するコーピング尺度」がある。また、コーピング研究は目的・対象者・状況別に行われてきた。

そこで、コーピングと精神的健康に関してのこれまでの研究を、調査対象者、使用したコーピング尺度、精神的健康やストレス反応を調べる尺度、下位要因を示したうえで、精神的健康に正の影響を与える要因と負の影響を与える要因についてまとめた（Table 2）。

①対象者に重点を置いた研究

間・筒井・中嶋（2002）、黒川他（2005）は、対象者の職業や社会的属性によってコーピングと精神的健康との関連を重点的にみている。

間・筒井・中嶋（2002）の研究では、「調整的コーピング」が精神的健康に正の影響を、「逃避的コーピング」が精神的に負の影響を与えているとしている。育児期の母親にとって子どもは目の前に必ずいて、避けては通れない状況である。よって、なんとか問題を解決しようと試みるのがストレスの軽減となることが考えられる。

しかし、黒川ら（2006）の高校生女子バスケットボール部員を対象とした研究では、問題に立ち向かうような「責任需要型」は精神的健康に負の

Table 2 各研究のコーピングと精神的健康との関係

著者	調査対象者	コーピング尺度	精神的健康測定尺度	下位要因	精神的健康に正の影響を与える要因	精神的健康に負の影響を与える要因
名倉・橋本 (1999)	大学生	ラザラス式ストレスコーピングインベントリー (健康心理学研究所, 1996)	東大式健康調査票 (鈴木・青木・柳井, 1988)	認知的ストラテジー、情動的ストラテジーの2ストラテジーと、計画型、対決型、社会的支援模索型、責任需要型、自己コントロール型、逃避型、隔離型、肯定評価型		情動的ストラテジー 逃避型 社会的支援模索型
間・筒井・中嶋 (2002)	母親	育児ストレス・コーピング尺度 (岡田・朴・林・間・中嶋, 2000)	SDS (Sugawara, Sakamoto, Kitamura, Toda & Shima, 1999)	調整的コーピング・逃避的コーピング	調整的コーピング	逃避的コーピング
加藤 (2002)	大学生及び乳幼児の母親	共感的コーピング尺度	改訂大学生用ストレス自己評価尺度中のストレス反応尺度 (尾関, 1993)	認知・情動的コーピング、行動的コーピング	共感的コーピング 総得点	
加藤 (2005a)	大学生	失恋コーピング尺度	改訂大学生用ストレス自己評価尺度中のストレス反応尺度 (尾関, 1993)	回避・拒絶・未練	回避	拒絶・未練
黒川・井上・小栗・加藤・松岡 (2005)	高校生女子バスケットボール部員	ラザラス式ストレスコーピングインベントリー (健康心理学研究所, 1996)	GHQ-12	改訂大学生用ストレス自己評価尺度尾関 (1993) 中のストレス反応尺度		責任受容型
加藤 (2006)	看護職者	対人ストレスコーピング尺度	改訂大学生用ストレス自己評価尺度中のストレス反応尺度 (尾関, 1993)	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		ネガティブ関係コーピング
今留 (2008)	大学生	WCCL修正版の日本語版 (中野, 2005)	Medical Outcomes Studyが開発したShort-Form36v2 (SF-36)日本語版 (NPO健康医療評価研究機構, 2004)	問題中心のコーピング、情動中心のコーピングの二要因	問題中心のコーピング	情動中心のコーピング
森田 (2008)	大学院生・社会人	原口ら (1991) を参考に「問題焦点型」「回避型」の項目	ストレス反応の変化を測定する項目を独自に作成 5段階評定	問題焦点型コーピング 回避型コーピング	回避型コーピング	
島田 (2009)	大学生	TAC-24	ストレス状態質問紙 (岡村・津田・矢島, 2000)	接近・回避次元、問題・情動次元、行動・認知次元の3次元の組み合わせによる、カタルシス、計画立案、肯定的解釈、責任転嫁、気晴らし、情報収集、放棄・諦め、回避の8つ	統制可能場面では、コーピングを変化させないこと 統制困難場面では、コーピングを変化させることでストレス反応が低くなる	

影響があることが示唆された。学童・生徒であるエリート・アスリートはトレーニングに励むことで、しばしば発達段階において必要な他の学ぶべきものを学ぶ機会を失うなどの弊害があることが指摘されている。つまり、真面目に課題であるスポーツに熱心に取り組むことで、他の事がおそそ

かになり、結果的に精神的健康へ負の影響を与えることになることが考えられる。

② ストレッサーの種類に重点をおいた研究

ストレッサーの種類に重点を置いた研究として、加藤 (2005a) は、失恋というストレッサーへのコーピングと精神的健康との関係に関する研究を行っ

た。結果、修復が不可能な失恋の場合、そのことを考えないようにしたり、他のことをしたりするような「回避」が精神的健康に正の影響を与えたとした。また、「拒絶」や「未練」は精神的に負の影響を与えることが示唆された。

さらに加藤（2006b）は看護師を対象に、対人ストレスに接するコーピングと精神的健康との関係についての研究を行った。看護師は患者に対する対人的サービスや同じ医療従事者との人間関係など、対人ストレスにさらされやすい。よって、対人関係をポジティブに受け止められる力が求められる。結果として、ネガティブ関係コーピングが精神的健康に負の影響を与えることがわかった。

③特定コーピングの意義についての研究

森田（2008）は、一般的に精神的に負の影響を与えると考えられている回避型コーピングに着目し、用いられかたによっては、むしろプラスの影響を示すことを報告している。まず、対人場面については、回避型コーピングを行うことで認知的・行動的反応が低減された。また、回避型コーピングの中には「息抜きの意図」「積極的取り組みの無効性の認知」の2つの下位カテゴリーがあると、課題場面においても回避型コーピングによってストレス反応は増加したが、「息抜きの意図」に着目すると逆にストレスが低減されることが示されている。コーピングそのものだけでなく、「なぜそのコーピングが用いられたのか」も非常に重要な問題である。

その観点では、島田（2009）は、コーピングの柔軟性とストレス反応との関連を研究している。島田は、Lazarus&Folkman（1984）があるストレスフルな状況下では、あるコーピングが効果的であるが、別の状況下においては、また違ったコーピングの効果を指摘していることに着目し、「コーピングの柔軟性」の研究を行った。コーピングの柔軟性については、加藤（2001b）は、“あるストレスフルな状況下で用いたコーピングがうまく機能しなかった場合、効果的でなかったコーピングの使用を断念し、新たなコーピングを用いる能力”と定義している。島田（2009）は、コーピングの柔軟性は、統制容易場面ではなく、統制困難場面で発揮されるべきであるとした。つまり、

コーピングはどの場面でも柔軟であればよいと言うわけではなく、統制可能性をどう感じているかに左右され、統制が難しいと感じる場合にコーピングを変化させることがストレス軽減に有効であることを示唆した。

以上のように、様々な角度から、コーピングと精神的健康との関連は研究されてきた。コーピングと精神的健康の関連については、多角的なアプローチ方法が考えられ、同一コーピングと考えられるものでも、場合によって精神的健康との関係は変化することが示唆された。よって、援助が必要と思われる属性や個人が抱えるストレスごとに研究は積み重ねられるべきである。

今後、①コーピング研究を行う際には、これまでのコーピング研究について吟味した上で、既存の尺度ではどうしても対応できない場合に限り、新しい尺度を作成し、特別な場合がなければ、尺度の繰り返し使用によって、研究の積み重ねをしていく努力を行い、②実際の援助を視野にいれて、コーピング研究の積み重ねを行う必要がある。

5. おわりに

コーピング研究を社会福祉実践に応用するためこれまでの研究の整理を行った結果、①コーピングタイプと精神的健康との関連は、異なった対象者の属性やストレスであれば、安易に比較できない。②コーピング構造は、ストレス原因によって異なる。③コーピング尺度の多様性は一概に否定できない。の3つが明らかとなった。

コーピングが精神的健康にどのように関与するかは、その人の置かれている社会的・文化的背景や、その人の抱えているストレスなどによって大きく異なるため、それらの要因についても、合わせて吟味する必要がある。

つまり、コーピングタイプだけを知ることができれば、適切な援助ができるわけではない、ということである。援助対象者がどういったストレスを抱えているのかも、研究上必要な視点である。

よって、今後のコーピング研究の方向性としては、①その対象者がどのようなストレスを抱えているのか分析し、②ストレス別にコーピ

ングと精神的健康との関連を調査し、③そのうえで、不適切なコーピングを行っている個人に対し、援助方法を考えていくべきである。

これまでのコーピング研究においては、ストレスラーの分析についてあわせて行う過程が欠けているものが多かった。また、コーピング研究において尺度の氾濫が課題とされることは多かったが、本研究では、調査対象者やストレスラーによって、尺度の多様性の必然性が窺えた。

筆者は現在、社会福祉実践のための「子どもの幸福を視野に入れた母親への援助のあり方」に関する研究を進行中である。

本研究により、対象者を「母親」と限定して、コーピングと精神的健康の研究を行うことの意義が見出された。

また、心理的ストレスモデルのコーピングにだけ注目するのではなく、ストレスラーに対する分析の重要性も示唆された。

今後、研究を進めていくにあたり、母親の抱えるストレスラーを分析し、また、尺度においては必要な場合を除いて既存の尺度を用いて研究することの必要性が示唆された。

本研究で得た結果を踏まえて、今後、研究を進めていきたい。

【引用・参考文献】

Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development*. New York: Guilford Press.

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine* 4, 92-100.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.

Cohen, S., Underwood, L. G. and Gottlieb, B. H. (2000). *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists*. Oxford University Press.

(小杉正太郎・島津美由紀・大塚泰正・鈴木綾子 (監訳) (2005). ソーシャルサポートの測定と介入 (川島書店).

近澤範子 (1988). 看護師の Burnout に関する要因分析—ストレス認知、コーピングおよび Burnout の関係— *看護研究* 21,157-172.

Endler, N. S., Parker, J.D.A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) Manual*. Tronto.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middleaged community sample. *Journal of Health and Social Behavior* 21, 219-239.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process : Study of emotion and coping during three Stage of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology* 48, 150-170.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA : Counseling Psychologist Press.

福原俊一・鈴鴨よしみ (2004). SF-36v (TM) 日本語版マニュアル NPO 健康心理学研究所機構.

藤原和美・小坂淳子・今岡洋二・杉原久仁子 (2008). 介護従事者の労働実態とバーンアウト 大阪健康福祉短期大学紀要 7,125-132.

古川壽亮・鈴木ありさ・斎藤由美・濱中淑彦 (1993). CISS (Coping Inventory for Stressful Situation) 日本語版の信頼性と妥当性 対処行動の比較文化的研究への一寄与 *精神神経学雑誌* 95, 602-621.

島秀治・島二郎・滝川律子・宮崎瑞穂・瀧野輝代志・小田暁美・坂井栄子 (1991). 慢性疾患患者における抑うつ度評価の試み *広島医学* 4 (8), 1159-1162.

間三千夫・筒井孝子・中嶋和夫 (2002). 母親の育児ストレス・コーピングと精神的健康の関係 *信愛紀要* 42,54-58.

今留忍 (2008). 身体的・精神的健康度に対するコーピングの影響 *日本末病システム学会雑誌* 14 (2), 147-154.

神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎康子・坂野雄二 (1995). 対処法略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成 *教育相談研究* 33, 41-47.

加藤麻衣・鈴木敦子・坪内恵子・上野栄一 (2007). 看護師のストレス要因とコーピングとの関係—日本版 GHQ 30 とコーピング尺度を用いて— *富山大学看護学会誌* 6 (2), 37-46.

- 加藤知可子 (1999). コーピングにおける性差 広島県立保健福祉短期大学紀要 4 (1), 13-16.
- 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 (2001a). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究 49,295-304.
- 加藤司 (2001b). コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係 心理学研究 72 (1), 57-63.
- 加藤司 (2002). 共感的コーピング尺度の作成と精神的健康との関連性について 社会心理学研究 17 (2), 73-82.
- 加藤司 (2003). 対人ストレスコーピング尺度の因子的妥当性の検証 人文論究 52,56-72.
- 加藤司 (2005a). 失恋ストレスコーピングと精神的健康との関連性の検証 社会心理学研究 20 (3), 171-180.
- 加藤司 (2005b). ストレスフルな状況に対するコーピングと精神的健康 東洋大学社会学部紀要 43 (1), 5-21.
- 加藤司 (2006a). 英語文献におけるコーピング尺度の使用状況—1990年から1995年—東洋大学社会学部紀要 43 (2), 5-24.
- 加藤司 (2006b). 看護職者における対人ストレスコーピングとストレス反応—患者とのストレスフルな関係— 東洋大学人間科学総合研究所紀要 5, 120-129.
- 加藤司 (2007). 英語文献におけるコーピング尺度の使用状況—1996年から1999年—東洋大学社会学部紀要 44 (2), 71-87.
- 加藤司 (2008). 英語文献におけるコーピング尺度の使用状況—2000年から2002年—東洋大学社会学部紀要 45 (2), 49-72.
- 加藤司 (2009). 英語文献におけるコーピング尺度の使用状況—2003年から2005年—東洋大学社会学部紀要 46 (2), 47-79.
- 加藤司・今田寛 (2001). ストレス・コーピングの概念 人文論究 51 (3), 37-53.
- 木島恒一 (2008). ストレス・コーピング・スキル尺度の作成 心身医学 48, 731-740.
- 金愛慶・小川俊樹 (1997). コーピング行動の性差の検討—性役割の観点から— 筑波大学心理学研究 19,79-90.
- 小杉正太郎 (2000). ストレススケールの一斉実施による職場メンタルヘルス活動の実際—心理学的アプローチによる職場メンタルヘルス活動— 産業ストレス研究 7, 141-150.
- 小杉正太郎編著 (2002). ストレス心理学 川島書店.
- 黒川淳一・井上真人・小栗和雄・加藤義弘・松岡敏男 (2005). 高校生女子バスケットボール部員におけるストレスコーピングと精神的側面からの健康に関する調査 日本臨床スポーツ医学会誌 13 (3), 429-438.
- 日下部典子・千田若菜・陳峻文・松本明生・筒井順子・尾崎健一・伊藤拓・中村菜々子・三浦正江・鈴木伸一・坂野雄二 (2000). コーピング尺度の開発とその信頼性の検討 ヒューマンサイエンスリサーチ 9, 313-328.
- 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]』、実務教育出版).
- Latack, J. C. (1986). Coping with job stress : Measures and future directions for scale development. *Journal of Applied Psychology* 71 (3) , 377-385.
- 三浦正江・坂野雄二・上里一郎 (1998). 中学生が学校ストレスに対して行うコーピングパターンとストレス反応との関連 ヒューマンサイエンス・リサーチ 7,177-189.
- 森田美登里 (2008). 回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響 健康心理学研究 21 (1) , 21-30.
- 中島朱美 (2006). 社会福祉従事者の職場ストレスとコーピングの職種間比較 名古屋女子大学紀要 52, 71-78.
- Nakano, K. (1991) . The role of coping strategies on psychological and physical well-being. *Japaness psychological Research* 33, 160-167.
- 中野敬子 (2005). コーピング ストレス・マネジメント入門—自己診断と対処法を学ぶ— 金剛出版 43-50.
- 名倉祥文・橋本宰 (1999). ストレス・コーピングが心身の健康度に及ぼす影響について 同志社心理 46,23-31.
- 日本健康心理学研究所 (1996). ラザラス式ストレスコーピングインベントリー [SCI]Lazarus Type

- Stress Coping Inventory 実務教育出版.
- 塗師斌 (1993). 大学生におけるストレスとコーピング 横浜国立大学教育紀要 33,81-96.
- 小川千穂 (1999). ライフ・イベント、ストレス認知およびコーピングと健康との関連 中京大学文学部紀要 33,81-96.
- 岡田節子・朴千萬・林仁実・間三千夫・中嶋和夫 (2000). 育児ストレス・コーピング尺度化に関する研究 静岡県立大学短期大学部研究紀要 14(2), 3, 255-263.
- 岡村尚昌・津田彰・矢島潤平 (2004). ストレス状態質問紙 大島正光・高田勲・上田雅夫・河野友信 (監修)・青木和夫・長田久雄・児玉昌久・小杉正太郎・坂野雄二 (編) ストレススケールガイドブック 実務教育出版 214-220.
- 大塚泰正 (2008). 理論的作成方法によるコーピング尺度: COPE 広島大学心理学研究 8, 121-128.
- 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ナルな分析に向けて— 久留米大学大学院比較文化研究科年報 1, 95-114.
- 斎藤圭介・原田和宏・布元義人・香川幸次郎・中嶋和夫 (1999). 修正版 Latack コーピング尺度の因子不変性に関する検討 東京保健科学学会誌 2(2), 155-162.
- 坂田成輝 (1989). 心理的ストレスに関する一考察—コーピング尺度 (SCS) 作成の試み— 早稲田大学教育学部学術研究 (教育・社会教育・教育心理・体育学編) 38, 61-72.
- 島田裕子 (2009). コーピング柔軟性とストレス反応との関連—対人ストレスイベントにおける統制可能性に着目して— 昭和女子大学大学院生活機構研究科紀要 18,105-113.
- Sugawara, M, Sakamoto, S, Kitamura, T, Toda, MA, and Shima, S (1999). Structure of depressive symptoms in pregnancy and the postpartum period. *Journal of Affective Disorders* 54, 161-169.
- 砂川博子・豊里竹彦・與古田孝夫 (2008). 総合病院に勤務する看護職者のバーンアウトと身体症状、ストレスコーピング、情報支援ネットワークとの関連 医学と生物学 152 (12), 537-542.
- 鈴木庄亮・青木繁伸・柳井晴夫 (1989). THIハンドブック 東大式自記健康調査のすすめ方 篠原出版.
- 田中輝美 (2008). 中学校教師の精神的健康に関する研究—日本版 GHQ 精神健康調査票を用いて— 筑波大学学校教育論集 30, 1-6.
- 米山恵美子・松尾一絵・清水安夫 (2005). 小学校教師のストレスに関する研究—ストレッサー、自己効力感、コーピング、ストレス反応を指標とした検討— 学校メンタルヘルス 8, 103-113.

Research trends on the relationship between coping style and mental health

— Application to social welfare practice —

Hirata Yuko*

ABSTRACT

This paper will compile current research on the relationship between coping style and mental health.

It will reveal the following three points:

1. The relationships between coping styles and mental health cannot be compared across test subjects if their attributes and their causes of stressor differ.
2. Coping structures differ according to the causes of stressor.
3. The diversity of criteria for measuring coping cannot be easily dismissed.

Consequently, when assistance is given in actual practice, it is important to support mentally positive coping behaviors in individuals who perform mentally negative coping behaviors, because of this relationship between coping style and mental health.

However, as the relationship varies greatly with each person's social and cultural environment and the causes of stressor that they face, it is necessary to closely investigate these factors in conjunction with how specific coping styles relate to mental health.

In conclusion, it is necessary to continue research broken down by individual attributes and the different causes of stressor in order to apply the results of coping research in social welfare practice.

Key words :coping style, psychological stress, social welfare practice

* Doctoral Program, Graduate School of Human Welfare Studies, Kwansai Gakuin University