

## 抑うつ生起時の対処行動評価尺度の作成：妥当性の検討

### Development of The Coping Assessment Questionnaire during depressive mood (CAQ-D) : examination of validity

篠浦 友希<sup>1)</sup>、嶋 大樹<sup>2)</sup>、熊野 宏昭<sup>3)</sup>、境 泉洋<sup>4)</sup>

Tomoki SHINOURA<sup>1)</sup> Taiki SHIMA<sup>2)</sup> Hiroaki KUMANO<sup>3)</sup>  
Motohiro SAKAI<sup>4)</sup>

#### Abstract

The purpose of this study was to examine variations of coping during depressive moods in terms of behavioral activation and the relationship between patterns of coping and severity of depression.

First, we collected items of coping during depressive moods by interviewing 29 undergraduate students. Then, based on the data the COPING ASSESSMENT QUESTIONNAIRE during depressive moods (CAQ-D) was developed. To investigate the factor structure of CAQ-D, CAQ-D was completed by 209 undergraduates. The results of a factor analysis indicated that CAQ-D consisted of three factors: (a)Activation, (b)Observing One's Experience, and (c)Distraction. Activation was positively related to Behavioral Activation for Depression Scale(BADS), and Observing One's Experience was positively correlated with Observing (Five Facet Mindfulness Questionnaire: FFMQ). However, Distraction showed no correlation with the Acceptance and Action Questionnaire-II(AAQ-II).

Secondly, we defined coping style against depressive mood based on the CAQ-D, and investigated the relationship between coping styles and depression. The results showed that there were 4 coping styles : (a)all high Coping group, (b)high Activation and Distraction group, (c)Distraction group, and (d)Activation and Observing One's Experience group. Moreover, the high Activation and Distraction group felt more positive feelings than Distraction group. Although no consideration was placed on the relation between coping styles and stressors, these results suggest that one who has many variations of coping can gain more positive reinforcements.

---

1)徳島大学大学院総合科学教育部臨床心理学専攻 Graduate school of Integrated Arts and Sciences, The University of Tokushima

2)早稲田大学大学院人間科学研究科 Graduate School of Human Sciences, The University of Waseda

3)早稲田大学人間科学学術院 Faculty of Human Sciences, The University of Waseda

4)徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部 Institute of Socio-Arts and Sciences, The University of Tokushima

### 【問題と目的】

近年、大学生における抑うつ傾向が問題化している。大学生は学業、対人関係、職業選択など様々なストレスイベントを体験し、抑うつ症状を経験する割合が高くなる時期である(及川・坂本, 2007)。軽い抑うつ気分に対し効果的な行動的介入を行うことにより、将来うつ病へ発展することへの予防となる可能性がある。

Lazarus & Folkman (1984) の心理的ストレスモデルでは、ストレスに対する認知的評価と対処方法(コーピング)がストレス反応と強い関連性を持つとされている。コーピングと健康指標との関連については様々な研究がなされてきた。Endler & Parker (1990) は回避コーピングをとる頻度と抑うつとはある程度相関があるとした。それに対し、Park & Adler (2003) は回避コーピングと抑うつや肯定的気分といった健康指標には関連性がないとしている。さらに、鹿井 (2008) の研究では回避コーピングを行うことによって抑うつが緩和されるという結果が示されている。

このように先行研究の結果が一貫しない原因として、従来のコーピングは行動の形態をもとに分類を行っていることが考えられる。しかし、行動は外顕的な形態だけでなく、行動の効果や影響力を表す「機能」を考慮する必要がある (Ramnerö & Törneke, 2008 松見監修 2010)。外顕的には同じ形態の行動においても、どの状況においてその行動を行うかによって機能が異なり、抑うつ気分の変化に違いが表れる。よって、対処行動と抑うつ気分との関連の検証には、行動の形態だけではなく、行動の機能を考慮する必要があると考えられる。

うつ病に対する有効な介入方法として行動活性化療法が注目されている。行動活性化療法では機能分析に基づいて行動がもたらす結果について検討する。抑うつを悪化させる回避行動は不快な感情を除去しようとする行動であり、言語的なプロセスは含まないが Acceptance and Commitment therapy で提唱される体験の回避と関連が深い(Kanter, Baruch, & Gaynor, 2006)。そのため行動活性化療法では、回避行動を正の強化が随伴する活性化行動に変えることで、個人が大切に生きる生き方に近づくことを目指す (Jacobson, Martell, & Dimidjian, 2001)。また、周囲や自身の体験に注意を向ける行動は体験への注目行動とされ、活性化行動と同時に獲得が求められることがある (Addis & Martell, 2004 大野・岡本監訳 2012)。行動活性化療法の観点から、抑うつ時に生起する対処行動は回避行動、活性化行動および体験への注目行動に大別できると想定される。しかし回避行動、活性化行動、体験への注目行動の具体的な機能は明確ではなく、対処行動を機能面から測定する方法も開発されていない。以上のことから、本研究では抑うつ時に生起する対処行動を機能という観点から測定する質問紙を作成することを目的とした。研究に当たって対処行動を測定する質問紙が回避行動、活性化行動、体験への注目行動の3因子構造を示す仮説を想定した。

また、抑うつ気分の程度には単独の対処行動の影響だけではなく、複数の対処行動が組み合わさって影響していることに留意する必要がある。例えば活性化行動を多く行うように介入を行っても回避行動を減らさなければ、活性化行動は容易に獲得され

ず、抑うつ気分は改善しないと考えられている (Martell et al., 2001 熊野・鈴木監訳 2011)。そのため本研究では単独の対処行動と抑うつとの関連ではなく、複数の異なる対処行動の組み合わせを対処行動スタイルと定義し、その対処行動スタイルと抑うつとの関連を検証する。

## 【方法】

### I. 予備調査

対処行動機能評価尺度の作成に当たって、大学生 29 名 (男性 14 名、女性 15 名: 平均年齢 22.69 ± 7.10 歳) を対象とした予備調査を行った。大学生 14 名に対し質問紙調査、大学生 15 名に対し半構造化面接を行った。被調査者には①: 落ち込んだ時に行う行動、②: ①で挙げた行動を行って期待した結果、について自由記述形式で回答してもらい、③: ①で挙げた行動を行った結果期待したことはどれほど実現したか、について 1 から 10 まで 10 段階で評定を求めた。半構造化面接を行って項目を収集する場合、上記の質問以外に、どのような状況やきっかけにより回答した対処行動を行ったかについて尋ねた。予備項目については、③の実現度が 7 以上であること、多くの人がある一定の状況下で共通してとりうるものを採用した。このようにして得られたデータを基に回避行動 9 項目、活性化行動 9 項目、体験への注目行動 9 項目の合計 27 項目から構成される予備項目を作成した。

### II. 本調査

#### 1. 対象者

大学生 240 名を対象として質問紙調査を行った。得られた回答の内、不備のあった

ものを除く 209 名分 (男性 86 名、女性 123 名、平均年齢 20.33 ± 1.18 歳) を分析対象とした。有効回答率は 87.1%であった。

#### 2. 調査材料:

##### ① 抑うつ生起時の対処行動評価尺度 (暫定版) (CAQ-D 暫定版)

予備調査で作成した項目で構成される。日常生活において項目に記された形態と機能に基づいた行動をどの程度行うか 5 件法で測定する。

##### ② Acceptance and Action Questionnaire 日本語版 (AAQ-II: 嶋・柳原・川井・熊野, 2013)

望まない思考や感情を除去しようとする体験の回避を行う程度を測定する。7 項目から成り、7 件法で回答を求めた。

##### ③ Behavioral Activation for Depression Scale 日本語版 (BADS: 高垣・岡島・国里・中島・金井・石川・坂野, 2013)

活性化、回避、反芻の程度を測定する。25 項目から成り、「活性化」、「回避と反芻」、「学校や仕事場面での不適応」、「社会場面での不適応」の 4 因子構造である。7 件法で回答を求め、合計得点を求める場合、活性化を除く 3 下位尺度は逆転項目として処理する。

##### ④ Five Facet Mindfulness Questionnaire 日本語版 (FFMQ: Sugiura・Sato・Ito・Murakami, 2012)

感覚に意識的に注意を向けることや思考や感情に対し判断しないことなどマインドフルネスを構成する要素を測定する。本研究では下位尺度「観察すること」、「内的体験に反応しないこと」、「内的体験を判断しないこと」、「気づきを持って行動すること」を用いた。31 項目から成り、7 件法で回答

を求める。得点化する場合、「内的体験を判断しないこと」および「気づきを持って行動すること」の 2 下位尺度は逆転項目として処理する。

⑤ Depression and Anxiety Mood Scale (DAMS: 福井, 1997)

抑うつ気分と不安気分の弁別性が高い質問紙である。福井が 1997 年に開発し、木津・陳・熊野と共同で標準化した尺度である。最近 2、3 日の気分を表す形容詞句に当てはまる程度を測定する。本研究では下位尺度「抑うつ気分」3 項目、「抑うつ気分に関する肯定的気分」3 項目から成る 6 項目を採用し、7 件法で回答を求めた。

【結果】

1. 探索的因子分析

CAQ-D 暫定版の 27 項目を用いて主因子法に基づく因子分析を行った。スクリープロットの結果から 3 因子構造が妥当であると判断した。そこで再度主因子法、プロマックス回転による因子分析を行った結果、5 回の反復で結果が収束し、第 1 因子 4 項目、第 2 因子 4 項目、第 3 因子 4 項目の計 12 項目が抽出された。CAQ-D の因子分析結果と  $\alpha$  係数および各因子間の相関を Table 1 に示す。

Table 1 対処行動評価尺度の因子分析結果

項目	因子負荷量		
	第1因子	第2因子	第3因子
<b>第1因子: 活性化行動(<math>\alpha = .80</math>)</b>			
22. 自分が大切にしている生き方を実現するために努力して物事を進めた	.80	-.02	.04
12. 自分が大切にしている生き方に向かってとにかく行動した	.77	-.05	-.01
27. 計画を立て、自分が大切にしている生き方を実現するのに必要な行動を明確にした	.69	.01	.01
20. 物事の優先順位を決めた	.56	.14	-.04
<b>第2因子: 体験への注目行動(<math>\alpha = .67</math>)</b>			
21. 落ち込んでいる気持を一步引いて眺めてみた	.07	.74	.00
25. 自分の考えから距離をとってみた	-.15	.71	.06
4. 自分の感覚に注意を向けてみた	.17	.41	.09
17. 気持ちが変わっていく様子に気づくようにした	.13	.35	.04
<b>第3因子: 気ざらし行動(<math>\alpha = .60</math>)</b>			
6. 音楽を聴くなどして考えないで済むようにした	.01	.13	.62
3. 一時的な気晴らしを行っていやな気分を減らした	-.02	-.04	.54
24. 忙しくて嫌な出来事について考える時間を減らした	-.05	.14	.48
19. この先起こりうる楽しいことを考えて落ち込んだ気分を減らした	.17	.10	.41
因子間相関			
第1因子	-		
第2因子	.56	-	
第3因子	.44	.30	-

2. 妥当性の検討

基準関連妥当性の検討のため、CAQ-D 暫定版の各下位尺度と BADS の各下位尺度、FFMQ の各下位尺度、AAQ-II との相関係数を算出した (Table 2)。その結果、「活性化行動」と BADS の「活性化」との間に中程度の正の相関、「BADS 合計」、FFMQ の「観察すること」および「内的体験に反応しないこと」との間に弱い正の相関、「社会場面での不適応」との間にごく弱い負の相関が示

された。「回避と反芻」、「学校や仕事場面での不適応」とはいずれも無相関であった。「体験への注目行動」と FFMQ の「観察すること」との間にごく弱い正の相関、「内的体験に反応しないこと」との間にごく弱い負の相関が示された。「気づきを持って行動すること」とは無相関であった。「気づらし行動」は「AAQ-II」とは無相関であった。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 活性化行動	.													
2 体験への注目行動	.46 **	.												
3 気づらし行動	.36 **	.23 **	.											
4 AAQ-II 合計	-.10	.09	-.03	.										
5 活性化	.44 **	.25 **	.18 **	.02	.									
6 回避と反芻	.09	.30 **	.14 *	.54 **	.26 **	.								
7 学校や仕事場面での不適応	-.10	.14 *	.08	.32 **	-.01	.60 **	.							
8 社会場面での不適応	-.15 *	.12	-.15 *	.44 **	.02	.59 **	.53 **	.						
9 BADS 合計	.23 **	-.12	.04	-.50 **	.29 **	.76 **	-.78 **	-.79 **	.					
10 観察すること	.25 **	.25 **	.06	.22 **	.21 **	.31 **	.22 **	.24 **	.21 **	.				
11 内的体験に反応しないこと	.25 **	.18 **	.10	-.14 *	.10	-.08	.07	.02	.05	.27 **	.			
12 内的体験を判断しないこと	.01	-.17 *	-.13	-.60 **	-.01	-.52 **	-.33 **	-.37 **	.48 **	-.40 **	.02	.		
13 気づきを持って行動すること	.04	-.12	-.01	-.42 **	.10	-.45 **	-.53 **	-.46 **	.58 **	-.44 **	-.26 **	.53 **	.	
14 FFMQ 合計	.25 **	.03	-.02	-.56 **	.20 **	.45 **	.36 **	.35 **	.53 **	.13	.42 **	.73 **	.55 **	.

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

Table 2 対処行動機能評価尺度の各下位尺度と BADS, AAQ-II, FFMQ との相関係数

### 3. 対処行動スタイルの分類

本研究で作成した CAQ-D の 3 下位尺度の得点に基づいてクラスター分析を行った。デンドログラム図より、4 クラスターが最適であると判断された。それぞれのクラスターの特徴を Table 3 に示す。第 1 クラスターはすべての対処行動の得点が高い群であった。第 2 クラスターは活性化行動と気ざらし行動の得点が高く、体験への注目行動のみ得点が中程度の群であった。第 3 クラスターは気ざらし行動のみ中程度の得点で活性化行動および体験への注目行動は得点が低い群であった。第 4 クラスターは活性化行動および体験への注目行動の得点が中程度で気ざらし行動のみ得点が低い群であった。

以上から、第 1 クラスター(57 人)は「全対処高群」、第 2 クラスター(32 人)は「活性・

気ざらし群」、第 3 クラスター(50 人)は「気ざらし群」、第 4 クラスター(70 人)は「活性・体験への注目群」と分類した。

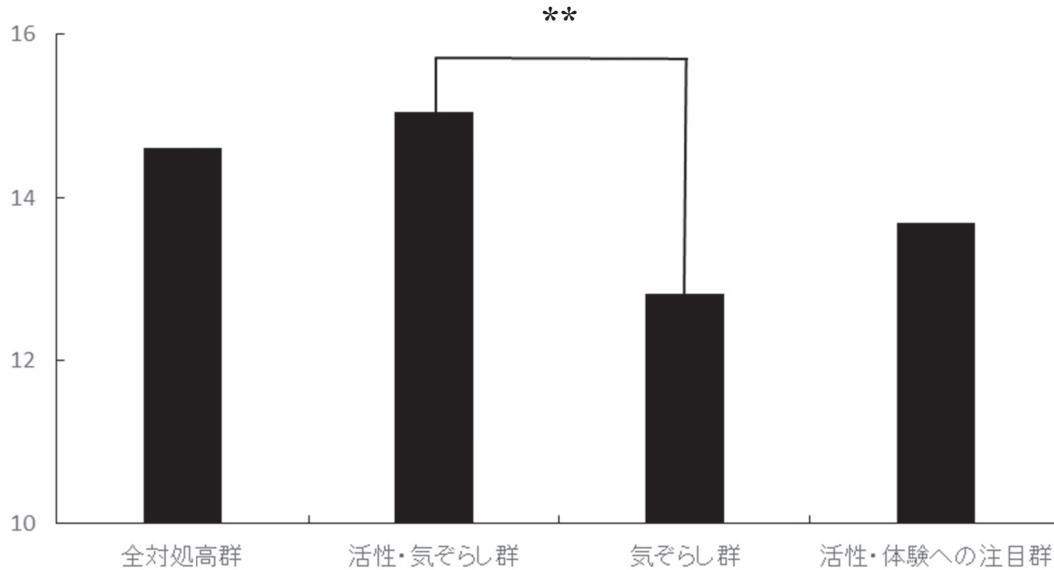
### 4. 対処行動スタイルによる差の検討

クラスター分析で抽出された各対処行動スタイルを独立変数、DAMS の下位尺度である抑うつ気分と抑うつ気分に関する肯定的気分を従属変数として 1 要因の分散分析を行った。その結果、抑うつ気分に関する肯定的気分の得点について群の主効果が有意であった ( $F [3, 205] = 3.11, p < .01$ )。そこで Tukey 法による多重比較を行ったところ、「活性・気ざらし群」が「気ざらし群」より有意に高い得点を示した (Figure 1)。一方、抑うつ気分の得点は群の主効果は有意ではなかった ( $F [3, 205] = 0.68, n.s.$ )。

Table 3 各対処行動スタイルの特徴

		対処行動評価尺度の下位因子		
		①	②	③
	N	活性化行動	体験への注目行動	気ざらし行動
全対処高群	57	15.09 (2.06)	14.16 (1.89)	14.96 (2.46)
活性・気ざらし群	32	14.22 (2.01)	10.03 (1.66)	15.13 (1.41)
気ざらし群	50	8.72 (1.68)	8.52 (1.33)	12.14 (2.19)
活性・体験への 注目群	70	11.44 (1.82)	11.60 (1.82)	11.91 (2.47)

カッコ内は標準偏差



\*\* $p < .01$

Figure 1 各対処行動スタイルにおける DAMS の「抑うつ気分に関する肯定的気分」得点

### 【考察】

CAQ-D 暫定版について因子分析を行った結果、仮説通り 3 因子構造が示された。ただし仮説で想定していた回避行動は気ぞらし行動として新たに解釈した。

第 1 因子の「活性化行動」は「自分が大切にしている生き方を実現するために努力して物事を進めた」のように、大切にしている生き方に沿って行動したり問題を解決しようとする特徴がみられた。「活性化行動」と BADS の下位尺度「活性化」との間に中程度の正の相関、「BADs 合計」との間に弱い正の相関を示した。ただし BADS の他の下位尺度についてはごく弱い相関を示すか、無相関であった。CAQ-D 暫定版の下位尺度である活性化行動は「物事の優先順位を決めた」や「計画を立て、自分が大切にしている生き方を実現するのに必要な行動を明確にした」といった項目で構成されているた

め、対処行動評価尺度において示される「活性化行動」と「回避と反芻」、「学校や仕事場面での不適応」、「社会場面での不適応」との関連性が低かったと考えられる。

次に第 2 因子である「体験への注目行動」は、「落ち込んでいる気持を一步引いて眺めてみた」のように自身を観察したり、感覚や変化に気づいて焦点を合わせるといったマインドフルネスと似た特徴が見られた。体験への注目行動は FFMQ の「観察すること」との間に正の相関を示したが、「内的体験に反応しないこと」や「内的体験を判断しないこと」との相関は弱く、「気づきを持って行動すること」との相関は有意ではなかった。大学生が行う「体験への注目行動」は、自身を観察したり、感覚や気持ちに注意を向け変化に気づいたりする面が強調されており、行動活性化療法において獲得される「体験への注目行動」と異なる要素があると

推測される。

第3因子は仮説では回避行動を想定した。本来の回避行動は「短期的には抑うつ気分を減らすが、長期的には非活動的になって正の強化から遠ざかる」機能がある行動と定義して項目収集を行った。しかし調査対象者は健常な大学生であり、半構造化面接における回答では、非活動的になる、または反芻のように落ち込んだ出来事について考え続けるといった不適応につながる回避行動はあまり見られず、一時的な気晴らし行動が多く見られた。そのため、仮説で定義した回避行動と本研究で収集した回避行動が一致せず、因子名を「気ぞらし行動」と解釈するのが適切であると考えた。先行研究で示される回避コーピングは、あきらめや思考回避を伴うコーピングから、息抜きのために行う気晴らしまで幅広く包含している(寺澤, 2011)。今回抽出された気ぞらし行動は後者の気晴らしと類似している。気晴らしは不快な体験をしている時、他の活動に従事することで気分を紛らわすものであり、直接ストレス状況を変化させるものではないため(及川, 2002)、気分を和らげる効果はあくまで一時的なものであると考えられる。しかし及川は悩みを明確化したり気持ちを整理したりする意図を持って気晴らし行動を行う場合、気分を和らげることができると説明している。つまり、一時的に問題から回避しても気晴らし行動を行った後に再び問題に取り組むことを想定し、気晴らし行動をする中で考えがまとまることで気分が改善されるということである。この知見を基に対処行動評価尺度の気ぞらし行動の項目内容を検討したところ、「一時的な気晴らしを行うことで嫌な気分を減ら

した」のように問題となる感情を完全に避けず、一時的に気分を和らげてから問題に取り組もうとするために行っている対処行動であると考えられる。また、「忙しくして嫌なことについて考える時間を減らした」のように、問題となる状況とは別の場面で好ましい結果を得ようとする事で気分の改善を試みる側面もあると考えられる。そのため望まない思考や感情を回避する試みを長期的に続ける体験の回避との関連性が低くなり、AAQ-IIとは関連を示さなかったと考えられる。

最後に活性化行動の $\alpha$ 係数は.80と十分な内的整合性を示したが、体験への注目行動は.67、気ぞらし行動は.60と十分な内的整合性を示すことはできなかった。今後の研究においては、両因子の内的整合性を高める点も課題となる。

対処行動評価尺度においてクラスター分析を行った結果、「全対処高群」、「活性・気ぞらし群」、「気ぞらし群」、「活性・体験への注目群」が抽出された。全ての対処行動が多い全対処高群や、気ぞらし行動が中程度であるが全体的に対処行動が少ない気ぞらし群のように、群によって対処行動全体を行う量に差が見られた。三浦・坂野・上里(1998)のコーピングパターンの分類の研究においても、全体的に対処行動を多く行う群と、どの対処行動もあまり行わない群が同時に抽出された。三浦他(1998)は全体的に対処行動を多く行う個人はどの対処行動もあまり行わない個人に比べて、よりストレスフルな状況下にあるため、対処行動が増加すると解釈した。本研究でも同様に、ストレスの経験頻度や強度によって全体的な対処行動の量に差が生じたと考



えられる。本研究ではストレスの量を測定していなかったため、対処行動スタイルとストレスの量との関連については今後の課題となる。また、活性・気どらし群が抽出された結果は、問題焦点型コーピングと気どらし行動を多用するグループを示した Shimazu & Schaufeli (2007) の研究と一致するものであった。活性化行動と気どらし行動の得点がともに高いことから、気どらし行動を多く行うことで必ずしも活性化行動が行われる頻度が減少するわけではないと考えられる。

クラスター分析で抽出した対処行動スタイル間で抑うつに差がみられるか検討した結果、活性・気どらし群が「楽しい」や「うれしい」といった肯定的気分を最も多く感じており、気どらし群は肯定的気分が最も少なかった。しかし、抑うつ気分についてはどの群も有意差が見られなかった。調査対象が健常な大学生であったことから、抑うつ気分に全体的な差が見られなかったと考えられる。さらに、今回作成した対処行動評価尺度において測定した対処行動スタイルは比較的長期にわたって維持されるものであると想定していたのに対し、DAMS は最近 2、3 日の状態を問う尺度であり、長期的に持続する抑うつ気分を測定するものではないことから、測定対象となる期間が乖離していたことも原因の 1 つであると考えられる。

分散分析の結果から、気どらし群は活性化行動だけでなく対処行動を多用しないことを特徴とする群であり、対処行動のレパートリーが狭いと考えられる。このことに加えて、特に正の強化で維持される活性化行動が少ないことで楽しさやうれしさとい

った気分を感じる事が少ない可能性がある。一方、活性・気どらし群は気どらし行動が多くとも、活性化行動を同程度行うことで正の強化に多く触れることができ、肯定的気分が高まると考えられる。Shimazu & Schaufeli (2007) は活性化行動と同様に問題に接近しようとする問題焦点型コーピングと問題から一時的に注意をそらすとする気どらし行動を多く行うことで、気どらし行動のみが多かったり問題焦点型コーピングのみが多かったりする場合よりストレス反応は低くなることを示しているが、本研究はこの知見を部分的に支持する結果となった。

これらの結果から、特定の対処行動のみを身につけるよりも、様々な対処行動を身につける方が肯定的気分を得やすくなることが示された。対処行動のレパートリーが少ない場合、好ましい結果に接触する機会が少なくなり、肯定的気分を得るのが難しくなると考えられる。適応的な生活を送るためには、気どらし行動だけでなく活性化行動を多く行うといったように、どの対処行動もある程度頻繁に使い分け、行動レパートリーを広げることが必要であることが示唆された。また、心理的な適応には、対処行動のレパートリーだけでなく、様々な状況における対処行動の適切な選択も関係する (寺澤, 2011)。例えば自力で解決可能な問題に対しては活性化行動をとることで問題に立ち向かい、自力で問題を解決することが難しい状況下では気どらし行動や体験への注目行動をある程度行う、というように柔軟に使い分けることで適応につながると思われる。行動活性化療法においては単純活性化だけでなく、スキル不足に焦点

を当てたり、体験に注目する行動の獲得を推奨したりするなど、対処行動のレパートリーを広げることに焦点を当てている (Martell et al., 2001 熊野・鈴木監訳 2011)。特定の対処行動だけでなく様々な対処行動を身につけられるよう支援し、文脈に応じて適切な対処行動を選択することに焦点を当てた介入ができることが望ましい。

### 引用文献

- Addis, M. E., & Martell, C. R. 2004 Overcoming depression one step at a time: The new behavioral activation approach to getting your life back. Oakland, CA: New Harbinger Publications. アデイス, M.E., & マーテル, C. R. 大野 裕・岡本泰昌(監訳) 2012 うつを克服するための行動活性化練習帳——認知行動療法の新しい技法 創元社
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. 1990 Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- 福井 至 1997 Depression and Anxiety Mood Scale (DAMS) 開発の試み *行動療法研究*, 23, 83-93.
- Jacobson, N. S., Martell, C. R., & Dimidjian, S. 2001 Behavioral activation treatment for depression: Returning to contextual roots. *Clinical psychology: Science and Practice*, 8, 255-270.
- Kanter, J. W., Baruch, D. E., & Gaynor, S. T. 2006 Acceptance and commitment therapy and behavioral activation for the treatment of depression: Description and comparison. *The behavior analyst*, 29, 161-185.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984 Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. 2001 Depression in context: Strategies for guided action. New York: Norton. マーテル, C. R., アデイス, M.E., & ジェイコブソン, N. S. 熊野宏昭・鈴木伸一(監訳) 2011 うつ病の行動活性化療法——新世代の認知行動療法によるブレイクスルー 日本評論社
- 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の関連 *ヒューマンサイエンスリサーチ*, 7, 177-189.
- 及川 恵 2002 気晴らし方略の有効性を高める要因——プロセスの視点からの検討 *教育心理学研究*, 50, 185-192
- 及川 恵・坂本真士 2007 女子大学生を対象とした抑うつ予防のための心理教育プログラムの検討 抑うつ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介入 *教育心理学研究*, 55, 106-119.
- Park, C. L., & Adler, N. E. 2003 Coping style as a predictor of health and well-being across the first year of medical school. *Health Psychology*, 22, 627-631.
- Ramnerö, J., & Törneke, N. 2008 The ABCs of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician.

- New Harbinger Publications: Context Press. 松見淳子(監修) 武藤 崇・米山直樹(監訳) 2010 臨床行動分析のABC 日本評論社
- 鹿井典子 2008 コーピングと抑うつ・不安の関連についての心理学的研究 博士論文 熊本大学大学院医学教育部脳・免疫統合科学系専攻博士論文 (未公刊).
- 嶋 大樹・柳原茉美佳・川井智理・熊野宏昭 2013 日本語版 Acceptance and action questionnaire-II 7 項目版の検討 日本心理学会第 77 回大会発表論文集, 271.
- Shimazu, A., & Schaufeli, W. B. 2007 Does distraction facilitate problem-focused coping with job stress? A 1 year longitudinal study. Japanese Behavioral Medication, 30, 423-434.
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. 2012 Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. Mindfulness, 3, 85-94.
- 高垣耕企・岡島 義・国里愛彦・中島 俊・金井嘉宏・石川信一・坂野雄二 2013 Behavioral Activation for Depression Scale (BADs) 日本語版の作成 精神科診断学, 6, 76-85.
- 寺澤三和 2011 気晴らしに関する臨床心理学的研究 弘前大学大学院教育学研究科学校教育専攻 学校教育専修 臨床心理学分野修士論文 (未公刊)

(受付日2015年10月16日)

(受理日2015年10月26日)