

## 健康およびEventの衝撃についての心理的要因の一考察

林 潔 瀧本 孝雄<sup>1</sup>

今日健康障害とそれを維持する心理的条件について、関心が持たれている。

心理的条件、特に生活習慣によって形成される心理的条件と健康との関連については、さまざまな視点から指摘されている (Matarazzo, 1993)。

健康は自己認知とも、相互に関係する部分がある。健康の水準と認知との関連性をテーマとした研究では、統制の位置 (Locus of Control) を中心としたものが多い (Table 1)。

Table 1 健康の水準と認知との関連についての最近の報告

---

統制の位置：健康 (Boyle & Harrison, 1981 ; Kristiansen & Eiser, 1986 ; Marshall, et al., 1994 ; Stanton, et al., 1995 ), メンタルヘルス (Holder, 1988), 喫煙者 (Coelho, 1985), 患者 (Mayers, et al, 1982 ; Wall & Hinrichsen, 1989), 抑うつ (Christensen, et al., 1991), 外来うつ病患者 (Costello, 1982), 慢性アルコール患者 (Shelton, et al, 1982), 女性のガンのスクリーニング行動 (Murry & McMillan, 1993), リハビリテーション (Umlauf, & Frank, 1986), 摂食障害 (Leon, et al, 1993), 健康統制の位置尺度構成 (Cooper & Traboni, 1988)

帰属スタイル：健康 (Dua, 1995)

非合理的思考：PTSD (Muran & Motta, 1993), メンタルヘルス機関の利用学生 (Muran. et al, 1989)

自己有効性：(Lyons, et al., 1995 ; Marshall, et al., 1994 ; Norman, 1995)

---

カウンセリング、心理療法の分野で、近年認知的アプローチが関心をもたれている。すなわち来談者の認知構造の変革をもって、行動変容の媒体の要因とするという試みである。この認知行動療法の基本的概念の一つが自己有効性 (self-efficacy) である。自己有効性とは、ある個人が感じる自己遂行可能感を意味する (坂野, 東条, 1986)。

また健康の水準に影響を与える条件については、その人が当面する問題への一般的な対応の仕方 (対処技能) の面から考えることもできる。この点について明かにしようとする試みが、健康の水準と生活技能 (Life Skills) との関係についての検討である。Life Skillsは発達段階に対応する対処技能である (林, 瀧本, 1992)。当面する状況に対する対応の仕方であるこのLife Skillsの水準は、健康の水準の維持に影響する一つの要因であるとみなすことができよう。

臨床場面への自己援助の役割も報告されている。自分の問題解決に取り組もうとする方向

---

1 獨協大学外国語学部

を支持し、促進する自分自身の態度を自己援助とみなす。この自己援助の傾向は、健康の水準を維持する傾向とも関連すると思われる。

本報告は、研究ⅠとⅡから構成される。研究Ⅰでは健康の水準に影響を与える条件について、自己認知と技能の水準との2つの側面から検討する。

研究Ⅱでは、特にストレス障害、すなわちeventの衝撃についての心理的要因について検討する。

## 研究Ⅰ

### 目 的

本報告では、次の4つの点について明らかにすることが目的である。

1. 学生の認知された健康の水準の構造について明らかにする。
2. 認知された健康の水準はその人の自己有効性の水準と関係するであろうという仮説(仮説1)を検討する。
3. 認知された健康の水準は、その人のLife Skillsの水準と関係するであろうという仮説(仮説2)を検討する。
4. 認知された健康の水準は、その人の自己援助の水準と関連するであろうという仮説(仮説3)を検討する。

### 方 法

認知された健康の水準の測定は、網元ら(1991)の質問紙を項目分析したものを用いた(注1)。これは10項目からなる3肢選択の質問紙である(付録)。

自己有効性については、坂野と東条(1986)の16項目からなる2肢選択の質問紙を用いた。Life Skillsの質問紙は林と瀧本(1992)(19項目:4肢選択)、自己援助の質問紙は林、瀧本(1993)(13項目:3肢選択)による。

これら4つの質問紙を、首都圏の大学2校の学生、男子121人、女子137人に実施した。(1991年10月、92年6月)。

### 結 果

認知された健康の水準についての質問紙の各項目と全体得点の結果は、Table 1のとおりである。

Table 1 健康の水準

項目	男子		女子	
	M	SD	M	SD
1	.92	.93	1.02	1.02
2	1.25	.59	1.37	.59
3	1.64	.58	1.50	.63
4	1.10	.60	1.10	.53
5	1.25	.58	1.41	.64
6	1.17	.71	1.06	.69
7	1.85	.45	1.80	.49
8	1.48	.63	1.66	.52
9	1.15	.73	1.37	.71
10	1.63	.65	1.66	.60
健康度	13.86	2.86	14.62	2.65

この結果、項目3, 7, 10への反応が全体に比較的高く、好ましい反応がみられることが理解できる（女子の場合は、この他項目8をふくむ）。すなわち、身体の不調で休む、治療中の病気、病気の経験（そして女子は朝食をとらない）という傾向が少ないという結果がみられた。

また比較的低いもの、すなわち、好ましくない方向の反応の多いものは項目1, 4, 6, 9（女子を除く）—定期診断を受けない、根がつつかない、身体をよく動かさない、嗜好品のとり方の問題である。

また認知された健康の水準についてのデータについてのvarimax法による因子分析結果（Table 2）から、4因子が抽出された。

第I因子は男子の第I因子であって積極性の因子と命名する。第II因子は病気の因子である。これは、男子の第II因子、大学女子の第I因子である。第III因子は食事と健康チェックの因子であり、男子の第III因子、大学女子の第III因子である。第IV因子は大学女子の第III因子であり、これを活動性の水準の因子と呼ぶ。

Table 2 健康の水準の因子分析結果

項目 因子	大学男子				大学女子			
	I	II	III	h <sup>2</sup>	I	II	III	h <sup>2</sup>
1	.316	.277	.494	.42	.005	.204	.371	.18
2	.465	-.540	.042	.51	-.770	-.088	-.181	.63
3	.319	-.488	.255	.40	-.770	-.141	.062	.62
4	.547	-.119	.419	.49	-.248	-.691	-.023	.54
5	.768	.059	-.039	.59	.005	-.706	.040	.50
6	.691	-.144	-.082	.50	-.018	-.691	-.000	.48
7	-.044	-.806	-.019	.65	-.747	.077	.159	.59
8	.152	.176	.574	.38	-.048	-.399	.649	.58
9	-.180	-.152	.741	.60	-.012	.156	.734	.56
10	.095	-.346	-.283	.21	-.472	-.261	.203	.33
	18.511	14.677	14.534		20.295	38.094	50.129	
	18.511	33.189	47.722		20.295	38.094	50.129	

自己有効性と、Life Skills, および自己援助の質問紙の得点の結果は、Table 3 のとおりである。

Table 3 自己有効性, Life Skillsと自己援助の得点

	自己有効性		Life Skills		自己援助	
	M	SD	M	SD	M	SD
大学男子	7.15	3.29	47.06	7.68	26.07	3.39
大学女子	7.85	3.71	46.99	7.95	24.94	4.39

また認知された健康の水準と自己有効性, Life Skills, および自己援助との相関は、Table 4 のとおりである。自己有効性と大学生男子の得点との相関は.244と低いとしても、認知された健康の水準とこの3つの変数の間には、いずれも相関が認められた。

Table 4 健康の水準と他の変数との相関

	自己有効性	Life Skills	自己援助
大学男子	.244	.330	.259
大学女子	.380	.451	.313

## 研究 II

### 目 的

本報告は次の仮説を検討することが目的である。

1. Eventによって受ける衝撃の水準とサポートの度合いは関連するであろう (仮説4)。
2. Eventによって受ける衝撃の水準と自己有効性とは関連するであろう (仮説5)。

日常的なeventとサポートとは負の関係にある (Affleck, et al., 1994)。またこれは抑うつ傾向と関連する (Kennedy, et al., 1995)。

その人が当面したeventの衝撃が極端に強い場合は、その後遺症として外傷後ストレス障害 (PTSD) をもたらす。サポート機能の存在はこの影響を軽減する役割を果たすと思われる。また問題に当面して抑うつ的になった時、人はさまざまな対処行動をとる。抑うつ対処行動はこれを緩和する機能と相互に関係すると思われる。

### 方 法

Eventによって受ける衝撃の測定については、HorowitzらのImpact of Event Schedule (Joseph, et al., 1993) を項目分析した質問紙を方法として用いた。これは次のようなインストラクションによって行われた。「あるショッキングな出来事があると、人はあとあとまでその事を気にしたりすることがあります。この1週間のうちに次のような経験がありました

か（出来事は必ずしも1週間以内のことではないかも知れません）。」（そしてこれは、0. 少しもない, 1. 少しある, 3. ある, 5. しばしばある, の3段階で評定される）。

サポートについては、林、瀧本（1994）の質問紙を用いた。これは6項目からなる、5段階評定の質問紙である（Dahlemら（1992）の質問紙をもとに構成された）。自己有効性の質問紙は研究Iと同じである。

この3つの質問紙を、首都圏の短期大学の学生女子220人に対して実施した（1994年6月、1995年6月）。

## 結 果

Eventの衝撃の質問紙の各項目の結果は、Table 5のとおりである。

Table 5 Eventの衝撃の得点

	得点	
	M	SD
1. 考えても無意味だと思つても、ある出来事について考えてしまう。	3.04	1.61
2. ある出来事を考えたり、思い出す時、自分が混乱しないようにしている。	1.87	1.52
3. ある出来事を忘れるようにしている。	2.16	1.70
4. ある出来事の場面や考えが浮かんでくると、寝られなかったり、熟睡できない。	1.68	1.75
5. ある出来事について強い感情の波におそわれる。	2.68	1.76
6. ある出来事の夢をみる。	1.49	1.71
7. ある出来事を思い出させるものを遠ざける。	1.27	1.50
8. ある出来事が起こらなかったか、実際にはなかったと思うようにする。	.91	1.40
9. ある出来事について話さないようにする。	1.63	1.65
10. ある出来事の場面の光景が心の中に出て来る。	2.39	1.70
11. 他のことがきっかけになって、ある出来事を思い出す。	2.38	1.60
12. ある出来事を気にしているが、どうしようもないことが分かっている。	2.82	1.68
13. ある出来事を考えないようにしている。	1.66	1.48
14. ある出来事に結びつくものを遠ざける。	1.19	1.44
15. ある出来事については、無関心になった。	.80	1.20
合計	27.85	13.99

被験者の認知されたサポートの水準の得点はTable 6のとおりである。

Table 6 認知されたサポートの水準の得点

項目	M	SD
1. 必要なときに話し合える人が周囲にいる	4.20	1.01
2. 頼れる友人や知人がいる	4.32	.90
3. 家族は必要な時助けてくれる	4.06	1.13
4. 問題があった時どこに連絡をとればよいか大体分かる	3.80	1.13
5. 大事にしているグループがある	4.28	.98
6. 手軽にものを頼める人がいる	4.10	.98
合計	24.74	4.49

これによると、直接の人間関係の伴わない第4の条件の反応が低いようである。自己有効性の得点は、平均24.66、標準偏差4.48である。

Eventの衝撃と、サポート水準の得点、自己有効性の得点との間の相関係数はTable 7のとおりである。

Table 7 Eventの衝撃と他の2変数との相関係数

サポートの水準	-.202**
自己有効性	-.283**

\*\* < .01

この結果、eventの衝撃とサポートの水準、自己有効性は共に相関が認められた(注2)。

## 全体的考察

本報告の被験者は基本的には通学可能な若い人たちであるので、一般には厳しい病気の影響を受けている者の割合は少数と思われる。その中で、仕事への持久性、身体を動かさないこと、嗜好品への注意の不足が比較的問題となっている。これらをめぐる問題への心理的、教育的サービスが授業とは別に、大学コミュニティの課題となってこよう。

因子分析の結果、健康への積極性、病気、食事と健康チェック、活動性の因子が抽出された。これらをもって学生の認知された健康の水準の構造とみることができる。

また、認知された健康の水準と自己有効性、Life Skills、自己援助の水準とは関係するという、先の仮説1と仮説2、仮説3は成立したといえる。

良好な健康状態の認知、すなわち健康への確信と自己有効性とは相互に影響しあう。健康への対処過程は自己有効性に依存するところが大きい(Seelbach, et al., 1993)。また良好なLife Skillsや自己援助の水準は、良好な健康状態の維持に積極的に寄与する条件でもある。

さまざまな領域における、カウンセリング、心理療法の場および教育、訓練の機会におい

て、来談者の自己有効性に刺激を与えることも意味がある。また、社会的技能をふくむLife Skillsや自己援助についての訓練と開発の機会を設けることも意味があると思われる。これらの訓練プログラムにはコミュニケーション、対人関係、リラクゼーション、学習などのskillsの訓練がふくまれる。そしてこれらのプログラムは単に心理的問題のみならず、健康上の問題にも寄与し得るといえる。健康に関連する自己援助の能力を刺激することが地域機関に求められる (Sonoda, 1993)

従って、これらの条件の設定は狭義の臨床の場のみならず、地域のサポート・システムの機能の課題としても理解できるのである。

認知されたサポートの水準の得点は、直接の人間関係に関するものが高い。併せてこのことは、直接の人間関係以外のサポート源に対する身についた利用可能な情報の周知が必要なことを示唆するものでもある。

Eventの衝撃とサポートの水準との間に低い相関がみられた。従って、仮説4は成立したといえる。また、eventの衝撃と自己有効性との間には相関がみられた。従って仮説5は成立した。サポート源に対する積極的認知は、その人が当面する課題に対するcontrol可能感をもたらす一つの条件といえる。Control可能感の問題への対処可能感と結びつく。ここに社会的サポートの一つの臨床的意味があると思われる。

注1 項目分析の結果、第1項目を除く、他の9項目が有効であった。ただしこの場合の被験者は、毎年  
の定期健康診断を義務づけられている人々であるので差異の出ないのは当然である。網元らの研究によるとこの項目の識別力が大きいことが述べられているので、第1項目は原質問紙のとおり採用した。

2 林(1995)の結論を修正する。

3 もとの質問紙は成人対象のため「学校」はない。また項目1の( )内の文はない。

#### 参考文献

Acitelli, L. K., & Antonucci, T. C. 1994 Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality & Social Psychology*, 67, 688-698.

Affleck, G., Tennen, H., Urrows, S., & Higgins, P. 1994 Person and contextual features of daily stress Reactivity. *Journal of Personality & Social Psychology*, 66, 329-340.

網元愛子 野田喜代一 加藤和市 大野知俊 岡田芳子 関博人 1991 健康医学に関する研究第一報 日本農村医学会雑誌, 40, 230-231.

網本愛子 野田喜代一 大野知俊 加藤和市 関博人 1992 健康度指数と栄養関連血液所見について 日本農村医学会雑誌, 40, 1076-1077.

東珠美 山口久子 武長脩行 1993 生涯生活におけるネットワーク形成過程の基礎研究 椋山女学園大学研究論集, 24, 207-220.

Barrera, Jr., M., Chassin, L., & Rogosch, F. 1993 Effects of social support and conflict on adolescent children of alcoholic and nonalcoholic fathers. *Journal of Personality & Social Psychology*, 64, 602-612.

Boyle, E. S. & Harrison, B. E. 1981 Factor structure of the health locus of control scale. *Journal of Clinical Psychology*, 37, 819-824.

Brom, D., Kleber, R. J., & Hofman, M. C. 1993 Victims of traffic accidents: incidence and prevention of post-traumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 131-140.

Buunk, B. P., Doosje, B. J., Jans, L. G. J. M., & Hopstaken, L. E. M. Perceived reciprocity, social support, and stress at work. *Journal of Personality & Social*

*Psychology*, **65**, 801-811.

Christensen, A. J., Turner, C. W., Smith, T. W., Holman, Jr., J. M., & Gregory, M. C. 1991 Health locus of control and depression in end-stage renal disease. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, **59**, 419-424.

Coelho, R. J. 1985 A psychometric investigation of multidimensional health locus of control scales with cigarette smokers. *Journal of Clinical Psychology*, **41**, 372-376.

Collins, N. L., Dunkel-Schetter, C., Lobel, M., & Scrimshaw, S. C. W. 1993 Social support in pregnancy : Psychosocial correlates of birth outcomes and postpartum depression. *Journal of Personality & Social Psychology*, **65**, 1243-1258.

Cooper, D. & Fraboni, M. 1988 Toward a more valid and reliable health locus of control scale. *Journal of Clinical Psychology*, **44**, 536-540.

Cordova, M. J., Andrykowski, M. A., Redd, W. H., & Sloan, D. A. 1995 Frequency and correlates of posttraumatic stress disorder-like symptoms after treatment for breast cancer. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, **63**, 981-986.

Costello, E. J. 1982 Locus of control and depression in students and psychiatric outpatients. *Journal of Clinical Psychology*, **38**, 340-343.

Cutrona, C. E. 1984 Social support and stress in the transition to parenthood. *Journal of Abnormal Psychology*, **93**, 378-390.

Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S. G., & Russell, D. W. 1995 Perceived parental social support and academic achievement. *Journal of Personality & Social Psychology*, **66**, 369-378.

Dahlem, N. Z., Zimet, G. D., & Walker, R. R. 1991 The multidimensional scales of perceived social support. *Journal of Clinical Psychology*, **47**, 756-761.

Dixon, W. A., Heppner, P. P., & Anderson, W. P. 1991 Problem-solving appraisal, stress, hopelessness, and suicide ideation in a college population. *Journal of Counseling Psychology*, **38**, 51-56.

Dua, J. K. 1995 Retrospective and prospective psychological and physical health as a function of negative affect and attributional style. *Journal of Clinical Psychology*, **51**, 507-518.

DuBois, D. L., Felner, R. D., Meares, H., & Krier, M. 1994 Prospective investigation of the effects of socioeconomic disadvantage, life stress, and social support on early adolescent adjustment. *Journal of Abnormal Psychology*, **103**, 511-522.

海老原由香 1995 摂食障害に関する調査 早稲田大学人間科学部人間健康学科卒業論文

Emmons, R. A., & Colby, P. M. 1995 Emotional conflict and well-being : Relation to perceived availability, daily utilization, and observer report of social support. *Journal of Personality & Social Psychology*, **68**, 947-959.

Evans, G. W., & Lepore, S. J. 1993 Household crowding and social support. *Journal of Personality & Social Psychology*, **65**, 308-316.

Foa, E. B., Hearst-Ikeda, D., & Perry, K. J. 1995 Evaluation of a brief cognitive-behavioral program for the prevention of chronic PTSD in recent assault victims. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, **63**, 948-955.

Furnham, A., Forey, J. 1994 The attitudes, behaviors and beliefs of patients of conventional vs. complementary (alternative) medicine. *Journal of Clinical Psychology*, **50**, 458-469.

Gaskell, G., Dockrell, J., Rehman, H. 1995 Community care for people with challenging behaviours and mild learning disability. *British Journal of Clinical Psychology*, **34**, 383-395.

Haley, W. E., Roth, D. L., Coleton, M. I., Ford, G. R., West, C. A. C., Collins, R. P., & Isobe T. L. 1996 Appraisal, coping, and social support as mediators of well-being in black and white family caregivers of patients with alzheimer's disease. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, **64**, 121-129.



- 原珠里 1994 家族とソーシャルネットワーク 農村生活研究, 38, 3, 46-47.
- 林潔 1995 社会的サポートに対する認知とその心理的機能についての一考察 人間関係学研究, 2, 31-39.
- 林潔 瀧本孝雄 1992 大学生のLife SkillsとSelf-efficacyとの関連について 学生相談研究, 13, 34-39.
- 林潔 瀧本孝雄 1993 心理的援助機能としての社会的サポートの役割 白梅学園短期大学紀要, 29, 33-39.
- 林潔 瀧本孝雄 1994 社会的サポートに対する認知と自己援助の役割 白梅学園短期大学紀要, 30, 23-33.
- 久留一郎 1993 PTSD (心的外傷後ストレス障害) に関する臨床心理学的研究VI 日本応用心理学会第60回大会発表論文集, 220-221.
- 久留一郎 1996 PTSD: 心的外傷後ストレス障害 日本児童研究所編 児童心理学の進歩, 35 金子書房
- Holder, E. E. 1988 Mental health and locus of control. *Journal of Clinical Psychology*, 44, 753-755.
- Hovens, J. E., Falger, P. R. J., Op De Velde, W., Meijer, P., De Groen, J. H. M., & Van Duijn, H. 1993 A self-rating scale for the assessment of posttraumatic stress disorder in Dutch resistance veterans of world war II. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 196-203.
- Hovens, J. E., Van Der Ploeg, H. M., Klaarenbeek, M. T. A., Bramsen, I., Schreuder, J. N., & Vladar Rivero, V. 1994 The assessment of posttraumatic stress disorder: with the clinician administered PTSD scale: Dutch results. *Journal of Clinical Psychology*, 50, 325-340.
- Joseph, S., Yule, W., Williams, R., & Andrews, B. 1993 Crisis support in the aftermath of disaster. *British Journal of Clinical Psychology*, 32, 177-185.
- Joseph, S., Yule, W., Williams, R., & Hodgkinson, P. 1993 The Herald of free enterprises disorder: measuring post-traumatic stress symptoms 30 months age. *British Journal of Clinical Psychology*, 32, 327-331.
- 萱場一則 五十嵐正紘 1993 社会的支援 桃生寛和, 他, 編 タイプA行動パターン 星和書店
- Kennedy, P., Lowe, R., Grey, N., & Shoert, E. 1995 Traumatic spinal cord injury and psychological impact. *British Journal of Clinical Psychology*, 34, 627-639.
- Kleinke, C. L. 1984 Comparing depression-coping strategies of schizophrenic men and depressed and nondepressed college students. *Journal of Clinical Psychology*, 40, 420-426.
- Kristiansen, C. M., & Eiser, J. R. 1986 Predicting health-related intentions from attitudes and normative beliefs: The role of health locus of control. *British Journal of Social Psychology*, 25, 67-70.
- Krzysztof, K., & Norris, F. H. 1993 A test of the social support deterioration model in the context of natural disaster. *Journal of Personality & Social Psychology*, 64, 395-408.
- Leon, G. R., Fulkerson, J. A., Perry, C. L., & Cudeck, R. 1993 Personality and behavioral vulnerabilities associated with risk status for eating disorders on adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 438-444.
- Lyons, A., & Chamberlain, K. 1995 The effects of minor events, optimism and self-esteem on health. *British Journal of Clinical Psychology*, 33, 559-570.
- Marshall, G. N., Wortman, C. B., Vickers, Jr., R. R., Kusulas, J. W., & Hervig, L. K. 1994 The five-factor model of personality as a framework for personality-health research. *Journal of Personality & Social Psychology*, 67, 278-286.
- Matarazzo, J. D. 1993 Life style and health: good and bad habits in health and illness. *Proceedings of the 1993 International Congress of Health Psychology*, 102
- Mayers, R., Donhan, G. W. & Ludenia, K. 1982 The psychometric properties of the

Health Locus of Control Scale with medical and surgical patients. *Journal of Clinical Psychology*, **38**, 783-787.

McDonald-Scott, P., 宮城馨訳 1989 ソーシャル・サポート 中川米造 宗像恒次編 医療・健康心理学 福村出版

McIntosh, D. N., Silver, R. C., & Wortman, C. B. 1993 Religion's role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child. *Journal of Personality & Social Psychology*, **65**, 812-821.

Muran, E. M., & Motta, R. W. 1993 Cognitive distortions and irrational beliefs in post-traumatic stress, anxiety, and depressive disorders. *Journal of Clinical Psychology*, **49**, 166-176.

Muran, J. C. Kassinove, H., Ross, S., & Muran, E. 1989 Irrational thinking and negative emotionality in college students and applications for mental health services. *Journal of Clinical Psychology*, **45**, 188-193.

Murray & McMillan, 1993 Health beliefs, locus of control, emotional control and women's cancer screening behaviour. *British Journal of Clinical Psychology*, **32**, 87-100.

野田喜代一 椎名晋一 1991 健康医学序説 日本医事新報, 3512, 22-30.

野口裕二 1989 セルフヘルプ・グループの原点 こころの科学, **23**, 28-33.

Norman, P. 1995 Applying the health belief model to the prediction of attendance at health checks in general practice. *British Journal of Clinical Psychology*, **34**, 461-470.

Payne, A., & Blanchard, E. B. 1995 A controlled comparison of cognitive therapy and self-help support groups in the treatment of irritable bowel syndrome. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, **63**, 779-786.

Pearce, S., Wardle, J., ed. 1989 *The practice of behavior medicine*. The British Psychological Society. (山上敏子監訳 1995 行動医学の臨床 二瓶社)

Phillips, M. A., & Murrell, S. A. 1994 Impact of psychological and physical health, stressful events, and social support on subsequent mental health help seeking among older adults. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, **62**, 270-275.

Resnick, H. S., Kilpatrick, D. G., Dansky, B. S., Saunders, B. E., & Best, C. L. 1993 Prevalence of civilian trauma and posttraumatic stress disorder in a representative national sample of women. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, **61**, 984-991.

坂入洋右 佐々木雄二 1991 至高体験の特徴と至高体験者の精神健康度 日本心理学会第55回大会発表論文集, 603.

坂野雄二 東条光彦 1986 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究, **12**, 73-81.

Scott, M. J., & Stradling, S. G. 1995 Post-traumatic stress disorder without the trauma. *Journal of Clinical Psychology*, **33**, 71-74.

Seelbach, H., Birkland, A., & Neumann, W. 1993 Self-efficacy depends on controllability of diseases. *Proceedings of the 1993 International Congress of Health Psychology*, 280

Shalev, A. Y., Schreiber, S., Galai, T., & Melmed, R. N. 1993 Post-traumatic stress disorder following medical events. *British Journal of Clinical Psychology*, **32**, 247-253.

Shelton, M. D., Parsons, O. A., Leber, W. R., & Yohman, J. R. 1982 Locus of control and neuropsychological performance in chronic alcoholics. *Journal of Clinical Psychology*, **38**, 649-655.

Sonoda, K. 1993 Self-care and health promotion in Japan. *Proceedings of the 1993 International Congress of Health Psychology*, 29-31

Stanton, W. A., Raja, S. N., & Langley, J. 1995 Stability in the structure of health locus of control among adolescents. *British Journal of Clinical Psychology*, **34**, 279-287.

Steptoe, A., & Waedle, J. 1992 Cognitive predictors of health behaviour in contrasting regions of Europe. *British Journal of Clinical Psychology*, **31**, 485-502.

田畑治 1993 日本における心的外傷後ストレス障害に関する研究 世界保健連盟1993年世界会議抄録集, 182.

- 戸田安土 1989 健康外来のスタートに寄せて 教育と医学, 37, 955-962.
- 内山喜久雄 1996 Janusの喜びと悩み—医療と心療のはざままで UPM第9回大会
- Uehara, E. S., Smukler, M., & Newman, F. L. 1994 Linking resource use to consumer level of need: Field test of the level of need—care assessment (LONCA) method. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 62, 695-709.
- Umlauf, R. L. & Frank, R. G. 1986 Multidimensional health locus of control in a rehabilitation setting. *Journal of Clinical Psychology*, 42, 126-128.
- Valentiner, D. P., Holahan, C. J., & Moos, R. H. 1994 Social support, appraisal of event controllability, and coping. *Journal of Personality & Social Psychology*, 66, 1094-1102.
- Vinokur, A. D., & van Ryn, M. 1993 Social support and undermining in close relationship. *Journal of Personality & Social Psychology*, 65, 350-359.
- Wall, R. E. & Hinrichsen, G. A. 1989 Psychometric characteristics of the multidimensional health locus of control scales among psychiatric patients. *Journal of Clinical Psychology*, 45, 94-98.
- Watson, C. G., Brown, K., Kucala, T., Juba, M., Davenport, Jr., E. C., & Anderson, D. 1993 Two studies of reported pretraumatic stressors' effect on posttraumatic stress disorder severity. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 311-318.
- Winemiller, d. R., Mitchell, M. E., Sutliff, J., & Cline, D. D. 1993 Measurement strategies on social support: a descriptive review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 638-648.

## 付録：健康の水準の質問紙

1. 定期検診・人間ドックなどを受けたことがありますか（学校、職場の健康診断を含む）。（注3）
  0. 5年以上受けたことがない
  1. 2-4年に1度受ける
  2. 毎年1回以上受ける
2. あなたは自分の健康をどう思いますか。
  0. 病弱
  1. まあ健康
  2. 健康
3. からだの不調で職場、学校や家事を休みますか。
  0. よくある
  1. ときどきある
  2. ほとんどない
4. 仕事、学校や家事に熱意があり根がつづきますか。
  0. つづきません
  1. ふつう
  2. つづきます
5. 職場、学校や家庭が楽しいですか。
  0. 楽しくない
  1. ふつう
  2. 楽しい
6. 仕事やスポーツでからだをよく動かしますか。
  0. 動かさない
  1. ふつう
  2. 積極的に動かす
7. 現在、治療中の病気がありますか。
  0. 毎月、定期的に通院
  1. 年間時々通院
  2. ない
8. 朝食をとりますか。
  0. 全くとらない
  1. とったりとらなかつたり
  2. 必ずとる
9. 嗜好品（酒・たばこ・コーヒー）のとり方について。
  0. 制限なくのんでいる
  1. 注意しながらのんでいる
  2. ほとんどのまない
10. 過去、入院あるいは1か月以上の安静・治療を要した病気にかかったことがありますか。
  0. 2つ以上ある
  1. 1つある
  2. ない

はやし きよし（心理学）  
たきもと たかお（心理学）