

女子大学生の怒り表出性とストレスコーピングが 精神的健康に及ぼす影響

藤岡 万理恵・今城 周造

Influence of anger expression style and stress coping of female undergraduates on their mental health

Marie FUJIOKA and Shuzo IMAJO

This study examined the relationship between anger expression style and mental health. Female undergraduates ($N = 160$) responded to a questionnaire package that included the State-Trait Anger Expression Inventory, the State-Trait Anxiety Inventory, Stress Coping Scale, Hopelessness Scale, Adjustment Scale for Youth and Quality of Life Scale. It was hypothesized that both suppression and control of anger would decrease mental health and problem solving as well as interdependent emotional expression would increase mental health. A path analysis indicated that suppression of anger was positively associated with hopelessness and state anxiety, whereas it was negatively associated with adjustment. Also, problem-solving was negatively associated with hopelessness. Additionally, interdependent emotional expression decreased hopelessness and increased adjustment. Unexpectedly, control of anger slightly increased adjustment. These results suggest that suppression of anger decreases mental health, whereas the control of anger increased mental health. Optimal responses to anger are discussed.

Key words : anger (怒り), emotional expression (感情表出), stress coping (ストレスコーピング), mental health (精神的健康)

問題と目的

怒りと怒りの表出性

怒りは日常的に生起される感情の一つである。湯川 (2008) は、怒りを「自己もしくは社会への、不当なもしくは故意による (と認知される)、物理的もしくは心理的な侵害に対する、自己防衛もしくは社会維持のために喚起された、心身の準備状態」と定義した。

普段の生活において、怒りが生じるのはやむをえないことではあるが、怒りの感情をただ単に抑えようとすることは、身体的にも社会的にも良くない。例えば、身体的には、怒りの抑制をすることで高血圧といった、心疾患の主要な危険因子と結びつきやすく (井澤・児玉・野村, 2004 ; Jorgensen, R.S., Johnson, B.T., Kolodziej, M.E., &

Schreer, G.E. 1996)、社会的には他者からの不当な扱いや搾取に対して怒りを見せないと、そうした不利益をそのまま被ることになる (Frank, 1995 山岸訳, 1995)。その一方で、怒りを単に表すことも身体的にも社会的にも良くないとされている。身体的には怒りの表出は心臓血管系の賦活 (井澤・依田・児玉・野村, 2003) との関連が示されており、社会的には怒りの表出は攻撃とみなされるために人間関係を悪化させる可能性がある (木野, 2003b)。

怒りが生じるのは対人関係においてであることがほとんどであり、怒り表出行動はさまざまな社会的・対人的行動と重なる (湯川, 2008)。相手との親しさも怒りの出し方に影響する。例えば、家族に対しては怒りがあらわに示されるのに対し、好きな知人に対しては表出が抑制される傾向があ

る(木野, 2003a)。湯川(2008)は、家族に対して怒りが率直に表出されやすい理由として、関係が崩壊することはないという確信に基づくものかもしれないことを示唆している。

怒りの表出については、怒りを外部に向ける傾向である「怒りの表出」、怒りを内にためる傾向である「怒りの抑制」、怒りが外に出るのを抑えようとする「怒りの制御」がある(鈴木・春木, 1994)。

一般に女性は男性に比べて感情を表出する傾向が高いといわれるが、怒りの場合は必ずしもこの傾向がみられず(Timmers, M., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. 1998)、井上(2000)によって、日本では男性に比べて女性の方が怒り表出を抑制する傾向が高いことが示されている。

怒りをコントロールすることは、単なる抑制でも表出でもなく、身体的にも社会的にも歪みが生じないように適度に出し入れすることが重要であると考えられている(湯川, 2008)。一方でSpielberger, C.E., Sydeman, S. J., Owen, A. E., Marsh, B. J. (1999)は怒りの制御について、STAXI尺度を作成する際に、怒り表出と怒り抑制の中間の範囲を測定することを想定して制御の項目を含んでいたことを述べており、怒りの制御は怒り感情を外へ表出するのをコントロールしようとする頻度の差であることを示している。また、Spielberger(1999)は、怒りをコントロールする傾向が強い人は、怒り表出のモニタリングや怒り表出を防ぐことによりかなりのエネルギーを注ぐ傾向があることを指摘し、適切な怒りのコントロールは望ましいが、過度な怒りのコントロールは受動的になり、引きこもり傾向を促進する可能性があり、怒りのコントロールと怒り特性の傾向が強い人は、不安を感じたり抑うつ体験をしたりする可能性があることを示した。

怒りは攻撃行動と結びつきやすい感情であり、むやみな表出は対人関係を悪化させる可能性が高いため、親しい友人との関係の悪化を避けるために怒りを表出しない傾向がある可能性があることが示唆されているが、友人場面において、怒りの抑制が精神的健康に負の影響を及ぼすことが明らかにされている(小隅他, 2016)。

例えば、感情抑制は反すう傾向や陰性感情の体験、抑うつ傾向と正の関連を示し、自尊感情や人

生満足度、ウェルビーイング、陽性感情の体験、社会的サポート、他者との感情の共有などとは負の関連を示している(Gross & John, 2003)。

一方で、適切な怒りの表出は、他者との間に共感や相互理解をもたらし、対人間の信頼や親密さを増す働きがあることも明らかになっている(Holt, 1970)。しかし、怒りを表に出すことは一般に抑制されがちであり、これは主に対人関係への配慮によるものである(日比野・湯川・中村, 2001)。しかし、湯川(2008)によると、対人関係への影響について、怒りを表に出さないことがむしろ否定的な結果を招くことがあることが示されている。「その人とぶつかるくらいなら言いたいことがあっても言わない」といった、否定的な内容の言語抑制を受けているという推測が、受け手の対人関係における不満を高める可能性がある(繁柁・池田, 2003)。そうであれば、強い怒りを感じていることを受け手に推測された状態でまったく怒りを示さないことは、表出者側の対人関係への配慮とは裏腹に、受け手に不快感・不信感を抱かせ、対人関係に否定的影響を与えることが推測できる(湯川, 2008)。

このことから、怒りを喚起した際、単に表出や抑制をするのではなく、怒りに対し適切に対処していく方法が必要であると考えられる。

友人関係

怒りは対人関係において生じることが多く、怒りの出し方も相手との関係によって異なる(湯川, 2008)。岡田(1999)は、青年期における友人関係の特徴として、親密で内面を開示するような関係であることを挙げ、これを「内面的友人関係」という言葉で表した。一方、岡田(1995, 1999)や上野・上瀬・松井・福富(1994)は、現代青年の友人関係は表面的で楽しさを追求する群れ的で同調的な関係であるとし、これを「現代的友人関係」という言葉で表した。「現代的友人関係」は、友人と深く関わっていきこうとする「内面的友人関係」とは対照的な関係である(齊藤・藤井, 2009)。

しかし、こうした「希薄化」や「表面化」が指摘される一方で、福重(2007)は現代青年の友人関係は場面に依拠して「希薄」なものや「親密」なものを選択的に使い分けているという指摘をしている。また、泉水・小池(2011)によって、現代

青年の友人関係の特徴として、相手の内面の深い部分には入らないようにする一方で、自分の意見や考えは相手に伝えようとしていることが推測された。このことから、友人関係において「希薄」と「親密」が混在していることが考えられる。

ネガティブな対人関係に関する研究は非常に多くあるが、橋本 (2005) は、「個人の心身の健康・適応にとってネガティブな影響を及ぼし得る対人関係要因の総称的概念」のことを対人ストレスと称した。対人関係のストレスは、日常生活において最もストレスフルなもののひとつであることを指摘されている (浦, 1992)。日常のストレスの中で、最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く (Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R.C., & Schilling, E.A. 1989)、対人ストレスのインパクトは非常に大きい。

以上のことから、日常的に人と接する機会の多い大学生にとって対人ストレスは蓄積されやすい可能性があり、適切に怒りを表出するためには、良好な友人関係が重要であると考えられる。

ストレスコーピング

ストレスコーピングの研究は、Folkman & Lazarus (1980) による問題焦点型コーピング (problem-focused coping) と、情動焦点型コーピング (emotion-focused coping) の分類をベースに発展してきている。問題焦点型コーピングは、苦痛をもたらす厄介な問題を巧みに処理し変化させていくものであり、情動焦点型コーピングは、ストレスフルな状況そのものを変化させるのではなく、それに対する見方を変え、抱えている問題に対する情動反応を調節するものである。佐々木・山崎 (2002) によると、コーピングとは「外的・内的要求やそれらの間の葛藤を、克服し、耐え、軽減するためになされる、認知的・行動的努力」として定義される (Folkman & Lazarus, 1980)。

コーピングのアプローチは多くある。佐々木・山崎 (2002) は、コーピングには大きく4つのアプローチがあると想定した。嫌悪的な出来事に直面したとき、それをなんとかして解決しようとする「問題解決」、それを良い方へ考え直したり、自分にとってプラスになることを探そうとする「認知的再解釈」、そのときの気持ちを表情や態度にあらわす「感情表出」、人とのかかわりの中で

自分の気持ちを落ち着かせようとする「情緒的サポート希求」である。

問題焦点型コーピングの使用は、その後の健康状態を促進させることが明らかとなっている (Amirkhan, 1990; Endler & Parker, 1990)。しかし、問題焦点型コーピングも必ずしもストレスの対処方法として最も良い方法ではないことも指摘されている。西村・小野 (2010) は、問題焦点型コーピングが精神的健康へ影響を与える可能性が低いことを示した。問題焦点型コーピングが精神的健康へ影響を与える可能性が低い理由として、問題焦点型コーピングを行っても問題が解決されない場合や自分の能力を超えるような難しい問題と向き合うときには、ストレス反応を低減できないことが考えられ、解決できない問題と向かい続けることは多くのエネルギーを消費するため、必ずしもストレス反応を低減し、精神的健康に良い影響を与えるとは言えないことを示唆している (西村・小野, 2010)。

一方、情動焦点型コーピングは問題焦点型コーピングに比べ、健康状態を悪化させる対処方略であることが示されてきた (Endler & Parker, 1990)。しかし近年では、情動焦点型コーピングについての肯定的な知見もある。例えば、Stanton, A.L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000) は、感情表出による特性的コーピングが、女性において抑うつなどの変数と負の相関、男性において生活満足感と正の相関を示していることを明らかにした。

情動焦点型コーピングが精神的健康に良い影響を与えると考えられている一方で、精神的健康に悪影響を与えるなど、様々な知見があり、一貫していない。牧野・山田 (2001) は、ストレスコーピングとストレス反応の関連性を検討し、情動焦点型コーピングにはストレス反応を軽減するものと、かえって増加させてしまうものがあることを示し、情動焦点型コーピングの種類や機能は様々であると述べている。このことについて、内田・山崎 (2006a, 2007) は、感情表出によるコーピングの測定項目が抽象的であり、回答者の正確な回答を得られにくいと考え、感情表出によるコーピングに的を絞った感情コーピング尺度 (Emotional Coping Questionnaire; ECQ) を作成した。この尺度は誰かに頼って感情表出によるコーピングを行

う「他者依存的感情表出」と、自分の力で感情表出によるコーピングを行う「独立的感情表出」の2因子が抽出されている。この尺度を用いて、内田・山崎(2006b)は、大学生を対象にECQと抑うつとの相関、ECQから抑うつへの因果関係を検討したが、「他者依存的感情表出」も「独立的感情表出」も抑うつを高める結果となった(内田・山崎, 2008)。ただし、内田・山崎(2008)は、この結果の原因として、抑うつ傾向の高い人が感情表出によるコーピングを行っているという逆の因果関係の可能性があるのでないかと考えている。内田・山崎(2008)は、コーピングから抑うつへの影響を検討する上で、抑うつからコーピングという逆の影響を防ぐために、予測的研究方法と階層的重回帰分析法により、逆因果の可能性を低減させた上で、改めて感情表出による情動焦点型コーピングが抑うつへ及ぼす影響について検討した。その結果、怒り場面で男性では問題解決及び認知的再解釈は抑うつと負の相関があり、独立的感情表出は抑うつと正の相関があったことを示した。また、女性では独立的感情表出と抑うつとの間に正の相関があったことを示した(内田・山崎, 2008)。さらに、因果関係を検討した結果、問題解決、認知的再解釈、独立的感情表出、他者依存的感情表出のいずれも抑うつへの有意な寄与が示されなかったことを明らかにした(内田・山崎, 2008)。

このことから、情動型コーピングを行う人の抑うつ傾向が高い場合には、さらに抑うつ傾向が高くなる可能性が示唆される。また、男性の場合は問題解決や認知的再解釈を行うことにより、抑うつ傾向を低減させる可能性がある一方で、独立的感情表出は男女ともに抑うつ傾向を高める可能性が示唆された。また、情動焦点型コーピングの知見は様々であり、対象者の精神的健康の状態やコーピングの対処法など、慎重に考慮した上で検討することが重要であることが示唆された。

西村・小野(2010)は、状況や課題から注意をそらし、また人に会うなどの社会的気晴らしをする対処行動を回避型コーピングとし、精神的健康へどのような影響を与えるか検討した結果、回避型コーピングは精神的健康へ悪影響を与える可能性が低いことが示された。西村・小野(2010)が使用した尺度の項目内容は、買い物をする、食事

に出かけるといった内容で構成されており、これらの行動はストレスとなる出来事や問題から回避するという面では、否定的、消極的な行動であるが、行動自体は気分転換として用いられやすいことから、精神的健康の悪化につながらなかった可能性が考えられている。また、友人を訪問するという行動を通してソーシャルサポートを得ていることも考えられている。ソーシャルサポートは孤独感や抑うつ感を緩和することから(福岡・橋本, 1992)、精神的健康への悪影響を抑制したと考えられる(西村・小野, 2010)。サポートが多く得られるものはストレスフルなイベントから防御されると考えられ(Cohen & Wills, 1985)、ソーシャルサポートは良好な適応のために重要な社会的リソースである(Diener & Fujita, 1995)。嶋田(1996)は精神的適応の上で中学生と高校生は親からのサポート、大学生では友人からのサポートが重要であることを示した。

さらに、物事を明るい方へ考える「認知的再解釈」について、牧野・山田(2001)は、肯定的解釈を行わず、楽観的な考えを持つことができない人は、ストレスになりうる物事が起こった際に不機嫌や怒りといったネガティブな感情を引き起こしてしまう可能性を指摘している。

以上のことから、コーピングには多くのアプローチがあり、その知見も様々であることが明らかになった。また、物事を明るい方向へ考えない場合にネガティブな感情を引き起こす可能性が示唆されたことから、肯定的に解釈していくことはストレスに対応するために必要な対処法であると思われる。

内田・山崎(2006a, 2007)の他者依存的感情表出について、第三者に自身の気持ちを伝えるコーピングであることから、自己開示とも近い概念であることが考えられる。自己開示とは、Jourard(1971)によると、「個人的な情報を他者に知らせる行為」である(榎本, 2004)。自己開示は、男性よりも女性の方がしやすい傾向にあり、男性は同性の友人を中心に開示をし、女性は同性の友人と母親を中心に開示をする傾向がある(榎本, 2004)。

自己開示について、片山(1996)は、自己開示は特に、否定的な心理状態にある人にとって、身体的健康上、また精神的健康上で重要な効果をも

つことを指摘している。例として、否定的な出来事を経験した際に、その問題や感情について他人に話した人は、抑うつ症状や身体症状が軽くなる (Cohen & Wills, 1985) ことが挙げられる。また、否定的な自己の側面の話に耳を傾けられ、受容されることは自己価値観を高めるし (Sarason, Sarason, & Pierce, 1990)、自己について話す人ほど孤独感が低い (Stokes, 1987) ことが明らかになっている。

自己開示と精神的健康との関連について、榎本 (2004) は、心理治療 (カウンセリング) が成立するための最も基本的な条件は、クライアントが率直に自己開示することであり、どのようにしたらクライアントに抵抗なく自己開示をしてもらえるかが、重要であると指摘している。榎本 (2004) はどのようなことでも無条件に受容し、聞いてくれるカウンセラーを前にして自分自身のことを素直に、十分に開示することによって、クライアントは自己への洞察を深め、胸につかえていたものを吐き出すことですっきりした気持ちになれるであろうと考えている。

以上のことから、自分の話しにくいことを自己開示することは心理的な抑制因があるが、自分の気持ちを第三者に話すことによって、気持ちがすっきりする可能性が考えられる。

怒りとストレスコーピング

怒りを感じることは、人間にとって不快な体験である。ストレスとは、何らかの原因によって人間の体や心に引き起こされる不快な反応のことを意味したり、原因である刺激そのものを意味したりする (湯川, 2008)。怒りは、心の中のストレス源、またはストレス反応の一部として、健康に影響を及ぼすと考えられる (湯川, 2008)。また、怒りを表に出すことで日常生活にトラブルが起これ、ストレスがたまってさらに怒りが生じやすくなるといったような怒りとストレスの悪循環が起こる可能性も考えられる (湯川, 2008)。

このことから、怒りを感じることはストレスであり、適切に対処しないとさらにストレスを感じてしまうという悪循環に陥ってしまう危険性が示唆される。

精神的健康

精神的健康といっても、定義は多種多様である。例えば、抑うつや適応感、生活満足感、ウェ

ルビーイング、不安など精神的指標は多くある。怒りと心の健康との関連について検討した研究の中で、最も多いのが怒りと抑うつについて検討したものである (湯川, 2008)。

日常生活では様々な困難に直面し、抑うつ気分 (森脇・坂本・丹野, 2002) を経験することも多く、抑うつ気分を含む抑うつ症状はうつ病のリスク要因であり (Cuijpers, Smit, & van Straten, 2007)、抑うつ気分をどのように低減していくのかを考えることは重要な課題である (山田・及川, 2016)。

内田・山崎 (2008) は、大学生は他の年齢層と比較して抑うつになる危険率の高さが指摘されていることを述べている。厚生労働省大臣官房統計情報部 (2002) が示した CES-D の年代別平均得点を見ると、20-24歳が第二位を占め、大学生相当の年齢を含む若年層で得点が高くなっている。大学生は、他の年齢層に比べると全体的には比較的健康と言われるが、実際には抑うつ症状を有すると認められる学生は全体の3割を超えている (高倉・崎原・興古田, 2000)。原因として、住環境の変化や対人関係の再構築など、大学進学に伴う環境の大幅な変化が挙げられている (坂本・西河, 2002)。特に、加藤 (2000) は大学生にとって対人関係の悩みはストレスイベントの中でも頻繁に経験するものであり、強いストレスを感じるものであることを指摘している。また、青木・松本 (1997) は、大学生時代がアイデンティティの確立の時期であり、危機の時期でもあることから、自己確立を模索する大学生が抑うつ的な精神疲労を感じることは稀ではないことを指摘しており、大学生時代は、ちょうど思春期から成人期への移行が終了する時期に当たり、精神的にも不安的になりやすく、その後の人生の精神的問題へも影響を及ぼす時期とされている (佐々木, 2011)。

対人的ホープレスネスについて、高比良 (1998a, 1998b) は、「強く欲求する結果が起こらない (または強く嫌悪する結果が起こる) というネガティブな結果予期」と、「それらの結果の生起可能性を変えることに関して自分が無力であるという無力感の予期」の両方を持つことであると考えた。

本研究では、対人関係に関するホープレスネスを測定するため、対人的ホープレスネスを精神的健康の指標とする。

適応については、適応の中に「外的適応」と「内的適応」の2つが存在すると考えられている(北村, 1965)。外的適応とは、個人が属する文化や社会的環境に対する適応を意味し、内的適応は、内外さまざまな事態に直面して内面的に幸福感と満足感を体験し、心的状態が安定した過程である(北村, 1965)。適応感とは、適応そのものを意味する概念ではなく、適応の過程よりも状態を表す指標であるといえる(大久保, 2005)。青年の適応感に関する研究の多くは、学校への適応感や不適応感に焦点を当て、対人関係(友人や教師との関係)や学業の要因の集合として測定されているが(e.g., 小泉, 1995; 鈴木・戸ヶ崎・坂野, 1998)、大久保(2005)は、現実には教師との関係が悪くても学校への適応の問題を抱えていない青年も存在していることや、学業に積極的に取り組まなくても学校への適応の問題を抱えていない青年も存在していることを指摘し、従来の学校期の適応感尺度による測定では、学校によっては青年が学校への適応の問題を抱えていることと一致しない可能性があることを指摘した。このことから大久保(2005)は、適応感とは「個人が環境と適合していると意識していること」と考え、個人と環境が適合しているときの認知や感情に焦点を当てた適応感尺度を作成した。大久保(2005)の尺度は、「抑うつ」尺度とも相関が見られ、学校での主観的適応は精神的健康と関連することが示唆された。

本研究では、個人が環境に適応していると意識しているという適応感について検討するため、大久保(2005)の適応感を精神的健康の指標とする。

社会的引きこもりについて、宮田・藤井(2001)は、統合失調症の非入院患者を対象に、対人および社会的経験の様々な局面と関係する尺度項目を作成した。対人関係に含まれる項目の多くは、他の人々との交際の量や頻度を評価するだけでなく、親密さを作れる能力や活動への参加が自発的か受動的か、回避や引きこもりの傾向があるかなどを測定することができる。社会的引きこもりについての明確な定義は示されていないが、「通学・就労といった社会参加や対人的な交流を行わずに自宅を中心とした生活を送る引きこもりと呼ばれる状態」と考えられる(伊藤他, 2003)。しかし、本研究では、対人関係に対して積極的な

関わりを持たなくなることを想定しているため、社会的引きこもりを「不快さや無関心のために他の人々との交流を自分から回避すること」(宮田・藤井, 2001)と定義する。

本研究では、対人関係の交流の回避について検討するため、社会的引きこもりを精神的健康の指標とする。

清水・今栄(1981)によると、不安は状態不安と特性不安とに分けられる。状態不安は、「自律神経の興奮などを伴う一時的、状況的な不安状態」を示し、特性不安は、「ストレス状況に対して状態不安を喚起させやすい傾向であり、比較的安定した個人内特性」ととらえられ、ストレス状況下において状態不安を生み出す個人差特性である。

本研究では、現在の不安状態について検討するため、状態不安を精神的健康の指標とする。

目的と仮説

本研究の目的は、女子大学生の怒り表出性とストレスコーピングが精神的健康に及ぼす影響の検討である。日常生活で怒りが喚起されることは自然なことであるが、対処法が適切でなければ、身体的にも精神的にも悪影響を与える可能性がある。怒り表出性とストレスコーピングが精神的健康に及ぼす影響を検討することにより、怒り喚起場面での適切な対処法について検討することができるものと考えられる。

そこで、本研究では6つの仮説を立てた。仮説1については、怒りを単に抑制することは身体的にも社会的にも良くないことが示唆されており(湯川, 2008)、怒りの抑制は、適応的でないと考えられるため、本研究でも怒りの抑制が適応感を低くするだろうと考えた。怒りの抑制と適応感について直接検討されたものはあまりなく、その点でも本研究で検討することは有意義であると考えられる。仮説2は、過度な怒りの制御は引きこもり、抑うつ感、状態不安の程度が高くなる可能性があることをSpielberger et al. (1999)が示唆しており、この仮説が支持されれば怒り喚起時における怒りの制御は不適切な対処法であると考えられる。仮説3、4、5については、ストレスコーピングに関する知見は様々で、一定の結果が得られているわけではないが、本研究では以下のように仮説を立てた。仮説3については、肯定的解釈を行わない人は、ストレスになりうる事態が起こった

際に不機嫌になったり怒ったりするという牧野・山田 (2001) の知見に基づき、肯定的に解釈すれば不機嫌になったり怒ったりしなくて済むため、適応感が高くなるだろうと考えた。仮説4については、Amirkhan (1990) やEnderler & Parker (1990) によって、問題解決型コーピングの使用は、その後の健康状態を促進させることが明らかになっているため、適応感も高くなるだろうと考えられる。仮説5については、内田・山崎 (2006b) の研究によると、他者依存的感情表出をすることで抑うつを高める結果となったが、他者依存的感情表出は自分の気持ちを第三者に伝える自己開示ともいうことができ、榎本 (2004) は自己開示をすることにより、洞察を深め、胸につかえていたものを吐き出すことですっきりすることができる可能性を示唆しているため、本研究では他者依存的感情表出をすることで、対人的ホープレスネスが低くなることを想定することとした。仮説6は、内田・山崎 (2006b) の研究で、独立的感情表出が抑うつを高めることが明らかになっているため、本研究でも独立的感情表出を行うと対人的ホープレスネスを高めるだろうと考えた。本研究では抑うつを指標として対人的ホープレスネスを用いるが、本研究でもこの仮説が支持されれば、独立的感情表出は対人的ホープレスネスへも悪影響を及ぼすことが考えられる。

本研究の仮説は、以下の通りであった。

- 仮説1：怒りを抑制すると、適応感が低くなるだろう
- 仮説2：怒りを制御すると、引きこもり、対人的ホープレスネス、状態不安の程度が高くなるだろう
- 仮説3：認知的再解釈をすると、適応感が高くなるだろう
- 仮説4：問題解決をすると、適応感が高くなるだろう
- 仮説5：他者依存的感情表出をすると、対人的ホープレスネスの程度が低くなるだろう
- 仮説6：独立的感情表出をすると、対人的ホープレスネスの程度が高くなるだろう

方 法

調査対象者 対象者は女子大学生160人であつ

た。記入漏れがあつた3人を除き、157人を分析対象とした。調査は匿名であり、また調査への協力は任意であつた。

調査時期 2017年5月中旬から5月下旬の間に質問紙調査を行った。

手続き 心理学の授業担当教員に予め許可を得た上で、授業内または授業後に質問紙調査を集団実施した。質問紙の構成は、フェイスシート(学年、年齢)、STAXI日本語版、感情コーピング、コーピング尺度、青年用適応感尺度、クオリティ・オブ・ライフ評価尺度、拡張版ホープレスネス尺度、STAI日本語版であつた。

倫理的配慮 本研究は、昭和女子大学倫理審査委員会の承認を得て行った(平成29年5月8日承認、承認番号17-06)。質問紙配布時に調査の趣旨、協力は任意である旨、匿名性保持の説明を書面及び口頭にて行った。質問紙への記入をもって調査への同意とみなした。

STAXI日本語版(State-Trait Anger Expression Inventory) 鈴木・春木(1994)の「状態怒り尺度」「特性怒り尺度」「怒り表出尺度」の3因子44項目のうち、「怒り表出尺度」24項目を用いた。「怒り表出尺度」は「怒りの表出」「怒りの抑制」「怒りの制御」の3因子で構成されている。ふつう怒ったり腹を立てたりするときの様子について「1.当てはまらない」～「4.当てはまる」の4件法で回答を求めた。

感情コーピング(ECQ) 内田・山崎(2007)の「他者依存的感情表出」「独立的感情表出」の2因子13項目を用いた。困難な状況に直面して、怒ったり腹を立てたりするときの様子について「1.当てはまらない」～「4.当てはまる」の4件法で回答を求めた。

コーピング尺度(GCQ)特性版 佐々木・山崎(2002)の「情緒的サポート希求」「認知的再解釈」「問題解決」の3因子24項目のうち、「認知的再解釈」「問題解決」の2因子16項目を用いた。困難な状況に直面して、怒ったり腹を立てたりするときの様子について「1.当てはまらない」～「4.当てはまる」の4件法で回答を求めた。

青年用適応感尺度 大久保(2005)の「居心地の良さの感覚」「課題・目的的存在」「被信頼・受容感」「劣等感のなさ」の4因子30項目のうち、「居心地の良さの感覚」11項目を用いた。「1.当

てはまらない」～「4.当てはまる」の4件法で回答を求めた。

クオリティ・オブ・ライフ評価尺度 宮田・藤井(2001)の「社会的引きこもり」8項目を用いた。本尺度は、米国のMaryland Psychiatric Research CenterのHeinrichs, Carpenter & Hanlonの3名によって開発された1980年のQuality of Life Scheduleを基礎とする半構造化面接に基づく評価尺度で、統合失調症の非入院患者を評価対象者としている。本尺度は半構造化面接を想定して作成された尺度であり、本研究では質問紙調査によって回答を求めるため、クオリティ・オブ・ライフ評価尺度の「社会的引きこもり」の質問項目を参考に、質問紙調査で答えることができるように作成した。「1.当てはまらない」～「4.当てはまる」の4件法で回答を求めた。

拡張版ホープレスネス尺度(Expanded Hopelessness Scale ; EHS) 高比良(1998a)の「対人領域のEHS項目」「達成領域のEHS項目」「領

域の特定のないEHS項目」の3因子60項目のうち、「対人領域のEHS項目」20項目を用いた。「1.当てはまらない」～「4.当てはまる」の4件法で回答を求めた。

STAI日本語版(State Trait Anxiety Inventory) 清水・今栄(1981)の「状態不安(A-State)」「特性不安(A-Trait)」の2因子40項目のうち、「状態不安」20項目を用いた。現在の心の状態について「1.当てはまらない」～「4.当てはまる」の4件法で回答を求めた。

結果

分析はSPSS24、Amos24を使用した。指標間の相関行列を計算し、さらにパス解析を行った。

STAXI日本語版の因子分析 STAXI日本語版24項目について、因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行った(Table 1)。鈴木・春木(1994)のSTAXI日本語版の怒り表出尺度は「怒りの表

Table 1 STAXI日本語版の因子分析(最尤法、プロマックス回転)

	1	2	3
第1因子 怒りの制御 ($\alpha = .85$)			
44 自分で腹立たしい気持ちを静める	.82	.14	-.02
21 怒りを抑える	.76	.02	.05
28 冷静さを保つ	.71	-.13	.06
35 気を静めてかんしゃくを起こしたりしないようにする	.65	.07	.06
31 自分の行動を抑制する	.63	.01	.13
38 大部分の人たちと比べると、より早く冷静になる	.47	-.14	-.13
24 腹を立てたりしないで我慢する	.46	-.22	-.20
40 気を静めて相手を理解しようとする	.46	.03	-.06
第2因子 怒りの表出 ($\alpha = .81$)			
22 怒りをあらわす	.15	.96	-.01
23 怒っていても外に表さない(逆)	.01	.84	-.09
25 すねたり、ふくれたりする	.08	.51	.03
30 心の中では煮えくり返っていても、それを外には表さない(逆)	-.33	.50	-.10
32 人と言いつけたりする	-.12	.45	.12
43 誰かにいらいらさせられると、その人自分の気持ちを伝える	-.05	.41	-.06
第3因子 怒りの抑制 ($\alpha = .66$)			
41 はたの人が思うよりも、はるかに苛立っている	-.07	.07	.83
33 誰にも言えないような恨みを抱くようになる	.02	-.02	.55
37 外から見ると、実は自分はずっと怒っている	.10	-.10	.53
因子間相関			
	1	2	3
1	—	-.67	-.07
2		—	.09
3			—

出]「怒りの抑制」「怒りの制御」の3因子から構成されていたため、3因子を抽出した。第1因子は「自分で腹立たしい気持ちを鎮める」「冷静さを保つ」など、怒りを感じた際に冷静になろうと努める内容が多かったため、「怒りの制御」とした(8項目, $\alpha = .85$)。第2因子は「怒りをあらわす」「すねたりふくれたりする」など、怒りを感じた際にそのまま怒りを表出する内容が多かったため、「怒りの表出」とした(6項目, $\alpha = .81$)。

第3因子は「はたの人が思うよりも、はるかに苛立っている」「誰にも言えないような恨みを抱くようになる」など、怒りを感じた際に怒りを表さない内容が多かったため、「怒りの抑制」とした(3項目, $\alpha = .66$)。

感情コーピング及びコーピング尺度特性版の因子分析 感情コーピング13項目及びコーピング尺度特性版について、因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行った(Table 2)。

Table 2 感情コーピング及びコーピング尺度の因子分析(最尤法、プロマックス回転)

	1	2	3	4
第1因子 認知的再解釈 ($\alpha = .89$)				
GCQ 4 問題の中で明るい要素を探そうとする	.85	-.04	.04	.05
GCQ10 嫌な経験の中でも望ましい点に目を向ける	.79	-.00	.11	.05
GCQ27 状況の明るい面を見ようとする	.66	-.09	.05	.06
GCQ17 経験していることの中で良い点を見ようとする	.62	.06	.20	.12
GCQ24 問題について良い方向へ解釈しようとする	.59	.00	.02	-.10
GCQ 7 起こった出来事を肯定的に捉えようとする	.58	-.09	-.02	.11
GCQ32 悪い事態の中でも希望がもてそうなところに着目する	.52	.13	.25	-.01
GCQ13 事態について肯定的に受け止める	.50	-.01	.21	.06
第2因子 他者依存的感情表出 ($\alpha = .88$)				
ECQ 1 仲の良い友達に電話をかけて、自分の気持ちを聞いてもらう	-.05	.87	-.00	.04
ECQ15 置かれている状況とは、関係のない友達に電話で自分の気持ちを聞いてもらう	-.06	.82	-.00	.09
ECQ 3 置かれている状況とは、関係のない友達にメールで自分の気持ちを伝える	-.06	.82	.04	.03
ECQ16 仲の良い友達にメールで、自分の気持ちを伝える	-.09	.76	.02	-.02
ECQ 8 自分のことを理解してくれている人に、自分の気持ちを話す	.07	.62	-.01	-.03
ECQ 6 仲の良い友達に直接会って、自分の気持ちを話す	.08	.56	.06	-.10
第3因子 問題解決 ($\alpha = .83$)				
GCQ19 問題解決に専念する	-.04	-.07	.68	-.05
GCQ29 困難な状況を変えるために最善の方法をとろうとする	.18	-.07	.66	-.15
GCQ11 状況が変わるように手を尽くす	.10	.10	.64	-.06
GCQ26 起こった出来事が解決へ向かうように懸命に取り組む	.17	-.02	.63	-.09
GCQ 1 困難を乗り越えるために努力する	.06	.05	.62	-.06
GCQ22 悪い状況を打開しようといろいろ試してみる	.19	.11	.47	.01
GCQ 6 事態が悪化しないように積極的にはたらきかける	.18	.03	.45	.04
第4因子 独立的感情表出 ($\alpha = .82$)				
ECQ12 いらぬ紙に自分の気持ちを書きなぐる	-.16	-.04	.27	.89
ECQ 2 ノートに自分の思いを書き出していく	-.23	-.09	.30	.86
ECQ13 迷惑にならない場所で、自分の気持ちを声に出す	.25	.04	-.34	.60
ECQ 7 1人で自分の気持ちを叫ぶ	.15	.09	-.33	.50
ECQ10 思っていることを一人でつぶやく	.21	-.00	-.21	.49
ECQ 5 自分の身のまわりにある物に向かって、自分の気持ちを言ってみる	.16	.05	-.20	.45
因子間相関				
	1	2	3	4
1	—	.12	.50	.15
2		—	.11	.13
3			—	.05
4				—

内田・山崎 (2007) の感情コーピングは「他者依存的感情表出」「独立的感情表出」の2因子、佐々木・山崎 (2002) のコーピング尺度特性版は「認知的再解釈」「問題解決」の2因子を用いたため、4因子を抽出した。第1因子は「問題の中で明るい要素を探そうとする」「嫌な経験の中でも望ましい点に目を向ける」など、問題の中で明るい面を見ようとする内容が多かったため、「認知的再解釈」とした(8項目, $\alpha = .89$)。第2因子は「仲の良い友達に電話をかけて、自分の気持ちを聞いてもらう」「仲の良い友達に直接会って、自分の気持ちを話す」など、第三者に自分の気持ちを話す内容が多かったため、「他者依存的感情表出」とした(6項目, $\alpha = .88$)。第3因子は「問題解決に専念する」「状況が変わるように手を尽くす」など、問題を解決するように努力する内容が多かったため、「問題解決」とした(7項目, $\alpha = .83$)。第4因子は「いらぬ紙に自分の気持ちを書きなぐる」「迷惑にならない場所で、自分の気持ちを声に出す」など、自分一人で気持ちを表出する内容が多かったため、「独立的感情表出」とした(6項目, $\alpha = .82$)。

青年用適応感尺度の主成分分析 青年用適応感尺度11項目について、主成分分析を行い、1因子構造であった。「まわりの人と楽しい時間を共有している」「周囲となじめている」など、周囲との居心地の良さの感覚を表す内容が多かったため、もとの名称を採用した「居心地の良さの感覚」とした(11項目, $\alpha = .89$)。

クオリティ・オブ・ライフ評価尺度の主成分分析 クオリティ・オブ・ライフ評価尺度8項目について、主成分分析を行ったところ、1因子構造であり、「社会的引きこもり」とした(5項目, $\alpha = .69$)。

拡張版ホープレスネス尺度の主成分分析 拡張版ホープレスネス尺度20項目について、主成分分析を行ったところ、1因子構造であった。人間関係について希望が持てない内容が多かったため、もとの名称を採用した「対人的ホープレスネス」とした(20項目, $\alpha = .90$)。

STAI日本語版の主成分分析 STAI日本語版20項目について、主成分分析を行ったところ、1因子構造であった。不安に思う気持ちを表す内容が多かったため、もとの名称を採用した「状態不安」とした(17項目, $\alpha = .89$)。

記述統計量 各尺度について、逆転項目は重みづけを逆にした上で、合計点を算出した。各尺度の相関行列をTable 3に示す。

相関分析 各尺度の関連性を検討するため、相関分析を行った。各尺度の因子間相関では、STAXI日本語版では、「怒りの制御」と「怒りの表出」との間に中程度の負の相関($r = -.54, p < .001$)が見られた。感情コーピング及びコーピング尺度では、「認知的再解釈」と「問題解決」との間に中程度の正の相関($r = .59, p < .001$)、「認知的再解釈」と「独立的感情表出」との間に弱い正の相関($r = .18, p < .05$)が見られた。精神的健康については、青年用適応感尺度及びクオリ

Table 3 相関行列

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 怒りの制御	-.54***	-.02	.42***	-.06	.33***	.11	.16*	-.02	-.07	-.09
2 怒りの表出	—	.03	-.15	.36***	-.17*	.08	-.05	-.02	.00	.10
3 怒りの抑制		—	-.14	-.11	-.11	.20*	-.22**	.18*	.25**	.27**
4 認知的再解釈			—	.09	.59***	.18*	.13	.01	-.14	-.06
5 他者依存的感情表出				—	.09	.12	.22**	-.11	-.25**	-.14
6 問題解決					—	.01	.13	-.04	-.24**	-.01
7 独立的感情表出						—	.04	-.03	.08	.15
8 居心地の良さの感覚							—	-.31***	-.47***	-.55***
9 社会的引きこもり								—	.30***	.21*
10 対人的ホープレスネス									—	.49***
11 状態不安										—

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

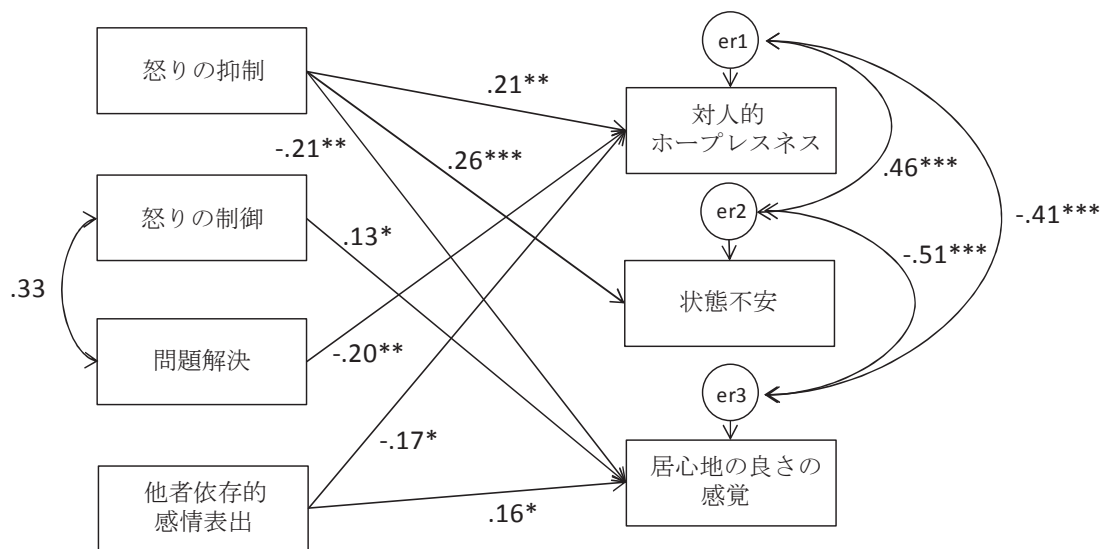
ティ・オブ・ライフ評価尺度、拡張版ホープレスネス尺度、STAI日本語版の中で、「居心地の良さの感覚」は「社会的引きこもり」との間に弱い負の相関 ($r = -.31, p < .001$)、「対人的ホープレスネス」との間に中程度の負の相関 ($r = -.47, p < .001$)、「状態不安」との間に中程度の負の相関 ($r = -.55, p < .001$)が見られた。また、「社会的引きこもり」は「対人的ホープレスネス」との間に弱い正の相関 ($r = .30, p < .001$)、「状態不安」との間に弱い正の相関 ($r = .21, p < .05$)が見られ、「対人的ホープレスネス」と「状態不安」との間に中程度の正の相関が見られた ($r = .49, p < .001$)。

さらに、「怒りの制御」では「問題解決」との間に弱い正の相関 ($r = .33, p < .001$)、「居心地の良さ」との間に弱い正の相関 ($r = .16, p < .05$)が見られた。「怒りの表出」では「他者依存的感情表出」との間に弱い正の相関 ($r = .36, p < .001$)、「問題解決」との間に弱い負の相関 ($r = -.17, p < .05$)が見られた。「怒りの抑制」では、「独立的感情表出」との間に弱い正の相関 ($r = .20, p < .05$)、「居心地の良さの感覚」との間に弱い負の相関 ($r = -.22, p < .01$)、「社会的引きこもり」との間はかなり弱い正の相関 ($r = .18, p < .05$)、

「対人的ホープレスネス」との間に弱い正の相関 ($r = .25, p < .01$)、「状態不安」との間に弱い正の相関 ($r = .27, p < .01$)が見られた。

「他者依存的感情表出」は、「居心地の良さの感覚」との間に弱い正の相関 ($r = .22, p < .01$)、「対人的ホープレスネス」との間に弱い負の相関 ($r = -.25, p < .01$)が見られ、「問題解決」は「対人的ホープレスネス」との間に弱い負の相関 ($r = -.24, p < .01$)が見られた。

怒りの表出性、ストレスコーピング、精神的健康の関連 怒りの表出性、ストレスコーピングを説明変数、精神的健康を目的変数として、パス解析(完全情報最尤推定法)を行った。最初は、全ての変数を使用してパス解析を行った。その結果、適合度指標は $\chi^2(26) = 153.31, p < .01, CFI = .61, RMSEA = .18$ であり、適合度が悪かった。有意でないパスを削除し、さらに他の変数と関連のない変数をモデルから削除し、最終モデルとした。適合度指標は $\chi^2(10) = 10.54, ns, CFI = .99, RMSEA = .02$ であった (Figure 1)。「対人的ホープレスネス」は、「怒りの抑制」から正の影響 (.21)、「問題解決」と「他者依存的感情表出」から負の影響 (-.20, -.17)を受けていた。「状態不安」は、「怒りの抑制」から正の影響



$\chi^2(10) = 10.54, ns, CFI = .99, RMSEA = .02$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Figure 1 パス解析の最終モデル

(.26)を受けていた。「居心地の良さの感覚」は「怒りの抑制」から負の影響(-.21)、「怒りの制御」と「他者依存的感情表出」から正の影響(.13, .16)を受けていた。

考 察

怒りの表出性が精神的健康に与える影響

怒りの表出をすることは、抑うつや適応感といった精神的健康よりも心臓疾患等、身体的健康に影響するため、本研究では相関が見られなかったと考えられる (Figure 1)。

怒りの抑制は、対人的ホープレスネス及び状態不安を高め、適応感を低める傾向が見られた (Figure 1)。怒った際に、相手に自分の気持ちを伝えず我慢してしまうと、相手への不満が高まり今後良い友人関係を持つことへの期待感が低くなるものと考えられる。また、相手への不満が高まり、今後良い友人関係を持てなくなるかもしれないという絶望感を持つことは、人に頼ることが難しくなる可能性があり、何か困ったことがあった際に人に頼れなくなることなどの漠然とした不安が高まることが示唆される。また、友人に対し自分の本音を言うことができず、今後の友人関係に期待を持っていないことは、友人と一緒にいても居心地の良さを感じる事が難しく、適応的であるとは言い難い。

怒りの制御は適応感を高めるが、過度な怒りの制御は人と関わりたくないといった社会的引きこもりを促進する可能性があり (Spielberger, 1999)、友人関係を持つことに対して抵抗を感じるようになる可能性があると考えられる。今回の調査では、大学に通学している健康な女子大学生を対象としていたため、適度な怒りの制御ができていたものであると考えられる。

ストレスコーピングが精神的健康に与える影響

認知的再解釈は、本調査では精神的健康に与える影響が見られなかった (Figure 1) が、認知的再解釈は問題解決と正の相関があり (Table 3)、問題解決をする人は対人的ホープレスネスを低くすることができるため、直接的に精神的健康に影響はないが、明るく考えることで問題を解決しようといった具体的な行動を促進する可能性がある。

また、独立的感情表出も精神的健康に与える影

響が見られなかった (Figure 1)。独立的感情表出を行うことは、自分の気持ちを短時間で吐き出す場合はスッキリする可能性があるが、長時間一人で怒った出来事を振り返っていると、抑うつ感情を引き起こす可能性がある。このことは、檜村・岩満 (2007) が感情の抑制と反すう傾向との間に正の相関があり、結果として抑うつ傾向につながるという指摘と近いと考えられる。本研究の中でも、怒り抑制と独立的感情表出とは、弱いものではあったが、正の相関が見られ (Table 3)、人前で怒りを抑制する人は、一人になった際に感情の対処をしようとする傾向があることが窺える。本研究では、独立的感情表出が直接精神的健康に及ぼす影響は見られなかったが (Figure 1)、怒りの抑制は対人的ホープレスや不安を高め、適応感を低くすることや、内田・山崎 (2008) の結果からも独立的感情表出は抑うつを高めることが明らかになっているため、怒り喚起時に独立的感情表出を行うことは適切な対処法であるとは言い難い。

一方で、問題解決をすることは、対人的ホープレスネスを低くする傾向が見られた (Figure 1)。問題解決により、良好な人間関係を維持することができる可能性が示唆された。しかし、問題解決と適応感との関連は見られず、良好な人間関係を維持することはできるが、現在の人間関係で相手との居心地が良いと感じられない可能性が示唆された。

他者依存的感情表出をすることは、対人的ホープレスネスを低くし、適応感を高くする傾向が見られた (Figure 1)。岡田 (1999) は、青年期における友人関係の特徴として、親密で内面を開示するような関係であることを述べ、不安や悩みを共有することで情緒的な安心感を得られることを述べており、自分の気持ちを信用できる友人等に相談することで気持ちが安定すると考えられる。

怒りの表出性とストレスコーピングが精神的健康に与える影響

怒りの抑制が対人的ホープレスネス、状態不安に正の影響があり、居心地の良さの感覚に負の影響があったことから (Figure 1)、怒り喚起時に表出せずに我慢すると、対人関係に対し期待を抱けなくなり、不安が強くなることや、友人たちと一緒にいる際に居心地を悪く感じてしまうことが示唆された。これにより、怒りを抑制すると、適応

感が低くなるだろうという仮説が支持された（仮説1）。

怒りの制御は、適応感に正の影響を与えており（Figure 1）、怒りを制御すると社会的引きこもり、対人的ホープレスネス、状態不安の程度が高くなるだろうという仮説は支持されなかった（仮説2）。過度な怒りの制御をすることによって、抑うつ、引きこもり、不安が生じることをSpielberger (1999) が指摘していたが、今回の調査対象者が健康な女子大学生であったため、過度な怒りの制御をした人の割合が少なかったことが、仮説2不支持の理由として考えられる。また、本研究で使用したクオリティ・オブ・ライフ評価尺度が統合失調症の非入院患者を対象としており、今回の調査対象者が社会的に関わりを持つ女子大学生であったため、引きこもりをする傾向が全体的に低かった可能性が考えられる。

また、認知的再解釈をすると、適応感が高くなるだろうという仮説は支持されなかった（仮説3）。さらに、問題解決をすると、適応感が高くなるだろうという仮説は支持されなかった（仮説4）が、問題を解決しようとすることは、対人的ホープレスネスに負の影響があった（Figure 1）。また、他者依存的感情表出をすることは、対人的ホープレスネスに負の影響があり（Figure 1）、他者依存的感情表出をすると対人的ホープレスネスが低くなるだろうという仮説は支持された（仮説5）。一方で、独立的感情表出をすると、対人的ホープレスネスが高くなるだろうという仮説は支持されなかった（仮説6）。

怒り喚起場面での適切な対処法

本研究の結果から、怒りが生じた際、怒りの表出を我慢すると、適応感が低くなり、対人的ホープレスネス、不安が高くなることが示された。怒りの制御は、適応感を高くするが、過度な怒りの制御は、抑うつや引きこもりを推進する可能性があるため、必ずしも良い対処法であるとは言い難いと思われる。一方で、問題解決をすることは、対人的ホープレスネスが低めるが、適応感が良くなるわけではないことが示唆された。しかし他者依存的感情表出は、対人的ホープレスネスを低くし、適応感も高くなることから、怒りが生じた際には、怒りを単に表出するのではなく、我慢するのではなく、第三者に自分の気持ちを伝えること

が最も良い対処法であることが示唆された。

本研究の目的は、女子大学生の怒り表出性とストレスコーピングが精神的健康に及ぼす影響の検討であり、怒り喚起場面での適切な対処法について検討することであった。本研究の結果から、怒り喚起時に対し他者依存的感情表出が最も適切な対処法であることが示唆されたため、怒りを喚起した際には、信頼できる友人等の第三者に自身の気持ちを話すことが有意義である可能性が示唆された。

今後の課題

本研究では、女子大学生のみを対象としたため、今後は男性や幅広い年齢層で調査していくことにより、さらに怒りへの適切な対処法について検討することが可能であると考えられる。また、怒り喚起時に身近な友人に話すことが有意義であることが示されたため、今後カウンセラーに話すことについても検討していくことも有意義であると考えられる。

引用文献

- Amirkhan, J.H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1074.
- 青木邦男・松本耕二 (1997). 女子大生の抑うつ状態とそれに関連する要因 学校保健研究, 39, 207-220.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R.C., & Schilling, E.A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 808-818.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Cuijpers, P., Smit, A., & van Straten, A. (2007). Psychological treatments of subthreshold depression: A meta-analytic review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 115, 434-441.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being. A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.

- Endler, N.S., & Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- 榎本博明 (2004). 自己開示の心理学的研究 太洋社
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Frank, R.H. (1988). Passions within reason: the strategic role of the emotions. W.W. Norton & Company. (山岸俊男 (監訳) (1995). オデッセウスの鎖—適応プログラムとしての感情サイエンス社)
- 福岡欣治・橋本 幸 (1992). 個人のもつ特定のサポート源に関するソーシャルサポートの測定 健康心理学研究, 5 (2), 32-39.
- 福重 清 (2007). 変わりゆく「親しさ」と「友だち」——現代の若者の人間関係—— 高橋勇悦・福重清・和泉広恵・原田 謙・黒岩亮子・小林和夫 (編) 現代日本の人間関係 団塊ジュニアからのアプローチ (pp.27-61) 学文社
- Gross, J. J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- 橋本 剛 (2005). ストレスと対人関係 ナカニシヤ出版
- 日比野桂・湯川進太郎・中村澄子 (2001). 怒り表出に対する抑制要因の分類 日本社会心理学会第42回大会発表論文集, 496-497.
- Holt, R.R. (1970). On the interpersonal and intrapersonal consequences of expressing or not expressing anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 8-12.
- 井上 弥 (2000). 感情表出抑制に及ぼす人・場所状況と他者意識の効果 感情心理学研究, 7, 25-31.
- 伊藤純一郎・吉田光爾・小林清香・野口博文・堀内健太郎・田村理奈・金井麻子 (2003). 「社会的ひきこもり」に関する相談・援助状況実態調査報告 (ガイドライン公開版) <http://www.mhlw.go.jp/topics/2003/07/tp0728-1f.html> 2017/12/16
- 井澤修平・依田麻子・児玉昌久・野村 忍 (2003). 怒り表出・経験と心臓血管系反応の関連について 行動医学研究, 9, 16-22.
- 井澤修平・児玉昌久・野村 忍 (2004). 怒りの表出・抑制と健康診断時測定の高血圧の関連性 ストレス科学研究, 19, 13-17.
- 泉水清志・小池庸生 (2011). 現代青年の友人関係に及ぼす要因 育英短期大学研究紀要, 28, 23-32.
- Jorgensen, R.S., Johnson, B.T., Kolodziej, M.E., & Schreer, G.E. (1996). Elevated blood pressure and personality: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 120, 293-320.
- Jourard, S.M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. New York; Wiley-Interscience.
- 檜村正美・岩満優美 (2007). 感情抑制傾向尺度の作成の試み——尺度の開発と信頼性・妥当性の検討—— 健康心理学研究, 20 (2), 30-41.
- 片山美由紀 (1996). 否定的内容の自己開示への抵抗感と自尊心の関連 心理学研究, 67 (5), 351-358.
- 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.
- 木野和代 (2003a). 怒り表出行動とその結果——怒りの表出が必要な場面に焦点をあてて—— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 心理発達科学, 50, 185-194.
- 木野和代 (2003b). 対人場面における怒りの表出方法の適切性・効果性認知とその実行との関連 感情心理学研究, 10, 43-55.
- 北村晴朗 (1965). 適応の心理 誠信書房
- 小泉令三 (1995). 小学校中学年から中学校における学校適応感の横断的検討 福岡教育大学紀要, 44, 295-303.
- 小隅史子・河村結里・高橋芽衣・松村大希・上淵寿・上淵真理江 (2016). 感情への評価、感情表出の制御及び精神的健康との関連 東京学芸大学紀要 総合教育科学系 I, 67,

- 107-123.
- 厚生労働省大臣官房統計情報部 (2002). 平成12年保健福祉動向調査 (心身の健康).
- 牧野由美子・山田幸恵 (2001). セルフ・エフィカシーとストレスコーピングおよびストレス反応の関連性の検討 児童学研究, 聖徳大学児童学研究紀要, 3, 11-19.
- 宮田量治・藤井康男 (2001). 増補改定クオリティ・オブ・ライフ評価尺度——解説と利用の手引き—— 星和書店
- 森脇愛子・坂本真士・丹野義彦 (2002). 大学生における自己開示の適切性、聞き手の反応の受容性が開示者の抑うつ反応に及ぼす影響——モデルの縦断的検討—— カウンセリング研究, 35, 229-236.
- 西村千尋・小野久江 (2010). コーピングが大学生の精神的健康に及ぼす影響について 臨床教育心理学研究, 36, 9-14.
- 岡田 努 (1995). 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察 教育心理学研究, 43, 354-363.
- 岡田 努 (1999). 現代大学生の認知された友人関係と自己意識の関連について 教育心理学研究, 47, 432-439.
- 大久保智生 (2005). 青年の学校への適応感とその規定要因 —青年用適応感尺度の作成と学校別の検討— 教育心理学研究, 53, 307-319.
- 齊藤茉莉絵・藤井恭子 (2009). 「内面的関係」と「表面的関係」の2側面による現代青年の友人関係の類型的特徴——称賛獲得欲求・拒否回避欲求および充実感からの検討—— 愛知教育大学研究報告, 58 (教育科学編), 133-139.
- 坂本真士・西河正行 (2002). 大学生における抑うつ気分のコントロールに関する予防的取組——グループワークを利用した心理教育プログラムの開発—— 大妻女子大学人間関係学部紀要, 3, 227-242.
- Sarason, B.R., Sarason, I.G., & Pierce, G.R. (1990). Social support: The search for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 133-147.
- 佐々木浩子 (2011). 大学新入生の生活習慣と精神的健康の変化 人間福祉研究, 14, 33-42.
- 佐々木恵・山崎勝之 (2002). コーピング尺度 (GCQ) 特性版の作成および信頼性・妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, 49 (5), 399-408.
- 繁樹江里・池田謙一 (2003). コミュニケーションにおける否定的フィードバックの抑制の対人的効果——“その人とぶつかるくらいなら言いたいことを言わない”ことは何をもたらすか—— 社会心理学研究, 19, 30-40.
- 嶋田洋徳 (1996). 知覚されたソーシャルサポート利用可能性の発達の变化に関する基礎的研究. 社会心理学研究, 7, 45-53.
- 清水秀美・今榮国晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORYの日本語版 (大学生用) の作成, 教育心理学研究, 29 (4), 62-67.
- Spielberger, C.D., Sydeman, S.J., Owen, A.E., Marsh, B.J. (1999). Measuring Anxiety and Anger With the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) The use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment, 2nd ed. Maruish, Mark E. (Ed). (pp.993-1021).
- Stanton, A.L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169.
- Stokes, J.P. (1987). The relation of loneliness and self-disclosure. In V. J. Derlega & J. H. Berg (Eds.), *Self-disclosure: Theory, research, and therapy*. New York: Plenum. (pp.175-201).
- 鈴木伸一・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1998). 女子大学生の不適応に関する研究—不適応状態測定尺度の作成— 日本健康心理学会第11回大会発表論文集, 100-101.
- 鈴木 平・春木 豊 (1994). 怒りと循環器系疾患の関連性の検討 健康心理学研究, 7, 1-13.
- 高比良美詠子 (1998a). 拡張版ホープレスネス尺度 (日本語版) の作成に関する研究 お茶の水女子大学人間文化研究科 人間文化研究年報, 21, 254-260.
- 高比良美詠子 (1998b). 拡張版ホープレスネス尺度 (日本語版) の信頼性および妥当性 性格

- 心理学研究, 7(1), 1-10.
- 高倉 実・崎原盛造・興古田孝夫 (2000). 大学生の抑うつ症状に関連する要因についての短期的縦断研究民族衛生, 66, 109-121.
- Timmers, M., Fischer, A.H., & Manstead, A.S.R. (1998). Gender differences in motives for regulating emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 974-985.
- 内田香奈子・山崎勝之 (2006a). 感情コーピング尺度 (状況版) の作成と信頼性, 妥当性の検討 美作大学・美作大学短期大学部紀要, 51, 17-23.
- 内田香奈子・山崎勝之 (2006b). 大学生の感情表出によるストレス・コーピングが抑うつに及ぼす影響 学校保健研究, 48, 199-208.
- 内田香奈子・山崎勝之 (2007). 大学生用感情コーピング尺度の作成ならびに信頼性, 妥当性の検討 パーソナリティ研究, 16, 100-109.
- 内田香奈子・山崎勝之 (2008). 大学生の感情表出によるストレス・コーピングが抑うつに及ぼす影響の予測的研究 パーソナリティ研究, 16(3), 378-387.
- 上野行良・上瀬由美子・松井 豊・福富 護 (1994). 青年期の交友関係における同調と心理的距離 教育心理学研究, 42, 21-28.
- 浦光 博 (1992). 支えあう人と人——ソーシャル・サポートの社会心理学—— サイエンス社
- 山田詩織・及川 恵 (2016). 適切な自己開示方法と聞き手の受容的反応および抑うつとの関連—開示者の再解釈に注目して— パーソナリティ研究, 24(3), 225-227.
- 湯川進太郎 (2008). 怒りの心理学 怒りとうまくつきあうための理論と方法 有斐閣

ふじおか まりえ (昭和女子大学生生活心理研究所特別研究員)
いまじょう しゅうぞう (昭和女子大学生生活機構研究科)