

## 認知行動モデルと投影法によるストレス過程の理解 についての探索的研究

合原, 弥邑  
九州大学大学院人間環境学府

古賀, 聡  
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/4773128>

---

出版情報 : 九州大学心理学研究. 23, pp.35-44, 2022-02-17. 九州大学大学院人間環境学研究院  
バージョン :  
権利関係 :

# 認知行動モデルと投影法によるストレス過程の理解についての探索的研究

合原 弥邑 九州大学大学院人間環境学府  
古賀 聡 九州大学大学院人間環境学研究院

**An exploratory study of a method of understanding stress processes by cognitive behavior model and projective method**  
Misato Aihara (*Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University*)  
Satoshi Koga (*Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University*)

The purpose of this study was to propose a method of understanding internal and external maladaptation using both phenomenological descriptive methods and psychodynamic interpretation methods. Data were gathered through interviews using P-F study with the question and answer method, and the cognitive-behavior model using the column technique was based on the cognitive-behavior model. By conducting interviews using both methods, it was possible to examine the psychological process behind the behavior and gain a more detailed understanding of the interviewed individual. In addition, using the column technique made it possible to understand what kind of reactions might be caused by stressors and how to respond to them. This made it possible to examine the individual's adaptation in detail. The study results suggested that combining psychodynamic interpretation through P-F study and phenomenon descriptive understanding gained by the column technique may lead to an assessment that emphasizes individuality in examining psychological processes that cannot be measured by the self-report stress response scale. Future studies will be needed to verify the clinical utilization of the model.

**Key Words:** cognitive-behavior model, projective method, frustration, stress, assessment

## I 問題と目的

現代人にとって、ストレスは非常に身近である。平成26年版厚生労働白書（厚生労働省、2014）では、国民の約7割が日常生活でストレスを感じていることが報告された。ストレス社会と呼ばれる現代では、精神的・身体的な病気の増加の抑制、心身の健康の維持増進、Quality of Lifeやwell-being促進のための予防的方策が求められ、2015年には労働者のメンタルヘルス不調の予防を目的としたストレスチェック制度が導入された。ストレスチェック制度は、産業領域における一次予防を目的に、労働者の心理的負担の程度を把握する検査を実施する。また、産業領域のみならず高等教育の場においても大学生への予防的介入のためにUPI学生精神的健康調査（University Personality Inventory）を用いた精神的健康の実態把握が行われている。青年期後期にあたる大学生は、友人関係や異性との交流、将来の生き方や職業の選択など、さまざまな悩みに直面しており、ストレス研究の重要な対象であるとされる（森、2016）。学生は、学業や大学生生活、将来についてなど、さまざまなストレスに直面しており、そのことによって、学業へのモチベーションの低下やメンタルヘルスの悪化、退学な

どの問題に繋がっていることが指摘されている（加藤、2020）。また、独立行政法人日本学生支援機構（2018）の平成30年度学生生活調査によると、大学においては約4割、短期大学においては約5割の学生が学内のカウンセリングを利用した経験があることが報告されている。しかしながら、高垣他（2020）によれば、カウンセリングを受けていない15から20%の大学生が高ストレス者にさらされており、カウンセリングを受けていない大学生の中にも、学生生活に問題を抱えている可能性が高い者が一定の割合で存在することが明らかにされている。日本学生支援機構（2019）が報告しているように、悩みがあっても相談に来ない学生への対応が学生相談の取り組みにおける課題として挙げられており、学生自身のストレスへの気づきを促し、メンタルヘルスの不調を予防できるような取り組みが必要であると考えられる。

心理的ストレス過程は、①外界の刺激であるストレスと、②それを脅威的であると認知的に評価すること、③それらのストレスに対処すること（コーピング）、④その結果生じるストレス反応、から構成され、認知的評価と対処行動において個人差が生じるとされる（Lazarus & Folkman, 1984 本明ら訳 1991）。先述したストレスチェックリストやUPI学生精神的健康調査のよう

な質問紙法検査は、自覚的な心身の不調が回答に反映されるため、スクリーニングや一次予防に役立つと考えられる。しかし、質問紙法検査は、パーソナリティとの関連や本人に自覚されにくい力動的側面の把握の難しさ、テストへの構えが結果に与える影響も指摘される(辻岡, 1972)。また、Steptoe & Wardle (1994) や春木・森・石川・鈴木 (2007) は、ストレスの現象は健康範囲から臨床範囲まで幅広いスペクトラムを含むと論じた。したがって、スペクトラム上のストレスの問題に対し、自己報告でのストレス症状や不調の把握のみでは、効果的な介入のためのアセスメントには不十分と考えられる。心理的ストレス過程において重視される個人の認知的評価やそれによる対処行動、ストレス反応の発現の個人差を考慮した介入を行うためには、自己報告によるストレス症状や不調の把握に加え、メンタルヘルス不調に影響を与えるフラストレーションの生成やアグレッションの処理様式、また、環境-個人及び個人内での悪循環のプロセスを分析し対象者のストレスの生成過程を理解する必要があると考えた。

心身の健康に影響するストレスやフラストレーションは、心理臨床では重要な概念である。フラストレーションは、外的圧力により欲求が充足されないことによるネガティブな心的状況を指す。人間は常に様々な欲求を抱えているが、社会生活を営む上では常に欲求が満たされるとは限らない。欲求に基づく行動が阻まれ欲求不満に陥ると、緊張や苛つきなどの不快感情が生じ、非合理的な行動や破壊的行動を繰り返すことがある。一方、ストレスは、外的刺激・圧力への生体の心理的・行動的・身体的反応の継起過程と理解される。

本研究では、個人のストレス過程の理解を目的として、欲求不満場面での人間の力動を把握する P-F スタディと、フラストレーションやストレスに対する反応を記述的に理解する認知行動モデルによるコラム法を用いた面接を行う。投影法である P-F スタディでは、日常で経験するような対人場面が提示され、意識化されない心理力動の反映が想定される。対人関係上の出来事は、日常生活におけるストレスフルな出来事の一つであり、対人ストレスイベントと言われる (Bleger, DeLongis, Kessler & Schilling, 1989)。対人ストレスは、特に、青年期の発達課題に直面する際に避けることのできない問題であるとされ (Seiffge-krenke & Shulman, 1993)。ストレスフルなイベントの中でも比較的大きな割合を占めると言われている。学生相談業務において、対人関係に関する相談内容は多いとの報告もある (松元・宮里, 2015)。したがって、P-F スタディを用いて、大学生の対人場面におけるフラストレーションの処理様式を理解することは、ストレスの問題に対する個別的な支援について検討する上で有用であると考えられる。さらに、P-F スタディに

おいて、秦 (2007) が考案した質疑法を用いることで、外的反応の背景にある心理的プロセスも把握可能と考えられる。また、伊藤 (2008) の認知行動モデルを用いたコラム法では、環境-個人の相互作用や、個人内の認知・感情・身体感覚・行動の体験過程から、ストレス反応の生成プロセスを外在化し理解できる。認知行動モデルにおいては、体験を相互作用的・循環的に捉えることが重視される (伊藤, 2011)。認知行動モデルを用いてストレス体験を外在化することによって、ストレス反応尺度などの質問紙では捉えきれない個人のストレスのあり方を理解することに繋がると考えられる。P-F スタディにおける潜在的な体験プロセスと、コラム法による想起された体験プロセスから個人の欲求不満・ストレスの生起や蓄積の在り方を描写・解釈することは、個人差を明細に把握でき、大学をはじめとする高等教育の場における学生に対する個別性を重視した効果的な心理支援の確立のためのエビデンスの集積に寄与すると思われる。以上より、本研究では、質疑法による P-F スタディと認知行動モデルによるストレス体験の外在化を用いた面接を行い、欲求不満やストレス反応の生起、蓄積の在り方の解釈を通して、個別の心理支援に繋がる力動解釈的な方法と外在化アプローチを統合した内的・外的不適應の生成の理解の仕方を提案することを目的とする。

## II 方法

### 1. 調査時期及び調査対象者

男性 1 名、女性 2 名の国立大学の学生に、2018 年の 12 月に調査を実施した。

### 2. 調査内容及び調査手続き

調査面接は 2 回実施した。1 回目には、下記の 1)、2) の心理テストを用いた面接を実施し、2 回目に下記の 3) の認知行動療法のコラム法を用いた面接を実施した。

1) P-F スタディ 青年用: P-F スタディは、外的反応である発言内容に着目する施行が標準法だが、本調査では、表現されなかった内言、思考などの内的反応に着目する質疑法 (秦, 2007) も実施した。標準法実施後、「右側の人が内心ではどのように思ったか、右側の人の気持ちを記入して下さい」と教示し、吹き出しの書かれた別紙の記入欄に記入を求めた。

2) ストレス状態を測定する質問紙: ①尾関 (1993) を参考にした 1ヶ月の心身の状態を尋ねるストレス反応尺度と、②Barnlund (1973, 西山・佐野訳, 1979)、合原・藤山・ガン・古賀 (2019) を参考に作成した身体図を用いた (Fig.1)。①は、尾関 (1993) の改訂大学生用ストレス自己評価尺度のストレス反応尺度を用いて、1ヶ月の心身の自覚状態や行動について 4 件法で尋ねた。項目

は35項目で、情動的反応15項目（「悲しい気持ちだ」、「重苦しい圧迫感を感じる」、「不機嫌で怒りっぽい」等抑うつ、不安、怒りを表す項目）、認知行動的反応15項目（「頭の回転が鈍く、考えがまとまらない」等情動的混乱、引きこもりを表す項目）、身体的反応10項目（「体が疲れやすい」、「呼吸が苦しくなる」等自律神経系の活動亢進、身体的疲労を表す項目）から構成された。得点範囲は0~105で、平均19.78点（ $SD=14.04$ ）である（尾関・原口・津田，1994）。②は、1ヶ月の対人関係面の想起を求め、想起場面での身体感覚を尋ねた。想起場面は、a：面倒だと感じたり苛ついた場面、b：憤りやショックを感じた場面、c：嬉しかった場面であった。Fig.1中の番号を選択し、その部位で感じた感覚や症状の回答を自由記述で求めた。

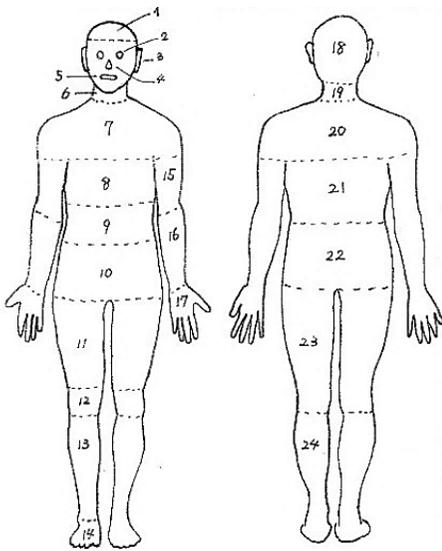


Fig.1 身体図

3) 認知行動モデルのアセスメントシートを用いたインタビュー：2)の②で記述された出来事（a, b, c）を取り上げた。3場面について、伊藤（2008）を参考に認知行動モデルのアセスメントシート（コラム法）を作成し、50分間の半構造化面接を実施した。

### 3. 倫理的配慮

書面、口頭で研究目的を伝え、個人情報管理の厳守、回答への抵抗を感じた際に中断可能であることを説明した。なお、本研究は、九州大学大学院人間環境学研究院臨床心理学講座研究倫理委員会筆者の承諾を得て実施した（承認番号18002）。

## III. 事例

### 1. 事例A（大学4年男子の事例）について

大学4年生の男子事例Aは、終始リラックスした態度であった。Aは調査者の説明を聞きながらよく頷き、応答もハキハキと快活な印象であった。P-Fスタディには時間をかけ、複数の発言を記入した。コラムの作成では笑顔や時折冗談を交えながら回答した。

1) ストレス反応の結果：ストレス反応尺度の総得点は11点、情動的反応因子の得点は7点、認知・行動的反応因子の得点は1点、身体的反応因子の得点は3点であった。

2) P-Fスタディの結果：P-Fスタディの結果をTable 1に示す。外的反応は、GCR値が53.8%（ $M=59$ ,  $SD=15$ ）、障害優位型（O-D）が31.3%（ $M=29$ ,  $SD=10$ ）、自我防衛型（E-D）が35.4%（ $M=48$ ,  $SD=10$ ）、要求固執型（N-P）が33.3%（ $M=23$ ,  $SD=10$ ）、他責（E-A）が20.8%（ $M=42$ ,  $SD=12$ ）、自責（I-A）が43.8%（ $M=29$ ,  $SD=7$ ）、無責（M-A）が35.4%（ $M=29$ ,  $SD=9$ ）であった。標準値より自我防衛型や他責方向の反応が1SD以上少なく、要求固執型や自責方向の反応が1SD以上多かった。反応因子は、自責逡巡反応（I）、自責固執反応（i）、無罰反応（M）が標準値よりも1SD以上多く、他罰反応（E）が1SD以上少なく産出された。

内的反応は、GCR値が33.3%、障害優位型が39.1%、自我防衛型が47.8%、要求固執型が13.0%、他責が34.8%、自責が32.6%、無責が32.6%であった。標準値よりもGCR値が1SD以上低く、要求固執型の反応が1SD以上少なかった。反応因子は、無罰反応（M）が標準値よりも1SD以上多く、他罰反応（E）と無責固執反応（m）が標準値より1SD以上少なかった。また、他責方向と自責方向、無責方向の反応が同程度ずつ示された。

外的反応及び内的反応ともに、無罰反応（M）が標準値よりも1SD以上多く、Aは欲求不満を不可避の事態として捉えると考えられた。外的反応では要求固執型（N-P）の出現率が高く自責固執反応（i）が多く示されたが、一方で内的反応では要求固執型（N-P）の出現率は低く、外的反応と比べて障害優位（O-D）型や自我防衛（E-D）型の反応が多く示された。以上より、Aは、内心では欲求不満による失望や困惑を抱きつつも、ただそれを吐露するのではなく、自身で解決を図る態度を取ることが示された。

3) コラム法を用いたインタビューの内容：作成したコラムをFig.2に示す。Aは、「あまり親しくない同級生の興味のない話（自慢話のようなもの）を聞かなくてはならなかった」という出来事を挙げた。頭に浮かんだ認知について、Aは「（相手の話を）どう終わらせに掛か

Table 1  
P-F スタディの結果 (事例 A)

外的反応					内的反応				
	障害優位 (O-D)	自我防衛 (E-D)	要求固執 (N-P)	合計		障害優位 (O-D)	自我防衛 (E-D)	要求固執 (N-P)	合計
他責 (E-A)	2	1 (-)	2	20.8% (-)	他責 (E-A)	4.5	2 (-)	1.5	34.8%
自責 (I-A)	5 (+)	1.5 (-)	4 (+)	43.8% (+)	自責 (I-A)	2.5	4	1	32.6%
無責 (M-A)	0.5	6 (+)	2	35.4%	無責 (M-A)	2	5 (+)	0.5 (-)	32.6%
合計	31.3%	35.4% (-)	33.3% (+)	100%	合計	39.1%	47.8%	13% (-)	100%
GCR 値 53.8%					GCR 値 33.3% (-)				
超自我因子	E	4.2%	E-E	0% (-)	超自我因子	E	2.2%	E-E	6.5% (-)
	I	0% (-)	I-I	6.3%		I	6.5%	I-I	10.9%
	E+I	4.2%	(M-A) + I	35.4%		E+I	8.7%	(M-A) + I	39.1%

※ (+) は標準値 + 1SD 以上, (-) は標準値 - 1SD 以上。

ろうか」, 「相手は何を言って欲しいのか。相手が言って欲しいことを言ってあげよう」と語った。その時の気分・感情について, A はコラムの【時間がすごく長く感じた】を指し「きついなあ」と感じたと言った。A はそのような感情を抱きつつ, 「無理矢理自分の気分を盛り上げようとする感じ」, 「自分のきつい気持ちも盛り上げよう」と, 相手の言って欲しいようなことを言い, 相手を褒めるといった行動をとったと述べた。身体反応について, A は「無理矢理上げようとするので落ち着かない身体の反応」と述べ, 「どっしり座った姿勢から前のめりになったり」, 自分の膝をさするなど「手の動きがあった」と語った。A は姿勢が前のめりになっていた際, 首が重く感じ「重りが乗ったような感覚」を抱いたことを思い出したと言った。この場面へ対し, A は, あまり快くない状況で, 相手に「ちょっと嫌だな」と嫌悪を感じつつも, 「なるべくその人の良いところを考える」とい

う対処を試みたと言った。

コラムのサポート資源の【自分の考え方】について, A は普段から「良いところをよく考えるようにしている」と語り, 嫌な気持ちになる出来事に遭遇しても「嫌なことの次は良いことがあるかなと考える」ことで, その出来事が「頭の中からなくなる」と語った。そのような思考がサポート資源となり, コラムを作成した出来事でも「それ (自分の考え方) が良かったと思う」と語った。インタビュー後 A は, 認知行動モデルで自分の側面を「分解」すると「自己理解が進むなと思った」と述べた。あまり意識せず対処できていたことにも気づき「意識的にコーピングできるようになるといいな」と語った。

2. 事例 B (大学 1 年女子の事例) について

事例 B は, 挨拶や返事の仕方など礼儀正しい振る舞

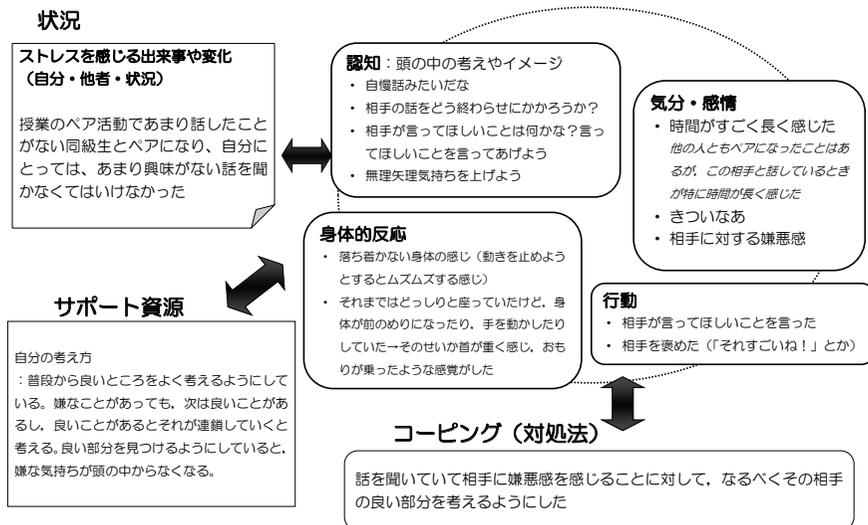


Fig.2 作成したコラム (事例 A)

いが印象的であった。調査中は一貫して微笑を浮かべ、質問紙やP-Fスタディでは、肩にグッと力が入っていた。P-Fスタディでは、一言記入した後にもう一言書き加えるか迷っていたが、結局は加筆しなかった。

1) ストレス反応の結果：ストレス反応尺度の総得点は8点、情動的反応因子の得点は5点、認知・行動的反応因子の得点は2点、身体的反応因子の得点は1点であった。

2) P-Fスタディの結果：P-Fスタディの結果をTable 2に示す。外的反応は、GCR値が46.2% ( $M = 60, SD = 14$ )、障害優位型 (O-D) が8.3% ( $M = 30, SD = 10$ )、自我防衛型 (E-D) が43.8% ( $M = 44, SD = 10$ )、要求固執型 (N-P) が47.9% ( $M = 26, SD = 11$ )、他責 (E-A) が20.8% ( $M = 35, SD = 11$ )、自責 (I-A) が37.5% ( $M = 33, SD = 7$ )、無責 (M-A) が24.0% ( $M = 32, SD = 8$ )であった。標準値と比較してGCR値が1SD以上低く、また、障害優位型や他責方向の反応が標準値よりも1SD以上少なかった。要求固執型の反応は、標準値よりも1SD以上多かった。反応因子は、他責逡巡反応 (E'), 他罰反応 (E), 自責逡巡反応 (I'), 無責逡巡反応 (M') が標準値よりも1SD以上少なく、他責固執反応 (i), 自罰反応 (I), 無責固執反応 (m) が標準値よりも1SD以上多く産出された。

内的反応は、GCR値が7.7%、障害優位型が54.2%、自我防衛型が22.9%、要求固執型が22.9%、他責が33.3%、自責が41.7%、無責が25.0%であった。標準値よりGCR値が1SD以上低く、また、自我防衛型の反応が1SD以上少なかった。障害優位型や自責方向の反応は、標準値よりも1SD以上多かった。反応因子は、自罰反応 (I), 無罰反応 (M), 無責固執反応 (m) が標準値よりも1SD以上少なく、自責逡巡反応 (I'), 無責逡巡反応 (M') が標準値よりも1SD以上多く産出された。

外的反応で標準を下回った障害優位型 (O-D) の反応出現率が、内的反応では標準を上回る結果となった。外的反応で多数産出された他責固執反応 (i) や自罰反応

(I), 無責固執反応 (m) が、内的反応では障害優位型 (O-D) の他責逡巡反応 (E'), 自責逡巡反応 (I'), 無責逡巡反応 (M') に転じたためと考えられる。Bは、内的反応での障害優位型 (O-D) の反応出現率の高さや外的反応の要求固執 (N-P) 型の反応出現率の高さから、不満や失望を抱きつつも率直な表明はせずに、外的反応では自身がきちんと謝罪し、他者や時間の流れに解決を委ねるような態度を示すと考えられた。

3) コラム法を用いたインタビューの内容：作成したコラムをFig.3に示す。最近1ヶ月についてBは「うーん…特に何事もないような感じです…」と答えた。ストレス反応尺度を提示し調査者は「ここにあるようなことはあまりなかった？」と尋ねたが、Bは「まあ、あんまりなかったと思う」、「普段からストレスをそこまで感じる方ではないと思う」と述べた。Bは質問紙に1ヶ月で対人関係で面倒だと感じたり苛ついた出来事は「特になし」と記入した。調査者は対人関係に限らずに1ヶ月を振り返るよう教示した。Bは「うーん…」と少し考え、「この前部活のイベントがあったんですけど、その出し物で劇をやらなきゃいけないって…それが何かその…めんどくさいなあみたいなの…」と話した。例年部の1年生が行う5分程度の劇で、昨年は好評だったため「ハードルが上がっていた」とBは説明した。調査者は「心理学で使われるものなんだけど」と前置きしてコラム法のシートを提示し、「ストレスまではないかもしれないけど、この出来事を振り返ってみても良いですか」と尋ねた。Bは、微笑し「はい」と了承した。

以上の導入を経て、“部活のイベントで、劇の出し物をしなくてはいけなかった”という出来事を取り扱った。頭に浮かんだ認知を尋ねると、Bは少し考え、「くじで役を決めた時に準主役になってしまって、外れ引いたなと思った」と答えた。また、「何で5分の間を埋めるために劇をしなければいけないんだろう」と述べた。そのときの気分については、「本番が近づくにつれて、

Table 2  
P-Fスタディの結果 (事例B)

	外的反応				内的反応			
	障害優位 (O-D)	自我防衛 (E-D)	要求固執 (N-P)	合計	障害優位 (O-D)	自我防衛 (E-D)	要求固執 (N-P)	合計
他責 (E-A)	1 (-)	0 (-)	4 (+)	20.8% (-)	5	2	1	33.3%
自責 (I-A)	1 (-)	6 (+)	2	37.5%	5 (+)	1.5 (-)	3.5	41.7% (+)
無責 (M-A)	0 (-)	4.5	5.5 (+)	24%	3 (+)	2 (-)	1 (-)	25%
合計	8.3% (-)	43.8%	47.9% (+)	100%	54.2% (+)	22.9% (-)	22.9%	100%
	GCR値 46.2% (-)				GCR値 7.7% (-)			
	E	0%	E-E	0% (-)	E	0.0%	E-E	8.3%
超自我因子	I	8.3%	I-I	16.7% (+)	I	0% (-)	I-I	6.3%
	E+I	8.3%	(M-A) + I	50% (+)	E+I	0% (-)	(M-A) + I	25% (-)

※ (+) は標準値 + 1SD 以上, (-) は標準値 - 1SD 以上。

どんどん、その…練習を始めたのが本番の直前で、何か微妙に完成していなくて…何か結構、憂鬱だった」と述べた。本番間近に台本が変わり、Bは「セリフが覚えられなかったのもあって…ちょっと…まあ…」と憂鬱な気持ちの背景を説明した。一方、「どうにかなるかな…みたいな気持ち」もあり「本番を乗り切った」と説明した。Bは通学中にバスで「頑張って覚えよう」と台本を読み、曜日を決めて朝に部員と練習したと述べた。コラムの行動の【朝8時頃に集まって練習をしていた】を指して、Bは「先輩は2ヶ月くらいかけて練習したみたいだけど、自分たちは本番前1ヶ月とか、3週間前くらいに押し込んでしまった」と話した。調査者は「詰めて練習していたんですね」と述べた。Bは「まあでも、多分先輩方よりは費やした時間は短いと思う」と答えた。身体反応についてBは「わからない。普段そんなに身体のことまで考えないから覚えてない」と述べた。調査者が「疲れを感じたりすることもあまりなかった?」と尋ねると、Bは「まあ、あまり…朝練くらいだったんで疲れたりとかも…」と答えた。Bは、他の部員からのサポートやアドバイスを受ながら本番を迎えたと述べた。Bは、コラムのコーピングについて、「まあとりあえず本番になればどうにかなるかなと思った」と語り、「物事にもよるとは思うけど、もうなるようにしかならない。一緒に劇をした部員たちが本番に強い人ばかりだったんで、この人たちとだったらまあどうにかなりそうみたいな…」と付け加えた。

本番を終えてBは、他の部員がセリフを忘れるハプニングが起き「どうしたら良いか困っちゃう部分もあった」が、「どうにか終わって、まあ良かった」と語った。

しかし、次年度の新入部員に自分たちの劇の動画を見せるので「ちょっとそれが…一番きついな」と述べた。Bは「ちょっと自分の棒読み具合が…」と少し笑い、他の部員と比べ「そこまで役になり切れた感じがなかったかも」と語った。Bは、観客や先輩が「結構笑ってくれたので良かったかな」と語った。インタビュー後Bは、「出来事をこういう風に整理したら、ストレスがある状況でも自分の気持ちもちょっと整理されるのかなって気がしたので、機会があれば自分でもやってみたい」と述べた。

### 3. 事例C (大学2年女子)について

事例Cは、初対面時には緊張のためか硬い表情だった。質問紙やP-Fスタディでは、回答が正しいかや教示通りかを調査者に確認した。P-Fスタディでは、途中で書き直すことや、図版について調査者に尋ねることも多かった。回答後に「こんなんでも良いんですか」と調査者に数回確認した。

1) ストレス反応の結果：ストレス反応尺度の総得点は29点、情動的反応因子の得点は21点、認知・行動的反応因子の得点は21点、身体的反応因子の得点は21点であった。Cは、ストレス反応尺度へ回答する前に「この1ヶ月は波が激しかった」と述べた。

2) P-Fスタディの結果：P-Fスタディの結果をTable 3に示す。外的反応は、GCR値が53.8% ( $M = 60, SD = 14$ )、障害優位型(O-D)が27.1% ( $M = 30, SD = 10$ )、自我防衛型(E-D)が45.8% ( $M = 44, SD = 10$ )、要求固執型(N-P)が27.1% ( $M = 26, SD = 11$ )、他責(E-A)が25.0% ( $M = 35, SD = 11$ )、自責(I-A)が37.5% ( $M$

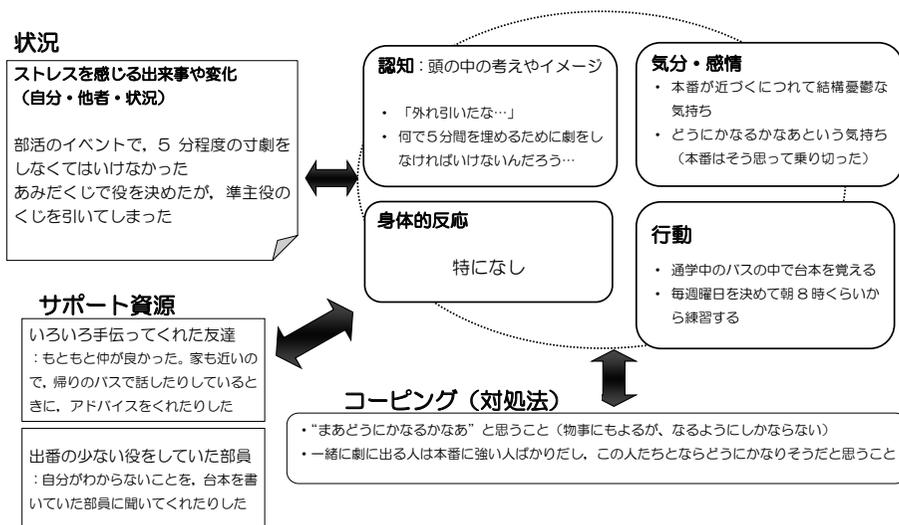


Fig.3 作成したコラム (事例B)

Table 3  
P-F スタディの結果 (事例 C)

外的反応				内的反応					
	障害優位 (O-D)	自我防衛 (E-D)	要求固執 (N-P)	合計		障害優位 (O-D)	自我防衛 (E-D)	要求固執 (N-P)	合計
他責 (E-A)	2.5	2	1.5	25%	他責 (E-A)	4.5	3	3.5 (+)	45.8%
自責 (I-A)	1 (-)	5.5 (+)	2.5	37.5%	自責 (I-A)	4.5 (+)	3	1	35.4%
無責 (M-A)	3 (+)	3.5	2.5	37.5%	無責 (M-A)	2	1.5 (-)	1 (-)	18.8% (-)
合計	27.1%	45.8%	27.1%	100%	合計	45.8% (+)	31.3% (-)	22.9%	100%
GCR 値 53.8%					GCR 値 26.9% (-)				
	E	4.2%	E-E	4.2% (-)		E	0%	E-E	12.5%
超自我因子	I	4.2%	I-I	18.8% (+)	超自我因子	I	2.1%	I-I	10.4%
	E+I	8.3%	(M-A)+I	41.7%		E+I	2.1% (-)	(M-A)+I	20.8% (-)

※ (+) は標準値 +1SD 以上, (-) は標準値 -1SD 以上。

= 33,  $SD = 7$ ), 無責 (M-A) が 37.5% ( $M = 32, SD = 8$ ) であった。アグレッションの型・方向共に目立った特徴は示されなかった。反応因子は、自責逡巡反応 (I') が標準値よりも 1SD 以上少なく、自罰反応 (I), 無責逡巡反応 (M) が標準値よりも 1SD 以上多く産出された。

内的反応は、GCR 値が 26.9%、障害優位型が 45.8%、自我防衛型が 31.3%、要求固執型が 22.9%、他責が 45.8%、自責が 35.4%、無責が 18.8% であった。標準値より GCR 値が 1SD 以上低く、自我防衛型や無責方向の反応が 1SD 以上少なかった。障害優位型の反応は、標準値より 1SD 以上多かった。反応因子は、無罰反応 (M), 無責固執反応 (m) が標準値よりも 1SD 以上少なく、他責固執反応 (e), 自責逡巡反応 (I') が標準値よりも 1SD 以上多かった。

外的反応では欲求不満の原因を自分自身に帰属させ、どこにも欲求不満の矛先を向けずに失望や不満の表明を最小限に止め上手く上部を取り繕おうとする傾向にあると考えられた。一方で、内的反応は、他者が解決してくれることを期待する態度や、失望や不満の感情を強く否定する態度を示し、外的反応と内的反応のズレがあると考えられた。

3) コラム法を用いたインタビューの内容：作成したコラムを Fig.4 に示す。C は、「部活動で係の仕事が上手く進まず部員とトラブルになった」出来事を挙げた。C は「部活で係をしていて板挟みになった」と述べた。部活動のイベントに向けて C が部員に呼びかけて決めなければならないことがあり、リーダーからも早くするよう言われていたが、他部員の協力が得られずに思うように進まず、部員から嫌われていると感じ、居心地が悪く感じた C は説明した。この時に C は「仕事量の差が大き過ぎる」と考えた。部内には係が複数あるが、C は「何もしていない人もいる」と述べ、「何で部活をしているんだろう、辞めよう」、「吹っ切れた。部活を続けるにしても来年はもう絶対に係の仕事をしないうおこう」、「人の言うことは聞かないで自由にやっっていこうと思った」

と語った。気分については「しんどい気持ち」と述べた。居心地の悪さについては、「何か頑張れば頑張るほど空回りする感じ」と述べ、係のリーダーには「どうせわかってもらえないだろうなって気持ち」があったと述べた。C はリーダーと普段から親しく「一番仲の良い友達」と思っていたが、リーダーが SNS で C の愚痴を書いたと知り、「交友関係は諦めよう」と思ったと硬い表情で語った。係の仕事はその後どうなったか尋ねると、C は笑いながら「リーダーに言われる前に私がまず部員を集めて話し合いをしなくちゃいけないで、それをやらなかった。そこで完全に信用を失い、まあ私がもともと悪いのはわかってるけど」と話した。身体反応について「泣きました。涙が出て…無気力…。ストレス反応尺度に丸をつけて思ったけどこの時期耳鳴りとか頭痛もすぐくて。これのせいかはわかんないけど」と話した。

C は、この出来事への対処として、コラムの行動の【地元の友達に連絡をした】、【日記を書いた】を指し、「あと諦めが入ってますね」と述べた。調査者が詳しく尋ねると、C は「リーダーと仲良くすることへの諦め。この人は不満があってもそれを我慢して抱える人だから好きだったけど、それを SNS で言っちゃうかって。嫌いなら嫌って直接言ってくれたら良いのに。その人の SNS はもう見ないようにしています」と一息に語った。連絡をした地元の友達について、C は「私のすごい性格の悪い時期を知っていても一緒にいてくれる。大事ななと思って」と語った。また、C は、「(日記を) 書いた翌日には吹っ切れた」と話し、「自分は考えても疲れて、いいや！ってなるタイプなんで、寝れば治る」と述べた。

C はコラムを見て、認知の【仕事量の差が大き過ぎる】を指し「なぜ私がしないといけないんだってすごく思った」と付け加えた。「やる気があって引き受けたらまた違ったんでしょうね。断りきれなかった私もまた悪いけど」と述べた。C は「思い返すとやっぱり整理し切れてないのかなと思ったり。でも確実に前よりは大丈夫夫なって思ったり」、「やっぱり自分は諦めて解決するんだ

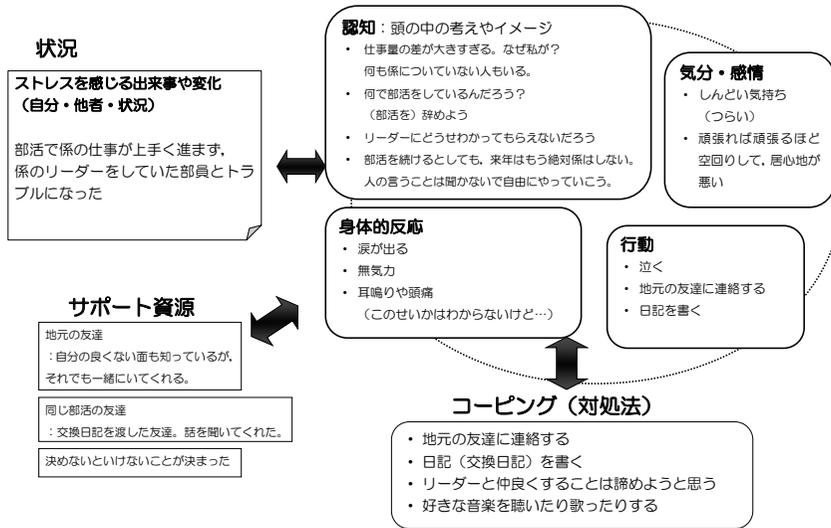


Fig.4 作成したコラム (事例C)

ろうなと思った」と述べた。調査者の「Cさんには一緒にいてくれて支えてくれる人がいると感じた」に、Cは「そうですね、確かに。一人ではないですね」と表情を緩めた。

#### IV 考察

##### 1. P-F スタディの質疑法によるストレス体験の力動的 理解

P-F スタディの質疑法から、ストレス場面での対象者の心理のプロセスをどのように理解できるか考察する。事例Aから、内心では不満や失望を抱きつつも、ただそれらの感情を表出するのではなく、不可避な事態と捉え自分で解決に向けて行動しようとする態度が推察された。事例Aは、自身の不快感情に対し上手く統制や対処が出来ていると考えられた。事例Bから、ネガティブな感情は抱きつつも表明せず、解決のために謝罪する態度や、他者や時間経過に解決を委ねる態度が推察され、他者との葛藤を避けるために、知的で抑制的な態度を示すと考えられた。事例Cから、上部を取り繕おうとするが、内心では他者への葛藤的な思いが大きく、内面感情と行動の差が大きいことが推察された。また、外面を取り繕うために、自身のネガティブな感情を必要以上に抑え込もうとすると考えられた。

標準法と質疑法を合わせてP-F スタディを実施することで、外面的な行動や振る舞いの背景にある心理プロセスの検討が可能となった。外的反応のスコアだけでなく、内的反応で示される内容やスコアも分析することで、より詳細に個人をアセスメントでき、一般化された

抽象的解釈ではなく、Rosenzweig (1951, 1958) が主張した個性力動的な理解が可能となると考えられた。また、秦 (2007) が「質疑法を用いることで、ケースによっては標準法では知り得ない個人理解に役立つ貴重な情報が得られる」と論じていることから、標準法に加えて質疑法を実施することが詳細な個人理解に有効であると言えよう。

##### 2. コラム法を用いたストレス反応の生成プロセスの理解

コラム法を用いて理解された個人のストレス反応の生成過程を考察する。事例Aから、ストレス状況でも常に解決に向けて思考し、自分に出来ることを分析する態度が推察された。事例Aは、ストレス状況でネガティブな感情は生起するが、それに気づき自分自身で対処可能と考えられた。事例Bから、ネガティブな感情は抱きつつも周囲に求められることに応えようと努力する態度が推察された。その際、他者のサポートを得ることや、「まあどうにかなるかなあ」と悲観的にならずに対処することができると考えられた。事例Cから、ストレス状況ではネガティブな体験に没入する傾向にあると推察された。その結果、解決に向けて前向きに対処するよりは、解決を諦めるような思考に至りやすいと考えられた。

認知行動療法の基本モデルに基づいてコラム法を実施することにより、ストレス状況への個人の対応・態度や、心身に生じる反応を理解できた。また、個人の認知や行動のパターンがどのように適応的/不適応的に作用するのか理解でき、それがストレス反応の自覚にどのように繋がるのか検討することも可能であった。伊藤 (2008) は、認知行動療法の基本モデルでアセスメント

を行うことで、クライアントの抱える悪循環だけでなく、悪循環への対処、サポート資源などポジティブな側面も含めて、クライアントの体験やクライアント自身を全体的に把握できると論じたが、本研究でも対象者の適応的側面と不適応的側面を合わせてアセスメントすることが、より詳細な個人の理解に寄与したと考えられた。また、本研究の対象者においては、コラム法を用いたアセスメントを通して自らのストレス体験を客観的に理解でき、自身に対する気づきや理解が深まったという語りが得られた。伊藤（2011）がコラム法によるアセスメント自体もコーピングに繋がると述べているように、認知行動モデルのコラム法を用いたストレス体験の理解が、本研究における対象者自身のコーピングレパートリーの一つとなり得る可能性が推察された。

### 3. 記述描写的方法と力動的解釈を用いた包括的アセスメントの可能性

P-F スタディとコラム法を組み合わせることで、対象者についてどのような見立てが可能であるか考察し、記述描写的方法と力動的解釈を統合して用いる意義を述べる。事例Aから、自身に生起するネガティブな感情に気づいた上でそれを統制できると、ストレス状況でも解決を志向して行動できるため、ストレス反応も強く感じずに適応的に過ごせると考えられた。事例Bから、周囲との摩擦や葛藤を生じさせずに適応的に状況に対応可能な一方、内面での様々な感情生起は周囲にも本人にも見過ごされることがあり、内面への気づきの少なさから場合によっては不適応に繋がる可能性が考えられた。事例Cから、行動と内面感情のギャップが大きいと、ネガティブな体験に囚われ没入しやすくなり、その結果解決を志向することは難しく、他者との関係を断つなど不適応的な対処に陥る可能性があると考えられた。

ストレス反応尺度のみのアセスメントでは、心身の反応や行動の変化の有無の理解に留まる。それにP-Fスタディによる力動的解釈の理解とコラム法を用いた外在化アプローチによる記述描写的理解を組み合わせることで、尺度で示される心身の反応や行動面の変化の背景の理解が可能となったと考えられる。自己報告の尺度では測定できない心理プロセスを理解でき、個別性を重視したアセスメントに繋がる可能性が示唆された。また、コラム法で現在の状態について外在化しながら客観的に理解することに加え、P-Fスタディで力動的に解釈することで、個人のどのような側面が精神的健康や適応に影響を与え得るかも理解できると考えられた。

### 4. 包括的アセスメントの実施における工夫と今後の課題

本研究では、個人に意識化、自覚化される側面と意識化されない側面の両面から個人を理解することを試み

た。また、不適応のプロセスだけでなく適応的に作用していることにも着目し、個人の全体的な理解を目指した。本研究では、言語的表現力や内省力が高いと考えられ特に心理的危機を抱えていない大学生を対象としたため、Bのようにストレスの問題への言及がスムーズでないこともあった。しかし、コラム法を用いた個人内の体験や日常的な他者との相互作用を振り返るうちに、Bなりの日々の葛藤が表現されていった。さらに、面接の最後にBが「機会があれば自分でもやってみよう」と述べたように、社会生活を送るうえでは不可避のストレスや欲求不満への自己理解を深める方法として活用できる可能性が示された。今後は臨床的な問題を呈する者に対しても包括的なアセスメントを実施し、臨床的な活用についてさらに検証することが課題となる。

また、本研究においては、P-Fスタディによるアセスメントと、認知行動モデルによる外在化アプローチを組み合わせることで、調査者が対象者の個性を理解することや、ストレス体験の背景にある個人の特性について理解することが可能であった。しかしながら、今後臨床的な活用を目指すうえでは、支援者のクライアント理解をクライアントに対してどのようにフィードバックしていくのか、P-Fスタディと外在化アプローチを用いて理解されたことをもとに、どのようにクライアントと協働して支援を進めていくのかについて検討することが課題となる。

## 引用文献

- 合原 弥 彦・藤山 奈々・ガンチュンホン・古賀 聡 (2019). 身体感覚に着目した文化によるストレス反応の特徴 - 日本とマレーシアの比較検討 -. *リハビリテーション心理学研究*, **45** (1), 69-76.
- Barnlund, D. C. (1973). *Public and Private Self in Japan and the United States*. Tokyo: Simul Press.
- バーンランド, D.C. (著) 西山 千・佐野雅子 (訳) (1979). *日本人の表現構造*. サイマル出版会, 120-127.
- Bloger, 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.
- 独立行政法人日本学生支援機構 (JASSO) (2018). 平成30年度学生生活調査報告.
- 独立行政法人日本学生支援機構 (JASSO) (2019). 大学等における学生支援の取組状況に関する調査 (令和元年度版 (2019年度)).
- 春木 豊・森 和代・石川利江・鈴木 平 (2007). *健康の心理学*. サイエンス社.
- 秦 一士 (2007). *新訂 P-F スタディの理論と実際*. 北

- 大路書房。
- 伊藤絵美 (2008). 事例で学ぶ認知行動療法. 誠信書房.
- 伊藤絵美 (2011). ケアする人も楽になる認知行動療法入門 BOOK1. 株式会社医学書院.
- 加藤理絵 (2020). 大学生を対象としたストレスマインドセットについての心理教育とその効果に関する研究. *動物研究*, **2**, 27-37.
- 厚生労働省 (監修) (2014). 平成 26 年版厚生労働白書 健康長寿社会の実現に向けて～健康・予防元年～.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company. (本明寛・春木 豊・織田正美 監訳 (1991). ストレスの心理学－認知的評価と対処の研究. 実務教育出版.)
- 松元理恵子・宮里新之介 (2015). 女子単騎大学生の学生生活ストレスと精神健康との関連について. *鹿児島女子短期大学紀要*, **50**, 111-119.
- 森 俊之 (2016). 大学生のストレス, ストレッサー, 対処方略—大学生と短期大学生の学年比較—. *仁愛大学研究紀要人間学部篇*, **14**, 15-24.
- 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.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰 (1994). 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析. *健康心理学研究*, **7** (2), 20-36.
- Rosenzweig, S. (1951). Idiodynamics in personality theory with special reference to projective methods. *Psychological Review*, **58**, 213-223.
- Rosenzweig, S. (1958). The place of the individual and of idiodynamics in psychology: A dialogue. *Journal of Individual Psychology*, **14**, 3-20.
- Seiffge-krenke, I. & Shulman, S. (1993) Stress, coping and relationships in adolescence. In S. Jackson & H. Rodriguez-Tome (Eds.), *Adolescence and its social words*. Lawrence Erlbaum Associates, 169-196.
- Stephens, A. & Wardle, J. (eds.) (1994). *Psychosocial processes and health*. Cambridge University Press.
- 高垣耕企・横山仁史・神原広平・香川美美・三宅典恵・岡本百合 (2020). カウンセリングを受けていない大学生のストレスと抑うつ症状. *総合保健科学*, **36**, 9-17.
- 辻岡美延 (1972). 新性格検査法—Y-G 性格検査実施・応用・研究手引き. 竹井機器工業株式会社.