九州大学学術情報リポジトリ
Kyushu University Institutional Repository

大学生のストレスコーピングの列記と共有の体験の効果

千，ゆう子
九州大学大学院人間環境学府

針塚，緑樹
九州大学大学院人間環境学研究院

古賀，聡
九州大学大学院人間環境学研究院

https://doi.org/10.15017/6796234

出版情報：九州大学総合臨床心理研究. 14, pp.31-37, 2023-03-20. 九州大学大学院人間環境学府附属総合臨床心理センター
バージョン：
権利関係：

KYUSHU UNIVERSITY

Bulletin of Center for Clinical Psychology and Human Development, Kyushu University
Vol. 14, pp. 31－37.

大学生のストレスコーピングの列記と共有の体験の効果

千　ゆう子　九州大学大学院人間環境学府　／針塚緑樹　九州大学大学院人間環境学研究院　／古賀　聡　九州大学大学院人間環境学研究院

要約

本研究の目的は，自身のコーピングの列記と他者とのコーピングの共有によって心理的ストレス反応とストレス場面における対処の自信に変化が生じるか検討することと，大学生のコーピングの分類を行うことであった。大学生17名を対象にコーピングリストの作成と共有を実施し，分散分析を用いて心理尺度の得点の差を検討した。その結果，コーピングの列記とリストの共有の直後にネガティブ情動が軽減し，セッション全体を通して落ち着きの状態が改善したことが示された。その要因としてセルフ・モニタリングによる自身のコーピングの俯瞰的理解の促進と，気晴らし活動による不快な思考の鎮静化が考えられる。一方で，ポジティブ情動，ストレス緩衝，怒りの制御においては有意な差は示されず，コーピングの個数設定や自己開示の抵抗がみられた可能性も示唆された。また，コーピングの分類について，【他者との交流活動】，【消費活動】，【身体的活動】，【頭脳的活動】，【視覚的活動】，【聴覚的活動】，【推し活動】，【休息活動】，【問題への直接対処活動】，【自己への活動】の10のカテゴリーに分類された。

キーワード：ストレス，コーピング・レパートリー，列記，共有，セルフモニタリング

Ⅰ．問題と目的

大学生は学業や，新しい人間関係や居場所の構築，職業選択などのようなさまざまなストレッサーを身近に持つ。真船ら（2006）は調査より，大学生のストレッサーとしてアルバイト，人間関係，学業，進路・就職，持ち物の故障や盗難などの損害を挙げた。そして，三宅・岡本（2015）は，大学生は環境や対人関係などの変化が大きい時期であるため，メンタルヘルス問題が生じやすいことを指摘した。そのため，メンタルヘルス問題の悪化を防ぐという点で，日々のストレッサーに対して適切に対処すること，つまり適切なストレスコーピングを行うことは大学生にとって非常に重要な課題である。

ストレスコーピングに関する研究の多くはLazarus & Folkman（1984）の定義に基づいている。ストレスコーピングの特徴として，まず状況によって変化すること，次に意識的な努力で行われること，そして適応的か否かは切り離して考えることを挙げている（Lazarus & Folkman, 1984）。さらに，コーピングを分類した先行研究がいくつかある。Larsen（1993）は，抽象的な概念ではなく具体的な行動レベルのコーピング分類を行った。及川（2003）は，海外の先行研究よりコーピングを具体的な行動の特徴によって分類した。田中・林（2012）は前述した及川（2003）の分類について，国の文化や背景が異なれば気晴らしの分類も異なる可能性があることを指摘し，日本の大学生を対象とした調査を行った結果，受動，活動，生産，消費，逃避，接触，リラックス，表出，改良，その他から構成される気晴らし分類を作成した。

ストレスコーピングを適切に使用し，ストレッサーに対処することをストレスマネジメントという。金ら（2011）によると，ストレスマネジメントは既に問題を有する人に対して問題の緩和を目的とする臨床的役割を持つ一方，ストレスへの対処能力の向上を目的とする予防的役割も持ち，近年は後者のニーズが広がっている。塚原（2011）は，1973年に作成された日本語版自己評価式抑うつ尺度を用いて大学生を対象に調査したところ，尺度作成当時の基準点を大きく超えて多くの大学生が高い抑うつ傾向を持っていたことを示した。そのため，抑うつの進行を予防するためにもストレスマネジメントの習得は重要であると考えられる。

新たなコーピングの獲得ではなく既存のコーピングに焦点をあてたストレスマネジメントに，セルフ・モニタリングがある。野中ら（2019）は中学生を対象に，コーピング尺度の得点の比較から自身のコーピング・レパートリーの特徴を理解することを目的とするセルフ・モニタリングを実施した。その結果，コーピング・レパートリーが増加し，また長期的に心理的ストレス反応を低減することが示され，さらに自己効力感は有意な変化がみられなかったが，既存のコーピング・レパートリーの特徴をメタ的に理解することの重要性を示唆した（野中ら，2019）。野中ら（2019）は神村ら（1995）が作成したTAC-24という尺度を用いた。この尺度は，情報収集，計画立案，カタルシス，放棄・諦め，責任転換，回避的思考，肯定的思考，気晴らしの８因子各３項目の全24項目からなる尺度であり，各コーピングの頻度を４件法で求める。このように尺度を用いることで，コーピングの頻度や評価を数値として測定することができるが，個人がもつ多様なコーピング・レパートリーを把握することには向いていない。しかし，自由記述の方法を用いると，枠にとらわれないさまざまなコーピングの回答を得ることができると考えられる。

自由記述の方法のうちの一つが，伊藤（2021）が提唱するコーピングの列記である。伊藤（2021）はコーピングを「ストレスに対処するための意図的な行動」と定義し，自分が普段行使しているコーピングを細分化して100個書き出すという方法を提唱した。自身のコーピングを列記するためには，日頃の行動を想起する必要がある。書き出されたコーピングを可視化することでそれが想起のきっかけになり，想起と列記が繰り返され，この一連がセルフ・モニタリングとなり得る。そのため野中ら（2019）の研究のように心理的ストレス反応の低減につながると考えられる。また，コーピングを自由に多く出すことで自身の（コーピングの）レパートリーの豊富さの認識し，ストレス場面に対処する自信の向上につながると推測される。

さらに，伊藤（2021）はコーピングリストの作成がコーピングの柔軟性に寄与することも述べている。コーピングの柔軟性とは，ストレスフルな状況に応じて，使用するコーピングを効果的に変化させることを意味する（Kato, 2012）。津田・片柳（1996）は，すべてのコーピングに心理生物学的ストレス反応へ

の恩恵的影響と犠牲的影響が含まれ，コーピングの有効性は時間的経過の中で変動することを述べた。これより，コーピングの質的側面を考慮せずに使用していると，犠牲的影響が強い場合は不適切なコーピングを継続，または依存することで，コーピング自体がストレッサーに様変わりする可能性があると言える。そこで伊藤（2021）は，自身のもつコーピングスキルの把握だけでなく，その中から場面に応じてより適切なコーピングスキルを取捨選択していくことで，良質なコーピング機能の向上ができると考えた。よって，コーピングの選択肢があることはコーピングの機能を維持するために重要な要因だと考えられる。

一方で，ストレスコーピングの一つとして自己開示がある。丸山・今川（2002）は，ストレス全般に対し，自己開示はストレス反応を低減する効果を持つことを示した。自己開示とは，特定の他者に対して，言語を介して意図的に伝達される自分自身に関する情報，およびその伝達行為のことである（安藤，1986）。また，自己開示の機能の一つである自己明確化について，安藤（1986）は自己開示を受ける相手の存在により，開示者は自分を客対視し，自分の意見や態度の一貫性や統合性を求める傾向が強くなると述べた。これより自身のコーピングを他者に説明する過程でその内容が整理され，コーピング・レパートリーの特徴や傾向をより理解することができると考えられる。また，自己開示の他の機能である社会的妥当化について，安藤（1986）は自身の自己開示が他者の自己開示を促進し，それにより自己概念を安定させると述べた。これより双方的に互いのコーピングを共有することで自身のコーピングを相対的に振り返り，自己理解がさらに深まると考えられる。これらの観点より，コーピングリストの共有がコーピングの特徴のさらなる自己理解につながると考え，その場合コーピングを書き出したときよりも心理的ストレス反応はさらに低減し，ストレス場面における対処の自信はさらに向上すると推測される。

以上より本研究では，伊藤（2012）が提唱する方法を用いて，自身のコーピングの列記と他者とのリストの共有によって心理的ストレス反応とストレス場面における対処の自信に変化が生じるか検討する。コーピングリストを作成し，共有する過程自体がコーピングになるのではないかと考えられる。また，大学生が対象者である田中・林（2012）の分類を参考にし，コーピングの特徴について探索的に検討することとする。

Ⅱ．方法

1．調査協力者

研究の主旨を理解し，同意を得たＡ大学の大学生17名（男性４名，女性13名）を対象とした。平均年齢は20.6歳（*SD* = 1.09）であった。

2．調査手続き

調査は2021年11月に１対１の対面で実施した。まず１回目の質問紙への回答を求めた。次にコーピングリストの作成の説明を行なった。伊藤（2021）の資料を用いてコーピングの細分化を説明し，コーピングを100個挙げることを目標に設定した。コーピングの教示は，「ストレスを感じて気分が落ち込んでいる時に，自分は普段何をしているのか思い出してみましょう」とし，コーピングの列記を求めた。列記が終了した後に，２回目の質問紙への回答を求めた。回答後，調査協力者が作成したコーピングリストと調査者が予め用意していた自身ののコーピングリストの共有を行なった。協力者が先に説明し，その後に調査者が説明を行った。共有が終了した後に３回目の質問紙への回答を求め，最後にインタビューを行った。インタビューの質問項目は「自分のコーピングを書き出していかがでしたか」，「自分のコーピングについて気づいたことはありますか」，「リストを私（調査者）と共有しましたが，いかがでしたか」，「コーピングを書き出しのみと，共有までのセットでは何か違いはあると思いますか」の４つであった。所要時間は１時間～１時間半だった。図１はコーピングリストの例である。このリストは調査者が共有時に実際に使用したリストである。

3．質問紙の構成

⑴　日本版PANAS（佐藤・安田，2001）

ポジティブ情動，ネガティブ情動の２因子各８項目の全16項

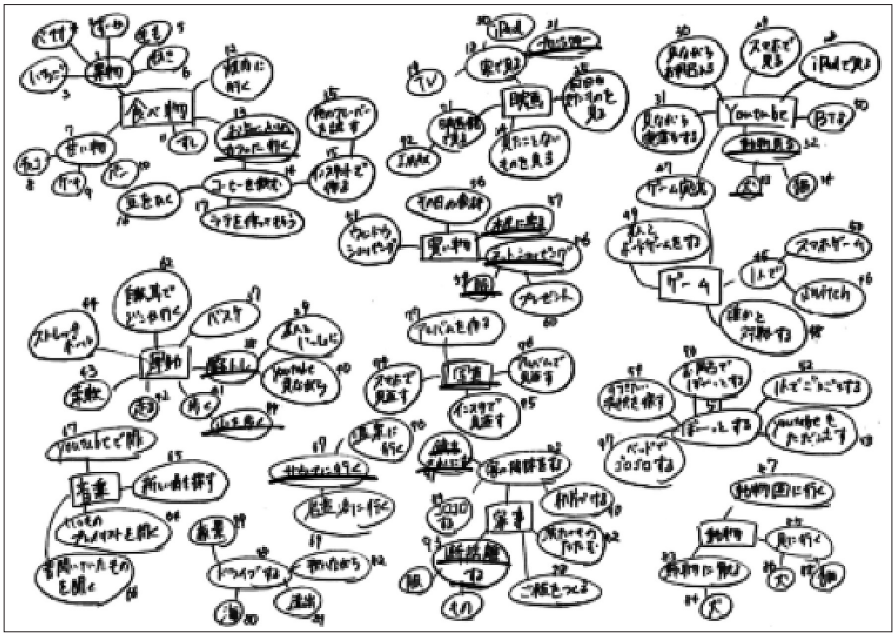

図１．コーピングリストの例

目からなる尺度であった。現在の気分について６件法で回答を求めた。項目の表記は現在形に変更した。また，項目はランダムに並び替えて使用した。心理的ストレス反応の変化の測定として用いた。

⑵　ストレスマネジメント自己効力感尺度：SMSE-20（山田ら，2001）

ストレス緩衝，落ち着き，怒りの制御の３因子からなる尺度であった。項目数について具体的なストレス対処法に関係する項目４つを除いた16項目を採用した。ストレス対処のできる程度について０点から100点まで10点ずつ区切り，11段階で回答を求めた。まったくできそうにないと思えば０点，完璧にできそうだと思えば100点，時にできたりできなかったりすると思えば50点とした。ストレス場面における対処の自信の変化の測定として用いた。

４．倫理的配慮

本研究は九州大学の研究倫理審査委員会の承認を受けて実施された。コーピングリストは調査終了後に回収されるため，個人が特定される内容や人に知られたくないコーピングは書かないようリストを作る前に説明した。またコーピングを必ず100個出す必要はなく，あくまで目標であるため無理に書き出す必要はないことや，調査を続行することが困難だと感じた場合はすぐに調査を中断して良いことを説明して心理的負担の軽減に努めた。また，調査は対面で実施したが，新型コロナウイルス感染症対策として，具体的には，マスクの着用，調査前後で机や椅子の消毒，調査協力者と調査者の手指の消毒，部屋の換気，調査協力者自身の筆記用具の使用，極力向かい合って座らないといった対策を講じたうえで実施した。

Ⅲ．結果

分析方法について，質問紙の実施段階（１回目：セッション開始前，２回目：コーピング列記直後，３回目：リスト共有直後）を独立変数とし，２つの尺度の因子それぞれを従属変数とする被験者内１要因分散分析を行った。１，２，３回目の尺度の得点の平均値と標準偏差および分散分析結果を表１に示す。

１．心理的ストレス反応の検討

分散分析の結果，ポジティブ情動の主効果は認められなかった。一方，ネガティブ情動の主効果は認められたため（$F_{(1,16)} = 25.42, p < .01$），Bonferroniを用いた多重比較を行ったところ，１回目と２回目，２回目と３回目，そして１回目と３回目の間に有意な差が示され（$p < .01$），回を重ねるごとに得点が有意に下がった。これより，ポジティブ情動についてはコーピング列記直後，リスト共有直後において有意な差が示されなかった一方，ネガティブ情動についてはコーピングの列記直後と共有直後において得点が有意に下がったことが示された。

２．ストレス場面における対処の自信の検討

分散分析の結果，ストレス緩衝の主効果と怒りの制御の主効果は認められなかった。一方落ち着きの主効果は認められたため（$F_{(1,16)} = 10.88, p < .05$），Bonferroni を用いた多重比較を行ったところ，１回目と３回目の間に有意な差が示されたが（$p < .05$），１回目と２回目，そして２回目と３回目の間では有意な差は示されなかった。これよりストレス緩衝，怒りの制御についてはコーピング列記直後，リスト共有直後において有意な差が示されなかったが，落ち着きについてはセッション全体を通して得点が有意に上がったことが示された。

３．感想の分類の検討

インタビューで得られた感想をカテゴリーに分類し検討を行った。分類にあたって，まず調査者が全てのコーピングを仮カテゴリーにまとめ，次に臨床心理学を専門とする研究者２名（うち１人は博士後期課程在籍）とともに違和感や不適切な部分がないかカテゴリーの内容が一致するまで議論した。その結果，コーピングの列記について，「レパートリーの豊富さの認識」「コーピングの内容の認識」などの語りが主に示された。また，コーピングの共有について，「他者のコーピングへの共感」や「説明によるレパートリーの整理」などの語りが主に示された。最後のインタビューで得た感想を表２に示す。

４．感想とコーピングの分類の検討

調査協力者17名が作成したリストから得られたコーピングの全体項目数は1408個，無効項目数は３個であった。１人あたりのコーピング数の平均は82.82個，標準偏差は21.15個である。リ

表１．各段階の心理的ストレス反応とストレス対処自信の平均と標準偏差

尺度	1回目 セッション 開始前	2回目 コーピング 列記直後	3回目 リスト 共有直後	質問紙のタイミング F値	多重比較
心理的ストレス反応(PANAS)					
ポジティブ情動(PA)	23.70	25.41	25.82	3.59	
	1.14	1.23	1.35		
ネガティブ情動(NA)	18.06	14.88	12.88	25.42***	1回目＞2回目*** 1回目＞3回目*** 2回目＞3回目*
	1.39	1.03	1.05		
ストレス場面での対処の自信（SMSE-20）					
ストレス緩衝	333.53	333.53	343.53	1.25	
	15.31	15.97	15.24		
落ち着き	241.18	256.47	268.82	10.88**	3回目>1回目*
	13.97	13.77	11.47		
怒りの制御	132.94	140.00	138.23	0.93	
	9.58	8.95	7.77		

注：PANASの下位尺度であるPAとNAはどちらも最高48点である。SMSE-20の下位尺度であるストレス緩衝は最高500点，落ち着きは最高400点，怒りの制御は最高200点である。上段は平均点，下段は標準偏差を示す。
*: p < .05, **: p < .01, ***: p < .001

表２．インタビューより得られた感想

	カテゴリー	人数	例
列記	レパートリーの豊富さの認識	9	想像より書くことができた
	コーピングの内容の認識	5	無自覚のコーピングがあった，再発見した
	作業の大変さの否定	7	あまり大変ではなかった，割とスラスラ書けた
	作業の楽しさ	6	楽しかった，没頭した
	コーピング想起の苦労	5	後半思い出すのが大変だった，もう少しだ頑張れと思った
	コーピングの少なさへの気づき	1	意外と出てこなかった
	ストレッサーの想起	1	嫌なことも思い出した
共有	他者のコーピングへの共感	13	似たことをやっているな，そのコーピングもあったな
	説明によるレパートリーの整理	10	話すことで中身が整理される，より具体的になった
	新たなコーピングの気づき	7	共有によって新しい視点を得る，新しいコーピングを知った
	互いのコーピングの相違	5	自分のコーピングとは違うんだな，違うものが知れて面白かった
	説明によるコーピングの優先順位の把握	5	説明したコーピングは優先順位が高いことがわかった
	コーピングを他者と話すことの新鮮さ	3	これまでストレス解消法を話すことがなかった
	共有による気分の高揚	2	書いて話してポジティブな気分に，共有の方が気持ちが上がる
	列記と共有に大きな差異なし	2	列記と共有にはあまり違いはなかった
	自己開示への抵抗	3	共有前提だと書く内容が制限される，共有が恥ずかしかった

ストの作成にかかった時間の平均は41.06分，標準偏差は13.50分だった。

松尾・前田（2015）や小松・内田（2016）が行った分類法を参考に，集められたコーピングをカテゴリーに分類した。カテゴリーの生成にあたって，感想の分類と同様の手続きで議論を行った結果，10のカテゴリーと40のサブカテゴリーが生成された。カテゴリーは【他者との交流活動】，【消費活動】，【身体的活動】，【頭脳的活動】，【視覚的活動】，【聴覚的活動】，【推し活動】，【休息活動】，【問題への直接対処活動】，【自己への活動】の10のカテゴリーに分類された。各カテゴリーに含まれるサブカテゴリーと具体例は表３に示した。

Ⅳ．考察

１．有意差が示された因子（ネガティブ情動，落ち着き）について

各段階における心理的ストレス反応とストレス場面における対処の自信を検討するため，PANAS と SMSE-20の得点を比較した結果，１，２，３回目の全ての段階でネガティブ情動の得点が有意に低下した。また，１回目と３回目の間で落ち着きの得点が有意に上昇した。しかし，ポジティブ情動，ストレス緩衝，怒りの制御においては有意な差は示されなかった。

最後のインタビューで，列記という日頃の行動の回顧による自身のコーピング・レパートリーの認識について「普段自分のストレス解消法を振り返らないため改めて意識化できた」（表２）というような語りが得られた。これよりコーピングの列記が想起を促し，視覚的に俯瞰することがレパートリーの豊富さの認識につながったと推測される。そして共有において，説明行為による自身のコーピング・レパートリーの整理についての語りが得られた。伊藤・垣花（2009）は，画面上の他者ではなく対面で他者に説明するときのみ理解の促進効果があることを示し，対面における他者の存在の重要性を指摘した。本研究は対面で実施されたため，他者の存在が理解の促進につながったと推測される。また，Chi（2000）は自己説明が理解を深める理由について，説明によって自らの状態をモニタリングし，不十分な点が発見された場合は推論によって修正することを挙げた。コーピングの列記のみで終えた場合，自分にどのような傾向があるのか振り返る機会がないかもしれない。しかし，その後に他者に説明する場合，相手に伝わるように話を整理しながら説明をするため，その結果話者自身の思考の整理につながり，共有によってセルフ・モニタリングが強化されたと考えられる。セルフモニタリングによって心理的ストレス反応が低減するという本研究の結果は，野中ら（2019）の研究の結果を支持するものとなった。また，コーピングの列記で自分の考えを表出し，他者との共有によって思考を整理することで，自身についての理解も整理され，腑に落ちる状態になったことが落ち着きの改善につながった可能性が考えられる。

また，列記活動が気晴らしとして機能したことが考えられる。気晴らしとは「他のことを考える，または何かの活動に従事することにより，問題から注意をそらすこと」と定義されている（Stone & Neale, 1984）。また，及川（2003）は気晴らしが適応的である条件として，第一に多くの注意容量を要するもの，そして第二に代償が少なく報酬が多いものを挙げた。第一条件について，列記の感想で「没頭できた」というものがあり，また調査協力者は自発的に調査に協力しており，意欲が高い状態であったと考えられることから，調査協力者は列記の作業に集中できたと推測される。そして第二条件について，調査協力者たちからは「作業はあまり大変ではなかった」という感想が多く挙げられた。このことから，コーピングを100個挙げる労力という代償よりも自身のコーピングの想像や書き出す楽しさという報酬が上回ったと考えられ，列記が気晴らし活動になったことが示唆される。さらに，及川（2003）は気晴らし行動が注意を奪えば奪うほど，ストレッサーによって生じる不快な思考や記憶の活性化を防ぐと述べた。そのため，コーピングの列記という気晴らし活動によってネガティブ情動が低減したと推測される。また，ネガティブ情動が低減したことが結果より示されたが，そのことが冷静さやリラックスという落ち着きの気分に反映された可能性が考えられる。

表3．コーピングの分類

カテゴリー	サブカテゴリー	該当人数	例
他者との交流活動	会話	15	電話，対面，近況，思い出話，恋バナ
	相談	7	家族への相談，友人への相談，自分の考えの共有
	共同	16	SNS上のシェア，ゲーム，食事，外出，運動
消費活動	食事	17	甘いもの，自分で作ったもの，外食，満腹，食感
	飲料	11	コーヒー，アルコール，炭酸
	喫煙	1	タバコ
	ギャンブル	1	ギャンブル
	買い物	15	食品，書籍，服，ネット，ウィンドウショッピング
身体的活動	外出	13	海，都市部，実家，自然，カフェ，サークル，一人で
	運動	15	ダンス，筋トレ，散歩，自転車，テニス
	製作	13	料理（工程含める），描絵，作品の創作
	発声	13	カラオケ，負の感情の表出，ながら歌唱，独り言
	演奏	4	ギター，好きな曲の演奏
	運転	3	都市高速での走行，遠くへのドライブ
	日常的業務	6	アルバイト，掃除，家事
頭脳的活動	読書	15	漫画，小説，雑誌，自己啓発本，飲み物と一緒に
	ゲーム	10	就寝前，1日中，PC，オンライン，スマホ，ゲーム機
	勉強	5	語学，音楽
	計画	11	商品・飲食店の検索，今後の予定，リストの作成
	想像	8	もしも…の話，将来の自分，理想の生活
	再生	5	好きな曲，アニメのセリフ，過去
視覚的活動	映像	16	映画,アニメ，テレビ，YouTube，動物，泣ける作品
	画像	7	過去の思い出写真，食べ物，動物，写真集の鑑賞
	SNS	4	Twitter，Instagram，ブログ，ネットサーフィン
聴覚的活動	音楽	15	好きな歌手，ながら聞き，スピーカー，イヤホンで
	コンテンツ	4	ラジオ，ながらラジオ，朗読
	音	2	ASMR，料理の音，声，水の音
推し活動	作品	12	映像，2次創作，写真，音楽，グッズ購買・鑑賞
	共有	3	推しについて友人と話す，SNS上の感想の共有
	知識	3	推しに関連すること知識，ネット検索，書籍を読む
休息活動	入浴	8	湯船，シャワー，長時間，銭湯，サウナ
	嗅覚	5	好きな香りのクリーム，コーヒーの香り，アロマ
	弛緩	6	ストレッチ，マッサージ，休憩，ダラダラする
	呼吸	6	ため息，深呼吸，就寝前の呼吸，外の空気
	睡眠	13	短時間の睡眠，早寝遅起き，暖かい状態にする
問題への直接対処活動	状況の整理	5	ストレスの原因やモヤモヤの書き出し，優先順位をつける，ストレスの認識
	再認識	3	ネタへの昇華，受容，相手の立場で考える，笑う
	放棄	4	ゴミ捨てと一緒に悩みの放棄，瞑想，連絡の遮断
自己への活動	自愛	6	過去の頑張りの想起，「大丈夫」，自分を褒める
	変身	5	爪切り，髪を洗う，化粧，服を着る，スキンケア

2．有意差が示されなかった因子（ポジティブ情動，ストレス緩衝，怒りの制御）について

一方，心理的ストレス反応のうちのポジティブ情動と，ストレス場面における対処の自信のうちのストレス緩衝，怒りの制御に有意な差が示されなかったことついては，原因として100個という個数の目標設定と自己開示への抵抗が考えられる。まず，個数の目標設定について一番多くコーピング数を出した調査協力者の感想から，「あと少しで100個だから頑張ろうと思った」という語りを得た。本研究では，具体的に個数を設定したことで調査協力者にとって列記作業が努力義務になり，頑張りすぎてしまうという負担が生じ，ネガティブに作用した可能性がある。また，調査協力者の中には自身が列記したコーピング数を少なく感じた人がいた。多い個数を設定することは，「数が多い＝良い」というイメージを与えかねず，自身のコーピングが少ないと感じることによって，自己否定につながる可能性がある。コーピングの列記作業がネガティブな体験となった場合は，コーピング列記の作業自体がストレッサーとなり得るため，作業の実施については対象者の精神的健康を考慮する必要が示唆された。

次に，自己開示の抵抗について，調査協力者の感想からは自身の趣味を開示することへの不安に関する語りが得られた。榎本（1997）は自己開示の心理的抑制要因について，「現在の関係のバランスを崩すことへの不安」，「深い相互理解に対する否定的感情」，「相手の反応に対する不安」を挙げた。同様に，遠藤（1994）は大学生において相手から評価されたり否定されたりすることに対する「恥ずかしさ」や「不安」などの否定的感情が自己開示抵抗感と関連していることを示した。本研究で行われた自身のコーピングの共有は，自己開示の心理的抑制要因の中でも特に榎本（1997）が指摘した「相手の反応に対する不安」に関連すると考えられる。自身のプライバシーを開示することは，程度によって不安が増進され，結果として心理的ストレス反応を悪化し得ることを考慮する必要がある。

3．コーピングの分類について

田中・林（2012）のコーピング分類を参考にして本研究で集められたコーピングを分類し，独自のカテゴリーを作成した。その結果，【他者との交流活動】，【消費活動】，【身体的活動】，【頭脳的活動】，【視覚的活動】，【聴覚的活動】，【推し活動】，【休息活動】，【問題への直接対処活動】，【自己への活動】の10のカテゴリーが生成された。

先行研究になく，本研究のカテゴリーとして新たに生成したものに【推し活動】がある。他のカテゴリーに含めずに新たなカテゴリーとして採用した理由は，推し活動が持つ精神性に着目したからである。『広辞苑（第６版）』（2008）によると，「推す」の定義は「勧める，推薦する」である。つまり，「推し」は推す対象のことを表すため，「推し」は「人に勧めたいもの」といえる。しかし，本研究では鑑賞，購入，検索など一人で楽しむコーピングが多く集められたことから「推し」について「積極的に愛情を注ぐもの」と定義する。今井ら（2010）の研究によると，ファン心理は「熱狂」，「目標」，「共感」の３つの因子から構成されており，パス解析から「目標」と「共感」が「熱狂」に強い影響を及ぼすことが示された。また，今井ら（2010）は熱狂的なファンであればあるほど将来や現在の幸福への重要度が増加し，QOL に強く影響することや，ファンという一つの集団に属していることが，集団に対する帰属意識と個人的要因の自尊心につながることも示唆した。これより【推し活動】は単純な応援ではなく，自身のアイデンティティの形成や，生活に大きな影響を与えるものだと推測される。そこで Stone. & Neale（1984）が作成したコーピング分類のうちの「宗教：精神的な慰めや支えを求めたり，見つけたりすること」に類似した概念であると考えられた。そのため，本研究では新しいカテゴリーとして，【推し活動】というカテゴリーを採用した。しかし，「推し」という概念は最近使われるようになり，まだ関連する研究は少ないためコーピングとしての推し活動の効果や意義について検討する余地がある。

4．本研究の課題と今後の展望

本研究より，自身のコーピングの列記と他者との共有がネガティブ情動の低減や落ち着きの向上につながることが示唆された。その要因としてセルフ・モニタリング，気晴らしが挙げられた。特に，コーピングの列記と共有によって自身のコーピング・レパートリーを振り返る機会となり，コーピングの傾向についてメタ的に理解したことは調査協力者にとって有益であったと考えられる。しかしポジティブ情動や一部のストレス場面における対処の自信には大きな変化が示されなかった。そのため本セッションをストレスマネジメントとして活用するためには，対象者の精神的健康や教示と方法について再検討の必要があると考える。

次に，本研究の課題として「ストレス」の捉え方が挙げられる。本研究では，教示として「ストレスを感じて気分が落ち込んでいる時」としたが，ストレスの捉え方は個人によって千差万別だと考える。今回は気分の落ち込みに限定したが，イライラやモヤモヤなど他の情動が生起する場合もある。それらの情動に対処するコーピングは内容によって変わるのではないだろうか。「ストレス」という言葉は広義であるため，今後の研究ではストレスを感じる状況についても検討する必要がある。

最後にコーピングリストの活用である。自身のコーピング・レパートリーの認識をストレス場面における対処の自信につなげるためには，自身が選択したコーピングの実施によってストレスが緩和される実体験が必要である可能性が考えられる。そのため本研究で作成したコーピングリストを用いた長期的な調査が必要である。

文献

安藤清志（1986）．対人関係における自己開示の機能．東京女子大学紀要論集，**36**（２），167-199.

Chi, M. T. H.（2000）. Self-explaining: The dual processes of generating inference and repairing mental models. In R. Glaser（Ed.）, *Advances in instructional psychology: Educational design and cognitive science*, **5**, 161-238. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

榎本博明（1997）．自己開示の心理学的研究．北大路書房．

遠藤公久（1994）．自己開示における抵抗感の構造に関する検討．筑波大学心理学研究，**16**，191-197.

今井有里紗・砂田純子・大木桃代（2010）．ファン心理と心理的健康に関する検討．生物化学研究，**32**，67-79.

伊藤絵美（2021）．コーピングのやさしい教科書．金剛出版．

伊藤貴昭・垣花真一郎（2009）．説明はなぜ話者自身の理解を促すか―聞き手の有無が与える影響―．教育心理学研究，**57**（１），86-98.

神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二（1995）．対処方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.

Kato, T.（2012）． Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence

for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, **59** (2), 262-273.
金ウィ淵・津田彰・松田輝美・堀内聡（2011）．本邦における予防的ストレスマネジメント研究の最近の動向．久留米大学心理学研究，**10**，164-175.
小松智子・内田若希（2016）．福祉職への就職意思に影響を与える要因の質的検討―相談援助実習を終了した大学生へのインタビュー調査を通して―．日本保健福祉学会誌，**23**（1），1-13.
Larsen, R.（1993）. *Emotion regulation in everyday life: An experience sampling method*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Ontario.
Lazarus, R.S.& Folkman, S.（1984）. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer 本明寛・春木豊・織田正美（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.
真船浩介，鈴木綾子，大塚泰正（2006）．大学生におけるストレッサーの特徴 : 認知的評定，及び心理的ストレス反応との間連の検討．学校メンタルヘルス，**9**，57-63.
松尾綾・前田由紀子（2015）．レジリエンスと問題解決に向けた行動特性との関連―看護大学生のインタビューからの比較検討―．西南女学院大学紀要，**19**，27-36.
丸山利弥・今川民雄（2002）．自己開示によるストレス反応低減効果の検討．対人社会心理学研究，**2**，83-91.
三宅典恵・岡本百合（2015）．大学生のメンタルヘルス．心身医学，**55**（12），1360-1366.
野中俊介・原　剛・尾棹万純・森田典子・嶋田洋徳（2019）．セルフ・モニタリングがストレスマネジメント教育におけるコーピング・レパートリーの獲得に及ぼす影響．健康心理学研究，**31**（2），113-121.
及川恵（2003）．気晴らしの情動プロセス―効果的な活用に向けて―．教育心理学研究，**51**，443-456.
佐藤徳・安田朝子（2001）．日本語版 PANAS の作成．性格心理学研究，**9**，138-139.
Stone, A.A. & Neale, J.M.（1984）. New measure of daily coping: Development and results. *Journal of Personality and Psychology*, **46**, 892-906.
田中桃子・林美都子（2012）．大学生が抑うつ気分を感じた時に行う気晴らし対象について．学校教育学会誌，**17**，65-74.
塚原拓馬（2011）．SDS を用いた青年期の抑うつ傾向に関する現象記述的研究．健康心理学研究，**24**，50-59.
津田彰・片柳弘司（1996）．ストレスコーピング過程と心理生物学的ストレス反応との関連性．行動医学研究，**3**（1），1-7.
山田冨美雄・大野太郎・堤俊彦・百々尚美・山内久美・野田哲朗・服部祥子（2001）．ストレスマネジメント自己効力感尺度(1)―SMSE-20 開発の経緯と項目標準値―．日本健康心理学会第14回大会発表論文集，138-139.
『広辞苑（第 6 版）』（2008）．岩波書店.

The Effect of the Coping Listing and Sharing among University Students

Yuko SEN
Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University
Noriki HARIZUKA
Satoshi KOGA
Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

The purpose of this study was to examine whether listing of self-coping and sharing those coping with others would change psychological stress reactions and self-confidence in dealing with stressful situations, and to classify coping among university students. The participants were 17 university students. They created and shared their own coping list. One-way analysis of variance found that negative emotions were alleviated immediately after listing copings and sharing the list, and calmness improved throughout the session. It is assumed that the reasons are to facilitate the comprehension of their own coping through self-monitoring, and to prevent them from occurring to negative thoughts through distraction activities. On the other hand, there were no significant differences in positive emotions, stress buffering, or anger control. That results suggest that setting of the number of coping and resistance to self-disclosure have the negative effect. In addition, regarding the classification of coping gathered by this study, 10 categories were classified: *Interacting activities*, *Consuming activities*, *Physical activities*, *Intellectual activities*, *Visual activities*, *Auditory activities*, "*favorites" activities*, *Relaxing activities*, *Problem-focused activities*, and *Self-directed activities*.

Keywords: stress, coping repertoire, listing, sharing, self-monitoring