

## 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<sup>1,2)</sup>

内田 香奈子<sup>3)</sup>

兵庫教育大学大学院連合  
学校教育学研究科

山崎 勝之

鳴門教育大学大学院  
学校教育研究科

本研究の目的は、情動焦点型コーピングの1つである感情表出と抑うつとの因果関係を、予測的研究方法を用いて検討することである。参加者は341名で、質問紙には、怒りと落胆感情に対する2タイプの感情表出(独立的/他者依存的)を測定する感情コーピング尺度(ECQ)の状況版、問題焦点型コーピングの測定にはGeneral Coping Questionnaire(GCQ)の状況版、抑うつ測定にthe Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D)を用い、5週間をあげ(T1とT2)、2度回答した。階層的重回帰分析の結果、女性においてT1の独立的感情表出がT2の抑うつと正に関連していた。また、女性において抑うつが高いほど問題解決を行わないことが示された。独立的感情表出を低め、同時に問題解決を高める介入の可能性について論議された。

キーワード：ストレス・コーピング、情動焦点型コーピング、感情表出、抑うつ、大学生

### 問 題

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。例えば、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みると、高齢者を除き、15-19歳が最も高く、続いて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。確かに、彼ら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。しかし、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割を超えている調査データが存在する(高倉・崎原・興古田, 2000)。また、大学生1年生を対象とした実態調査において、自覚症状として「気分が波がありすぎる」「なんとなく不安である」といった項目に該当した者が全体の6割を超える結果が示されている(西山・笹野, 2004)。

原因として、坂本・西河(2002)は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をあげている。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ることから、つまり裏を返せばその危機の時期であることから、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いる。このことから、ストレス耐性ならびに抑うつ予防の強化を目的とした大学機関における予防的介入教育がこれから必要となるであろう。そして、予防的介入方法を構築する上

- 1) 本研究は日本心理学会第70回大会で一部が発表された。
- 2) 本研究にあたり、鳴門教育大学木内陽一先生、梶井一暁先生、高知大学内田純一先生、岡谷英明先生、美作大学渡邊義雄先生、妻藤真彦先生、堀川涼子先生、ならびに各大学の学生の皆様、多くの皆様にご協力頂きました。この場をお借りして、心より御礼申し上げます。
- 3) 現所属：鳴門教育大学大学院学校教育研究科。

で、その基礎的知見を積み重ねることは意義深い。

ストレス・コーピング研究は、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) の分類をベースに研究が発展してきた。このうち問題焦点型とされているストレス・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 (e.g., Amirkhan, 1990; Endler & Parker, 1990)。一方、情動焦点型コーピングについては、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 (e.g., Endler & Parker, 1990)。

しかし、近年になって情動焦点型コーピングについての肯定的な知見も提供されている。例えば、Stanton, Kirk, Cameron, & Danoff-Burg (2000) は情動焦点型コーピングに的を絞り、かつコーピングを比較的安定したものと捉え、普段のストレスに対するコーピングを指す特性的コーピング (dispositional coping) と、特定の時点や状況に対するコーピングである、状況的コーピング (situational coping) の両コーピングの測定が可能な尺度を作成し、検討を行っている。その結果、例えば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、男性においても生活満足感と正の相関を導いている。また、本邦でも大学生を対象とした佐々木・山崎 (2002) の研究において、情動焦点型コーピングの下位概念である感情表出 (特性的コーピング) が、男性の高敵意者においてうつ状態を低減する知見を示している。この2つの尺度を使用した研究では共通して、感情表出によるコーピングの有益さを強調する結果を導いている。しかし、この2つの尺度には共通した問題点が2つ指摘される。まず、測定項目の抽象度が高すぎる点である。例えば Stanton et al. (2000) は「私は自由に感情を表にあらわそうとする」という比較的抽象度の高い項目があり、回答者の容易で正確な回答を困難にしている。今ひ

とつは感情表出を1因子のみで捉えていることである。多様な側面を持つ感情表出は複数の因子から構成される可能性が高く、この多様性を捉える必要がある。

そこで、内田・山崎 (2006a, 2007) は、例えば「いらぬ紙に自分の気持ちを書きなぐる」など、現実により近い場面において、具体的に用いられている多様なコーピングを捉えることを目的とし、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; 以下 ECQ) を作成している。この尺度は項目収集の際、感情表出によるコーピングについて自由に想起させた上で、個人ごとの聞き取り調査により項目が収集されており、最終的に、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。また ECQ は大学生や成人によく見受けられる感情に関わるストレス反応のうち、苛立たしさや腹立たしさをあらわす「怒り」と、「抑うつ」の中でもストレスサによって生じた感情に限定した「落胆」の2種類の感情に対するコーピングも測定できる尺度となっている。なお、この2種類の感情が抽出されたのは、本邦における成人を対象としたストレス反応尺度の情緒的反応における主だった感情が、この2種であったことに依存する (内田・山崎, 2007)。感情に関わるストレス反応を弁別し、それに対するコーピングを詳細に探っている点においても優れた、これまでに類のない尺度といえる。

なお、上記の3尺度における共通点としては、感情表出によるコーピングを捉えていることの他に、ストレス反応との交絡の問題を考慮している点がある。交絡とは測ろうとしている項目の中に、ここで言えばストレス反応などの、別の要因が入り混じっていることを呼ぶ。Stanton, Danoff-Burg, Cameron, & Ellis (1994) は、この問題が、情動焦点型コーピングが問題焦点型コーピングに比べて

健康に対して不適応的という見解を生み出し、結果として先行研究の知見を歪める可能性を示唆している。内田・山崎 (2006a, 2007) では、Stanton et al. (2000) と同様に、この問題を考慮して尺度を作成していることから、ECQ で捉えているコーピングは健康へ適応的な方向に寄与することが予測された。そして、内田・山崎 (2006b) では、大学生を対象に ECQ と抑うつとの相関、ならびに ECQ から抑うつへの因果関係を、横断的手法で検討している。この配慮にもかかわらず、いずれの因子においても感情表出によるコーピングが抑うつを高める結果を導いた。

それでは、やはり情動焦点型コーピングは健康を促進しない対処方略なのであろうか。ここで上記のような結果を導いた原因の一つに、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ろう。つまり、抑うつ傾向の高い者は多くのストレスを抱えていることが予測され、結果として感情表出によるコーピングを行っている可能性、つまり逆の因果関係の存在は否定できないことになる。

このような疑問を解決する方法として、逆因果の影響を統制する試みがある。つまり、横断的研究の限界である同時点での因果検証によって生じる逆因果の影響を、変数測定間に期間を設ける予測的研究 (prospective study) 方法を用いることで解決し、更に、分析によって逆の因果関係を統制する方法である。2 時点の期間には様々な設定が可能であるが、感情表出コーピングを対象にしているものの、同例の研究として、Fredrickson & Joiner (2002) では 5 週間の期間を設定している。よって、今回は 5 週間という期間を設定することが妥当と思われた。そして、コーピングについては、各時点の変数を的確に捉えるため、普段のコーピング傾向を捉える特性的コーピングではなく、各状況を捉えることの可能な、状況的コーピングを用いることが妥当と判断した。また、分析による逆因果の統制には階層的重回帰分析を用い

た。具体的には、階層的重回帰分析における特性を活かし、1 時点目の抑うつを独立変数に投入することで、2 時点目の抑うつにおける 1 時点目の抑うつを統制し、2 時点目の抑うつ変数を抽出する方法を用いた。また、コーピングは先行研究において問題焦点型コーピングに対する健康への肯定的な知見が示されていることから、本研究においても情動焦点型コーピングと併せて問題焦点型コーピングの検証を行うことが、先行研究との比較を行う上でも必要なのではないかと思われた。

そして、先にも述べた大学生における抑うつ予防という観点から、抑うつ状態を考慮したコーピングの有用性についても検討する必要がある。なぜなら、何らかのコーピングが効果を示す場合は、抑うつがある程度高まっているとき、つまり緩衝効果が生じていることが推測される。逆に言えば、抑うつの低い者はコーピングを行って抑うつを下げる必要がない状況にあり、床効果が生じている可能性がある。そしてこれは、抑うつの低い者はそれほど大きなストレスがかかっていない状況にあるともいえる。つまり、コーピングが抑うつに影響を及ぼす場合の直接効果には限界があり、健常者であっても抑うつがある程度高まっている者に限られる可能性がある。よって、抑うつの高さが後のコーピングに及ぼす影響や抑うつ状態の高い者が行うコーピングが後の抑うつに及ぼす影響を検討することにより、この問題を検討したい。

よって、本研究では以下の 2 点を研究目的とする。第一は、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を明らかにすることである。第二は、抑うつ状態の高さが与えるコーピングの効果を検証する。コーピングは問題焦点型と情動焦点型両コーピング変数を、対応する変数としては抑うつを用い、検討を行った。

## 方 法

**調査対象者** 4年制国立・私立大学大学生・大学院生 522名。うち大学院生8名分を除いた上で2回の調査で得られた有効回答者数は男性141名(平均年齢19.00歳,  $SD$  1.01歳), 女性200名(平均年齢18.96歳,  $SD$  1.09歳)であった。また, 後の分析対象者となったTime1における抑うつ状態の高い者は男性78名(平均年齢18.99歳,  $SD$  .99歳), 女性103名(平均年齢19.18歳,  $SD$  1.14歳)であった。なお, ここでは抑うつ状態の高い者を抽出する基準としてTime1におけるCES-Dの中央値を用い, 男性は15点以上, 女性は18点以上に該当する者をその対象とした。その結果, 全体の学年内訳としては, 大学1年生185名, 2年生49名, 3年生101名, 4年生6名であった。

### 調査票

1. 情動焦点型コーピング 内田・山崎(2006a)によって開発されたECQ(状況版)を用いた。測度は, 使用に耐えうる信頼性と妥当性が示された尺度で, 調査する時点(最近)で調査対象者にとって最もストレスフルなことによって生じた怒りならびに落胆の感情を生起する出来事を自由記述した後, その感情を鎮めるために行う, 感情表出によるコーピング方法をたずねるものである。他者依存的感情表出, 独立的感情表出の2下位尺度から構成されており, 測度はあらかじめ性差を考慮して開発され, 女性は各7項目, 男性は各5項目から構成されている(Appendix)。なお, 内田・山崎(2006a)で確認されている信頼性係数は以下の通りである(他者依存的感情表出 怒り, 男性  $\alpha$  = .81, 女性  $\alpha$  = .86; 落胆, 男女ともに  $\alpha$  = .85; 独立的感情表出 怒り, 男性  $\alpha$  = .69, 女性  $\alpha$  = .77; 落胆, 男性  $\alpha$  = .67, 女性  $\alpha$  = .77)。

2. 問題焦点型コーピング 既存のコーピング測度における構造の問題を批判的に考察し, 佐々木・山崎(2004)によって開発されたGeneral Coping Questionnaire(以下GCQ)状況版を用いた。

測度は使用に耐えうる信頼性と妥当性が示されており, 調査時点(最近)で調査対象者が直面している最もストレスフルな出来事を自由記述した後, その出来事への対処方法をたずねるものである。感情表出, 情緒的サポート希求, 認知的再解釈, 問題解決の4下位尺度, 各8項目から成るが, 今回は問題焦点型として設定された認知的再解釈と問題解決を用いた。なお, 佐々木・山崎(2004)で確認されている信頼性係数は以下の通りである(問題解決, 全体  $\alpha$  = .91, 男性  $\alpha$  = .90, 女性  $\alpha$  = .91; 認知的再解釈, 全体  $\alpha$  = .92, 男性  $\alpha$  = .93, 女性  $\alpha$  = .92)。

3. 抑うつ 島(1998)によって作成されたthe Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(以下CES-D)の日本語版を用いた。一般母集団における, ここ一週間のうつ症状を測定する尺度で, 全20項目から構成されている。

**手続き** 調査は大学の講義等を利用し, 集団実施した。各測度については以下の形式による回答を求めた。ECQならびGCQは「まったく行っていない(1点)」から「いつも行っている(5点)」の5件法で, 各下位尺度の得点範囲はECQが女性で7-35点, 男性で5-25点, GCQが男女ともに8-40点である。

CES-Dでは, ここ一週間に経験した抑うつ症状をあらゆる事柄について経験した頻度を, まったくないかあったとしても1日も続かない場合, 週のうち1-2日, 週のうち3-4日, そして5日以上の4件法(0-3点)で, 0-60点の得点範囲である。5週間の期間をあけ, 実施した。

**分析** 分析には統計パッケージSPSS(Ver. 11.5, Small Water社)を用いた。

**調査時期** 1回目は4月下旬から5月中旬, 2回目は6月から7月上旬に行われた。なお, 調査時期は各大学の試験時期, 長期休暇を避けるように配慮した。

## 結 果

**各変数の基礎統計, 性差, ならびに尺度間相関**  
まず, 各変数の平均得点, 標準偏差, 性差について検討を行った。その結果, ECQの全変数ならびに抑うつにおいて女性が男性より得点が高く, 有意差が見られた。したがって, 以後の分析については男女別に行うこととした。なお, この性別の分析はECQが性差を考慮した測度であることから必須であった。また, 抑うつの標準偏差が他の変数に比べて高い値を示した。これは, 他の変数に比べて得点範囲が広く, 結果として平均値が高くなることに依存する結果と推察される。

次に, 尺度間相関を算出した。その結果, ECQでは, 男女ともに同因子の感情間(怒りと落胆)が正に関連していた。また, 男女ともにGCQの問題解決と認知的再解釈が正に関連していた。抑うつと各尺度間の関連をみると, 男性では問題解決や認知的再解釈と負に, 独立的感情表出では両感情ともに正に関連していた。また女性では他者依存的感情表出(落胆), 独立的感情表出(怒りと落胆)それぞれと正に関連していた。続いて, 問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングとの関連をみると, 男性では認知的再解釈と他者依存的感情表出(怒り), 女性では問題解決と他者依存的感情表出(落胆)それぞれが正に関連していた (Table 1)。

**因果関係の検証** 次に, 各コーピングが抑うつへ及ぼす因果関係を検討するため, Time 1 (T1)での抑うつと各コーピングを独立変数, Time 2 (T2)での抑うつを従属変数として, 男女別に2ステップから構成される階層的重回帰分析を行った。投入方法としては, 第1ステップで統制変数として抑うつを, 第2ステップで各コーピングを投入した。また, すべてのコーピングを同時に投入した場合, 各コーピングで互いに影響が統制されることを受け, 本研究で用いたコーピングの各尺度は, その信頼性と妥当性が下位尺度ごとに独立して検討されていることから, 以後の分析において各コーピングを単独で投入することが妥当であると判断した。よって, コーピング尺度についてはECQの2変数(他者依存的感情表出, 独立的感情表出)×感情(怒り, 落胆)の計4変数, そしてGCQの問題焦点型にあたる2つのコーピング変数(問題解決, 認知的再解釈)をそれぞれ単独で投入し, 全6パターンの分析を行った。その結果, いずれのパターンにおいても各コーピングから抑うつへの有意な寄与は示されなかった。なお, すべてのコーピング変数を同時に独立変数として投入し, 性別ならびに感情ごとの分析も行ったが, いずれも有意な寄与は示されなかった。

続いて, 先行知見からの予測としてコーピングが抑うつを高めるのではなく, 抑うつの高いものはストレスが高く, 結果として当該コーピング

**Table 1** Time 1における各変数の下位尺度間相関, 平均値(標準偏差), ならびに性差

変数	1	2	3	4	5	6	7	男性 (N=141)	女性 (N=200)	t値
GCQ	1. 問題解決		.50**	.08	-.03	.03	-.24*	25.34 (7.29)	25.66 (6.56)	.42
	2. 認知的再解釈	.36**		.18*	-.02	.08	-.19*	23.15 (7.49)	24.20 (7.50)	1.30
ECQ	3. 他者(怒り)	.11	.05		.14	.68**	.08	9.48 (4.31)	16.37 (6.29)	4.54**
	4. 独立(怒り)	-.01	.10	.13		.12	.61**	7.18 (2.63)	11.30 (4.33)	2.79**
	5. 他者(落胆)	.18*	.08	.63**	.15*		.14	9.73 (4.27)	16.51 (5.92)	4.42**
	6. 独立(落胆)	.00	.07	.11	.82**	.20**		6.91 (2.49)	10.99 (4.29)	3.02**
CES-D	7. 抑うつ	-.13	-.13	.07	.28**	.14*	.27**	16.65 (9.45)	18.99 (10.28)	2.14*

\*\* $p < .01$  \* $p < .05$  ( ) = 標準偏差 上段 = 男性 下段 = 女性

他者: 他者依存的感情表出

独立: 独立的感情表出

を行っているという逆の因果関係が考えられたことは先にも述べた通りである。そこで、抑うつが後続のコーピングに及ぼす影響を検討するため、T1での各コーピングと抑うつを独立変数、T2でのコーピングを従属変数として、男女別に2ステップから構成される階層的重回帰分析を行った。投入方法としては、第1ステップで統制変数としての各コーピングを、第2ステップで抑うつを投入した。なお、先の分析と同様の理由から、第1ステップでの統制変数と従属変数のコーピングについては、ECQの2変数（他者依存的感情表出、独立的感情表出）×感情（怒り、落胆）の計4変数、そしてGCQの問題焦点型にあたる2つのコーピング変数（問題解決、認知的再解釈）をそれぞれ単独で用い、全6パターンの分析を行った。その結果、女性の問題解決において有意な増分があり、有意な負の回帰係数が認められた ( $\Delta R^2=.02$ ,  $\beta=-.14$ ,  $p<.05$ )。以上の結果から、女性におい

て抑うつが高いほど後の問題解決によるコーピングの使用頻度が低下することが示唆された。

そして最後に、本研究の対象者の中で抑うつが高い者だけを抽出してコーピングから抑うつへの因果関係について再度検討を行った。抑うつの中中央値得点で群分けをした上で、抑うつの高いものが各コーピングを行ったときの抑うつへの因果関係を検討することを目的とし、抑うつを感じる程度が高い者に限定した検討を試みた。分析方法は先ほどと同様に階層的重回帰分析を用い、第1ステップで統制変数として抑うつを、第2ステップで各コーピングを投入した分析を行った (Table 2)。その結果、ECQの独立的感情表出（落胆）において有意な増分が認められ ( $\Delta R^2=.02$ ,  $\beta=.16$ ,  $p<.05$ )、抑うつの高い女性において、がっかりしたり、落ち込んだとき、一人で感情表出を行うほど抑うつが高くなることが示された。

Table 2 抑うつ高群における Time2 の抑うつを従属変数とした階層的重回帰分析

Step	独立変数	$\beta$	男性			女性		
			$R^2$	$\Delta R^2$	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	
1	T1 抑うつ	.49**	.23**	.24**	.66**	.43**	.44**	
2	T1 他者 (怒り)	.12	.23**	.01	.06	.43**	.00	
1	T1 抑うつ	.49**	.23**	.24**	.66**	.43**	.44**	
2	T1 独立 (怒り)	.09	.23**	.01	.08	.43**	.01	
1	T1 抑うつ	.49**	.23**	.24**	.66**	.43**	.44**	
2	T1 他者 (落胆)	.03	.22**	.00	.03	.43**	.00	
1	T1 抑うつ	.49**	.23**	.24**	.66**	.43**	.44**	
2	T1 独立 (落胆)	.18	.25**	.03	.16*	.45**	.02*	
1	T1 抑うつ	.49**	.23**	.24**	.66**	.43**	.44**	
2	T1 問題解決	-.08	.23**	.01	-.09	.44**	.01	
1	T1 抑うつ	.49**	.23**	.24**	.66**	.43**	.44**	
2	T1 認知的再解釈	.02	.22**	.00	.05	.43**	.00	

N=(男性 78 名, 女性 103 名)

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

他者: 他者依存的感情表出

独立: 独立的感情表出

## 考 察

### 本研究における視座

はじめに、第一の目的であるコーピングから抑うつへの影響について得られた結果を中心に考察したい。先述の通り、本研究で用いた ECQ は、Stanton et al. (2000) と同様に、ストレス反応との交絡の問題を考慮して作成されている。また、調査方法についても彼女らと同様に縦断的研究を用い、分析方法についても階層的重回帰分析を用いて検討を行っている。しかし、結果は Stanton et al. (2000) とは異なる結果を示した。つまり、男女ともにストレッサによって生じた感情が怒りならびに落胆いずれの場合においても、感情表出によるストレス・コーピングから抑うつへの有意な因果関係は示されなかった。また、第二の目的とも重複するが、女性の高抑うつ群においてコーピングから抑うつに有意な正の因果関係が見いだされたが、いずれの結果も Stanton et al. (2000) とは異なるものであった。

では、同じアプローチ方法を用いた二つの研究に、このような相違が生じた原因として、いかなることが考えられるであろうか。その一つとしては項目内容の違い、そして下位尺度構成の相違が考えられる。例えば、Stanton et al. (2000) は、抽象的な項目で、また 1 因子で感情表出を捉えている。一方、内田・山崎 (2006a) では具体的で実際の行動内容により近い項目で、2 因子から感情表出を捉えている。もちろん、本研究で得られた結果のみを取り上げ、一概に結論づけることは危険であるが、項目や、感情表出の捉え方の違いによって、その働きが異なる可能性を持つだろう。

次に、第二の目的であった抑うつ状態の高さが与えるコーピングの効果について考察したい。本研究では、抑うつ状態が低い者へのコーピングにおける効果の検証について、その限界を考慮し、抑うつの高さが後のコーピングに及ぼす影響ならびに抑うつ状態の高い者が行うコーピングが後の

抑うつに及ぼす影響を検討した。その結果、女性において抑うつ状態の高い者は、後に問題解決コーピングを行わないこと、さらに女性の高抑うつ群では独立的感情表出（落胆）を行うことが後続の抑うつを高めることが示された。

女性の高抑うつ群のみにこのような結果が示された理由の一つには、男女各高群の性質の違いが考えられる。先行研究 (e.g., Ross & Mirowsky, 2006; Weissman, Leaf, Tischler, Blazer, Karno, Bruce, & Florio, 1988; Zhao, Chen, Lin, & Sigal, 2006) と同様に、今回の性差の検討においても男性より女性において抑うつ得点が高かったこと、そして本研究における群分けの基準となった CES-D の中央値得点が女性ではカットオフ得点を上回る得点であったことから、全体的にみられる女性の抑うつの高さが、女性の高抑うつ群のみに、この結果をもたらした可能性が考えられる。よって、抑うつを感じやすい女性が、がっかりしたり落ち込んだ時に、一人で感情表出によるコーピングを行わないことが抑うつ軽減に寄与することが示唆される。そして、今後は全体への予防的アプローチと共に、女性に対して的を絞った介入を考慮する必要があるだろう。

また、これまでの研究では、すべての大学生に対して、抑うつ予防的アプローチを視野に入れ、コーピングと抑うつとの関連が検討されたもの、あるいは抑うつについてすでに病的状態にある者のみを対象とした研究が多かったように思われる。しかし、一般健常者の中でも特に大学生は、健康感にあふれる年代のためにかえって多少の異常を我慢する、あるいは見逃している場合が多いことが推測される。このことから、本研究のようにすべての大学生を対象とした上で、その中でも問題性の高い対象への的を絞って検証を行う研究方法についても考えていく必要がある。

### 新たな課題

本研究の結果より、今後の検討すべき課題として考えられる主な事柄について以下に示す。第一

に、情動焦点型コーピングについて更なる模索が必要であろう。Lazarus (2000) は問題焦点型、情動焦点型両コーピングともに、対処努力において不可欠であることを示している。また、Stanton & Franz (1999) は情動焦点型コーピングの果たす役割について、感情研究におけるいくつかの研究事例を示した上で、ストレスの原因であるストレスへの馴化や、認知的再評価を促す可能性を示唆している。実際、本研究においても、T1における相関分析の結果ではあるが、男性では認知的再解釈と他者依存的感情表出（怒り）、女性では問題解決と他者依存的感情表出（落胆）それぞれが正に関連していたことから、他者依存的感情表出を通してきた情動焦点型コーピングと問題焦点型コーピングにおける何らかの関連を示唆している。確かに私たちの日常生活を考えた際、問題焦点型コーピングのように、すぐに問題に働きかける行動をとることが困難な状況は多く、例えば初めのうちは情動焦点型コーピングを用いて不快な情動を軽減し、その後、問題解決行動へ向かうなどの事例が予想される。本研究においては、女性の高抑うつ者において、落ち込んだとき一人で行う感情表出は抑うつを高めることが示唆されたが、今後、他のコーピング方略と併せて使用した場合や、その使用量などの違いから生じる差異についての詳細な検証が必要である。

第二に、本研究における期間設定についてである。本研究では先行研究にならい、因果間に5週間という期間設定を行い、逆因果の影響を防ぐ試みを行った。しかし、5週間が妥当かという点については議論の余地がある。例えば更に長く設定することは逆因果の影響を少なくするのか、それとも、より短くすることが効果的な検証が可能なのかは分からない。この点からも、今後は、期間の設定を変え、検討を行う必要がある。

第三に、別の方法によるコーピングから抑うつへの影響を検証する試みを行う必要がある。本研究での方法は、コーピングから抑うつにおける間

隔を操作し、更に分析に依存して、その2変数間の因果を作りだしている。しかし、現実的にコーピングと抑うつとの間に因果が保たれている保証はない。本研究は、内田・山崎 (2006b) における横断研究上の問題、ならびに情動焦点型コーピングが抱える質問紙上の問題の再検証することを目的としていたため質問紙法を用いた。しかし、より現実場面に近いコーピングとその効果を検証するのであれば、例えば実験法や観察法、そして介入研究を用いた手法による検証が望まれる。

そして第四に、取り扱う変数についての問題があげられる。本研究では大学生をターゲットとして研究を行ったことから、その最たる問題である抑うつをターゲットとして研究を行った。しかし、コーピングが取り扱うべき変数は多岐にわたる。例えば、女性における摂食障害や男性におけるアルコール依存などの問題も取り扱うべきであり、そのような観点からも情動焦点型コーピングについて探る必要がある。

以上のように、本研究の大学生を対象とした結果について考察したが、今後は、本結果を含めた基礎的な先行知見を臨床場面につなげる試みが重要である。小中学校では、ストレスマネジメントへの試みが高まりつつあることから（松木, 2005）、他の年齢層と比較して抑うつになる危険率が高い大学生へのメンタルヘルスに関わる問題への予防的介入を実施する必要がある。こうした基礎的知見の蓄積が、将来的に大学生への適応的な生活の保障につながることを期待される。

#### 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.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **58**, 844–854.



- 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.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, **13**, 172-175.
- 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).
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, **55**, 665-673.
- 松本 繁 (2005). 学校で行うストレスマネジメント・プログラム 上里一郎 (監修), 竹中晃二 (編) ストレスマネジメント——「これまで」と「これから」——ゆまに書房 pp. 227-240.
- 西山温美・笹野友寿 (2004). 大学生の精神的健康に関する実態調査 川崎医療福祉学会誌, **14**, 183-187.
- Ross, C. E., & Mirowsky, J. (2006). Sex differences in the effect of education on depression: Resource multiplication or resource substitution? *Social Science and Medicine*, **63**, 1400-1413.
- 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り組み——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.
- 佐々木恵・山崎勝之 (2002). 敵意と健康状態の因果関係ならびにその媒介過程としてのストレス・コーピングの検討 健康心理学研究, **15**, 1-11.
- 佐々木恵・山崎勝之 (2004). 敵意と健康状態の因果関係における状況的コーピングの媒介機能 健康心理学研究, **17**, 1-9.
- 島 悟 (1998). NIMH 原版標準拠/CES-D Scale —うつ病 (抑うつ状態)/自己評価尺度— 千葉テストセンター
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., & Ellis, A. P. (1994). Coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding. *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**, 350-362.
- Stanton, A. L., & Franz, R. (1999). Focusing on emotion: An adaptive coping strategy? In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press. pp. 90-118.
- 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.
- 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.
- 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.
- Weissman, M. M., Leaf, P. J., Tischler, G. L., Blazer, D. G., Karno, M., Bruce, M. L., & Florio, L. P. (1988). Affective disorders in five United States communities. *Psychological Medicine*, **18**, 141-153.
- Zhao, W., Chen, Y., Lin, M., & Sigal, R. J. (2006). Association between diabetes and depression: Sex and age differences. *Public Health*, **120**, 696-704.

## A Prospective Study of the Effect of Emotional-Expression Coping on Depression in University Students

Kanako UCHIDA<sup>1</sup> and Katsuyuki YAMASAKI<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Hyogo University of Teacher Education

<sup>2</sup>Naruto University of Education

THE JAPANESE JOURNAL OF PERSONALITY 2008, Vol. 16, No. 3, 378-387

The purpose of this study was to investigate the causal relationship between emotional expression as an emotion-focused coping and depression of university students using a prospective research design. Participants were 341 undergraduates, who completed a battery of self-report questionnaires. They were the situational version of Emotional Coping Questionnaire (ECQ) to measure two types of expressing anger and depressive emotions (i.e., Emotional Expressions to Oneself and to Others), the situational version of General Coping Questionnaire (GCQ) for problem-focused coping, and Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) for depression. The three measures were administered twice, T1 and T2, five weeks apart. Hierarchical regression analyses of the data showed that T1 Emotional Expression to Oneself had a significantly positive relationship with T2 depression in women. Results also suggested that depression reduced problem-solving coping in women with high depression. The possibility of intervention to reduce emotional expression to oneself along with enhancing problem solving is discussed.

**Key words:** stress coping, emotion-focused coping, emotional expression, depression, university students

### Appendix Emotional Coping Questionnaire (ECQ) 項目リスト

	項目番号	項目文
他者依存的感情表出	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
	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
	6	仲の良い友達に直接会って、自分の気持ちを話す
	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
	9*	出来事とは関わりのない人に、自分の気持ちを態度にあらわす
	11	置かれている状況とは、関係のない友達に直接会って自分の気持ちを話す
	15	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
	16	仲の良い友達にメールで、自分の気持ちを伝える
独立的感情表出	2+	ノートに自分の思いを書き出していく
	4+	一人のときに、物にあたる
	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
	7	一人で自分の気持ちを叫ぶ
	10	思っていることを一人でつぶやく
	12	いらぬ紙に自分の気持ちを書きなぐる
	13	迷惑にならない場所で、自分の気持ちを声に出す
	14*	一人になって泣こうとする

男女共通項目は他者依存的感情表出で1, 6, 11, 15, 16番、独立的感情表出で5, 7, 10, 12, 13番である。加えて女性は他者依存的感情表出で3, 8番、独立的感情表出で2, 4番がそれぞれ独自の項目として加わる (+印で示す)。\*印は無関項目である。