

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 -

山田富美雄¹⁾・大野太郎²⁾・堤俊彦³⁾・百々尚美⁴⁾・山内久美⁵⁾・野田哲朗⁶⁾・服部祥子⁷⁾

1)大阪府立看護大学 2)大阪少年鑑別所 3)近畿福祉大学 4)山本病院

5)カウンセリングルーム GRACE 6)大阪府立こころの健康総合センター 7)大阪人間科学大学

キーワード：ストレスマネジメント自己効力感、SMSE-20、健常者、患者、加齢、性差

心身の健康を維持促進する目的でなされるストレスマネジメント教育(Stress Management Education; 以後SMEと略記)の対象者は、健常者/患者の区別や、老若男女の区別なく広範に及ぶ。また介入実践の場も、学校、地域、会社、病院と多様である¹⁾。

こうしたSMEは、1970年代に欧米で開始され、1980年代には日本にも紹介されたが、1990年代を迎えるまでは本格的な普及をみるには至ってこなかった。SMEは、学術的基盤として生理心理学、行動理論、学習理論などを位置づけたうえで、個人・集団の区別なく人間の健康を維持・促進することを目的としている。いうまでもなくSMEは、健康心理学における一基本介入技法といつてよいであろう。

筆者らは1995年以来、多種多様な用途でSMEプログラムを開発し、実践してきた²⁻⁴⁾。また、こうしたSME実践を効率よくすすめ、科学的に教育・介入効果を評価するための基礎研究を実施し、特に教育介入効果の評価系作りを急いでいる⁵⁻⁷⁾。こうした流れの中で、SMEを実施する前と後の2度測定すべき評価系として、ストレス、ストレス反応とともに、SMEで教授し、認知-行動的な教育効果を期待すべき10種のスキルを自己評価するためのストレスマネジメント自

己効力感尺度(Stress Management Self Efficacy: SMSE-10)を開発し、その適用を試みているところである⁷⁻¹¹⁾。

一連の本報告においては、さらに項目を10種追加したSMSE-20を作成し、年齢や健康度において異なる多様な対象者に適用し、興味有る知見を得たので報告するものである。

方法

対象者 健康者1346名(男567、女779)と患者613名(男214、女399)の計1959名。対象者の年齢は5~88(平均37.3±17.0)歳であった(表1)。

表1 調査対象者の属性

SEX	健康	年齢段階							年齢
		-14	15-	25-	35-	45-	55-	65-	
男性	健常	108	152	94	94	83	20	20	
	患者		5	13	20	29			
男計		113	165	114	123	121	70	75	
女性	健常	98	297	102	96	94	61		
	患者		5	23	42	45	75		
女計		103	320	144	141	169	161	140	
合計	健常	206	449	196	190	177	81	47	
	患者	10	36	62	74	113	150		
計		216	485	258	264	290	231	215	

平均±s.D.

表2 性別 SMSE-20 尺度の項目別平均得点と分析人数

#	項目	男性	女性	性	全体	健康x年齢	年齢	健康
1.	どんなつらい事が発生するか、予測できる	47.0 ± 27.0	> 43.6 ± 26.7	**	45.0 ± 26.9	***		**
2.	イライラしそうな時でも、リラックスすることができる	48.5 ± 24.6	> 45.2 ± 24.4	**	46.5 ± 24.5*	**		
3.	映画や演劇を観て、心から笑ったり泣いたりできる	69.7 ± 26.1	< 79.1 ± 23.9	***	75.4 ± 25.2	***	***	
4.	どんな時でも冷静に判断することができる	53.4 ± 23.1	> 51.5 ± 23.0	*	52.3 ± 23.0	***	*	*
5.	つらいことでも、辛抱できる	61.8 ± 22.7	= 61.7 ± 23.6		61.7 ± 23.2	***		***
6.	物事の悪い面だけでなく良い面に気づくことができる	62.7 ± 20.7	< 65.1 ± 20.8	*	64.1 ± 20.8	**		
7.	困ったことがあったら、相談できる人がいる	65.2 ± 27.2	< 79.8 ± 23.5	***	73.9 ± 26.0	*	*	
8.	困難に出会っても、常に積極的にチャレンジできる	56.4 ± 24.2	< 59.4 ± 23.4	**	58.2 ± 23.8	***		*
9.	どんな時も、ユーモアを忘れないでいられる	55.8 ± 25.2	= 55.5 ± 24.1		55.6 ± 24.5	***		
10.	怒りで爆発しそうな時でも抑えることができる	59.2 ± 26.3	= 58.1 ± 24.6		58.5 ± 25.3	+	**	
11.	お茶やコーヒーなどでくつろぐことができる	63.4 ± 27.1	< 69.6 ± 25.2	***	67.1 ± 26.1	**	*	
12.	イライラしたとき、からだを動かして発散できる	61.7 ± 27.6	> 58.4 ± 27.3	**	59.7 ± 27.5	***		***
13.	むかついて、キレそうになっても辛抱できる	60.7 ± 26.0	= 61.6 ± 25.4		61.3 ± 25.6	**		
14.	自分をそれなりに評価できる	57.5 ± 23.5	= 58.4 ± 22.8		58.0 ± 23.1	**		*
15.	イヤなことはイヤと正しく主張することができる	59.8 ± 24.1	= 58.7 ± 25.0		59.1 ± 24.7	*		*
16.	時間を忘れるほど没頭できることがある	68.8 ± 26.3	> 65.2 ± 28.2	**	66.7 ± 27.5	***	**	***
17.	自分の思い通りになることがある	56.6 ± 23.2	< 58.7 ± 22.1	*	57.9 ± 22.6	***		
18.	時には人の気持ちを分かってあげることができる	67.4 ± 19.8	< 71.2 ± 19.5	***	69.7 ± 19.7	***	*	
19.	人をひっぱっていける得意なことを持っている	52.4 ± 26.1	> 50.1 ± 25.3	+	51.0 ± 25.7	***		*

+: p<.10 *:p<.05 **:p<.01 ***:p<.001

手続き 2000年5月～2001年4月の間に実施したSMEの受講者に対し、教育前に表2に示す20の項目からなるSMSE-20を配布し、10点間隔で0点(全くできない)～100点(完全にできる)のどれか点数に打つように指示した。SMEにおいては、これらの結果はSMEのニーズを示すものとして位置づけ、対象グループごとに最もニーズの高いスキル教育を提供するように心がけた。

結果と考察

表2に項目ごとの男女別の平均評定値±標準偏差値、ならびに性、健康度、年齢の主効果ならびに健康×年齢の交互作用の結果の要約を示す。項目番号2番「リラックス」、1番「ストレスの予測」などSMEの中心事項が平均50点以下と低い一方、7番「ソーシャルサポート受容」が70点以上と高い。性差の観点からは、項目番号1、2、4、12、16、19番は男性、3、6、7、8、11、17、18番は女性がそれぞれ有意に高かった。

表3に健常者群と患者群ごとの、年齢段階別平均評定値を示す。健常者群では加齢につれて得点が増加傾向を、患者群では低下傾向を示す項目が多く、分散分析の結果、10番の項目以外すべての項目で健康度×年齢の交互作用が有意であった。

以上の結果から、何らかの疾病をもつ患者群ほどSMEニーズが高いことが伺える。特に中高年以降の患者群のSMEニーズが極めて高いことから、今後は心身の疾患をもつ中高年齢層の患者集団に対する、SMEプログラムの開発が強く求められる。

参考文献

- 1) Yamada, F. 2000 Mental health promotion program for school, community, and company. Proceedings of the International Congress on Educational Intervention for Lifestyle Modification, Waseda University, 56-58.
- 2) 服部祥子・山田富美雄 1999 阪神淡路大震災と子どもの心身.名古屋大学出版会.
- 3) 山田富美雄・百々尚美・大野太郎・服部祥子 1999 震災ストレス反応の経時的変化におよぼす震度と性の影響：ストレスマネジメント教育のための基礎資料.日本生理人類学会誌,4(1),23-28.
- 4) 野田哲朗・夏目誠・佐藤俊子・山田紅子・東牧子・太田義隆・花谷孝志・山田富美雄・高垣裕・千原精志郎・乾正 1996 ストレスドックの試み(その1):概要と意義.大阪府立こころの健康総合センター研究紀要,1(1) 25-28.
- 5) 大野太郎・百々尚美・山田富美雄・堤俊彦・野田哲朗・服部祥子 2000 中学校でのストレスマネジメント教育で用いる評価尺度(1) - 日常イライラごと尺度の開発 - .日本健康心理学会第13回大会発表論文集,140-141.
- 6) 百々尚美・山田富美雄・大野太郎・堤俊彦・野田哲朗・服部祥子 2000 中学校でのストレスマネジメント教育で用いる評価尺度(2) - ストレス反応尺度の開発 - .日本健康心理学会第13回大会発表論文集,142-143.
- 7) 山田富美雄・大野太郎・百々尚美・堤俊彦・野田哲朗・服部祥子 2000 中学校でのストレスマネジメント教育で用いる評価尺度(3) - セルフエフィカシー尺度の開発 - .日本健康心理学会第13回大会発表論文集,144-145.
- 8) 山田富美雄・大野太郎・百々尚美 2001 公教育の場における心の健康教育に関する基礎研究(4) - ストレスマネジメント自己効力感尺度の開発と標準値 - .日本心理学会第65回大会発表予定.
- 9) 大野太郎・百々尚美・山田富美雄 2001 公教育の場における心の健康教育に関する基礎研究(5) - ストレスマネジメント自己効力感尺度の因子構造と得点化について - .日本心理学会第65回大会発表予定.
- 10) 百々尚美・大野太郎・山田富美雄 2001 公教育の場における心の健康教育に関する基礎研究(6) - ストレスマネジメント教育効果の評価をストレスマネジメント自己効力感でみる - .日本心理学会第65回大会発表予定.
- 11) 百々尚美・山内久美・山田富美雄・大野太郎・堤俊彦・野田哲朗・服部祥子 2001 中学生のストレス緩衝要因(1) ストレスマネジメント自己効力感がストレスに及ぼす影響. 日本健康心理学会第14回大会発表予定.

註) 本研究報告は平成13年度文部科学賞科学研究補助金基盤研究(A)(1) (課題番号13301006; 研究代表者山田富美雄) による。

表3 健常者群、患者群ごとの年齢段階別 SMSE-20 尺度項目別平均得点

項目	健常者群								患者群							
	-14	15-	25-	35-	45-	55-	65-		-14	15-	25-	35-	45-	55-	65-	
1. どんなつらい事が発生するか、予測できる	40.2	46.0	48.3	51.4	52.7	46.0	50.9		41.0	54.4	49.3	42.4	33.0	41.4	34.4	
2. イライラしそうな時でも、リラックスすることができる	40.6	44.4	46.7	46.3	53.4	55.5	59.1		46.0	50.3	48.3	46.6	46.6	46.9	42.3	
3. 映画や演劇を観て、心から笑ったり泣いたりできる	64.7	77.8	77.1	76.5	82.6	86.6	76.4		82.0	87.2	81.0	78.4	75.8	71.0	62.9	
4. どんな時でも冷静に判断することができる	43.7	49.8	51.1	51.1	52.8	57.3	61.8		45.0	70.0	55.5	58.4	55.4	55.9	53.5	
5. つらいことでも、辛抱できる	49.7	60.4	63.0	62.1	66.3	70.6	75.4		53.0	73.1	64.0	63.0	64.1	65.3	57.8	
6. 物事の悪い面だけでなく良い面に気づくことができる	56.5	62.2	65.0	66.5	68.9	68.5	71.3		63.0	72.2	62.1	68.4	66.4	64.7	61.3	
7. 困ったことがあったら、相談できる人がいる	64.2	78.8	74.1	74.9	72.2	73.1	76.2		72.0	80.6	83.4	74.3	77.4	70.9	69.2	
8. 困難に出会っても、常に積極的にチャレンジできる	49.0	55.9	61.6	62.5	65.8	64.4	71.5		54.0	66.4	61.1	61.9	58.6	58.0	47.3	
9. どんな時も、ユーモアを忘れないでいられる	49.7	54.6	59.8	55.3	58.0	59.6	64.7		62.0	57.5	62.9	60.5	56.7	55.1	48.5	
10. 怒りで爆発しそうな時でも抑えることができる	49.1	62.0	62.7	57.0	59.0	59.4	66.1		48.0	67.5	58.9	53.9	60.4	58.5	53.7	
11. お茶やコーヒーなどでくつろぐことができる	56.0	64.0	71.1	68.1	70.9	75.4	77.6		58.0	70.0	73.3	71.5	73.1	69.4	61.5	
12. イライラしたとき、からだを動かして発散できる	61.9	62.7	65.0	59.0	65.8	68.8	71.5		53.0	58.3	57.9	53.1	56.1	52.6	41.1	
13. むかついて、キレそうになっても辛抱できる	47.5	63.8	67.1	62.7	63.1	65.8	71.5		54.0	69.7	60.0	60.7	62.9	61.5	53.3	
14. 自分をそれなりに評価できる	41.6	55.6	62.4	62.6	64.6	63.8	65.9		56.0	63.6	62.1	62.2	62.0	58.0	55.1	
15. イヤなことはイヤと正しく主張することができる	54.3	56.5	58.1	57.6	59.9	62.5	65.5		55.0	68.1	65.6	65.3	59.7	61.7	60.8	
16. 時間を忘れるほど没頭できることがある	69.5	71.7	69.4	65.0	70.4	74.4	74.3		77.0	73.6	67.6	61.1	62.6	58.4	48.0	
17. 自分の思い通りになることがある	51.2	57.4	59.2	59.2	62.7	64.4	69.3		60.0	65.0	61.0	56.2	58.3	54.2	53.0	
18. 時には人の気持ちを分かってあげることができる	60.9	70.2	70.6	71.0	71.9	75.6	78.1		63.0	79.4	69.5	72.6	70.8	69.7	64.6	
19. 人をひっぱっていける得意なことを持っている	42.1	50.7	55.3	55.7	59.3	59.3	65.5		56.0	63.3	55.0	53.6	48.3	46.8	36.0	
20. 世間の役に立っているとおもうことができる	36.2	46.1	56.8	59.9	62.6	65.2	65.3		50.0	51.9	49.8	48.1	49.4	47.7	36.6	

ストレスマネジメント自己効力感尺度(2)

- SMSE-20尺度の因子構造 -

大野太郎¹⁾・山田富美雄²⁾・堤俊彦³⁾・百々尚美⁴⁾・山内久美⁵⁾・野田哲朗⁶⁾・服部祥子⁷⁾

1)大阪少年鑑別所 2)大阪府立看護大学 3)近畿福祉大学 4)山本病院

5)カウンセリングルーム GRACE 6)大阪府立こころの健康総合センター 7)大阪人間科学大学

キーワード：ストレスマネジメント自己効力感、SMSE-20、評価尺度、因子構造

目 的

ストレスマネジメントは、老若男女を問わず、心身の健康を維持し、ストレス性の疾病や不適応行動を予防する有効な方法である。ストレスマネジメントは、心身のストレス関連障害に対して、これまでの個別のアプローチを超え、対症療法でなく予防措置としての集団教育を行えることが期待でき、実際、子どもから高齢者にわたってストレスマネジメントのための教育が実施されている。ストレスマネジメント教育によって、対象者はコーピングスキルを高め、ストレス状態において適切なコーピングを駆使することができるようになる。子どもでは「キレル」ことや学級崩壊あるいは危険な逸脱行動という現象、成人は社会生活におけるさまざまなストレスによる心理行動的障害、高齢者は退職後の生活変化による生活力の低下や身体運動の減少といった対象者特有の問題に対して、さまざまなコーピングを主体的に行い、不適応状態の発現を阻止しようとする。

ストレスマネジメント教育を受け、コーピングスキ

ルを高めることができた個人は、ストレスマネジメントに関して高い自己効力感を有しているものと予測される。また、ストレスに悩む個人は当然のことながらストレスマネジメントに関する自己効力感は低いはずである。この考えをもとに、我々はストレスマネジメントに特化した自己効力感 (SMSE: Stress Management-Self Efficacy) 尺度を作成した¹⁻⁵⁾。

これにより、ストレスマネジメント教育の効果を測定することが可能となり、また未教育者のストレスマネジメントのスキルを予測することもできるようになった。ただし、この尺度は中学生を対象としている。そのため、広範な年齢層を対象とするストレスマネジメント教育においては、限定的な使用に制限されてしまう。それゆえ、子どもから高齢者にわたって自己効力感を測定できる有効な尺度が必要となる。

こうした主旨から、より広範な対象者を想定して20項目からなるSMSE-20を開発し、因子構造を考察するに足る資料を得たので報告する。

表1 SMSE-20 因子分析の結果

質 問 項 目	因 子 負 荷 量		
	1	2	3
ストレス緩衝 ($r = .820$)			
19. 人をひっぱっていける得意なことを持っている	0.720	0.100	-0.088
17. 自分の思い通りになることがある	0.718	-0.120	0.035
16. 時間を忘れるほど没頭できることがある	0.712	-0.191	0.047
20. 世間の役に立っていると思うことができる	0.644	0.061	0.030
18. 時には人の気持ちを分かってあげることができる	0.523	0.172	0.052
7. 困ったことがあったら、相談できる人がいる	0.512	-0.056	-0.015
12. イライラしたとき、からだを動かして発散できる	0.504	0.026	0.119
3. 映画や演劇を観て、心から笑ったり泣いたりできる	0.456	0.023	-0.006
落ち着き ($r = .782$)			
4. どんな時でも冷静に判断することができる	-0.153	0.861	0.012
5. つらいことでも、辛抱できる	-0.121	0.622	0.229
6. 物事の悪い面だけでなく良い面に気づくことができる	0.209	0.556	0.000
2. イライラしそうな時でも、リラックスすることができる	0.039	0.497	0.172
怒りの制御 ($r = .863$)			
13. むかついて、キレそうになっても辛抱できる	0.066	-0.014	0.883
10. 怒りで爆発しそうな時でも抑えることができる	-0.041	0.097	0.800
	factor 1	factor 2	factor 3
factor 1	1.000	0.765	0.427
factor 2	0.765	1.000	0.586
factor 3	0.427	0.586	1.000

方法

期日：2000年5月～2001年4月

対象者：山田ら⁶⁾と同様、完全回答を得た1959名(男781名、女1178名)を分析対象とした。

質問項目：山田ら⁶⁾の図1に示す20項目。

結果

各項目の粗点結果について最尤法・プロマックス回転による因子分析を行い、複数の因子に高い負荷を示す項目を除外したところ、14項目で構成される3因子構造が得られた(表1)。

第1因子は、「人をひっぱっていける得意ことを持っている」や「世間の役に立っている思うことができる」、「困ったことがあったら、相談できる人がいる」などの8項目から構成されており、「ストレス緩衝(Stress buffer)」因子とした。第2因子は、「どんな時でも冷静に判断することができる」、「つらいことでも辛抱できる」、「物事の悪い面だけでなく、良い面に気づくことができる」、「イライラしそうな時でも、リラックスすることができる」の4項目であり、「落ち着き(Calming down)」因子とした。第3因子は、「むかついて、キレそうになっても辛抱できる」と「怒りで爆発しそうな時でも抑えることができる」の2項目からなる「怒りの制御(Control to rage)」因子であった。

これら各因子について、クロンバックの信頼性係数を求めたところ、第1から第3因子においてそれぞれ0.820、0.782、0.863と高い数値が認められた。さらに、全項目を対象に信頼性係数を求めると、0.880と高い値が示され、全項目の合計得点は、ストレスマネジメント自己効力感全般を反映するものとみなしうると結論づけた。

前回の中学生用SMSE-10¹⁾⁻⁵⁾と、本SMSE-20を比較してみると、SMSE-10では「ストレス緩衝要因」と「感情統制」の2因子が抽出されたが、SMSE-20における「ストレス緩衝要因」の因子は、主として新たに付け加えた項目で構成されていた。

「感情統制」因子は、SMSE-20ではストレス全般に関して冷静で落ち着いたコーピングを行えるスキ

表2 SMSE-10の2因子とSMSE-20の因子との対応

因子	項目	SMSE20因子番号
感情統制	むかついて、キレそうになっても辛抱できる	3
	怒りで爆発しそうな時でも抑えることができる	3
	どんな時でも冷静に判断することができる	2
	つらいことでも、辛抱できる	2
	イライラしそうな時でもリラックスすることができる	2
	つらい事が発生するか、予測できる	2
ストレス緩衝要因	困難に出会っても、常に積極的にチャレンジできる	
	どんな時も、ユーモアを忘れないでいられる	
	物事の悪い面だけでなく良い面に気づくことができる	2
	困ったことがあったら、相談できる人がいる	1

ルと、怒りという激しい感情喚起場面に直面しても取り乱さないというスキルの2種類に分化している。また、SMSE-20では低い因子負荷量に止まり、有効な項目として新たに認められなかった項目も出てきた(表2)。

考察

子どもから高齢者までを対象にしたストレスマネジメント自己効力感尺度の作成を目的に、SMSE-10に新たな10項目を加えたSMSE-20を検討した。その結果、SMSE-10より4項目多い14項目の合計得点で評価可能な「ストレスマネジメント自己効力感」尺度が構成できた。これらは3因子からなり、SMSE-10より1因子多かった。これは感情統制に関する自己効力感が、冷静さを維持してコーピングすることと怒りを抑え込むコーピングの2種類に分化したためであり、より細かい分析が可能になったものと考えられる。

5歳から88歳までの広範な対象者から得られた資料をもとにした本尺度を用いることで、地域、学校、会社、保健所等の施設などで活用することができ、ストレスマネジメント教育による効果測定が簡便にかつ有効に行えることが期待でき、年齢間や地域間といった比較検討も可能であろう。

今後は、本尺度とストレスサ・ストレス反応との比較や、ストレスマネジメント教育に活用して実際の変化を検討する作業を積み重ねていくことが必要であろう。

参考文献

- 1) 山田富美雄・大野太郎・百々尚美・堤俊彦・野田哲朗・服部祥子 2000 中学校でのストレスマネジメント教育で用いる評価尺度(3) - セルフエフィカシー尺度の開発 -. 日本健康心理学会第13回大会発表論文集,144-145.
- 2) 山田富美雄・大野太郎・百々尚美 2001 公教育の場における心の健康教育に関する基礎研究(4) - ストレスマネジメント自己効力感尺度の開発と標準値 -. 日本心理学会第65回大会発表予定.
- 3) 大野太郎・百々尚美・山田富美雄 2001 公教育の場における心の健康教育に関する基礎研究(5) - ストレスマネジメント自己効力感尺度の因子構造と得点化について -. 日本心理学会第65回大会発表予定.
- 4) 百々尚美・大野太郎・山田富美雄 2001 公教育の場における心の健康教育に関する基礎研究(6) - ストレスマネジメント教育効果の評価をストレスマネジメント自己効力感でみる -. 日本心理学会第65回大会発表予定.
- 5) 百々尚美・山内久美・山田富美雄・大野太郎・堤俊彦・野田哲朗・服部祥子 2001 中学生のストレス緩衝要因(1) ストレスマネジメント自己効力感がストレスに及ぼす影響. 日本健康心理学会第14回大会発表予定.
- 6) 山田富美雄・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回大会発表予定.

註) 本研究報告は平成13年度文部科学賞科学研究補助金基盤研究(A)(1)(課題番号13301006; 研究代表者山田富美雄)による。

ストレスマネジメント自己効力感尺度(3)

- ストレスマネジメント自己効力感の加齢変化に及ぼす身体疾患の影響 -

堤 俊彦¹⁾山田富美雄²⁾・大野太郎³⁾・野田哲朗⁴⁾・百々尚美⁵⁾・山内久美⁶⁾・服部祥子⁷⁾

1) 近畿福祉大学 2) 大阪府立看護大学 3) 大阪少年鑑別所 4) 大阪府立こころの健康総合センター
5) 山本病院 6) カウンセリングルーム GRACE 7) 大阪人間科学大学

キーワード：ストレスマネジメント自己効力感、患者、エイジング、ストレス緩衝、落ち着き、怒りの制御

新しい世紀を迎えた今わが国では、社会の様々な領域において大きな変革期を迎えている。社会経済的には、戦後急速に復興を果たしたわが国だが、バブルの崩壊という大惨事を経験し、その後社会はまだ立ち直る兆しをみせていない。そのような状況の下、先にIT(情報テクノロジー)が発展した欧米諸国型の社会システムへの適応を迫られている。その結果、年功序列や終身雇用などの企業社会の根幹ともいえるシステムは崩壊し、能力主義に基づく中高年のリストラは珍しくなくなった。こうした社会的変革によってもたらされるストレスは、勤労者の生活に大きな変化を及ぼしている。近年高年者の自殺数が増加傾向にあるのも、わが国の社会に生じているストレスの大きさを物語る出来事だといえる。

このように現代社会で猛威をふるうストレスであるが、わが国においてはもう一つ大きな社会全体で取り組むべき課題が存在する。それは高齢化に伴う健康問題の深刻化に関するものである。すでに高齢化の突入し、さらなる高齢化に猛進しているわが国において、加齢が及ぼすストレスがもたらすメンタルへの悪影響は大きいと思われる。しかしながら、これら高齢化に伴って生じる健康問題に関する具体的な対応策に関しては立ち後れが目立っている。そのため、現時点では大した対策もないまま、なかには不治の病など様々な疾病を抱えたまま、老後を迎える者が多いことも予想される。このように、エイジング(加齢)や疾病を抱える患者を対象としたSMEの介入プログラムの作成が急務な課題とされるなか、筆者らが、これまで学校、地域、会社、病院など様々な場において行ってきたストレスマネジメント教育(SME: Stress Management Education)¹⁾としての介入実践を基に、高齢患者を対象とした具体的な介入プログラムを開発すべく予備研究に着手した。

本研究は、これら一連の研究の一環として、SMEの介入効果の評価用に開発されたストレスマネジメント自己効力感(Stress Management Self-Efficacy: SMSE)測定尺度20項目版(SMSE-20)をの妥当性を、広範な対象者集団を対象として検討することを目的とする。とくに、性差ならびに疾病の有無が、加齢によるストレスマネジメント自己効力感の変化にどう影響するかを検討することを目的とする。

方法

対象者 山田ら⁵⁾と同様、対象者は2000年5月から2001年4月の間にSMEに参加した男女1959人である。対象者の年齢は、5歳~88歳(平均37.3 ± 17.0)であった。

手続き 各SMEの開始に先立って、20項目からなるSMSE-20⁵⁾を配布し、10点間隔で0点(全くできない)~100点(完全にできる)のどれか点数に を打つように指示した。

分析 大野ら⁶⁾に従って、ストレス緩衝(Stress buffer; 問題番号3, 7, 12, 16, 17, 18, 19, 20の8項目の平均)、落ち着き(Calming down; 問題番号2, 4, 5, 6の4項目の平均)、怒りの制御(Control to rage; 問題番号10, 13の4項目の平均)の3下位尺度得点を求め、分析対象とした。

対象者は年齢によって、14歳以下(n: 健常=206、疾病=10)、15~24歳(n: 健常=449、疾病=36)、25~34歳(n: 健常=196、疾病=62)、35~44歳(n: 健常=190、疾病=74)、45~54歳(n: 健常=177、疾病=113)、55~64歳(n: 健常=81、疾病=150)、65歳以上(n: 健常=47、疾病=168)の7群に分けた。

結果

図1は平均ストレス緩衝自己効力感得点を、健常者

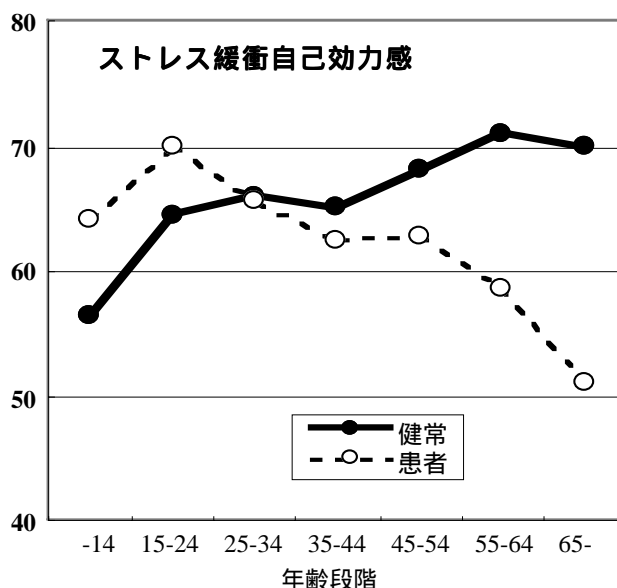


図1. 健常者群と患者群におけるストレス緩衝自己効力感得点の加齢による変化

群・患者群別に年齢段階の関数として図示したものである。加齢に伴って健常者群が自己効力感を高めていくのに対して、患者群では逆に低下していく様子がうかがえる。同様に図2には落ち着き自己効力感を、図3には怒りの制御自己効力感得点を図示した。

ストレス緩衝、落ち着き、怒りの制御の各下位尺度得点に及ぼす性、年齢、疾病の影響を検証するため、性別(2)×疾病2(健康者か患者群か)×年齢7)の3要因多変量分散分析(MANOVA)を適用した。その結果、疾病×年齢の交互作用が認められた(Wilks Lambda=4.86, p=.000) 個別に性別(2)×疾病(2)×年齢(7)の一変量NOVAを行った結果、SMSE-20の3下位得点すべてに有意な交互作用がみとめられた($F_{s(6,1917)} > 2.30, p < .05$)。尚、これら3つの下位得点には、性差が及ぼす有意な効果は認められなかった。

考察

本調査の結果、SMSE-20の3下位尺度(ストレス緩衝、落ち着き、怒りの制御)すべてにおいて、疾病の有無と年齢の交互作用が認められた。図1~3を通して一貫した結果は、健常者のストレスマネジメント自己効力感が加齢とともに向上していることである。一方患者群では、若年時に比較的高いストレスマネジメント自己効力感を示しているにもかかわらず、中高年齢段階以降、低下したことである。

患者群においては、疾病を抱えること自体が強いストレスとなり、加齢に伴うストレスの増加に対して疲弊を呈した結果かもしれない。あるいは若年期のストレスマネジメント自己効力感の高さは、この発達段階が成長・発達のピーク期と重なることと関係があるのかもしれない。

健常者では中年以降、すべての尺度得点とも一度は停滞、あるいはわずかに低下傾向を示したあと、高齢期になって自己効力感は再度向上した。これは、加齢によるストレス耐性の向上がありえることを意味し、興味深い。年を重ねるにつれて、多様な対処法を身につけた結果といえよう。一方患者群では、高齢期で健常者と大きく差をつけられた。この結果は、疾病をもつ高齢者集団を対象とした、ストレスマネジメント教育的介入の必要性が強いことを改めて示唆する。今後、より実践的で有用なSME介入プログラムの開発が、強く期待される。

参考文献

- 1) 山田富美雄・大野太郎・百々尚美・堤俊彦・野田哲朗・服部 祥子 2000 中学校でのストレスマネジメント教育で用いる評価尺度(3):セルフエフィカシー尺度の開発. 日本健康心理学会第13回大会発表論文集, 142-143.
- 2) 大野太郎・百々尚美・山田富美雄 2001 公教育の場における心の健康教育に関する基礎研究(5):ストレスマネジメント自己効力感尺度の因子構造と得点化について. 日本心理学会第 65回大会発表予定
- 3) 野田哲朗・夏目誠・佐藤俊子・山田紅子・東牧子・太田義隆・花谷孝志・山田富美雄・高垣裕・千原清志郎・乾正 1996 ストレスドックの試案の1):概要と意義. 大阪府立こころの健康総合センター研究紀要, 1(1) 25-28.
- 4) 服部祥子・山田富美雄(編) 1999 阪神淡路大震災と子どもの心身. 名古屋大学出版会.
- 5) 山田富美雄・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回大会発表予定
- 6) 大野太郎・山田富美雄・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)SMSE-20の因子構造. 日本健康心理学会第 14回大会発表予定.

註) 本研究報告は平成13年度文部科学賞科学研究補助金基盤研究(A)(1) (課題番号13301006; 研究代表者山田富美雄) による。

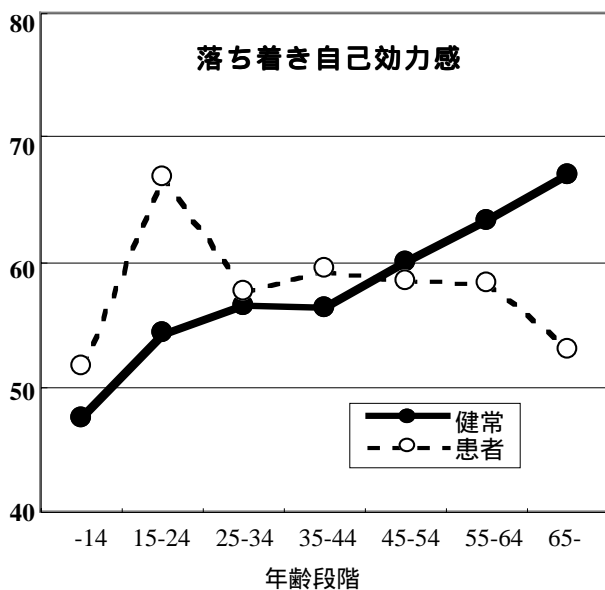


図2. 健常者群と患者群における落ち着き自己効力感得点の加齢による変化

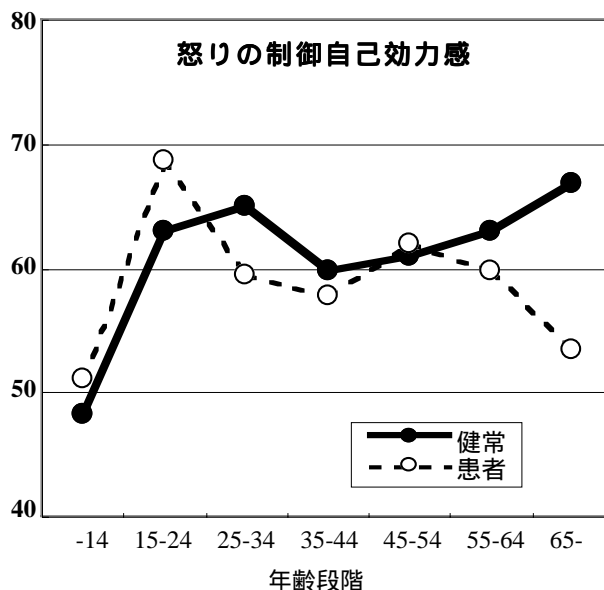


図3. 健常者群と患者群における怒りの制御自己効力感得点の加齢による変化