

2.2.7 ストレスマネジメント自己効力感尺度 (SMSE-20) の開発

山田富美雄^{*1}・大野太郎^{*2}・堤 俊彦^{*2}・百々尚美^{*1}・
山内久美^{*4}・野田哲朗^{*5}・服部祥子^{*1}

^{*1}大阪人間科学大学 ^{*2}関西福祉科学大学 ^{*3}近畿福祉大学

^{*4}カウンセリングルーム GRACE ^{*5}大阪府健康福祉部

1. はじめに

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)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(Yamada,2000)。

こうしたストレスマネジメント教育は、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。ストレスマネジメント教育は、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。いうまでもなくストレスマネジメント教育は、健康心理学における一基本介入技法とってよいであろう。

筆者らは1995年以来、多種多様な用途でストレスマネジメント教育プログラムを開発し、実践してきた(服部・山田,1999;山田ら,1999;野田ら,1999)。また、こうしたストレスマネジメント教育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(大野ら,2000;百々ら,2000;山田ら,2000)。こうした流れの中で、ストレスマネジメント教育を実施する前と後の2度測定すべき評価系として、ストレスサ、ストレス反応とともに、ストレスマネジメント教育で教授し、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(山田・大野・百々・堤ら 2000;山田・大野・百々,2001;大野・百々・山田,2001;百々・大野・山田,2001;百々・山内ら,2001)。

これまでのストレスマネジメント教育は、学校で子どもたちを対象としてなされるケースを想定したものが多く、私たちの開発した SMSE-10 も公教育現場での実施を前提に標準化をすすめたものであった。しかしながらストレスマネジメント教育という心理-社会的介入、心理教育的介入の対象は幅広く、またその効果が強く期待されている。そこで本研究においては、SMSE-10に加えてさらに項目を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て標準値を得ることとした。また、SMSE-20の因子構造の分析を行い、簡易な採点法の提案をおこないたい。

2. 方法

2.1. 対象者

筆者らがストレスマネジメント教育を行った複数の集団において、調査の主旨を説明したうえで SMSE-20 への回答を依頼し、回答のあった健常者 1346 名(男 567、女 779)と、特定疾患をもつ患者 613

名（男 214、女 399）の計 1959 名の資料について分析を行った。対象者の年齢は最低 5 歳から最高齢 88 歳（平均 37.3±17.0 歳）と幅広く、また職種も多様であった（表 1）。

表 1 調査対象者の属性

SEX	健康	年齢段階							年齢計
		-14	15-	25-	35-	45-	55-	65-	
男性	健常	108	152	94	94	83	20	16	50
	患者	5	13	20	29	38	50	59	21
	男計	113	165	114	123	121	70	75	71
女性	健常	98	297	102	96	94	61	31	70
	患者	5	23	42	45	75	100	109	35
	女計	103	320	144	141	169	161	140	105
合計	健常	206	449	196	190	177	81	47	120
	患者	10	36	62	74	113	150	168	56
	計	216	485	258	264	290	231	215	176

2.2. 手続き

2000 年 5 月～2001 年 4 月の間に実施したストレスマネジメント教育の受講者に対し、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○を打つように指示した。このとき 50 点が中心であること、60 点を合格点として自己採点するように教示を行った。ストレスマネジメント教育においては、これらの結果はストレスマネジメント教育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。

3. 結果

3.1. 性差・健康・年齢の影響

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」などストレスマネジメント教育の中心事項が平均 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。

3.2. 年齢段階別健常者・患者群別標準値

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。

表2 性別 SMSE-20 尺度の項目別平均得点と分析人数

#	項目	平均±S.D.		性	p			
		男性	女性		全体	健康	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.± 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.± 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.± 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.± 23.0	*	52.3± 23.0	***	**	*
5.	つらいことでも、辛抱できる	61.8± 22.7	= 61.± 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.± 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.± 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.± 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.± 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.± 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.± 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.± 27.3	**	59.7± 27.5	***		***
13.	むかつて、キレそうになっても辛抱できる	60.7± 26.0	= 61.± 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.± 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.± 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.± 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.± 22.1	*	57.9± 22.6	***		
18.	時には人の気持ちを分かちあげることができる	67.4± 19.8	< 71.± 19.5	***	69.7± 19.7	***	*	
19.	人をひっぱっていきける得意なことを持っている	52.4± 26.1	> 50.± 25.3	+	51.0± 25.7	***		*
20.	世間の役に立っているとおもふことができる	50.6± 27.0	= 49.± 25.1		50.1± 25.8	***	**	***

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

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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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.	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	

3.3. 因子分析

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4）。

表4 SMSE-20の因子構造（最尤法、プロマックス回転）

質 問 項 目	因子 負 荷 量		
	1	2	3
ストレス緩衝 ($\alpha = .820$)			
19.人をひっぱっていける得意ことを持っている	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ち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 ($\alpha = .782$)			
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 ($\alpha = .863$)			
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.怒りで爆発しそうになっても抑えることができる	-0.041	0.097	0.800
	1.000	0.765	0.427
	0.765	1.000	0.586
	0.427	0.586	1.000

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と思うことができる」、「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「怒りで爆発しそうになって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 α 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 α 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-10(1) -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ではストレッサ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5)。

表5 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
	怒りで爆発しそうになって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	
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

3.4. 下位因子得点による評価

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。

図1は平均ストレス緩衝自己効力感得点を、健常者群・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見られる。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。

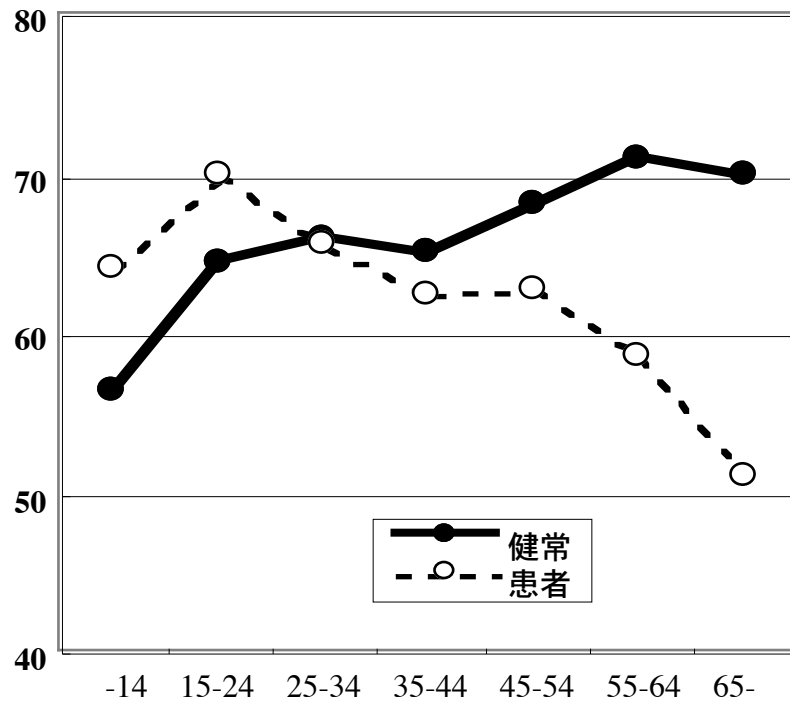


図1 群別・年齢段階別ストレス緩衝自己効力感得点

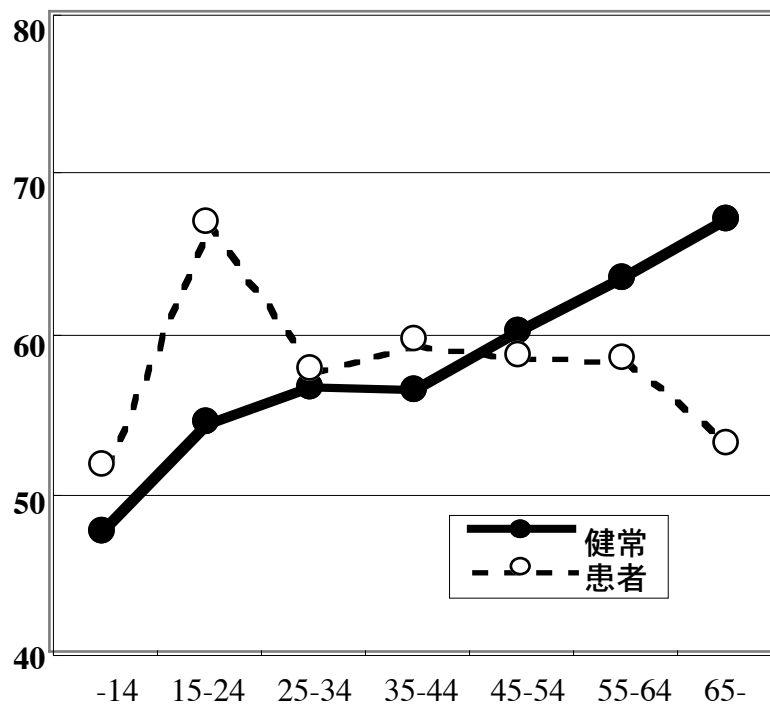


図2 群別・年齢段階別落ち着き自己効力感得点

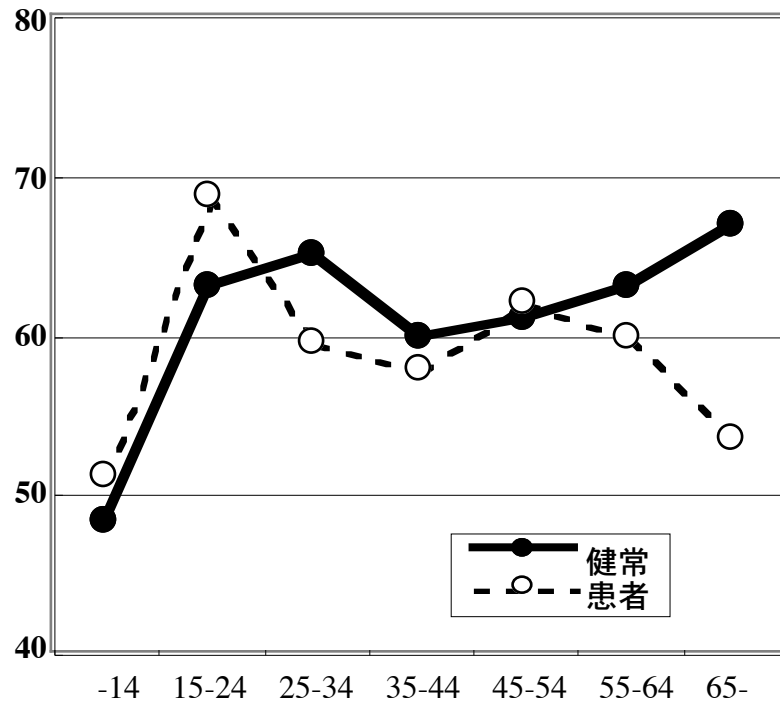


図3 群別・年齢段階別怒りの制御自己効力感得点

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ANOVA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。

4 考察

4.1. 健常者と患者群

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ストレスマネジメント教育ニーズが極めて高いことから、今後は心身の疾患をもった中高年齢層の患者集団に対する、ストレスマネジメント教育プログラムの開発が強く求められる。

4.2. 因子分析

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・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。

4.3. 下位尺度得点による高齢者の健康度の評価

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。

4.4. レーダー・チャートによる利用

筆者らが現在用いているSMSE-20を図4に示す。ストレスマネジメント教育の前に一度実施したあと、教育の直後に実施するとおもしろい効果が期待できる。介入前の実施においては、本稿で述べた方法通りにすればよいが、介入直後には20項目全てを付け直すのではなく、変化のあった項目をまず選ばせた後で、点数がどう変化したかを記入してもらいやりかたである。たとえばリラクセーションを中心としたストレスマネジメント教育の実施直後であれば、2番の「イライラしたときでもリラックスすることができる」の点数が上がるのが期待できる。また怒りのコントロールについての教育直後であれば、10番の「怒りで爆発しそうになっても抑えることができる」の評定値が上昇すれば教育効果があったという判断が可能である。このようにして筆者らは、青少年指導者延べ400名を対象とした3年間にわたるストレスマネジメントの研修前後と、受講者が子どもたちに実践教育を実施した後の都合3回評価を行い、実用に耐えるという感触を得ている（山田・百々,2002；2003）。

またこうした教育介入の効果を受講生にフィードバックすると、受講生の動機づけを高める効果もある。ここでの評価のフィードバックについては、SMSE-20の全ての項目の値をExcelのグラフィックウィザードのレーダー・チャート機能を利用し図5のような図を描いている。なお本報告書においても、数カ所、レーダー・チャートを使ってSMSE-20の結果を述べているので参照してほしい。

4.5. 今後の課題

SMSE-20 は、ストレスマネジメント教育介入効果の評価指標として開発したものであり、子どもから高齢者、健常者から難病患者への広く適用可能で、かつ介入効果の評価に役立っている。

尺度としての信頼性および妥当性について、今後さらに検討を加えてゆく必要性を感じている。たとえば本検査を介入プログラム前後で独立に実施したときの、個々の点数間の相関係数は極めて高いので、検査-再検査信頼性においては問題はないとおもわれる。しかし、個々のストレスマネジメントスキルを強化する介入プログラムの評価を行うための尺度として、あり得る変化の幅が事前に想定できればより有用となる。妥当性については、本来の主旨を保証できていると筆者は考えている。すなわち、先に述べたように、リラクセーション指導前後で SMSE-20 を実施したときに、項目番号 2 番だけが秀でて得点増加する事実は、教育介入のコンテンツが SMSE-20 に含まれる項目とそれなりに一致しており、教育介入の効果をも敏感に反映しているからである。ただ、リラクセーションスキル以外の教育介入コンテンツについての感度については、強く言及できるとはいえないのが現状である。

この尺度で計測しているものは、いったいどのような心理次元のものであるかについての研究は今後の課題といえる。現在のところ、自尊感情や不安などとの関係を検討しているところである。また因子的妥当性については、対象者をさらに広くとって再度確認したいところである。

文献

- 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.
- 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ている評価尺度(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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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ている評価尺度(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.
- 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.
- 山田 富美雄・百々 尚美 2002 地域の協力支援としてのストレスマネジメント教育「ストレスチャレンジ事業」, 大野太郎・高元伊智朗・山田富美雄 (共編著) ストレスマネジメントテキスト.東山書房, 3 章 2-4) の 2. p266-272.
- 山田 富美雄・百々 尚美 2003 ストレスチャレンジ教育事業の方法と成果.. 日本ストレスマネジメント学会第 2 回学術大会,2003 年 8 月 2 日、大阪 (ホテルアウイーナ大阪) .
- 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.
- 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ている評価尺度(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.
- 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.

註) 本研究は平成 13 年度文部科学省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) によりなされた。

S M S E 20: Stress Management Self-Efficacy scale Version 1.0

氏名： 性別：男・女 年齢： 歳 今日の日付 年 月 日

次のようなことができると思う程度を、100点満点で表してください。
まったくできそうにないと思えば0点、完璧にできそうと思えば100点、その中間が50点。
合格点を60点として回答して下さい。(0～100点のどれかに○をつけてください。)

ぜんぜんできない ←-----+----- → 完全に見える

1. どんなつらい事が発生するか、予測できる 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

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 ... 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

3. 映画や演劇を観て、心から笑ったり泣いたりできる 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

4. どんな時でも冷静に判断することができる 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

5. つらいことでも、^{しんぼう}辛抱できる 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

ぜんぜんできない ←-----+----- → 完全に見える

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 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

7. 困ったことがあったら、相談できる人がいる 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

8. 困難に出会っても、常に積極的にチャレンジできる 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

9. どんな時も、ユーモアを忘れないでいられる 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

10. 怒りで爆発しそうになっても抑えることができる 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

ぜんぜんできない ←-----+----- → 完全に見える

11. お茶やコーヒーなどでくつろぐことができる 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

12. イライラしたとき、からだを動かして^{はっさん}発散できる 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

13. むかついて、キレそうになっても^{しんぼう}辛抱できる 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

14. 自分をそれなりに^{ひょうか}評価できる 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

15. イヤなことはイヤと正しく主張することができる 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

ぜんぜんできない ←-----+----- → 完全に見える

16. 時間を忘れるほど^{ぼつとう}没頭できることがある 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

17. 自分の思い通りになることがある 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

18. 時には人の気持ちを分かってあげることができる 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

19. 人をひっぱっていける得意なことをもっている 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

20. 世間の役に立っているとおもうことができる 0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-

ぜんぜんできない ←-----+----- → 完全に見える

©Yamada et al.,2000

**年度ストレスチャレンジ事業
 **地区・受講生

○ 講義前
 △ 講義後
 ■ 実習後

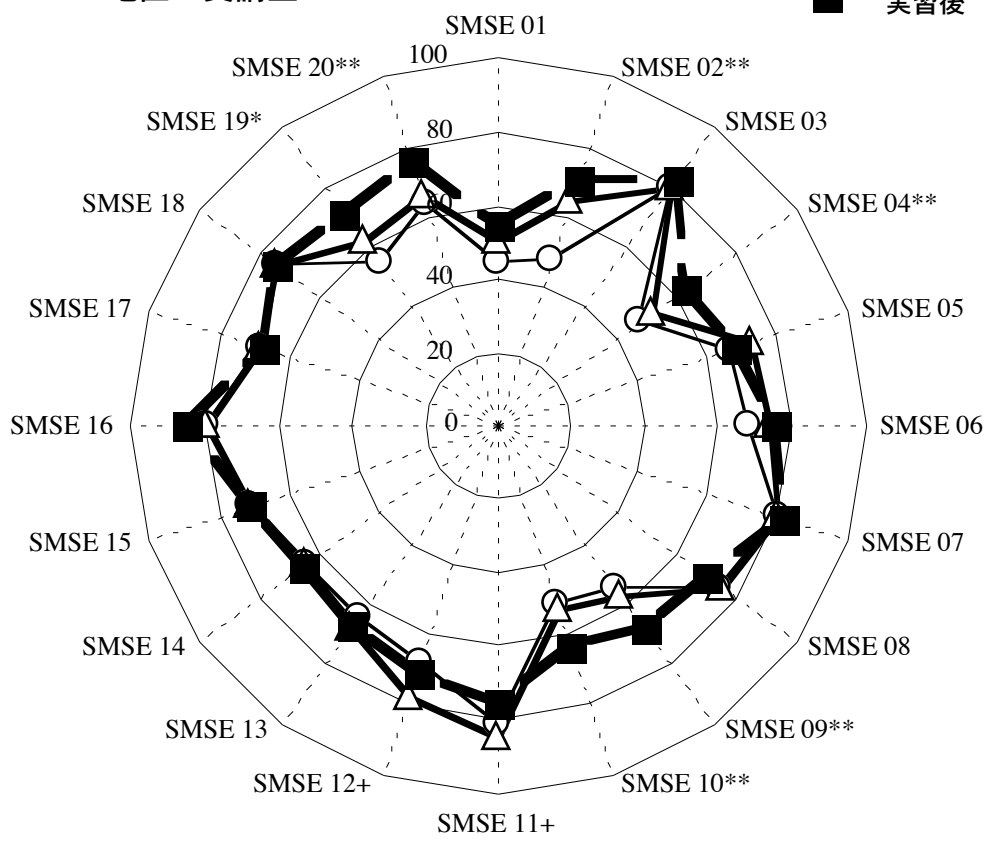


図5 SMSE-20 のレーダー・チャート表示の例

*印は $p < 0.05$ 、+印は $p < 0.10$ で有意な変化があることを示している