

けてやっていける「生きる力」を身につけた人に成長できるかもしれない。

そのような考えから、筆者らはPGS研究会を組織して、幼児から大学生までに至る広範な対象者を想定したストレスマネジメント教育の基本テキストならびに教材を開発した¹¹⁻¹³⁾。

そこで次に必要となるのは、ストレス状況をより客観的、正確にまちがいをなく定量化しうる技術の開発である。筆者はこれまで、質問紙によってストレスサやストレス反応の量的評価はもとより、コーピングの癖、ストレスマネジメント自己効力感や各種ストレス緩衝要因を測定する尺度を作成してきた¹¹⁾ (大野・高元・山田, 2002)。しかしこれからは、より客観的なストレス指標、より簡便に測定でき、測定値に恣意性が混入しないものが求められる。現在筆者らは、ストレス反応の指標として唾液中のコルチゾールとアミラーゼ活性、免疫指標として分泌型IgAを測定して、その安定性を検討している¹⁴⁾ (山田, 2005c)。こうした基礎的な研究をより発展させ、これら内分泌・免疫指標がより簡便に定量化できる技術が完成すれば、恣意性のない安定したストレス反応性が測定でき、学校保健の現場で役立つ心理学の専門家の道具となるだろう。

文 献

- 1) 服部祥子, 山田富美雄 (編著): 阪神淡路大震災と子どもの心身. 名古屋大学出版会, 1999
- 2) 山田富美雄: 地震に遭った: 地震などの自然災害に遭った子どもの理解とケア. 児童心理 59(5): 521-527, 2005
- 3) 震災ストレスケアマニュアル 小学校版, <http://webpgs.org/sme-guide.pdf>
- 4) 山田富美雄: 行動科学的介入法としてのストレスマネジメント教育. ストレスマネジメント研究 1(1): 15-22, 2003
- 5) Lazarus RS, Folkman S: Stress appraisal, and coping. Springer, New York, 1984
- 6) Selye H: The stress of life. McGraw-Hill Book Company, Inc., 1956 (杉靖三郎・田多井吉之介・藤井尚治, 竹宮隆共訳「現代生活とストレス」, 法政大学出版局, 東京, 1963)
- 7) Greenberg JS: Comprehensive stress management (6th Edition) McGraw-Hill, Boston, 1999 (服部祥子, 山田富美雄 (監訳) 包括的ストレスマネジメント 医学書院), 2006
- 8) 山田富美雄: 青少年指導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教育事業受講者の活用を期待する—. 月刊少年育成 49 (11): 28-35, 2004
- 9) 山田富美雄: 地域・職域におけるストレスマネジメントプログラム開発. (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」, 第4章ストレスマネジメント・プログラムの実際第3節, ゆまに書房, 東京, 254-268, 2005
- 10) GAS研究会: ストレスしのぎ辞典改訂版. 健康設計, 2005
- 11) 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, 京都, 2002
- 12) PGS研究会 (編): ストレスマネジメント・ワークブック. 東山書房, 京都, 2002
- 13) PGS研究会 (編): ストレスマネジメントフォキッズ. 東山書房, 京都, 2003
- 14) 山田富美雄: 心理的介入の効果を免疫指標で評価する心理的介入の効果を免疫指標で評価する. (日本心理学会編集・発行). 心理学ワールド 30号: 5-8, 2005