

# 情動制御がストレスコーピングに与える影響

## Influences of emotion regulation on stress coping

北田 美和  
Miwa Kitada

### 1 章 序論

#### 情動制御

近年、情動制御という概念が着目されているが、比較的新しい概念である。明石（2007）は情動制御の研究を大きく二つの立場に分類できるとし、各立場では、情動制御を各々情動による行動の制御あるいは情動自体の制御という定義を用いていることを指摘している。明石（2008）及び平山（2006）は、後者の立場で言う情動自体の制御に情動喚起前後の二種があるとしている。本研究では明石（2008）及び平山（2006）同様、後者の立場をとり“情動表現や内面の気持ちをコントロール、管理調整できる能力”（明石，2007，p309）という定義を採用する。

明石（2008）によると、情動制御を調べる尺度として国際適応尺度（ICAPS）の下位尺度としての情動制御（ER）尺度があるが、ICAPS は当初、異文化適応に必要なスキルを測定するために開発されたもので、「情動制御」「開放性」「柔軟性」「批判的思考力」の四つの下位尺度からなっている。この中でも特に情動制御尺度が、適応を予測する上で最も重要な尺度であることが指摘されており（平山，2006）、また平山（2006）は、情動制御尺度の多くが日本人で標準化されていないのに対して、これは、日本人のデータから標準化されており、日本での適応について必要な情動制御能力を一般的に測ることができると主張している。平山（2006）はこの尺度を用いて、日本人高校生において、情動制御尺度と自尊感情の高さ、うつ傾向の低さなどと関連していることを確認した。さらに、明石（2007）は大学生で ICAPS の情動制御尺度と精神的健康の関連について確認している。吉津・関口・雨宮（2013）は様々な研究から、再評価方略は適応的であり、抑制方略は特に健康との関係は示されていないと考えている。再評価方略と抑制方略については後で詳しく述べる。また John & Gross (2007)は情動制御と性格の5要因説 (BigFive) などとの関連を検討している。

明石（2007;2008）の研究によると情動制御はソーシャ

ルスキルや自己コントロールの高さ、神経症傾向の低さなどと関連していた。これは、落ち着いて心配やトラブルに対応できることを示している。ここでいう、神経症傾向とは性格の5要因説 (BigFive) の中の一つの因子であり、日本では記述の方向を逆転して情緒安定傾向と呼ばれることもあるものである。これらの結果から考えると、情動制御尺度が特に心配事や揉め事などに関連するものだということが伺える（明石，2007）。さらに、ICAPS の情動制御得点の高さは、自尊感情の高さと強く関連していることから、明石（2008）は ICAPS の情動制御が特に心理的幸福感と関連していることを確認しており、これが広い意味での精神的健康の一つの要因とすれば、ネガティブ気分を改善する方法を知ること、一時的な抑うつ、あるいを減らす効果がある可能性を示唆した。

しかし ICAPS は性格研究において特に重要視されている BigFive 尺度と類似する点も多く、普段は幸せだと感じている、自分の体に満足しているといった幸福感に関する質問も含まれるなど、情動制御尺度としての疑問点もあるように思われる。そのため、今回は ICAPS は使用せず、新たに開発された情動制御方略の個人差測定尺度である ERQ の日本語版（吉津・関口・雨宮，2013）を用いることとした。

ERQ 尺度は Gross & John (2003)によって英語の質問リストとして開発されたものであるが、現在 25 カ国語の翻訳が Gross のホームページに公開されており、心理学の幅広い分野の研究で使用されている。ERQ 日本語版は、吉津、他（2013）が、各質問項目の日本語訳と、そこからの逆翻訳（再英語訳）も行い、また統計的分析・評価も行なって作成したものである。

ERQ 尺度は 10 項目の質問からなっており、再評価方略と抑制方略の 2 因子構造であることが確認されている。“再評価方略とは、感情の原因となる出来事を再解釈することにより感情の生起自体を調節する方略であり、抑制方略とは感情が生起した後でその表出を抑える方略である”（吉津、他，2013，p.57）。再評価方略は一般的に適応的結果と相関するとされているが、抑制方略は文化が異なると結果に相違が見られることが示されている

(吉津, 他, 2013)。以上のように, 情動制御は測定のための尺度の開発と, 性格や健康との関連が並行して検討されてきた。他方以下で示すように, ストレスに関する研究のうち, ストレスへの対処 (ストレスコーピング) も, 測定尺度の開発と, どのようなコーピング (種類) があるのかという研究が並行して進んできた。

### ストレスコーピング

ストレスコーピングは Folkman & Lazarus によると “外的・内的欲求やそれらの間の葛藤を克服し, 耐え, 軽減するために行われる認知的・行動的努力” (内田・山崎, 2007, p100) と定義される。その概念は, ストレスの原因への対処をさす問題焦点型コーピングと, ストレスフルな感情の調整をしようとする対処である情動焦点型コーピングに大別されてきた (Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus, & Lutz, 2014)。問題焦点型コーピングの使用が抑うつ低減など健康の向上に寄与することが示されているのに対し, 情動焦点型コーピングは問題焦点型と比べてると不適応的だとする見解があるとされている (内田・山崎, 2008)。ただし内田・山崎 (2008) は, 抑うつ傾向の人が情動焦点型コーピングを用いやすいという逆因果関係の可能性を指摘して再検討を行っているが, まだより詳細な検討が必要としている。

“情動制御 (感情調節) は情動を抑えること, つまり情動表現や内面の気持ちをコントロール, 管理調整できる能力のことである” (明石, 2007, p309)。一方, “情動焦点型ストレスコーピングとはストレスフルな感情を調整しようとする対処” (内田・山崎, 2007, p100) とされている。これらのことからストレスコーピングが怒りや落胆といった感情に “対処する” ことだとすれば, 情動制御によって内面の気持ちを “コントロール” しようとすることは類似した概念であるように思われる。しかし, 情動制御によって感情をコントロールして, 他者と良好な関係を得るなど, コーピングに含まれる側面が当然あると考えられる。その一方で, 逆に自分の情動を抑さえ込み続けることで, コーピングを行わないことにより, かえってストレスをためる可能性もあるのではないかと思われる。このように, 情動制御はストレスコーピングに直接かかわる面と, そうでない面を含むという可能性も考えられる。また各々の測定を目的として作成された尺度において, 後述のように, それぞれの理論に共通した概念が尺度名になっていることもあるが, 実際にはその尺度の測定項目として使われている質問文は同一ではなく, 回答者はかなり異なるニュアンスで回答している可能性も考えられる。したがって, 情動制御尺度とストレスコーピング尺度の関係を調査することが重要だと思われる。本研究では, 情動制御がストレスコーピングとして用いられているのか, ストレスが多い場合はどうなるのかについて調べる必要があると思われる。

### ストレスコーピング尺度

ストレスコーピングと情動制御の関係を調べるには, どのようなコーピングを用いているかを調べるための質問セットも必要になる。これまで, 各種のコーピング尺度が開発されてきており, ここでは, それらのどれが今回の目的に適切であるかを検討する。

尾関 (1993) のコーピング尺度は, 質問に回答している時点で回答者が感じている最も重要なストレス事態に関するコーピングを簡単に測定できるようにしたものである。ストレスへの対処を多面的に把握しようとする自己評価尺度である。この尺度は, 問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピング, そして回避・逃避型コーピングの下位尺度で構成されている。尾関 (1993) によれば, ストレスの原因になっている問題自体を解決して, ストレスの原因を消そうとすることが問題焦点型コーピングであり, 必要な情報収集や状況の再検討なども含まれる。他方, ストレス事態によって発生した情動への対処が情動焦点型コーピングである。つまり, 注意の切り替えや情動制御あるいは回避などを含む。さらに尾関 (1993) の質問セットの分析から新たに出てきた逃避型は否定的解釈あるいは嫌悪事象からの逃避などだとされている。情動焦点型コーピングについてはこれまで様々な異なるタイプの研究や議論が多く (内田・山崎, 2008), 今回の研究では, できるだけ詳細な検討のためにここでは 3 因子になっている尾関尺度の質問項目を採用する。

ただし尾関 (1993) の尺度をそのまま使用することには, 現在の観点からすると問題があると思われる。というのは, この質問紙の最初に, “現在最もストレスを感じていること” を具体的に記述し, その出来事について幾つかの質問項目で尺度評定しているからである。そのため, この最初の質問に自由記述で答えるときにストレスや苦痛などを経験する可能性が小さくないと思われる。この点である程度倫理的問題があるかもしれないこと, また非常に答えにくいことから, この具体的な経験を記述する質問を外して尺度評定項目だけにする方が良いと思われた。ただし, そのようにすると, 測定する内容が変化する可能性がある。尾関 (1993) のようにある具体的な経験を想起し, それについて, どのようなコーピングを行ったかを答えていく場合, “状況的” にコーピングを調べていることになる。それに対して, “自分は一般的に・・・のようにして, ストレスに対処している” という形で質問する場合は, “特性的” コーピングを調べていることになるからである。特性的とは, 特定の状況における個人の反応ではなく, ある個人の全体的な傾向を示すものであり, 性格心理学において “性格特性” という使われ方をする用語である。このように尾関 (1993) の元々の目的とは外れる使い方をすることになる。しかし, 今回の研究で検討する情動制御の二つの下位尺度は, 「そのとき

にどうしましたか」というように特定の状況を想定して回答する質問紙ではなく、ある個人の情動制御について、その人の一般的特性を測定しようとするものである。今回の研究の目的としても、特性的コーピングを測定することが必要であり、その点でむしろ望ましいものになる。ただし、そのように質問の仕方を変えてしまうと、各質問項目が尾関（1993）の結果とまったく同じ因子に属すようになるという保障はない。そのため、今回のデータは新たに因子分析をやり直して、特性的コーピングとしての因子構造を検討しなおすという方針で使用した。

しかし、尾関（1993）の質問セットの結果だけでコーピングの個人特性を表現できるかどうかという疑問もある。尾関（1993）の他に、情動焦点的コーピングについて特に作成された尺度もあり、各々因子数が異なっていたりすることから、異なる側面を測定している可能性がある尺度を、少なくとも二種類使用の方が良いと思われる。しかも、情動焦点については、“普段使用している方略である特性的コーピング”（内田・山崎，2007）と、特定の状況における特定のストレス事態での状況的コーピング“（内田・山崎，2006）の2種類の尺度が提案されている。今回は、上述のように情動制御尺度も状況的ではなく特性的であり、内田・山崎（2007）の特性的コーピング尺度の方を採用する。

内田・山崎（2007）の大学生用感情コーピング尺度は特に大学生の日常生活を考慮して作成されたもので、怒りと落胆に関するコーピングの個人特性を調べるものである。この尺度は特に慎重な検討の上で提案されており、再調査による変動を検討するという最も厳密な方法で信頼性が確かめられている。

この内田・山崎（2007）の尺度は、他者依存的感情表出と独立的感情表出の2下位尺度から構成されている。特徴として両方の因子に、女性に特化した項目が2項目ずつ含まれている。これは興味深いものであり、これらを男性にも質問することで、情動制御尺度との関係の男女差検討の手がかりとして用いることとする。

### 学生生活における体験との関係

さらに、これらの3尺度に加えて、回答者となる学生の殆どが体験している上に、記憶に残りやすいと思われる出来事についての質問を5項目追加する。同じ大学の卒業生一名が、多くの学生によって体験されていると想定できることをリストアップした。そして、その卒業生と同じ大学の教員が協議することによって、殆どが経験していると思われることを絞りこみ、五つの質問を構成した。その5つは、1：オリゼミ（入学当初の宿泊を伴うオリエンテーションセミナー）、2：学外での見学・体験（幼稚園・保育園・小学校）、3：将来についての不安、4：友人関係のトラブル、5：定期試験への不安の5項目である。

これらの尺度を用いた質問紙の構成は、まず、尾関（1993）のコーピング尺度である14項目、その次に独自尺度5項目、そして内田・山崎（2007）による大学生用感情コーピング尺度16項目、最後に吉津他（2013）が作成した感情調節尺度－日本語版の10項目の順で構成し45項目となった。これにフェイスシートを含めて4ページの質問紙を作成した。

## 2章 方法

**調査対象者** 私立大学大学生の1学年及び3学年、女性126名、男性57名の計183名を対象に匿名による質問紙調査を行った。未回答や多重回答などの回答不備がある回答者を除いた結果、有効回答者数は女性が120名、男性が54名の計174名となった。

**質問紙** 情動制御を測る尺度として、情動制御方略の個人差測定尺度 ERQ の日本語版（吉津他，2013）、ストレスコーピングを測る尺度として大学生用感情コーピング尺度特性版（内田・山崎，2008）及びコーピング尺度（尾関，1993）の質問セットを用いた。さらに、これらの3尺度に加えて、回答依頼する学生が記憶に残りやすいと思われる出来事についての質問を5項目追加した質問紙を作成した。

ただし、尾関（1993）の質問セットは、“あなたがストレスを感じた時に対して”という質問文にして、特性的コーピングを尋ねるように変更した。

質問紙の構成は、尾関（1993）に基づいて作成されたコーピング質問セット14項目4件法、独自質問5項目5件法、大学生用感情コーピング尺度（内田・山崎 2007）16項目5件法、感情調節尺度 ERQ 日本語版（吉津他，2013）10項目7件法の順で行い、全45項目となった。独自項目に関しては、“次の出来事について感じたストレスの強さについて教えてください”という内容で最も強い場合を4、まったく感じない場合を0として質問した。質問項目は、1…オリゼミ、2…学外での見学体験、3…将来についての不安、4…友人関係のトラブル、5…定期試験への不安の5項目である。

フェイスシートを含めて4ページの質問紙を作成した。フェイスシートには諸注意及びプライバシー保護等のインフォームドコンセントに関する内容、回答に苦痛を感じる質問には答えなくて良いといった倫理的配慮等を含む内容を記載した。さらに、フェイスシートでは年齢及び所属学科、性別の記入を求めた。

**手続き** 質問紙を配布後、フェイスシートに記載した内容をすべて読み上げ、苦痛や不快感が生じた際には質問に拒否しても構わない旨を伝えた。説明合意を受けたうえで質問紙への回答を始めた。調査は大学の講義を利用し、集団実施した。

**分析** 分析には統計解析ソフトウェア IBM SPSS

(Version.22)を用いた。

**調査時期** 調査時期は7月中旬に行われた。なお、調査時期は大学の試験時期及び長期休暇を避けるよう配慮した。

### 3章 結果

#### 分析

基本的には各種のストレス関連尺度の結果を、情動制御尺度であるERQ再評価とERQ抑制の二つから予測出来るかどうかを重回帰分析によって検討する。つまり、情動制御の傾向が強いほどストレスに対する反応が弱まっているのかどうかの検討である。ただし、性別や学年によって異なる面が見られるかもしれないので、これらも独立変数(説明変数)に加える。このとき性別は1と0のダミー変数とする。

さらに、今回独自に作成した学生生活に関する質問項目がある。今回の回答者に共通の出来事に関するストレスを見るためのものであるが、これらが各ストレス尺度に与えていた影響も検討に含めるため、独立変数に加える。しかし、これらの項目には共通の特性を持つものがあるかもしれないため、この5項目について因子分析を行い、関連の強いものはまとめてから回帰分析で使用する。また尾関(1993)の質問項目は、元の尾関尺度とは異なる使い方をしたので、これも因子分析をやり直す。

#### 因子分析

尾関(1993)の質問項目について、主成分分析とプロマックス回転を用いた因子分析を行った。その結果では、3因子構造と考えられるが元の尾関尺度とは異なる質問項目のまとまりになっており、これは最近経験したストレス事態を想起してそれについて答えるという方法に、倫理的問題があると考えたことと、ここではコーピングの状況的側面を見るのではなく、各個人の特性的な面を見るために一般的に回答するように変更したため、この違いが生じたのだと考えられる。また、単純に一定の因子負荷量を基準にすると、二つの因子に属すと判定される質問が出てきてしまうが、2番目の因子では非常に大きくはなかったので、ここでは最大の負荷量を示した因子に属するものと判定した。そこで、各因子の名称も以下のようにした:最初は“回避逃避型”であり、“こんなこともあると思っててあきらめる”や“なるようになれと思う”などが含まれる。それに対し、2番目は“問題焦点型”とし、“問題の原因を見つけようとする”“今の経験はためになると思うことにする”などである。そして3番目を“他者依存的”とした。これには“自分のおかれた状況を人に聞いてもらう”と“人に問題解決に協力してくれるように頼む”が含まれる。

また、学生生活に関する5つの質問項目について、主

成分分析にプロマックス回転による因子分析を行った結果、2因子が抽出され、日常的ストレスと特定行事ストレスと名付けられた。

#### 重回帰分析について

各ストレスコーピング尺度を従属変数とし、ERQ再評価、ERQ抑制、学生生活ストレス尺度である日常的ストレスと特定行事ストレスを独立変数とする重回帰分析を行った。ただし、独立変数として性別と学年もダミー変数の形で投入した。これに加えて、二つの情動制御尺度と性別あるいは学年との交互作用も検討するため階層的重回帰分析も行った。この分析法はWest, Aikin,& Krull(1996)によるものである。

#### 尾関の質問項目によるストレスコーピング尺度へのERQの影響

尾関の問題焦点型コーピングを従属変数とした重回帰分析を行った。ただし、このモデル2と3は各々ERQ再評価×性別とERQ再評価×学年の交互作用項を追加した分析である。モデル1は重回帰が有意であるが( $R^2=.118, p<.01$ )、モデル2も3も交互作用項追加による当てはまりの改善は見られない( $\Delta R^2:ns$ )。モデル1において、ERQ再評価が有意である。この係数は、問題を解消しようとする傾向に対して、再評価が正の傾向を持っており、情動制御を再評価によって行う傾向が強いほど、問題事態を解決しようとする傾向が強いということになる。これがGrossの言う再評価の適応的側面の中核(吉津, 他, 2013)にあたるのであろう。

尾関の問題焦点型に対する、ERQ抑制と性別や学年の交互作用を検討するために、同様の重回帰分析を行ったが、 $\Delta R^2$ はモデル2と3いずれも有意ではなく、これらの交互作用はないものと判断される。ERQ再評価が高いほど、また1年生より3年生の方が問題焦点型を行う傾向がある。

次に尾関の他者依存型を従属変数とした重回帰分析でも $R^2$ が有意であり、ERQ再評価が高い人ほど他者依存型コーピングが多いという結果である。また特定行事ストレスは有意ではない。ただし10%水準であり、今後の検討が必要かもしれない。この分析のモデル2や3での当てはまり改善はなく、ERQ再評価は性別や学年との交互作用はない。またERQ抑制と性別・学年の交互作用も見られなかった。

尾関の回避逃避型コーピングを従属変数とした分析では、ここでもERQ再評価が高いほど回避逃避が強くなっており、また特定行事ストレスは10%水準であって、他者依存型コーピングの分析結果と同じ傾向である。そしてERQとの交互作用もなかった。

#### 内田・山崎のコーピング尺度

内田・山崎の学生向け情動コーピング尺度特性版のうち、他者依存（男女共通項目）を従属変数として分析した。 $R^2$ が有意であり、当てはまりは良い。ここではERQ抑制が強いほど他者依存（男女共通項目）コーピングが少なくなる傾向を示している（偏回帰係数がマイナス）。またERQ再評価は10%水準であり、今後の検討が必要かもしれない。

ERQ抑制が少ない（感情表出を抑制しない）ほど、他者依存表出が多いという結果はある意味で当然だとも考えられる。ただし尾関の他者依存尺度ではこれが有意ではなかった。おそらく、内田・山崎の尺度が情動焦点的コーピングに特化した尺度である上に、学生用に作られた質問項目であることが関係していると思われる。尾関の他者依存には“人に問題解決に協力してもらうよう頼む”という項目が入っており、これは情動焦点的コーピングの一部ではなく、問題焦点的と考えられるからである。今回の結果から見て、尾関の他者依存尺度は情動焦点的と問題焦点的の両方を含んだものになっていると考えて良いであろう。

再評価は適応的だが、表出抑制はそうでないというGrossの主張を考慮すると、表出抑制が少ない場合に増える情動焦点的コーピングは、かならずしも適応的でない方法が含まれているのかもしれない。

また、ERQ再評価からの影響があるとは言えないが、今後検討が必要と思われる結果（10%水準）であるが、これは尾関の他者依存尺度では有意であり、ここでも影響はあると考えて良いかもしれない。他者からの感情的サポートを求める理由が、他者と話すことによって再評価を起こりやすくしようとする積極的傾向かもしれない。

その他に日常的ストレスが正の効果を持っている。特定行事ストレスは有意ではない。尾関の他者依存的型コーピングでは、特定行事ストレスがマイナスの10%水準であり、有意ではないが、そこでは、大勢が参加している行事の場合、ストレスがあっても話しにくいなどがあるかもしれない（今後の検討が必要）と解釈された。ここでの情動焦点的コーピングでは、この効果はなく、逆に日常ストレスのみとなっている。これも尾関の他者依存尺度が純粋に情動焦点的ではないことに関係していると思われ、日常的ストレスこそが友人等からの情動的サポートという形でコーピングと関係すると考えて良いように思われる。

その他、性別が有意に影響している。この分析では女性のダミー変数は0なので、偏回帰係数がマイナスであるということは、他者依存表出は女性の方が多いということになる。この表出は情動表出のことである。ERQとの交互作用は見られなかったため、この性別の効果はERQとは関係のないものだと考えて良いであろう。

ERQ再評価と学年の交互作用は有意であった。この交互作用の学年ごとの単純効果の検討は複雑になり、検定

の数を増やすことになるという問題はあるが、交互作用がある場合にその傾向を掴むためのおおざっぱな目安としてこの計算を行ったところ、1年生ではERQ再評価の単純傾斜はなく、3年生ではあることを示唆する結果になった。これが学年×ERQ再評価の原因と考えてよいであろう。1年生ではERQ再評価の高低は他者依存的情動焦点的コーピングと関係がないのに対し、3年生ではERQ再評価が高いほど他者依存的コーピングが多い傾向（係数はプラス）になっている。

尾関の他者依存型でもERQ再評価が高いほど多いという傾向であったが、学年との交互作用はなかった。内田・山崎尺度は情動焦点的コーピングに特化したものである上に、学生生活に関連するように作られおり、その分敏感に相違を検出できるのかもしれない。高学年になるにつれて社会人の感覚に近づき、情動をある程度鎮めて、ある程度は冷静になってから友人に話そうとする傾向が出てくるのかもしれない。

内田・山崎の他者依存的感情表出尺度の女性専用項目を入れた結果を従属変数とする分析では、両性共通の項目のみを用いた分析と同様にERQ抑制が有意な負の影響を示し、また日常ストレスが正、性別が負（女性の方が大きな影響）という傾向は同様である。ただし、ERQ再評価は10%水準でもなくなった。

共通尺度ではERQ再評価×学年の交互作用が見られたのに対し、ここでは性別との交互作用がある。下位分析では、女性でこれが高いほど他者依存的情動焦点的コーピングが多いことを示唆したが男性ではその傾向はなく、この男女差が交互作用として検出されたことが分かる。

男女共通尺度ではERQ再評価の影響がないのに対し、女性専用項目が加えられた場合には女性のみに再評価からの影響がある。内田・山崎尺度はこの側面に対しても敏感であり、質問項目の選択について妥当性が高いことを示すのであろう。

男性には見られない現象だとすると、女性の場合は再評価による情動コントロールと他者からの情動的サポートによるコントロールが男性よりも強く結びついているということであろう。

ERQ抑制と性別・学年との交互作用は見られなかった。モデル1でこれが負の有意な値になっているのは、男女共通であり、両性共通尺度と同じことを示していると考えてよいであろう。

内田・山崎の独立的感情表出尺度（男女共通項目のみ）を従属変数とする分析のモデル1において重回帰係数自体が有意ではない（ただし10%水準）。それに対して、女性専用項目も加えた尺度値を用いると、モデル1の当てはまりが明確に有意となった。偏回帰係数で明確に有意な影響を示したのは性別であって、しかも負の値である。この分析では女性性を0とするダミー変数なので、女性の方が独立的感情表出を多く示すということになる。

他者依存的感情表出も女性の方が多いという結果であり、結局、他者依存的であれ独立的であれ、女性の方が情動表出を伴うコーピングが多いという結果である。また、内田・山崎の尺度で、女性専用項目を分けていることの妥当性を示す結果でもあると思われる。また ERQ 再評価が負の 10%水準、日常ストレスは正の 10%水準であり、これらについては今後の検討が必要かもしれない。

ただし、ある意味奇妙なことに独立的感情表出では ERQ からの明確な影響が見られない。自分だけで行う情動焦点的コーピングであるにも拘わらず、情動制御からの影響が明確でないのに対し、他者依存的感情表出でははっきりした関係が見られた。ここから考えると、ERQ はかなりの程度対人関係における情動の制御に係る尺度なのかもしれない。ただし、今回の調査における回答者は女性の方がかなり多く、(男女共通尺度であっても)女性における特徴が強く出ている可能性も否定できない。そこで少なくとも女性においては、再評価による情動コントロールの強さと、抑制的コントロールの弱さが、他者依存的感情表出と関係するとは言えるであろう。

#### 4 章 総合考察

尾関（1993）の質問群を用いたコーピング尺度では、ERQ 再評価が高いほど、問題焦点、他者依存、そして回避逃避の 3 下位尺度全てが多くなる傾向であった。他方、ERQ 抑制は有意なケースがなく、問題焦点に対して正の 10%水準が見られたのみである。

内田・山崎の情動焦点的コーピング尺度は再評価が他者依存および独立（女性専用項目含む）で 10%水準になったのみであるが、ERQ 抑制は他者依存と他者依存（女性専用項目含む）において、有意な負の傾向、つまり ERQ 抑制が強いほど他者依存（情動）コーピングが少なくなっている。他に 10%水準ではあるが偏回帰係数の値としては独立傾向も少なくなる。

おそらく内田・山崎尺度が情動焦点的コーピングのみを測定するように開発され、また今回の回答者である学生の生活に結び付くように質問項目が工夫されていることにより、抑制的情動制御との関係が検出しやすいのではないと思われる。尾関の質問項目は倫理的配慮のために質問形式を変更して、独自に因子分析を行ったので、元の尺度とは別に考える必要がある。結果の節で述べたように他者依存や回避逃避と名付けた因子に含まれる質問項目の中に、問題焦点的なものと情動焦点的なものが混在していると思われ、因子分析が、問題焦点か情動焦点かという大きな構造ではなく、本来はその下位になる他者依存的か回避的かという区別の方を捉えているように思われる。つまり、問題解決であっても自分自身のみでの解決と他者の応援等を期待するという違いがあり、また情動焦点であっても自分自身の中での情動的対処と

他者に悩み等を聞いてもらうという他者からの支援を期待する場合がある。おそらくこの違いの方に引きずられて、因子分析の結果がこのレベルを示すものになったのであろう。

このように考えられるなら、ERQ 再評価による情動制御は、どちらかといえば問題焦点的コーピングと関連が強いということになる。因子名としての問題焦点的だけではなく、他者依存や回避もその中に含まれている問題焦点的な項目に関連していると考えられる。

これに対して、ERQ 抑制は情動焦点専用の尺度と強い関係を示し、それも他者依存的情動焦点コーピングと負の関係である。ということは、情動表出を抑制する傾向が強いほど他者依存的なコーピングが出来ない傾向になるのであり、ERQ 抑制が非適応的であるとすれば（e.g., 吉津, 他, 2013）、ここで示されたように抑制が弱いほど他者依存的情動焦点コーピングが多くなるのであるから、他者依存的とは言っても、それは他者からの情動的サポートを受けることであり、かつ情動表出を抑制しない方がサポートを受けやすいということになる。

ただし ERQ 再評価は学年あるいは性と交互作用がある。内田・山崎（2007）の他者依存について、上の学年の方では再評価傾向が強いほど他者依存的情動焦点コーピングが多く、1 年生にはその傾向が見られない。他者からの情動的サポートを得ることと再評価によって情動を変化させることは強い関連を持つことを示している。女性専用項目を含む尺度では、強い傾向であり、それだけではなく、女性専用項目を含む他者依存（内田・山崎, 2007）では性別との交互作用が明確で、女性の方にこの傾向が現れている。男女共通項目のみの他者依存では、再評価と性の交互作用はないが、全体に女性の方が他者依存的コーピングが多い傾向であり、女性の方が他者との話・相談を通して事態の再評価を促進し、情動をコントロールする傾向が強いということであろう。今回の結果では、純粋に情動焦点的コーピングを示す尺度では、男女とも ERQ 抑制との関係が見られたが、ERQ 再評価の効果は女性にのみ見られるとしてよいようである。以上のように内田・山崎（2007）の大学生用感情コーピング尺度は男女差に対しても敏感であり、慎重に組み立てられたものであることも、今回の結果から言えるであろう。

以上のように、ERQ 再評価は基本的には問題焦点的コーピングとの関連が強く、おそらく再評価によって情動をコントロールできる方が問題焦点的な対処を行いやすいのであろう。他方、情動表出の抑制が強すぎると、他者からの情動的サポートを受けにくくなる。また、有意ではなく 10%水準ではあるが、独立的感情表出コーピングも難しくなる可能性は指摘される。

学生生活での日常的ストレスは内田・山崎の情動焦点純粋尺度と正の関係を示し、日常ストレスが大きいほど、他者依存的と独立的の両方で情動焦点的コーピングが増

える傾向である。これに対し、行事等の特定ストレスは、10%水準のみが尾関項目の問題焦点と回避・逃避に対してマイナスの関係を示した。特定ストレスの強い方が問題解決あるいは回避を行わない傾向である。おそらくこれらは行事や実習などを含むため、ストレスの原因をなくしたり回避したりが出来ないため、有意になるほどではなくても、負の10%水準になったのかもしれない。また情動焦点の方には傾向も表れないということは、これらのストレスでは友人などからの情動的サポートを受けにくい人がかなりの人数いるために、正・負どちらの効果も見られないのではないかとと思われる。

## 要 約

情動表現や情動そのものをコントロールしようとすること（情動制御）の個人特性的記述尺度と、ストレスへの対処（コーピング）の特性的記述を行ういくつかの尺度との関連を、回答者が所属する大学での日常ストレスおよび特定行事でのストレスとの関連も含めて検討された。情動制御については近年日本版が開発されたERQを用い、またストレスコーピングについては既存の質問項目セットを用いた。その中には大学生用に特化したものも含めた。

学生生活に関するストレス質問項目について因子分析を行った結果、明確に2因子が抽出されたので、個々の質問項目ではなく、日常ストレスと特定行事ストレスとして尺度値を計算して分析を行った。

その結果、情動制御の再評価方略が、どちらかという問題焦点的コーピングに関連が強いと思われるのに対し、情動表出抑制は情動焦点的コーピングと明確な関係を示した。ただし後者は表出抑制の傾向が弱いほど情動焦点的コーピングを行う傾向が強いという結果である。おそらく問題焦点的にストレスの原因を解消するには、情動の再評価による情動自体のコントロールができないと難しいのかもしれないと解釈された。他方、情動の表出を抑制しすぎる人は、ストレスによるネガティブ情動を他者の援助等によって緩和することが難しいのであろう。

ただし、これらは学年と性別によって異なる面があり、再評価による情動制御の効果は上級生の方が明確である。また情動焦点的コーピングと情動制御の関係は女性の方が明確であった。

そして学生生活の日常的ストレスについて情動焦点的コーピングとの関連が強いのにに対し、行事等の特定ストレスが強くても、問題解決や回避を行わない傾向も見られ、かならずしも明確ではないが、友人からの情動的サポートも受けにくい人がいるのではないかとと思われる傾向もあった。

## 文 献 表

- 明石聡子（2007）. 大学生の情動制御と精神的健康との関連-情動制御尺度（国際適応力尺度）の有効性について- 人間文化創生科学論叢, **10**, 309-317.
- 明石聡子（2008）. 精神的健康の関連要因としての情動制御とパーソナリティ-情動制御尺度（国際適応力尺度の下位尺度）の有効性についてⅡ- 人間文化創生科学論叢, **11**, 413-419
- Gross, J.J. & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85**, 348-362.
- 平山聡子（2006）. 高校生の精神的健康と情動制御及び家族・友人関係. 人間文化論叢, **9**, 369-375
- John, O.P. & Gross, J.J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In Gross, J.J. (Ed), *Handbook of Emotion Regulation*, Chap. **17**., 351-372. The Guilford Press: New York.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B.L., Loftus, G.R., & Lutz, C. (2014). *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology*. Cengage Learning EMEA: Hampshire.
- 尾関友佳子（1990）. 大学生のストレス自己評価尺度：質問紙構成と質問紙短縮について. 久留米大学大学院紀要 比較文化研究, **1**, 9-32.
- 内田香奈子・山崎勝之（2006）. 感情コーピング尺度（状況版）の作成と信頼性、妥当性の検証. 美作大学・美作大学短期大学紀要, **51**, 17-23.
- 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.
- 内田香奈子・山崎勝之（2008）. 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およぼす影響の予測的研究 パーソナリティ研究, **16**, 378-387.
- West, S. G., Aiken, L. S., & Krull, J. L. (1996). Experimental personality designs: Analyzing categorical by continuous variable interactions. *Journal of Personality*, **64**, 1-49.
- 吉津潤・関口理久子・雨宮俊彦（2013）. 感情調節尺度（Emotion Regulation Questionnaire）日本語版の作成. 感情心理学研究, **20**, 56-62.