

原 著

## 日常ストレス経験に伴う友人との肯定的および 否定的相互作用と心理的健康 —否定的相互作用の種類に注目した検討—

福 岡 欣 治<sup>\*1</sup>

### 要 約

本研究では、大学生における日常のストレス経験に伴う親しい友人との相互作用が気分状態および充実感と関連するかを調べるにあたり、否定的相互作用を「望まない相互作用の生起」と「望む相互作用の非実現」の2側面からとらえることとした。調査対象者は大学生166名（男性48名、女性118名）であり、6つの日常的なストレス状況を提示し、その体験についての親しい友人への開示と肯定的および否定的相互作用の生起頻度を測定した。回答者の91.6%は、過去1週間のうちに最低1つ以上のストレス状況を体験していた。相関分析の結果、ストレス体験の開示は気分状態と有意な関連性を示さなかったが、ソーシャル・サポート受領はポジティブな気分および充実感と正の相関を示した。そして、否定的相互作用はネガティブな気分と正、充実感と負の相関を示し、特に「望む相互作用の非実現」において、「望まない相互作用の生起」よりも相対的にやや強い傾向を示していた。

### 1. 問題と目的

日常の対人関係の中では、一方が自分のストレス体験について話し、それを受けて他方が何らかのサポート行為をおこなうことがある。これは実質的に、従来の臨床社会心理学や健康心理学で部分的に検討されてきた、ストレス経験の自己開示、および開示後のソーシャル・サポートの授受にかかわる過程といえる<sup>1)</sup>。

この過程は、実行されたサポート（enacted support）に関する測定がしばしばストレス経験と交絡する（ストレス経験をした人が結果的に他者からサポートを受けることにより、測定上、サポートの多さがストレス経験の多さを反映してしまう）という問題から、旧来は十分な検討がおこなわれていなかった<sup>2)</sup>。しかし、ストレス経験とそれに伴うソーシャル・サポート受領を区別して測定することにより、福岡<sup>3,4)</sup>はソーシャル・サポート受領が気分状態の改善に寄与することを報告している。また、ストレス経験に関する親しい友人への開示が友人からのソーシャル・サポートを

引き出すこと、そして開示に応じたソーシャル・サポートが得られることが良好な気分の維持に寄与することを示している<sup>1)</sup>。

ただし、ストレス状況を体験した時、それを周囲の人間に開示したとしても、常に適切なソーシャル・サポートが得られるとは限らない。他者を助けようと意図する人であっても、その行動が受け手にとっては不適切であるという可能性はあり得る<sup>5)</sup>。また、単に何気ない行動が受け手を傷つけてしまうこともある。受け手からみて、たとえば自分の話に耳を傾けてくれなかったり、問題を軽視したり、安易に同情したり、あるいは批判的なことを言うなどである。これに関連する現象は、対人ストレスの問題として<sup>6,7)</sup>、また時にはストレス経験後の二次的ストレスの一部として<sup>8)</sup>取り上げられてきた。しかし、日常的なストレス経験における自己開示と絡めて、友人関係におけるソーシャル・サポート受領とともに検討した研究は少ないようである。

そこで、福岡<sup>9)</sup>では、大学生における日常ストレス経験の親しい友人への開示とその後の相互作用に

\*1 川崎医療福祉大学 医療福祉マネジメント学部 医療秘書学科  
(連絡先) 福岡欣治 〒701-0193 岡山県倉敷市松島288 川崎医療福祉大学  
E-Mail : fukuoka@mw.kawasaki-m.ac.jp

関して、ソーシャル・サポートと否定的相互作用の両方に注目し、相互作用の生起頻度とポジティブおよびネガティブな気分状態との関連性を検討した。その結果、開示とサポートはポジティブな気分（および充実感）と、否定的相互作用はネガティブな気分とそれぞれ正の相関を示した。ただし、ただし、この研究では親しい友人についての回答に際して特定の友人一名に限定しなかったにもかかわらず、否定的相互作用の頻度は全般に低い水準に留まっていた。そのため、否定的相互作用の測定方法やその影響の検出方法について、再検討をおこなう必要性が指摘された。

この問題に関連すると考えられる話題として、対人ストレスの観点から肯定的／否定的対人関係の影響を調べた橋本<sup>10)</sup>は、ストレス事態での否定的な相互作用には、「望まない相互作用」（橋本<sup>10)</sup>は内容から「干渉」と表記している）と「望んでいる相互作用の非実現」の2種類が含まれることを指摘している。後者は、ソーシャル・サポートの提供が期待されるような親密な関係において特に顕在化すると考えられる点で、親しい友人との間での相互作用として検討に値すると思われる。

そこで本研究では、福岡<sup>9)</sup>の枠組みに沿いつつ、否定的な相互作用を「できればしないでほしかったこと」と「してほしかったのに、してくれなかったこと」の2側面からたずね、「してくれてよかったこと」と併せて、これらの生起頻度ならびに心理的健康の指標としての気分状態および充実感との関連性について検討することを目的とした。

## 2. 方法

### 2.1 対象者

大学生166名（男性48名、女性118名）から有効回答を得た。年齢の範囲は18-27歳（M=19.62, SD=1.50）であった。なお、自宅通学者の比率は51.8%であった。

### 2.2 調査内容

**ストレス状況体験** 福岡<sup>9)</sup>で用いられた8状況のうち、回答者の負担を考慮して体験率が相対的に低かった2状況を削除し6状況とした（項目内容は表1を参照）。これらを順に提示し、それぞれについて過去1週間で体験したかどうかを4段階（3.大いに、2.かなり、1.少し、0.全然）でたずねた。

**ストレス体験後の相互作用** 各ストレス状況を体験していた場合、状況体験にかかわる親しい友人との間での以下の相互作用を、それぞれ4段階（3.大いに、2.かなり、1.少し、0.全然）で回答を求めた。

①ストレス体験の自己開示：体験した出来事やそれ

に関する自分自身の気持ちについて、親しい友人に話したかどうか。②ソーシャル・サポート受領：親しい友人とのやりとりの中で、友人がしてくれてよかったと思うことがあったか。③「望まない相互作用の生起」としての否定的相互作用：親しい友人とのやりとりの中で、できれば友人にしないでほしかったと思うことがあったか。④「望む相互作用の非実現」としての否定的相互作用：親しい友人とのやりとりの中で、できればしてほしかったのに、してくれなかったと思うことがあったか。なお、回答者が具体的に想起しやすいよう、②については「例：あなたの気持ちを受けとめる、話しを聴く、元気づける、気分を和ませる、友人なりの考えを言うなど」、③については「例：大したことでないように言う、安易に同情する、あなたの考えを否定したり攻めたりするなど」、④については「例：気持ちを受けとめてくれない、話しを聴いてくれない、元気づけてくれないなど」とそれぞれ付記したうえで回答を求めた。これらの付記の内容は、②については福岡<sup>3,4)</sup>、③④については橋本<sup>10)</sup>などを参考に設定した。

**心理的健康** ①気分状態：福岡<sup>9)</sup>の20項目より、因子負荷量の低かった順に4項目を除き、計16項目（「ほっとした気持ちだ」などポジティブ8項目、「気持ちが沈んでしまう」などネガティブ8項目）を抜粋した。そして、各項目について最近1週間での気分にあてはまるかどうかを、それぞれ3段階（全然ちがう、少しそうだ、そのとおりだ）でたずねた。②充実感：大野<sup>11)</sup>の充実感尺度から抜粋して作成した6項目（例：「毎日の生活にはりがある」など）を用い、現在の状態にあてはまる程度を5段階（まったくあてはまらない～ひじょうにあてはまる）でたずねた。

### 2.3 手続き

筆者の担当する複数の心理学関連の科目において、授業中に調査についての説明をおこなった。同意の得られた人について調査票を配布して回答を求め、その場で回収した。

## 3. 結果

### 3.1 ストレス状況体験の頻度

表1に、ストレス状況の項目内容と体験率（「まったくなかった」人を除く、「大いに」「かなり」あるいは「少し」あったと回答した人を合計した割合）を示す。各状況の体験率は47.2~73.6%の範囲内であった。なお、6つのストレス状況のうち回答者がいくつの状況を体験したかを示す平均の体験状況個数は3.81（SD=1.99）であり、91.6%

表1 ストレス状況の内容と体験率 (%)

ストレス状況の内容	体験率
どうしようかと迷うようなことが...	72.3
気分的に落ち込んでしまうようなことが...	67.5
いらいらしたり腹立たしくなるようなことが...	52.4
頭を悩ませてしまうようなことが...	55.4
不安になってしまうようなことが...	54.8
気晴らしに何かしたくなるようなことが...	76.5

表2 ストレス状況体験時における親しい友人との相互作用

状況体験時の相互作用	6状況での生起率(%)	体験率(%) <sup>#</sup>	状況あたり平均(SD)
ストレス体験の自己開示	68.5~88.3	89.5	1.25 (0.82)
ソーシャル・サポート受領	66.1~85.8	90.8	1.31 (0.87)
否定的相互作用			
望まない相互作用の生起 (A)	22.3~37.5	42.1	0.30 (0.43)
望む相互作用の非実現 (B)	22.0~37.4	42.1	0.32 (0.51)
否定的相互作用計 (A+B)	26.8~44.2	50.0	0.62 (0.88)

<sup>#</sup> ストレス状況体験者で、当該の相互作用を経験した人の割合 (N=152)

(152名)は、最低1つ以上のストレス状況を、過去1週間のうちに体験していた。

### 3.2 ストレス状況体験時における親しい友人との相互作用

各状況を体験した場合の親しい友人との間での相互作用、すなわち、ストレス体験に関する自己開示、開示時に受けたソーシャル・サポート、否定的相互作用としての「望まない相互作用の生起」「望む相互作用の非実現」に関する生起率(ストレス状況の場合と同じく、「全然」と回答した人を除く、「大いに」「かなり」あるいは「少し」あったと回答した人を合計した割合)を調べた。また、6つのストレス状況を平均した場合の相互作用の程度、すなわち状況の体験回数(=相互作用の回答がなされる項目の数)で相互作用度の合計点を除した、状況当たりの相互作用度の平均値を算出した。なお、後者はストレス状況体験の程度で補正した相互作用度

の指標である。

その結果、表2に示すとおり、自己開示とソーシャル・サポート受領の体験率はほぼ9割であり、ストレス状況を体験した際に親しい友人との間でごく一般的に生じる相互作用であることが確認された。他方、否定的相互作用の生起頻度はそのほぼ半分程度であったが、「望まない相互作用の生起」と「望む相互作用の非実現」を合わせると体験率は50%に達しており、希な相互作用というわけではないことが示された。

### 3.3 ストレス体験、相互作用と心理的健康の関連性

ストレス状況の体験度、状況体験の開示度、親しい友人からのソーシャル・サポート受領、そして否定的相互作用(望まない相互作用、望む相互作用の非実現、両者を合わせた得点の3種類)について、それぞれ評定値の合計点をストレス状況の体験回数で割ることにより、各個人の得点を算出した。また、気分状態と充実感それぞれ因子得点を算出した。そして、これらの変数間での関係を、性別、年齢、居住形態(自宅、自宅以外)を統制した偏相関係数によって検討した。

その結果、表3に示すとおり、ソーシャル・サポート受領はポジティブな気分および充実感と正の相関、否定的相互作用はネガティブな気分と正、充実感と負の相関を示した。他方、自己開示と気分状態および充実感との関連はまったく認められなかった。なお、否定的相互作用の2指標すなわち「望まない相互作用」と「望む相互作用の非実現」の間には強い正の相関が認められた。ただし、心理的健康との関連については、相対的に「望む相互作用の非実現」の方がやや強い相関を示していた。

なお、ストレス体験は自己開示およびソーシャル・サポート受領とは正の相関があったが、否定的

表3 ストレス体験、相互作用、心理的健康の間での偏相関係数

変数	ストレス体験	自己開示	ソーシャル・サポート受領	望まない相互作用	望む相互作用の非実現	否定的相互作用全体
自己開示	<b>.46 ***</b>					
ソーシャル・サポート受領	<b>.34 ***</b>	<b>.81 ***</b>				
望まない相互作用	.11	.05	.05			
望む相互作用の非実現	<b>.16 +</b>	.03	-.05	<b>.77 ***</b>		
否定的相互作用全体	.14	.05	.00	<b>.93 ***</b>	<b>.95 ***</b>	
ネガティブ気分	<b>.45 ***</b>	.08	.00	<b>.15 +</b>	<b>.22 *</b>	<b>.20 *</b>
ポジティブ気分	<b>-.27 **</b>	.04	<b>.17 *</b>	-.03	-.02	-.02
充実感	<b>-.31 ***</b>	.06	<b>.18 *</b>	<b>-.19 *</b>	<b>-.18 *</b>	<b>-.20 *</b>

性別、年齢、居住形態(自宅、自宅外)を統制

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

相互作用とは「望む相互作用の非実現」のみ有意傾向の正の相関があった。また、否定的相互作用は自己開示、ソーシャル・サポート受領のいずれとも関連性がなかった。

#### 4. 考察

本研究の目的は、日常ストレス経験に関する親しい友人への開示とそれに伴う肯定的および否定的な相互作用が心理的健康に及ぼす影響を、否定的な相互作用の種類に着目しつつ検討することであった。すなわち、橋本<sup>10)</sup>の視点を参考にして否定的な相互作用を「できればしないでほしかったこと」と「してほしかったのに、してくれなかったこと」の2側面からたずね、「してくれてよかったこと」と併せて、これらの生起頻度ならびに心理的健康との関連性を検討した。

その結果、否定的な相互作用の頻度は開示およびソーシャル・サポート受領に比べると少ないものの、希な現象ではないことが示された。そしてまた、経験された出来事の個数で割ることにより算出された状況あたりのソーシャル・サポート受領および否定的相互作用は、心理的健康との間にそれぞれ異なるパターンで有意な関連性を示した。すなわち、ソーシャル・サポートはポジティブな気分および充実感と正の相関、否定的相互作用はネガティブな気分と正、充実感とは負の相関があった。このことは、日常ストレス経験に伴うこれら相互作用の影響を、短期ならびに長期的な視点に立って、相互作用の相手である親しい友人との関係性を含めて検討することへの道を拓くものであると考えられる。

「望まない相互作用」と「望んでいる相互作用の非実現」の間にも、顕著とは言えないものの興味深い違いが認められた。両者の間には強い相関があったが、これはともに生起頻度が低い一方、親しい友人であっても否定的な相互作用が全般的に多くなされるような関係があり得ることを示唆している。しかし、それにももかわらず、「望んでいる相互作用の非実現」の方が後者の方がネガティブな気分

との関連性が若干強かったことに加え、ストレス体験との関連性も有意傾向であり、ストレスを多く経験するほど望む相互作用が実現しない可能性が高まるという結果であった。これらの結果は、否定的相互作用の検討にあたり、橋本<sup>10)</sup>が指摘するような否定的相互作用の種類への考慮、とりわけ「望む相互作用の非実現」という視点を導入することが有用であることを示唆する。

なお、否定的相互作用は自己開示やソーシャル・サポート受領とは何ら有意な関連性が認められなかった。心理的健康との間には関連性が認められているため、これを否定的相互作用の頻度が低いことに帰することはできない。むしろ、親しい友人との関係においては、自分自身がストレス経験を開示できる、あるいはソーシャル・サポートが得られるような相手であっても否定的相互作用は起こりうることを意味していると考えられる。

ただし、親しい友人との間での相互作用とそれが精神的健康に及ぼす影響に関しては、本研究で直接取り上げていない数多くの要因が関連していると考えられる。たとえば、その友人とのそれ以前からの関係の質、相互作用に関する期待、その時点で友人が体験しているストレス状況とそれに対する自分からの相互作用等である。これらの問題は、特定の友人との関係に注目し、かつ友人同士のペア・データを縦断的に収集することによって徐々に明らかにすることができると考えられる。本研究は小規模なサンプルによる横断研究であり、今後さらなる検討が必要である。

#### 注

本稿は、日本社会心理学会第51回大会（2010年9月、広島大学）および中国・四国心理学会第66回大会（2010年11月、鳥取大学）での発表内容にもとづき、新たな観点を加えてまとめ直したものである。本研究の実施にあたり、平成21-23年度科学研究費補助金（基盤研究(C)、課題番号21530669）による補助を受けた。調査にご協力くださった回答者の皆様には、改めて御礼申し上げます。

#### 文 献

- 1) 福岡欣治：日常ストレス状況での友人への自己開示とソーシャル・サポート（3）—開示に対する友人からのサポートと気分状態の改善—。静岡文化芸術大学研究紀要, 8, 25-30, 2008.
- 2) Rook KS and Underwood LG: Social support measurement and intervention: Comments and future directions. In Cohen S, Underwood L and Gottlieb B. (Eds.) *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford: Oxford University Press. 311-334, 2000.
- 3) 福岡欣治：日常ストレス状況における友人との支持的な相互作用が気分状態に及ぼす効果。静岡県立大学短期大学部研究紀要, 14-3, 7-1-7-19, 2000.

- 4) 福岡欣治：日常ストレス状況体験における親しい友人からのソーシャル・サポート受容と気分状態の関連性. 川崎医療福祉学会誌, **19**(2), 319-328, 2010.
- 5) 橋本剛：対人関係領域による支援的／問題的介入と心理的ストレスの関連. 人文論集, **52**(2), A91-A106, 2002.
- 6) 橋本剛：対人関係が精神的健康に及ぼす影響－対人ストレス生起過程因果モデルの観点から. 実験社会心理学研究, **37**, 50-64, 1997.
- 7) 橋本剛：対人ストレス尺度の開発. 人文論集, **56**(1), A45-A71, 2005.
- 8) 坂口幸弘：配偶者との死別における二次的ストレスと心身の健康との関連. 健康心理学研究, **14**(2), 1-10, 2001.
- 9) 福岡欣治：日常ストレス経験に伴う友人との相互作用と心理的適応－ソーシャル・サポートと否定的相互作用に関する予備的検討一. 日本健康心理学会第23回大会発表論文集, **39**, 2010.
- 10) 橋本剛：肯定的／否定的対人関係のストレス媒介効果. 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 心理発達科学, **47**, 89-101, 2000.
- 11) 大野久：現代青年の充実感に関する一研究：現代日本青年の心情モデルについての検討. 教育心理学研究, **32**, 100-109, 1984.

(平成23年5月16日受理)

## Positive and Negative Social Interactions That Accompany Everyday Stress and Psychological Well-being: An Examination of the Different Types of Negative Social Interactions

Yoshiharu FUKUOKA

(Accepted May 16, 2011)

**Key words** : stress experiences, positive and negative social interactions, social support, friendship, self-disclosure, psychological well-being

### Abstract

This study examined the correlation between mood and sense of fulfillment with social interactions that arise from coping with daily stress. Negative social interactions were grouped into two categories: (a) "the presence of an unwanted social interaction" and (b) "the absence of a desired supportive interaction." The participants of this study were 166 university students (48 men and 118 women). The respondents were presented with six stressful situations and they responded to questions concerning self-disclosure of the stressful experience and the frequency of negative social interactions that ensued. Out of all respondents, 91.6% had experienced at least one stressful situation within the preceding week. According to correlation analysis, the disclosure of stressful experiences did not have a significant correlation with mood. Receiving supportive interactions was found to have a significant positive correlation with positive mood and sense of fulfillment. Negative social interactions were found to have a positive correlation with negative mood, and a negative correlation with sense of fulfillment. "The absence of a desired supportive interaction" showed relatively stronger correlational values than "the presence of an unwanted social interaction."

Correspondence to : Yoshiharu FUKUOKA

Department of Medical Secretarial Arts  
Faculty of Health and Welfare Services Administration  
Kawasaki University of Medical Welfare  
Kurashiki, 701-0193, Japan  
E-Mail : [fukuoka@mw.kawasaki-m.ac.jp](mailto:fukuoka@mw.kawasaki-m.ac.jp)  
(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.21, No.1, 2011 115-119)