

日常ストレス経験に伴う特定の親友との相互作用と心理的健康 —過去1週間での経験に関する検討—

福岡 欣治^{*1}

1. 問題と目的

日常生活の中で、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。ストレス状況を体験した際、親しい友人にそのことを開示してサポートが得られることは、良好な気分状態の維持に寄与する¹⁾。しかし、ストレス体験時、周囲から常に適切なサポートが得られるとは限らない。

この問題の検討は旧来、ソーシャル・サポート受領の測度がしばしばストレッサー経験と交絡する²⁾

(ストレッサーを経験した人が他者からサポートを受けるため、サポートの多さが同時にストレッサー経験の多さを反映してしまう)という問題から、必ずしも十分な検討がおこなわれていなかった³⁾。しかし、この問題はストレッサー経験とソーシャル・サポート受領を独立に測定し、前者で後者を補正することにより対処できる^{4,5)}。

そして福岡⁶⁾は、大学生の友人関係におけるソーシャル・サポート受領と否定的相互作用を取り上げ、過去1週間での日常ストレス経験の友人への開示とその後のソーシャル・サポート受領はポジティブな気分と関連すること、開示後の否定的相互作用はネガティブな気分と関連することを示した。また福岡⁷⁾は、対人ストレスの観点からの橋本⁸⁾の議論をふまえ、「望まない相互作用」と「望んでいる相互作用の非実現」の2側面から否定的相互作用を把握し、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を検討した。その結果、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、2側面からとらえた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。また後者では特に「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

向を示した。

ただし、これらの研究ではいずれも「親しい友人」を特定しておらず、相互作用の相手が複数のストレス経験を通じて共通であるのか、経験毎に異なるのかが明らかではなかった。特定の友人関係についての認知と友人関係一般についての認知とが異なる意味をもつことは、たとえば互恵性に関する研究ではしばしば指摘されている⁹⁾。

もちろん、自らのストレス体験やそれに伴う感情は極めて個人的なことであり、それを打ち明ける相手は親密度の高い限られた友人であろう。しかし、特定の親友1名との関係における相互作用が、必ずしも1名に限定されない不特定の親友との間での相互作用と結果的に同様の影響を心理的健康に及ぼすのか、ということは重要な問題である。なぜなら、相互作用が心理的健康に及ぼす影響には、その相互作用以前に存在していた関係の質や相手への期待、その時点で双方がおかれている状況など、さまざまな要因が関連すると考えられるからである。それらは、相互作用の相手が特定されている場合に、初めて詳細に検討できるようになる⁷⁾。

そこで本研究では、福岡⁷⁾の研究枠組みを踏襲しつつ、想起させる友人関係を特定の親友1名に指定することにした。そのうえで、親友との間での相互作用についてたずねることにより、知見の拡張を図ることを目的とした。

2. 方法

2.1 対象者

大学生165名(男41, 女124)から有効回答を得た。年齢は18-29歳(M=19.81, SD=1.78)、自宅通学者の比率は57.0%であった。福岡⁷⁾との重複はないが、ほぼ同じ人口統計学的特徴をもつサンプル

*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 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学
E-Mail : fukuoka@mw.kawasaki-m.ac.jp

である。

2.2 調査内容

「現在の親友」に関する内容を除けば、基本的に福岡⁷⁾と同様である。

(1) 現在の親友 現在の同性親友1人(同程度に親しい人が複数いる場合は、接触頻度の多い方)のイニシャルを記入してもらい、その親友と自分との親密度および接触頻度を各1項目(1.それほど親しく/頻繁ではない~7.非常に親しく/頻繁である)でたずねた

(2) ストレス状況体験 福岡⁷⁾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状況を削除した6状況を用いた(各ストレス状況の内容は表1を参照)。これらを順に提

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...	66.1
気分的に落ち込んでしまうようなことが...	67.9
いらいらしたり腹立たしくなるようなことが...	58.8
頭を悩ませてしまうようなことが...	62.4
不安になってしまうようなことが...	60.6
気晴らしに何かしたくなるようなことが...	69.7

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。

(3) 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。この回答を求めるにあたって、福岡⁷⁾とは異なり、先の質問で挙げられた特定の親友1名との間での4種類の相互作用について回答するよう教示した。すなわち、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^{4,5)}、③④については橋本^{8,10)}などを参考に設定した。

(4) 心理的健康 ①気分状態:福岡⁶⁾の20項目より、因子負荷量の低かった順に4項目を除いた計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)を使用した。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¹¹⁾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

複数の大学の授業において、受講者に対して説明および調査票を配布し、その場で回収した。調査はいずれも無記名でおこない、かつ別途調査への協力に関する文書での同意を得た。

3. 結果

3.1 親友との関係

親密度および接触頻度の平均値(SD)はそれぞれ5.94(1.16)、4.78(1.82)であり、最頻値はいずれも7であった。概して、相当に親密であり中程度以上の接触頻度のある友人が挙げられていることが確認された。

3.2 ストレス状況体験の頻度

6状況の内容と体験率(「少しあった」「かなりあった」「大いにあった」を合わせた回答率)を表1に示す。いずれもほぼ6~7割(58.8~69.7%)の体験率であった。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状況体験個数の平均値は3.85(SD=2.09)であった。そして、回答者の89.1%(147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。これらの数値は、いずれも福岡⁷⁾と同様であった。

3.3 ストレス状況体験時における親しい友人との相互作用

6状況のうち最低1つ以上を体験した人(N=147)を対象に、挙げてもらった特定の親友1名との間での、ストレス状況体験時における相互作用について調べた。すなわち、相互作用の生起率(ストレス状

況の場合と同じく、「少し」「かなり」「大いに」あったと回答した人を合計した割合）、最低1状況以上を経験した人の割合、相互作用を経験した状況数の平均、さらにストレス状況を経験した場合に1状況あたりではどの程度の相互作用があったか、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（理論値は0～3）の平均値を算出した。

その結果、表2に示すとおり、自己開示とソーシャル・サポート受領を少なくとも1度は経験した人の比率はほぼ9割であり、状況別にみても5割前後から7割近い経験率であった。他方、否定的相互作用は状況別では生起率が低かったものの、過去1週間に少なくとも1度は経験した人が半数近くみられた。これらの結果は6状況を通じた経験率としては福岡⁷⁾とほぼ同様であり、開示やソーシャル・サポート受領がごく一般にみられること、否定的な相互作用も希な現象ではないことが示された。他方、個別の状況で見ると経験率が概して低く、相互作用の量も多くはないことが示された。

3.4 ストレス体験、相互作用と精神的健康の関連性

ストレス状況を最低1つ以上体験した回答者を対象に、状況体験度、状況体験の開示度、親友からのソーシャル・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、精神的健康（気分状態、充実感）は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連性を、回答者の性別ならびに親友との親密度および接触頻度を統制した偏相関係数により検討した。

その結果、表3に示すとおり、親友からのサポートはポジティブ気分および充実感と有意な正の相関があった。否定的相互作用は全体として充実感と有意な負の相関があったほか、「望む相互作用の非実現」ではネガティブ気分と有意傾向の関連性が認められた。ストレス体験の開示は精神的健康と有意な関連性を示さなかった。これらの結果のうち、ストレス体験の開示とソーシャル・サポート受領については、福岡⁷⁾と同様であった。また否定的相互作用についても、ネガティブな気分との関連がやや弱い

表2 ストレス状況体験時の、特定の親友との間での相互作用

状況体験時の相互作用	6状況での生起率 (%)	最低1状況以上の経験率 (%)	経験した状況の数 平均 (S D)	1状況あたりの相互作用度 平均 (S D)
ストレス体験の自己開示	49.0～64.6	90.5	3.29 (2.00)	1.26 (0.85)
ソーシャル・サポート受領	46.3～68.0	92.5	3.32 (1.96)	1.36 (0.81)
否定的相互作用				
望まない相互作用の生起 (A)	9.5～17.0	35.4	0.79 (1.47)	0.21 (0.41)
望む相互作用の非実現 (B)	13.6～21.8	37.4	1.02 (1.77)	0.28 (0.51)
否定的相互作用計 (A+B)	16.3～26.5	46.9	1.18 (1.78)	0.49 (0.85)

(N=147)

表3 ストレス体験、特定の親友との相互作用、および心理的健康の間での偏相関係数

変数	①	②	③	④	⑤	⑥
① ストレス体験						
② 自己開示	.16 †					
③ ソーシャルサポート	.11	.79 ***				
④ 望まない相互作用	.06	.01	.09			
⑤ 望む相互作用の非実現	.19 *	.07	.09	.68 ***		
⑥ 否定的相互作用(④+⑤)	.14 †	.05	.09	.90 ***	.93 ***	
⑦ ネガティブ気分	.51 ***	.10	-.04	.04	.15 †	.11
⑧ ポジティブ気分	-.35 ***	.01	.19 *	.00	-.03	-.02
⑨ 充実感	-.25 **	.13	.24 **	-.20 *	-.24 *	-.24 *

#性別、親密度、接触頻度を統制した偏相関係数 (df=142)

***p<.001 **p<.01 *p<.05 †p<.10

ことを除いては大差のない結果であった。ただし、ストレス体験と自己開示およびソーシャル・サポート受領については結果が異なっており、福岡⁷⁾ではいずれも正の相関（ストレス体験が多いほど開示やサポート受領が多くなる）がみられたのに対して、今回は自己開示で10%水準での関連性がみられたのみであった。

4. 考察

本研究は、日常的なストレス状況体験時の親しい友人からのソーシャル・サポート受領がポジティブな気分と関連し、親しい友人との否定的な相互作用がネガティブな気分と関連する^{6,7)}、という知見の拡張を意図しておこなわれた。すなわち、福岡⁷⁾の枠組みを踏襲しつつ、想起させる友人関係を特定の親友1名に指定し、そのうえでストレス体験時におけるその親友との間での相互作用についてたずねた。その結果、親友からのソーシャル・サポート受領はポジティブ気分および充実感と正の相関があった。一方、否定的相互作用は充実感と負の相関があった。「望む相互作用の非実現」ではネガティブ気分とも有意傾向の関連性が認められた。これらは、相互作用の相手である親友を1名に特定していない福岡⁷⁾とおおむね同様の結果であった。

特定の親友1名に関して相互作用を測定した場合でも、このようにサポート受領と否定的相互作用が精神的健康とそれぞれ異なる関連性を示したことは、従来の知見をこの測定 of 枠組みにも引き継いで、あらな問題を検討し得ることを意味する。たとえば、指名された親友からも回答を得て（いわゆるペア・データを収集し）、この親友の視点からみた本人のストレス状況や、親友自身の認識による

ソーシャル・サポートの提供、および否定的な結果に終わった相互作用についての認識などについても検討することが可能である。親友側からの視点と本人の視点とのズレが、双方の心理的健康および両者の将来の関係に何らかの影響を及ぼすかもしれない。

もちろん、本研究の結果は福岡⁷⁾をはじめとする従来の研究とまったく同一であるわけではない。特に、各状況での相互作用の生起頻度がやや低かったことと、ストレス体験とソーシャル・サポート受領の関連性が有意でなかった点で違いがみられた。挙げられた1名の親友との関係は、「親しい友人一般」に比べると、おそらく相対的に親密度の高い関係である。そこでは状況毎の特殊性に応じて相互作用が調節され、単にストレス体験であるからという理由だけでは相互作用が起こりにくいかもしれない。この点については、さらに確認が必要である。

しかしながら、本研究で特定の親友1名との間での相互作用もまた、その性質に応じて心理的健康の諸指標と異なる関連性を示したことは、さらに詳細な検討へと道を開くものである。挙げられた親友からも回答を得ることにより、相互作用の受け手と送り手双方の視点から、より詳細にストレス体験時の相互作用の意義を検討できると考えられる。

注

本稿は、日本健康心理学会第24回大会（2011年9月、早稲田国際会議場）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) Barrera M Jr：Distinction between social support concepts, measure, and models. *American Journal of Community Psychology*, **14**, 413-445, 1986.
- 3) 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.
- 4) 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.
- 5) 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.
- 6) 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—。日本健康心理学会第23回大会発表論文集, **39**, 2010.
- 7) 福岡欣治：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—。川崎医療福祉学会誌, **21(1)**, 115-119, 2011.
- 8) 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.
- 9) 谷口弘一：ソーシャル・サポートの互恵性と適応—個人内および個人間発達の影響—。谷口弘一, 福岡欣治編, 初版, 北大路書房, 京都, 117-134, 2006.
- 10) 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.
- 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10月26日受理)

Positive and Negative Social Interactions that Accompany Everyday Stress and Psychological Well-being: An Examination of the Influence of the Interactions with a Close Friend in a Past Week

Yoshiharu FUKUOKA

(Accepted Oct. 26, 2011)

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

Correspondence to : Yoshiharu FUKUOKA

Department of Medical Secretarial Arts
Faculty of Health and Welfare Services Administration
Kawasaki University of Medical Welfare
Kurasiki, 701-0193, Japan
E-Mail : fukuoka@mw.kawasaki-m.ac.jp

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.21, No.2, 2012 304-308)