

ストレングスダイアリー・ストレングスグッズ・ストレングスイベントが 大学生のストレス反応と抑うつ¹⁾の軽減に及ぼす影響

山本 眞利子¹⁾・佐々木 絢 子²⁾
新開 玲 奈²⁾・松村 茜²⁾

要 約

研究1のストレングスダイアリーに関する研究では、ストレングスダイアリーを1週間つけ続けた大学生のストレスの軽減が示された。これは、日々の出来事からストレングスを見つけようとする視点からの振り返りが、ストレスを軽減させることを示唆した。研究2のストレングスグッズに関する研究では、大学祭の準備を行っている大学生を対象に、活動期間中、ストレングスワードを携帯の待ち受け画面にしてそれを見ながら1週間過ごしてもらった。1週間後、同じ状況下にある学生と比較した結果、ストレングスワードを見ていた学生の方がよりストレス反応の一つである怒りの感情が低い傾向にあった。これは、ストレングスワードへの焦点づけが怒りを軽減する効果があることを示唆した。研究3のストレングスイベントに関する研究では、大学生を対象に、この1カ月の間で自分がしなければならないこと、ストレングスイベントのしたいこと、したいこととしなければならないことを書いた後の気分を比較した。その結果、したいこと、したいこととしなければならないことを書いた者の抑うつの気分が軽減したことが示された。

これらの研究は、ストレングスアプローチがストレス反応や抑うつ¹⁾の軽減に効果があることを示唆した。

キーワード: ストレングスダイアリー、ストレングスグッズ、ストレングスイベント、ストレス反応、抑うつ

研究1

ストレングスダイアリーに関する実験的研究

【問題と目的】

クリニックを訪れるクライアントさんの中には、次のセラピーまでの間に突然、予期せぬようなネガティブな出来事に、おひとりでお対応せねばならないこともある。このようなとき、クライアントさんの中にはうまく対応できている方もおられる。あるクライアントさんは、ネガティブな出来事にうまく対処できら

れた。

その方とのセラピーでは、既に、認知療法的アプローチ（中島，2009・大野，2010）を数回行っており、自分のネガティブな思考・情緒・行動・からだの繋がりを、不合理な信念にも気づかれ、「これから、このようなネガティブな思考や考え方にならないようにするため、今のポジティブな思考が継続するためにはどうしたらいいですか」とたずねておられた。筆者は、ブリーフセラピー（宮田，1997）に基づき、ネガティブな側面のみならず、肯定的な側面も扱うストレングス

1)山本眞利子（久留米大学文学部）

2)佐々木絢子（久留米大学文学部心理学科）

2)新開 玲奈（久留米大学文学部心理学科）

2)松村 茜（久留米大学文学部心理学科）

TEBB モデル (ストレングス思考・情緒・行動・からだ) の認知療法的アプローチを展開しており、クライエントさんが回復に向かう際によく用いるワード、ストレングスワードを集め、これらを用いた新たな認知づくりをねらうストレングスシートをご紹介した。そうしたところ、この方は、このシートを非常に欲しがられお渡ししていた (山本, 2011)。この方は、突然ネガティブな出来事に遭遇し、ご自分でストレングスシートを用いネガティブな出来事に対処できていた。そして次のセラピーの際、ご自分で作成されたストレングスシートを持参し報告された。この方が行ったことは、突然生じたネガティブな出来事をストレングスワード「…したい、…なりたい」「(でも) …はよかった」「(でも) …はできた (できる)」「(でも) …はある (がいる)」「(でも) …の力がある」「…はできそう」等に従い捉え直した後、「(そんな) 自分にかけてあげたい (あたたかい言葉は?)」「自分にかけてもらいたい (あたたかい) 言葉は?」「ポジティブな自分があるとして、その自分はなんて言うと思いますか?」「もう少し、楽に考えられているとしたら、どんなふうを考えたり思えたりしていますか?」などの質問に従い、ご自分で自分に問いかけ、その方なりの独自のポジティブな思考を創っておられた。すなわち、ネガティブな出来事からポジティブな側面やご自分のストレングスを見つけることで、自分への批判や非難を行わずにすんだ。そして、「このような自分にかけてあげたい言葉は」などの質問により、自分を認めるポジティブな思考ができていたのである。

このような臨床経験からも、筆者は、クライアントさんに用いられるストレングスシートであるなら予防として、大学生にも用いることができるのではないかと考えた。大学生の生活もストレスでいっぱいだ。常にレポートや課題の提出に追われている。アルバイトや部活もある。就職活動も進路の準備もある。一度に多くのことを求められる生活である。このようなストレス状況にある大学生はいずれ社会に出ていく。彼らが出ていく社会はさらに過酷だろう。その過酷さは年々増していく。社会に出ていけば、社会人としてできて当然という視点で周りから評価される。できていないことよりもできていないことを指摘される。

そのような社会に出ていく前から、今の大学生活のストレス状況の中でネガティブな出来事においてできえ、そこから自分でポジティブな側面や自分のストレングスを見つける視点を培っておけば、幾分でも社会に出ていった際には違うのではないだろうか。私た

ち、教員ができることは、本当に小さいさやかなことだ。しかし、小さなそしてさやかな視点ではあるが、このような視点に触れる機会を彼らが大学生のうちに提供できるなら幸いだ。

本研究は、ストレングスワードからなるストレングスシートを日記化したストレングスダイアリー、すなわち「～はできる」「～はできた (～はできる) (～はできそう)」「～はよかった」「～しよう (～したい)」「～ほしい」「～はある (～はいる)」などのポジティブなワードから、その日の出来事を振り返る日記を1週間つけることで、楽観主義やストレス反応がどのように変化するかを検証する。仮説としては、どのような出来事でもその中にはポジティブな側面があり、ポジティブな側面を引き出すその方なりのストレングスがある。出来事をストレングスワードの観点から見直すことで、ポジティブな側面を見つけることができ、ただ、日々の出来事を振り返る記述群に比べ、ストレングスダイアリー群の方が楽観主義が高くストレス評価が低いと考えた。

【方 法】

1. **実験計画**：3 (ストレングスダイアリー群、記述群、統制群) × 2 (事前テスト、事後テスト)
2. **参加者**：参加者は大学生だった。ストレングスダイアリー群 19 名 (男性 1 名、女性 18 名 平均年齢 21.6 歳)、記述群 17 名 (男性 3 名、女性 14 名 平均年齢 20.6 歳)、統制群 18 名 (男性 4 名、女性 14 名 平均年齢 20.7 歳) だった。
3. **期間**：調査期間は 10 月中旬から 11 月初旬の期間に実施した。

4. 材料

●質問紙

①楽観主義尺度 (中村ら, 2002)

「悲観的自己感情」(4 項目)、「楽観的自己感情」(4 項目)の 2 要因。得点は、(非常にあてはまる 5 点、ややあてはまる 4 点、どちらともいえない 3 点、ややあてはまらない 2 点、全くあてはまらない 1 点) からなり得点が高いほど悲観的傾向、楽観的傾向が高い。

②大学生用ストレス自己評価尺度 (SSRS) のストレス反応尺度 (尾関・原口・津田, 1991)

大学生用ストレス自己評価尺度のうち、ストレス反応は 35 項目からなる。それらは、「情緒的反応 (抑うつ・不安・怒り)」「認知・行動的反応 (情緒的混乱・ひきこもり)」「身体反応 (身体的疲労感・自律神経系の活動性亢進)」の 7 下尺度からなっている。得点は、

あてはまらない0点、ややあてはまる1点、かなりあてはまる2点、非常にあてはまる3点で、得点が高いほどストレス反応が高いことを示す。

③日常生活スキル尺度大学生版（島本・石井、2006）

社会的スキルを内包するライフスキルを多面的に測定する尺度である。個人的スキルである「計画性」、「情報要約力」、「自尊心」、「前向きな思考」と、対人スキルである「親和性」、「リーダーシップ」、「感受性」、「対人マナー」の8因子、全24項目からなっている。得点は、非常にあてはまる4点、ややあてはまる3点、ややあてはまらない2点、全然あてはまらない1点で、得点が高いほどスキルが高いことを示している。

●日記（ノート）

日常的出来事を記述するためにノートを用いた。このノートはA5サイズで、1ページを1日分とし、7日分と予備ページの10ページからなっていた。

ストレングスダイアリー群（日記+振り返り）は、それぞれのページにその日の出来事を1つずつ書く欄が3つと、それらの出来事について振り返りを書く欄が3つあるノートを用いた。記述群は、それぞれのページにその日の出来事を1つずつ書く欄が3つあるノートを用いた。

5. 手続きと教示

参加者をランダムに、ストレングスダイアリー群、記述群、統制群に振り分けた。事前テストでの回答は、2名～3名ずつの小集団で行った。事後テストは事前テストから7日後、同じ場所に再度集まってもらい行った。具体的な手続きは以下のとおりだった。

ストレングスダイアリー群（記述+振り返り）

事前テストの回答の後、ノートを配布し、7日間毎日、その日の出来事を3つずつあげて記述すること、そして、それぞれの出来事について、「～できる」、「～できた」、「～はよかった」、「～しよう」、「～したい」、「～ほしい」などといったストレングスワードを用い

て、振り返りを行うよう指示した。その際、書き方の説明を行った。また、書いた内容は誰も見ることはないの、その日の出来事なら自由に書いてくださいとの旨を伝えた。

記述群（記述のみ）

事前テストへの回答後ノートを配布し、7日間、毎日その日の出来事を3つあげ記述するよう指示した。その際、書き方について説明した。書いた内容は誰も見ないため、自由に書いてくださいとの旨を伝えた。

統制群（記述なし）

事前テストへの回答後、普段どおり7日間生活を行うよう指示した。この間、出来事の記述は求めなかった。

【結 果】

それぞれの尺度の各因子について、実験条件（ストレングスダイアリー群の記述+振り返り、記述群、統制群）×テスト条件（事前、事後）の2要因分散分析を行った。研究1のTable1は、この結果を示したものである。

①楽観主義尺度

●悲観的自己感情

2要因分散分析の結果、実験条件、テスト条件と実験条件とテスト条件の交互作用も有意ではなかった。

●楽観的自己感情

2要因分散分析の結果、実験条件の主効果は有意でなかった。テスト条件の主効果が有意で ($F(1, 51) = 5.29, p < .05$)、事前より事後で高かった。交互作用は有意でなかった。

②ストレス反応尺度

ストレス反応について、実験条件とテスト条件の主効果が有意でなかった。実験条件とテスト条件の交互作用が有意だった ($F(2, 51) = 5.88, p < .01$)。下位検定の結果、ストレングスダイアリー群のみ事前より事

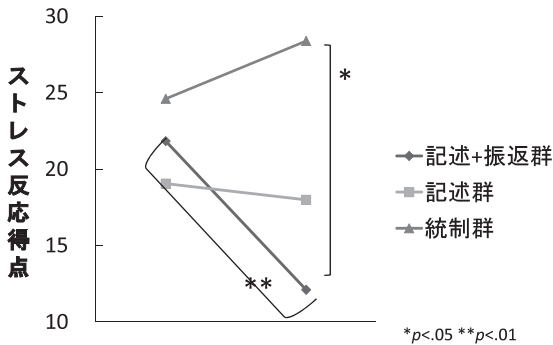
研究1 Table1 各群の平均値とSDとF値

	記述+振り返群		記述群		統制群		F値 実験条件×テスト条件交互作用	
	事前	事後	事前	事後	事前	事後		
楽観主義	悲観的 自己感情	平均 12.16	12.32	11.00	11.82	11.67	11.94	5.29 *
		SD 1.66	2.34	2.85	3.01	2.52	3.06	
	楽観的 自己感情	平均 12.68	13.37	12.47	13.18	11.89	12.39	
		SD 2.73	2.52	3.26	2.81	3.30	3.67	
ストレス反応	平均	21.84	12.11	19.06	18.00	24.61	28.39	5.88 **
	SD	19.41	10.89	10.50	12.23	20.33	28.19	
日常生活スキル	平均	68.42	71.95	63.00	63.59	63.11	63.94	3.64 * 6.08 *
	SD	8.83	8.17	7.70	6.83	10.10	10.38	

* $p < .05$ ** $p < .01$

後が低かった ($F(1, 51) = 11.88, p < .01$)。また、事前で各群に差がなかったが、事後で差が示され ($F(2, 51) = 3.26, p < .05$)、HSDの検定によりストレングスダイアリー群が統制群より高かった ($MSe = 374, 47, 5\%$ 水準)。研究1のFig1は、この結果を示したものである。

③ 日常スキル尺度



研究1 Fig.1 各群のストレス反応得点

日常スキル尺度得点について、2要因の分散分析を行った結果、実験条件の主効果が有意で ($F(2, 51) = 3.64, p < .05$)、ストレングスダイアリー群が記述群と統制群に比べ高かった。また、テスト条件の主効果が有意で ($F(1, 51) = 6.08, p < .05$)、事後テストが事前テストより高かった。

【考 察】

本実験では、大学生を対象に日々の出来事を記述するだけの記述群と、記述しさらに、出来事をストレングスの観点から振り返るストレングスダイアリー群(記述+振返群)、何も行わない統制群を比較した。その結果、日常の出来事をストレングスの観点から振り返るストレングスダイアリー群のストレス反応が事前より事後で減少したことが示された。また、出来事に対応する際に必要となる日常生活スキルが高かったことも示された。大学生の生活はおおよそ似ている部分もある。遭遇する出来事そのものはそれほど大きくは変わらないかもしれない。だが、よく似た出来事の捉え方を変えたり、出来事からポジティブな視点を見つけたり、ストレングスに焦点を当てることでストレス反応が減少することが示唆された。また、ポジティブな見方をつくることで日々の生活への対応がスムーズになりスキルアップすることも示唆された。

これから、大学生活を終え社会に出て行こうとする彼らに、このようなささやかな視点が提示ができたことに感謝したい。

研究2

ストレングスワードを用いたストレングスグッズに関する実験的研究

【問題と目的】

研究1では、ストレングスの視点から日々の出来事を振り返ることで、ストレスの軽減をみた。研究2では、より簡便な方法について検証する。研究1では、日記をつけるというアプローチを行ったが、日記をつけることができないほど多忙な状況にある大学生も多い。また、日記をつけるとなると、手間もかかり日記をつけることが好きな者もいれば苦痛を感じる人もいるだろう。そこで、本研究では、より簡便な方法として携帯を用いることにする。携帯は多くの学生がいつも持参している。そして、携帯の画面を常に見ている。著者は、セラピーで、携帯の画面にクライアントさんのストレングスが引き出されるような写真を用いていることもある。いざというときに使えるグッズである。本研究では、大学生の生活の中でも特にストレスな出来事である学園祭の企画に携わる実行委員を対象に、活動中のストレスフルな状況のなか、その方たちにとって強みとなるようなストレングスワードを選択してもらい、活動中その言葉を携帯の画面で見ながら生活してもらうことで、ストレングスワードからなる携帯のストレングスグッズが学生のストレスの軽減に及ぼす影響を検証する。彼らは、数年先には社会に出ていく。彼らを待ち受けている社会の風も強いだろう。そのようなストレスフルな中で、日記とは別のスキルをもって大学を卒業してもらいたい。その際の小さな手がかりに本研究がなれば幸いである。

【方 法】

実験計画: 2実験条件(統制群, 実験群) × 2テスト条件(事前テスト, 事後テスト)

参加者: 統制群(大学生29名のうち、男性8名、女性21名、平均年齢19.81歳)、実験群(大学生27名のうち、男性14名、女性13名、平均年齢20.26歳)。合計56名。これらの参加者は、全員、学園祭実行委員で学園祭の準備中であった。

時期: 11月初旬~11月中旬の1週間。

材料

●尺度

大学生用ストレス自己評価尺度 (SSRS) のストレス反応尺度 (尾関・原口・津田, 1991) は, 研究1で使用したものと同一だった。

●ストレングスワード

今回用いたストレングスワードは, 新開 (2011) が作成した。学園祭の企画実行委員として活動してきた経験をもつ新開が, これまでに他者からもらって力になると考えた言葉, また, 後輩に対し先輩から贈るエールとなるような言葉などの10ワードだった。詳しくは, 研究2のTable 1に示す。

手続き

学祭に向けてのある活動日, 参加者を実験群と統制群にランダムに分けた。実験群と統制群の参加者全員に, 事前テストを10分程度で行ってもらった。その後, 統制群の参加者には, そのまま1週間で過ごしてもらった。実験群の参加者には, スレングスワード10個のうち, 元気がでると思ったワードの一つを選んでもらった。ストレングスワード10個は一つずつA4

の紙に大きく書かれており, 実験群の参加者は自分が選んだワードを携帯で撮り, そのワードを携帯の待ち受け画面に設定した。そして, 統制群同様に1週間で過ごしてもらった。1週間後のある活動の日, 統制群と実験群の参加者に事前テストと同様に事後テストを行ってもらった。

【結果】

2 (実験条件: 統制群, 実験群) × 2 (テスト条件: 事前テスト, 事後テスト) の分散分析を行った。結果を研究2のTable 2に示す。ストレス尺度の「怒り」得点の図を研究2のFig.1に示す。

●ストレス反応尺度

抑うつ尺度: 分析の結果, 実験条件の主効果が有意ではなかった。テスト条件の主効果が有意で ($F(1, 42) = 5.89, p < .05$), 事前より事後で低かった。交互作用は有意でなかった。

不安尺度: 分析の結果, 実験条件の主効果が有意でなかった。テスト条件の主効果が有意で ($F(1, 42) = 9.64, p < .01$), 事前より事後で低かった。交互作用は

研究2 Table 1 スレングスワードの一覧

-
- ①あなたはいてくれるだけでいい。ありがとう。
 - ②今は今しかない。先のことを考えずに今を生きよう。
 - ③あなたは一人じゃない。周りにはたくさんの仲間がいるよ。
 - ④ただ笑ってただ泣いてありのままに生きればいい。
 - ⑤きつくても乗り越えられたら、きっとまた新しい自分に出会えるよ。
 - ⑥笑顔は心のビタミン。
 - ⑦周りは周りの、貴方は貴方の進むべき道がある。焦らず流されずマイペースで一步步進め。
 - ⑧幸せとは自分が動かない限り決して訪れないもの。
 - ⑨どんなに辛いことがあってもあなたを必要としている人がいることを忘れないでください。
 - ⑩昨日までにありがとうさん！今日から新たに頑張るど！！。
-

研究2 Table2 各尺度得点の平均値とSDとF値

		統制群		実験群		F値		
		事前	事後	事前	事後	実験条件	テスト条件交互作用	
ストレス 反応尺度	抑うつ	平均	3.36	2.40	4.50	2.13	5.89*	
		SD	3.99	3.74	4.08	3.03		
	不安	平均	4.59	3.40	4.45	1.81	9.64**	
		SD	3.99	3.84	3.76	2.26		
	怒り	平均	2.31	2.18	3.27	1.40	3.86+	2.88+
		SD	2.65	3.19	3.42	2.05		
	情動的混乱	平均	3.54	2.68	4.81	3.00	8.44**	
		SD	3.55	2.66	3.02	3.17		
	引きこもり	平均	1.86	1.95	3.31	2.45		
		SD	3.13	3.11	3.37	2.70		
身体的疲労感	平均	5.18	3.09	6.45	4.27	13.49**		
	SD	4.35	3.60	4.34	4.37			
自律神経系の 活動性亢進	平均	1.81	1.27	2.45	1.81			
	SD	3.21	1.95	3.75	3.40			

+ $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$

有意でなかった。

怒り尺度：分析の結果、実験条件の主効果が有意でなかった。テスト条件の主効果が有意傾向で ($F(1, 42) = 3.86, p < .10$)、事前より事後が低かった。実験条件とテスト条件の交互作用が有意傾向で ($F(1, 42) = 2.88, p < .10$)、事前と事後で各群に差はなかったが、実験群においてのみ事前より事後で低かった ($F(1, 42) = 6.20, p < .05$)。

情動的混乱尺度：分析の結果、実験条件の主効果が有意でなかった。テスト条件の主効果が有意で事前より事後で低かった ($F(1, 42) = 8.44, p < .01$)。実験条件とテスト条件の主効果は有意でなかった。

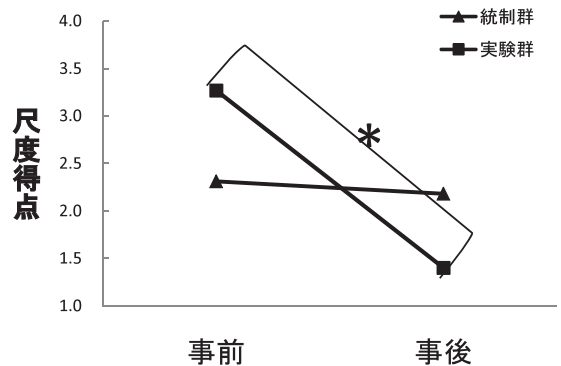
引きこもり尺度：実験条件、テスト条件、実験条件とテスト条件の交互作用は有意でなかった。

身体的疲労尺度：分析の結果、実験条件の主効果は有意でなく、テスト条件の主効果が有意で事前より事後が低かった ($F(1, 42) = 13.49, p < .01$)。交互作用は有意でなかった。

自律神経系の活動性亢進尺度：実験条件、テスト条件、実験条件とテスト条件の交互作用は有意でなかった。

【考 察】

学祭の企画活動中に、ストレングスワードを用いたストレングスグッズがストレスの軽減に及ぼす影響を調べた。結果、携帯の待ち受け画面に自分が好きな元気になると思えるストレングスワードを設定した者の方が、何もしない者に比べ、怒りが少ないという結果となった。学祭にむけての企画活動がほぼ終了した事後においては、事前と比べるとストレスはほとんど減少していた。しかし、怒りにおいては実験群の方が有



研究2 Fig.1 ストレス反応「怒り」得点

意傾向ではあるが、より減少した。これは「怒りっぽい」「怒りを感じる」「ふまんがつのる」「不愉快な気分だ」「いらいらする」という気分がより減少したことを示している。今回用いたストレングスワードは、①あなたはいてくれるだけでいい。ありがとう。⑤きつくても乗り越えられたら、きっとまた新しい自分に出会えるよ。⑥笑顔は心のビタミン。⑦周りは周りの、貴方は貴方の進むべき道がある。焦らず流されずマイペースで一歩ずつ進め。⑧幸せとは自分が動かない限り決して訪れないもの。⑩昨日までにありがとさん！今日から新たに頑張ると！などだった。つまり、これらのワードは、参加者が学祭にどのように向き合うかという視点を促しかつサポートしている。実験参加者は他者に焦点を当て怒るより、自分に焦点を当て自分をエンパワーしやすくなったと考えられる。

研究3

ストレングスイベントに関する実験的研究

【問題と目的】

研究1ではストレングスダイアリー、研究2ではストレングスワードを用いたストレングスグッズがストレスの軽減に及ぼす影響について検証した。研究3では、さらに、より簡便な方法について検証する。セラピーでは、これまでずっと、本当に自分がしたいことを抑えて生きてこられた方に多くお会いする。このような方に、本当にご自分がしたいことについて尋ねると、「わからない」という応えがかえってくることもある。ずっと、周囲の期待にそって、周囲の期待に合わせて生きてきたため、自分がしたいことや欲しいものなどがわからなくなっておられる。セラピーを続けていくうちに、少しずつではあるが、本当に自分がしたいことに気づくようになり、そして、それを選択してもよいのかもしれないと思えるようになれる。彼らは、今まで「したい」「ほしい」などを選択するのではなく、「しなければならない」ことを選択して生きてこられた。セラピーを行ううち「しなければならない」から「したい」を選択できるようになるにつれ回復されていく。

本研究では、このような著者の臨床経験を踏まえ、大学生を対象に「したい」ことのストレングスイベントの重要性について気づく機会を設けたい。だが、社会は「したい」ことばかりではない。「したい」と「しなければならない」ことの両方のかかえて人は生きている。よって、本研究では「したい」ことであるストレングスイベントをイメージし記述する群と、「しなければならない」ことをイメージし記述する群、「したい+しなければならない」ことをイメージし記述する群の参加者の気分について比較する。学生たちは、これから社会に出ていく。一步、社会に出れば「したい」ことよりも「しなければならない」ことの方が多く、これらが重くのしかかってくる。そのような状況の中においても、「したい」ことをイメージし想起することを忘れないスキルを得る機会を、本実験をとおして提供したい。なお、「しなければならない」群の参加者に対しては、実験後、結果を提示し説明するなどのフォローを行う。

【方 法】

実験計画: 実験条件3（「したい」群、「しなければならない」群、「したい+しなければならない」群）×テ

スト条件2（事前、事後）の混合計画。

参加者: 「したい」群は、大学生20名のうち、男性7名、女性13名、平均年齢19.9歳だった。「しなければならない」群は、大学生18名のうち、男性9名、女性9名、平均年齢20.5歳だった。「したい+しなければならない」群は、大学生21名のうち、男性6名、女性15名、平均年齢19.9歳だった。

期間: 11月〇日。20分～30分だった。

質問紙: 気分調査表（坂野ら、1994）。「緊張と興奮」「爽快感」「疲労感」「抑うつ」「不安」尺度からなっていた。それぞれ8項目の計40項目。「非常にあてはまる」から「全くあてはまらない」の4件法だった。

手続き: 手続きは以下のとおりだった。

参加者を3群にランダムに分けた。全群に事前テストとして、気分調査表に評定を約5分で行ってもらった。その後、「したい」群の参加者には、「この1カ月間でしたいことをできるだけ多く書いてください。携帯やスケジュール表を見てもいいです」と教示し、10分間記述してもらった。「しなければならない」群の参加者には、「この1カ月間でしなければならないことをできるだけ多く書いてください。携帯やスケジュール表を見てもいいです」と教示し、10分間記述してもらった。「したい+しなければならない」群の参加者には、「この1カ月間で、したいことと、しなければならないことをできるだけ多く書いてください。携帯やスケジュール表を見てもいいです」と教示し10分間記述してもらった。

最後に、全群とも事前テストと同様に、気分調査表に評定を5分で行ってもらった。

【結 果】

実験条件3（「したい」群、「しなければならない」群、「したい+しなければならない」群）×テスト条件2（事前、事後）の分散分析を行った。Table1は、研究3のこの結果を示したものである。

●気分調査表

緊張と興奮尺度: 分析の結果、緊張と興奮尺度得点について、実験条件、テスト条件の主効果、実験条件とテスト条件の交互作用が有意でなかった。

爽快尺度: 分析の結果、実験条件の主効果が有意でなかった。テスト条件の主効果が有意傾向だった ($F(1, 56) = 2.91, p < .10$)。実験条件とテスト条件の交互作用が有意だった ($F(2, 56) = 3.40, p < .05$)。下位検定の結果、事前と事後で差がなかったが、「しなければ

研究3 Table 1 各群の尺度得点の平均値とSDとF値

		したい群		しなければならぬ群		したい + しなければならぬ群		F値		
		事前	事後	事前	事後	事前	事後	実験条件	テスト条件	交互作用
		平均	SD	平均	SD	平均	SD			
緊張と興奮	平均	1.97	1.85	1.80	1.77	1.76	1.75			
	SD	0.43	0.45	0.49	0.50	0.55	0.60			
爽快感	平均	2.18	2.22	2.31	2.11	2.36	2.32		2.91+	3.40*
	SD	0.39	0.43	0.50	0.47	0.52	0.57			
疲労感	平均	2.59	2.43	2.24	2.46	2.29	2.18			5.95**
	SD	0.48	0.53	0.71	0.64	0.76	0.80			
抑うつ感	平均	2.36	2.22	2.03	2.08	2.15	1.96		5.96*	3.15+
	SD	0.51	0.57	0.78	0.64	0.75	0.82			

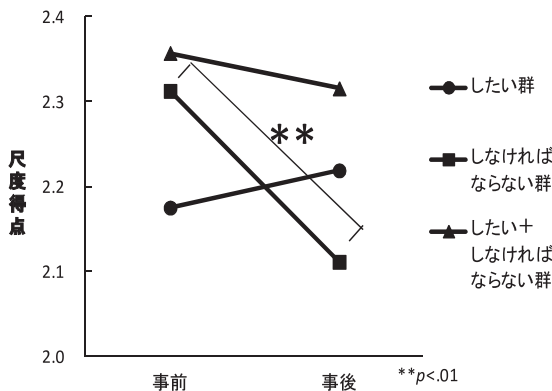
$p < .10+$, $p < .05*$, $p < .01**$

ならない」群においてのみ、事前より事後で低かった ($F(1, 56) = 8.91, p < .01$)。研究3のFig.1は、この結果を図示したものである。

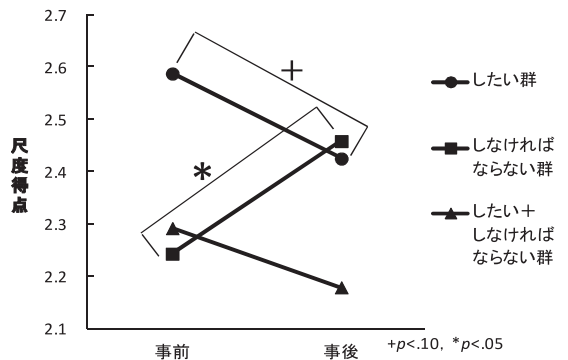
疲労感尺度：分析の結果、実験条件とテスト条件の交互作用が有意であった ($F(2, 56) = 5.95, p < .01$)。下位検定の結果、事前と事後で有意な差はなかったが、「したい」群において事前より事後で低い傾向があった ($F(1, 56) = 3.72, p < .10$)。また、「しなければならぬ」群において事前より事後が高かった ($F(1, 56) = 6.54, p < .05$)。研究3のFig.2は、この結果を図示したものである。

抑うつ尺度：分析の結果、テスト条件で主効果が有意

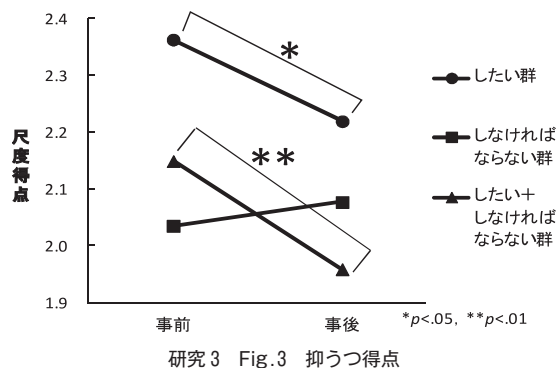
であった ($F(1, 56) = 5.96, p < .05$)。実験条件とテスト条件で交互作用が有意な傾向差があった ($F(2, 56) = 3.15, p < .10$)。下位検定の結果、事前と事後で差はなかったが、「したい」群において事前より事後が低かった ($F(1, 56) = 4.32, p < .05$)。また、「したい + しなければならぬ」群も事前より事後が低かった ($F(1, 56) = 7.58, p < .01$)。研究3のFig.3はこの結果を図示したものである。



研究3 Fig.1 爽快感得点



研究3 Fig.2 疲労感得点



【考 察】

大学生らが、今後社会に出れば「しなければならない」ことでいっぱいだろう。だが、しなければならないことばかりをイメージし、そればかりを考えていたのでは爽快感が減少し疲労感がアップすることがわかった。一方、「したい」ことや「したい+しなければならない」をイメージし記述すると、抑うつ感が減少することがわかった。彼らが、社会に出て、しなければならないことでいっぱいになると、しなければならないこととともに、したいこともイメージし想起することで、鬱的な気分になるのを予防することができるのかもしれない。多くの人にとって、スケジュール表はしなければならないことを記入することが多いだろう。しかし、「したい」ことであるストレスイベントをも同時に記入することで、多忙な日常生活での気分を変えることができるかもしれない。今後、社会に出たとき、小さいそしてささやかな自分を守るためのスキルになれば幸いである。

【総合考察】

研究1では、ストレスダイアリー、研究2ではストレスワードを用いたストレスグッズ、研究3は、したいことであるストレスイベントがストレスの軽減と気分には及ぼす影響について検証した。これらの研究の背景には、筆者の臨床的経験がある。クライアントさんの中には、今にも自分を消してしまいそうな方もおられる。彼らの命を支えるとき、彼らに残されたストレスイベントをなんとか探し、その日までなんとかついでいくこともある。また、緊張とパニックでどうにもならない方には、携帯の待ち受け画面にその方のストレスやストレスワー

ドを映してもらい活用してもらうことで、その場をなんとか乗り越えてもらうこともある。セラピーまでお会いできないときには、ネガティブな出来事に対応しやすくするため、ストレスワードからなるストレスシートやストレスダイアリーを活用してもらうこともある。研究1・研究2・研究3は、筆者がセラピーで行った臨床経験を踏まえ、学生たちが今後、社会に出た際に少しでも彼らが自分で自分を守るうえで役にたつためのスキルを提供したいという思いから、山本ゼミの学生さんたちと一緒に行ったものである。今後、彼らがいかなる困難に遭遇しても、彼らが自分で自分を守り、なんとか乗り越えていけるよう切に祈っている。

【引用文献】

- 大野裕 (2010) ところが晴れるノート 創元社。
 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰 (1994) 大学生用ストレス自己評価尺度 (ストレススケールガイドブック 2004) 実務教育出版。
 坂野雄二 (1994) 気分調査表 (山本真理子・堀洋道編 2001. 心理測定尺度 I - 人間の内面を探る <自己・個人内過程 >) サイエンス社。
 島本好平・石井源信 (2006) 大学生における日常生活スキル尺度の開発 教育心理学研究 54, 211-221。
 宮田敬一編 (1997) 解決志向ブリーフセラピーの実際 金剛出版。
 中村陽吉 (2000) 楽観主義尺度 (山本真理子・堀洋道編 2001. 心理測定尺度 I - 人間の内面を探る <自己・個人内過程 >) サイエンス社。
 中島美鈴 (2009) 私らしさよ、こんにちは 星和書店。
 山本真理子 (2010) ストレスアプローチ入門 ふくろう出版。
 山本真理子 (2011) ストレスアプローチワークブック ふくろう出版。

【謝 辞】

最後に、本研究は、ブリーフセラピーや認知療法的アプローチに基盤をおいています。御指南頂きました宮田敬一先生の一週忌が近づきました。これらの研究を学生さん、クライアントさんそして宮田敬一先生にお捧げします。

Effects of stress and depression decrease among college students on strength diary, strength goods and strength events

MARIKO YAMAMOTO (*Department of Psychology, Kurume University*)

AYAKO SASAKI (*Major in department of psychology, Kurume University*)

REINA SHINKAI (*Major in department of psychology, Kurume University*)

AKANE MATUMURA (*Major in department of psychology, Kurume University*)

Abstract

Herein, we report the findings of three studies on stress and depression among college students. In the first study about strength diary, college student who were asked to keep a strength diary for one week showed reduced stress reactions. This finding suggested that focusing on the positive aspects of usual events could decrease stress. In the second study about strength goods, college students who viewed strength words on portable telephones for a week during which they participated in a college festival showed decreased anger responses compared to other college students in the same situation. This finding suggested that focusing on strength words could reduce anger. In the third study about strength events, college students who visualized and wrote about strength events that they want to participate in this month showed less depression than students who visualized and wrote about events they had to participate in this month.

The results of these studies showed that focusing on strengths is useful reducing stress and depression among college students.

Key words : strength diary, strength goods, strength events, stress, depression