

労働者の肯定的再解釈コーピングを 促進する要因に関する縦断的検討

大塚泰正・鬼頭愛子・堀 匡

Exploring factors associated with frequency of positive reframing for workers: A longitudinal study

Yasumasa Otsuka, Aiko Kito, and Masashi Hori

本研究では、労働者の肯定的再解釈コーピングを促進する要因について、探索的に検討した。中国地方のエネルギー関連会社に勤務する労働者97名を対象に、2週間の間隔を置いて、2回の質問紙調査を実施した(T1, T2)。T1時点における各変数間の相関分析の結果、ストレスラーでは仕事の適性度が高いほど、心理的ストレス反応では抑うつ感が低く、活気、ポジティブ感情が高いほど、ソーシャルサポートでは配偶者・家族・友人からのサポートが多いほど、肯定的再解釈が実行されやすいことが明らかになった。T1時点の仕事の適性度、抑うつ感、ポジティブ感情、配偶者・家族・友人からのサポートを説明変数、T2時点の肯定的再解釈を基準変数とする共分散構造分析の結果、ポジティブ感情から肯定的再解釈への有意な正の直接効果のみが認められた。以上のことから、肯定的再解釈の実行には、特にポジティブ感情が促進的な効果を及ぼしている可能性が示唆された。

キーワード：肯定的再解釈、ポジティブ感情、ストレスラー、ソーシャルサポート、労働者

問 題

ストレスラーの肯定的側面を捉え直すコーピングを、肯定的再解釈 (positive reframing, positive reinterpretation) とよぶ (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)。このコーピングは、古くは Lazarus & Folkman (1984) が情動焦点型コーピングの一つとして取り上げた肯定的再評価 (positive reappraisal) と類似した概念であるといえるが、肯定的再解釈は、積極的で問題解決型のコーピングを発動・維持する (Cosway, Endler, Sadler, & Deary, 2000) という点で、肯定的再評価とは異なっている。

肯定的再解釈がストレスラーのストレス反応への悪影響を緩和できる可能性については、いくつかの研究で指摘されている。Sears, Stanton, & Danoff-Burg (2003) は、122名の女性初期乳がん患者を対象に縦断的調査を行い、肯定的再解釈と気分、主観的健康観、トラウマ体験後の人間的成長との関連を検討した。その結果、調査開始時に肯定的再解釈をよく実行している者ほど、3ヶ月後、1年後の活気が高く、主観的健康状態が良好であり、1年後に「がんへの罹患というトラウマ体験に

よって人間的に成長した」という報告が多く認められた。Otsuka, Sasaki, Iwasaki, & Mori (2009) は、日本人労働者 2,000 名を対象に横断的調査を行い、肯定的再解釈と労働時間、主観的健康状態との関連を検討した。その結果、長時間労働を余儀なくされている者であっても、肯定的再解釈を実行すれば、疲労感や抑うつ感が低くなり、集中・活動レベルを高めることができる可能性が示唆された。

これらの先行研究を踏まえれば、肯定的再解釈は気分や健康状態、外界や自己の認知など、人間の健康的な側面を高めることに貢献することができると考えられる。しかしながら、どのような要因が存在すれば、労働者が肯定的再解釈を実行しやすいのかについてはほとんど明らかにされていない。そこで本研究では、労働者の肯定的再解釈に影響を及ぼす要因について探索的に検討することを目的とする。

方法

調査対象者

中国地方のエネルギー関連企業に勤務する労働者 97 名を対象に質問紙調査を 2 回実施した。第 1 回目の調査（以下 T1）は 2008 年 5 月下旬に、第 2 回目の調査（以下 T2）は 2 週間後の 2008 年 6 月中旬に実施した。調査票に無効な回答が認められた 1 名を除外した 96 名（男性 71 名、平均年齢 40.3 歳、SD=7.8；女性 25 名、平均年齢 40.2 歳、SD=8.7）を分析対象者とした。有効回答率は 99.0% であった。なお、本研究は広島大学大学院教育学研究科倫理審査委員会の承認を受けて実施された。

調査票

コーピング

日本語版 Brief COPE (Carver, 1997 ; Otsuka, et al., 2009) の肯定的再解釈尺度を使用した。本尺度は「それがよりよく思えるように、別の視点から見ようとする」、「起こっていることの良いところを探す」の 2 項目で構成される。いやな出来事に直面しているときに、いつもどのように対応しているかについての回答を求めた。回答方法は「まったくそうしない」(1)から「いつもそうする」(4)までの 4 件法であった。Cronbach の α 信頼性係数は .66 (T1), .67 (T2) であった。

ストレッサー

職業性ストレス簡易調査票（下光・原谷，2000）のストレッサー尺度を使用した。本尺度は心理的な仕事の量的負担（3 項目、 $\alpha=.75$ ）、心理的な仕事の質的負担（3 項目、 $\alpha=.54$ ）、身体的負担（1 項目）、仕事のコントロール（3 項目、 $\alpha=.75$ ）、技能の活用（1 項目）、対人関係（3 項目、 $\alpha=.55$ ）、職場環境（1 項目）、仕事の適性度（1 項目）、働きがい（1 項目）の 9 下位尺度 17 項目で構成される。回答方法は「ちがう」(1)から「そうだ」(4)までの 4 件法であった。

心理的ストレス反応

職業性ストレス簡易調査票（下光・原谷，2000）の心理的ストレス反応尺度および日本語版 PANAS（佐藤・安田，2001）を使用した。職業性ストレス簡易調査票はイライラ感（3 項目、 $\alpha=.87$ ）、疲労感（3 項目、 $\alpha=.85$ ）、不安感（3 項目、 $\alpha=.65$ ）、抑うつ感（6 項目、 $\alpha=.80$ ）、活気（3 項目、 $\alpha=.92$ ）の 5 下位尺度 18 項目で構成される。回答方法は「ほとんどなかった」(1)から「ほとんどいつもあ

った」(4)までの4件法であった。日本語版 PANAS はポジティブ感情(8項目, $\alpha=.91$), ネガティブ感情(8項目, $\alpha=.87$)の2下位尺度16項目で構成される。回答方法は「全く当てはまらない」(1)から「非常によく当てはまる」(6)までの6件法であった。

ソーシャルサポート

職業性ストレス簡易調査票(下光・原谷, 2000)のソーシャルサポート尺度を使用した。本尺度は上司からのサポート(3項目, $\alpha=.79$), 同僚からのサポート(3項目, $\alpha=.68$), 配偶者・家族・友人からのサポート(3項目, $\alpha=.76$)の3下位尺度9項目で構成される。回答方法は「全くない」(1)から「非常に」(4)までの4件法であった。

結果

T1時点における肯定的再解釈とストレスラー, 心理的ストレス反応, ソーシャルサポートとの相関

T1時点における肯定的再解釈とストレスラー, 心理的ストレス反応, ソーシャルサポートとの相関係数を算出した。分析にはSPSS ver. 14.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL)を使用した。分析の結果, ストレスラーでは仕事の適性度が高いほど($r=.244, p<.05$), 心理的ストレス反応では抑うつ感が低く($r=-.200, p<.05$), 活気, ポジティブ感情が高いほど(それぞれ $r=.362, p<.001$; $r=.366, p<.001$), ソーシャルサポートでは配偶者・家族・友人からのサポートが多いほど($r=.268, p<.01$), 肯定的再解釈が実行されやすいことが明らかになった。分析結果をTable 1に示した。

Table 1 T1時点における肯定的再解釈とストレスラー, 心理的ストレス反応, ソーシャルサポートとの相関

	相関係数
ストレスラー	
心理的な仕事の量的負担	.015
心理的な仕事の質的負担	.013
身体的負担	.073
仕事のコントロール	.191
技能の活用	.035
対人関係	-.051
職場環境	-.064
仕事の適性度	.244 *
働きがい	.149
心理的ストレス反応	
イライラ感	.013
疲労感	-.059
不安感	-.143
抑うつ感	-.200 *
活気	.362 ***
ポジティブ感情	.366 ***
ネガティブ感情	.022
ソーシャルサポート	
上司	.109
同僚	.173
配偶者・家族・友人	.268 **

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

T1 時点におけるストレッサー、心理的ストレス反応、ソーシャルサポートを説明変数、T2 時点における肯定的再解釈を基準変数とする共分散構造分析の結果

T1 時点における相関分析の結果、T1 時点における肯定的再解釈と有意な相関が認められた仕事の適性度、抑うつ感、活気、ポジティブ感情、配偶者・家族・友人からのサポートを説明変数、T2 時点における肯定的再解釈を基準変数とする共分散構造分析を実施した。分析には AMOS ver. 16.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL) を使用した。ただし、説明変数のうち活気とポジティブ感情との間には強い相関 ($r=.680$) が認められたため、多重共線性を考慮し、活気は説明変数に加えないこととした。

分析の結果、ポジティブ感情から肯定的再解釈への有意な正の効果が認められた ($\beta=.390, p<.05$)。一方、仕事の適性度、抑うつ感、配偶者・家族・友人からのサポートから、肯定的再解釈への有意な直接効果は認められなかった。ただし、仕事の適性度と抑うつ感とは、ポジティブ感情との間に中程度の相関が認められた (それぞれ $r=.491, -.544$)。仕事の適性度や抑うつ感とは、ポジティブ感情を介して、間接的に肯定的再解釈に影響を及ぼしていることが明らかになった (仕事の適性度: $\beta=.191=.491 \times .390$; 抑うつ感: $\beta=-.212=-.544 \times .390$)。なお、構成したモデルの適合度指標は、CFI=.916, RMR=.047, RMSEA=.067 であった。分析結果を Figure 1 に示した。

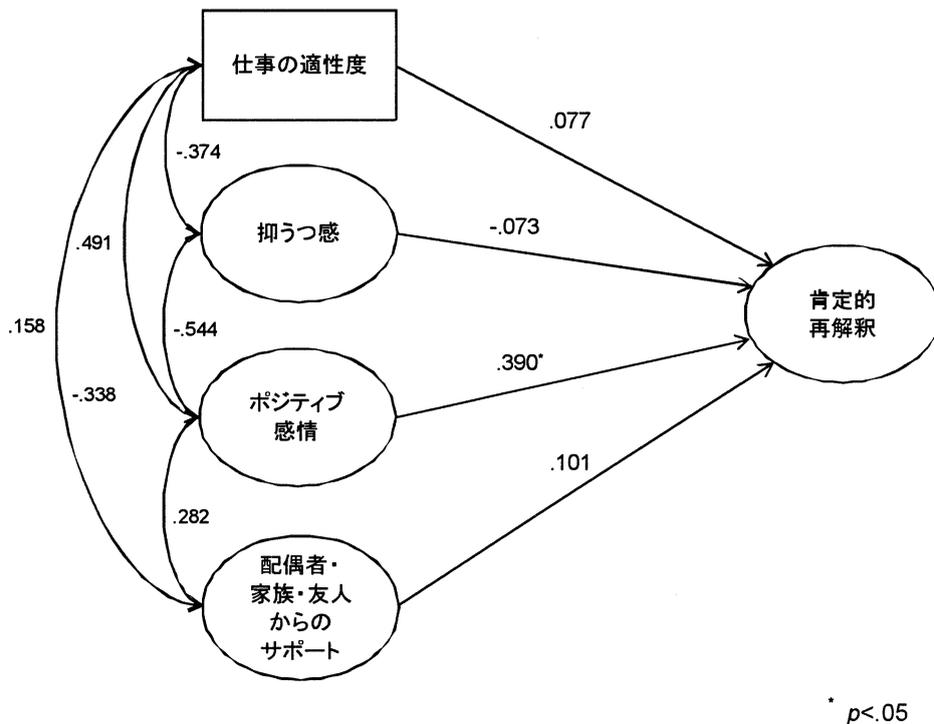


Figure 1 T1 時点における仕事の適性度、抑うつ、ポジティブ感情、配偶者・家族・友人からのサポートを説明変数、T2 時点における肯定的再解釈を基準変数とする共分散構造分析の結果
注) 観測変数と誤差変数は煩雑さを避けるため表示を割愛した。

考 察

本研究では、肯定的再解釈に影響を及ぼす要因について探索的に検討した。相関分析の結果、肯定的再解釈と正の関連を持つ要因として仕事の適性度、活気、ポジティブ感情、配偶者・家族・友人からのサポートの4変数が、負の関連を持つ要因として抑うつ感がそれぞれ挙げられた。また、共分散構造分析の結果、ポジティブ感情が高いほど、2週間後の肯定的再解釈が実行されやすいことが明らかになった。以上のことから、肯定的再解釈の実行には、特にポジティブ感情が促進的な効果を及ぼしている可能性が示唆された。

共分散構造分析の結果より、ポジティブ感情が高いことが、肯定的再解釈の実行を促進することができる可能性が示唆された。従来の研究では、肯定的再解釈と活気やポジティブ感情との関連について、肯定的再解釈から活気・ポジティブ感情への因果関係 (Sears, Stanton, & Danoff-Burg, 2003) や、相関関係 (鬼頭・堀・大塚, 2008) を示す結果が報告されてきたが、本研究結果より、ポジティブ感情から肯定的再解釈への因果関係の存在も示唆された。実験的手法によりポジティブ感情を高める方法としては、コメディ映画をみせたり、音楽を聴かせたり、贈り物をしたり、人名や感情の書かれたカードを見せたりする方法がよく行われている (Argyle, 2001)。このような方法で、ポジティブ感情を高めることによって、ストレスの肯定的側面を自覚し、問題に継続的かつ積極的に取り組む原動力となる肯定的再解釈を発動させることができる可能性が考えられた (Fredrickson & Joiner, 2002)。

ストレスの肯定的側面を自覚する方法は、従来の心理療法においてもよく利用されている。たとえば、Beck, Rush, Shaw, & Emery (1979) は、うつ病者特有の非合理的なスキーマを改善するための認知療法において、自己の認知の歪みを自覚し改善するための簡便なツールとして、非機能的思考記録票を開発した。この記録票では、クライアントにネガティブな情動に先行する非合理的な自動思考 (automatic thoughts) の記入を求めるとともに、自動思考に拮抗する合理的思考についても記入を求める。自動思考を物事に対するネガティブな捉え方、合理的思考をポジティブな捉え方と置き換えれば、非機能的思考記録票に日々の体験を記入するというプロセスは、肯定的再解釈を高める作業であると言い換えることができるかもしれない。他方、クライアント中心療法は、「個人は、真の自分を発見し、表現することによって、自分自身をよりよい状態に移行させる力を持つ」 (Rogers, 1961) という仮説に立脚している。この仮説に基づけば、クライアント中心療法の本来の目的は、個人をネガティブな状態から回復させるというよりも、むしろ、自己のよい面を発見することにより、現在よりもさらにポジティブな状態へと自己を成長させることであるとみなすことができる。心理療法のプロセスにおいて、ポジティブ感情を高めるために有効とされるアプローチを取り入れることができれば、より短時間かつ効率的に、物事の肯定的側面を捉え直す段階に移行することが可能になるかもしれない。

一方、仕事の適性度、配偶者・家族・友人からのサポート、抑うつ感が肯定的再解釈の実行に及ぼす影響は、ポジティブ感情を媒介した間接的なものであり、直接的な影響は小さいことが明らかになった。相関分析では、仕事の適性度、配偶者・家族・友人からのサポート、抑うつ感と肯定的再解釈との間に有意な相関が認められたが、共分散構造分析の結果、これらの説明変数と肯定的再

解釈との間には、有意な直接効果は認められなかった。コーピングには、人間のポジティブな面、ネガティブな面の両方と関連を持つものと、いずれか一方のみと関連を持つものが存在する (Folkman & Moskowitz, 2004)。本研究で取り上げた肯定的再解釈は、人間のポジティブな面との関連は認められるものの、抑うつ感などのネガティブな面との関連は認められていない (鬼頭・堀・大塚, 2008 ; Carver & Scheier, 1994)。本研究において、肯定的再解釈と抑うつ感との関連が認められなかったことについては、先行研究を支持する結果であったといえるが、仕事の適性度、配偶者・家族・友人からのサポートというポジティブな面との関連が認められなかったことについては、今まで指摘されてこなかった点である。仕事の適性度、配偶者・家族・友人からのサポートと、肯定的再解釈との関連については、今後さらなる検討が必要である。

引用文献

- Argyle, M. (2001). Happiness enhancement. In H. Argyle (Ed.), *The psychology of happiness*. London: Routledge. pp. 200-214.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989) Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**, 267-283.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**, 184-195.
- Cosway, R., Endler, N. S., Sadler, A. J., & Deary, I. J. (2000). The Coping Inventory for Stressful Situations: factorial structure and associations with personality traits and psychological health. *Journal of Applied Behavioral Research*, **5**, 121-143.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, **55**, 745-774.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, **13**, 172-175.
- 鬼頭愛子・堀 匡・大塚泰正 (2008). 中・高等学校教員のストレスサーとコーピング, ストレス反応の関連: 活気とネガティブなストレス反応での比較検討 産業ストレス研究, **15**, 213-222.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Otsuka, Y., Sasaki, T., Iwasaki, K., & Mori, I. (2009) Working hours, coping skills, and psychological health in Japanese daytime workers. *Industrial Health*, **47**, 22-32.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- 佐藤 徳・安田朝子 (2001). 日本語版 PANAS の作成 性格心理学研究, **9**, 138-139.
- Sears, S. R., Stanton, A. L., & Danoff-Burg, S. (2003). The yellow brick road and the emerald city: benefit finding, positive reappraisal coping, and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer. *Health Psychology*, **22**, 487-497.

下光輝一・原谷隆史 (2000). 職業性ストレス簡易調査票の信頼性の検討と基準値の設定 In. 加藤正明 (班長) 労働省平成 11 年度作業関連疾患の予防に関する研究 労働の場におけるストレス及びその健康影響に関する研究報告書 東京医科大学 pp. 126-138.

謝 辞

本研究は文部科学省科学研究費補助金（課題番号：20730445）の助成を受けて行われた。