

〈資料〉

大学生におけるストレスの特徴： 認知的評定、及び心理的ストレス反応との関連の検討

産業医科大学産業生態科学研究所

早稲田大学大学院文学研究科

独立行政法人労働安全衛生総合研究所

真船浩介

鈴木綾子

大塚泰正

【抄 録】

本研究は、実際に体験のあった出来事の詳細な自由記述から大学生のストレスを分類し、認知的評定、心理的ストレス反応からストレスの特徴を検討することを目的とした。調査は大学生 129 名を対象に実施し、90 名から有効な回答が得られた（有効回答率 69.8%）。分析は、まず、ストレスに関する自由記述をテキストマイニングツール WordMiner によってキーワードを抽出、分類し、群分けした。次に、ストレス群を独立変数、認知的評定尺度得点、及び心理的ストレス反応尺度得点を従属変数とした 1 要因配置の分散分析を行った。

その結果、ストレスに関する自由記述は、アルバイトやサークル活動におけるトラブルからなる「アルバイト・サークル」、友人や恋人、家族との不和等からなる「人間関係」、授業での発表や課題等からなる「学業」、就職や進路に関する悩み等からなる「進路・就職」、持ち物の故障や盗難からなる「損害」、さらに、特徴的なキーワードが認められなかった「その他」の 6 群に分類された。

さらに、分散分析の結果、認知的評定の内、「影響性」と「コミットメント」のみに群間で有意な差が認められた。Tukey 法による多重比較を行った結果、アルバイト等よりも進路・就職に関連する出来事において、自分への影響がより大きいことを自覚し、さらに、アルバイト等よりも発表や課題といった学業上の出来事や持ち物に関するトラブル（損害）に対して、より積極的に関わろうとする傾向が示唆された。心理的ストレス反応においては、群間に有意な差は認められなかった。

【キーワード】

ストレス、認知的評定、心理的ストレス反応、大学生

I はじめに

文部科学省の「大学における学生生活の充実に関する調査研究協力者会議」の調査によれば、学生相談の件数が、「近年増加している」とする大学は61.7%に上り、今後、さらに増加する傾向が示唆されている¹⁾。また、大学進学率の増加に伴い、多様な学生が入学し、相談内容も修学問題から心理的問題まで多岐に渡り、多様な対応を迫られていることが指摘されている。一方で、心理的問題を抱える学生の内、精神医学的対応が必要となる学生は3～5%であり、その他の学生に対する対応が課題として挙げられている¹⁾。

このような非病理的な心理的問題に対する対応として、小杉²⁾は、心理学的ストレスモデルに基づき、企業従業員を対象とした比較的軽度の職場不適応者に対して有効な行動理論的職場カウンセリングを考案している。心理学的ストレスモデルは、「刺激」→「認知的評定」→「コーピング」→「心理的ストレス反応」の4側面から構成され、個人が不適応状態に至る一連のプロセスを表現している³⁾。個人が体験した「刺激」は、「認知的評定」の過程において、ストレスフルと評定された場合、ストレスとなる。さらに、ストレスに対する対処である「コーピング」が行われ、「コーピング」が失敗した場合に、感情反応を中心とした「心理的ストレス反応」が生起する。小杉²⁾によるカウンセリングは、上述のプロセスにおけるコーピングの操作に着目し、精神医学的対応が必要となる疾病の前段階にあたる非病理的な反応、すなわち心理的ストレス反応、あるいはストレスの低減による企業従業員の生産性の改善を目的としている。これは、個人の性格要因に触れることのない行動レベルのカウンセリング技法であり、施行が容易であるという利点を有している²⁾。

このような心理学的ストレスモデルに準拠したカウンセリングは、非病理的な不適応状態を対象とし、また、施行が容易である点においても、大学生の心理的問題に対する対応への応用が期待できる技法であると考えられる。そのためには、まず、コーピングの対象となるストレスを具体的に把握することが不可欠となる。しかし、大学生を対象とした精神的健康に関する従来の研究では、安定的な性格特性を主とする学生個人の内的要因に着目したものが中心であり⁴⁾、ストレスフルな環境・状況要因、すなわち外的なスト

レスサーに焦点を当てた研究は少ない。

一方、既存の尺度による調査は、実施が容易である反面、入手可能な情報が限定的であるという限界が指摘できる。すなわち、社会的動向等の流動的な要因に左右される状況については、限られた項目から構成される既存の尺度から負担内容の実情を把握することが困難である。たとえば、進路や就職等に関連するストレスは、景気動向等の社会的・時代的背景に起因することが想定される。さらに、近年の働き方の多様化等により、その具体的内容は今後も変容が予想される。これらの具体的な負担内容の多様化・変容は、大学生が体験するその他のストレスにおいても同様と考えられる。しかし、大学生を対象とした既存のストレス尺度の多くは、作成時期が古く、その項目の一部は、現在、あるいは、今後の大学生には必ずしも適合しない可能性が考えられる。これらのことから、自由記述や面接記録による時宜を得た情報の収集の重要性が指摘できる。

従来、これらのテキストデータの解析・解釈には、類義語・同義語の整理、用語の統一等のテキストデータのクリーニングに多大な労力・時間が要求されており、テキストデータマイニングの簡便な方法の提案と実践が求められていた。一方で、テキストデータマイニングには、個々の調査対象者の詳細な情報から、定性的な差異の検討ができる反面、定量的な比較検討が困難となることが指摘できる。すなわち、負担の程度に応じた対策の優先順位の決定やその効果評価においては、定量的な指標も重要となる。

大学生を対象としたメンタルヘルス対策を含む学校保健活動において、前述の広範な領域を同時に網羅する対応は、現実的に困難である。そこで、テキストデータマイニングによる現状把握と既存のストレス関連尺度による定量的評価を併用することによる情報の集約とそれに基づく優先順位の決定が重要であると考えられる。

そこで、本研究では、実際に体験のあった負担と感じる出来事を自由記述によって収集し、現在の大学生が体験するストレスを具体的に把握し、分類することを目的とする。さらに、負担な出来事に対する認知的評定から、どのような側面が特に負担と評定されるのかを検討し、心理的ストレス反応との関係から、どのようなストレスが特に問題となりうるのかを検討する。

II 方法

1. 調査時期・調査対象

2003年10月に都内私立大学に在籍し、心理学の講義を受講する大学生129名を対象に調査を実施した。分析は、後述する自由記述と尺度項目において、1問以上に無回答などの無効な回答があった者を除く、有効な回答が得られた90名を対象とした(有効回答率69.8%:男性32名・女性58名)。なお、調査に先立ち、被調査者には、調査内容に加え、個人情報を含む調査結果は全て厳重に保管・管理され、結果の処理においては匿名性が保証される旨を説明し、調査協力の承諾を得た。

2. 調査票

(1) ストレッサー

実際に体験のあった負担と感ずる出来事を「最近、体験した最も負担な出来事、困った出来事の内容を書いて下さい」と教示を行い、自由記述により収集した。さらに、記述のあった出来事の体験時期について、自由記述によって回答を求めた。

(2) 認知的評定

認知的評価測定尺度(Cognitive Appraisal Rating Scale; CARS)⁶⁾を使用した。CARSは、以下の4下位尺度(各2項目:合計8項目)から構成され、4件法(「0. そう思わない」～「3. まったくそう思う」)で回答を求めた。a)「影響性」:直面している状況が個人の価値・目標・信念等に及ぼす影響とその重要性に関する評定である。b)「脅威性」:自分の価値・目標・信念等が危うくなっている、脅かされているといった否定的な結果が起こる可能性に関する評定である。c)「コミットメント」:直面している状況に対して、積極的に関わり、状況の改善を図ろうとする程度に関する評定である。d)「コントロール可能性」:直面している状況が個人にとって、どの程度、統制可能か、あるいは状況に対する対処可能性に関する評定である。また、本尺度は、大学生、あるいは社会人が経験する複数のストレス場面において、一貫した因子構造を持つことが確認されており、認知的評定の対象となる状況を調査者が設定することができる⁶⁾。そこで、本研究では、(1)で記述された出来事に対する認知的評定について回答を求めた。

(3) 心理的ストレス反応

Stress Response Scale-18 (SRS-18)⁷⁾を使用した。

SRS-18は、「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」の3下位尺度(各6項目:合計18項目)から構成され、4件法(「0. まったく違う」～「3. その通りだ」)で回答を求めた。本尺度は、健常者が日常生活において経験する頻度の高い項目を中心に構成されており、幅広い年齢層に適用可能であることが示されている⁷⁾。

3. 分析方法

まず、ストレッサーに関する自由記述について、テキストマイニングツールWordMiner⁸⁾により、キーワードを抽出、分類し、群分けを行った。

次に、上記のストレッサー群を独立変数、CARS下位尺度得点、SRS-18下位尺度得点、及び合計得点を従属変数とした1要因配置の分散分析を行った。分析には、統計パッケージSAS⁹⁾のGLMプロシジャを使用した。

III 結果

分析対象者の学年別人数は、2年生62名(男性20名・女性42名)、3年生18名(男性7名・女性11名)、4年生10名(男性5名・女性5名)であった。

まず、ストレッサーに関する自由記述からWordMinerによって、キーワードを抽出した結果、239種類・延べ303語が抽出された。WordMinerの検索機能では、抽出されたキーワードと個々のキーワードの出現頻度が算出され、一覧表示される。また、一覧表示されたキーワードの削除や修正等、分析の対象となるキーワードの編集・選別を行う辞書編集機能が搭載されている。そこで、本研究では、似たような意味を持つと考えられるキーワードをより包括的な単語に統一した。

たとえば、恋人を意味する場合の「彼」は、「彼氏」と同義であることから、その他の人称代名詞と区別するため、WordMinerのキーワード編集機能を用いて、「彼」を「彼氏」に変換した。さらに、「彼氏」、「彼女」はいずれも「恋人」と同義であることから、「彼氏」、「彼女」を「恋人」という包括的な単語に変換した。あるいは、「野球部」から「部活動」への変換といったように、具体的な名称、ないし固有名詞は、一般的な単語に変換した。変換後のキーワードには、可能な限り既出の単語を採用した。ただし、既出の単語が略称や口語であった場合には、該当する一般的な単語に変換した。たとえば、「バイト」は「アルバイト」に変換

した。

以上の手続きにより、単語を統一し、さらに、「私」や「自分」等の人称代名詞、単独では特に意味を持たない助詞・助動詞、あるいは、「今学期」等の日時を示す単語といったキーワードとして積極的な意味を持たないと考えられる単語（合計96種類・延べ117語）を除外した。

その結果、最終的に29種類・延べ186語のキーワードが抽出された。表1に抽出されたキーワードを示した。

表1より、最も出現頻度の高かったキーワードは、負担の内容を示す「うまくいっていない」(24語)であった。次いで、「アルバイト」(16語)、「人間関係」(16語)、「ゼミ・授業」(12語)、「進路・就職」(11語)といった負担を感じる状況に関するキーワードの出現頻度が高かった。

次に、WordMinerの多次元データ解析により、抽出されたキーワードについて、対応分析によって得られた成分スコアを基にした分析対象者のクラスター

表1 キーワード抽出結果

キーワード	語数	キーワード	語数
うまくいっていない	24	故障	4
アルバイト	16	失恋	4
人間関係	16	練習	4
ゼミ・授業	12	イジメ	3
進路・就職	11	悪口	3
苦手	10	試合	3
友人・恋人	10	辞めた	3
発表	8	成績・単位	3
趣味	7	おもしろくない	2
サークル・部活動	6	準備	2
レポート	6	卒業論文	2
分からない	6	締め切り	2
お金	5	盗まれた	2
家族	5	容姿	2
接客	5		

表2 各ストレス群における認知的評定・心理的ストレス反応得点

	アルバイト N=25	人間関係 N=27	学業 N=18	進路・就職 N=9	損害 N=6	その他 N=5	F value
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	
影響性	3.6 (2.06)	4.7 (1.56)	4.2 (1.63)	5.3 (0.71)	4.7 (1.51)	5.4 (0.55)	2.44*
脅威性	2.2 (1.96)	3.0 (1.84)	2.5 (2.09)	3.0 (2.18)	4.2 (2.56)	3.2 (2.59)	1.14
コミットメント	3.0 (2.13)	4.2 (1.62)	4.8 (0.79)	4.4 (2.35)	5.2 (0.98)	4.6 (1.52)	3.22**
コントロール可能性	3.1 (1.81)	2.5 (1.93)	2.8 (1.62)	2.0 (1.12)	2.5 (1.97)	3.2 (1.92)	0.76
抑うつ・不安	12.9 (5.95)	15.5 (5.51)	12.9 (4.63)	13.2 (4.52)	14.0 (4.20)	17.6 (6.02)	1.28
不機嫌・怒り	13.6 (5.24)	12.0 (5.01)	11.1 (4.98)	9.6 (2.46)	15.7 (5.39)	14.2 (4.66)	1.85
無気力	14.4 (5.15)	15.6 (4.31)	14.6 (4.19)	13.1 (3.66)	14.7 (5.68)	16.6 (3.91)	0.62
心理的ストレス反応合計	40.9 (13.75)	43.1 (11.75)	38.6 (12.07)	35.9 (9.57)	44.3 (14.87)	48.4 (11.55)	1.03

*p<.05, **p<.01

化を行った。その結果、アルバイトやサークル活動におけるトラブルからなる「アルバイト・サークル」(N=25)、友人や恋人、家族との不和等からなる「人間関係」(N=27)、授業での発表や課題等からなる「学業」(N=18)、就職や進路に関する悩み等からなる「進路・就職」(N=9)、持ち物の故障や盗難からなる「損害」(N=6)、さらに、特徴的なキーワードが認められなかった「その他」(N=5)の6群に分類された。「アルバイト・サークル」と「人間関係」に分類された者は、分析対象者の57.8%を占め、「学業」を含めた3群に分析対象者の77.8%が分類された。

さらに、上記のストレス群を独立変数、CARS下位尺度得点、SRS-18下位尺度得点、及び合計得点を従属変数とした分散分析を行った結果を表2に示した。表2より、認知的評定の内、「影響性」(F(5,84)=2.24, p<.05)と「コミットメント」(F(5,84)=3.22, p<.01)において、ストレス群間に有意な得点の差異が認められた。有意であった上記2下位尺度について、Tukey法による多重比較を行った結果を図1、図2に示した。図1より、「アルバイト・サークル」よりも「進路・就職」の「影響性」得点が有意に高い傾向が認められた(p<.10)。また、図2より、「コミットメント」においては、「アルバイト・サークル」よりも「損害」(p<.10)、「学業」(p<.05)の得点が有意に高かった。なお、図中の値は、各下位尺度得点、及び合計得点の全体平均(N=90)を基に標準化した偏差値を示した。

また、心理的ストレス反応得点においては、ストレス群間に有意差は認められなかった。さらに、ストレス群を現在も体験中であると回答した65名のみを対象に、同様の分析をした結果においても、ストレッ

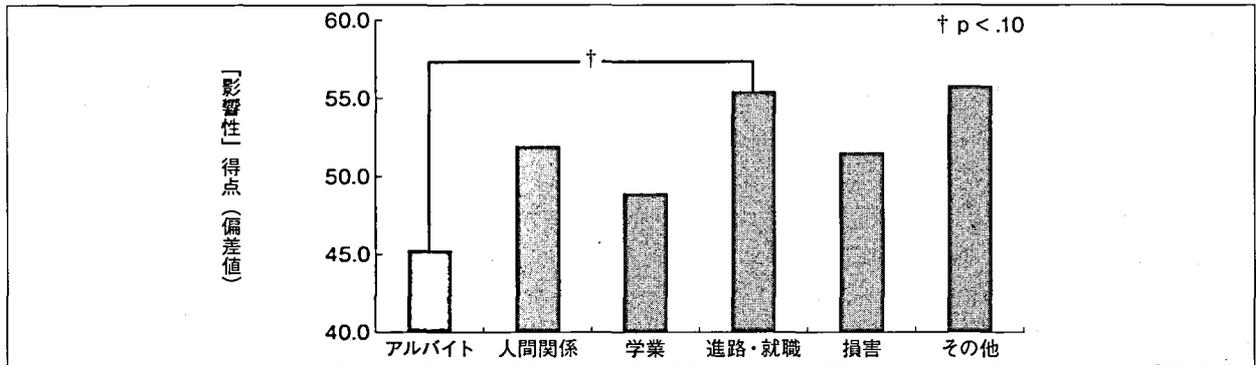


図1 「影響性」の多重比較結果

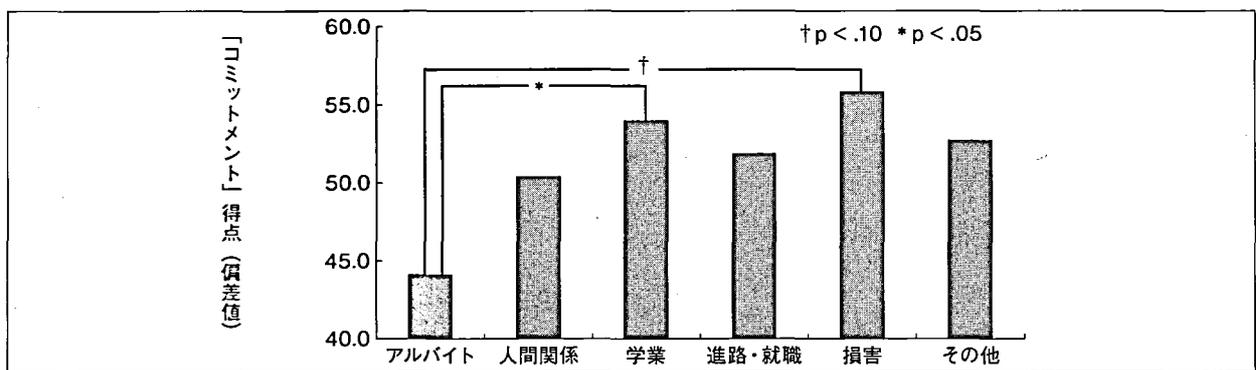


図2 「コミットメント」の多重比較結果

サー群間で心理的ストレス反応得点に有意差は認められなかった。

IV 考察

本研究では、現在の大学生が直面するストレスを把握するため、大学生の負担な出来事を自由記述により収集した結果、まず、29種類のキーワードが抽出された。大学生が負担と感じる状況は、「レポート」や「卒業論文」、「発表」といった課題、「ゼミ・授業」、「成績・単位」、「進路・就職」といった大学生活関連に加え、「サークル・部活動」といった課外活動から、大学以外の「アルバイト」や「家族」関係に至るまで多岐に渡っている。すなわち、現在の大学生が多様な生活領域を有していることが明らかとなった。さらに、友人や恋人だけでなく、教員やアルバイト先の上司や同僚といった知人との「人間関係」など、大学生が体験する対人関係における負担も多様であることが明らかとなった。

また、上記のキーワードについて、対応分析によって得られた成分スコアを基にクラスター分析を行い、

分析対象者を群分けした結果、「アルバイト・サークル」、「人間関係」、「学業」、「進路・就職」、「損害」、「その他」の6群に分類された。久田・丹羽¹⁰⁾は、大学生の生活領域を「個人生活」、「家族関係」、「友人関係」、「異性(恋人)関係」、「勉強・研究」、「仕事・アルバイト」、「クラブ・サークル活動」、「地域生活」、「個人の内的世界」からなる9つの領域を設定し、大学生用生活体験尺度(College Life Experiences Scale; CLES)を作成している。CLESは、既存の大学生用ライフイベント尺度の多くの基になっている尺度として位置付けられるが、本研究における分類も、CLESの領域設定を一部、支持している。

まず、本研究における「アルバイト・サークル」は、CLESにおける「仕事・アルバイト」、「クラブ・サークル活動」を包括した分類といえる。坂野ら¹¹⁾は、CLESを因子分析により分類し、「アルバイト」と「クラブ・サークル活動」の項目の一部は、社会的な責任に関連する独立した因子を構成することを明らかにしている。また、本研究における「人間関係」は、CLESにおける「家族関係」、「友人関係」、「異性(恋人)関係」の3領域に対応している。橋本¹²⁾は、CLES

から対人関係によって生じる出来事を抽出し、因子分析を行った結果、生活領域ではなく、他者との葛藤や劣等感、気疲れ・配慮といったストレスの性質に基づく因子構造が確認されることを明らかにしている。本研究における、これらの分類は、生活領域だけでなく、上述の社会的責任や対人ストレスといった負担の内容が反映された分類であると考えられる。

さらに、本研究における「学業」はCLESにおける「勉強・研究」に、「進路・就職」は「個人の内的世界」に、「損害」は「個人生活」の一部にそれぞれ対応している。本研究における、これら3種類の分類は、大学生の生活領域を反映した分類であると考えられる。

また、「アルバイト・サークル」、「人間関係」に分類された対象者が分析対象者の5割以上を占め、「学業」を含めると8割弱を占めることが明らかになった。このことから、アルバイトやサークル活動におけるトラブル、友人・恋人・家族との不和に加え、学業上の負担が特に出現頻度の高いストレスであることが示唆された。

総務省による社会生活基本調査¹³⁾では、本研究の学業に該当する大学生の一日の平均学業時間は講義を含めて約3時間、一方で、仕事(アルバイト等)に費やす時間は、約1.5時間、さらに、趣味や娯楽、休養・くつろぎといった三次活動に費やす時間は、約7.5時間であり、睡眠等の一次活動に費やす時間が約10.5時間であることが明らかにされている。本研究における「アルバイト・サークル」、「人間関係」といったストレスの出現頻度の高さは、一日の生活時間に占める割合の差異による体験機会の増加が反映された結果であると考えられる。これらの生活時間の実態、ストレスの出現頻度からは、大学生の主要な生活領域は、学外であると考えられる。そのため、大学における学校保健活動の利用機会は多くないことが予想される。臨床的対応が必要となる学生に限らず、メンタルヘルス対策の内容や相談ルート等を個々の学生に対して広く周知徹底することが、学校保健活動において不可欠であることが示唆される。

次に、各ストレスの負担の内容と精神的健康に及ぼす影響を検討するため、上述のストレス群を独立変数、認知的評定・心理的ストレス反応の尺度得点を従属変数とした分散分析を行った結果、認知的評定の内、「影響性」と「コミットメント」においてのみ、ストレス群間で有意差が認められた。多重比較の

結果、アルバイトやサークル活動よりも進路や就職といった将来に関する出来事に対して、自分への影響が大きいことを自覚し、重要視していることが明らかになった。また、アルバイトやサークル活動よりも課題や授業といった学業上の出来事、自分の持ち物に関するトラブルに対して、積極的に関わり、改善の必要性を自覚していることが示唆された。

これらのことから、大学生において、アルバイト・サークル場面での負担は、体験頻度は多いが、負担の程度は小さいと評定されるストレスであることが示唆された。すなわち、大学生活の中でも、特に進路や就職、学業上の問題が現在の大学生にとって主要なストレスになりうることが示唆された。

また、心理的ストレス反応については、ストレス群間で有意差は認められなかった。さらに、心理的ストレス反応の程度は、ストレスの体験時期に影響を受けることが想定されるため、ストレスの体験時期を「現在」と回答した者のみを対象に、再分析した結果においても、ストレス群間で有意差は認められなかった。心理学的ストレスモデルに基づけば、ストレスフルな状況に対する対処、すなわちコーピングを介して、心理的ストレス反応の程度が決定されることが明らかにされている¹⁴⁾。学生相談、あるいは、大学生を対象としたメンタルヘルス対策の主要な対象となる者は、心理的ストレス反応が高まっていることが予想される。そのため、今後は、ストレスに対するコーピングを検討することにより、心理的ストレス反応の低減に有効なコーピング、あるいは心理的ストレス反応を増悪させるコーピングを明らかにすることが、課題として挙げられる。

以上より、本研究では、現在の大学生におけるストレスの特徴を明らかにするため、実際に体験のあった負担な出来事に関する自由記述からストレスを整理・分類し、各ストレスの認知的評定、心理的ストレス反応の特徴を検討した。その結果、以下の3点が示唆された。a) 「アルバイト・サークル」、「人間関係」、「学業」、「進路・就職」、「損害」、「その他」の6種類が、現在の大学生の直面する主なストレスである。b) 特に、「アルバイト・サークル」、「人間関係」、「学業」の3種類のストレスの出現頻度が高い。c) 「学業」、「進路・就職」、「損害」の3種類が大学生にとって重要な意味を持つ主要なストレスである。

本研究の自由記述から示唆されたストレスサーにおいては、心理的ストレス反応に有意な差異は認められなかった。すなわち、心理的ストレス反応を指標として大学生を対象としたメンタルヘルス対策を考える場合には、優先的に介入を必要とする特異的なストレスサーを同定することはできなかった。一方で、アプレイザルを指標とした場合には、ストレスサー間で有意な差異が認められた。すなわち、大学生が有する多様な生活領域の中でも、学業や進路・就職が自身への影響が大きく、積極的な関与が必要と自覚されていることが明らかになった。これに対し、たとえば、授業に限らず教員との自発的な関与を容易にする体制づくりやキャリア支援の強化等が、ストレスサーの低減を目的とする一次予防的介入として有効である可能性が考えられる。

今後は、ストレスサーを低減するための具体的な対策の考案とその効果評価が課題として挙げられる。また、本研究で収集されたデータは、十分な分析対象者数を確保しているとは言えず、学年や学部等の属性に関する考慮も十分とは言えない。幅広い属性を考慮したデータの蓄積と再分析による一般化も課題として挙げられる。

以上、本研究では、各大学におけるメンタルヘルス対策の考案に不可欠となる原因（ストレスサー）を同定する方法として自由記述に基づくテキストデータマイニングとストレス関連尺度の併用を提案し、一次予防的対策として学業や進路、就職に関する支援体制の強化を優先的に考案する必要性が示唆された。

【謝辞】

本研究の一部は、日本学校メンタルヘルス学会第8回大会にて発表し、大会長賞を受賞した。

【文献】

- 1) 大学における学生生活の充実に関する調査研究協力者会議：大学における学生生活の充実方策について．文部科学省，2000.
- 2) 小杉正太郎：コーピングの操作による行動理論的職場カウンセリングの試み．産業ストレス研究，5：91-98，1998.
- 3) Lazarus, R.S. & Folkman, S. : Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company, New York, 1984.
- 4) 尾関友佳子，原口雅浩，津田彰：大学生の生活ストレスサー、コーピング、パーソナリティとストレス反応．健康心理学研究，4：1-9，1991.
- 5) 岡安孝弘：大学生のストレスに影響を及ぼす性格特性とストレス状況の相互作用．健康心理学研究，5：12-23，1992.
- 6) 鈴木伸一，坂野雄二：認知的評価測定尺度（CARS）作成の試み．ヒューマンサイエンスリサーチ，7：113-124，1998.
- 7) 鈴木伸一，嶋田洋徳，三浦正江 他：新しい心理的ストレス反応尺度（SRS-18）の開発と信頼性・妥当性の検討．行動医学研究，4：22-29，1997.
- 8) 日本電子計算株式会社：WordMiner（R）：Version.1.1
- 9) SAS Institute Japan 株式会社：The SAS System for Windows：Release 8.2
- 10) 久田満，丹羽郁夫：大学生の生活ストレスサー測定に関する研究—大学生用生活体験尺度の作成—．慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要，27：45-55，1987.
- 11) 坂野雄二，嶋田洋徳，久保義郎 他：大学生のライフストレス評価と社会不安の関連．ヒューマンサイエンス，7：27-35，1994.
- 12) 橋本剛：大学生における対人ストレスイベント分類の試み．社会心理学研究，13：64-75，1997.
- 13) 総務省統計局：平成13年社会生活基本調査．2001.
- 14) Folkman, S. & Lazarus, R.S. : Coping as a mediator of emotion. Journal of Personality and Social Psychology, 54：466-475，1988.

(2006年12月5日 受理)

Appendix. 認知的評価測定尺度（CARS）質問項目

因子名	No.	項目
コミットメント	1	この状況をなんとか改善したいと思う
	2	この状況を改善するために一生懸命努力しようと思う
影響性	3	この状況は私自身に影響を与えるものだと思う
	4	この状況は私にとって重要なことだと思う
脅威性	5	この状況は私を危機に陥れることだと思う
	6	この状況は私自身の生活を脅かすものだと思う
コントロール可能性	7	この状況に対して、どのように対処したらよいかわかっている
	8	平静な気持ちをすぐ取り戻すことができると思う