

## 心理的非柔軟性に動機づけられたストレスコーピングは主観的幸福感を高めるのか？

前 原 未 佳\*・下 満 由 貴\*\*・小 山 憲一郎\*\*\*

**要旨** 本研究は、心理的非柔軟性がストレスコーピング選択と主観的幸福感に及ぼす影響を検討したものである。また、ストレスコーピングの選択に影響するポジティブな心理特性として自己効力感も検討している。

219名の大学生のデータに共分散構造分析を実施した。心理的非柔軟性は、主観的幸福感を低下させる直接効果を持つ一方、すべてのストレスコーピングスタイルに正の影響をもたらした。それらのストレスコーピングの内、問題解決・サポート希求、肯定的解釈・気そらしを介した場合、間接効果としては主観的幸福感を高めることが示唆された。しかし、総合効果としては、主観的幸福感を低下させることも示された。一方、これらの2種のコーピングスタイルは自己効力感に基づいて行われた際には、より主観的幸福感を高めるという結果が示されている。ただし、心理的非柔軟性は自己効力感を低下させることも示されたため、ストレスマネジメントの効果を上げるためには、コーピングに関する心理教育に先んじて、心理的非柔軟性の改善が重要だろう。

**キーワード** 心理的非柔軟性、ストレスコーピング、主観的幸福感、Acceptance and Commitment Therapy、機能的文脈主義

### 1. 問題と目的

ストレス社会と呼ばれる現代社会では、ストレスとその対処について大きな関心が向けられている。ストレスとは、心や体にかかる外部からの刺激であるストレスサーに適応しようとして生じる心理的、身体的反応のことであり、長く続くとうつ病や不安症などの精神疾患を発症する可能性を持つ。ストレスによる心身の諸

症状が個人の主観的幸福感を低下させる（児玉、2020）ことも報告されているが、国連による2020年度の世界幸福度報告書（Helliwell, Layard & Sachs, 2020）では、世界152カ国の中で日本の幸福度は62位（2018年度54位、2019年度58位）であり、低下の一途を辿っている。一方、厚労省の報告によれば日本の年間自殺者数は平成15年のピーク時には34,427人に達し、平成30年も20,840人であり、昭和53年に

\* 児童発達支援事業所・子育てサポートいろは園

\*\* 認定NPO法人 抱樸

\*\*\* 福岡県立大学人間社会学部・講師

降一度も2万人を切っていない。いずれの調査でも、心理学的な問題のみが原因とされてはならず、国全体における経済的な問題の解決や医療的な進歩も重要であるが、個人がストレスにいかに対処できるかということは、依然として検討すべき重要な課題として残されているといえる。同じ状況にあってもどの程度、心理的あるいは身体的に影響を受けるかについては個人によって様々であるからである。この点について、Lazarus & Folkman (1984) は、個人がストレスに直面したとき、ストレス反応の発生に影響を与える中核的要因は、ストレスに対する認知的評価とコーピングであるとするトランスアクションモデルを提唱している。認知的評価とは、そのストレスが自分にとって脅威であるか否かを判断する第1次的評価と、自分にとって脅威なストレスに対処するにはどの方法があるか、さらにその対処法をうまく行えるか判断する第2次的評価に分けられる。そして、その判断をもとにストレスを解決しよう、または心理的負担を低減させよう、など、実際に選択し実行する対処法がストレスコーピングである。

また、Lazarus & Folkman (1984) は、認知的評価に影響を与える最も重要な個人的要因は、コミットメントと信念であると述べている。コミットメントとは、個人の価値に沿った行動を行うことであり、価値のある理想を維持し、望ましい目的を達成しようとするために行う私たちの選択の基礎となっている。また、信念とは、個人的に形成された、あるいは文化的に共有された認知的形態であり、何が起きているのか、起こりそうかといった評定の仕方を決定するものである。特に自己効力感が認知的評価に影響を与えているのだという。自己効

力感とは、「ある行動を起こす際に、その個人が感じる遂行可能、自分にはこのようなことがここまでできるという考え」(Bandura, 1985)である。このように同じストレス状況であっても受ける影響に個人差が出るのは、コミットメントや信念、自己効力感といった個人的要因が、認知的評価やストレスコーピングに影響を与えているためだと考えられる。

中学生を対象として自己効力感の変化パターンが認知的評価やストレスコーピング及び、心理的ストレスに与える影響をみた研究(嶋田、1996)では、対人スキルに乏しく、抑うつ感の高い生徒に対して、グループ作業における対象生徒の役割を決め、友人関係における成功体験を積ませる、仲の良い生徒から励ましを与える、周囲の友人が対象生徒を嫌っているわけではないことを伝える、という介入を行った。結果として自己効力感が上昇した者はストレスへの統制感が増し、回避的なストレスコーピングの選択頻度が減少し、抑うつ感や身体的愁訴が減少したことが報告されている。この研究においては、非機能的な認知を修正するための心理教育、クラスでの役割を明確化することによって活動に取り組みやすくするという環境の構造化、生徒との交流の際に仲の良い友達から励ましを受けるというオペラント強化などによって積極的なコーピングを学習および強化し、回避を起りにくくしていると考えられる。そして成功体験を積ませることで結果として自己効力感が上昇したともいえるだろう。このことから、実際のストレス状況にどのように対処(コーピング)するかということと自己効力感とは相互作用を持っている可能性が強く考えられる。

Bandura (1995) は、認知的評価に影響を与

える自己効力感を作り出すには、忍耐強い努力によって障害に打ち勝つ体験が要求されると述べている。このような理論によって立つ認知行動療法における具体的な技法としては、不安症に対して、不安や恐怖を感じる対象に意図的にクライアントを曝露するエクスポージャーが効果を上げてきた。しかしその一方で、クライアントがエクスポージャーのような不快な治療法を回避したり、ドロップアウトしたりする傾向があることや、共感的なセラピストも、クライアントの苦痛だけでなく、セラピスト自身の身に生じる不安のために、恐怖に曝露するようクライアントに求めるのに疲弊する（Sisemore, 2012）という問題も併存してきた。

そのような中、2000年台以降はマインドフルネスやアクセプタンスを取り入れた第三代と呼ばれる認知行動療法が台頭してきている。特に、その雄であるアクセプタンス&コミットメント・セラピー（Acceptance and Commitment Therapy：以下ACT）（Hayes, Strosahl & Wilson, 2012）は、治療上の構成概念や治療構造において、従来のエクスポージャーに残った上記のような問題にうまく対処

していると考えられる。

トランスアクションルモデルで示されているように、我々はさまざまな出来事に面した際、それが脅威的であるか、対処可能であるかなどを瞬時に判断し、それと同時に自律神経系の症状やネガティブな感情の生起など様々な不安反応、脅威反応を経験する。これらを内的出来事と呼ぶが、これらはこれまでの応用行動分析では観察の対象になってこなかった。しかしACTでは外部から観察可能な客観的行動のみを対象とするのではなく、綿密な会話の中で内的な出来事の詳細を聞き取り、それが個人にどのような影響を与えているのかということも対象とする臨床行動分析という立場をとっている。

また、従来の認知行動療法が、症状や苦悩の統制と軽減に焦点を当ててきたのに対し、ACTのアプローチは単なる症状の解消ではなく、より良い生活状況を築き上げることに焦点を当てている（Eifert & Forsyth, 2005）。ACTが目指す心理状態のモデル（Figure 1-A）は、「心理的柔軟性」モデル（Hayesら, 2012）と呼ばれ、そのアプローチの過程にお

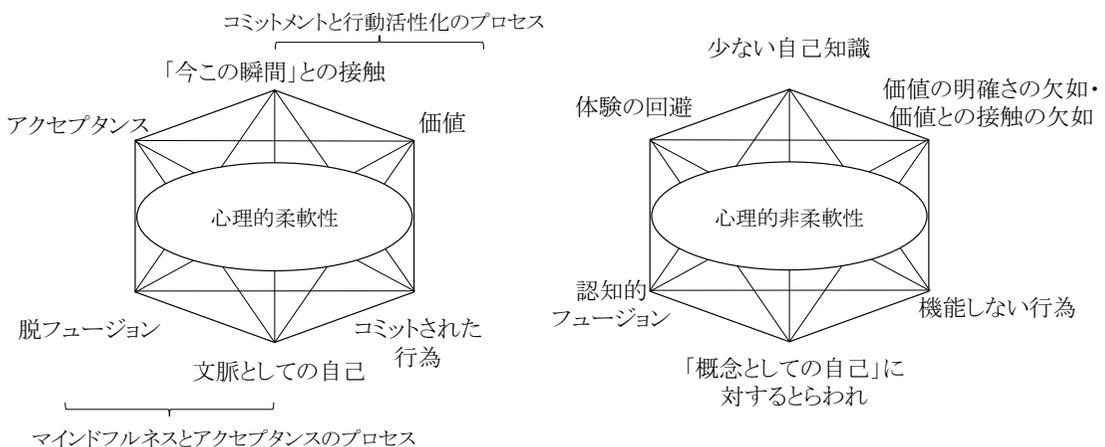


Figure 1-A ACTにおける心理的柔軟性と心理的非柔軟性のモデル（Hayes, 2012より作成）

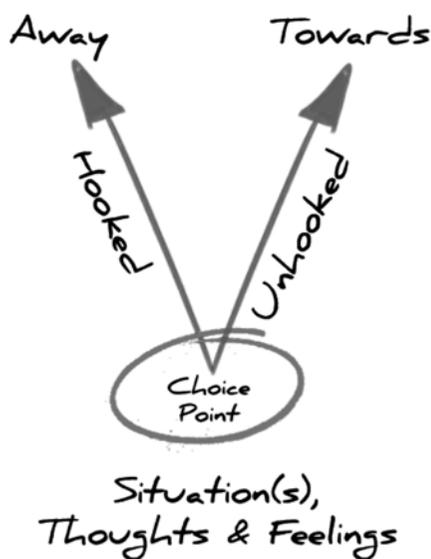


Figure 1-B Choice Point 2.0; CP2 (Hariis, 2018より作成)

いては様々な内的出来事が生じた際、それを脅威的ですが改善すべき対象もしくは避けるべき対象として、急いで何らかの対処を試みるのではなく、あるがままに受け止められる心理特性（アクセプタンス）を培い、状況を吟味したうえでどのように対処すべきかをじっくりと検討し、個人が本当に大事にしている方向へつながる行動をとれる（コミットメント）ようにするスタンスをとっている。心理的柔軟性のモデルは、アクセプタンス、脱フュージョン、「今、この瞬間」との接触、文脈としての自己、価値、コミットされた行為の6つのコア・プロセスで構成される（Hayesら、2012）。一方で、ACTにおける病理的プロセスとしては、心理的非柔軟性（Figure 1-A）という状態が仮定され、心理的柔軟性モデルと対をなす体験の回避、認知的フュージョン、少ない自己意識、「概念としての自己」に対するとらわれ、価値の明確さの欠如・価値との接触の欠如、機能しない

行為の6つの要素で構成されている（Hayes, 2012）。この状態においては目の前の問題を現実以上に脅威的であると判断し、問題そのもののみならず、それに伴う様々な不安反応や思考に対しても回避的になってしまう。そのため、Bandura（1995）が述べたような忍耐強い努力によって障害に打ち勝つ体験は乏しく、自己効力感が高まらないことが予測される。さらに、Hayesら（2012）によると心理的非柔軟性は、ヘキサフレックスのすべてが妨げられた状態ではなく、どれか一つでも妨げられると引き起こされてしまうという。

またHayesら（2012）は、心理的柔軟性モデル（Figure 1-A）において左側の4つのプロセスを、マインドフルネスとアクセプタンスのプロセス、右側4つをコミットメントと行動変化もしくは行動活性化のプロセスであるとしている。この右側のプロセスは、従来の認知行動療法で扱われてきた部分と共通する部分であると考えられる。実際にACTは従来と同じエクスポージャー・エクササイズを含み、回避行動や逃避行動を強調している（Eifert & Forsyth, 2005）。一方、左側のマインドフルネスとアクセプタンスが第三世代の認知行動療法の独自性であるといえる。上記二つのプロセスにおいて、「今、この瞬間」との接触、文脈としての自己は双方のプロセスに属しているため、ACTにおける純粋に新しい要素はアクセプタンスと脱フュージョンであると考えられる。

また、治療の進行プロセスとして、マインドフルネスとアクセプタンスのプロセスの基で、コミットメントと行動活性のプロセスを行うことが、従来のエクスポージャーのドロップアウトの問題や、クライアントとセラピストの

心理的苦痛の問題に対するブレークスルーとなってきたといえるだろう。心理的柔軟性を高めることは、十分な気づきを持ち、今起こっていることを受け入れ、価値に沿って行動する力を増加させることであり、それによって人生の質が良くなる (Harris, 2009) と考えられている。Harris (2018) は、人生の岐路ともいえるべき、行動の選択の場面 (Choice Point) において、様々な感情が個人の中に生起するが、その際、そのネガティブな感情に釣られてしまう (Hooked) と、本来自分がなりたい自己像 (価値) から離れた方向に進む (Away) 選択をしてしまうと述べている。一方で、感情や難しい思考に釣られず (Unhooked)、価値に向かって進む (Towards) ことができる能力を高められれば、生活の質、健康、幸福感を高めることができる (Figure 1-B) という。これらのことから、心理的柔軟性が高く、価値にコミットし続けている者は、主観的幸福感が高いことが予想される。反対に、心理的に非柔軟な状態においては、自分の思考に巻き込まれる認知的フュージョンや、嫌な私的体験を排除・回避しようとする体験の回避が起こる。体験の回避は、嫌悪的な情動体験の除去や減少によって負の強化を受ける行動 (Kanter, Busch & Rusch, 2009) クラスであるが、ネガティブな感情が緩和されるのは一時的であるため、長期的には自分の価値が定まらなくなったり、忘れられたりといった状態を招き、価値を自分自身が行動する際の指針として生かすことができなくなる。それが価値の明確さの欠如・価値との接触の欠如という状態である。

しかし本邦ではストレスコーピングと心理的柔軟性の関係を直接扱った研究は少ない。その中でも体験の回避とストレスコーピング、スト

レス反応との関連を調べたものに松本 (2018) の研究がある。この研究で体験の回避の測定に用いられた尺度はAAQ-II (Acceptance and Action Questionnaire II) だが、この尺度は、主観的な苦痛を体験しながらも自己が持つ思考や価値に向かって行動する傾向としてのAction因子と、思考や感情などを制御・回避・変容しようとはせず、十分にそれらを体験しようとする傾向としてのWillingness因子の2因子で構成されている。いずれも得点が低いことが体験の回避の高さを示しているという。つまり、この尺度の得点は心理的柔軟性モデル (Figure 1-A) のアクセプタンスの高さを測っているということもできる点に注意したい。そして、この2因子それぞれにストレスコーピングとの関連やネガティブな情動との関連を見ている。ストレスコーピングの測定には、TAC-24 (Triaxial Coping Scale-24: 神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野, 1995) を用いており、TAC-24の項目をストレスヤーに対する接近-回避軸で分類している。回避に分類されたのは「放棄・諦め」、「責任転嫁」の2つの下位尺度、接近に分類されるのは「カタルシス」、「情報収集」、「肯定的解釈」、「計画立案」の4つの下位尺度である。結果として体験の回避が回避的コーピングと正の関係にあること、体験の回避とストレス反応も正の関係にあることが示唆されている。また、さらにTAC-24とAAQ-Jのジョイント因子分析を実施した上で、TAC-24の諸因子と、AAQ-JのActionとWillingnessが独立した因子であることを確認されている。その上で松本は上記のTAC-24の項目を第1ステップの独立変数、第2ステップの独立変数にTAC-24の項目とAAQ-JのActionとWillingnessを投入し、従属変数をネガティブ

な情動とした階層的重回帰分析を実施した。その結果、第2ステップでは有意に説明率が上昇した上、回避や接近を統制した上でさらにActionやWillingnessがネガティブな情動に対して有意な負の影響を与えることを示した。つまり従来のストレスコーピングとActionやWillingnessは独立しているということが示されたことになる。Willingnessは「パラドックス、混乱、対立があると、人は言語行動や言語的理由づけを用いてそうした食い違いを解消したくなるものである。しかし、その衝動に突き動かされることなく、そのままそこに居続けよう」(Hayesら, 2012) という心持ちのことである。またWillingnessとAcceptanceは同義であるとみなされる(熊野, 2014) という。

松本の知見は、第三世代の認知行動療法が重要視する心理的柔軟性の一要素である、Acceptanceが感情の受容であり、感情を調整しようという努力であるコーピングとは関連しない、新しいストレス対処であるということを示している重要な知見であると考えられる。

他方、心理的非柔軟性が高い(つまり、心理的柔軟性の低い)子どもはストレスの影響を高く認知する傾向がある(鈴木, 2013; 2015) ことや、心理的柔軟性の低い者は、高い者と比較し、嫌悪刺激に対し、用いる反応レパートリー数を変動させながら衝動的に反応する傾向を持つ可能性(大屋・武藤・中鹿, 2014) も報告されている。このように心理的柔軟性とストレスコーピングの関係を直接扱った研究はいまだ多くはなく、今後の研究が望まれる状態である。さらに従来の認知行動療法が症状の軽減に苦心してきたのに対し、心理的柔軟性という概念を作ったACTの目標は、心理的柔軟性を高め人生の質を良くするための支

援という、より大きなものであるゆえ、研究における従属変数の設定もネガティブな情動ではなく、個人の主観的幸福感のような、よりポジティブで大きなものに設定すべきではないだろうか。以上のことから、次のような研究の目的意識を掲げる。

心理的非柔軟性が高い状態では、自らが問題に対処できるという自己効力感は低下し、ストレス状況におけるネガティブな感情が高まるであろう。さらにその感情をアクセプトすることができず、また長期的な視点で自らの価値に添うような行動へのコミットメントは欠如し、衝動的で不適切なストレスコーピングの選択やストレス反応の増大が起こるであろう。そしてこのような心理的非柔軟性に基づく、自己効力感低下、体験の回避として機能する一時的なストレス緩和のためのストレスコーピングは、結果として個人の主観的な幸福感の低下につながるのではないだろうか。これらのことを検討することが本研究の目的である。

## 2. 仮説

①心理的非柔軟性は、自己効力感の向上に必要な体験を妨げるため、自己効力感に負の影響を及ぼす。

②自己効力感とストレスコーピングの関係を長期的にみると、自己効力感がストレスコーピング選択に影響を与える過程と、その結果が自己効力感に影響を与える過程が繰り返されると考えられるため、自己効力感とストレスコーピングの問題解決・サポート希求が互いを独立変数、従属変数とした正の影響のパスが想定される。また自己効力感と問題回避、肯定的解釈・気そらしの間には互いを独立変数、従属

変数とした負の影響のパスが想定される。

③ストレスコーピングの問題解決・サポート希求は、ストレスそのものが解決される体験が多くなることによって、主観的幸福感に直接的には正の影響を及ぼすが、問題回避、肯定的解釈・気そらしはストレスそのものがなくなるわけではなく、一時的なネガティブな感情の解消という負の強化で維持される行動であると考えられるため、直接的には主観的幸福感に負の影響を及ぼす。

④心理的非柔軟性によって生じたストレスコーピングは、主観的幸福感を高める効果を持たない。

以上の4つの仮説を基に仮説モデル (Figure 2) を作成した。

### 3. 方法

#### ①調査時期

2019年7月上旬

#### ②調査対象

九州圏内の公立大学の学生232名のうち不備のなかった219名 (男性54名、女性165名、平均年齢18.9 ± 1.2歳) のデータを分析に用いた。

1名のみ年齢が無回答であったが、本研究は年齢による検討を行わないため、不備として扱わずそのまま使用している。

#### ③倫理的配慮

質問紙を配布する前に、研究目的での調査であり、質問紙への回答は自由意志であること、回答の有無は成績とは無関係であること、データは統計的に処理され個人情報保護されることを口頭で説明し、回答をもって同意を得たこととした。また、性別に関しては答えたくない場合は無回答で構わないことを質問紙に明記した。

#### ④質問紙

- 1) フェイスシート：年齢、学年、性別
- 2) 日本語版Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (日本語版AFQ-Y)

これは2008年、Grecoらによって発表された児童青年期における体験の回避や認知的

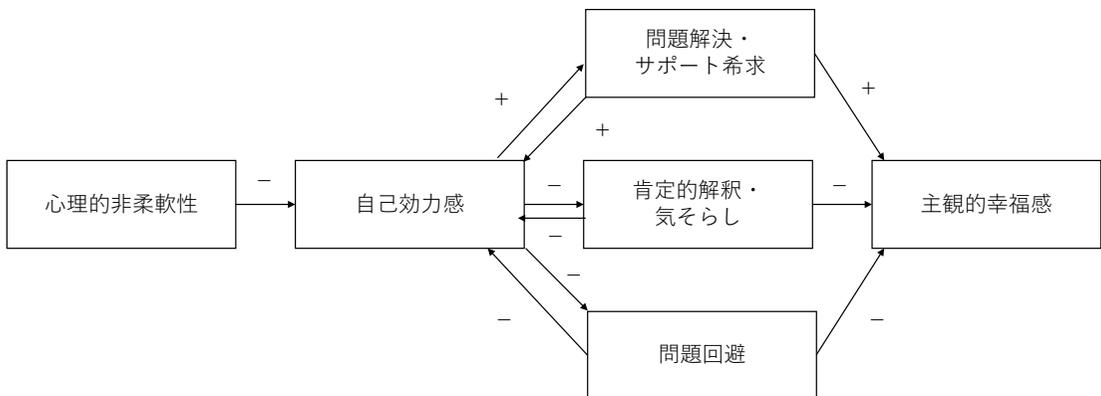


Figure 2 心理的非柔軟性と自己効力感がストレスコーピングの選択に及ぼす影響と、結果としての主観的幸福感に対する影響に関する仮説図

フュージョンによる心理的非柔軟性を測定する Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth の日本語版であり、細尾と境 (2015) によって作成された。1 因子構造17項目から構成されている。回答は「全く当てはまらない」から「とても当てはまる」までの5件法であり、得点が高いほど体験の回避や認知的フュージョンによる心理的非柔軟性が高いことを示している。

### 3) 3次元モデルにもとづく対処方略尺度 (Tri-axial Coping Scale-24: TAC-24)

これはストレスへの対処方略の種類を測定する尺度であり、神村ら (1995) によって作成された。この尺度は3つの軸 (「問題焦点-情動焦点」「接近-回避」「反応系」と、それらの組み合わせで構成される8因子 (「情報収集」「計画立案」「カタルシス」「放棄・諦め」「責任転嫁」「回避的思考」「肯定的思考」「気晴らし」) 24項目で構成されている。さらに2次因子分析によって

- (1) 問題解決・サポート希求
- (2) 問題回避
- (3) 肯定的解釈・気そらし

という3つの背景因子が報告されている。回答は「全く当てはまらない」から「非常に当てはまる」までの5件法であり、得点が高いほどその対処方略をよく使用することを示している。

### 4) 一般性セルフ・エフィカシー尺度 (General Self-Efficacy Scale: GSES)

これは一般的な自己効力感を測定する尺度であり、坂野・東條 (1986) によって作成された。3因子 (「行動の積極性」「失敗に対する不安」

「能力の社会的位置づけ」) 16項目から構成されている。回答は「Yes」「No」の2件法であり、得点が高いほど自己効力感が高いことを示している。

### 5) 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS)

これは主観的幸福感を単一の要因からなる比較的少数の項目で測定することのできる尺度であり、島井・大竹・宇津木・池見・Lyubomirsky (2004) によって作成された。様々な場面での比較的簡便な主観的幸福感の測定が可能である。1因子4項目から構成され、回答は「非常に不幸」から「非常に幸福」あるいは「まったくない」から「とてもある」の7件法であり、得点が高いほど主観的幸福感が高いことを示している。

## 4. 結果

### <各変数の記述統計量と相関>

仮説モデルの検証のためのパス解析を実施する前に各変数間において Pearson の相関分析を行った。また各変数の記述統計量と信頼性係数 (Cronbach's  $\alpha$ ) を示した (Table 1)。

「心理的非柔軟性」は、TAC-24の背景因子「問題解決・サポート希求」( $r = .21, p \leq .01$ )「問題回避」( $r = .41, p \leq .01$ )「肯定的解釈・気そらし」( $r = .17, p \leq .05$ )との間で有意な正の相関、「自己効力感」( $r = -.36, p \leq .01$ )「主観的幸福感」( $r = -.34, p \leq .01$ )との間で有意な負の相関があった。TAC-24の背景因子「問題解決・サポート希求」は、TAC-24の背景因子「肯定的解釈・気そらし」( $r = .42, p \leq .01$ )「自己効力感」( $r = .26, p \leq .05$ )「主観的幸福

感」( $r = .28, p \leq .01$ ) との間で有意な正の相関があった。TAC-24の背景因子「問題回避」は、TAC-24の背景因子「肯定的解釈・気そらし」( $r = .72, p \leq .01$ ) と有意な正の相関があった。TAC-24の背景因子「肯定的解釈・気そらし」は、「自己効力感」( $r = .38, p \leq .01$ ) 「主観的幸福感」( $r = .38, p \leq .01$ ) と有意な正の相関があった。「自己効力感」は、「主観的幸福感」( $r = .49, p \leq .01$ ) と有意な正の相関があった。

また、Cronbach's  $\alpha$ はTac-24 の肯定的解釈・気そらしが.74とやや低めの値を示したが、大きな問題のあるものは認められなかった。

＜仮説モデルの検証＞

仮説で作成したモデル (Figure 2) を用いて、共分散構造分析を実施した。しかしモデル適合指標は非常に悪かった (Figure 3)。Figure 3 には参考までに有意になったパスを示しているが、仮説に示したパスはほぼ有意にはならなかった。また、特に「肯定的解釈・気そらし」から主観的幸福感に正のパス (.67) が示されたのは仮説とは正反対の結果であった。

＜探索的なモデルの検討と検証＞

そこで、当初の仮説を一度棄却することにした。そして心理的非柔軟性、自己効力感、スト

Table 1 記述統計量および各尺度間の相関係数

Pearson ( $r$ )	1	2	3	4	5	6
	心理的非柔軟性	問題解決・サポート希求	問題回避	肯定的解釈・気そらし	自己効力感	主観的幸福感
1心理的非柔軟性	—	.21**	.41**	.17*	-.36**	-.34**
2 問題解決・サポート希求		—	.09	.42**	.26*	.28**
3 問題回避			—	.72**	.03	-.10
4 肯定的解釈・気そらし				—	.38**	.38**
5 自己効力感					—	.49**
6 主観的幸福感						—
Mean (SD)	29.48 (9.61)	29.02 (6.29)	14.42 (4.38)	29.02 (6.29)	5.67 (3.98)	18.32 (4.29)
Cronbach's $\alpha$	.86	.84	.84	.74	.83	.86

\*\* $p \leq .01$  \* $p \leq .05$

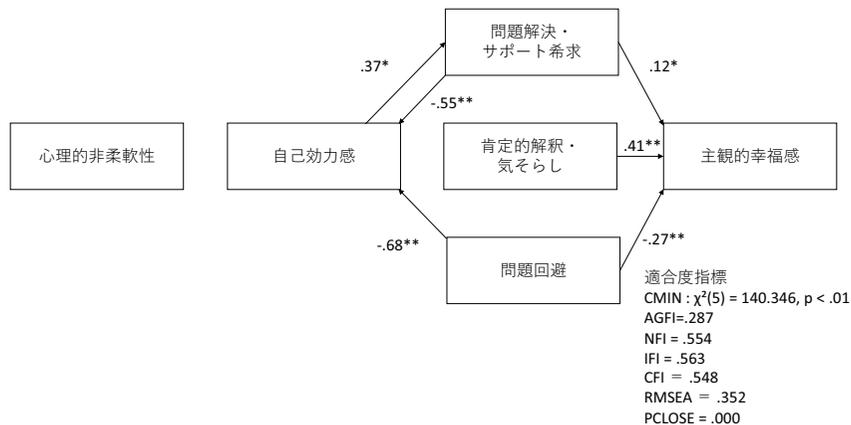


Figure 3 仮説モデルに対する共分散構造分析結果

レスコーピング、主観的幸福感の相互の関係について、おおよそ当初の仮説をもとにしながらも、探索的に検討するため、重回帰分析を利用したパス解析を実施することにした。分析の手順は以下に示すとおりである。

①心理的非柔軟性を独立変数、自己効力感を従属変数とする回帰分析、②心理的非柔軟性と自己効力感を独立変数、問題解決・サポート希求を従属変数とする重回帰分析、③心理的非柔軟性と自己効力感、問題解決・サポート希求を独立変数、肯定的解釈・気そらしを従属変数とする重回帰分析、④心理的非柔軟性と自己効力感、問題解決・サポート希求、肯定的解釈・気そらしを独立変数、問題回避を従属変数とする重回帰分析、⑤心理的非柔軟性と自己効力感、問題解決・サポート希求、肯定的解釈・気そらし、問題回避を独立変数、主観的幸福感を従属変数とする重回帰分析を行った。ストレスコーピングの3種の独立変数への投入順序は、主観的幸福感へ好ましい影響を与えるであろうという予測的な順序に基づいている。問題へのコミットメントという観点から、問題解決・サポート希求が最も優先されるべきコーピングであると考え、それをある程度行っていることを前提に肯定的解釈・気そらしは主観的な幸福感到正の影響を与えるという可能性を想定した。一方で、回避行動、体験の回避という観点からは、問題回避というコーピングは主観的幸福感には負の影響を持つ可能性を想定した。そのため暫定的かつ、探索的に第3ステップで問題解決・サポート希求、第4ステップで肯定的解釈・気そらし、第5ステップで問題回避を独立変数に投入することとした。

その結果、いずれの回帰式も有意であった。

①において心理的非柔軟性は、自己効力感に

有意な負の影響を及ぼしていた ( $R^2 = .13$ ,  $\beta = -.36$ ,  $p \leq .01$ )。②は、心理的非柔軟性 ( $\beta = .34$ ,  $p \leq .01$ )、自己効力感 ( $\beta = .38$ ,  $p \leq .01$ ) が、問題解決・サポート希求 ( $R^2 = .17$ ) に有意な正の影響を及ぼしていた。③は、心理的非柔軟性 ( $\beta = .17$ ,  $p \leq .05$ )、自己効力感 ( $\beta = .20$ ,  $p \leq .05$ )、問題解決・サポート希求 ( $\beta = .34$ ,  $p \leq .01$ ) が、肯定的解釈・気そらし ( $R^2 = .21$ ) に有意な正の影響を及ぼしていた。④は、心理的非柔軟性 ( $\beta = .29$ ,  $p \leq .01$ )、自己効力感 ( $\beta = -.20$ ,  $p \leq .05$ )、肯定的解釈・気そらし ( $\beta = .40$ ,  $p \leq .01$ ) が、問題回避 ( $R^2 = .31$ ) にそれぞれ有意な影響を及ぼしていた。⑤は、心理的非柔軟性 ( $\beta = -.31$ ,  $p \leq .01$ )、自己効力感 ( $\beta = .26$ ,  $p \leq .01$ )、問題解決・サポート希求 ( $\beta = .14$ ,  $p \leq .05$ )、肯定的解釈・気そらし ( $\beta = .34$ ,  $p \leq .01$ ) が、主観的幸福感 ( $R^2 = .40$ ) にそれぞれ有意な影響を及ぼしていた。

上記の結果をまとめパス図を作成した (Figure 4)。

Figure 4は、上述の回帰分析と重回帰分析を繰り返し探索的に作成したモデルである。5つの分析ステップを踏み、1ステップずつ独立変数を増やしたため、それに応じて  $R^2$  の値は徐々に増えているものの、第1ステップから第3ステップまでは説明率の低さが目立つことが否めない。また、モデル全体の適合度を検討する必要もあるため、このモデルは変数間の関係を予測するためだけに用い、実際の考察には共分散構造分析によって同モデルについて再度分析を行った結果を用いることとした。その結果、いずれのパスも有意かつ影響の方向性も保たれたまま、適合度も非常に良いことが確認された (Figure 5)。

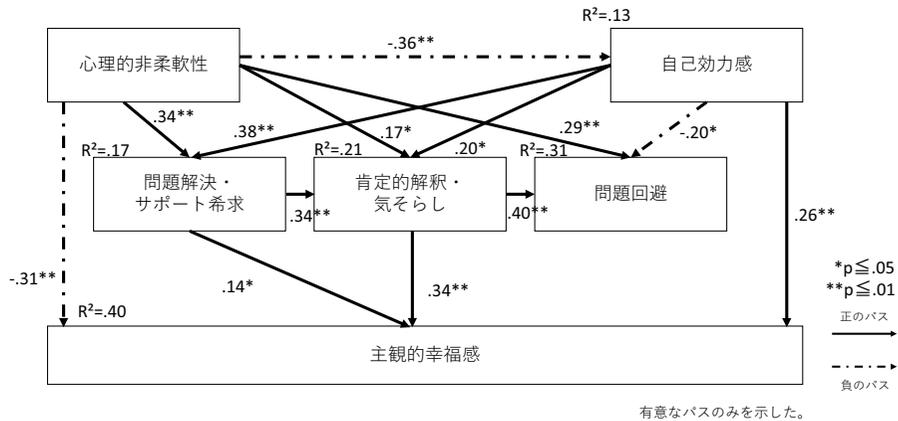
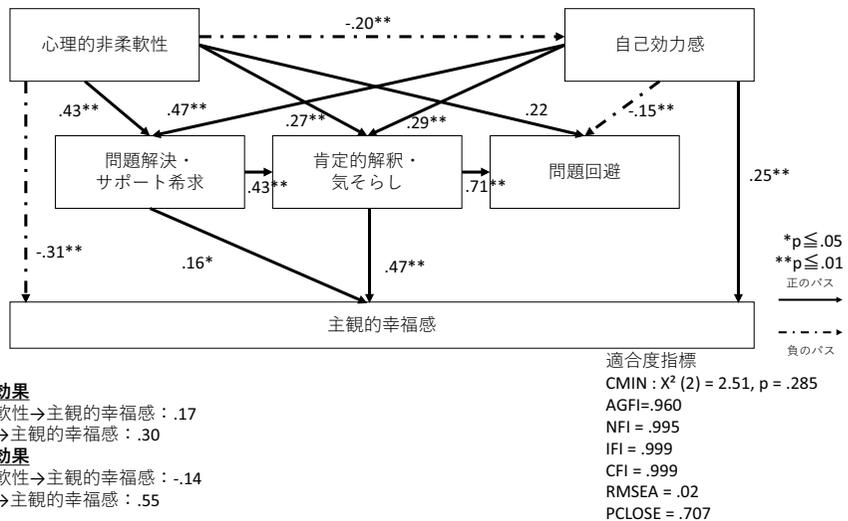


Figure 4 あらたな仮説モデル構築のための重回帰分析を利用した探索的なパス解析結果



**標準化間接効果**

心理的非柔軟性 → 主観的幸福感 : .17  
 自己効力感 → 主観的幸福感 : .30

**標準化総合効果**

心理的非柔軟性 → 主観的幸福感 : -.14  
 自己効力感 → 主観的幸福感 : .55

Figure 5 共分散構造分析結果

＜共分散構造分析における主観的幸福感への直接効果と間接効果および総合効果の結果＞

Figure 5の結果より、「主観的幸福感」への直接効果は、「心理的柔軟性」が-.31、「自己効力感」が.25、「問題解決・サポート希求」が.16、「肯定的解釈・気そらし」が.47であることが示された。

一方、「心理的非柔軟性」から「主観的幸福感」への間接効果は、①「心理的非柔軟性」→「問題解決・サポート希求」→「主観的幸福感」、

②「心理的非柔軟性」→「肯定的解釈・気そらし」→「主観的幸福感」、③「心理的非柔軟性」→「問題解決・サポート希求」→「肯定的解釈・気そらし」→「主観的幸福感」、④「心理的非柔軟性」→「自己効力感」→「主観的幸福感」、⑤「心理的非柔軟性」→「自己効力感」→「問題解決・サポート希求」→「主観的幸福感」、⑥「心理的非柔軟性」→「自己効力感」→「問題解決・サポート希求」→「肯定的解釈・気そらし」→「主観的幸福感」、⑦「心理的非柔軟性」

→「自己効力感」→「肯定的解釈・気そらし」  
→「主観的幸福感」という7つのパスがある。

間接効果は、例えば①のパスであれば、「心理的非柔軟性」→「問題解決・サポート希求」への係数 (.43) と「問題解決・サポート希求」→「主観的幸福感」(.16) の積 (.07) となり、間接効果と直接効果の総和が総合効果となる(豊田, 2013)。心理的非柔軟性から主観的幸福感へ至る7つのパスの間接効果総計は.17であり、総合効果は-.14となった。

一方、自己効力感から、主観的幸福感への直接効果は.25であった。間接効果のパスは、①「自己効力感」→「問題解決・サポート希求」→「主観的幸福感」、②「自己効力感」→「肯定的解釈・気そらし」→「主観的幸福感」、③「自己効力感」→「問題解決・サポート希求」→「肯定的解釈・気そらし」→「主観的幸福感」という3つのパスがある。3つのパスの間接効果の総計は.30、総合効果は.55となった。

係数はいずれも標準化されたものを示している。

## 5. 考察

本研究においては仮説①、②、③、④の検証のため、仮説モデル (Figure 2) を作成し、共分散構造分析を用いて検討した (Figure 3) が、モデルの適合度が悪く、仮説モデルは支持されなかった。そのため、一度仮説モデルを棄却した上で、重回帰分析を利用したパス解析を実施し、当初の仮説モデルに近いものを想定しつつ探索的に検討した。さらにそこで得られたモデルの適合度を検証するために、共分散構造分析を実施した。以上が本研究の分析の経緯である。

ここからはFigure 5で得られた心理的柔軟性とストレスコーピングに関するモデルについて考察していく。

心理的柔軟性とはACTにおける主要な構成概念であり、思考、感情、感覚、記憶、そしてそれらが伝えてくる内容ではなく、それらをそれそのものとして、自己防衛することなく、受け容れ、環境から体験するものを基礎として、連続した価値の選択を基に、行動を持続したり、変化させたりする能力のことであった。そしてACTはこれを生み出すためのアプローチである。それに対して心理的非柔軟性はACTにおいて精神病理プロセスとされる。今回の結果においては、「心理的非柔軟性」は「自己効力感」に有意な負の影響を与えていることが示唆された。つまり、心理的非柔軟性が高いことは自己効力感を下げると考えられる。

一方、自己効力感は、問題解決・サポート希求と肯定的解釈・気そらしには有意な正の影響を与え、問題回避には有意な負の影響を与えることが示された。これはLazarus & Folkman (1984) に準ずる結果である。三種のストレスコーピング間の関係においては、問題解決・サポート希求は肯定的解釈・気そらしには正の影響を与えるものの、問題回避には影響を持たないこと、肯定的解釈は問題回避を有意に高めることが示された。また、コーピングと主観的幸福感の関係を見ると、問題解決・サポート希求と肯定的解釈・気そらしは主観的幸福感に正の影響を与えるのに対し、問題回避は主観的幸福感には影響を持たないことが示された。

トランスアクションルモデル (Lazarus & Folkman, 1984) に臨床動作法の視点を取り入れ、「ラザラスとフォルクマンの心理社会的ストレスモデル」として研究を行ってきた山中

(2009) は「ストレス社会とよばれる現代社会においては、自分の能力と置かれた状況に応じて問題焦点型コーピングをとったり、情動焦点型コーピングを選択できるようになることが、ストレスに強くなるということに他ならない。問題焦点型コーピングがうまくいくことによる問題解決が図られるし、情動焦点型コーピングがうまく機能すれば、問題は解決されずとも問題を抱えながらもネガティブな情動反応が高まらずストレスが軽減されることにつながる」と述べている。本研究においては、問題焦点型コーピングは大部分が問題解決・サポート希求にあたり、情動焦点型コーピングは肯定的解釈・気そらしにあたる部分が多い。一方、肯定的解釈・気そらしは問題を解決しようとはしないという点では回避に通じる部分もあるだろう。先の山中の「情動焦点型コーピングがうまく機能すれば」という指摘が非常に重要なファクターであることは、Figure 5から見て取ることができる。つまり、問題解決・サポート希求によって問題の解決を図りつつ、時に肯定的に解釈をしたり気そらしをしたりすることで主観的幸福感が高まるというパスの流れが、コーピングが「うまく機能する」ということであると考えられる。一方で、肯定的解釈・気そらしばかりを多用すると問題回避につながり、過剰な問題回避の選択は主観的な幸福にはつながらないということが考えられる。

ただし、ストレスコーピングと主観的幸福感に関するこれらの結果と考察は80年代の心理学的ストレス研究の結果を支持するものであり、特に目新しくはない。

く心理的非柔軟性と自己効力感がストレスコーピングと主観的幸福感に与える影響>

本研究の独自性である心理的非柔軟性とストレスコーピングの関係について考察する。ACTの治療プロセスの通り (Hayesら, 2012; Harris, 2009; 2018)、本研究においても心理的非柔軟性は直接効果として主観的幸福感を低減させることが示された。また自己効力感も下げ、問題回避というネガティブなストレスコーピングを高めることが示された。この結果は予測に難くないものであった。しかしながらストレスコーピングの問題解決・サポート希求と肯定的解釈・気そらしを媒介することでわずかながら主観的幸福感を上昇させることも示された。ただし、直接効果と間接効果の総和である総合効果は負の影響であり、心理的非柔軟性はストレスコーピングを介することで多少緩和されるものの、本質的には主観的幸福感に悪影響を与えるものと考えられる。

一方、自己効力感は直接効果として主観的幸福感を高めることが示唆された。さらに仮説とは異なり、問題解決・サポート希求を高めるだけではなく、「肯定的解釈・気そらし」にも有意な正の影響を与えることが示された。また、間接効果および総合効果としても主観的幸福感を高めることも示唆された。

自己効力感と「肯定的解釈・気そらし」の関連については、当初の仮説と異なった結果が出た点についてその理由を考察していかなければならない。研究開始前の時点では「肯定的解釈・気そらし」の気そらし部分に着目して、目の前の問題に関わることを避けるという行動が問題の回避や体験の回避と類似すると考え、自己効力感と肯定的解釈・気そらしは互いに負の関係があると仮説を立てていた。一方、神村ら

(1995) は、肯定的解釈・気そらしは、肯定的に問題を再評価したり気をそらしたりすることで情緒を調整する背景因子であるとしている。ストレッサーが及ぼす脅威(第1次的評価)や、対処への困難さの判断とそれに伴う更なる困惑の感情(第2次的評価)に対して認知を再構成し、肯定的に捉え直すには、眼前の問題に対処できるという自身の能力に対する肯定的な見積もり、つまり自己効力感が必要となるのであろう。そのため本結果においては、自己効力感の高さがストレッサーへの認知的評価において、肯定的に問題を再評価する働きを促進していることを反映していると考えるのが妥当ではないだろうか。

く「肯定的解釈・気そらし」というコーピングの両価性—主観的幸福感への影響から—

上述のようにTAC-24の背景因子である「問題解決・サポート希求」はTAC-24の背景因子である「肯定的解釈・気そらし」にも有意な正の影響を与え、「肯定的解釈・気そらし」は、TAC-24の背景因子である「問題回避」にも有意な正の影響を与えることが示唆された。

一方、主観的幸福感への影響を見ると、3つのコーピングスタイルにおいて、主観的幸福感へ直接影響を持っていたのは、「問題解決・サポート希求」「肯定的解釈・気そらし」の二つであった。それに対して「問題回避」の主観的幸福感への影響は認められなかった。また、主観的幸福感への影響は、「問題解決・サポート希求」よりも「肯定的解釈・気そらし」の方がより強いことが示されている。ただし、「肯定的解釈・気そらし」は「問題回避」へも強い正の影響を持っている。これらのことから、「肯定的解釈・気そらし」は使い方によっては主観

的幸福感につながらないという両価的な側面を持っている可能性が考えられる。また、「問題解決・サポート希求」も「肯定的解釈・気そらし」を高めることが示されているため、間接的に「問題回避」を高めることにつながる。

これらを総合的に考えると、どのようなストレスコーピングであっても、それを頻繁に行うこと自体が、主観的幸福感を高める場合だけでなく、回避のストレスコーピングにつながる場合があるということになる。これについて考える上で注目すべきであるのは、「心理的非柔軟性」は「主観的幸福感」に直接的には有意な負の影響を与えるが、「問題解決・サポート希求」、「肯定的解釈・気そらし」、「問題回避」の全てのストレスコーピングに有意な正の影響を与えているということである。Figure 5における心理的非柔軟性から種々の変数を介して主観的幸福感に至る間接効果の結果においては、.17という正の影響を認めた。ただし、自己効力感からストレスコーピングを媒介して主観的幸福感及ぼす間接効果は、.30である。

従来のストレス研究においては、ストレスコーピングにおける行動の形態が議論されてきた。つまり、どんな時にどんな行動をすればストレス反応を低減できるかということに主眼が置かれていたきらいがある。それは、従来の認知行動療法アプローチが、認知的・行動的な努力によってネガティブな感情や問題を低減させようとして来たこととも重なる。しかしながら、今回の結果は、心理的非柔軟性の高さは、問題回避などの不適切なストレスコーピングのみでなく、全てのストレスコーピングの生起頻度を高めるが、それは自己効力感を伴うストレスコーピングに比較すると主観的幸福感に与える正の影響は低いということであった。つま

り、形態として同じストレスコーピングでも、どのような動機づけによって引き起こされるかによって主観的幸福感への影響が異なることを示しているといえる。

ACTにおいて心理的非柔軟性と対になる心理的柔軟性は、マインドフルネスとアクセプタンスのプロセス、コミットメントと行動活性化のプロセスに分けられている。特に、マインドフルネスとアクセプタンスのプロセスの中でも、脱フュージョンとアクセプタンスはHarris (2009) のトリフレックスにおいて「オープンであること」とされる重要なコアである。「オープンであること」とは体験をコントロールせず受け止めることである。それに対して、島津 (2002) は、ストレスコーピングは、ストレスやそれによって生じた情動を処理するための過程であると述べている。これらのことを本研究の結果と照らし合わせると、時によってストレスコーピングは望まない体験を回避、コントロールしようとする心理的非柔軟性によっても動機づけられるものであり、ACTの目指す方向性とは異なる場合があるということが示されたと考えられるだろう。つまり、心理的非柔軟性の高い状態では、潜在的なストレス状況に対して第1次的、第2次的評価においてもネガティブな感情および判断が起り、さらにその感情はアクセプトされることはない。そして体験の回避という文脈において、個人に感情・思考に「釣られた (Hooked)」行動 (Harris, 2018) を生起させるのではないだろうか。そこで人は、何らかのストレスコーピングを行い、ストレスや及びストレス反応をコントロールしようと焦って努力をする状態、ACTでいうところの「コントロールという幻想」 (Harris, 2009) に駆られていることが考え

られる。なぜなら、本研究で示されたように心理的非柔軟性は自己効力感には負の影響を与えるため、心理的非柔軟性から自己効力感を介して問題解決・サポート希求や、肯定的解釈・気そらしへのパスは、上手く対処を行えるという自信を伴っているとはいえず、切迫感のある中で一刻も早く現状のストレスを回避したいという意味合いを持っている可能性が考えられるから (Figure 5) である。特に主観的幸福感に対する総合効果に着目すると、心理的非柔軟性は、主観的幸福感を高めるコーピングにも正の影響を持ちながらも、総合効果としては主観的幸福感を低下させるのに対し、自己効力感は主観的幸福感を高めていくという全く異なる結果が示されていることも、この可能性についての裏付けの一つとなるだろう (Figure 5)。

また、以上のような考察はACTの基盤の一つである機能的文脈主義によって強く後ろ盾されるものと考えられる。Hayesら (2005) は、機能的文脈主義の立場では環境、行動、ヒストリー、その行動による結果といったものは全て、文脈の一部として捉えると述べている。行動の形態は同じでも、文脈によってその機能が異なる場合があるのである。それに基づいて考えるならば、同じ形態のストレスコーピングに見えても、文脈によって実は体験の回避的な機能が強かったり、価値に向かうコミットメントとしての機能が強かったりする可能性があるということになる。この立場に基づいてこれまで述べてきたことを考えると理解が非常にスムーズである。

つまり同じ問題解決・サポート希求の形態のストレスコーピングを行う場合でも、それが、心理的非柔軟性から生じた焦りやあがきによるものであれば、積極的なストレスコーピングだ

からといって必ずしも主観的幸福感につながるわけではないことを示していると言える。効果的なストレスマネジメントにおいては、まず問題状況によって生じる焦燥感や不安、抑うつ、そこから回避したいという衝動のような感情をアクセプトできるような心理的柔軟性を高めることが先決になるのではないだろうか。もちろん、体験の回避を生じさせるような、負の強化の起きやすい環境が最優先で改善すべき問題であり、その点に関するアセスメントが必須ではあることは言うまでもない。

### 本研究の限界と今後の展望

今回の研究は質問紙を使った一時点における横断型の研究である。そのため、心理的非柔軟性からストレスコーピングを介して主観的幸福感を高めるといった間接効果が、長期的に見て主観的幸福感につながる働きであったのか、体験の回避的に一時の負の強化をもたらしているに過ぎないのかという点を明確にすることはできない。また、ストレスコーピングの測定に用いたTAC-24は、個人の選んだストレスコーピングがどういった文脈の中で選択されたものかは測定できない。そのため、やはり考察で述べた心理的非柔軟性によって生じた問題解決・サポート希求や、肯定的解釈・気そらしが体験の回避的な文脈を持っているのではないかということを実証するには至っていない。今後の研究においては、ストレスコーピング選択時の状況や、心理的状态、コーピング選択に伴う切迫感や、悲壮感、体験の回避への衝動など、個人の文脈的な視点を明らかにすることで、本研究の考察で述べた可能性を確かなものにしていくことが必要である。

### 結語

ストレスマネジメントの効果を高めるには、ストレスコーピングの形態だけではなく、どのような場面において、どのような内的動機づけにより、そのコーピングが行われ、どのような強化が起きているかという機能的文脈主義的な視点が必要である。本研究は、心理的柔軟性とストレスコーピングの関連を直接扱った本邦の現状では稀有な研究であった。そして、機能的文脈主義というACTの本流の一つを支持し、その上でストレスコーピングの機能について考察し、ストレスマネジメント教育の方針について言及した有用なものであるといえるだろう。

本研究によって得られた重要な知見は、心理的非柔軟性がすべてのストレスコーピングの形態に対して動機として働くことが示された一方、主観的幸福感に及ぼす影響が、自己効力感に裏打ちされたそれよりも低下することが示唆されたことだったといえる。

ストレスマネジメント教育においては、ストレスコーピングの形態とレパトリの増加に関する心理教育が伝統的に行われてきたが、今回の研究の結果をもとに考えるならば、ストレスコーピングをどのような動機づけ、心理状態において行うのか、という視点が重要であろう。ACTに代表されるようなマインドフルネスを用いた第三世代の認知行動療法のように、心理的非柔軟性を和らげ、ストレスサーによって生じたネガティブな感情を一度アクセプトした上で、自らの価値にコミットすることのできるストレスコーピングを冷静に選択するというのを心理教育することが好ましいといえよう。

<引用文献>

- Bandura, A. (1985). 自己効力 (セルフエフィカシー) 探求 祐宗省三・原野広太郎・柏木恵子・春木豊 編著 (1985). 社会的学習理論の新展開 金子書房
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press. (本明寛・野口京子 (監訳) (1997). 激動社会の中の自己効力 金子書房)
- Eifert, G. & Forsyth, J. (2009). *Acceptance & Commitment Therapy for Anxiety Disorders, A Practitioner's Treatment Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior Change Strategies*. New Harbinger Publications. (三田村仰・無藤崇 (監訳) (2020). 不安障害のための ACT 実践家のための構造化マニュアル 星和書店)
- Harris, R. (2009). *ACT Made Simple an Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger. (武藤崇 (監訳) (2012). よくわかるACT—アクセプタンス&コミットメント・セラピー 星和書店)
- Harris, R. (2018). *ACT Questions and Answers: A Practitioner's Guide to 150 Common Sticking Points in Acceptance and Commitment Therapy*. Context Press.
- Hayes, S. & Pierson, H. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy*. In Freeman, A. *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*. Springer-Verlag. (内山喜久雄・大野裕・久保木富房・坂野雄二・沢宮容子・富家直明 (監訳) (2010). 認知行動療法事典 日本評論社)
- Hayes, S., Strosahl, K. & Wilson, K. (2012) *Acceptance and Commitment Therapy. The Process and Practice of Mindful Change, Second Edition*. (武藤崇・三田村仰・大月友 (監訳) (2014) アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) (第二版) マインドフルな変化のためのプロセスと実践 星和書店)
- Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. (eds.), (2020). World Happiness Report 2020 <https://worldhappiness.report/> 最終閲覧日 令和2年5月5日
- 細尾綾子・境泉洋 (2015). 日本語版 Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth の作成および信頼性・妥当性の検討 行動療法研究, 41, 31-41.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995). 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, 33, 41-47.
- Kanter, J., Busch, A. & Rusch, L. (2009). *Behavioral Activation*. Routledge. (大野裕 (監修)・岡本泰昌 (監訳)・西川美樹 (訳) (2015). 新しい認知行動療法の潮流 2 行動活性化 明石書店)
- 児玉恵美・辻隆司 (2020). ストレスおよびレジリエンスが幸福感に及ぼす影響 健康科学研究, 3, 30-49.
- 厚生省 自殺の統計 各年の状況 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/shougaihashukushi/jisatsu/jisatsu\\_year.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaihashukushi/jisatsu/jisatsu_year.html) 最終閲覧日 令和2年4月27日
- 熊野宏昭 (2014). 新世代の認知行動療法 日本評論社
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company. (本明寛・春木豊・織田正美 (監訳) (1991). ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究 実務教育出版)
- 松本明生 (2018). 体験の回避はコーピングと区別される—情動制御方略としての独自性と心理的ストレス反応への影響の検討 パーソナリティ研究, 27, 12-20.
- 大屋藍子・武藤崇・中鹿直樹 (2014). 反応被依存的回避事態における心理的非柔軟性を持つ大学生の行動傾向 日本行動分析学会第32回抄録集, 68.
- 坂野雄二・東條光彦 (1986). 一般性セルフ・エフィカ

シー尺度作成の試み 行動療法研究, 12, 73-82.

島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見陽・

Lyubomirsky, S. (2004). 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, 51, 845-853.

嶋田洋徳 (1996). 中学生におけるセルフ・エフィカシーの心理的ストレス軽減効果 ヒューマンサイエンスリサーチ, 5, 55-68.

島津明人 (2002). 心理学的ストレスモデルの概念とその構成要因 小杉正太郎 (編著) ストレス心理学—個人差のプロセスとコーピング 川島書店

Sisemore, T., (2012). *The Clinician's Guide to Exposure Therapies for Anxiety Spectrum Disorders: Integrating Techniques and Applications from CBT, DBT, and ACT*. New Harbinger Publications. (坂井誠、首藤祐介、山本竜也 (監訳) (2015) セラピストのためのエクスポージャー療法ガイドブック その実践とCBT、DBT、ACTへの統合 創元社)

鈴木みのり (2013). 心理的柔軟性が中学生の学校ストレスに対する登校回避感情に及ぼす影響 人間科学研究 26, 131

鈴木みのり (2015). 脱フュージョン技法を用いたストレスマネジメントの効果 人間科学研究 28, 83

豊田秀樹 (2013). 共分散構造分析 Amos編—構造方程式モデリング— 東京図書

山中寛・富永良喜 (2009). 動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編—子どもの生きる力と教師の自信回復のために 北大路書房

(2020.5.13原稿受付 2020.7.30掲載決定)