



Tokyo Gakugei University Repository

東京学芸大学リポジトリ

<http://ir.u-gakugei.ac.jp/>

Title	気晴らし方略の活用に関する自己効力感を促進する心理教育の効果：自己効力感と抑うつとの関連に焦点を当てた検討( fulltext )
Author(s)	及川,恵; 坂本,真士
Citation	東京学芸大学紀要. 総合教育科学系, 64(1): 119-124
Issue Date	2013-02-28
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2309/132598">http://hdl.handle.net/2309/132598</a>
Publisher	東京学芸大学学術情報委員会
Rights	

# 気晴らし方略の活用に関する自己効力感を促進する心理教育の効果

—— 自己効力感と抑うつとの関連に焦点を当てた検討 ——

及川 恵\*・坂本 真士\*\*

教育心理学講座

(2012年9月10日受理)

## 1. 問題と目的

### 1. 1 気晴らしの影響

気晴らし(distraction)は、抑うつや怒りなどのネガティブな情動を経験している際に、情動改善の対処として用いられる方略である。気晴らしは、ネガティブな情動に注意を焦点化する考え込みに比べ、早期の情動改善に役立つことが示唆されており、肯定的情動を経験する結果、その後の問題解決行動も促進されることが示唆されている(e.g., Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky, 2008; 及川・林, 2010)。

このように、気晴らしには間接的に問題解決に役立つ側面があることが示唆される一方、直接的にストレス状況を改善する方略ではなく、時間的・金銭的成本、状況改善の遅延等、回避的な方略が有する負の側面もある。気晴らしに限らず、ある方略が常に効果的とは限らず、ストレス状況に応じた用い方や他方略との組み合わせ、方略使用に伴うコストなどの観点で効果を考える上で重要となる(島津, 2002)。気晴らしのように様々な状況で用いられる方略について、その有効性を高める要因について明らかにし、効果的な介入に活かすことは意義があると思われる。

### 1. 2 大学生を対象とする心理教育の重要性

気晴らしはネガティブ情動の中でも特に抑うつ対処の文脈において多くの研究知見が蓄積されている。うつ病の有病率は高く、どの世代においても経験されやすい問題であるが、中でも大学生は抑うつリスクが高まる時期である。大学生における抑うつの経験率は

高く、学生生活における様々な不適応との関連が指摘されている(Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner, 2007; Lindsey, Fabiano, & Stark, 2009)。近年では診断基準に満たない程度の抑うつ(subthreshold depression)でもかなりの心理的苦痛を伴うものであり、後の抑うつの重要なリスク要因の1つであることから、予防的援助の重要性が指摘されている(e.g., Cuijpers, Smit, & van Straten, 2007; 椛本・山崎, 2011; 坂本・及川・伊藤・西河, 2010)。抑うつのリスクに加え、気晴らしとなる活動の多様性も増加する大学生の世代において、気晴らしの効果的活用を促進する介入について検討することは、ネガティブ情動の悪化による心身への悪影響を予防するためにも重要である。

大学生を対象とした抑うつ的一次予防に関わる実践例として、気晴らしの効果的活用をテーマとする短期のプログラムが挙げられる。先行研究(及川・坂本, 2010)では、認知行動療法の理論に基づき、気晴らしやストレス対処方略、リラクゼーションの実践に焦点を当てたプログラムの効果が検討されている。このプログラムは大学の授業を活用した実践であり、週1回で各回が90分、全4回の内容から構成されている。各回では、気晴らし、ストレス対処方略の概観と問題解決技法、リラクゼーション、うつ病の理解など、毎回異なるテーマを設定し、テーマに関連した心理学の理論と研究知見に基づく講義やホームワーク、ディスカッションを行っている。プログラムの効果を測定するため、介入前と各回終了時に自己効力感を測定した結果、気晴らし・ストレス対処に関する自己効力感が介入前と比べ介入の2回目終了時に有意に向上してい

\* 東京学芸大学 (184-8501 小金井市貫井北町 4-1-1)  
\*\* 日本大学 (156-8550 東京都世田谷区桜上水 3-25-40)

ることが示されている。

及川・坂本 (2010) ではプログラムの有効性が確認されているものの、いくつかの課題も挙げられる。まず、先行研究では少人数の参加者に実施した場合の効果しか検討されていない。プログラム内容としてディスカッションやリラクゼーションの実践が含まれるため、より大勢の集団に実施した際にも同様の効果が得られるかについて検討しておくことは予防教育の普及という観点から重要である。また、介入前に比べ、自己効力感が向上していることが示されているものの、抑うつ低減に有効かどうかは明らかにされていない。本プログラムが自己効力感の向上に効果的であり、そのことが抑うつ低減に役立つとすれば、プログラムの有効性をより明確にできると思われる。

以上の点を踏まえ、本研究では気晴らしに焦点を当てた先行研究のプログラムを中規模程度の対象者に実施し、その効果を検討することを目的とする。

## 2. 方法

### 2. 1 対象者

関西圏のA大学の大学生49名（男性35名、女性14名。平均年齢18.76 ± 0.90）。心理学関連の授業（全学共通・選択科目）の受講生であり、介入授業に相当する回に1回でも参加している者は対象者に含めた。

### 2. 2 手続き

上記の授業の一部を利用し、及川・坂本 (2010) の手続きを踏まえて週1回90分、計4回の心理教育プログラムを実施した (Table 1)。

Table 1 心理教育プログラムの概要

各回のテーマと概要
1. 気晴らし 普段の気晴らしの行い方、効果的な気晴らしの特徴について。気晴らし活動の多様性や気晴らし時の集中の重要性について学習
2. ストレス対処方略の概観と問題解決技法 多様な気晴らし活動の整理。さまざまな対処方略の学習。対処選択について段階を踏んで検討するワークを通して、各方略の特徴を理解し、組み合わせる重要性について学習
3. リラクゼーション リラックスすることが必要な状況や身体反応、自律神経の働きや多様なリラクゼーションの方法について概観。いくつかの方法を実践
4. まとめとうつ病理解 全体のまとめを行い、認知・行動・気分・身体の相互作用とうつ病の症状の理解と二次予防

※及川・坂本 (2010) を基に作成

各回の内容は、認知行動的な対処スキルや知識に関する講義とディスカッション、ホームワークから構成された。各回のテーマは、第1回が気晴らしの影響と効果的活用のための要因の学習、第2回がストレス対

処方略の概観と問題解決技法の学習、第3回が多様なリラクゼーション法の学習、第4回がまとめとうつ病に関する理解であった。

ホームワークは、各回の予習となる内容を前週に課し、当日に各自のホームワークの主な内容についてディスカッションを行った。4、5人程度を一つのグループとし、各回において2、3回のディスカッションを行い、グループの代表者が意見をまとめ、全体に向けて発表した。本研究ではグループ数が多いため、ディスカッションごとに意見を発表するグループを適宜分けて、複数のディスカッションで全グループが発表するようにした。また、発表者はなるべく重ならないようにし、多くの受講者に発言の機会をもってもらうように意識した。

各回終了時にその日の理解度の評定や感想の自由記述を求め、次週に代表的な感想の紹介や質問に関する補足説明を行った。また、プログラム実施前後に質問紙調査を行い、プログラムによる教育効果を測定した。

### 2. 3 プログラムの評価

プログラムの評価を行うため、及川・坂本 (2010) と同様に以下の指標についてたずねた。

#### 2. 3. 1 理解度

各回の内容に関する理解度を測定するため、各回の終了時に回ごとの学習内容や目標に対応した項目（各回3～5項目）について1（全く当てはまらない）～5（非常によくあてはまる）までの5段階評定を求めた。

例えば、気晴らしの効果的活用がテーマとなる第1回では、“解決策を探そうと自分について考えすぎると、かえって落ち込んだ気分が強まる可能性があることがわかった” “考え込みがひどくなりそうとき、立ち直るためには気晴らしも有効だということがわかった” などの項目が用意された。

#### 2. 3. 2 総合的評価

全4回の終了後、プログラム全体について、有効性、難易度、実行可能性、ホームワーク負担度、ディスカッション参加度、興味関心という観点から10段階評定（1～10）による総合的評価を求めた。得点が高いほど、各観点に対して強くあてはまると評価していることを意味する。

### 2. 4 プログラムによる教育効果

プログラムの効果を検討するため、介入前後に質問紙調査を行い、以下の指標についてたずねた。調査間隔は約1か月であった。

Table2 各回の理解度の項目と平均値 (標準偏差)

回	項目内容	平均値 (標準偏差)
1	解決策を探そうと自分について考えすぎると、かえって落ち込んだ気分が強まる可能性があることがわかった	4.37 (0.81)
	考え込みがひどくなりそうとき、立ち直るためには気晴らしも有効だということがわかった	4.37 (0.73)
	落ち込んだときに考え込んでも、問題の解決に至る冷静な判断はできないことがわかった	4.00 (0.91)
2	気分や状況を変えるために様々な対処方略があることがわかった	4.55 (0.62)
	問題や解決策を整理し、具体化してみることも有効であることがわかった	4.65 (0.57)
	対処方略を組み合わせ、柔軟に用いることが重要だとわかった	4.63 (0.61)
3	からだのリラックスのさせ方がわかった	4.37 (0.80)
	ストレスと身体の反応が関連していることがわかった	4.28 (0.89)
	気分をリラックスさせる方法がわかった	4.51 (0.59)
	リラックスするための方法にはさまざまなものがあることがわかった	4.70 (0.63)
4	必要な場面で上手にリラックスできるように、ふだんから練習しておくことが重要であるとわかった	4.22 (0.87)
	うつ病は、程度の差はあれ、ストレスがかかれば誰に起きてもおかしくない病気だということがわかった	4.73 (0.50)
	うつ病には生理的な変化を伴うものもあり、こころの持ち方だけではどうにもならないものがあることがわかった	4.43 (0.66)
	自分や周りの人がうつ病かもしれないと思ったら、どのようにすればよいかわかった	3.68 (0.83)

n=44 ~ 49

### 2. 4. 1 自己効力感

及川・坂本 (2008) の抑うつ対処の自己効力感の項目を用いた。先行研究の尺度は6つの下位尺度からなるが、本研究で焦点をあてている気晴らし・ストレス対処 (4項目) とリラクセーション (3項目) の下位尺度を用いた。気晴らし・ストレス対処は、“気晴らしをうまく使って、落ち込みを止めることができる” “困難な状況を経験しても、いろいろな方法を使って、うまく気分転換できる” などの項目からなる。リラクセーションは、“自分の身体の状態に気づいて、うまく緊張を和らげることができる” などの項目からなる。各項目について、現在自信がある程度を、1 (全く自信がない) ~ 5 (非常に自信がある) までの5段階評定でたずねた。

### 2. 4. 2 抑うつ

自己効力感が抑うつに及ぼす影響を検討するため、抑うつ気分や抑うつ症状について測定するCES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) の日本語版20項目を用いた (島・鹿野・北村・浅井, 1985)。最近1週間の心身の状態について、経験した日数をA (全くないか、1日も続かない) ~ D (5日以上) の4段階評定でたずね、Aを0、Bを1、Cを2、Dを3と得点化した。

## 3. 結果

### 3. 1 プログラムの評価

各回の理解度の項目の平均 (標準偏差) は、3.68 (0.83) ~ 4.73 (0.50) であった (Table2)。

総合的評価の値についてはTable3に示した。ディスカッション参加度や興味関心、有効性や実行可能性

も高く評価された。一方、難易度やホームワーク負担度の評価は低かった。

Table3 総合的評価

	平均 (標準偏差)
有効性	7.91 (1.08)
難易度	4.02 (1.61)
実行可能性	7.26 (1.65)
ホームワーク負担度	3.77 (2.13)
ディスカッション参加度	8.06 (1.19)
興味関心	8.34 (1.05)

n=47。 ※1~10の10段階評定

### 3. 2 プログラムによる教育効果

各尺度は先行研究に基づき尺度化を行った。各尺度の $\alpha$ 係数 (介入前) は、“気晴らし・ストレス対処”が.83, “リラクセーション”が.78, “抑うつ”が.81であり、内的一貫性に問題はないと思われる。

まず、自己効力感について、介入前後の値で対応のあるt検定を行った (Table4)。その結果、プログラムで取り上げた、気晴らし・ストレス対処やリラクセーションに関する自己効力感は、介入前に比べ介入後に有意に増加していた。なお、抑うつについても同様のt検定を行ったが、介入前後の値に有意差は見られなかった ( $t=0.75, n.s.$ )

Table4 自己効力感の変化

	平均値 (標準偏差)		t検定
	実施前	実施後	
気晴らし・ストレス対処	12.33 (3.13)	13.79 (3.08)	$t=3.41, p<.01$
リラクセーション	9.95 (2.31)	10.95 (2.29)	$t=3.01, p<.01$

n=39

次に、気晴らし・ストレス対処とリラクゼーションに関する自己効力感が抑うつに及ぼす影響を検討するため、パス解析を行った。自己効力感と抑うつについて、介入前の値が介入後の値に影響し、介入後の自己効力感が介入後の抑うつを低減するという仮説のもとモデルを構成した。介入前の自己効力感から介入後の抑うつへのパスは有意ではなかったため、最終的に Figure 1 と Figure 2 のモデルが検討された。

気晴らし・ストレス対処に関する自己効力感については、介入前の自己効力感が介入後の自己効力感に正の影響、介入前の抑うつが介入後の抑うつに正の影響を示しており、介入前の抑うつが介入後の自己効力感に負の影響を示していた。また、介入後の自己効力感から介入後の抑うつには負の影響が見られ、介入後の自己効力感が高いほど、介入後の抑うつが低いことが示唆された。リラクゼーションに関する自己効力感についても同様の結果が示された。

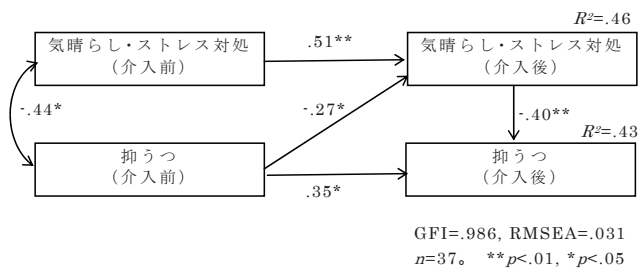


Figure.1 自己効力感（気晴らし・ストレス対処）と抑うつに関するパス解析

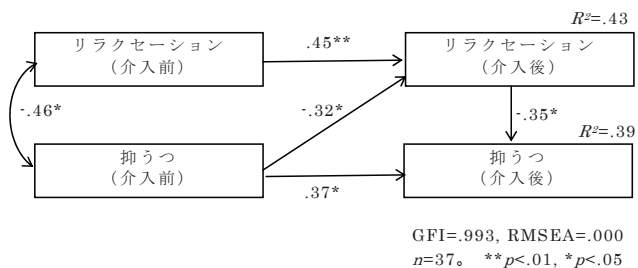


Figure.2 自己効力感（リラクゼーション）と抑うつに関するパス解析

#### 4. 考察

##### 4. 1 プログラムの評価

まず、各回の理解度の評定は高く、プログラムで取り上げた内容は参加者によく理解されたと思われる。理解度が低かった項目は、うつ病に対する対応や援助に関わる内容であり、疾患に対する基本的な理解はできたと考えられるが、実際の状況における対応についてはイメージしにくく、自信を持ちにくかったのかも

しれない。

総合的評価の値から、プログラムは参加者にとって興味関心を持って臨めるものであり、有意義であると評価されたことが示唆された。また、難易度やホームワークの値から、プログラムはわかりやすい内容であり、ホームワークに伴う負担は低かったといえる。

気晴らしは日常的にもよく行われるものであり、気晴らしとなる活動内容も、身近で理解しやすいものが多い。普段他者の気晴らしの内容について知る機会は少なく、ディスカッションを通して他者の意見を聞くことは、自身の気晴らし活動を振り返り、多様性を増すことにもつながると考えられる。また、リラクゼーションは比較的簡単に実行できるものも多く、実際にいくつかの方法を体験する中で、効果を実感できたものと思われる。

##### 4. 2 プログラムによる教育効果

プログラムの効果については、気晴らし・ストレス対処、リラクゼーションを効果的に行うことに関する自己効力感が向上しており、プログラムの有効性が示唆された。先行研究では、介入前の自己効力感の値と、各回終了直後の値が比較されており、気晴らし・ストレス対処のみで有意な変化が見られていたが、リラクゼーションでは有意な変化は見られなかった。本研究では対象者の人数を増やしたため、プログラムの効果をより明確に検討できたものと思われる。

また、パス解析の結果から、気晴らし・ストレス対処やリラクゼーションに関する自己効力感、抑うつを低減に役立つことが示唆された。 $t$ 検定の結果から、介入により抑うつを直接変化させるには至らなかったが、パス解析の結果から本プログラムが間接的に抑うつ低減に役立つことが示唆され、抑うつを低減のために自己効力感に働きかける有効性が示されたといえる。

##### 4. 3 本研究の意義と今後の課題

本研究の結果から、比較的短期間の介入でも自己効力感の向上や抑うつ低減に肯定的影響があることが示唆され、費用対効果の点から見ても本プログラムは有益であるといえる。

本研究は授業の一部を利用するという実施形態で行っているが、内容的にリスク要因で対象者を選別するものではなく、すべての対象に向けたユニバーサルタイプの介入 (cf. Harrington & Clark, 1998) であり、予防教育を広く普及させることに役立つと思われる。プログラムの内容を踏まえれば、ストレスや心身の健

康をテーマとする様々な授業において実施可能である点も利点である。

本プログラムの応用可能性を高めるためには、次のような課題もある。まず、本研究では中規模程度の対象者に実施した有効性が示されたが、例えば、大規模授業のようにグループワークを取り入れることが難しい状況でどのように実施していくかを検討することも重要である。講義や演習といった授業形態や実施可能な回数に応じた内容の洗練も必要であると思われる。

また、本研究では自己効力感の向上が抑うつ低減に役立つことが示唆されたが、その間のプロセスについて明確にされていない。例えば、自己効力感が高い者は、抑うつ対処に役立つ気晴らしのような方略をより効果的に用いることができた結果、抑うつが低減するのかもしれない。この点を明確にするためには、実際のストレス状況における対処プロセスやその結果に自己効力感がどのような影響を持つのかについて、縦断調査などを通して詳細に検討することが必要である。

最後に、本研究では統制群との比較が行われていない。筆者らは本研究のような行動的対処を中心とする内容だけでなく、認知的対処や対人的対処から構成される総合的なプログラムについて介入群と統制群との比較を行っており、統制群と比べ介入群における自己効力感が有意に改善したことが示されている (e.g., 及川・坂本, 2007)。よって、統制群では介入期間中に自己効力感の大きな変化は見られないと思われるが、本プログラムにおいても統制群との比較を含めた検討を行うことや、プログラムの効果がどの程度持続するのかについて縦断調査を行うことにより、プログラムの有効性をより詳細に検討することが今後の課題である。

## 5. 引用文献

- Cuijpers, P., Smit, F., & van Straten, A. (2007). Psychological treatments of subthreshold depression: a meta-analytic review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, **115**, 434-441.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, **77**, 534-542.

- Harrington, R., & Clark, A. (1998). Prevention and early intervention for depression in adolescence and early adult life. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, **248**, 32-45.
- 楳本知子・山崎正行 (2011). 対人ストレスユーモアコーピングが敵意、意識的防衛と抑うつに及ぼす影響 心理学研究, **82**, 9-15.
- Lindsey, B. J., Fabiano, P., & Stark, C. (2009). The prevalence and correlates of depression among college students. *College Student Journal*, **43**, 999-1014.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, **3**, 400-424.
- 及川恵・林潤一郎 (2010). 気晴らし方略が問題解決に及ぼす影響—大学生の学業ストレス場面における検討— パーソナリティ研究, **19**, 170-173.
- 及川恵・坂本真士 (2007). 女子大学生を対象とした抑うつ予防のための心理教育プログラムの検討—抑うつ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介入— 教育心理学研究, **55**, 106-119.
- 及川恵・坂本真士 (2008). 大学生の精神的不適応に対する予防的アプローチ—授業の場を活用した抑うつ的一次予防プログラムの改訂と効果の検討— 京都大学高等教育研究, **14**, 145-156.
- 及川恵・坂本真士 (2010). 大学生における気晴らし方略に焦点化した心理教育が自己効力感に与える影響 ストレス科学, **25**, 230-235.
- 坂本真士・及川恵・伊藤拓・西河正行 (2010). 大学生における精神的不適応予防に関する研究 風間書房
- 鳥悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, **27**, 717-723.
- 島津明人 (2002). 心理学的ストレスモデルの概要とその構成要因 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 川島出版, pp. 31-58.

## 付記

本研究は、平成23年度科学研究費補助金（基盤研究（C）, 課題番号23530894）の助成を受けて行われた。

# 気晴らし方略の活用に関する自己効力感を促進する心理教育の効果

—— 自己効力感と抑うつとの関連に焦点を当てた検討 ——

## The effects of a psycho-educational program enhancing self-efficacy for using distraction coping : Relationship between self-efficacy and depression

及 川 恵\*・坂 本 真 士\*\*

Megumi OIKAWA and Shinji SAKAMOTO

教育心理学講座

### Abstract

This study investigated firstly the effects of a program enhancing self-efficacy for using distraction and relaxation technique, and secondly investigated the relationship between self-efficacy and depression. A 4-week program based on the previous study (Oikawa & Sakamoto, 2010) was conducted for a larger sample. Participants rated their understanding about contents of each session, and evaluated the program comprehensively after all sessions. They completed a questionnaire measuring self-efficacy and depression before and after participating in the program. The results suggested that the program was effective in enhancing self-efficacy for distraction and relaxation technique. It was also suggested that enhancing self-efficacy was useful to reduce depression.

**Key words:** distraction, psycho-education, self-efficacy, depression

*Department of Educational psychology, Tokyo Gakugei University, 4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo 184-8501, Japan*

**要旨:** 本研究では、気晴らし方略やリラクゼーションに焦点を当てた先行研究（及川・坂本，2010）を基に大学生に心理教育を実施し、自己効力感の変化および自己効力感と抑うつとの関連を明らかにし、心理教育の効果をより詳細に検討することを目的とした。対象者が小規模であった先行研究に対して、本研究ではより対象者を増やして実施し、先行研究の手続きに基づき週1回、計4回の心理教育を実施した。参加者には各回終了時に内容に関する理解度を評定してもらい、全4回の終了後、プログラム全体について評価してもらった。プログラム実施前後には質問紙調査を実施し、自己効力感や抑うつについてたずねた。分析の結果、プログラムが気晴らしやリラクゼーションに関する自己効力感の改善に役立つこと、また、これらの自己効力感を向上させることが抑うつの低減に役立つことが示唆された。

**キーワード:** 気晴らし、心理教育、自己効力感、抑うつ

---

\* Tokyo Gakugei University (4-1-1 Nukui-kita-machi, Koganei-shi, Tokyo, 184-8501, Japan)

\*\* Nihon University (3-25-40 Sakurajosui Setagaya-Ku, Tokyo, 156-8550, Japan)