

ストレス耐性のある自己イメージ脚本と精神健康との関連

上田 敏子¹⁾

Relationship between self-image script with stress tolerance and mental health

Toshiko Ueda¹⁾

Key words: stress tolerance, self-image script, mental health

(Bulletin of Department of Physical Education, Faculty of Education,
Ehime University, 9,39-45, March, 2014)

キーワード：ストレス耐性、自己イメージ脚本、
精神健康

I はじめに

メンタルヘルスの不調は世代を問わず憂慮すべき問題の一つである。傳田(2008)の調査では小・中学生の13%が抑うつ傾向であることを報告している。また岡田ら(2009)は、抑うつ状態は児童期よりも青年期に多いことを報告している。たとえば、大学生に抑うつ感が高く(高倉ら, 2000)、新入生を対象とした学生精神的健康調査(University Personality Inventory: UPI)においても心気症傾向が漸増しているとの報告もある(坂口, 2009)。また、自殺・自傷行為(角丸, 2004; Sho, N. et al., 2009)、といった様々な課題を有する学生の現状が報告されている。

こうしたメンタルヘルスの問題には様々な要因が関連している。たとえば、生活習慣の面では、適切な食習慣を持つ学生は抑うつ・不安、無気力等の陰性感情が低く、ストレス状況下における感情の抑圧傾向が少ないとの報告(高橋, 2009)や、食習慣との関連(富永ら, 2001)、生活リズムの乱れ(谷島, 1996)や睡眠の質の悪さと身体的、心理的症状との関連も報告されている(Augner, C., 2011)。また女性においては、性周期性による影響も報告されている(小澤ら, 2006)。

一方心理面では、様々な心理的特徴が報告されている。

被受容感の低さがあるとの報告(杉山, 2002)をはじめ、適応的完全主義(失敗過敏)は対人領域での失敗を内的安定に帰属することで抑うつに陥ること(斎藤ら, 2008)、また自己注目(Pyszczynski, T. et al., 1989)との関連などが報告されている。遺伝的気質との関連では、ディストレス気質(悪性ストレス気質)と呼ばれる不安気質と執着気質の発現認知の得点が高い群は低い群と比べ、特性不安や抑うつが高いという報告もある(上田ら, 20013)。

ストレスとの関連では、友人関係、学業、家庭ストレスは抑うつを促進し、自己価値を低減すること(西野ら, 2009)や、人間関係崩壊というストレスイベントを6カ月以内に経験した学生は不安と不眠、社会的活動障害、抑うつ傾向を生じる可能性が高いとの報告もある(葉紫・石垣, 2004)。

こうしたストレスに対する個人的要因についても検討されている。たとえば、ストレスの脆弱性が抑うつ症状を予期するという(Metalsky, G I. and Joiner, T. E., 1992)。また神経症的傾向はストレス反応への影響が大きく(木村ら, 2003)、ストレスに対する感受性が抑うつやストレス反応に影響している。

ところでストレスについて概観すると、Lazarus & Folkman (1984)は「ある個人の資源に重荷を負わせる、ないし資源を超えると評定された要求」を心理的ストレスとし、個人と環境との相互作用から心理的ストレス過程をとらえた。つまり、ストレスをどのように認知するかという認知的評価とストレス対処行動が

1) 愛媛大学教育学部
〒790-8577 愛媛県松山市文京町3番

1. Faculty of Education, Ehime University,
Bunkyo-cho 3, Matsuyama-shi, Ehime,
〒790-8577, Japan

複雑に作用し、ストレス反応が生じるという理論である。個人にとって負担と評定される要求であるか否か、個人の認知がストレス反応に影響する。こうした個人的要因について、近年ではレジリエンス (Resilience) という概念も登場し、個人的要因としての適応力が注目されてきている。

こうしたなか桂らは、ストレスに対する感受性の個人差に着目し、心療内科の臨床経験に基づく「ストレス耐性度チェックリスト (STCL: Stress Tolerance Check List)」を開発している。ここでのストレス耐性とは「ストレスナーに対し、調和的かつ適正に認知、評価、対処する機能」とされている。本チェックリストは、一般診療においてストレス耐性を簡便に測ることを目的として開発された。これまでに、心療内科受診者は健康者と比べ、ストレス耐性度が低いことが報告されている (折津ら, 1999)。また上田ら (2012a) は、自己価値感や問題解決型行動特性の高群は低群と比べ、ストレス耐性度が高いこと、また自分の感情を抑制する傾向である自己抑制型行動特性の高群は低群と比べ、ストレス耐性度が低いことを報告している。つまり、自己価値感や問題解決度を高め、自己抑制度を低めることがストレス耐性の向上において重要であることを指摘している。

ところで、認知とは、知覚したことを過去の情報で解釈したり、感受し、再構成した内容情報である。こうした解釈や、感受するものになる過去の情報を「脚本 (スクリプト)」という Schank, R. C. and Abelson, R. P. (1977) はスクリプトを「行為者、対象物、場所などから成り、因果的、時間的に順序づけている一連の目標志向行為についての一般的な知識構造」と定義している。こうしたなか宗像 (2006) は、感覚野から入力された「感覚情報」と、悲しい、楽しい、怖いなどの扁桃体で記憶され、価値評価を生み出す「感情情報」を含めたエピソード記憶 (出来事の意味や状況を物語として把握している記憶) の集積によって構成されるイメージスクリプト (image-script) という概念を提唱している。

自己イメージ脚本とは自己認知を再構成する元となるイメージ情報 (記憶) であり、自分に対する思い込みとも言われる。その思い込みがその脚本に沿うように刺激や感情や行動を決める。こうした自己イメージ脚本が精神健康に関連することがこれまでに明らかにされている (上田ら, 2012b)。つまり、どのような自己イメージ脚本をもつかが精神健康に影響する。

しかしながら、自己イメージ脚本の概念を用いてストレス耐性や精神健康との関連は検討されていない。ストレス耐性のある自己イメージ脚本と精神健康との関連を明らかにし、精神健康の増進のための示唆を得ることは意義がある。そこで本研究は大学生を対象にストレス耐性度チェックリストを用いた調査を行い、

ストレス耐性のある自己イメージ脚本と精神健康との関連を検討することを目的とした。

II 研究方法

大学生を対象に無記名自記式の質問紙調査を実施した。調査票は集団調査および機縁法による委託調査により行い、調査実施期間は2010年12月～2011年1月であった。

なお、対象者への倫理的配慮として、調査票のフェイスシートに調査の目的、調査で知り得た情報は統計的に処理されることなどを記載した。本調査は筑波大学人間総合科学研究科研究倫理委員会 (課題番号第22-309号) の承認を得て行った。

1) 対象者

対象は研究への協力が得られた関東・東海地区の大学4校に在籍する1～4年生の477名であり、回収された調査票は469部 (有効回収率98.3%) であった。そのうち、回答に不備があった者 (59名) を無効回答として除いた418名 (男性: 230, 女性: 188) を分析対象とした。

2) 調査項目

フェイスシート項目として、属性 (年齢・学年・性別) について尋ね、以下の心理尺度について調査した。

① ストレス耐性度チェックリスト

(STCL: Stress Tolerance Check List)

臨床経験に基づいて開発された尺度を使用した (折津ら, 1996) (表1)。本尺度は20項目からなり、回答方法は「めったにない」、「ときに」、「しばしば」、「いつも」の4件法で行う。本尺度の信頼性・妥当性については折津ら (1996, 1999) により確認されている。先行研究において「明朗・積極性」、「対人寛容性」、「自己不確実性」、「客観性」、「時間的ゆとり」の5つの因子が抽出されている。得点範囲は20～80点であり、得点が高いほどストレス耐性が高い (ストレスに強い) ことを示す。本研究における尺度の信頼性係数 (α) は.752であった。

表1 ストレス耐性度チェックリスト

	めったに ない	ときに	しばしば	いつも
1 冷静な判断をする	1	2	3	4
2 明朗	1	2	3	4
3 表現する方である	1	2	3	4
4 楽しい	1	2	3	4
5 人の顔色が気になる(*)	4	3	2	1
6 前向き	1	2	3	4
7 うらやましがらる(*)	4	3	2	1
8 動くことが好き	1	2	3	4
9 人をとがめる(*)	4	3	2	1
10 人の長所をみる	1	2	3	4
11 融通がきく	1	2	3	4
12 手紙の返事をすぐ書く	1	2	3	4
13 のんき	1	2	3	4
14 事実を確かめる	1	2	3	4
15 配慮する	1	2	3	4
16 感謝できる	1	2	3	4
17 友人が多い	1	2	3	4
18 家庭内不和(*)	4	3	2	1
19 仕事(学業)がきつい(*)	4	3	2	1
20 趣味がある	1	2	3	4

*は逆転項目

②自己価値感尺度

Rosenberg(1965)により開発され、宗像(1996)により邦訳されたself-esteem尺度を使用した。「だいたいにおいて自分に満足している」、「すべてよい方に考えようとするほうである」など10項目からなり、回答方法は「大いにそう思う」、「そう思う」「全くそう思わない」の3件法で行う。採点方法は、自己への肯定的評価項目について「大いにそう思う」、「そう思う」に1点、「そう思わない」に0点とする。一方、自己への否定的評価項目については、「そう思わない」に1点を与え、「大いにそう思う」、「そう思う」を0点とする。得点範囲は0~10点であり、得点が高いほど自己価値感(自己への肯定的評価)が高いことを示す。本研究における尺度の信頼性係数(α)は.708であった。

③特性不安尺度(STAI)

Spielberger C.D.et al.(1970)によって作成されたSTAI(State-Trait Anxiety Inventory;状態—特性不安検査)を基に、清水・今栄(1981)によって翻訳された日本語版を使用した。不安を喚起させやすい個人の特性について、ふだん、一般にどの程度の状態であるかを測定する。尺度は20項目からなり、回答方法は「決してそうではない」、「たまにそうである」、「しばしばそうである」、「いつもそうである」の4件法で行う。採点方法は各項目に対して1点~4点を与える。逆転項目についてはその逆の点数を

与える。得点範囲は20~80点である。本研究における尺度の信頼性係数(α)は.838であった。

④自己記入式抑うつ尺度(SDS)

Zung(1960)により作成された自己記入式抑うつ尺度(SDS:Self-rating Depression Scale)の日本語版(福田・小林,1973)を使用した。自己評価による抑うつ性を測定する。質問項目は、「主感情」、「生理的随伴症状」、「心理的随伴症状」について評価する内容となっている。尺度は20項目からなり、回答方法は「ない・たまに」、「ときどき」、「かなりのあいだ」、「ほとんどいつも」の4件法で行う。採点方法は、各項目に対して1点~4点を与える。逆転項目についてはその逆の点数を与える。得点範囲は20~80点であり、得点が高いほど抑うつ性が強いことを示す。本研究における尺度の信頼性係数(α)は.783であった。

3) 分析方法

記述統計量を算出し、性差の検定は対応のないt検定を用いた。尺度の信頼性分析はCronbachの α 係数により算出した。因子分析は、主因子法(プロマックス回転)により検討した。尺度間の相関については、性別を制御変数とする偏相関係数により算出した。

次に、仮説に基づきモデルを構築し、共分散構造分析により検討した。モデルの適合度指数として、GFI, AGFI, RMSEAおよびAICについて検討した。GFI(Goodness of Fit Index)は0~1の値の値をとり、0.9以上であればモデルの適合性が高いことを意味する(山本,2007)。次にAGFI(Adjusted GFI)はGFIを修正した値であり、GFIと同様に0.9以上であるとモデルの適合性が高いと判断できる。RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)は0.08以下であれば適合度が高いことを示す。AIC(赤池の情報量基準: Akaike information criterion)は値が小さいモデルほど優れていると判断する。決定係数(R^2)とは、重相関係数の平方であり、当該内生変数の分散が他の予測変数から説明される割合を表す。なお、推定値(標準化推定値)は5%水準を基準とし、統計パッケージはSPSS ver.12 for WindowsおよびAMOS5.0を用いた。

III 結果

1) ストレス耐性度の度数分布

ストレス耐性度の度数分布を図1に示す。ストレス耐性度の平均値±標準偏差は、全体で56.13±7.01点（男性：55.35±6.84，女性：57.08±7.12）であった。得点範囲は30点～77点，中央値は56点であった。

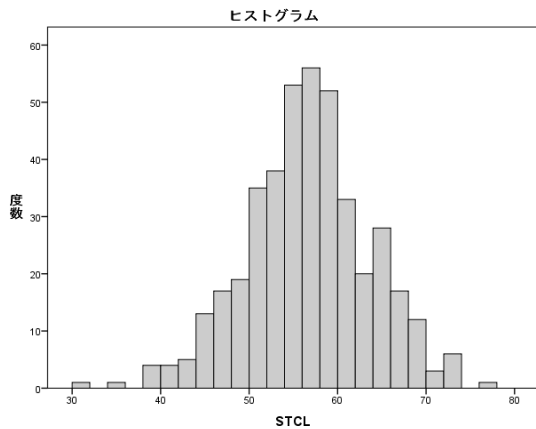


図1 ストレス耐性度の度数分布

2) ストレス耐性度の因子分析結果

ストレス耐性度尺度について，共通性 0.1 以上，因子負荷量.25 以上の基準に従い，主因子法（プロマックス回転）により因子分析を行った。因子分析結果および因子間相関について表 2 に示す。

その結果，項目 12「のんき」，項目 13「手紙の返事をすぐ書く」，項目 20「趣味がある」の 3 項目の共通性が低かったため，3 項目を削除した上で再度分析を行った。その結果，すべての尺度において共通性および因子負荷量が基準値以上であることが確認された。以降，ストレス耐性度尺度については 3 項目を除いた 17 項目で分析を行う。

3) 対象者の特徴

対象者の学年は，1 年生 (55.7%)，2 年生 (26.8%)，3 年生 (13.2%)，4 年生 (4.3%) であり，1 年生が半数を占めていた。全体の平均年齢は 19.73±1.86 歳であった。

次に，各心理尺度の記述統計量および性差を検討した（表3）。その結果，ストレス耐性度尺度において，女性は男性と比べ有意に得点が高かった（ $t(416) = 2.397, p < .05$ ）。それ以外の尺度について性差はみられなかった。

ストレス耐性度の得点は，男女とも 50 点台であり，先行研究（折津ら，1996）によると，ストレス耐性が高いことを示す得点であった。自己価値感，は，男性の平均値が 5.23 点，女性で 4.88 点であり，いずれも自己価値感が低い得点であった。特性不安 (STAI) は全体の平均値が 47.31 点であり，男女とも不安が高い傾向であった。抑うつ (SDS) につ

いても，全体の平均値が 42.01 点であり，男女とも軽度の抑うつ状態を示す得点であった。

表2 ストレス耐性度の因子分析および因子相関

	因子			
	1	2	3	4
4 楽しい	.726	-.036	.075	.124
6 前向き	.723	.014	.099	.022
17 友人が多い	.693	-.065	.025	.147
3 表現する方である	.686	-.104	-.045	-.287
8 動くことが好き	.525	-.055	-.084	.106
2 明朗	.512	.313	.168	-.110
10 人の長所をみる	.381	.037	-.200	.055
16 感謝できる	.369	.088	-.220	.265
11 融通がきく	.346	.222	.042	-.194
1 冷静な判断をする	-.080	.729	.115	-.028
15 配慮する	.200	.520	-.122	-.047
14 事実を確かめる	-.053	.390	-.295	.116
5 人の顔色が気になる(*)	.127	-.065	.609	.074
7 うらやましがる(*)	-.145	.175	.594	.201
9 人をとがめる(*)	-.068	.054	.146	.449
19 仕事(学業)がきつい(*)	.087	-.096	.303	.322
18 家庭内不和(*)	.081	-.081	.036	.305

因子相関行列

因子	1	2	3	4
1	1	.477	-.253	.276
2	.477	1	-.199	.183
3	-.253	-.199	1	-.189
4	.276	.183	-.189	1

因子抽出法：主因子法（プロマックス回転）

表3 記述統計及び性差

尺度	全体	男性	女性	性差
	Mean ± SD	Mean ± SD	Mean ± SD	t値
ストレス耐性度	50.84 ± 6.51	50.16 ± 6.40	51.68 ± 6.56	2.397 *
自己価値感	5.07 ± 2.28	5.23 ± 2.25	4.88 ± 2.30	1.556 n.s.
特性不安 (STAI)	47.31 ± 9.08	46.64 ± 8.48	48.13 ± 9.74	1.67 n.s.
抑うつ (SDS)	42.01 ± 7.55	41.65 ± 7.34	42.45 ± 7.79	1.08 n.s.

* $p < .05$

4) ストレス耐性度と各尺度との関連

ストレス耐性度と年齢および他の尺度との関連を検討するため，性別を制御変数とする偏相関係数を算出した（表4）。その結果，年齢と各心理尺度間に有意な相関関係はみられなかった。一方，ストレス耐性度と自己価値感に有意な中程度の正の相関がみられた（ $r = .509, p < .001$ ）。一方，ストレス耐性度と特性不安 (STAI) は，中程度の負の相関がみられ（ $r = -.587, p < .001$ ），抑うつ (SDS) においても中程度の負の相関がみられた（ $r = -.630, p < .001$ ）。

表4 各尺度の偏相関係数

	1	2	3	4	5
1 年齢	1	-.002	-.030	-.017	-.031
2 ストレス耐性度		1	.509 ***	-.587 ***	-.630 ***
3 自己価値感			1	-.616 ***	-.590 ***
4 特性不安 (STAI)				1	.739 ***
5 抑うつ (SDS)					1

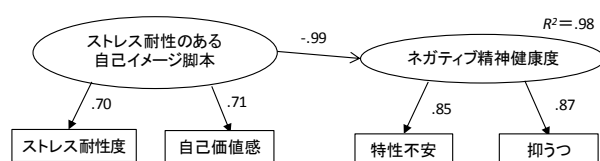
制御変数:性別 *** $p < .001$

5) 仮説モデルの検討

ストレス耐性度と各心理尺度との偏相関係数を算出したところ、ストレス耐性度は自己価値感と正の関連を示し、特性不安、抑うつと負の関連を示した。そこで本研究は、ストレス耐性度および自己価値感から構成する「ストレス耐性のある自己イメージ脚本」が特性不安や抑うつといったネガティブ精神健康度に影響することを仮説とするモデルを構築した。

パラメーターの推定は最尤法により行った。ストレス耐性度および自己価値感を観測変数とする「ストレス耐性のある自己イメージ脚本」を潜在変数とした。また、特性不安および抑うつを観測変数とする「ネガティブ精神健康度」を潜在変数とした。

全標本について分析を行ったところ、適合度指数は $GFI=.995$, $AGFI=.948$, $RMSEA=.090$, $AIC=18.755$ を示し、ほぼあてはまりのよい適合度であった (図2)。また「ネガティブ精神健康度」の決定係数は $R^2=.98$ であり、「ストレス耐性のある自己イメージ」から「ネガティブ精神健康度」へのパス係数は $-.99$ であった。



GFI=.995
AGFI=.948
RMSEA=.090
AIC=18.755

数値は標準化推定値、決定係数 (R2)、誤差変数は省略

図2 全体の仮説モデル

IV 考察

1) ストレス耐性度の因子分析

ストレス耐性度尺度について因子分析を行ったところ、共通性の低い3項目を削除し、17項目を採用した。17項目について因子分析を行ったところ、4因子構造であることが確認された。因子項目をみてみると、第1因子は先行研究 (折津ら, 1996) における「明朗・積

極性」および「対人寛容性」に該当した。第2因子は、「客観性」・「対人寛容性」に該当し、第3因子は「自己不確実性」に該当した。第4因子は「自己不確実性」および「時間的ゆとり」に該当した。先行研究の調査対象者は、20歳~70歳代までの成人を対象としているが、本調査対象者は大学生であり、対象集団の年齢構成が異なる。したがって、因子分析結果に相違がみられたと考えられる。

2) ストレス耐性度と各尺度との関連

ストレス耐性度得点について、女性は男性と比べ得点が高かった。人間ドック受診者を対象とした先行研究 (折津ら, 1996) では、20代、40~50代、70代の女性は男性と比べ、ストレス耐性度が高いことが報告されており、本研究も同様の結果を示したといえる。

ストレス耐性度と各尺度の相関関係について、先行研究では年齢が上がるにつれてストレス耐性が高い得点を示すことが報告されているが、本研究では年齢との関連はみられなかった。本研究対象者は大学生という一定の年齢層を対象としているため、年齢との関連がみられなかったといえる。

次に、ストレス耐性度と自己価値感に正の関連がみられた。ストレス耐性度チェックリストは「ストレスサーに対し、調和的かつ適正に認知、評価、対処する機能」を表すストレス耐性についての項目である。他方、自己価値感尺度は自己への肯定的な評価であり、ストレス耐性度で示される肯定的な内容と関連したといえる。一方、ストレス耐性度は特性不安、抑うつと負の関連を示した。これまでに、ストレス耐性度と抑うつには負の相関関係があることが報告されており (折津ら, 1996)、本研究も同様の結果を示したといえる。

3) 仮説モデルの検討

全標本モデルにおいて、ストレス耐性度と自己価値感からなる「ストレス耐性のある自己イメージ脚本」はネガティブ精神健康度に負の影響を与えることが示された。つまり、ストレス耐性度のある自己イメージ脚本は特性不安や抑うつを低減する関係にあるといえる。

自己価値感 (self-esteem) とは、自尊感情とも言われ、人が自分自身を尊敬し、価値ある人間であると考えられる程度である (Rosenberg, M., 1965)。これまでに、自己へのポジティブな評価は抑うつの回復力に影響することが報告されている (Brown, G. W. et al., 1990)。一方、セルフエスティームが低いほど経験されるストレスサーの数は高く、自分を責めたり、逃避・回避的なコー

ピングが多く用いられ、ストレス反応が多いとの報告もある(川西, 1995)。このように、自己に対してどのような評価をもっているかは、ストレス認知にとどまらず、ストレス反応にも影響する。本研究において、ストレス耐性のある自己イメージ脚本が精神健康を抑制する関係を示したことからも、どのような自己イメージ脚本をもつかが精神健康において重要といえる。

ところで、ストレス耐性度チェックリストで測定した内容を自己イメージ脚本から考察すると、たとえば「前向き」という項目に対して「いつも」と答える場合、ポジティブな自己イメージ脚本を有しているといえる。一方、「めったにない」と答える場合、ネガティブな自己イメージ脚本を有しているといえる。つまり、各質問項目に対する回答は、自分自身をどう評価し、解釈しているかという「自己への思い込み」を表している。本研究で検討した「ストレス耐性のある自己イメージ脚本」は、ポジティブな自己イメージ脚本を表しており、そうした自己への思い込みが精神健康上、重要であることが示唆されたといえる。

ストレス耐性に着目した取り組みとして、三浦・上里(2003)は、中学生を対象にストレスマネジメントプログラムを実施し、心理的ストレス耐性の改善を報告している。本研究結果より、今後はポジティブな自己イメージ脚本の形成に着目したメンタルヘルス支援を行い、ストレス耐性の向上を図っていきたい。

本研究の限界として、調査対象者が限られているため、結果を一般化するには限界がある。今後は調査対象者を増やし、仮説モデルの妥当性について検討していきたい。

今後の課題として、本研究ではストレス耐性度についてストレス耐性度チェックリストを用いたが、今後は包括的な視点を取り入れた他の指標も検討していきたい。また、精神健康には心理的要因のみならず、生活習慣なども関連している。今後はそうした観点も含めた調査を実施していく必要がある。

V まとめ

本研究は大学生を対象にストレス耐性度チェックリストについて調査し、自己イメージ脚本と精神健康との関連を検討した。その結果、男女ともストレス耐性度と自己価値感は正の関連を示し、特性不安および抑うつと負の関連を示した。続いて、共分散構造分析により仮説モデルを検討したところ、ストレス耐性度と自己価値感からなる「ストレス耐性のある自己イメージ脚本」は「ネガティブ精神健康度」に負の影響を及

ぼす関係にあることが示された。以上より、ストレス耐性度や自己価値感で表されるポジティブな自己イメージ脚本をもつことが精神健康において重要であることが示唆された。

文献

- Augner, C. (2011) Associations of subjective sleep quality with depression score, anxiety, physical symptoms and sleep onset latency in students. *Central European journal of public health*, 19 (2):115-117.
- 上田敏子, 窪田辰政, 橋本佐由理, 宗像恒次(2012a) 大学生におけるストレス耐性と心理特性との関連, 筑波大学体育科学系紀要, 35:203-207.
- 上田敏子, 窪田辰政, 宗像恒次(2012b) 大学生における養育者イメージ脚本と自己イメージ脚本との関連, *メンタルヘルスの社会学*, 18: 33-40.
- 上田敏子, 窪田辰政, 宗像恒次(2013) 大学生におけるディストレス気質の発現認知別にみた心理特性および精神健, *メンタルヘルスの社会学*, 19:17-24.
- 岡田倫代, 鈴江毅, 田村裕子, 片山はるみ, 實成文彦(2009) 高校生における抑うつ状態に関する調査 --Birlerson 自己記入式抑うつ評価尺度(DSRS-C)を用いて, *児童青年精神医学とその近接領域*, 50(1):57-68.
- 小澤夏紀, 富家直明, 坂野雄二, 福土審(2006) 若年女性における月経前不快気分障害と抑うつおよび過食傾向との関連. *心身医学*, 46(2):127-136.
- 折津政江・村上正人・桂戴作・野崎貞彦(1996) ストレス耐性度チェックリストの検討(第1報). *心身医学*, 36(6):489-496.
- 折津政江, 横山英世, 野崎貞彦, 村上正人, 桂戴作(1999) ストレス耐性度チェックリストの検討(第2報). *心身医学*, 39(8):595-602.
- Brown, G. W. ; Bifulco, A.; and Andrews, B. (1990) Self-esteem and depression, Effect on course and recovery, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 25: 244-249.
- 角丸歩(2004) 大学生における自傷行為の臨床心理学的考察, *臨床教育心理学研究*, 30(1):89-105.
- 川西陽子(1995) セルフ・エスティームと心理的ストレスの関係. *健康心理学研究*, 8:22-30.
- 木村愛, 小林正幸, 松田修(2003) 大学生のストレス過程に関する検討 —認知的評価と個人内要因に注目して—, *東京学芸大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要*, 27:27-40.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, Springer
- Metalsky, G. I. and Joiner, T. E. (1992) *Vulnerability to*

- depressive symptomatology: A prospective test of the diathesis-stress and causal mediation components of the hopelessness theory of depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4): 667-675.
- Pyszczynski, T. ; Hamilton, J. C. ; Herring, F. H. and Greenberg, J. (1989) Depression, self-focused attention, and the negative memory bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2):351-357.
- Rosenberg, M. (1965) *Society and the adolescent self-image*. Princeton New Jersey, Princeton University Press.
- Schank, R.C. and Abelson, R. P. (1977) *Scripts, plans, goals, and understanding: An inquiry into human knowledge structures*. Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Sho, N.; Oiji, A. ; Konno, C. ; Toyohara, K. ; Minami, T. ; Arai, T. and Seike, Y. (2009) Relationship of intentional self-harm using sharp objects with depressive and dissociative tendencies in re-adolescence-adolescence. *Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 63(3): 410-416.
- Spielberger, C. D. et al (1970) *STAI manual* Palo Alto, California, Consulting Psychologist Press
- 斎藤路子, 沢崎達夫, 今野裕之 (2008) 自己志向的完全主義と攻撃性および自己への攻撃性の関連の検討—抑うつ, ネガティブな反すうを媒介として, パーソナリティ研究, 17(1):60-71.
- 坂口守男 (2009) 学生の精神的・身体的自覚症状の動向 最近 5 年間の UPI でみた推移, 大阪教育大学紀要第 III 部門(自然科学・応用科学), 58(1):45-55.
- 清水秀美, 今栄国晴 (1981) *STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY* の日本語版(大学生用)の作成. *教育心理学研究*, 29(4):62-67.
- 杉山崇 (2002) 抑うつにおける「被受容感」の効果とそのモデル化の研究, *心理臨床学研究*, 19(6):589-597.
- 高倉実, 崎原盛造, 古田孝夫 (2000) 大学生の抑うつ症状に関連する要因についての短期的縦断研究, *民族衛生*, 66(3):109-121.
- 谷島弘仁 (1996) 大学新入生の生活リズムと抑うつ傾向の関連, *心理学研究*, 67(5):403-409.
- 富永美穂子, 清水益治, 森敏昭, 鬼玉憲一, 佐藤一精 (2001) 中・高生および大学生の食生活を中心とした生活習慣と精神的健康度の関係, *日本家政学会誌*, 52(6):499-510.
- 西野泰代, 小林佐知子, 北川朋子 (2009) 日常ストレスサーが抑うつ傾向に及ぼす影響と自己価値の役割についての縦断研究, *パーソナリティ研究*, 17(2):133-143.
- 傳田健三 (2008) 児童・青年期の気分障害の臨床的特徴と最新の動向, *児童青年精神医学とその近接領域*, 49(2):89-100.
- 葉柴陽子, 石垣琢磨 (2004) GHQを用いた青年期の精神健康調査: 全体的傾向およびストレスとの関連の検討, *横浜国立大学大学院教育学研究科教育相談・支援総合センター紀要*, 4:7-25.
- 福田一彦, 小林重雄 (1973) *日本語版SDS使用手引き*. 三京房, 京都
- 三浦正江, 上里一郎 (2003) 中学校におけるストレスマネジメントプログラムに実施と効果の検討, *行動療法研究*, 29(1):49-59.
- 宗像恒次 (1996) *最新行動科学からみた健康と病気. メヂカルフレンド社*, 東京, 17-29.
- 宗像恒次 (2006) *SAT療法*, 金子書房, 東京
- 山本嘉一郎 (2007) *AMOSによる共分散構造分析と解析事例 [第2版]* (山本嘉一郎, 小野寺孝義編), ナカニシヤ出版, 京都, 16-17.
- Zung, W.W.K. (1965) A self-rating depression scale, *Arch Gen Psychiatry*, 12: 63-70.