



Title	対人ストレスコーピングの実践的介入 小学生を対象にして
Author(s)	谷口, 弘一
Citation	教育実践総合センター紀要, 12, pp.87-96; 2013
Issue Date	2013-03-20
URL	http://hdl.handle.net/10069/31373
Right	

This document is downloaded at: 2019-03-19T19:32:06Z

対人ストレスコーピングの実践的介入¹⁾

—小学生を対象にして—

谷口弘一（教育学部人間発達講座）

Abstract

Sixth-year elementary school students were trained to promote effective interpersonal stress coping in order to reduce their stress responses. They were instructed to use postponed-solution coping when confronted with interpersonal stress events and to keep a diary of whether they used postponed-solution coping each day for two weeks. At three times (before the training, at seven days and 21 days after the training), 51 students in the training group and 41 students in the control group completed questionnaires regarding interpersonal stress coping and stress responses. At seven days after the training, students in the training group used postponed-solution coping more frequently than control students. Both the trained students and the controls reported lower stress responses over time.

Key words: postponed-solution coping, stress responses, elementary school students.

問題と目的

平成20年度の生徒指導上の諸問題に関する現状報告（文部科学省, 2009）によると、小中学校における不登校児童・生徒は約12万7千人、高等学校における不登校生徒は約5万3千人にのぼっている。中でも、小中学校の不登校児童・生徒が在籍する学校数は約1万9千校あり、全学校数に占める割合は約57%となっている。小中学校では、およそ2校に1校の割合で、不登校の子どもがいることになり、学校不適應の問題は深刻な状況にあるといえる。また、不登校になったきっかけとしては、友人関係をめぐる問題（いじめも含む）がその他の原因に比べて非常に高い割合となっている（小中学校21%、高等学校14%）。

友人や先生など対人関係に起因する学校ストレスは、子どものストレス反

¹⁾ 本研究は、2011年度日本学術振興会科学研究費補助金基盤研究（C）「対人ストレスコーピングに関する実践的介入研究」（研究代表者：谷口弘一）の補助を受けた。本論文は、著者の指導のもとで森 皇詞氏が実施した卒業研究のデータを再分析し、執筆したものである。

応に対して強い影響を与えることから（岡安・嶋田・丹羽・森・矢富, 1992; 嶋田, 1998）, そうした対人関係に起因するストレスに対して, 児童・生徒が適切なコーピングを行えるように介入できれば, 子どもたちのストレス反応を低減し, ひいては不登校を含む学校不適応行動を変容・予防できると考えられる。

対人関係のストレスに対する対処方略は, 対人ストレスコーピングと呼ばれ, それらは, ポジティブ関係コーピング, ネガティブ関係コーピング, 解決先送りコーピングの3つに分類される（加藤, 2000, 2003）。ポジティブ関係コーピングは, ストレスイベントを引き起こす対人関係に対して, 積極的にその関係を改善し, より良い関係を築こうと努力するコーピングである。ネガティブ関係コーピングは, 対人ストレスイベントが生じている関係を放棄・崩壊するようなコーピングである。解決先送りコーピングは, ストレスフルな対人関係を問題とせず, 時間が解決するのを待つようなコーピングである。一般的には, 3つのコーピングのうち, 解決先送りコーピングが精神的健康に対して最も良い効果のあることが理論的にも実証的にも明らかとなっている（加藤, 2007, 2008; 谷口, 2007; 谷口・加藤, 2007）。

近年, 対人ストレスコーピングの理論的・実証的知見に基づき, 対人ストレスコーピングとりわけ解決先送りコーピングの獲得に焦点を当てた実践的介入研究が行われるようになってきた。加藤（2005）は, 看護専門学校の新生を対象にして, 解決先送りコーピングの獲得訓練を行い, その使用頻度を増加させることで, ストレス反応の低下をはかる対人ストレスコーピング訓練を行った。コーピング日誌による3週間の訓練を行った結果, 訓練群において, 解決先送りコーピングの使用頻度が増加し, ストレス反応の増加が抑制された。また, 谷口（印刷中）は, 大学新生を対象にして, 加藤（2005）と同様の対人ストレスコーピング訓練を実施し, その効果を検討した。コーピング日誌による3週間の訓練が終了した直後, 訓練群では解決先送りコーピングの使用頻度が増加し, ストレス反応が低下していた。これらの研究結果は, 解決先送りコーピングを獲得させ, その使用頻度を高めることで, 対人関係のストレスに対する適切な対処を促進し, ストレス反応を低下させることが可能であることを示している。

本研究では, これら先行研究の知見に基づき, 小学生を対象にして, 対人関係のストレスに対する適切なコーピングとして解決先送りコーピングを獲得させる実践的介入を行い, その効果を検討した。

方法

参加者

公立小学校に在籍する6年生4クラス140名を対象とした。2クラスずつを訓練群, 統制群に割り振った。訓練群は70名（男子34名, 女子34名, 不明2名,

平均年齢 11.50 歳)、統制群は 70 名(男子 35 名、女子 32 名、不明 3 名、平均年齢 11.49 歳)であった。分析には欠損値のないデータのみを用いた。その結果、訓練群は 51 名(男子 24 名、女子 27 名、平均年齢 11.55 歳)、統制群は 41 名(男子 18 名、女子 23 名、平均年齢 11.56 歳)となった。

手続き

訓練群・統制群ともに、10 月下旬に第 1 回質問紙調査 (pre-test) を 10 分間実施した。その後、訓練群には、対人ストレスコーピングに関する講義を約 20 分間行い、訓練の説明を約 10 分間行った。講義と説明では、対人ストレスコーピングの内容や有効性について解説し、解決先送りコーピングを使用するように促した。訓練群は、講義実施日から 14 日間、コーピング日誌による訓練を行った。訓練終了から 1 週間後に第 2 回質問紙調査 (post-test)、同 3 週間後に第 3 回質問紙調査 (follow-up test) を実施した。同時期に、統制群にも質問紙調査を実施した。

コーピング日誌(加藤, 2005)は、1 日につき A4 版 1 ページが割り当てられ、各ページには以下の 4 つの質問と回答欄が設けられていた。(1) 人間関係に関係した嬉しい経験(その日 1 日の中で、人間関係に関係した最も嬉しい経験をひとつ記入)、(2) 人間関係に関係した不快な経験(その日 1 日の中で、人間関係に関係した最も不快な経験をひとつ記入)、(3) 不快な経験に対してどのように対応したか(上で記述した不快な経験に対して、どのように対応したかを記入)、(4) 自己評価(その対応について、自身の評価を 0-10 点で回答)。調査参加者は、毎日、その日の夕方から夜、できれば寝る前、もしくは翌朝起きたときに、コーピング日誌を記入するよう指示された。また、各質問に対して、できるだけ具体的に記入するよう指示された。コーピング日誌は、1 週間分を 1 セットとして、訓練初日、8 日目に各学級担任を通して配布され、それぞれ 8 日目、15 日目に回収された。

質問紙調査の内容

質問紙には、回答者の個人的属性を質問する項目の他に、以下に挙げる尺度が含まれていた。3 回の調査とも、同一の尺度が使用された。各学級担任が、ホームルームや放課後の時間を利用して調査を実施した。

対人ストレスコーピング 福田・加藤・鈴木(2006)が作成した児童・生徒用対人ストレスコーピング尺度を用いた。本尺度は加藤(2000, 2003)の対人ストレスコーピング尺度を、小学生にも理解が容易となるように平易な文章に変更し、全体項目数を 15 項目に短縮したものである。加藤(2000, 2003)の対人ストレスコーピング尺度と同様に、本尺度にはポジティブ関係コーピング、ネガティブ関

係コーピング、解決先送りコーピングの3つの下位尺度があり、それぞれ5項目ずつから構成されている。調査参加者は、対人関係でいやな出来事を経験した際に、どのように考え行動しているかについて、あてはまらない(1)～よくあてはまる(4)の4件法で回答した。分析には各下位尺度の合計点を用いた。得点が高いほど、各対人ストレスコーピングの使用頻度が高いことを示す。なお、福田・加藤・鈴木(2006)によって、本尺度の信頼性と妥当性は検証されている。

ストレス反応 ストレス状態における情動的反応に着目し、村田・清水・森・大島(1996)が作成した子ども用抑うつ自己評価尺度 Depression Self-Rating Scale for Children (DSRS) の日本語版を用いた。ただし、本研究では、佐藤・新井(2002)と同様に、実施上の問題を考慮して、本来の日本語版18項目から2項目を削除した16項目のみを用いた。本尺度は、活動性・楽しみの減退9項目、抑うつ気分7項目から構成され、最近1週間の気分について評定するものである。回答は、そんなことはない(0)～いつもそうだ(2)の3件法であった。分析には各下位尺度ならびに全項目の合計点を用いた。得点が高いほど、ストレス反応の程度が高いことを示す。なお、佐藤・新井(2012)によって、本尺度の信頼性と妥当性は検証されている。

分析方法

コーピング日誌による訓練の効果を訓練直後(post-test)と一定期間経過後(follow-up test)の2時点で検討するために、訓練操作を独立変数、pre-testにおける解決先送りコーピング、ストレス反応をそれぞれ共変量、post-testまたはfollow-up testにおける解決先送りコーピング、ストレス反応をそれぞれ従属変数とした共分散分析を行った。また、解決先送りコーピングとストレス反応の時系列的变化を検討するために、両得点を従属変数とした測定時期(3)×群(2)による2要因分散分析を行った。

結果

対人ストレスコーピングの変化

Table 1 に各調査時点における対人ストレスコーピングの平均値と標準偏差を示す。pre-testにおいて、ポジティブ関係コーピング($t(90)=.66, ns$)、ネガティブ関係コーピング($t(90)=-.93, ns$)、解決先送りコーピング($t(90)=-.75, ns$)は、訓練群と統制群で有意な差はなかった。

コーピング日誌訓練の終了直後におけるコーピング獲得効果を検討するために、訓練操作を独立変数、pre-testの解決先送りコーピングを共変量、post-testの解決先送りコーピングを従属変数とした共分散分析を行った。その結果、訓練操

作の有意な主効果が認められ
 ($F(1, 89)=5.04, p<.05$) , 解決先
 送りコピーングの使用頻度が統制
 群よりも訓練群で有意に高くなっ
 ていた (Figure 1) 。ポジティブ関
 係コピーング ($F(1, 89)=1.30, ns$)
 とネガティブ関係コピーング
 ($F(1, 89)=.09, ns$) に関しても同
 様の分析を行った結果, 訓練群と
 統制群で有意な差は見られなかつ
 た。

コピーング日誌訓練の終了後一
 定期間経過後におけるコピーング

維持効果を検討するために, 訓練操作を独立変数, pre-test の解決先送りコピーングを共変量, follow-up test の解決先送りコピーングを従属変数とした共分散分析を行った。その結果, 訓練群と統制群で有意な差は見られなかった ($F(1, 89)=2.26, ns$) 。ポジティブ関係コピーング ($F(1, 89)=.30, ns$) とネガティブ関係コピーング ($F(1, 89)=.02, ns$) に関しても同様の分析を行った結果, 訓練群と統制群で有意な差は見られなかった。

解決先送りコピーングの時系列的変化を検討するために, 測定時期 (3) × 群 (2) の 2 要因分散分析を行った。その結果, 交互作用が有意となったが ($F(2, 180)=3.35, p<.05$) , 下位検定では有意な結果は得られなかった。

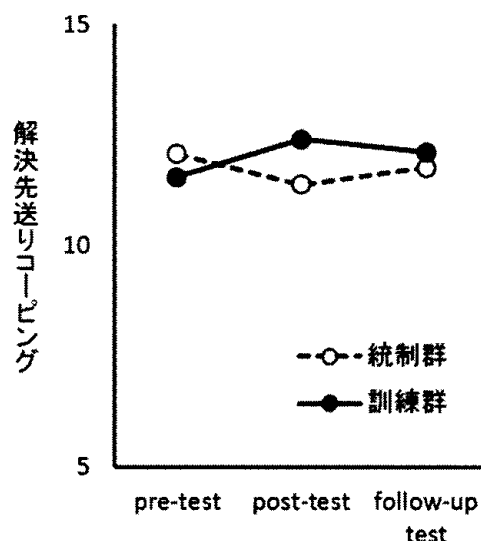


Figure 1 解決先送りコピーングの変化

Table 1 各調査時点における測定変数の平均値と標準偏差

	統制群			訓練群		
	pre-test	post-test	follow-up test	pre-test	post-test	follow-up test
ポジティブ関係コピーング	9.44 (3.04)	9.39 (2.92)	9.61 (3.02)	9.88 (3.34)	10.18 (3.12)	9.57 (3.45)
ネガティブ関係コピーング	8.12 (3.41)	7.56 (3.38)	7.54 (3.11)	7.49 (3.09)	7.27 (3.08)	7.18 (2.88)
解決先送りコピーング	12.07 (3.68)	11.39 (3.88)	11.78 (4.16)	11.57 (2.79)	12.41 (3.19)	12.12 (3.47)
抑うつ全体	8.12 (4.27)	7.32 (4.35)	6.51 (4.62)	7.16 (4.78)	6.63 (4.69)	6.27 (4.53)
活動性・楽しみの減退	5.59 (3.44)	4.71 (3.00)	4.95 (3.85)	5.04 (3.45)	4.82 (3.31)	4.84 (3.44)
抑うつ気分	2.54 (2.16)	2.61 (2.70)	1.56 (1.67)	2.12 (2.32)	1.80 (2.13)	1.43 (1.80)

ストレス反応の変化

Table 1 に各調査時点におけるストレス反応の平均値と標準偏差を示す。pre-test

において、ストレス反応 ($t(90)=-1.01, ns$) は、訓練群と統制群で有意な差はなかった。また、下位尺度の活動性・楽しみの減退 ($t(90)=-.76, ns$)、抑うつ気分 ($t(90)=-.89, ns$) についても、2 群間で有意な差は見られなかった。

コーピング日誌訓練の終了直後におけるストレス反応低減効果を検討するために、訓練操作を独立変数、pre-test のストレス反応を共変量、post-test のストレス反応を従属変数とした共分散分析を行った。その結果、訓練操作の主効果 ($F(1, 89)=.02, ns$) は有意でなかった (Figure 2)。

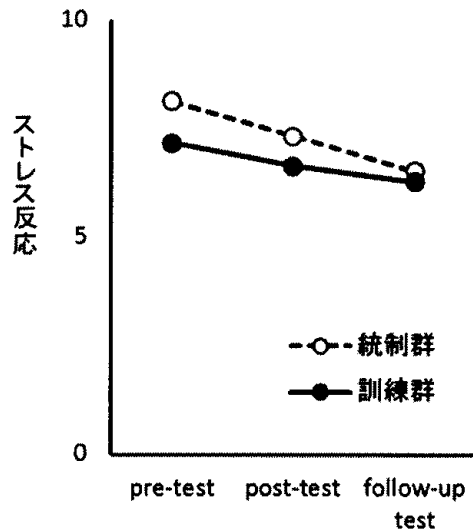


Figure 2 ストレス反応の変化

また、下位尺度の活動性・楽しみの減退 ($F(1, 89)=.87, ns$)、抑うつ気分 ($F(1, 89)=1.75, ns$) についても、訓練操作の主効果は有意でなかった。

コーピング日誌訓練の終了後一定期間経過後におけるストレス反応維持効果を検討するために、訓練操作を独立変数、pre-test のストレス反応を共変量、follow-up test のストレス反応を従属変数とした共分散分析を行った。その結果、訓練群と統制群で有意な差は見られなかった ($F(1, 89)=.87, ns$)。また、下位尺度の活動性・楽しみの減退 ($F(1, 89)=.55, ns$)、抑うつ気分 ($F(1, 89)=.06, ns$) についても、2 群間で有意な差は見られなかった。

ストレス反応の時系列的变化を検討するために、測定時期 (3) × 群 (2) の 2 要因分散分析を行った。その結果、測定時期の主効果が有意となり ($F(2, 180)=9.30, p<.01$)、ストレス反応得点は測定時期に伴って低下していた。

ストレス反応の変化の程度 (勾配) が訓練群と統制群で異なるかどうかを検討するために、以下に示すマルチレベルモデルを構築し、観測値にあてはめた。

$$Y_{ijk} = \mu_{ij} + \beta_{ij}X_{ijk} + e_{ijk} \quad e_{ijk} \sim N(0, \sigma_e^2)$$

$$\mu_{ij} = \mu + \alpha_i + d_{ij}$$

$$\beta_{ij} = \beta + \gamma_i + w_{ij}$$

$$\begin{pmatrix} d_{ij} \\ w_{ij} \end{pmatrix} \sim N \left[\begin{pmatrix} 0 \\ 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} \sigma_0^2 & \sigma_{01} \\ \sigma_{01} & \sigma_1^2 \end{pmatrix} \right]$$

上記のマルチレベルモデルでは、訓練操作が i であった児童 j の訓練時期 k におけるストレス反応を Y_{ijk} 、全体の切片を μ 、訓練操作 i の切片の偏差を α_i 、訓練操作 i であった児童 j の切片の偏差を d_{ij} 、全体の傾きを β 、訓練操作 i の傾きの偏差を γ_i 、訓練操作 i であった児童 j の傾きの偏差を w_{ij} 、訓練時期を X_{ijk} 、誤差

を e_{ijk} と表記している。

固定効果の検定の結果、訓練時期の主効果のみが有意であり ($F(1,89)=16.83$, $p<.01$)、訓練操作の主効果 ($F(1,89)=1.62$, ns)、訓練操作と訓練時期の交互作用効果 ($F(1,89)=1.41$, ns) は有意でなかった。

解決先送りコーピングとストレス反応の関連

訓練群と統制群における解決先送りコーピングとストレス反応との積率相関係数を Table 2 に示す。まず、同一調査時期の相関を横断的に見てみると、訓練群では、pre-test ($r=-.36$, $p<.01$) と follow-up test ($r=-.29$, $p<.05$) において解決先送りコーピングとストレス反応が有意な相関を示したが、post-test ($r=-.24$, ns) において両者は無相関であった。一方、統制群では、pre-test ($r=-.07$, ns) と post-test ($r=-.11$, ns) において解決先送りコーピングとストレス反応が無相関であったが、follow-up test ($r=-.33$, $p<.05$) において両者は有意な相関を示した。

次に、異なる調査時期の相関を縦断的に見てみると、訓練群では、pre-test の解決先送りコーピングが、後続する post-test ($r=-.28$, $p<.05$) と follow-up test ($r=-.37$, $p<.01$) のストレス反応と有意な相関を示した。また、post-test の解決先送りコーピングも、後続する follow-up test のストレス反応 ($r=-.34$, $p<.05$) と有意な相関を示した。一方、統制群では、pre-test の解決先送りコーピングは、後続する post-test ($r=-.12$, ns) と follow-up test ($r=-.12$, ns) のストレス反応と無相関であり、post-test の解決先送りコーピングも、後続する follow-up test のストレス反応 ($r=-.15$, ns) と無相関であった。

Table 2 各調査時点における解決先送りコーピングとストレス反応との関連

	統制群			訓練群		
	pre-test	post-test	follow-up test	pre-test	post-test	follow-up test
抑うつ全体 (pre-test)	-.07	-.06	-.27	-.36**	-.13	-.24
活動性・楽しみの減退	-.13	-.17	-.37*	-.33*	-.16	-.22
抑うつ気分	.06	.16	.05	-.25	-.04	-.18
抑うつ全体 (post-test)	-.12	-.11	-.25	-.28*	-.24	-.24
活動性・楽しみの減退	-.10	-.13	-.16	-.34*	-.23	-.30*
抑うつ気分	-.08	-.03	-.23	-.09	-.16	-.06
抑うつ全体 (follow-up test)	-.12	-.15	-.33*	-.37**	-.34*	-.29*
活動性・楽しみの減退	-.16	-.18	-.36*	-.34*	-.34*	-.30*
抑うつ気分	.03	.01	-.09	-.27	-.20	-.14

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

コーピング日誌訓練の終了直後における解決先送りコーピング獲得状況について精査すると、コーピングの使用頻度が減少したものが 16 人、変化なしが 5 人、増加したものが 30 人であった。訓練群における訓練終了直後のストレス反応低下が、解決先送りコーピングの獲得によるものかどうかを検討するために、訓練参加者をコーピング獲得状況により 3 群 (増加, 無変化, 減少) に分類した上で、以下に示すマルチレベルモデルを構築し、観測値にあてはめた。

$$\begin{aligned}
Y_{ijk} &= \mu_{ij} + \beta_{ij} X_{ijk} + e_{ijk} & e_{ijk} &\sim N(0, \sigma_e^2) \\
\mu_{ij} &= \mu + \alpha_i + d_{ij} \\
\beta_{ij} &= \beta + \gamma_i + w_{ij} \\
\begin{pmatrix} d_{ij} \\ w_{ij} \end{pmatrix} &\sim N \left[\begin{pmatrix} 0 \\ 0 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} \sigma_{01}^2 & \sigma_{02}^2 \\ \sigma_{01}^2 & \sigma_2^2 \end{pmatrix} \right]
\end{aligned}$$

上記のマルチレベルモデルでは、コピーング日誌訓練の終了直後における解決先送りコピーング獲得状況が i であった児童 j の訓練時期 k におけるストレス反応を Y_{ijk} 、全体の切片を μ 、獲得状況 i の切片の偏差を α_i 、獲得状況 i であった児童 j の切片の偏差を d_{ij} 、全体の傾きを β 、獲得状況 i の傾きの偏差を γ_i 、獲得状況 i であった児童 j の傾きの偏差を w_{ij} 、訓練時期を X_{ijk} 、誤差を e_{ijk} と表記している。

固定効果の検定の結果、訓練時期の主効果 ($F(1,48)=2.43, ns$)、コピーング獲得状況の主効果 ($F(2,48)=2.43, ns$)、コピーング獲得状況と訓練時期の交互作用効果 ($F(2,48)=1.14, ns$) はいずれも有意でなかった。

考察

本研究では、小学生を対象にして、解決先送りコピーングの獲得訓練を行い、その使用頻度を増加させることで、ストレス反応の低減をはかる対人ストレスコピーング訓練を行った。訓練群は、対人ストレスコピーングの内容や効果について説明を受けたあと、14日間毎日、コピーング日誌を記入した。そうして、日々、自分が使用したコピーングを振り返り、解決先送りコピーングの使用頻度を高めるように努めた。訓練終了1週間後の時点で、解決先送りコピーングの使用頻度は、統制群よりも訓練群で有意に高くなっていた。こうした結果は、加藤(2005)や谷口(印刷中)の研究と一致するものであり、小学生においても、コピーング日誌を用いた訓練が解決先送りコピーングの獲得に有効であることが示された。

一方、ストレス反応は、訓練群と統制群のいずれにおいても、訓練前、訓練終了1週間後、同3週間後と、時間が経過するにつれて有意に低下していた。訓練群に加えて統制群のストレス反応も低下した要因として、大きな学校行事が終了し、児童のストレスが緩やかな低下傾向にあった時期に訓練が行われたことや、学年全体の関係が密であり訓練群と統制群の交流が多くあったことなどが挙げられる。

訓練群における訓練直後(訓練終了1週間後)のストレス反応の低下に関して、解決先送りコピーングの獲得状況(減少、無変化、増加)をもとに、訓練参加者を3群に分類した上で、マルチレベルモデルによる分析を行った結果、コピーング獲得状況と訓練時期の交互作用効果は有意でなかった。訓練群における訓練終

了直後のストレス反応の低下は、コーピング日誌による訓練の効果だけでなく、実験者効果や正のプラセボ効果の可能性も示唆される。

相関分析の結果によると、訓練群において、post-test の解決先送りコーピングが同一時期の抑うつ全体とは無相関である一方、後続する follow-up test の抑うつ全体とは有意な相関となっていた。小学生では、訓練による解決先送りコーピングの獲得が、ただちにストレス反応の低下にはつながらず、ある程度時間が経過した段階で、その効果が表れる可能性も考えられる。

本研究では、従属変数として、ストレス状態における情動的反応（抑うつ）のみを測定した。今後の研究では、加藤（2005）や谷口（印刷中）と同様に、認知・行動的反応や身体的反応など多面的な心理的ストレス反応を測定し、解決先送りコーピング獲得訓練のストレス低減効果をより詳細に検討することが必要であろう。

引用文献

- 福田美紀・加藤 司・鈴木直人 (2006). 小学生用対人ストレスコーピング尺度作成の試み日本心理学会第 70 回大会発表論文集, 1302.
- 加藤 司 (2000). 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, 48, 225-234.
- 加藤 司 (2003). 対人ストレスコーピング尺度の因子的妥当性の検証 人文論究 (関西学院大学人文学会), 52, 56-72.
- 加藤 司 (2005). ストレス反応の低減に及ぼす対人ストレスコーピングの訓練の効果に関する研究—看護学生を対象に— 心理学研究, 75, 495-502.
- 加藤 司 (2007). 対人ストレス過程における対人ストレスコーピング ナカニシヤ出版
- 加藤 司 (2008). 対人ストレスコーピングハンドブック—人間関係のストレスにどう立ち向かうか— ナカニシヤ出版
- 文部科学省 (2009). 平成 20 年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」結果 (小中不登校等) について 文部科学省 <http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/21/08/1282877.htm> (2013 年 2 月 5 日)
- 村田豊久・清水亜紀・森 陽次郎・大島祥子 (1996). 学校における子どものうつ病—Birlleson の小児期うつ病スケールからの検討— 最新精神医学, 1, 131-138.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・丹羽洋子・森 俊夫・矢富直美 (1992). 中学生の学校ストレスラーの評価とストレス反応との関係 心理学研究, 63, 310-318.
- 佐藤 寛・新井邦二郎 (2002). 子ども用抑うつ自己評価尺度 (DSRS) の因子構造の検討と標準データの構築 筑波大学発達臨床心理学研究, 14, 85-91.
- 嶋田洋徳 (1998). 小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究 風間書房

谷口弘一 (2007). 対人ストレスコーピング研究の再考 同志社心理, **54**, 78-85.

谷口弘一 (印刷中). 対人ストレスコーピングの実践的介入—大学生を対象にして— 同志社心理, **59**.

谷口弘一・加藤 司 (2007). 対人ストレスと対人ストレスコーピング 日本社会心理学会第 48 回大会発表論文集, 496-497.