

成人・大学生のコミュニケーション場面における ストレスフルな出来事と目標表象の関係

坂本知春*・沖林洋平**

The relationship between stressful events and goal representation
in daily communication among adolescents and adults

SAKAMOTO Chiharu, OKIBAYASHI Yohei

(Received September 24, 2010)

本研究の目的は、成人・大学生のコミュニケーション場面におけるストレスフルな出来事と目標表象の関係について、セルフカウンセリングの観点から検討することであった。35名の成人および大学生を対象とした、コミュニケーション場面におけるストレスフルな出来事に関するインタビューの結果から以下の3点が明らかになった。1) コミュニケーションについて現状に満足していない人や、より良い状況にしたいという改善意欲を持っている人が多い。2) コミュニケーション場面においては、自分自身に関する目標表象を持つ人が多い。3) 「コミュニケーションをとる際、問題を感じたり、うまくいかないと感じたりすることを避けたい」などの、自分自身に関する負の結果に到達することを避ける目標表象を持つ人よりも、「うまくコミュニケーションをとれるようになりたい」などの、自分自身に関する正の結果に到達することを目指す目標表象を持つの方が目標点を高く設定する傾向にある。本研究では、数多く存在する改善意欲を持つ人に対して、手軽にかつ持続的に行うことのできるセルフカウンセリングの利用を提案する意義があるということ、そして改善欲求得点の大小や目標表象の種類・目標点の高低とストレスの有無には直接の関係はなく、セルフカウンセリングの対象者となり得る人は、改善欲求得点の大小や目標表象の種類・目標点の高低に直接の関係がなく広範囲にわたることが示唆された。

キーワード：コミュニケーション、セルフカウンセリング、情動調節方略、対人関係、
ストレスコーピング

1. はじめに

本研究では、成人・大学生のコミュニケーション場面におけるストレスフルな出来事と目標表象の関係について、セルフカウンセリングの観点から検討する。コミュニケーション場面における、その人が出来事に対して抱く不快な感情としてのストレスに焦点化する背景は、1) 国民の約半数が悩みやストレスを抱えている（厚生労働省大臣官房統計情報部 2004）、2)

* 山口大学大学院教育学研究科

** 山口大学教育学部

対人関係に起因したイベントが最も遭遇頻度の高いストレスフルな状況である (MAYBERY and GRAHAM 2001), 3) 対人関係を円滑にするために最も中心となる問題は, 対人コミュニケーションである (大坊 2006) の3点にある。さらに, 例えば, 堀川・柴山 (2006) は現代の大学生に対するアサーション・トレーニングの効果, 沢崎・平木 (2005) はアサーション・トレーニングの考え方と歴史, 古屋 (2007) はアサーション・トレーニングにおける学生の反応の分析に関する論文を執筆している。このような論文が多数存在することは, コミュニケーション能力の向上を目指す取り組みに多くの研究者が注目していることを意味し, 学術的に現代性の高い題材であることが示唆される。

ここで, ストレス対処方略 (以降, 「ストレスコーピング」と記す) に関し, 及川 (2003) が考え込み, 思考抑制, 気晴らしという3つの代表的な情動調節方略を, ストレッサーへの注意と移行対象の観点から比較している。ストレッサーへの注意とは, 不快な気分やその原因への注意のことであり, 移行対象とは, 注意をそらすための思考や行動のことである。ここでは効果的な気晴らしの活用方法が提案されているが (及川 2003), 気晴らしはどのような状況でも有効であるとは言えない。例えばSTEIL and EHLERS (2000) は, 気晴らしはストレス状況から注意をそらして状況について考えることを回避するため, 状況に対する否定的な意味付けを維持することを指摘している。また, 木村 (2004) は, 移行対象の存在が, ストレッサーへの注意を抑制した後に思考を増加させる現象である, 抑制のリバウンド効果を生じさせるきっかけとなる可能性を指摘している。このように, ストレスコーピングの理論的枠組みは研究者によって異なり, 一貫していない。そこで本研究ではこの非一貫性を解消するために, 及川 (2003) の考え込み, 思考抑制, 気晴らしという3つの代表的な情動調節方略に, セルフカウンセリングを加えて検討することの有用性を提案する。及川 (2003) の類型に, 新たにセルフカウンセリングを組み込んだものが表1である。

セルフカウンセリングとは, 一人でできる自己発見法のことであり, その目的は, 自己の既成概念から離れ, 相手と自分の関わりを具体的に認識し適切に振る舞えるようになることである (渡辺 1990)。このセルフカウンセリングの最大の特徴は, 一般的にカウンセラーによって行われるカウンセリングを, 一人で行うことができる点にある。心療内科等の専門機関を受診する必要がないため運用に対する心理的負担が少なく, どのような些細な出来事でも利用者が自由に題材にすることが可能で日常に手軽に取り入れることができるため, 物理的負担も少ない。このように利用者の心理的・物理的負担が少ないことは, セルフカウンセリングを持続的に行うことができることを示唆している。

セルフカウンセリングの狙いは, 葛藤を回避するのではなく, 葛藤に直面して的確に受け止めることによって, 新しい解決の方法を創造することにある (渡辺 1990)。つまり, セルフカウンセリングはストレッサーに焦点化する方略である。ストレッサーに焦点化すること

表1 セルフカウンセリングと及川 (2003) による他の情動調節方略の比較

情動調節方略	ストレッサーへの注意	移行対象
考え込み	ストレッサーに焦点化する	なし
思考抑制	ストレッサーからそらす	なし
気晴らし	ストレッサーからそらす	あり (思考や行動)
セルフカウンセリング	ストレッサーに焦点化する	あり (思考【認知的評定】)

で、抑制の逆説的効果、すなわち思考の抑制を試みると逆に関連する思考が頻繁に浮かぶこと (WEGNER et al. 1987) を防ぐことができる。また、木村 (2004) は、現実には避けたい不快な事象が浮かぶままにすることは必ずしも容易なことではないと指摘している。しかし渡辺 (1990) が、セルフカウンセリングの利用者は抱えている不安に駆られるのではなく、不安を引き起こしている自分の葛藤の正体を見極めることが大切であると述べているように、セルフカウンセリングにおける移行対象はストレスフルな出来事の根本となる原因である。つまり、不快な事象に注意を焦点化するのではなくストレスフルな出来事の根本となる原因に焦点化するため、スムーズに問題解決を行うことができると考えられる。ここで、セルフカウンセリングにおける移行対象であるストレスフルな出来事の根本となる原因とは、その人自身が行った認知的評定を意味する。

さらに、本研究ではELLIOT and MCGREGOR (2001) の達成目標理論における目標の分類を参考にし、認知的評定の際に設定される目標表象を、絶対 (内的) 一接近目標、絶対一回避目標、相対 (外的) 一接近目標、相対一回避目標に分類できるとした。この分類は、動機づけに関する先行研究で多数用いられている。例えば、ELLIOT and HARACKIEWICZ (1996) による実験研究では、絶対目標 (絶対一接近目標と絶対一回避目標) と相対一接近目標は内発的動機づけを高めたが、相対一回避目標は内発的動機づけを低下させた。しかし、これまでの研究をみると、相対一接近目標に関する結果は一貫しているとは言い難い (e.g., ELLIOT and CHURCH 1997 ; TANAKA and YAMAUCHI 2001)。また、黒田・桜井 (2001) は、達成目標理論を友人関係に適用し、友人関係における達成目標が抑うつにどのような影響を及ぼすかを検討しているが、対象が中学生に限定されている。このように、目標表象に関して一貫した結果の出ている研究や、成人・大学生のコミュニケーション場面を対象とした研究は少ない。そのため本研究では、ELLIOT and MCGREGOR (2001) に基づく目標表象の分類を用い、成人・大学生のコミュニケーション場面におけるストレスフルな出来事と目標表象の関係について検討した。ここで、コミュニケーションにおける絶対一接近目標は、「うまくコミュニケーションをとりたい」などの、自分自身に関する正の結果に到達することを目指す目標表象であり、絶対一回避目標は、「コミュニケーションをとる際、問題を感じたり、うまくいかないと感じたりしたくない」という自分自身に関する負の結果に到達することを避ける目標表象である。また、相対一接近目標は、「相手にコミュニケーションをとるのがうまいと思われたい」などの、相手に関する正の結果に到達することを目指す目標表象であり、相対一回避目標は、「相手にコミュニケーション能力が低いと思われたくない」というような、相手に関する負の結果に到達することを避ける目標表象である。

本研究では、セルフカウンセリングについての概念的枠組みを規定したが、この枠組みを支持する直接的な先行研究は実施されていない。また、多くの成人や大学生にとって身近で重要な問題であるコミュニケーション場面におけるストレスフルな出来事を予防・改善するために、セルフカウンセリングの観点から検討することは有意義であると考えられる。そこで本研究では、成人および大学生を対象として、コミュニケーション場面におけるストレスフルな出来事についてのインタビューを行った。

2. 方法

2.1. 調査協力者

8名の成人および27名の大学生であった。

表2 改善経験の有無

あり	なし
26	9

表3 今後の改善意欲の有無

あり	なし
34	1

2.2. 材料

本研究では、半構造化面接の原稿と調査協力者への課題として、2枚のワークシートを用いた(巻末資料1, 2)。

3. 結果と考察

3.1. 結果

表2, 表3は、調査協力者が感じている問題に対する改善経験の有無の度数、今後の改善意欲の有無の度数をそれぞれ示す。改善経験のない人も含め、ほぼ全員が今後の改善意欲を持っていた。これは、コミュニケーションについて現状に満足していない人や、より良い状況にしたいという改善意欲を持っている人が多いことを示している。

図1は、目標表象別の改善欲求得点を示したものである。目標表象は、《ワークシート2》の【2】において最も高い数値であった目標にそれぞれ分類した。また、改善欲求得点は、目標点から現在の点を引いて算出した。分類の結果、コミュニケーション場面において相対目標を持つ人は、35名中4名であった。これは、コミュニケーション場面においては、自分自身に関する目標表象を持つ人が多いということを示している。また、絶対一接近目標を持つ人は、改善欲求得点の個人差が大きく、絶対一回避目標を持つ人は、改善欲求得点の個人差が小さかった。これは、改善欲求得点の個人差に影響する変数が、目標表象の他にも存在することを示唆している。

図2は、絶対一接近目標を持つ人の目標点と現在の点のチャートであり、図3は、絶対一回避目標を持つ人の目標点と現在の点のチャートである。目標点が90点以上の人は、絶対一接近目標を持つ人では16名中9名であり、絶対一回避目標を持つ人では9名中2名であった。

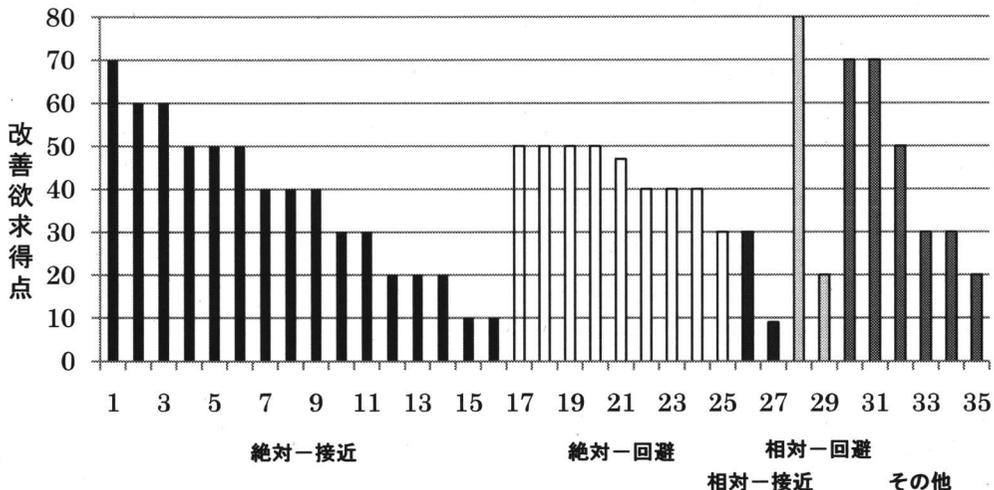


図1 目標表象別の改善欲求得点

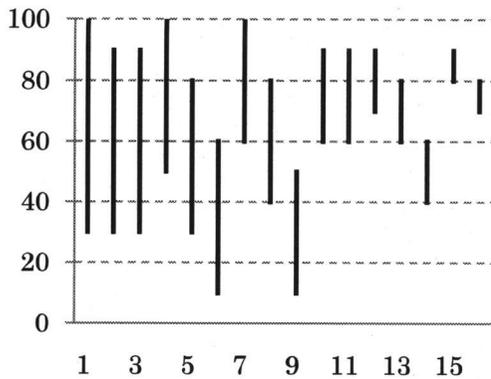


図2 絶対一接近目標を持つ人の
目標点と現在の点のチャート

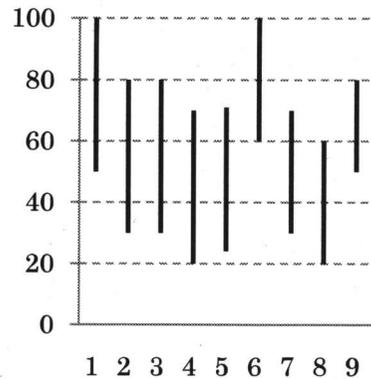


図3 絶対一回避目標を持つ人の
目標点と現在の点のチャート

絶対一接近目標を持つ人は、絶対一回避目標を持つ人よりも目標点を高く設定する傾向にあることが示された。

表4は、絶対一接近目標を持つ人と絶対一回避目標を持つ人の回答パターンである。絶対一接近目標を持つ人には、目標点の設定や目標表象の決定の際に共通の回答パターンが見られたが、絶対一接近目標を持つ人には特に共通点が見られなかったことが示されている。

3.2. 考察

本研究の目的は、成人・大学生のコミュニケーション場面におけるストレスフルな出来事と目標表象の関係について、セルフカウンセリングの観点から検討することであった。本研究で明らかになったことをまとめると、次の3点に集約される。1つめは、コミュニケーションについて現状に満足していない人や、より良い状況にしたいという改善意欲を持っている人が多いことであった。2つめは、コミュニケーション場面においては、自分自身に関する目標表象を持つ人が多いということであった。3つめは、絶対一回避目標を持つ人よりも、絶対一接近目標を持つ人の方が目標点を高く設定する傾向にあるということであった。

本研究の結果から、改善意欲を持つ人に対して、手軽にかつ持続的に行うことのできるセルフカウンセリングの利用を提案する意義があるということが示唆された。さらに、本研究で得られた結果について補足的な考察を加える。本研究におけるインタビュー実施時の調査協力者との対話から、調査協力者が取り上げた出来事に対してどのような感情を抱いたかについて、改善欲求得点の大小と目標表象の種類・目標点の高低だけでは類型化することができなかった。各目標表象における改善欲求得点の大小とストレスの高低に関して表にしたものが表5である。

表4 絶対一接近目標を持つ人と、絶対一回避目標を持つ人の回答パターン

絶対一接近目標	絶対一回避目標
<ul style="list-style-type: none"> ・ためらいなく目標点を高く設定した人が多かった ・迷わず絶対一接近目標の欄に高い数値を記入した人が多かった ・《ワークシート2》を記入するのに要する時間が短かった 	特に共通点は見られなかった

表5 目標表象別のストレスの有無と設定した目標の受け止め方

	各目標表象における 改善欲求得点の大きい人	各目標表象における 改善欲求得点の小さい人
ストレス高	<ul style="list-style-type: none"> ・高すぎる ・下げられない ・完全主義な自分が苦である 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスから逃げるためにあえて高く設定しない ・本当は目標を下げたくない
ストレス低	<ul style="list-style-type: none"> ・ちょうど良い ・高い目標で満足している ・完璧にストレスフルな出来事を解決したいと思っている 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちょうど良い ・目標が完璧を求めるものではない

このことから、セルフカウンセリングの対象者となり得る人は、改善欲求得点の大小や目標表象の種類・目標点の高低と直接の関係がなく、広範囲にわたることが考察できる。

3.3 セルフカウンセリングに関するプロセスモデル

図4は、FOLKMAN and LAZARUS (1988) のストレスコーピングに関するモデルであり、図5は、FOLKMAN and LAZARUS (1988) のモデルを参考にした、セルフカウンセリングに関するプロセスモデルである。図5において、まずコミュニケーションの対象と出会い、①対象の価値づけ・距離の設定と、②目標表象の設定が行われる。この対象の価値づけ・距離の

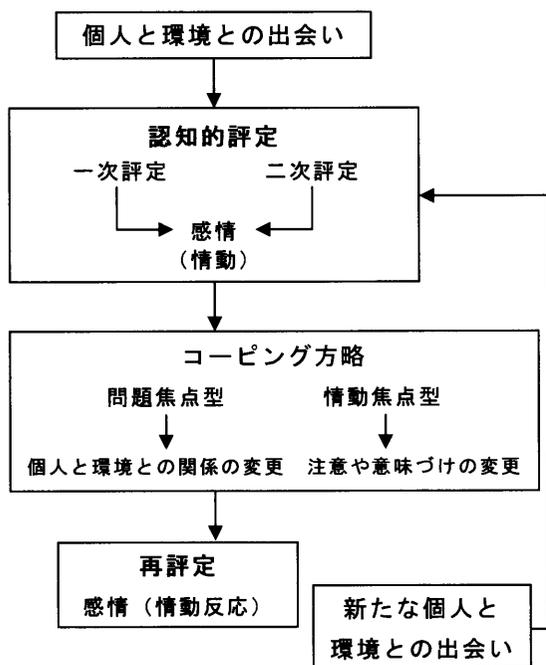


図4 FOLKMAN and LAZARUS (1988) のストレスコーピングに関するモデル

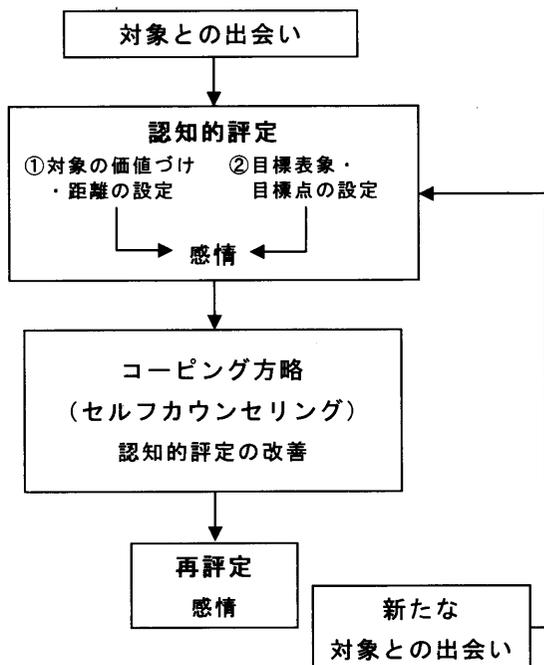


図5 FOLKMAN and LAZARUS (1988) のモデルを参考にしたセルフカウンセリングに関するプロセスモデル

設定と目標表象・目標点の設定は、認知的評定と呼ばれるものであり、認知的評定の内容がその後生起される感情に影響する。具体的には、その人にとって対象の価値が高いときや、設定した距離がその人が本当に求めている距離でないとき、設定した距離を実現することが現実的に不可能であるとき、設定した目標表象・目標点はその人にとって不適切であるときに不快な感情が生起する可能性が高いと考えられる。そして逆に、対象の価値が低いときや、設定した距離がその人が本当に求めている距離であり、設定した距離を実現することが現実的に可能であるとき、設定した目標表象・目標点はその人にとって適切であるときには不快な感情が生起する可能性が低いと考えられる。次に、FOLKMAN and LAZARUS (1988) のモデルにおけるコーピング方略に値するセルフカウンセリングを行い、認知的評定の方法を改善する。すなわち、その人にとって適切かつ実現可能な距離と目標表象・目標点を設定する。最後に再び評定が行われ、再度感情が生起する。さらにその後、新たな対象との出会いがあると、認知的評定から再評定までの同じプロセスが繰り返される。この新たな対象と出会った際に行われる認知的評定において、以前に出会った対象の際に行われたセルフカウンセリングの効果により、認知的評定の方法が改善されていることが期待される。このように、図5のプロセスを繰り返すことで、適切な認知的評定の方法を身につけていくことができると考えられる。

4. 今後の課題

本研究では、数多く存在する改善意欲を持つ人に対して、手軽にかつ持続的に行うことのできるセルフカウンセリングの利用を提案する意義があるということ、そしてセルフカウンセリングの対象者となり得る人は、改善欲求得点の大小や目標表象の種類・目標点の高低と直接の関係がなく、広範囲にわたることが示唆された。

これを受け、今後の課題として以下の4点が挙げられる。1点目は、目標表象の種類や目標点の高低を決定する要因や影響の検討を行う必要性である。具体的には、図1が示す改善欲求得点の個人差に影響する他の変数についての検討である。変数の1つとしてストレスの高低が考えられるが、実際に検証を行う必要がある。2点目は、ストレスコーピングのモデルを参考にし、セルフカウンセリングに関するプロセスモデル(図5)を、より詳細なものにすることの必要性である。3点目は、認知的評定において設定された目標が目標設定者にとって真の目標であるかの検証など、設定された目標に関するより詳しい検討の必要性である。4点目は、本研究では35名中4名であった、相対目標を持つ人に関する詳しい分析の必要性である。本研究結果においては相対目標を持つ人の割合が少ないが、相対目標を持つ人は他人の評価を重視するためストレスが高いのではないかと予測される。そのため、セルフカウンセリングの重要な対象者であると考えられるからである。

最終的には、本研究の結果と今後のより詳細な検討結果に基づき、成人や大学生が持続的に利用可能なセルフカウンセリングを援助するマニュアルの作成を目指す。

参考文献

- 大坊郁夫(2006) 社会的スキル・トレーニングに生かされる言語・非言語コミュニケーションの働き。電子情報通信学会技術研究報告。HCS, ヒューマンコミュニケーション基礎。社団法人電子情報通信学会106 (219) : 31-36
- ELLIOT, A.J. and CHURCH, M.A. (1997) A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 : 218-232

- ELLIOT, A.J. and HARACKIEWICZ, J.M. (1996) Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation : A meditational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 : 461-475
- ELLIOT, A.J. and MCGREGOR, H. (2001) A 2×2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 : 501-519
- FOLKMAN, S. and LAZARUS, R.S. (1988) Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (3) : 466-475
- 古屋佳子 (2007) アサーション・トレーニングにおける学生の反応の分析. 日本看護学会論文集. 看護教育38 : 162-164
- 堀川徳子, 柴山謙二 (2006) 現代の大学生に対するアサーション・トレーニングの効果について. 熊本大学教育学部紀要. 人文科学55 : 73-83
- 木村晴 (2004) 望まない思考の抑制と代替思考の効果. 教育心理学研究52 (2) : 115-126
- 厚生労働省大臣官房統計情報部 (2004) 平成16年国民生活基礎調査の概要.
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa04/3-6.html> (参照2010.09.15)
- 黒田祐二, 桜井茂男 (2001) 中学生の友人関係場面における目標志向性と抑うつとの関係. 教育心理学研究49 (2) : 129-136
- MAYBERY, D.J. and GRAHAM, D. (2001) Hassles and uplifts : Including interpersonal events. *Stress and Health*, 17 : 91-104
- 及川恵 (2003) 気晴らしの情動調節プロセス—効果的な活用に向けて—. 教育心理学研究51 (4) : 443-456
- 沢崎達夫, 平木典子 (2005) アサーション・トレーニングの考え方と歴史 (アサーション・トレーニング—その現代的意味). 現代のエスプリ (450) : 30-36
- STEIL, R. and EHLERS, A. (2000) Dysfunctional meaning of posttraumatic intrusions in chronic PTSD. *Behaviour Research and Therapy*, 38 : 537-558
- TANAKA, A. and YAMAUCHI, H. (2001) A model for achievement motives, goal orientations, intrinsic interest, and academic achievement. *Psychological Reports*, 88 : 123-135
- 渡辺康磨 (1990) セルフ・カウンセリング. ミネルヴァ書房, 京都
- WEGNER, D.M., SCHNEIDER, D., CARTER, S.R, and WHITE, T.L. (1987) Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 : 5-13

巻末資料1

インタビュー

- あなたがコミュニケーションをとる際、問題を感じたり、うまくいかないと感じたりするのはどのような場面ですか。

[]

1. 誰に対してですか。

[]

2. どのようにしようとして、うまくいかないと感じますか。
内容を具体的に教えてください。

[]

3. どのようにできることが理想ですか。

[]

4. これまでに改善しようとしたことはありますか。

[]

5. 今後改善したいと思いますか。

[]

6. それは、自分の努力でうまくいきそうですか。

[]

7. 理想の状況を100点満点とすると、現在の状況は何点ですか。

8. 改善する際は、目標点を何点に設定したいですか。

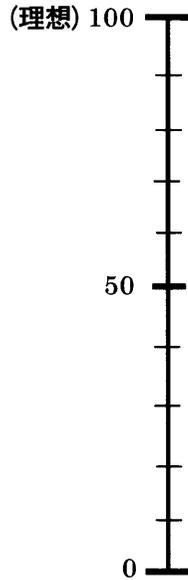
9. あなたの改善の意図を、表の4か所にパーセンテージで表してください。
0%の欄があっても、1か所に100%と書かれてもかまいません。

《ワークシート1》面接の原稿

巻末資料 2

コミュニケーションにおける問題について

【1】



【2】

	絶対 (個人)	相対 (相手)
接 近	() % <例>うまくコミュニケーションを 取りたいから	() % <例>コミュニケーションをとるの がうまいと思われたいから
回 避	() % <例>コミュニケーションをとる 際、問題を感じたり、うまくいか ないと感じたりしたくないから	() % <例>コミュニケーション能力が低 いと思われたくないから

ご協力ありがとうございました。

《ワークシート 2》調査協力者への課題