

# 会話内容が生理・心理指標に与えるストレス負荷の検討

心理学科 13HP217 金子秀暁

(指導教員 長野祐一郎)

キーワード:友人・コミュニケーション・心拍数・脈波振幅・皮膚コンダクタンス

## 問題と目的

現代社会ではコミュニケーション能力が重要視されるようになってきた。コミュニケーションにはストレスを緩和する効果があり、岡田 (2008) は、友人同士の自己開示がストレスを緩和する可能性を指摘している。しかし、友人同士でも会話時に、発言を抑制しなければならない時がある。Polive(1998)は、意図した抑制は、不快・疲労を感じさせることを指摘した。一般に、友人との会話がストレスを緩和させると考えられているのは、受け手側のネガティブな影響を見落としているからではないだろうか。本研究は、上記のような過程を想定し、友人との会話において、関心度の低い話題を話している際、どのような反応が心身に生じるのかについて検討することを目的とした。

## 方法

実験参加者 文京学院大学生 15名(平均年齢 20.3 歳、SD=1.1) を実験対象者とした。

課題内容 同性の友人 2名に互いの関心度の高い話題と低い話題を会話してもらった。

条件分け 会話の関心度の高い「高関心条件」と会話の関心度の低い「低関心条件」とした。

測定指標 心拍数 (HR)、皮膚コンダクタンス (SC)、指尖容積脈波振幅 (PV) を測定した。小川・門地・菊谷・鈴木 (2000) の一般感情尺度を使用し、肯定的感情 (PA)、否定的感情 (NA)、安静的感情 (CA) を測定した。木村・磯・桜木・大坊 (2005) の会話満足度尺度も測定した。

手続き 前安静 2分、課題 3分、後安静 2分を 2セット行い、カウンターバランスをとった。前安静前に一般感情尺度を、後安静後に一般感情尺度と会話満足度

の質問紙に回答させた。

## 結果

生理指標に関しては、HR と SC は課題期に上昇し、PV は下降した。HR に関しては交互作用が認められ、低関心条件において、安静から課題への変化量がより大きい傾向が認められた。PV および SC においては、条件の効果は認められなかったが、全体的に低関心条件のほうが、変化量大きい傾向にあった。会話満足度では、高関心条件が低関心条件より有意に高かった。主観的感情に関しては、NA は前安静から課題、後安静にかけて低下方向の変化であった。CA に関しては、前安静から課題にかけて下降方向の変化を示した。PA に関しては、交互作用が認められ、前安静から課題にかけての変化方向が、条件によって異なっていた。高関心条件では PA が上昇するのに対し、低関心条件では PA は下降方向の変化であった。

## 考察

生理指標では、HR において条件の効果は認められ、課題時の変化は低関心条件においてより大きい事が示された。PV、SC においても、統計的には有意でないものの低関心条件における変化が大きく、全体して低関心条件のほうが、交感神経活動が亢進している可能性が示された。また、主観的感情においては、課題中に NA および CA の下降が認められたが、PA に関しては変化方向が異なっていた。このことから、友人との会話を行う際、興味のない話題を無理に行うと、生理的には交感神経亢進が生じ、心理的には、否定的感情や安静的感情ではなく、肯定的感情が損なわれるという方向で、悪影響が生じる可能性が明らかになった。

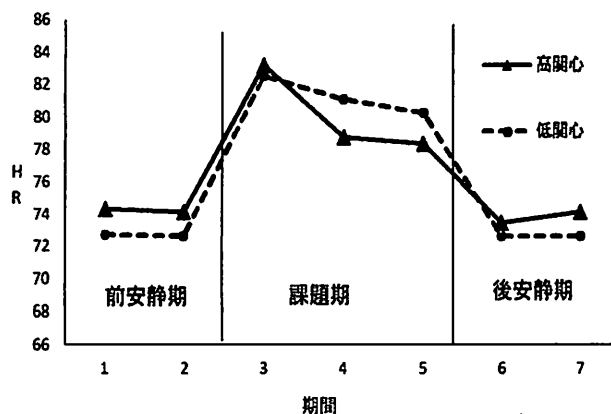


図1 HRの期間別の平均得点

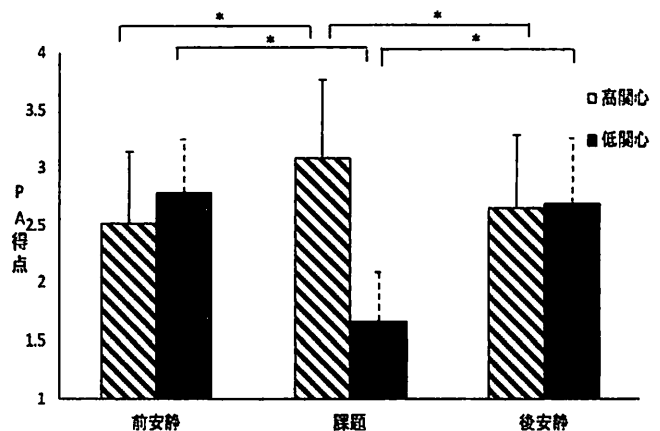


図2 一般感情尺度におけるPAの期間別の平均得点 \* $p < .05$

会話内容が生理・心理指標に与える  
ストレス負荷の検討

学籍番号 13HP217

氏名 金子秀暁

指導教員 長野祐一郎

## 問題と目的

### 重要視され始めたコミュニケーション能力

現代社会では、グローバル化が進み広く人間関係を築くため、より多くの能力が必要になってきた。その中でもコミュニケーション能力は、コネクションを形成し、現代社会を生き抜くために重要視されるようになってきた。社会に出る準備期間の学校生活においても、クラスメイトと協力し作業を行うなど、コミュニケーションを必要とする場面がある。そのため、学生は学校に通っている段階で無意識的に人間関係の築き方や維持の仕方を学んでいる。

### 会話によるメリット

人間関係の維持を必要とする社会生活では、必然的にストレスが生じる。そのストレスは、個人個人で緩和する方法を見つけ解決していくほかない。その中でも、注目されているものの1つに、会話を用いる方法がある。会話はコミュニケーションの基本であり、自分の感情を相手に表現することによって、ストレスを緩和する。岡田（2008）は、友人関係における自己開示や援助行動などは、自尊心や学校適応を高め、抑うつを低減すると述べている。つまり、友人との会話は、ストレスの低減する効果があると結論付けられる。

### 友人関係の形成の維持によって生じるコスト

社会心理学分野においては、このような関係性は友人関係として研究されてきた。Hays（1988）は、友人関係とは、お互いの社会的また情緒的目的を促進しようと意図し、友好や親密さ、感情、相互援助といったようなタイプと程度を含む、時間にとらわれない二人の間の自発的相互の依存という特徴を持っていると述べている。この関係は一朝一夕で形成されるものではない。お互いに依存や信頼できるよう関係は、相手を理解し、時には相手を尊重し自らの行動を抑制しなければ維持できない。Polivy（1998）は、意図した抑制行動は、それ自体が自身への負荷になり、抑制行動後に不快感や疲労感を訴えるケースが多いと言っている。つまり、このことから友人と関わる際、抑制行動が原因でストレスが発生する可能性がある。

### 会話による効果への疑問

これらの研究から、友人との会話には、ストレス低減効果とストレス増大効果の双方が想定される。にもかかわらず、ストレス緩和効果が強調される背景には、発話者の心的側面のみに注目し、受け手側の影響について言及したものが少ないからであると思われる。受け手側の影響を考慮すると、自分の興味のない話を聞き、自分の感情を抑制するためストレスになるのではないかと考えられる。Gross・Levenson（1997）は、抑制によって短期間の免疫機能の低下を引き起こす、また、Pennebaker・O'Heeron（1984）は、長期間の健康被害があると述べている。このことより、会話によるストレス緩和は受け手側へのストレス負荷の側面を考慮していないものが多いように見受けられるため、効率的な方法とは一概に言えないと思われる。

## 本研究の目的

そこで、本研究では友人との会話において自分の関心度の異なる場合、人間はどのような心身反応を示すのかについて検討することを目的とした。主観感情では、自分の関心度の高い話題では肯定的感情の値が上昇し、否定的感情の値が減少し、逆に自分の関心度の低い話題では、肯定的感情の値が減少し、否定的感情の値は上昇する反比例の関係が形成されているのではないかと予想した。さらに生理指標では、関心度の低い話題の方がより顕著な交感神経活動が生じるのではないかと考えた。

## 方法

**実験参加者** 文京学院大学生 16名の男性 8名、女性 8名を実験参加者とした。女子 1名はデータの不備により除き、15名（平均年齢 20.3歳、SD=1.1）を実験対象者とした。

**使用した機器** 心電図及び皮膚コンダクタンスに関しては、長野(2012)に準じて行われた。測定された生体情報は、無線経由でコンピュータに送られ、50Hzのサンプリング周波数でハードディスクに記録された。心電図は胸部に装着した電極（日本光電工業製 VitrodeF F-150M）より記録された。皮膚コンダクタンスは、非利き手拇指球および薬指と小指球に装着した電極（F-150S）より記録された。

**課題内容** 同性の友人同士の 2人組に参加してもらった。実験の前に会話の話題の関心についての質問紙に回答してもらい、その質問紙を元に、お互いの関心度の高い話題の会話課題と、関心度の低い会話課題の内容を決定し、この 2種類を課題とした。

**条件分け** 実験参加者の関心度の高い話題の条件を「高関心条件」、関心度の低い話題の条件を「低関心条件」とした。

**生理指標** 心拍数（以下 HR とする）、皮膚コンダクタンス（以下 SC とする）、脈波振幅（以下 PV とする）を測定した。生理指標は自作計測器を使用して測定した。

**心理指標** 主観的感情を測定するため、小川・門地・菊谷・鈴木（2000）の一般感情尺度を使用し、肯定的感情（以下 PA）、否定的感情（以下 NA）、安静的感情（以下 CA）の 24項目に対して、「1：全く感じていない」～「4：非常に感じている」の 4件法で回答させた。

また、会話の内容によっては実験に影響を及ぼす可能性を考慮し、木村・磯・桜木・大坊（2005）の会話満足度尺度の全 3項目を使用し、全項目に対して、「1：全くそう思わない」～「9：そう思う」の 9件法で回答させた（表 1）。

表1 会話満足度尺度

協力的に会話が進んだ  
会話はしにくいものだった  
相互に興味をもって会話できた

要因計画 質問紙に回答後、前安静 2 分、課題 3 分、後安静 2 分の 2 セットの条件（高関心/低関心）×期間（前安静/課題/後安静）の 2 要因参加者内計画を行った。スケジュールは以下の通りである（図 1）。

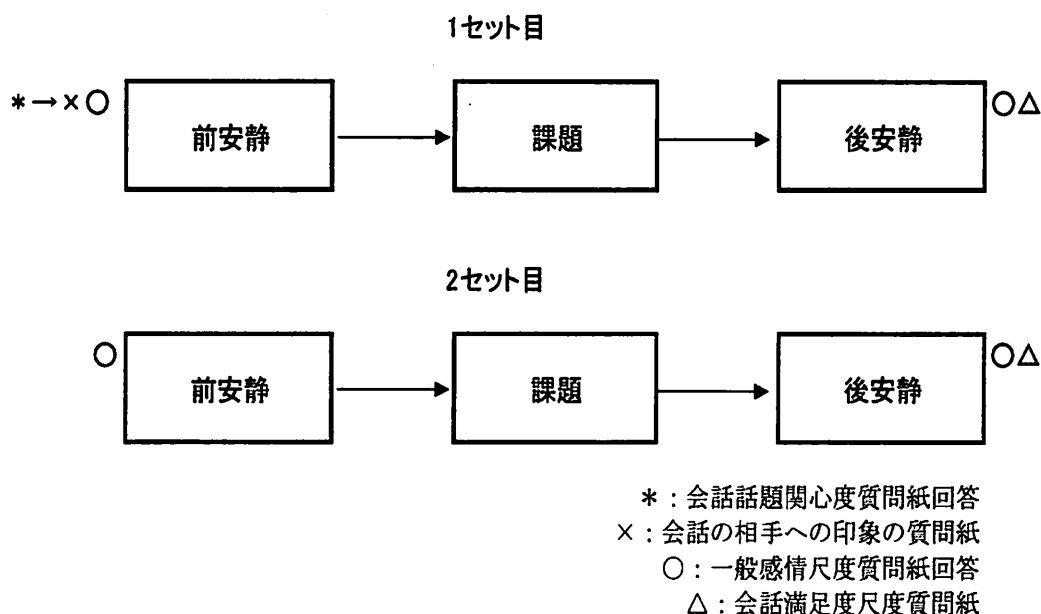


図 1 実験スケジュール

手続き まず、実験参加者の同性の友人同士である 2 名を募集し、インフォームド・コンセントを取った。その後、実験室に向かい、指定した席に座らせた。ここで、本実験では友人同士での会話課題を行うこと、会話課題は 2 セット行い、1 セット前安静 2 分課題 3 分後安静 2 分で行い、それぞれお互いの関心のある話題と、関心のない話題のどちらかをランダムで話してもらいと説明した。実験には機器を使用するため、実験中の大きな動きは控えるようにあらかじめ注意をした。なお、順序についてはカウンターバランスをとった。

説明終了後、実験参加者に質問紙を配布した。最初に、自分の会話話題関心度質問紙を回答させた。両名が回答終了後、質問紙を回収し、新たに自分の健康状態について、共に課題を行う友人の印象について、一般感情尺度に回答させた。その際、実験者が会話話題関心度質問紙の回答を集計し、お互いの関心のある話題と関心のない話題の候補をそれぞれ選出した。両名が質問紙に回答が終わった後、質問紙を回収し、選出した話題の候補について説明して、それぞれの話題について会話することが可能か聞いた。話題の候補の知識がほとんどなく、会話ができないと実験参加者が判断した場合は、新たな候補を実験者が選出し、可能な話題になるまで話題選定を繰り返した。適切な話題がなくなった場合、その実験参加者の実験は不成立と判断し、その場で実験を打ち切り、その実験者のデータは除外するものとした。本実験では話題選定で難航することがなかったため話題選出で実験参加者のデータを除外することはなかった。話題選出後、話題の順番を実験者が決めて、

兩名にどちらの会話話題を先に行うか伝えた。

話題の順番を決定後は機器の説明をして機器を装着してもらった。装着確認後、実験者は機器の操作を行い、準備ができ次第会話課題の1セット目を開始した。実験中は、実験者をパーティションで遮り実験参加者の視界に入らない場所で機器を操作した。1セット目終了後、一般感情度尺度の質問紙の課題中と後安静の欄に回答させた。さらに、1セット目の会話満足度尺度についても回答させた。質問紙への回答終了後、質問紙を回収し、実験参加者の体調に問題がないか聞いた。問題がないと確認した後2セット目に入った。

2セット目では友人の印象質問紙への回答を求めない部分以外手順は1セット目と同様のため省略する。2セット目終了後、回答を回収し実験を終了した。実験の配置は以下のとおりであった(図2)。

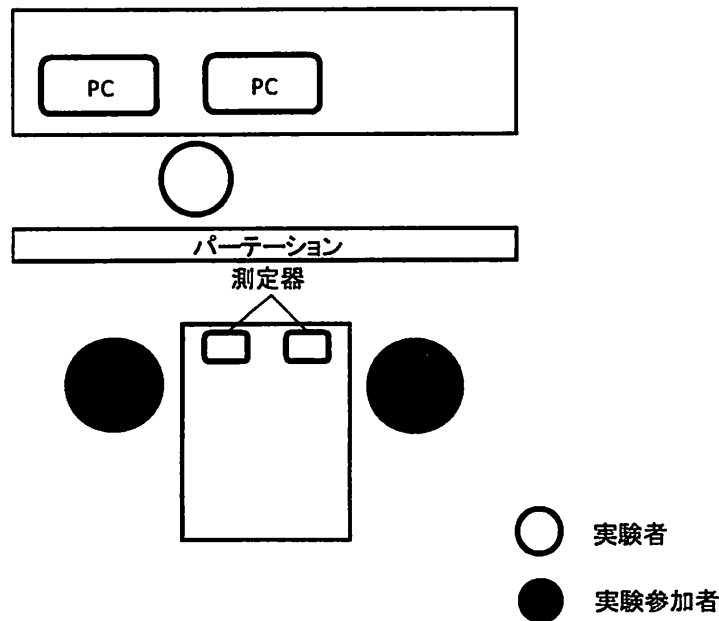


図2 実験の配置

## 結果

まず、各生理指標について、安静期の値をそれぞれ1分ごとに2分割し前安静を1、2に後安静を6、7とし、課題期の値をそれぞれ1分ごとに3分割にして課題3、4、5とし平均値を算出し条件ごとのグラフを図3から図5に示した。

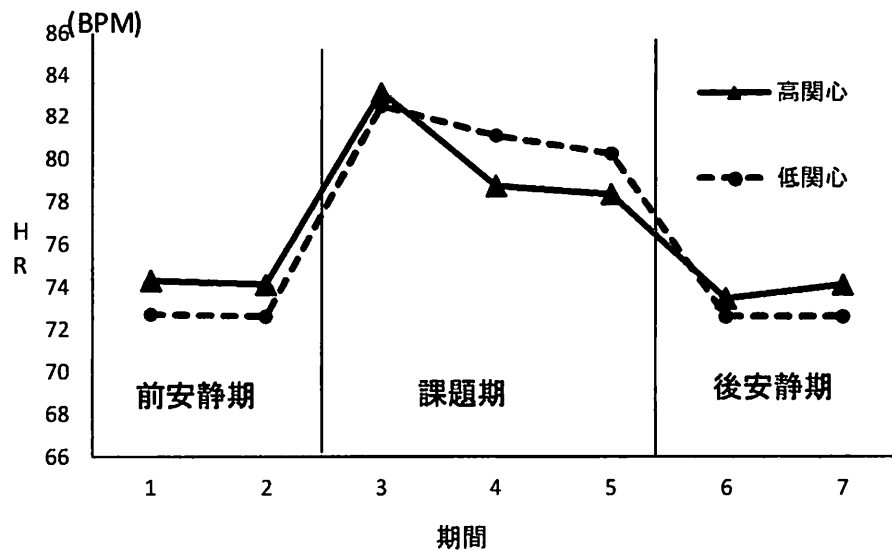


図3 条件別のHRの変化

HRは課題期に上昇し、後安静期に前安静期と同水準まで下降した。条件による差に関しては、低関心の課題期序盤から課題期終盤にかけて緩やかに低下していくのに対し、高関心では課題期序盤から課題期中盤にかけて値が大きく低下した。

HRを従属変数とし、条件（高関心/低関心）×期間（前安静/課題/後安静）の2要因参加者内計画による分散分析を行った。その結果、条件の主効果（ $F(1,14) = 0.70, n.s.$ ）は、有意ではなかった。だが、期間の主効果（ $F(2,28) = 58.88, p < .01$ ）では1%の有意であり、条件×期間の交互作用（ $F(2,28) = 2.76, p < .10$ ）では有意傾向であった。交互作用に有意傾向があったため、単純主効果を求めたところ、前安静期において課題の単純主効果が有意であった（ $F(1,14) = 4.02, p < .10$ ）。さらに、高関心条件および低関心条件において期間の単純主効果が有意であった（高関心条件： $F(2,28) = 17.97, p < .01$ ；低関心条件： $F(2,28) = 74.33, p < .01$ ）。高関心条件における期間の単純主効果が有意であったため、LSD法の修正による多重比較を行ったところ、課題期が他の2期間に比べて有意に高いことが示された（ $p < .05$ ）。前安静期と後安静期の間には有意な差は認められなかった。低関心条件における期間の単純主効果が有意であったため、同様に多重比較を行ったところ、課題期が他の2期間に比べて有意に高いことが示された（ $p < .05$ ）。前安静期と後安静期の間には有意な差は認められなかった。期間の効果が有意であったため、同様に多重比較を行ったところ、課題期が他の期間に比べて有意に高いことが示された（ $p < .05$ ）。前安静期と後安静期の間には有意な差は認められなかった。

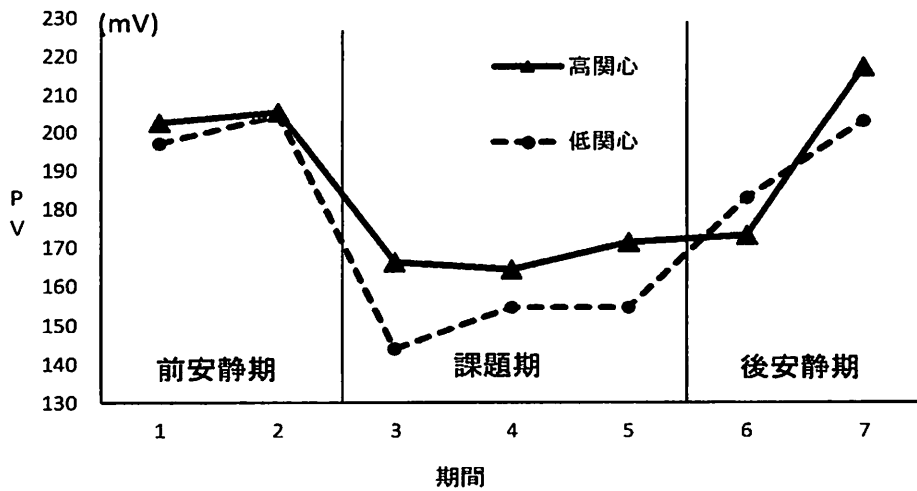


図4 条件別のPVの変化

PVは課題期に低下し、後安静期に前安静期と同水準まで回復した。条件による差に関しては、低関心の課題期全体で大きく低下していたのに対し、高関心では課題期全体での低下量が少なかった。

HR同様に、PVでも2要因参加者内計画による分散分析を行った。その結果、条件の主効果 ( $F(1,14) = 0.09, n.s.$ ) と条件×期間の交互作用 ( $F(2,28) = 0.19, n.s.$ ) では有意ではなかった。だが、期間の主効果 ( $F(2,28) = 4.84, p < .05$ ) では5%の有意であった。期間の効果が有意であったため、多重比較を行ったところ、課題期が他の期間に比べて有意に低いことが示された ( $p < .05$ )。前安静期と後安静期の間には有意な差は認められなかった。高関心条件は低関心条件に比べて前安静期から課題期にかけてのPVの低下量が少なかった。また、高関心条件では、後安静期の始めでも、課題期と比べて変化があまりなく、後安静の終盤で前安静期同様の値まで、一気に回復した。

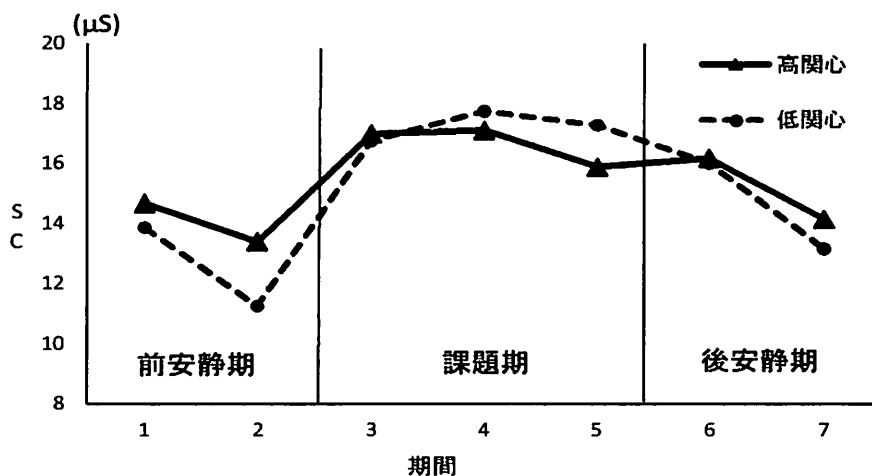


図5 条件別のSCの変化



SCは課題期に上昇し、後安静期に前安静期と同水準まで下降した。条件による差に関しては、低関心の前安静期終盤から課題期序盤にかけて大きく上昇したのに対し、高関心では前安静期終盤から課題期序盤にかけて値が大きく低下した。

HR同様に、SCでも2要因参加者内計画による分散分析を行った。その結果、条件の主効果 ( $F(1,13) = 0.24, n.s.$ ) と、条件×期間の交互作用 ( $F(2,26) = 2.10, n.s.$ ) は有意ではなかった。だが、期間の主効果 ( $F(2,26) = 9.49, p < .01$ ) では1%の有意であった。期間の効果が有意であったため、同様に多重比較を行ったところ、課題期が他の期間に比べて有意に高いことが示された ( $p < .05$ )。前安静期と後安静期の間には有意な差は認められなかった。

次に、心理指標について条件別に会話満足度の平均値を算出し図6にまとめた。また、一般感情尺度について図7~9にまとめた。

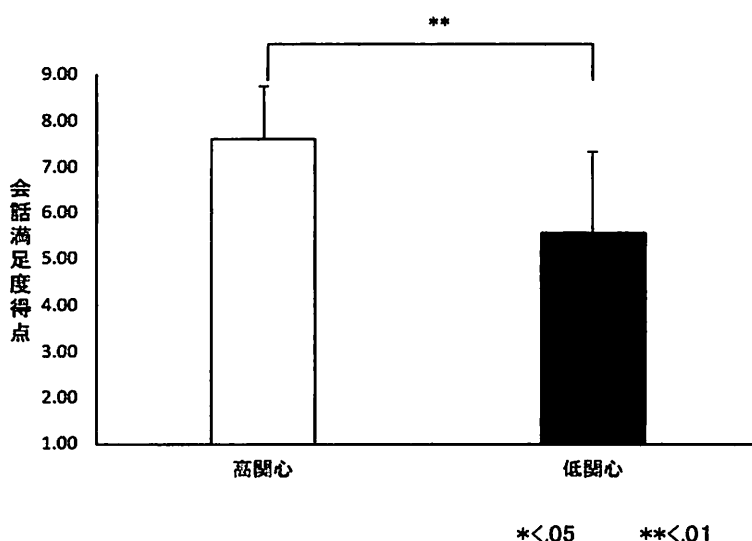
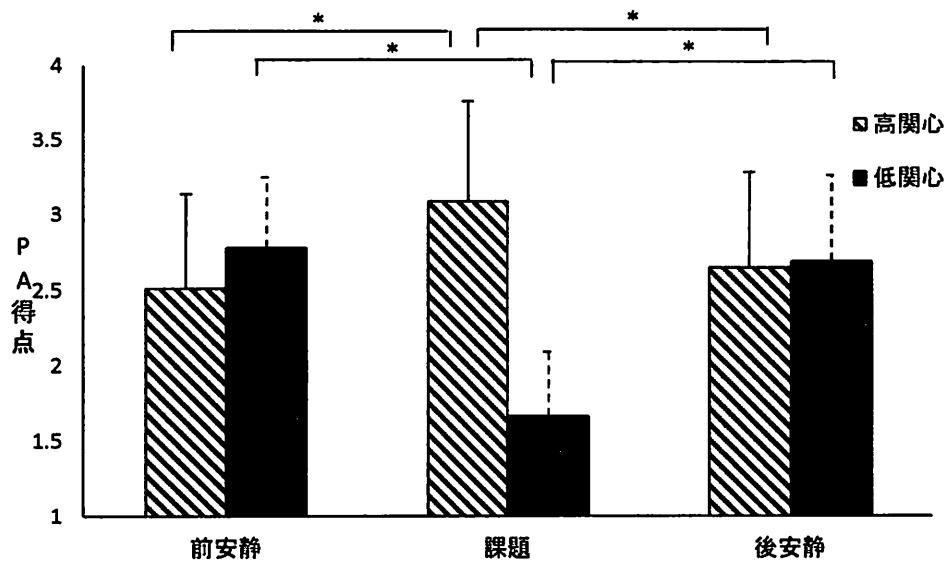


図6 条件別の会話満足度得点

実験参加者内で会話満足度の平均得点が条件で差があるか対応のある  $t$  検定を行ったところ、1%水準の有意差が見られた ( $t(14) = 4.02, p < .01$ )。したがって、高関心条件の方が会話満足度は高いことが示された。

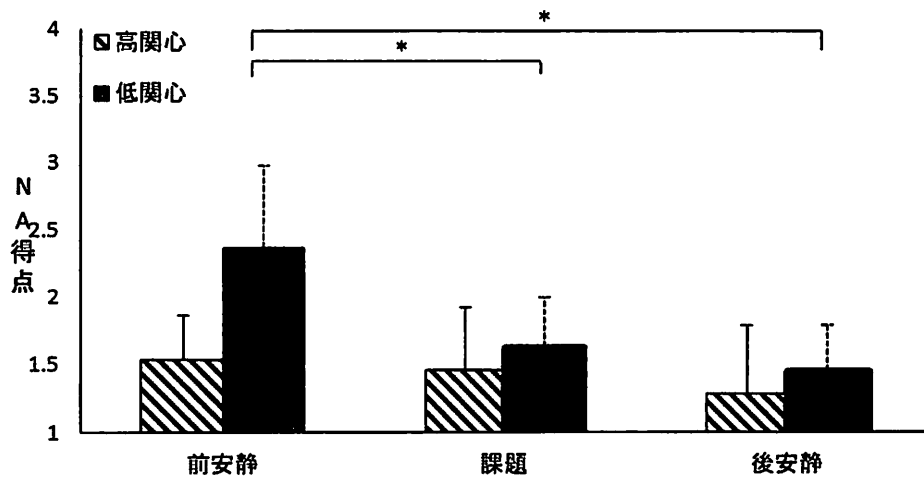


\* $p < .05$

図7 一般感情尺度におけるPAの期間別の平均得点

PAに関しては、高関心条件と低関心条件で、変化の仕方が明確に異なっていた。高関心条件では課題期にPAが上昇するが、低関心条件では逆に下降するよう見受けられた。

PAを従属変数とし、条件（高関心/低関心）×期間（前安静/課題/後安静）の2要因参加者内計画による分散分析の結果、期間の主効果（ $F(2,30) = 4.01, p < .05$ ）が5%水準で有意であった。さらに、条件の主効果（ $F(1,15) = 15.44, p < .01$ ）が1%水準で有意であり、条件×期間の交互作用（ $F(2,30) = 30.91, p < .01$ ）も1%水準で有意であった。交互作用が有意であったため、単純主効果を求めたところ、前安静期及び課題期において課題の単純主効果が有意であった（前安静期： $F(1,15) = 5.45, p < .05$ ；課題期： $F(1,15) = 48.38, p < .01$ ）。さらに高関心条件および低関心条件において期間の単純主効果が有意であった（高関心条件： $F(2,30) = 8.78, p < .01$ ；低関心条件： $F(2,30) = 22.42, p < .01$ ）。期間の単純主効果が有意であったため、LSD法による多重比較を行ったところ、両条件ともに課題期が他の2期間に比べて有意に高いことが示され（ $p < .05$ ）、前安静期と後安静期の間には有意な差は認められなかった。期間の効果が有意であったため、同様に多重比較を行ったところ、課題期が他の期間に比べて有意に低いことが示された（ $p < .05$ ）。前安静期と後安静期の間には有意な差は認められなかった。つまり、PAは高関心条件では前安静期に比べ課題期で有意に上昇し、課題期に比べ後安静期では有意に低下した。逆に、低関心条件では、前安静期に比べ課題期で有意に低下し、課題期に比べ後安静期では有意に上昇した。

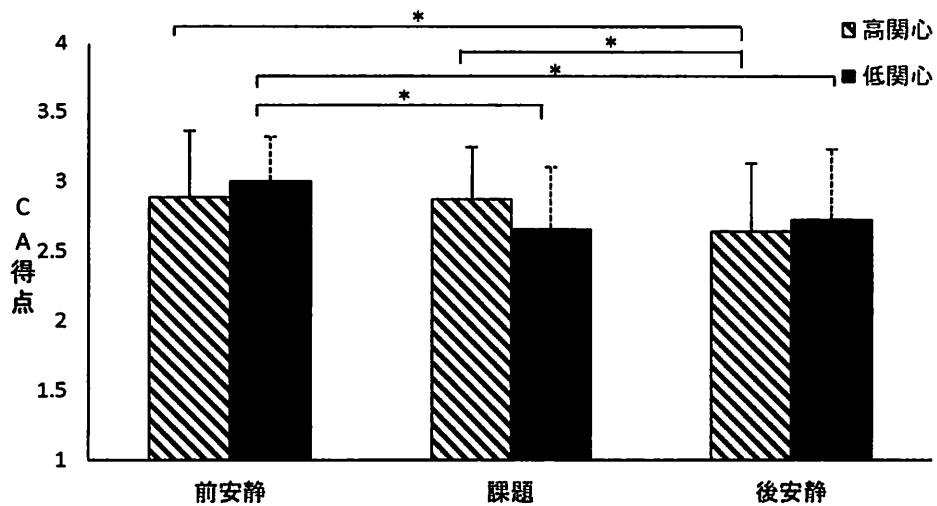


\* < .05

図8 一般感情尺度におけるNAの期間別の平均得点

NAに関しては、高関心条件と低関心条件で、似た変化をした。高関心条件では統計的に有意ではなかったが、徐々にNAの値が低下したように見られた。低関心条件では前安静期から課題期にかけてNAの値が大きく低下した。

NAを従属変数とし、分散分析を行った結果、NAの条件×期間の交互作用 ( $F(2,30) = 5.15, p < .05$ ) が5%水準で有意であった。さらに、条件の主効果 ( $F(1,15) = 20.67, p < .01$ ) が1%水準で有意であり、期間の主効果 ( $F(2,30) = 18.64, p < .01$ ) も1%水準で有意であった。交互作用が有意であったため、単純主効果を求めたところ、前安静期において課題の単純主効果が有意であった ( $F(1,15) = 13.08, p < .01$ )。さらに低関心条件において期間の単純主効果が有意であった ( $F(2,30) = 13.11, p < .01$ )。低関心条件における期間の単純主効果が有意であったため、LSD法の修正による多重比較を行ったところ、前安静期が他の2期間に比べて有意に高いことが示された ( $p < .05$ )。課題期と後安静期の間には有意な差は認められなかった。期間の効果が有意であったため、同様に多重比較を行ったところ、前安静期が他の期間に比べて有意に高いことが示された ( $p < .05$ )。課題期と後安静期の間には有意な差は認められなかった。PAでは会話の関心度によって課題期に影響が出たが、NAでは前安静のみ低関心条件でNAの値が大きく課題期以降は大きく低下したままだった。



\*<.05

図9 一般感情尺度におけるCAの期間別の平均得点

CAに関しては、高関心条件では課題期から後安静期かけてCAが低下した。一方、低関心条件では前安静期から課題期にかけて低下したように見受けられた。

同様にCAを従属変数とし、分散分析を行った結果、CAの期間の主効果 ( $F(2,30) = 6.79, p < .01$ ) は、1%水準で有意であった。条件×期間の交互作用 ( $F(2,30) = 2.74, p < .10$ ) は、有意傾向が見られた。条件の主効果 ( $F(1,15) = 0.03, n.s.$ ) は有意ではなかった。高関心条件では後安静期が有意に低く、低関心条件では前安静期が有意に高い結果となった。交互作用に有意傾向が見られたため、単純主効果を求めたところ、課題期において課題の単純主効果の有意傾向が見られた (課題期:  $F(1,15) = 3.89, p < .10$ )。さらに高関心条件および低関心条件において期間の単純主効果が有意であった (高関心条件:  $F(2,30) = 3.77, p < .05$ ; 低関心条件:  $F(2,30) = 5.76, p < .01$ )。期間の単純主効果が有意であったため、LSD法による多重比較を行ったところ、両条件ともに課題期が他の2期間に比べて有意に高いことが示され ( $p < .05$ )、前安静期と後安静期の間には有意な差は認められなかった。期間の効果が有意であったため、同様に多重比較を行ったところ、前安静期が他の期間に比べて有意に高いことが示された ( $p < .05$ )。前安静期と後安静期の間には有意な差は認められなかった。

## 考察

### 会話課題中の生理指標の変化

本研究では、友人との会話内容の関心度の違いや会話満足度の違いによって、ストレスが発生する可能性を心理指標・生理指標を使用し検討した。HR では、両条件で課題期に上昇し後安静期に元の値まで回復した。敦賀・鈴木 (2006) や長野 (2012) は、ストレス負荷としてスピーチ課題を使用し、課題期の HR の上昇を報告している。そのため、従来の研究と同様に本実験課題でもストレス負荷がかかっていたといえるだろう。高関心条件では課題期から回復が始まった。これは友人と関心のある会話をしていたため会話が低関心条件より円滑に進み、緊張がより早く取れたためと考えられる。後安静序盤には、両条件とも前安静の値と同じ程度まで回復していたため、本実験では HR への実験後の影響は薄いと結論付けられる。PV では、統計的には有意でないものの、低関心条件では高関心条件に比べて課題期で大きく低下した。特に、課題序盤は一番の値の低下が見られた。澤田 (1999) は、ストレス負荷に対する指尖血液容積脈派の減少は、 $\alpha$  アドレナリン作動性交感神経活動の亢進によるものと述べた。本実験課題でも有意に減少したため、交感神経活動の亢進によるものと考えられる。高関心条件に比べて、低関心条件の PV は課題期で大きく低下した。これは、関心が低いものについての会話の切り出し方が困難であったため、より大きな不安やストレス負荷になったものと推測した。SC では、会話による上昇はあったものの、期間以外の違いは有意ではない結果となった。長野 (2012) は、ストレス課題時に SC の値が上昇することを報告している。つまり、変化量は少なかったが本実験の SC でもストレス負荷時の反応が見られた。高関心条件の課題中盤あたりから SC の値がやや下がり気味になり高関心条件の回復が早いように見られたが、条件による変化は有意ではなかった。全生理指標から低関心条件の変化がより大きく強い負荷が生じているように見えたが心拍のみ交互作用が見られた。高関心条件で課題期の段階で生理指標が回復し始めていたことを考えると、課題時間を延ばせば条件による差が見られるかもしれない。

本実験課題の生理指標への影響は課題期のみ見られた。そして、課題期の変化からストレス負荷は発生していたと考えられる。しかし、後安静には前安静の値近くまで回復していたため、本実験課題の生理反応からは課題後のストレス負荷の影響はないと考えられる。

### 会話課題中の心理指標の変化

心理指標の会話満足度では、高関心条件は低関心条件より有意に高いことが示された。このことから、本実験の条件設定は適切であったといえる。次に、一般感情尺度の CA では、低関心条件の前安静期に比べて課題期で値が低下したが変化が少なく会話時の緊張によるものであり後安静にも影響が出たものと考えられる。PA では前安静期・後安静期と課題期の変化が有意であったが、後安静期には回復し、前安静期と後安静期の間は有意ではなかった。このことから、会話の関心度の違いによって、課題期に高関心条件では、肯定的感情を喚起することが出来たが、低関心条件では肯定的感情が大きく損なわれる結果が見

られた。友人と関心のない会話をしていると PA が低下することで主観的感情に悪影響が出ているといえるだろう。しかし、後安静期には前安静期との差は有意ではなくなっており、PA からは実験後の効果は期待できなかった。NA でも低関心条件は、前安静期から課題期にかけて有意に低下させた。Lazarus・Folkman (1984) は、主観的感情の、状況への脅威判定とネガティブ感情の密接な関係性を示した。今回の結果では、両条件で NA の上昇は見られなかった。このことから、会話の関心度の違いによって友人との会話は脅威にならなかったと結論付けられる。

本実験では PA と NA の変化は反比例の関係にあたりと考えていた。しかし、本実験結果からストレスと考えられる NA の値が前安静から低下しても、PA の値は後安静には前安静と同程度まで戻っており、結果として反比例の関係性は見られなかった。なぜこのような結果になったか考察すると、友人との会話課題は脅威と判断されず NA の値が課題期以降に上昇しなかったのが大きいだろう。予想とは違ったものの PA を条件ごとに比較すると、予想した PA と NA の関係に類似していた。本実験結果から、NA でのストレス負荷は確認されなかった。しかし、友人との会話課題で内容の関心度が低いと肯定的感情は有意に低減し NA の上昇とは異なる方向性で悪影響を及ぼす危険性を発見した。

## まとめと今後の課題

従来の研究結果では、会話にはストレスの緩和効果が期待されている。しかし、会話には必ず相手が存在し、相手を多少なりとも意識した行動を行うためストレスが発生するリスクがあるのではないかと疑問を抱いた。本研究では、友人との会話内容の関心度の違いや会話満足度の違いによって、ストレスが発生する可能性を心理指標・生理指標を使用し検討した。

検討の結果、予想通りストレス負荷は発生していたが、課題後の影響は本実験では見られなかった。また、高関心条件では期待どおり PA の値が課題期に上昇した。また、NA の値が両条件ともに上昇しなかった。このことより、今回の実験結果からも従来の研究結果と同様に会話によるストレス緩和の効果は有効であるといえる。しかし、あくまでこれは短期的に見た結果であり、ストレス負荷が本実験で見られたことには変わらない。そして、このストレスが長期的に見た場合、生理的・心理的に影響がないのかという新たな疑問が浮上した。そのため、今後の課題としては、低関心条件で発生したストレスが長期的に見た場合、生理的・心理的に影響がないのか、ストレスの蓄積による影響と対策を検討したい。

## 引用文献

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings : The acute effects of inhibiting

- negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*. 106, 95-103.
- Hays,R.B.(1988). Friendship. In S.W.Duck(Ed.) *Handbook of personal relationships*. New York:John Wiley&Sons Ltd. 391-408.
- 木村昌紀・磯友輝子・桜木亜季子・大坊郁夫 (2005) 3者間会話場面に視覚メディアが果たす役割-笑顔とうなずきの表出、及びそれらの行動マッチングに注目して- 対人社会心理学研究, 5, 39-47.
- Lazarus,R.S.,&Folkman,S.(1984). *Stress,appraisal, and coping*. New York: Springer.
- 長野祐一郎 (2012) フィジカルコンピューティング機器を用いたストレス反応の測定 ストレス科学研究 27, 80-87.
- 小川時洋・門地里絵・菊谷麻美・鈴木直人 (2000) 一般感情尺度の作成 心理学研究 71, 241-246.
- 岡田涼 (2008) 親密な友人関係の形成・維持過程の動機づけモデルの構築 教育心理学研究 56, 575-588.
- 大橋正夫・三輪弘道・平林進・長戸啓子 (1973) 写真による印象形成の研究(2)-印象評定のための尺度項目の選定- 名古屋大学教育学部紀要 20, 93-102.
- Pennebaker,J.W,&O'Heeron,R.C. (1984) Confiding in others and illness rate among spouses of suicide and accidental-death victims. *Journal of abnormal Psychology*, 93, 473-476.
- 敦賀麻理子・鈴木直人 (2006) スピーチにおける“あがり”の主観的反応の強度が心臓血管系および呼吸器系反応に与える影響 心理学研究 77, 235-243.