

回想における表現の違いが生理・心理指標に与える影響

心理学科 14HP104 石井 諒

(指導教員：長野 祐一郎)

キーワード：筆記表現法、心拍、ポジティブ感情

序と目的

近年、感情労働という概念が注目されている。Zapf(2002)は仕事上の必要性から、自己の心の感情とは別の組織として求められる感情になるよう自らの感情を調整する心理的過程と定義している。このようなストレスの対処方法として、体験したネガティブな経験を筆記によって開示する筆記表現法がある。筆記表現法はネガティブな経験を記述により回想することでストレスを軽減する効果があると考えられる。これは情動焦点型コーピングが関係していると考えられる。情動焦点型コーピングは直接問題を解決するのではなく、問題によって生じた情動の調整を目的にしている(林・福川・小杉・大塚・島田・田中・田中・種市・山崎,2002)。この効果を検討するため、本研究では日常でのストレスを回想する際に、記述を行う群と想起だけの群を設け、その際の表現方法の違いが、短期的な生理反応に及ぼす影響を明確にすることを目的とした。

方法

実験参加者：アルバイト経験のある大学生 20 名(平均年齢 21 歳, $SD=1.8$)を対象とした。

実験課題：記述により想起するグループは課題期に用意した紙に 5 分間アルバイトでの出来事を記述してもらった。また、想起だけのグループは課題期に 5 分間頭の中でアルバイトでの出来事を想起してもらった。どちらも、想起内容は、嫌な出来事(ネガティブ)と嬉しかった出来事(ポジティブ)の双方を思い出してもらった。

群配置：アルバイトの出来事を記述による想起する記述群(10名)、アルバイトの出来事を想起するだけの想起群(10名)に分けた。

測定指標：生理指標は心拍数(HR)、指尖容積脈波(PV)、皮膚コンダクタンス(SC)の3つを使用した。心理指標は一般感情尺度(小川・門地・菊谷・鈴木,2000)を用いた。

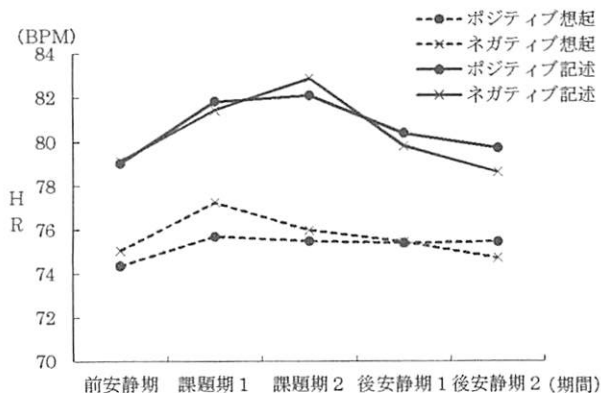


図1 各期間のHRの平均

肯定的感情(PA)、否定的感情(NA)、安静的感情(CA)の3因子構造であった。

手続き：生理指標は、前安静期(2分)、課題期(5分)、後安静期(5分)の3期間で測定した。心理指標は、前安静前と後安静後に測定し、カウンターバランスをとりながら2試行を行った。

結果

生理指標に関してはHR、PV、SC 全て期間の主効果が有意だった。HRはネガティブ条件の場合、両群ともに課題期から後安静期2にかけて下降していった。各期間におけるHRの平均値を算出し、図1に示した。PVは全体的に課題期2から後安静期2にかけて下降していった。SCは全体を通して想起群は下降していく傾向が見受けられた。心理指標に関してPAは、ポジティブ条件に上昇傾向が見られた。各期間におけるPA得点の平均値を算出し、図2に示した。NAはポジティブ条件において下降傾向にあり、ネガティブ条件は上昇傾向にあった。CAは全体を通して下降していった。

考察

今回の結果から、PA得点に顕著な差が見られた。しかし、NA、CA得点においては大きな変化は見られなかった。PAにおいて想起群は全体を通して、増加していったが、記述群は課題期で減少し、後安静期に前安静期と同様な水準まで回復していった。PA得点が前安静期と同様な水準まで回復した要因は情動焦点型コーピングが働いたためと考えられる。HRはネガティブ条件において差が見られた。PV、SCは大きな差は見られなかった。HRにおいて想起群は課題期1から後安静期2にかけて下降していったが、記述群は課題期2から後安静期2にかけて下降していた。それらは回想中の意識の違いが差によって生じたと考えられる。回想の違いがPA得点、HRに大きな変化があると考えられた。

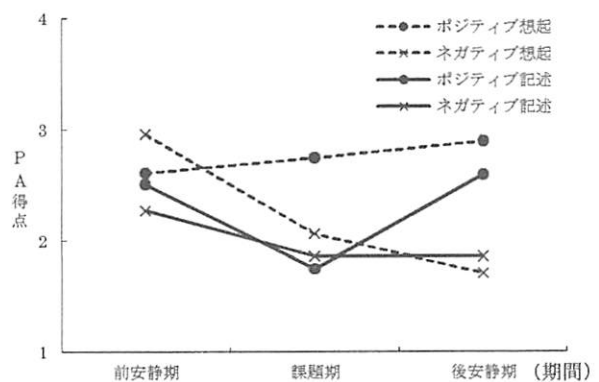


図2 各期間のPA得点の平均

回想における表現の違いが生理・心理指標に与える
影響

学籍番号 14HP104
氏名 石井 諒
担当教員 長野祐一郎

序と目的

日常生活で人はストレスを感じる場面が多い。大学生の場合、ストレス要因が多様であることが特徴として挙げられるかもしれない。例えば、講義の課題、就職活動などの負荷に加え、大学やアルバイトでの人間関係が大きなストレス要因となっていると思われる。近年、感情労働(emotional labor)という概念が注目されている。感情労働とは、仕事上の必要性から、自己の心の感情とは別に組織として求められる感情になるように、自らの感情を調整する心理的過程と定義される(Zapf,2002)。つまりアルバイト中にネガティブ感情を抑制することにより、ストレス負荷がかかる場面が多いのではないだろうか。中川・鈴木(2013)は感情労働によって生じる感情のずれが心臓血管系の反応に関与していると述べている。そこで本研究はアルバイトにおいてストレスを感じる出来事に注目した。アルバイト先のストレスを感じる出来事として理不尽な叱責、クレーム、自分の失敗が挙げられる。手塚・敦賀・村瀬・鈴木(2007)は、日常場面では、問題に直面している最中にネガティブ感情を処理することは困難で、目の状況が客観的には解消したとしても、喚起された感情反応が持続したままである場合が多いとした。それらの日常で生じるストレスは抑制してしまう傾向にある。過度の抑制は、心身に負担を掛け、様々な悪影響を及ぼすとされている。抑制は、短期的な免疫機能を低下させ(Gross & Levenson, 1997)、長期的な健康を脅かす(Pennebaker & O'Heeron, 1984)とされている。このような日常におけるストレスの対処方法として筆記療法が存在する。例えば Pennebaker(1986)が提唱した筆記表現法である。これは自分が体験したネガティブな経験を考えや感情を交えながら筆記によって開示するという方法である。筆記表現法の効果について、Pennebaker(1986)は、筆記によってネガティブな感情が抑制され、心身に良い影響を与えると報告している。つまり過去のネガティブな経験を記述により回想することでストレスを軽減し、ポジティブな経験であれば心身に良い影響が与えられるのではないかと考えた。

近年の実験心理学において、記述中の生理反応を計測する実験はあまり行われていない。一般的に筆記表現法が用いられる実験は長期間かけて質問紙による調査を行い、それを元に心身の変化を分析している。しかし、短期間でも効果を明確にできると考え、質問紙と同時に生理反応を計測することにした。澤田(2004)は、ストレス負荷期の血圧変動は、心臓活動と血管活動の双方の影響を受けると述べており、岡田・廣中・宮森(2005)によると、ストレス要因に対して覚醒状態を上げ、効率よくエネルギーを発散し、素早くストレス源への対処を行えるようにするための生理的な変化として、交感神経活動の賦活による汗腺活動の増加、血管の収縮が起こるとされている。皮膚コンダクタンスは汗腺活動、指尖容積脈波は血管の収縮を捉える指標として多くの研究で用いられている。その反応を検討するために心拍、指尖容積脈波、皮膚コンダクタンスを計測することとした。回想法の違いによりストレス反応に違いがあると考えた。通常の頭の中のみでの回想に比べて、記述を伴う回想の方がストレスを緩和できると考えられる。これは記述による情動焦点型コーピングが有効に働く可能性が考えられるためである。尾関・原田・津田(1991)によると、情動焦点型コーピングを行ったものほどストレス反応が弱い傾向があると述べている。逆にポジティブな経験の想起による心身への良い影響は記述した際の方が大きいとも考えられる。課題中の生理反応を計測し、記述によるストレス軽減を明確にすることで、記述によるストレスマネジメントの有効性を検討する。つまり、記述によるストレスマネジメントが有効であれば、日常でストレスを感じた際にその出来事を記述することによるスト

レス軽減ができる可能性がある。

以上のことからネガティブ体験を回想する際に頭の中だけで想起するよりも記述による想起を用いることによってストレス軽減を大きく見込めると仮定し、実験を行った。本研究は回想する内容の違いが筆記中の生理反応を検討することを目的とした。

方法

実験参加者

アルバイト経験のある大学生 20 名(平均年齢 21 歳、 $SD=1.8$)を用いた。そのうち 10 名はアルバイトの出来事を記述による想起する記述群、残り 10 名をアルバイトの出来事を想起する想起群に分けた。

実験課題

記述群は課題期に用意した紙にアルバイトでの嫌な出来事または嬉しかった出来事を 5 分間記述してもらった。また想起群は課題期に頭の中でアルバイトでの嫌な出来事または嬉しかった出来事を 5 分間想起してもらった。

生理指標

生理指標として心拍数 (Heart Rate:HR)、指尖容積脈波(Pulse Volume:PV)、皮膚コンダクタンス(Skin Conductance:SC)の 3 つを使用した。HR は自作心電図アンプを用い、第 II 誘電法電極配置により測定した。PV は自作脈波計測装置により非利き手第 2 指から測定した。SC は自作皮膚電動測定アンプにより母子球、小指球から測定した。

心理指標

一般感情尺度(小川・門地・菊谷・鈴木,2000)を用いた。肯定的感情(Positive Affect:PA)、否定的感情(Negative Affect:NA)、安静的感情(Calmness Affect:CA)の各 8 項目、計 24 項目に対して“まったく感じていない”から“非常に感じている”までの 4 件法を用いた。

実験スケジュール

前安静期 2 分、課題期 5 分、後安静期 5 分の計 12 分で計測を行った(図 1)。ネガティブ感情を想起するネガティブ条件、ポジティブ感情を想起するポジティブ条件 1 回ずつ行った。順序効果を抑制するため、カウンターバランスをとった。

手続き

参加者にインフォームドコンセントを得て、一般感情尺度に回答を求めた後、教示を行った。教示は「実験は前安静 2 分、課題 5 分、後安静 5 分で行います。それを 2 試行行います。課題は過去のアルバイト経験を元に行っていただきます。課題の内容は課題期に入りましたらこちらから提示します。」とした。教示を終えたら後計測を開始した。後安静終了後、一般感情尺度の回答を求めた。回答が終了した後休憩を取り、条件を変えて同様の実験を行った。実験を行う際のスケジュールは以下の通りであった(図 1)。

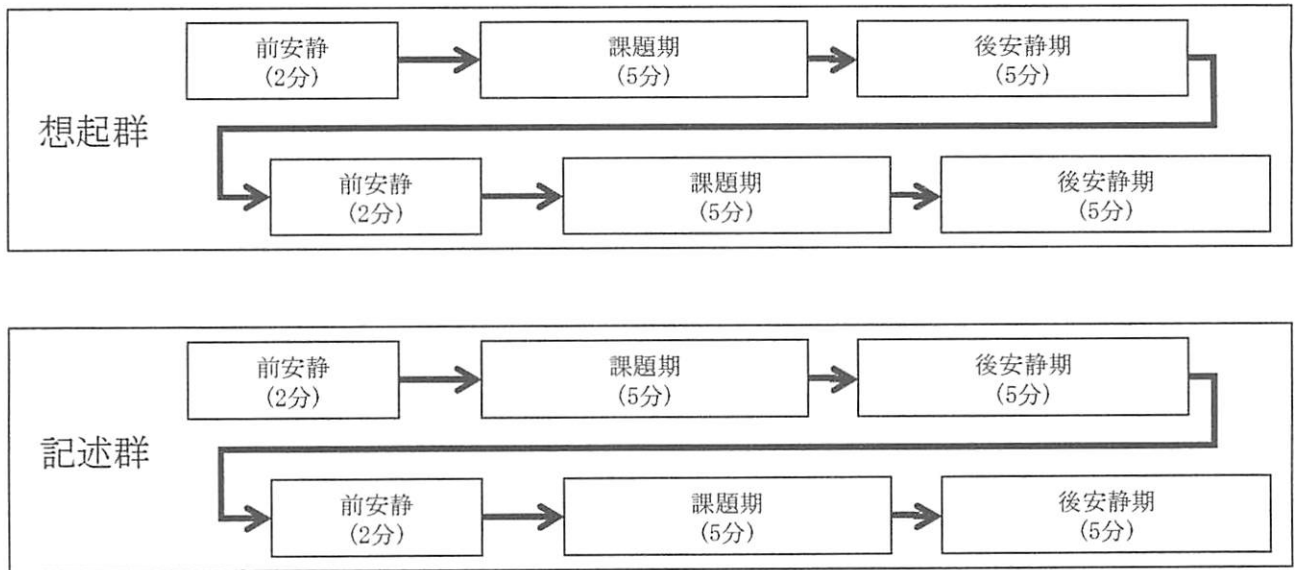


図1 実験スケジュール

結果

群別に各期間における HR 平均値を算出した(図 2)。

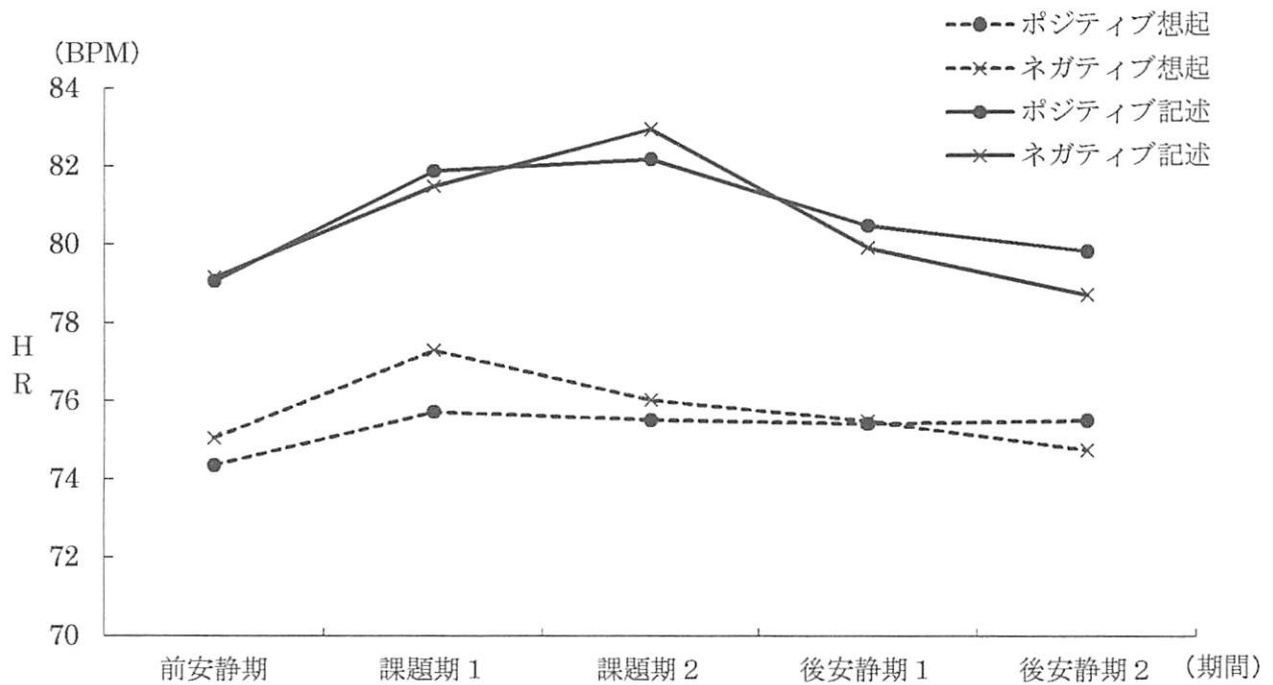


図2 各期間における HR の平均

全体を通して、HR は記述群の方が高いように見受けられた。ポジティブ条件の場合、想起群は前安静期から後安静期 2 にかけて上昇していったが、記述群は前安静期から課題期 1 まで上昇し、課題

期 1 から後安静期 2 にかけて下降していった。ネガティブ条件の場合、想起群は前安静期から課題期 1 にかけて上昇し、課題期 1 から後安静期 2 にかけて下降していった。記述群の場合、前安静期から課題期 2 まで上昇していき、課題期 2 から後安静期 2 にかけて下降していった。

各期間の HR の平均値を算出し、それらを従属変数として、2(群:想起、記述)×2(感情条件:ポジティブ、ネガティブ)×5(期間:前安静期、課題期 1、課題期 2、後安静期 1、後安静期 2)の 3 要因混合計画の分散分析を行った。その結果、群の主効果($F(1,18)=4.31, p<.10$)が有意傾向であり、期間の主効果($F(4,72)=6.78, p<.01$)が有意であった。条件の主効果($F(1,18)=0.00, n.s.$)、群×条件の交互作用($F(1,18)=0.02, n.s.$)、群×期間の交互作用($F(4,72)=1.69, n.s.$)、群×期間の交互作用($F(4,72)=0.89, n.s.$)、群×条件×期間の交互作用($F(4,72)=0.33, n.s.$)は有意でなかった。期間の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結果、前安静期と課題期 1、課題期 2、課題期 1 と後安静期 1、後安静期 2、課題期 2 と後安静期 1、後安静期 2 の間に有意な差が認められた($p<.05$)。前安静期と後安静期 1、後安静期 2、課題期 1 と課題期 2、後安静期 1 と後安静期 2 に差はなかった。つまり、全体的に記述群の HR が高い傾向にあり、課題中に HR が上昇することが示された。

群別に各期間における PV 平均値を算出した(図 3)。

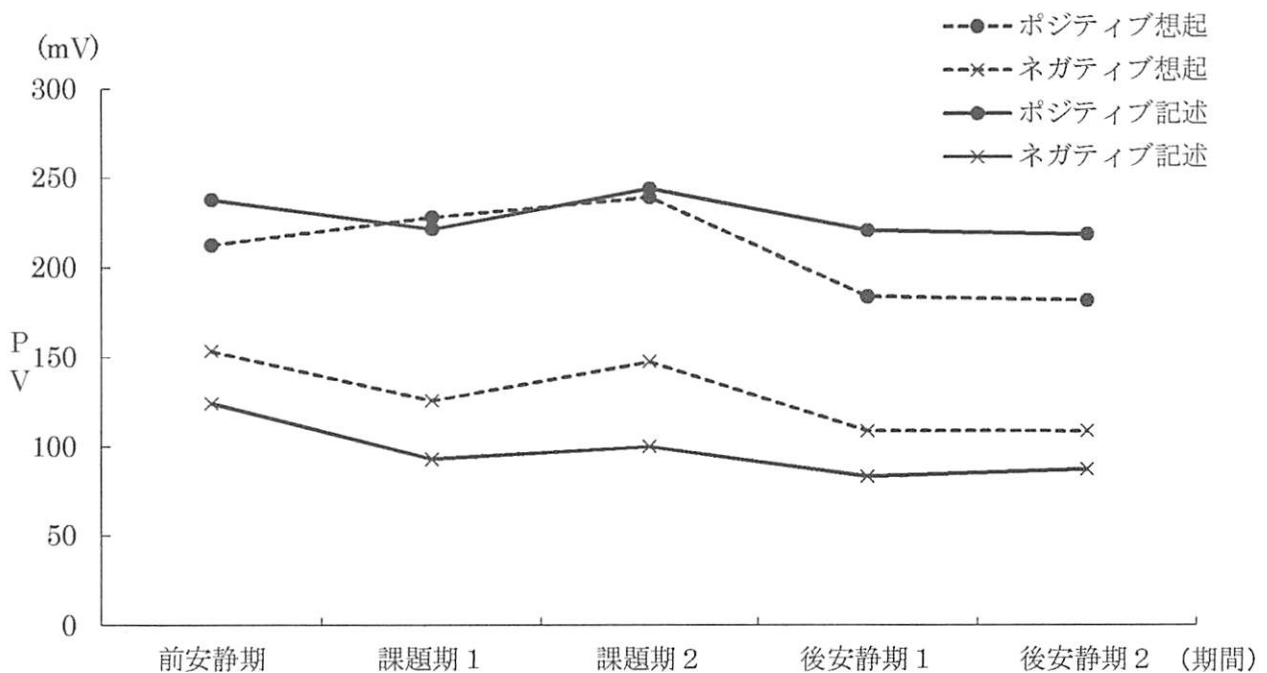


図 3 各期間における PV の平均

全体を通して、PV はポジティブ条件の方が高いように見受けられた。条件ごとに比較するとポジティブ条件の場合、想起群は前安静期から課題期 2 にかけて上昇していき、課題期 2 から後安静期 2 にかけて下降していった。記述群は課題期 1 から課題期 2 で一度上昇しているが、下降していく傾向が見られた。ネガティブ条件の場合も同様な傾向がみられた。

各期間の PV 平均値を算出し、それらを従属変数として、同様に分散分析を行った。その結果、期間の主効果($F(4,72)=3.98, p<.01$)、条件×期間の交互作用($F(4,72)=3.17, p<.05$)が有意であった。群の主効果($F(1,18)=1.75, n.s.$)、条件の主効果($F(1,18)=0.18, n.s.$)、群×条件の交互作用($F(1,18)=1.66,$

n.s.)、条件×期間の交互作用($F(4,72)=0.23$, n.s.)、群×条件×期間の二次交互作用($F(4,72)=0.70$, n.s.)は有意でなかった。期間の主効果が有意であったため、同様に多重比較を行った結果、課題期2と後安静期1、後安静期2の間に有意な差が認められた($p<.05$)。前安静期と課題期1、課題期2、後安静期1、後安静期2、課題期1と課題期2、後安静期1、後安静期2、後安静期1と後安静期2に差はなかった。さらに条件×期間の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、期間のポジティブ条件における主効果($F(4,72)=4.98$, $p<.01$)は有意であった。条件における主効果は全期間において有意ではなかった。つまり、全体的にPVはポジティブ条件の方が高いことが示された。

群別に各期間におけるSC平均値を算出した(図4)。

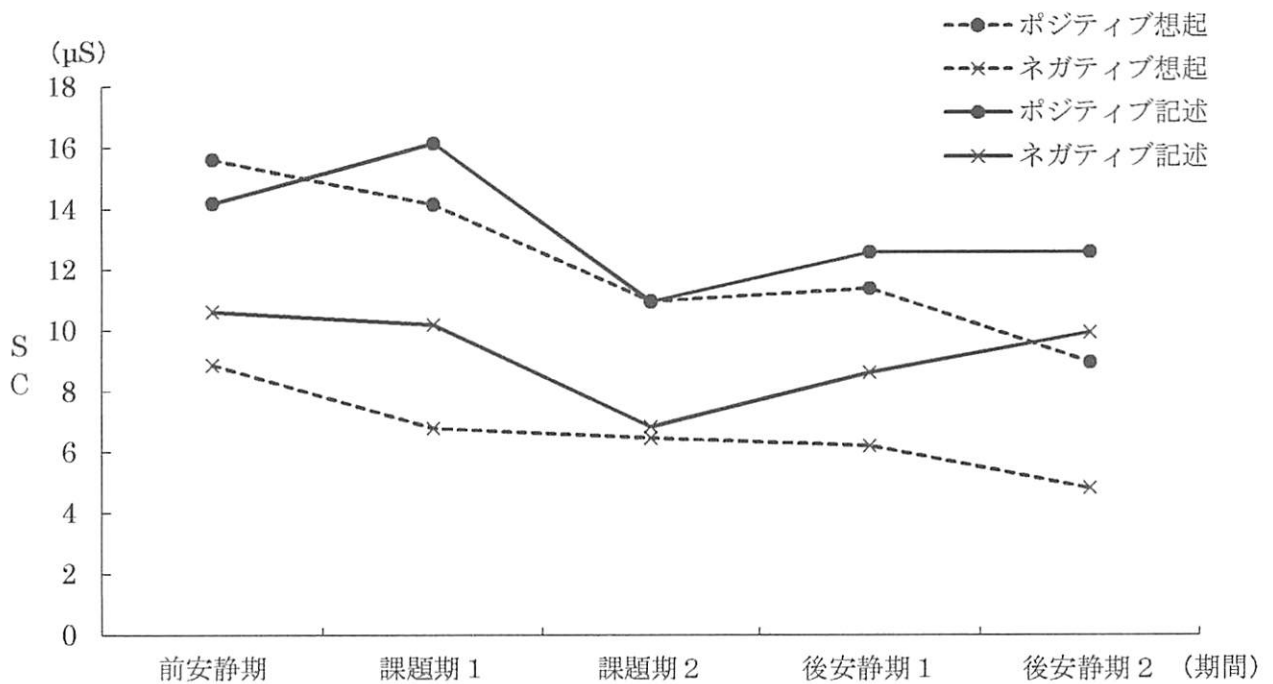


図4 各期間におけるSCの平均

全体を通して、SCはポジティブ条件の方が高いように見受けられた。条件ごとに比較するとポジティブ条件の場合、想起群の場合、前安静期から後安静期2にかけて下降していった。記述群の場合、課題期1から課題期2にかけて下降しているが、それ以外の期間では上昇していった。ネガティブ条件の場合、想起群は前安静期から後安静期2にかけて下降していったが、記述群の場合、課題期2から上昇傾向が見られた。

各期間のSC平均値を算出し、それらを従属変数として、同様に分散分析を行った。その結果、期間の主効果($F(4,72)=6.12$, $p<.01$)が有意であった。群の主効果($F(1,18)=0.07$, n.s.)、条件の主効果($F(1,18)=1.31$, n.s.)、群×条件の交互作用($F(1,18)=0.11$, n.s.)、群×期間の交互作用($F(4,72)=0.11$, n.s.)、条件×期間の交互作用($F(4,72)=1.69$, n.s.)、表現×感情×期間($F(4,72)=0.83$, n.s.)の交互作用が有意でなかった。期間の主効果が有意であったため、同様に多重比較を行った結果、前安静期1と課題期2、後安静期1、後安静期2、課題期1と課題期2、後安静期1、後安静期2の間に有意な差が認められた($p<.05$)。課題期2と後安静期1、後安静期2、後安静期1と後安静期2に差はなかった。つまり、全体的にSCは後安静期2にかけて下降していくことが示された。

群別に各期間における PA 得点の平均値を算出した(図 5)。

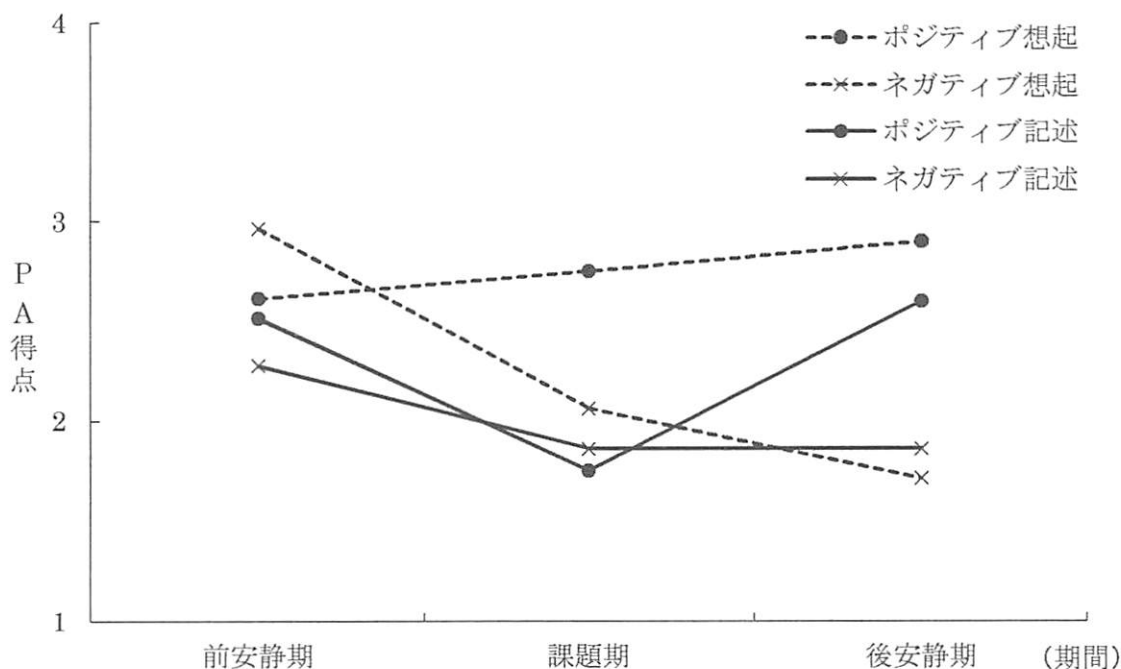


図 5 各期間における PA 得点の平均

全体を通して、ネガティブ条件の場合想起群、記述群ともに課題期にかけて PA 得点が減少していく傾向が見受けられた。ポジティブ条件の場合、想起群は前安静期から後安静期にかけて得点が増加していったが、記述群は前安静期から課題期にかけて減少し、後安静期にかけて増加していった。ネガティブ条件の想起群の場合、前安静期から後安静期にかけて得点が大きく減少していったが、記述群は緩やかに減少していったように見受けられた。

各期間の PA 得点の平均値を算出し、それらを従属変数として、2(群:想起、記述)×2(感情条件:ポジティブ、ネガティブ)×3(期間:前安静期、課題期、後安静)の 3 要因混合計画の分散分析を行った。その結果、群の主効果($F(1,18)=3.04, p<.10$)が有意傾向、期間の主効果($F(2,36)=12.17, p<.01$)、群×期間の交互作用($F(2,36)=3.50, p<.05$)、条件×期間の交互作用($F(2,36)=11.98, p<.01$)、表現×感情×期間の交互作用($F(2,36)=5.81, p<.01$)が有意であった。条件の主効果($F(1,18)=12.66, p<.01$)、群×条件の交互作用($F(1,18)=0.98, n.s.$)は有意でなかった。期間の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結果、前安静期と課題期、後安静期間に有意な差が認められた($p<.01$)。課題期と後安静期に差はなかった。群×期間の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、群の前安静期における主効果($F(1,54)=2.81, p<.10$)、課題期における主効果($F(1,54)=6.53, p<.05$)、期間のポジティブ条件における主効果($F(2,36)=6.46, p<.01$)、ネガティブ条件における主効果($F(2,36)=9.23, p<.01$)が有意であった。群の後安静期における主効果($F(1,54)=0.10, p<.01$)は有意でなかった。条件×期間の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、条件の課題期における主効果($F(1,54)=3.01, p<.10$)、後安静期における主効果($F(1,54)=33.75, p<.01$)、群のポジティブ条件における主効果($F(2,72)=6.02, p<.01$)、ネガティブ条件における主効果($F(2,72)=18.12, p<.01$)が有意だった。

条件の前安静期における主効果($F(1,54)=0.16, n.s.$)は有意でなかった。つまり、全体を通してポジティブ条件の場合 PA 得点は上昇し、ネガティブ条件の場合減少していくことが分かった。

群別に各期間における NA 得点の平均値を算出した(図 6)。

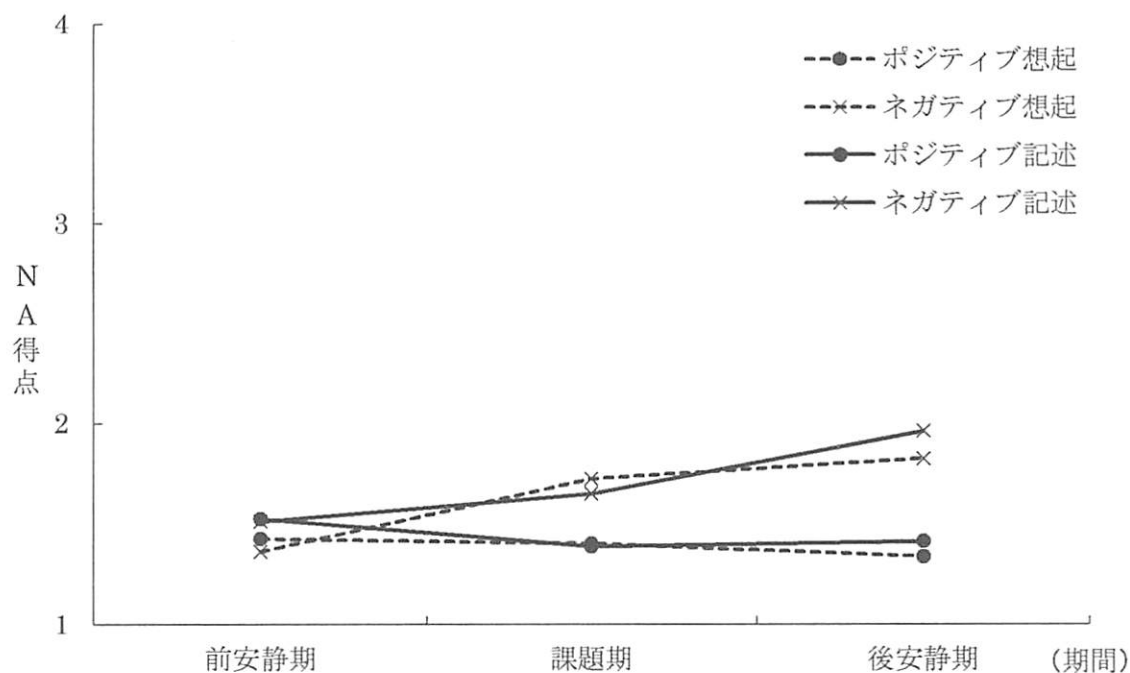


図 6 各期間における NA 得点の平均

全体を通して、ネガティブ条件の場合想起群、記述群ともに NA 得点が増加、ポジティブ条件の場合両群ともに減少していくことが見受けられた。ポジティブ条件の場合、両群ともに緩やかに減少していった。ネガティブ条件の場合は群ごとに変化が見られた。想起群は前安静期から課題期にかけて大きく増加しているが、記述群は課題期から後安静期にかけて大きく増加していくことが見受けられた

期間の NA 得点の平均値を算出し、それらを従属変数として、同様に分散分析を行った。その結果、条件の主効果($F(1,18)=7.37, p<.05$)、条件×期間の交互作用($F(2,36)=9.33, p<.01$)は有意であった。群の主効果($F(1,18)=0.14, n.s.$)、群×条件の交互作用($F(1,18)=0.01, n.s.$)、期間の主効果($F(2,36)=2.45, n.s.$)、群×期間の交互作用($F(2,36)=0.66, n.s.$)は有意でなかった。また、群×条件×期間の二次の交互作用($F(2,36)=0.14, n.s.$)は有意でなかった。条件×期間の交互作用が有意であったため、条件の単純主効果を求めたところ、条件の課題期における主効果($F(1,18)=6.64, p<.05$)、後安静期における主効果($F(1,18)=10.59, p<.01$)、期間のネガティブ条件における主効果($F(2,36)=5.76, p<.01$)が有意であった。条件の前安静期における主効果($F(1,18)=0.25, n.s.$)、期間のポジティブ条件($F(2,36)=1.75, n.s.$)が有意でなかった。つまり、全体を通して両群のネガティブ条件における NA 得点の増加が示された。

群別に各期間における CA 得点の平均値を算出した(図 7)。

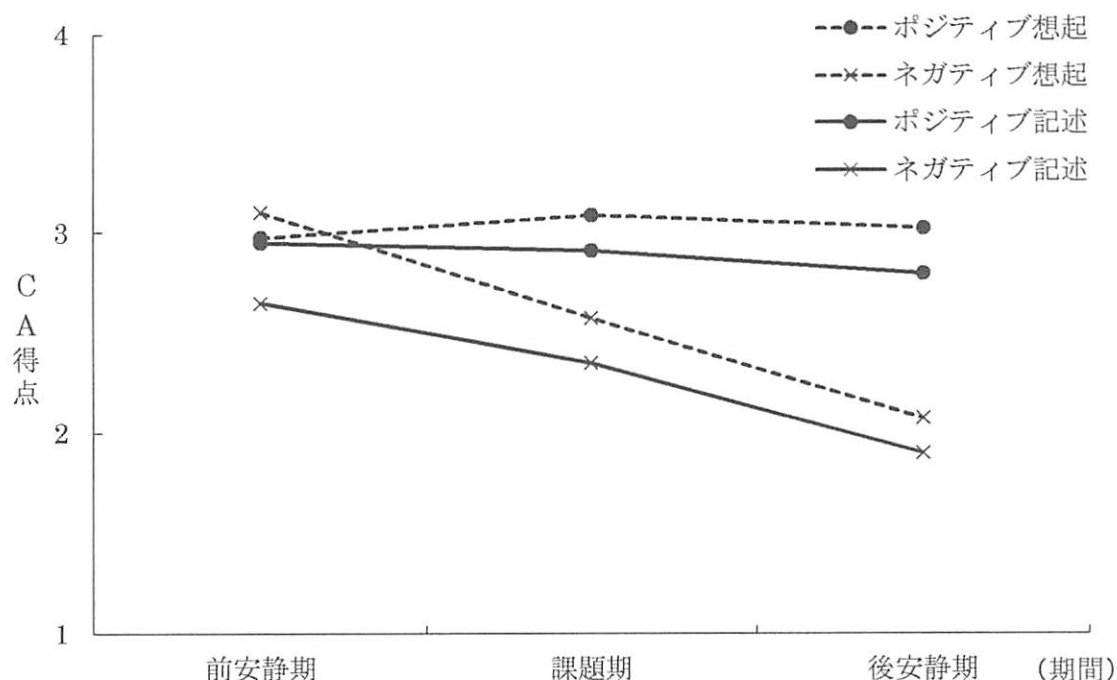


図 7 各期間における CA 得点の平均

全体を通して、ネガティブ条件の方がポジティブ条件よりも CA 得点が大きく減少していることが分かった。ポジティブ条件の場合、想起群は前安静期から課題期にかけて増加し、課題期から後安静期にかけて減少していったが記述群は前安静期から後安静期にかけて緩やかに減少していった。ネガティブ条件の場合、想起群の方が記述群よりも大きく減少していった。

期間の CA 得点の平均値を算出し、それらを従属変数として、同様に分散分析を行った。その結果、条件の主効果($F(1,18)=14.85, p<.01$) 期間の主効果($F(2,36)=7.52, p<.01$)、条件×期間の交互作用($F(2,36)=6.17, p<.01$)が有意であった。群の主効果($F(1,18)=1.44, n.s.$)、群×条件の交互作用($F(1,18)=0.28, n.s.$)、条件×期間の交互作用($F(2,36)=0.02, n.s.$)は有意でなかった。また、群×条件×期間の二次の交互作用($F(2,36)=0.55, n.s.$)は有意でなかった。期間の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結果、前安静期と課題期、後安静期、課題期と後安静期の間有意な差が認められた($p<.05$)。さらに条件×期間の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、条件の課題期における主効果($F(1,18)=7.60, p<.05$)、後安静期における主効果($F(1,18)=14.35, p<.01$)、期間のネガティブ条件における主効果($F(2,36)=10.56, p<.01$)が有意であった。条件の前安静期における主効果($F(1,18)=0.58, n.s.$)、期間のポジティブ条件における主効果($F(2,36)=0.19, n.s.$)は有意でなかった。つまり、ネガティブ条件の方がポジティブ条件よりも CA 得点が大きく減少していることが示された。

PA 得点において、ポジティブ条件の記述群で課題期での値の減少がみられた。どの項目によって PA 得点が減少しているかを明確にするため、ポジティブ条件における PA 下位尺度ごとの平均値を算出した(図 8)。

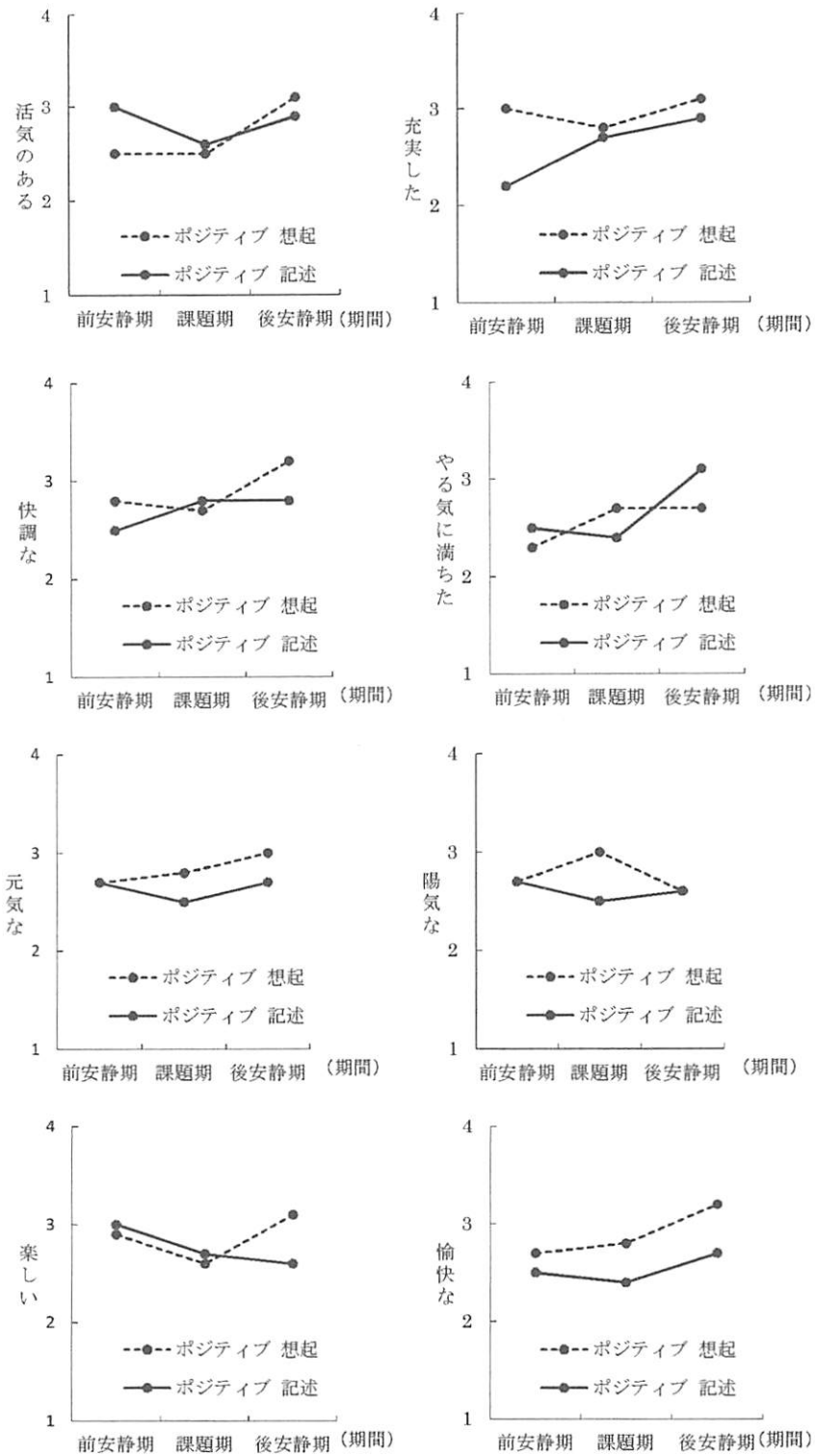


図 8 各 PA 下位尺度の平均値

全体を通して、記述群の課題期において減少する項目が多かった。想起群は、PA 得点が課題期から後安静期にかけて増加する項目が多かった。それに対して記述群は、PA 得点が前安静期から課題期にかけて減少する項目が7項目あった。以上のことから課題期では記述群はPA 得点が減少することが分かった。

考察

本研究は回想する内容の違いが筆記中の生理反応を検討することが目的であったが、それらを明確にすることが出来たと言える。心理指標に注目するとPA 得点に顕著な差が見られた。ネガティブ条件は両群ともに全体を通して減少していった。ポジティブ条件の場合、想起群は全体を通して増加していく傾向にあった。記述群は課題期において減少が見られたが、後安静期において前安静期と同様の水準まで回復していた。課題期においてこの減少がみられたのは筆記によって、文章構成を考慮することや、記述した文章からのフィードバックが働いていたため、ポジティブ感情が抑制されたと考えられる。後安静期においてPA 得点が前安静期と同様の水準まで回復した要因として、コーピングが働いたためと考えられる。コーピングとは何かしらのストレス負荷を処理しようとする努力する行動である(Lazarus 1993)。コーピングは問題焦点型コーピング、情動焦点型コーピングに分類される。問題焦点型コーピングはストレスフルな状況そのものを解決しようとする具体的な努力を意味しており、情動焦点型コーピングは直接問題を解決するのではなく、問題によって生じた情動の調整を目的にしている(林・福川・小杉・大塚・島津・田中・田中・種市・山崎,2002)。したがって安静期においてPA 得点が前安静期と同様の水準まで回復した要因は情動焦点型コーピングが働いていたと考えられる。課題期に記述群のPA 得点が減少したのは、文章構成を考慮などの負荷による情動の変化があったからと考えられる。しかし、後安静期において情動焦点型コーピングが働き、情動の調整をしたために前安静期と同様の水準まで回復したと考えられる。

NA 得点において、前安静期から課題期にかけてネガティブ条件は増加傾向にあり、ポジティブ条件はあまり変動がなかった。両群において、大きな差は見られなかった。CA 得点において、前安静期から課題期にかけてネガティブ条件は減少傾向にあり、ポジティブ条件はあまり変動がなかった。両群において、大きな差は見られなかった。

次に生理指標に注目すると、HR に大きな変化が見られた。ポジティブ条件の場合、想起群はあまり変動が見られず、記述群は前安静期から課題期1にかけて上昇し、課題期1から後安静期2にかけて下降していった。ネガティブ条件の場合、想起群は前安静期から課題期1にかけて上昇し、課題期1から後安静期2にかけて下降していった。記述群は前安静期から課題期2にかけて上昇し、課題期2から後安静期2にかけて下降していった。HR の下降が記述群に比べて想起群が著しくみられた。これは想起が記述群と比較して、回想した内容だけを保持しておくことが困難であり、対象の想起とは別に他の想起もしてしまうためHR の上昇が持続しなかったと考えられる。それに対して記述群は記述にすることで内容を保持することができ、文字からのフィードバックが働くため、ストレス負荷が持続したと考えられる。PV は記述群に比べて想起群の方が上昇すると考えた。しかし、想起群にあまり変化は見られなかった。Williams(1986)は、心臓の活動を主体として血圧上昇が生じるパターン1と、血管の収縮が主体となって血圧上昇が生じるパターン2があると述べている。記述群はパターン1

を生じやすく、想起群はパタン2を生じやすいと考えられる。したがって、記述群よりも想起群ではPVが上昇すると考えられたが、そのような群差は見られなかった。SCは課題期において群差が見られた。想起群は全体を通して下降していった。記述群は課題期において下降が見られたが、後安静期において前安静期と同様の水準まで回復していた。

本研究の目的は回想する内容が筆記中の生理反応を検討することであったが、それらを明確にすることが出来たといえる。ネガティブ条件の記述群のHRに注目すると課題期に上昇しているが、後安静期にかけて大きく下降しており前安静期と同様の値まで下降していた。心理指標に注目するとポジティブ感情は想起群に比べて記述群の方が喚起されており、ネガティブ感情の抑制も働いている。総じてこれは情動型ストレスコーピングが働いたためだと考える。したがって想起群に比べて、記述群の方がストレス軽減を見込めることから記述によるネガティブな経験の回想はストレスマネジメントとして有効である可能性が見られた。本研究の問題点は、回想するアルバイト経験の時期であった。回想する内容の時期が被験者ごとに違うため、ストレスマネジメントの有効性を明確にできなかったと考えられる。回想する内容の時期を統一し、再度計測を行うことでストレスマネジメントの有効性を明確にできると考えられる。

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.
- 林弥生・福川康之・小杉正太郎・大塚泰正・島津明人・田中健吾・田中美由紀・種市康太郎・山崎健二(2002) ストレス心理学 個人差のプロセスとコーピング 川島書店
- Lazarus,R,S(1993) Coping theory and research : Past, present, and Future. *Psychosomatic Medicine* 55,234-247.
- 中川紗江・鈴木直人(2013) 主観的な感情が要求される表情表出の違いが生理反応に及ぼす影響 生理心理学と精神生理学 31(3) 181-191.
- 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 pp.241-246
- 岡田隆 廣中直行 宮森孝志(2005) 生理心理学 脳のはたらきからみた心の世界 サイエンス社
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰(1991) 大学生の生活ストレス、コーピング、パーソナリティとストレス反応 健康心理学研究 Vol.4 1-9.
- Pennebaker, J. W., & O'Heeron, R. C.(1984) Con-fiding in others and illness rate among spouses of suicide and accidental-death victims. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 473-476.
- Pennebaker, J. W. & Beall, S. K.(1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- 澤田幸展(2004)血圧回復性心理学評論 Vol.47 No.4 421-437.
- 手塚洋介 敦賀麻里子 村瀬裕子 鈴木直人(2007) 認知的評価がネガティブ感情体験と心臓血管反応の持続に及ぼす影響 心理学研究 Vol.8 No.1 42-50.

- Williams, R. B. (1986) Patterns of reactivity and stress. In K. A. Matthews, S. M. Weiss, T. Detre, T. M. Demobroski, B. Falkner, S. B., Manuck & R. B. Williams (Eds.), Handbook of stress, reactivity, and cardiovascular disease. New York : John Wiley & Sons. 109-125.
- Zapf, D. (2002). Emotion work and psychological well-being: A review of the literature and some conceptual considerations. Human Resource

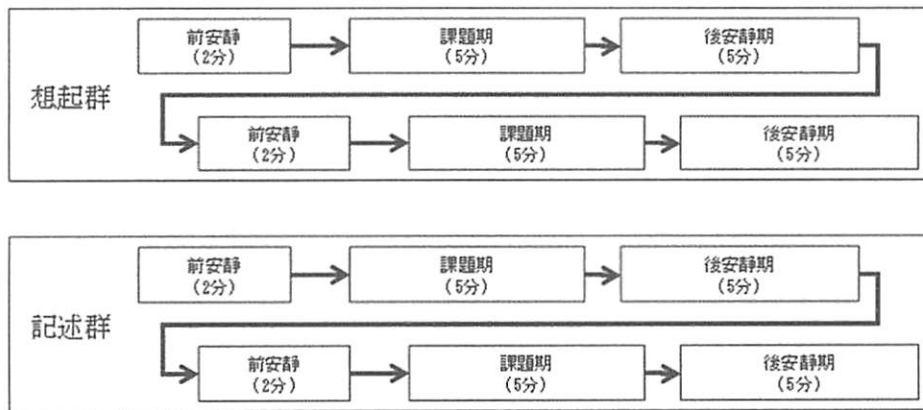


図1 実験スケジュール

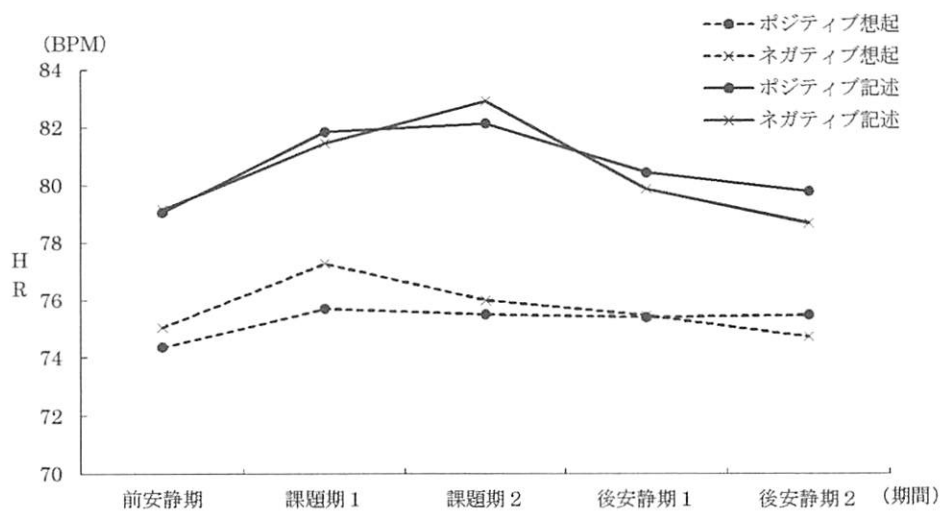


図2 各期間のHRの平均値

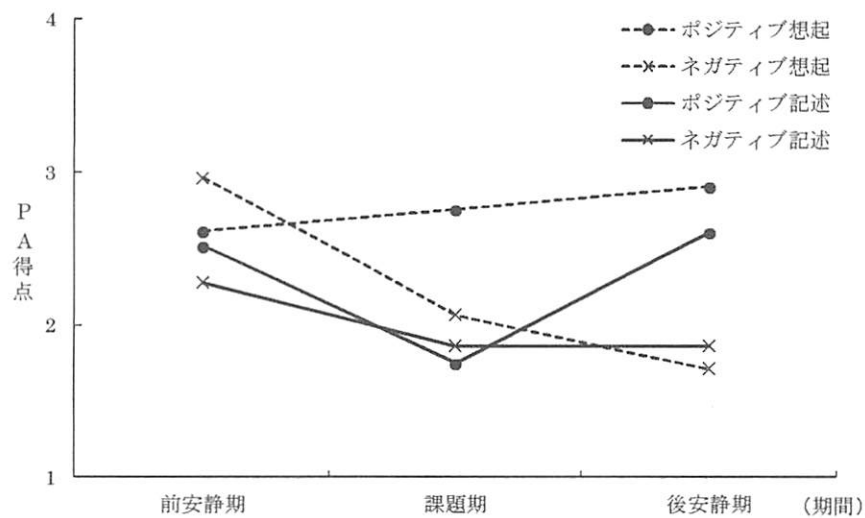


図3 各期間のPA得点の平均値

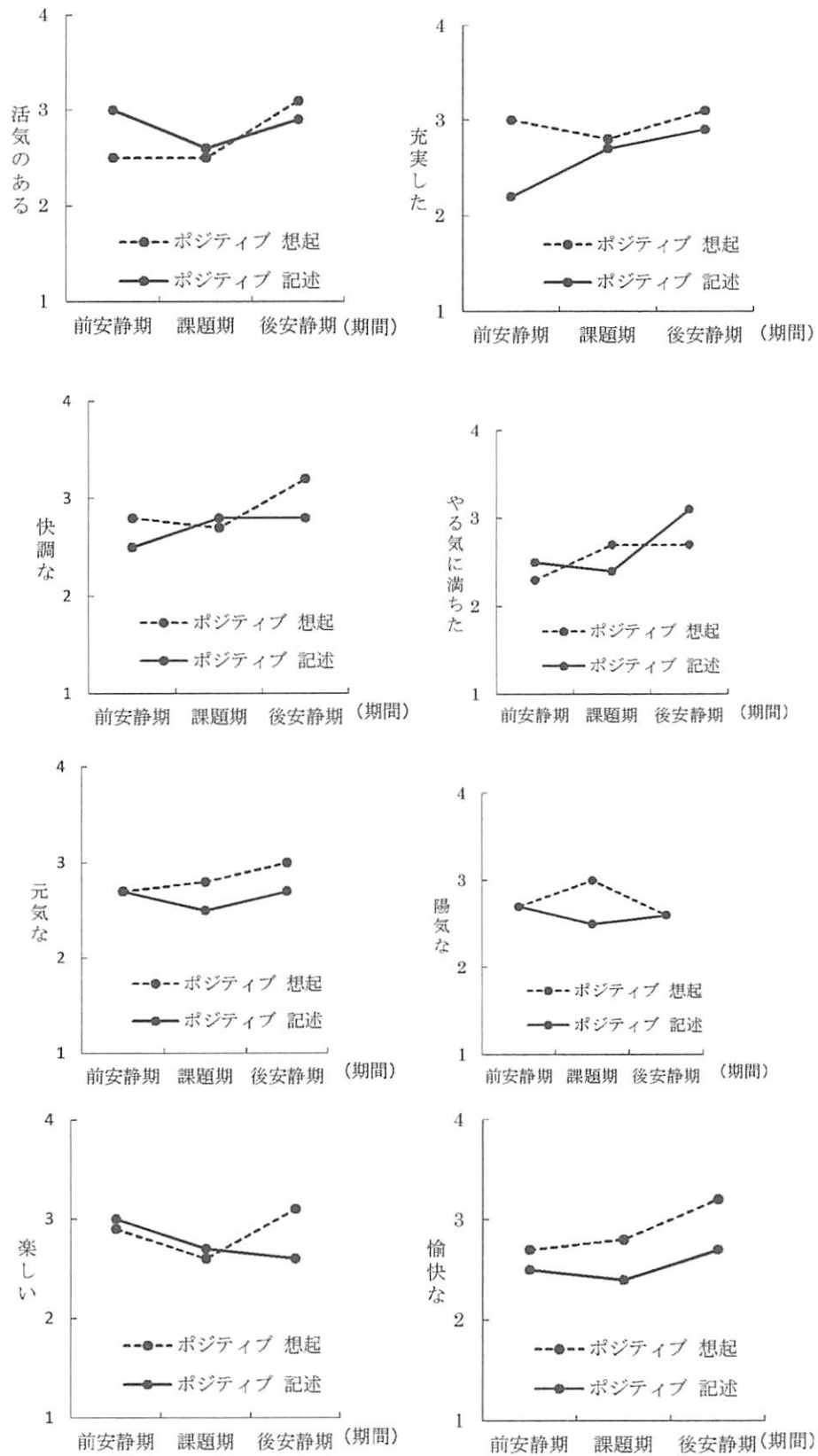


図4 各PA下位尺度の平均値