

## 勤労者におけるコーピングパターンおよび コーピングの選択理由とストレス反応の関連

広島国際大学心理科学部臨床心理学科 森本浩志

要旨：本研究の目的は、コーピングの組み合わせの観点から、コーピングの選択理由とコーピングの効果との関連を、ストレスラーの質的特徴を考慮して検討することであった。東京都内のIT企業に勤める勤労者1、156名に、ストレスラー、コーピング、コーピングの選択理由、ストレス反応についての質問紙調査を行った。その結果、勤労者のコーピングパターンは、課題ストレスラーと対人ストレスラーに共通して、問題焦点型コーピングと回避型コーピングを組み合わせるタイプ、情動焦点型コーピングを主に用いるタイプ、相対的にストレス状況への適応努力が少ないタイプの3タイプに分けられ、課題ストレスラーにおいてのみ、これらのタイプに加えて、回避型コーピングを主に用いるタイプがあることが示唆された。そして、回避型コーピングのみを用いるタイプにおいては、その選択理由として、個人にとってポジティブな事柄よりも、ネガティブな事柄からの回避に主眼が置かれていることが多いが、それ以外のタイプにおいては、コーピング選択とその理由との間に、特定の関係があるわけではないことが示唆された。コーピングの選択理由がコーピングの効果に与える影響は、特定のコーピングの組み合わせに依存せず、また、課題ストレスラーおよび対人ストレスラーともに、個人にとってポジティブな事柄の獲得よりも、ネガティブな事柄からの回避に主眼を置いてコーピングを行っている場合に、ストレス反応が高いことが示された。

### 問 題

ストレスラーに対する対処行動（コーピング）は、ストレス状況に適応するために行われる認知的・行動的努力であり（Lazarus & Folkman、1984）、心身の健康の維持における重要な要因の1つである（Aldwin、1994）。十分に統一した見解は得られていないものの、コーピングはストレス状況の改善に向けた努力である問題焦点型コーピング、ストレスラーにより生じたネガティブな感情の調整の努力である情動焦点型コーピング、ストレス状況からの逃避・回避の努力である回避型コーピングに大別できることが指摘されている（神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野、1995）。そして、ストレスラーの質的特徴（たとえば、課題ストレスラーと対人ストレスラー）に応じて結果が異なるものの、一般的に問題焦点型コーピングはストレス反応と負の関連、情動焦点型コーピングおよび回避型コーピングはストレス反応と正の関連があることが指摘されている（Penley、Tomaka、& Wiebe、2002）。一方で、人はストレスラーに対して単一のコーピングのみを行うのではなく、複数のコーピングを組み合わせる行うことが指摘されている（Folkman & Lazarus、1980；児玉・片柳・嶋田・坂野、1994；島津・小杉、1998）。そして、ストレス反応の低減においては、少数のコーピングを行うよりも、多様なコーピングを組み合わせ、状況に応じて柔軟に使い分けることが有効であることが指摘されている（Cheng、2001；児玉他、1994；三野・金光、2005a）。

ところで、近年、コーピングの効果は、ストレスラーに対してどのようなコーピングを行ったかということだけでなく、どのような意図でコーピングを行ったかという、コーピング選択に関する認知の影響も受けることが指摘されている（森本・木下・嶋田、2012；鈴木、2006）。そして、コーピング選択においては、“他に方法が無いから”などのように、嫌々選択するのではなく、ストレス状況の改善や自身のネガティブな感情の緩和など、何らかの意図を持つことが、ストレス反応の低減に有効であることが指摘されている（鈴木、2006）。

一方で、意図の内容を問わず、コーピングによって達成したい事柄が、個人にとってポジティブな事柄の獲得であるのか、ネガティブな事柄の除去であるのかという、コーピングの選択理由によっても、コーピングの効果が異なることが指摘されている。たとえば、自身のネガティブな情動の緩和を意図としてコーピングを行う場合でも、それが“気を楽しにしようと思ったから”などのように、個人にとってポジティブな事柄の制御・獲得に主眼が置かれていた場合に比べて、“その状況について考えても辛くなるから”などのように、個人にとってネガティブな事柄の制御・除去に主眼が置かれていた場合は、ストレス反応が高まることが指摘されている（森田、2008；森本・木下・嶋田、2011；森本他、2012）。そして、このようなコーピングの選択理由は、特に情動焦点型コーピングの効果に関連する可能性が示唆されている（森本他、2012）。これらの指摘を踏まえると、コーピング選択に関する認知とコーピングの効果の関連についての検討においては、コーピングの意図の内容に焦点を当てるよりも、コーピングの選択理由が、個人にとってポジティブな事柄の制御・獲得であるのか、ネガティブな事柄の制御・除去であるのかということに焦点を当てるのが有用であると考えられる。

しかしながら、これまでコーピングの選択理由に関する検討は少なく、コーピングの効果にコーピングの選択理由が与える影響については、知見が限られている。また、これまでのコーピングの選択理由に関する知見は、主にストレス反応に対する単一のコーピングとその選択理由の関連を検討したものである。人はストレスラーに対して複数のコーピングを行うこと（児玉他、1994）を踏まえると、実際のストレス場面においては、どのようにコーピングが組み合わせて用いられており、それらのコーピングがどのような理由で用いられているのか、そして、コーピングの選択理由がコーピングの効果に与える影響は、コーピングの組み合わせ（コーピングパターン）の影響を受けるのか否かということについても検討する必要があると考えられる。

そこで、本研究では、コーピングの組み合わせの観点から、コーピングの選択理由とコーピングの効果との関連を検討することを目的とする。なお、ストレスラーの質的特徴に応じて、取りえるコーピングは異なること（加藤、2000）およびコーピングの効果は異なること（Penley et al., 2002）を踏まえて、本研究ではストレスラーの質的特徴を考慮して検討を行う。具体的には、勤労者が職場で経験することが多く、また職業生活における重要度が高いとされる課題ストレスラーと対人ストレスラー（厚生労働省、2008；三野・金光、2005b）を取りあげ、両ストレスラーに対するコーピングを測定することにする。

## 方法

### 調査対象者

東京都内のIT企業の従業員1,316名に調査を行い、1,156名から回答を得た(回収率=87.8%)。このうち回答に不備があった者、および最近2週間の職場で最もストレスを感じている事柄が、“課題ストレス(たとえば、職務内容)”、“対人ストレス(たとえば、同僚との不和)”、“それ以外のストレス”のうち、“それ以外のストレス”を選択した者を除いた738名(男性536名、女性202名、平均年齢39.4歳±9.9)のデータを分析に用いた。課題ストレスを選択した者は471名、対人ストレスを選択した者は267名であった。分析対象者の職種は、システムエンジニアが512名、事務職が166名、営業職が60名であった。職階は一般職あるいは非正規雇用が601名、管理職(課長以上)が137名であった。

### 調査材料

#### コーピング

森本・嶋田(2010)の職務・評価コーピング尺度と職場の対人コーピング尺度を用いた。職務・評価コーピング尺度は、職務内容などの課題ストレスに対するコーピングを測定する尺度であり、5下位尺度(問題解決、道具的サポート希求、諦め、感情発散、休息・気晴らし)25項目から構成される。職場の対人コーピング尺度は、職場の対人ストレスに対するコーピングを測定する尺度であり、4下位尺度(サポート希求、ポジティブ関係、ネガティブ関係、割り切り)20項目から構成される。いずれの尺度も十分な信頼性と妥当性を有することが確認されている。森本・嶋田(2010)によると、職務・評価コーピング尺度の問題解決および道具的サポート希求と、職場の対人コーピング尺度のサポート希求およびポジティブ関係は問題焦点型コーピングに該当し、職務・評価コーピング尺度の休息・気晴らしと、職場の対人コーピング尺度の割り切りは情動焦点型コーピングに該当し、職務・評価コーピング尺度の諦めおよび感情発散と、職場の対人コーピング尺度のネガティブ関係は回避型コーピングに該当する。

本研究では、調査対象者が選択したストレスに対応したコーピング尺度について、過去2週間に行ったコーピングを、5件法(0:まったく行わなかった-4:とてもよく行った)で評定を求めた。たとえば、課題ストレスを選択した者は、職務・評価コーピング尺度に回答した。下位尺度の $\alpha$ 係数は、職務・評価コーピング尺度は、問題解決が.73、道具的サポート希求が.70、諦めが.66、感情発散が.73、休息・気晴らしが.79、職場の対人コーピング尺度は、サポート希求が.86、ポジティブ関係が.77、ネガティブ関係が.74、割り切りが.70であった。

#### コーピングの選択理由

コーピングの選択理由尺度(森本他、2011)を用いた。本尺度は、個人がポジティブと評価する事柄の制御・獲得を目的としてコーピングを行った程度を表す“目標接近的な選択”と、個人がネガティブと評価する事柄の制御・除去を目的としてコーピングを行った程度を表す“回避的選択”の2下位尺度6項目から構成される。森本他(2011)および森本・嶋田(2012)によって、信頼性と妥当性が確認されている。本研究では、調査対象者が行ったコーピング全般の選択理由に

ついて4件法（1：全く違う—4：その通りだ）で評定を求めた。下位尺度の $\alpha$ 係数は、目標接近的な選択が .72、回避的選択が .79 であった。

### ストレス反応

職業性ストレス簡易調査票（下光・横山・大野・丸田・谷川・原谷・岩田・大谷・小田切、1998）のストレス反応尺度を用いた。本尺度は心理的ストレス反応を表す活気（3項目）、怒り（3項目）、不安（3項目）、抑うつ（6項目）、疲労（3項目）、身体的ストレス反応を表す身体愁訴（11項目）の6下位尺度29項目から構成される。本研究では、最近2週間の自身の状態について4件法（0：全く違う—3：その通りだ）で評定を求めた。分析では、全ての項目得点の合計点を用いた（活気は逆転処理を行った）。尺度の $\alpha$ 係数は.93であった。

### 手続き

調査協力が得られた企業の産業衛生スタッフが各調査対象者へ、インフォームド・コンセントに関する書類と質問票、提出用封筒を配布した。その際、研究協力については個人の自由意思が尊重され、研究に協力しない場合でも、いかなる不利益も生じないこと、一度研究に協力した場合でも、辞退したくなったらいつでも辞退できること、研究を辞退しても、いかなる不利益も生じないことを、口頭および書面で説明した。研究協力を承諾した場合には、2週間以内に質問票に回答し、回答した質問票を調査対象者自身の手で提出用封筒に厳封したうえで、産業衛生スタッフに提出するように依頼した。本研究は早稲田大学研究倫理委員会の承認を得て実施した。

### 分析手続き

まず、コーピングの選択理由について、目標接近的な選択の下位尺度得点から回避的選択の下位尺度得点を減算した。値が正の場合には、回避的選択よりも目標接近的な選択を重視してコーピングを行ったことを表す。そして、0点基準として調査対象者を2群（接近的選択優位群・回避的選択優位群）に分類した。

次に、職務・評価コーピング尺度と職場の対人コーピング尺度の下位尺度得点を対象として、それぞれ Ward 法によるクラスタ分析を行った。分析に先立ち、各変数は中心化した。得られたクラスタ（コーピングパターン）とコーピングの選択理由の2群について、各群に所属する人数の偏りを検討するために、 $\chi^2$  検定を課題ストレッサーと対人ストレッサーそれぞれにおいて行った。最後に、コーピングパターンとコーピングの選択理由を独立変数、ストレス反応を従属変数とした2要因分散分析を、課題ストレッサーと対人ストレッサーそれぞれにおいて行った。

## 結 果

使用変数の記述統計量を Table 1 に示した。また、職務・評価コーピング尺度の下位尺度得点を対象としたクラスタ分析の結果を Figure 1 に、職場の対人コーピング尺度の下位尺度得点を対象としたクラスタ分析の結果を Figure 2 に示した。職務・評価コーピング尺度については、4つの解釈可能なクラスタが得られた。クラスタ1は、諦めのみ得点が高いクラスタであった。ク

クラスタ2は、気晴らしの得点が高いクラスタであった。クラスタ3は、全体的に得点が低いクラスタであった。クラスタ4は諦め以外の得点が高かったが、特に問題解決、道具的サポート希求、感情発散の得点が高いクラスタであった。これらの特徴を踏まえ、クラスタ1は諦め型、クラスタ2は気晴らし型、クラスタ3はコーピング少型、クラスタ4は問題解決・感情発散型とした。

職場の対人コーピング尺度については、3つの解釈可能なクラスタが得られた。クラスタ1は、割り切り以外の得点が高いクラスタであった。クラスタ2は、割り切りの得点が高いクラスタであった。クラスタ3は、全体的に得点が低いクラスタであった。これらの特徴を踏まえ、クラスタ1は問題解決・回避型、クラスタ2は割り切り型、クラスタ3はコーピング少型とした。

Table 1 使用変数の記述統計量

課題ストレッサー (n=471)			対人ストレッサー (n=267)		
	M	SD		M	SD
コーピング			コーピング		
問題解決	9.02	3.46	サポート希求	6.74	4.52
道具的サポート希求	7.77	3.48	ポジティブ関係	6.66	3.93
諦め	8.67	3.49	ネガティブ関係	3.75	3.31
感情発散	2.86	2.81	割り切り	11.64	3.88
休息・気晴らし	9.65	3.94			
コーピングの選択理由			コーピングの選択理由		
接近的意図	8.61	1.85	接近的意図	8.52	1.78
回避的意図	7.50	2.03	回避的意図	7.68	2.02
ストレス反応	33.43	15.38	ストレス反応	33.02	15.85

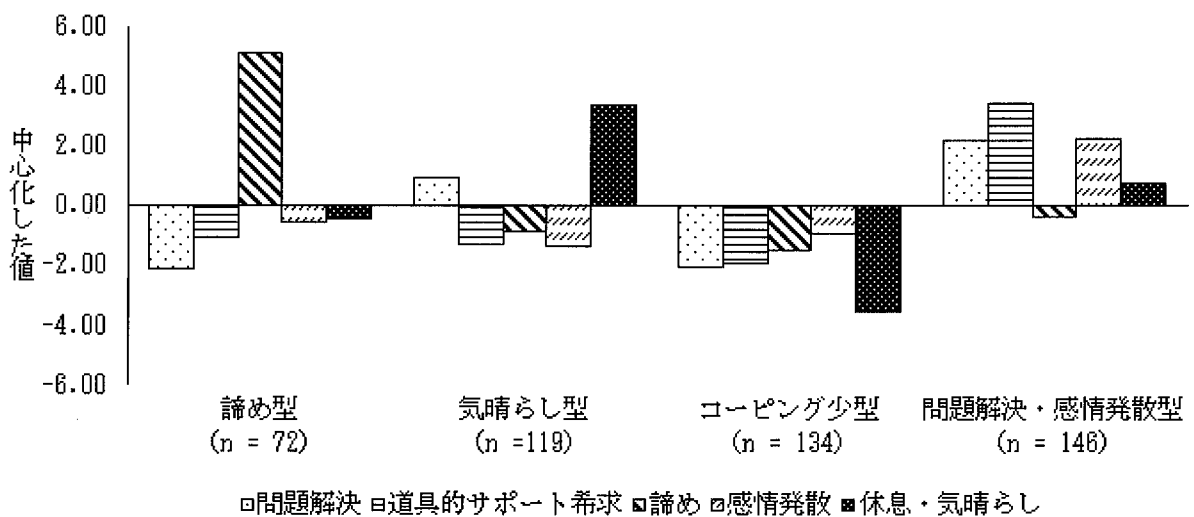


Figure 1 職務・評価コーピング尺度の下位尺度得点を対象としたクラスタ分析

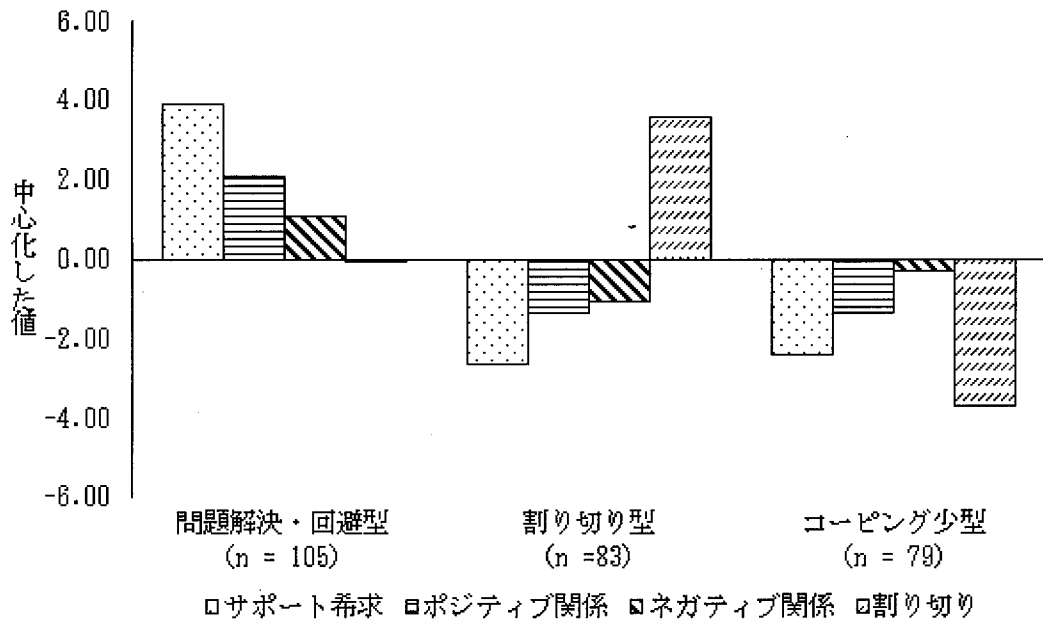


Figure 2 職場の対人コーピング尺度の下位尺度得点を対象としたクラスタ分析

コーピングパターンとコーピングの選択理由の関連についての $\chi^2$ 検定は、課題ストレスラーにおいては有意であったが( $\chi^2 = 12.29, p < .01$ )、対人ストレスラーでは有意ではなかった( $\chi^2 = 2.23, n.s.$ )。そこで、課題ストレスラーにおける結果について残差分析を行ったところ、諦め型において、接近的選択優位群よりも回避的選択優位群の方が多いことが示された( $p < .05$ )。

課題ストレスラーにおける2要因分散分析の結果を、Table 2に示した。コーピングパターンの主効果( $F(3, 463) = 12.40, p < .01$ )とコーピングの選択理由の主効果( $F(1, 463) = 7.97, p < .01$ )が有意であったが、交互作用は有意ではなかった( $F(3, 463) = 0.77, n.s.$ )。Sidak法による多重比較を行った結果、コーピングパターンについては、気晴らし型は諦め型およびコーピング少型に比べて有意にストレス反応が低く、問題解決・感情発散型はコーピング少型に比べて有意にストレス反応が低かった( $ps < .05$ )。コーピングの選択理由については、接近的選択優位群は回避的選択優位群に比べて、有意にストレス反応が低かった( $p < .05$ )。

Table 2 課題ストレスラーにおける群別のストレス反応得点

コーピングパターン	コーピングの選択理由					
	接近的選択優位群			回避的選択優位群		
	n	M	SD	n	M	SD
諦め型	25	34.28	16.14	47	39.51	16.15
気晴らし型	70	26.36	12.36	49	28.82	13.79
コーピング少型	68	34.85	12.20	66	41.55	17.49
問題解決・感情発散型	83	31.13	14.56	63	33.02	15.47

対人ストレスにおける2要因分散分析の結果を、Table 3 に示した。コーピングパターンの主効果 ( $F(2, 261) = 5.32, p < .01$ ) とコーピングの選択理由の主効果 ( $F(1, 261) = 5.64, p < .05$ ) が有意であったが、交互作用は有意ではなかった ( $F(2, 261) = 0.02, n.s.$ )。Sidak 法による多重比較を行った結果、コーピングパターンについては、コーピング少型は割り切り型と比べて有意にストレス反応が低かった ( $p < .05$ )。コーピングの選択理由については、接近的選択優位群は回避的選択優位群に比べて、有意にストレス反応が低かった ( $p < .05$ )。

Table 3 対人ストレスにおける群別のストレス反応得点

コーピングパターン	コーピングの選択理由					
	接近的選択優位群			回避的選択優位群		
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
問題解決・回避型	51	31.22	14.80	54	36.28	17.00
割り切り型	32	33.91	14.00	51	38.12	17.40
コーピング少型	38	26.00	14.04	41	30.46	13.94

## 考 察

本研究の目的は、コーピングの組み合わせの観点から、勤労者のコーピングの選択理由とコーピングの効果との関連を、ストレスの質的特徴を考慮して検討することであった。クラスター分析の結果、課題ストレスに対するコーピングは、4パターン（諦め型、気晴らし型、コーピング少型、問題解決・感情発散型）に分類可能であることが示された。また、対人ストレスに対するコーピングは、3パターン（問題解決・回避型、割り切り型、コーピング少型）に分類可能であることが示された。森本・嶋田（2010）が示す、職務・評価コーピング尺度および職場の対人コーピング尺度の下位尺度と、コーピングの種類（問題焦点型、情動焦点型、回避型）との対応関係を踏まえると、これらのコーピングパターンについては、共通性が見られる。すなわち、勤労者の職場ストレスに対するコーピングの特徴には、課題ストレスと対人ストレスに共通して、問題焦点型コーピングと回避型コーピングを組み合わせるタイプ（問題解決・感情発散型、問題解決・回避型）、情動焦点型コーピングを主に用いるタイプ（気晴らし型、割り切り型）、相対的にストレス状況への適応努力が少ないタイプ（コーピング少型）の3タイプがあることが考えられる。ただし、課題ストレスにおいてのみ、これらのタイプに加えて、回避型コーピングを主に用いるタイプ（諦め型）が存在することが考えられる。

一方で、勤労者のコーピングパターンを検討した島津・小杉（1998）では、問題焦点型コーピングと回避型コーピングを組み合わせるタイプは見られていない。島津・小杉（1998）が用いたコーピング尺度は、ストレスの質的特徴が区別されておらず、気晴らしに代表される情動焦点型コーピングが含まれていないなど、本研究で使用したコーピング尺度と異なっている。したがって、本研究で得られた知見との差異を単純に比較することはできないが、島津・小杉（1998）の調査対象者は自動車メーカーや建設会社の従業員であり、いわゆるブルーカラーの勤

労者が多かったと考えられるのに対して、本研究の調査対象者はIT企業のシステムエンジニアが多く、いわゆるホワイトカラーの勤労者が多かったと考えられる。これらの調査対象者の特徴を踏まえると、調査対象者の職種によって、コーピングパターンが異なっている可能性がある。

コーピングパターンとコーピングの選択理由との関連については、課題ストレッサーに対する諦め型においてのみ、回避的にコーピングを用いている者が多く、その他のコーピングパターンでは、用いるコーピングの選択理由に必ずしも差異が見られないことが示された。この結果は、回避型コーピングのみを用いる場合は、目標接近的な選択が表す、個人にとってポジティブな事柄の獲得よりも、回避的選択が表す、ネガティブな事柄からの回避に主眼が置かれていることが多いが、それ以外のコーピングを用いる場合や、回避型コーピングを行う場合であっても、他のコーピングもあわせて行う場合には、目標接近的に行う場合もあれば、回避的に行う場合もあることを示唆している。一方で、森本他（2011）は、情動焦点型コーピングあるいは回避型コーピングは、目標接近的よりも回避的に選択される傾向が多いことを指摘している。しかし、森本他（2011）の検討は、各コーピングの実施時における目標接近的な選択と回避的選択の平均値を比較したものであり、両者のバランスについては考慮されていない。目標接近的な選択と回避的選択との間には正の相関（ $r = .30$ ）があること（森本他、2011）、また本研究では、コーピング選択における目標接近的な選択と回避的な選択のバランスを考慮していることを踏まえると、実際のコーピング選択においては、個人にとってポジティブな事柄の獲得と、ネガティブな事柄からの回避のいずれかのみに主眼が置かれているというよりも、双方を考慮した選択が行われていると考えられる。

ストレス反応に対するコーピングパターンとコーピングの選択理由の関連については、課題ストレッサーおよび対人ストレッサーともに、交互作用は有意ではなく、コーピングパターンとコーピングの選択理由の主効果が有意であった。この結果は、コーピングの選択理由がコーピングの効果に与える影響は、特定のコーピングの組み合わせに依存しないことを示唆している。そして、コーピングの選択理由については、課題ストレッサーおよび対人ストレッサーともに、目標接近的優位群よりも回避的選択優位群の方が、ストレス反応が高いことが示された。この結果は、コーピングを目標接近的に選択するよりも、回避的に選択すると、用いたコーピングの種類を問わず、ストレス反応が高まる可能性を示唆している。これまでの研究でも、回避的なコーピング選択は高いストレス反応との関連があることが指摘されている（森田、2008；森本他、2012）。したがって、コーピングを行う際には、“嫌なことから逃れたいから”“嫌なことを忘れたいから”などのように、個人にとってネガティブな事柄からの回避にのみ主眼を置くのではなく、“今は嫌でも、将来的に何かの役に立つかもしれない”“がんばったら自分にご褒美をあげよう”などのように、個人にとってポジティブな事柄の獲得も念頭に置いて行うことが、ストレス反応の低減に有効であると考えられる。

一方、コーピングパターンについては、課題ストレッサーと対人ストレッサーで結果に違いが見られた。すなわち、課題ストレッサーにおいては、問題焦点型コーピングと回避型コーピングを組み合わせるタイプや情動焦点型コーピングを主に用いるタイプは、相対的にストレス



状況への適応努力が少ないタイプや回避型コーピングを主に用いるタイプと比べて、ストレス反応が低いことが示されたが、対人ストレスラーにおいては、逆に情動焦点型コーピングを主に用いるタイプは相対的にストレス状況への適応努力が少ないタイプに比べて、ストレス反応が高いことが示された。本研究では、課題ストレスラーに対する情動焦点型コーピングを表す休息・気晴らしは、気分転換などをするための積極的な行動を測定している一方で、対人ストレスラーに対する情動焦点型コーピングを表す割り切りは、“なりゆきにまかせる”など、相対的に抑制的な行動を測定している。自身の感情の抑制は、高いストレス反応と関連があること（影山・小林・河島・金丸、2004）を踏まえると、課題ストレスラーと対人ストレスラーにおける、情動焦点型コーピングの効果の差異は、情動調整の方略の差異が影響していることが考えられる。

また、課題ストレスラーでは、問題焦点型コーピングと回避型コーピングを組み合わせて用いるタイプは、相対的にストレス状況への適応努力が少ないタイプに比べて、ストレス反応が低かったが、対人ストレスラーでは両者の間に有意な差は見られなかった。この結果については、ストレスラーの質的特徴の差異が影響していると考えられる。加藤（2001）は、対人ストレスラーに特有の問題として、問題焦点型コーピングや回避型コーピングなど、ストレスラーとの関係に変化を加えるコーピングは、“自分が相手から傷つけられるかもしれない”あるいは“自分が相手を傷つけるかもしれない”という精神的な負担が生じることを指摘している。一方で、相対的にストレス状況への適応努力が少ないタイプが表すような、問題の解決を先送りにするコーピングは、このような精神的な負担を回避することができ、対人ストレスラーにおいては有効なコーピングであることが指摘されている（加藤、2000、2001）。加藤の指摘は、大学生を対象とした検討に基づいているため、本研究の対象である勤労者にも適用できるかどうかについてはさらなる検討が必要であるが、問題の解決あるいは問題からの回避の取り組みは、課題ストレスラーに対してはストレス反応の低減に有効であるが、対人ストレスラーにおいては、必ずしも有効ではない可能性がある。

以上の議論をまとめると、コーピングの選択理由は、回避型コーピングのみを行う場合には、回避的な理由で用いられることが多いが、その他のコーピングを行う場合や回避型コーピングを他のコーピングと組み合わせて用いる場合には、必ずしもコーピング選択とその選択理由との間に、特定の関係があるわけではないことが考えられる。そして、コーピングの選択理由がコーピングの効果に与える影響は、特定のコーピングパターンによって異なるのではないこと、また、回避的よりも目標接近的にコーピングを選択することが、課題ストレスラーおよび対人ストレスラーともに、ストレス反応の低減に有効であることが考えられる。

最後に本研究の課題を述べる。まず、本研究は横断調査であるため、得られた結果の因果関係については言及できない。したがって、縦断調査あるいは実験的手法を用いた追試が必要である。次に、本研究の調査対象者は IT 企業の勤労者のみであり、人口統計学上の偏りがあることから、得られた結果の一般化はできない。したがって、今後は他の業種や職種などの勤労者を対象とした追試が必要である。

引用文献

- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development*. New York: Guilford.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **80**, 814-833.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, **21**, 219-239.
- 影山隆之・小林敏生・河島美枝子・金丸由希子 (2004). 勤労者のためのコーピング特性簡易尺度(BSCP)の開発：信頼性・妥当性についての基礎的検討 産業衛生学雑誌, **46**, 103-114.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995). 対処方略の三次元モデルと新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, **33**, 41-47.
- 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 (2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, **49**, 295-304.
- 児玉昌久・片柳弘司・嶋田洋徳・坂野雄二 (1994). 大学生におけるストレスコーピングと自動思考、状態不安、および抑うつ症状との関連 ヒューマンサイエンス, **7**, 14-26.
- 厚生労働省 (2008). 平成 19 年労働者健康状況調査結果の概況
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- (ラザルス, R. S., フォルクマン, S. 本明 寛・春木 豊・織田正美 (監訳) (1991). ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究, 実務教育出版)
- 三野節子・金光義弘 (2005a). 状況適切性の視点から見た事務系就労者のコーピング柔軟性：ストレス状況の変化に対する認知的評価とコーピング変動性との関連 健康心理学研究, **18**, 34-44.
- 三野節子・金光義弘 (2005b). 職場ストレスサーにみる性差と職位差に関する比較研究—民間企業就労者による自由記述の質的分析を通して— 比較文化研究, **68**, 70-85.
- 森本浩志・嶋田洋徳 (2010). 職場の主要なストレスサーのタイプに応じたコーピング尺度の作成と信頼性、妥当性の検討 産業ストレス研究, **17**, 119-132.
- 森本浩志・嶋田洋徳 (2012). コーピングの選択理由尺度の妥当性の検討 日本健康心理学会第 25 回大会発表論文集, 78.
- 森本浩志・木下奈緒子・嶋田洋徳 (2011). コーピングの選択理由尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 ストレス科学研究, **26**, 33-39.
- 森本浩志・木下奈緒子・嶋田洋徳 (2012). コーピングの有効性における Goodness-of-fit 仮説とコーピングの選択理由の関連 行動医学研究, **18**, 3-11.
- 森田美登里 (2008). 回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響 健康心理学研究, **21**, 21-30.
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes—A meta-analytic review—. *Journal of Behavioral Medicine*, **25**, 551-603.
- 島津明人・小杉正太郎 (1998). 職場不適応に関するコーピング方略の検討 産業ストレス研究, **6**, 160-164.

下光輝一・横山和仁・大野 裕・丸田敏雅・谷川 武・原谷隆史・岩田 昇・大谷由美子・小田切優子 (1998). 職場におけるストレス測定のための簡便な調査票の作成 労働省平成9年度「作業関連疾患の予防に関する研究」報告書, 126-138.

鈴木伸一 (2006). コーピング選択における認知過程の検討 心理学研究, **76**, 527-533.