

Cognitive - Transactional Model 認知-対処モデル Lazarus & Folkman (1984)

- ・ ストレスフルな出来事そのものよりも、それをどのように解釈するかが問題
- ・ ストレスを決定するのは環境要因でも反応でもなく、自分の心理状況をどう認識しているかである
- ・ ストレスとは、脅威や傷つきやすさといった感情や対処能力によるもので、ストレスラーによって起こるものではない

Primary appraisal 1次評価 「それって何？」

状況による予想される3つの結果

- ・ 無関係 個人のwell-beingに関係のない出来事
- ・ 良性-ポジティブ well-beingを向上させる出来事
- ・ ストレスフル
 - 有害 (harm/loss) 実際に身体的精神的なロスが生じた、心理的なダメージを受けた
 - 脅威 (threat) 害やロスが予期される、未来を予測して備える必要
 - 挑戦 (challenge) ストレスフルだが、ポジティブな興奮で、その困難を克服する自信があるか考える

Secondary Appraisal 2次評価 「どうしたらいいのか？」

その状況にうまく対処できるかどうか資源と能力を評価する 3つの確認

- ・ どのコーピング手段が利用可能か
- ・ その戦略を実際にできるかどうか
- ・ その戦略がうまく機能してストレスを軽減できるかどうか

その後、新しい情報をもとに常に再評価し、ストレスになっていないか確認

Coping コーピング

特定のストレスフルな問題や状況のもとで、苦痛を和らげたり、その苦痛のもとになっている問題を解決するために考えや行動を変化させることで、それは問題の性質や周囲の状況および選択肢の幅などによって変化するプロセスである

コーピングの資源

- ・ 健康とエネルギー
- ・ ポジティブな信念 望んだ結果が得られるかどうか信じられるときにその能力は高まる
- ・ 問題解決のためのスキル 知識や能力
- ・ 社会的スキル 他者の協力を得られる能力
- ・ ソーシャルサポート 他者に受け入れられ、愛され、大切にしてもらっているという感情
- ・ 物質的資源

コーピングの種類 (主な2種類)

Problem-focused Coping 問題焦点型

- ・ 状況を変化させる
- ・ 問題を明確にする
- ・ 別の解決方法を見つけて、それをあわせて評価する
- ・ 最もよい方法を実施する

Emotion-focused coping 情動焦点型

- ・ 問題に対する情動的な反応をコントロールしたり変化させたりする
- ・ 逃避したり、最小化したりする
- ・ 情動的な苦痛の軽減を目指す

・何もしようがないと感じたときによく用いられる

だいたいのコーピングの種類は6から8ぐらいに分類

しかし、それぞれのコーピングが関連しあっていて（同時に用いられていて）、単独でどれが健康と関連しているかを明確にしにくい

コーピングスケールは選択的に用いられるため内的一貫性（信頼性係数 など）が低い場合が多い、

ストレス・コーピングの方法・戦略を測定しているスケール

3次元コーピングスケール(TAC - 24) 神村ら（1995）

これまでの多くのコーピングスケールを理論的に整理して3次元に集約したもの

1. 関与 - 回避 態度は積極的に関わるか、回避しようとするか
 2. 問題 - 情動 ねらいは問題解決か、気持ちの安定か
 3. 認知 - 行動 方法はどうか考えるか、行動にうつすか
- 3つの組み合わせで、2の3乗 = 8通りのコーピングの方法

情報収集：関与・問題・行動

- 14 既に経験した人から話を聞いて参考にする
- 22 力のある人に教えを受けて解決しようとする
- 6 詳しい人から自分に必要な情報を収集する

計画立案：関与・問題・認知

- 5 原因を検討し、どのようにしていくべきか考える
- 21 どのような対策を取るべきか綿密に考える
- 13 過ぎたことの反省をふまえて、次にすべきことを考える

カタルシス：関与・情動・行動

- 10 誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする
- 2 誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す
- 18 誰かに愚痴をこぼして、気持ちをほらす

肯定的解釈：関与・情動・認知

- 17 悪いことばかりではないと、楽観的に考える
- 9 今後は良いこともあるだろうと考える
- 1 悪い面ばかりでなく良い面も見つけていく

放棄・諦め：回避・問題・認知

- 23 自分では手におえないと考え、放棄する
- 7 対処できない問題であると考え、あきらめる
- 15 どうすることもできないと、解決をあと延ばしにする

責任転嫁：回避・問題・行動

- 16 自分は悪くないと言いのがれをする
- 8 責任を他の人に押し付ける
- 24 口からでまかせを言って逃げ出す

回避的思考：回避・情動・認知

- 11 嫌なことを頭に浮かべないようにする
- 3 そのことをあまり考えないようにする
- 19 無理にでも忘れるようにする

気晴らし：回避・情動・行動

- 20 買い物や賭け事、おしゃべりなどで時間をつぶす
- 4 ともだちとお酒を飲んだり好物を食べたりする
- 12 スポーツや旅行などを楽しむ

文献

リチャード・S・ラザルス、スーザン・フォルクマン（本明寛監訳）：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，1991．

神村栄一，他：対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度（TAC-24）の作成．教育相談研究，33，41-47，1995．

山崎喜比古：健康への新しい見方を理論化した健康生成論と健康保持能力概念 SOC．Quality Nursing，5(10)，825-832，1999．