個々人に適したストレスマネジメント　―性格特性の違いに着目して―

初等教育教員養成課程　幼児教育選修　田代真彩

Ⅰ．問題と目的

近年，新規学卒者の離職率の高さが問題となっており，このためにキャリア教育が重視されてきているが，離職問題は若者に限った問題ではない。

上場企業の多くが運用しているといわれる成果主義に基づいた人事評価制度は，従業員のストレスを増大させ，それに耐えきれず疾病を患い休職や退職する人を増加させている。しかし，組織の中でストレスがあるのは当然であり，また，適度なストレスは生態の維持には欠かせないものでもある。

現在，どのような性格特性が心理的ストレスを高める（低める）のかといったストレスと性格との関連や，ストレス状況から回復する感覚・力についてなど，数多くの研究がされている。しかし，仮に自分が心理的ストレスを感じやすい傾向をもつことが分かったとして，すぐに性格を変えられるわけではなく，また，比較的改善したり取り入れたりしやすい傾向とそうでない傾向があることも考えられるため，ストレスを軽減するためにどのような努力が必要であるのかということに関しては漠然としている。

本研究では，YG 性格検査によって選定した特徴的な性格傾向のある者を対象として，個々のストレスマネジメントの傾向についてインタビューによる調査をおこない，それぞれに合ったストレスの対処法を検討していくことを目的とする。

Ⅱ．ストレス対処に関連する概念

1．レジリエンス

日本語では「弾性力」，「精神的回復」などと訳され，小塩・中谷・金子・長峰（2002）は「困難で脅威的な状態にさらされることで一時的に心理的不健康の状態に陥っても，それを乗り越え，精神的病理を示さず，よく適応している」状態と説明している。

また，平野（2010）は，資質的レジリエンス要因に「楽観性」，「統御力」，「行動力」，「社交性」，獲得的レジリエンス要因に「問題解決志向」，「自己理解」，「他者心理の理解」がかかわっていることを示した。

2．自己効力感

Bandura（1997）は，自己効力感を，ある達成をするために必要な行動方針を計画して，実行する能力についての信念（効力信念）の強さであるとした。性格特性は時が経過しても不変性を求められるが，自己効力感の場合は，必ずしも不変性を必要とはしておらず，個人の努力などによって，変化していくことに特徴があると述べている。

自己効力感には様々な効果があり，障害や嫌な経験に直面したときに，対処行動を始めるかどうか，どれくらい多く努力をするか，どれくらい根気強く続けるか，といったような行動の方針に影響を与える（Bandura，1977）。

Ⅲ．研究方法

1．調査の概要

YG 性格検査を用いて，5 つの典型タイプ（A, B, C，D，E 典型）を抽出し，ストレス経験に関するインタビュー調査をおこなった。先行研究・文献調査をふまえてそれぞれの傾向を分析し，必要なストレス対処の仕方について考察する。

YG 性格検査の信憑性について議論されることもあるが，一度に検査できる人数が多いこと，非常に簡便な検査であること，素人でも簡単に結果を判定できること，などの長所があることから，性格検査には YG 性格検査を用いた。YG 性格検査による典型性格の特徴は，表 1 の通りである。

表 1　典型性格の一般的特徴

典型	情緒性	社会適応性	向性
A	平均	平均	平均
B	不安定	不適応	外向
C	安定	適応	内向
D	安定	適応または平均	外向
E	不安定	不適応または平均	内向

なお，YG 性格検査は 5 つの各典型タイプが現れるまで調査を続け，YG 性格検査受験者の中で，インタビュー対象者および希望者には，検査結果のフィードバックをおこなった。インタビュー調査では半構造化面接方式を用いた。

2．調査対象

(1)YG 性格検査：本大学の 3・4 年生計 40 名。
(2)インタビュー調査：YG 性格検査による A, B, C, D，E の典型各 1 名。計 5 名。

3．調査期間

2015 年 11 月～12 月。

Ⅳ．結果と考察

1．レジリエンス要素の分類

仁平（2002）が作成したレジリエンスを示した人の特徴をもとに，レジリエンス要素について以下の項目を作成した。

① 自己信頼
② 未来志向・楽観主義
③ 自尊心・自己の存在の意味の認識
④ 自己受容
⑤ 肯定的人間観
⑥ 他者の信頼と利用・メンターの存在
⑦ 平静さ
⑧ 情報収集
⑨ リスクテーキング
⑩ 実存的孤独
⑪ 思考・感情や行動の切り替え
⑫ 適度な主張力
⑬ 他者心理の理解
⑭ 原因内帰属志向

上記の項目に基づき，インタビュー内容からレジリエンス要素の分類をおこない，各典型がレジリエンスを示した回数について項目別にまとめた（表 2)。

表 2　性格特性別のレジリエンス要素

	A	B	C	D	E
①	9	2	-	1	-
②	4	-	2	3	-
③	-	-	-	6	2
④	3	-	-	4	1
⑤	-	-	1	-	1
⑥	1	1	1	2	1
⑦	2	1	-	3	1
⑧	1	-	-	1	1
⑨	1	-	1	-	-
⑩	1	-	1	-	2
⑪	3	4	-	3	1
⑫	2	1	-	3	-
⑬	1	-	-	2	1
⑭	-	-	-	2	-
計	**28**	**9**	**6**	**30**	**11**

表 2 より，レジリエンス要素は A 典型（平均型)，D 典型（安定積極型）に多いことが示された。

また，A・C・D 典型は②未来志向・楽観主義の要素を持っていることが読み取れる。表 1 より，A 典型は平均型であるが，C・D 典型に共通する特徴として情緒の安定と社会的適応が挙げられ，このうちの情緒安定性は，西田・渡辺（2011）の研究から楽観傾向と有意な正の関係を持つことが明らかにされている。したがって②未来志向・楽観主義は，YG 性格検査における情緒安定性に関連のある要素であると考える。

そして，A・B・D 典型は⑫適度な主張力の要素を持っていることが読み取れる。同様に表 1 より，B・D 典型に共通する特徴は外向性である。内向的な性格特性を持つとされる C・E 典型では，インタビュー内容から，集団の中で自分の意見を積極的に発言することはめったにないことが窺え，消極的であることが⑫適度な主張力を持たない要因となっていると推測される。したがって⑫適度な主張力は，YG 性格検査における外向性に関連のある要素であることが考えられる。

レジリエンス要素 14 項目の中で，安定積極型である D 典型のみにみられた要素として，⑭原因内帰属志向があった。この要素は，積極性や前向きさの中にも謙虚さが表れており，③自尊心・自己の存在の認識にみられるようなある程度の自信があるからこそ持つことのできる，好ましい志向であると考える。不満などを表明せず，原因追及を内に向ける姿勢は，社会に適応するためには必要だといわれている（林ら，2007)。

2. レジリエンスにかかわる主因子への分類

アメリカ心理学会は 9.11 のアメリカ同時多発テロ事件に対し，2002 年に，レジリエンスへの道（The road to resilience）という声明を発表し，その後の記事では，レジリエンスに関連する因子として，「現実的な計画を立て，それを実行する手段を講じる能力」「自分自身に対するポジティブな見方や，自分の強さや能力についての自信」「コミュニケーションと問題解決のスキル」「強い感情や衝動を取り扱う能力」という 4 つを挙げている。この 4 つの因子は，落ち込みからの回復というレジリエンスにかかわる主要な要因を，おおよそ網羅したものであると考えられている（小塩，2016)。そこで，作成したレジリエンス要素をこの 4 つに分類すると，下記のようになる。

「現実的な計画を立て，それを実行する手段を講じる能力」⇒①③⑦⑧⑨⑭
「自分自身に対するポジティブな見方や，自分の強さや能力についての自信」⇒①③④
「コミュニケーションと問題解決のスキル」⇒⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬⑭
「強い感情や衝動を取り扱う能力」⇒②⑦⑪⑭

また，上記の 4 因子はすべてが獲得可能であるか不明であったため，これらとは別に，Bandura（1997）によって，個人の努力などにより変化していくことに特徴があるとされている「自己効力感」についても分類をおこなった。「自己効力感」には，①自己信頼，③自尊心・自己の存在の意味の認識，⑫適度な主張力が関連していると考える。

(1)「現実的な計画を立て，それを実行する手段を講じる能力」

表 3　現実的な計画を立て，それを実行する手段を講じる能力に関する要素

	①	③	⑦	⑧	⑨	⑭	計
A	9	-	2	1	1	-	13
B	2	-	1	-	-	-	3
C	-	-	-	-	1	-	1
D	1	6	3	1	-	2	13
E	-	2	1	1	-	-	4

表 3 より，「現実的な計画を立て，それを実行する能力」は A 典型と D 典型に多くみられることが示された。A 典型では①自己信頼の割合が高くなっていること，D 典型では他の 4 つの典型と比較して，③自尊心・自己の存在の意味の認識が高いことがわかった。対して B・C・E 典型には①と③の特徴があまりみられない。この 2 つの要素は「自己効力感」との関連も強い。

また，最も要素数の少ない C 典型は，インタビューでも，『困難な経験をすでにしているが，また同じ状況になった場合どうしたらよいと思うか』という問いかけに対し，「その場に身を任せる」「分からない」と答えるなど消極的であり，ストレスフルな状況を改善しようと行動する傾向はみられなかった。したがって，この能力が低い者は，「行動力」も低い傾向にあることが考えられる。

上記より，個人の努力などによって変容可能である「自己効力感」（Bandura，1997）を高めることや，⑧情報収集のような獲得的レジリエンスである「問題解決志向」を持つことで，YG 因子の「活動性」にあたる要素を補い，「現実的な計画を立て，それを実行する手段を講じる能力」を高めることができるのではないかと推測される。

(2)「自分自身に対するポジティブな見方や，自分の強さや能力についての自信」

表 4　自分自身に対するポジティブな見方や，自分の強さや能力についての自信に関する要素

	①	③	④	計
A	9	-	3	12
B	2	-	-	2
C	-	-	-	0
D	1	6	4	11
E	-	2	1	3

表 4 より，「自分自身に対するポジティブな見方や，自分の強さや能力についての自信」も，(1)と同様，A 典型と D 典型に多くみられることが示された。3 つの要素の中でも，「自己効力感」と関連の強い①と③については，母数の小さい B 典型と E 典型を除外すると，A 典型では 75%，D 典型では 64%と 6 割以上を占めている。「自分自身に対するポジティブな見方や，自分の強さや能力についての自信」の向上についても，「自己効力感」を高めることが有効であると考えられる。

また，自分の短所や失敗を受け入れ，その上で自分のよい面や個性を見出す④自己受容は，自分に合ったストレス対処をおこなうためにも重要な要素となる。これには獲得的レジリエンスである「自己理解」をおこなうことが有効であると考える。

(3)「コミュニケーションと問題解決のスキル」

表 5　コミュニケーションと問題解決のスキルに関する要素

	⑤	⑥	⑧	⑨	⑩	⑫	⑬	⑭	計
A	-	1	1	1	1	2	1	-	7
B	-	1	-	-	-	1	-	-	2
C	1	1	-	1	1	-	-	-	4
D	-	2	1	-	-	3	2	2	10
E	1	1	1	-	2	-	1	-	6

この因子は，レジリエンス要素の合計に関して上位 2 タイプが A 典型と D 典型であることは他の因子と同様である。

コミュニケーションとは，自己と他者の間でおこなうものであり，これを円滑にするためには獲得的レジリエンスでもある⑬他者心理の理解が必要不可欠である。また，問題解決のスキルを向上させるためには，⑧情報収集のような「問題解決志向」を持つことが必要であり，この志向も獲得的レジリエンスである。B 典型は資質的レジリエンスである「社交性」を持ち外向的であるにもかかわらず，5 つの典型の中で「コミュニケーションと問題解決のスキル」が最も低い。社会の中で問題解決を図るには，外向的であるだけでなく，周囲との良好な関係性や，⑧情報収集，⑭原因内帰属志向のように積極的かつ前向きに問題を解決しようとする姿勢も必要であると捉えられる。

(4)「強い感情や衝動を取り扱う能力」

表 6　強い感情や衝動を取り扱う能力に関する要素

	②	⑦	⑪	⑭	計
A	4	2	3	-	9
B	-	1	4	-	5
C	2	-	-	-	2
D	3	3	3	2	11
E	-	1	1	-	2

表 6 より，「強い感情や衝動を取り扱う能力」も A 典型と D 典型に多くみられた。

強い感情や衝動をコントロールするには，未来志向・楽観主義のような「何とかなる」という感覚や，平静さのような悲観的になりすぎないよう物事を客観的に見る目を持つことが必要であると考えられた。さらに，先に挙げた 2 つの要素を持つことによって思考・感情や行動の切り替えがしやすくなると推測される。楽観性については変化しにくい特性であるが，「自己理解」および「問題解決志向」，つまり自分の気持ちや考えを把握し，ストレス状況をどう改善したいのかという意志をもつことで，先の見通しを立てることが可能である。また，原因内帰属志向を持つことで，感情や衝動が抑制され，なおかつ問題解決へとつながると考えられる。

(5)「自己効力感」

表 7 自己効力感に関する要素

	①	③	⑫	計
A	9	-	2	11
B	2	-	1	3
C	-	-	-	0
D	1	6	3	10
E	-	2	-	2

表 7 より，自己効力感も A 典型と D 典型に多くみられた。

(1), (2)と関連を持つ「自己効力感」は，先行研究・文献より，もともと自己効力感を高く持ちやすい性格特性と，低く持ちやすい性格特性があると言い換えることができる。しかし自己効力感は，不変性のある性格特性とは異なり，操作を加えることによって高低を変化できることに特徴があり（Bandura, 1997），コーピング（対処努力）をおこなう際の対処資源の 1 つである。これを高めるには，獲得的レジリエンスを身につけることや，他の対処資源を利用することが有効であると考える。有効な他の対処資源としては，ソーシャルサポートが挙げられる。ソーシャルサポートは，問題解決への見通しを持つことやストレスマネジメント能力の強化に重要な役割を果たし，問題が解決されることで自己効力感を高められる可能性があると考えられる。また，ソーシャルサポートを受容するにあたり，作成したレジリエンス要素の「他者の信頼と利用・メンターの存在」も必要であると思われる。

V．結論と今後の課題

本研究の目的は，YG 性格検査における 5 つの典型を対象としたインタビュー調査により，様々な性格特性に適したストレスへの対処の仕方について検討することであった。

研究により，レジリエンスにかかわる主要因を高めるには，「自己効力感」を高めることや獲得的レジリエンスを身につけることの有効性が示唆された。また，「自己効力感」を高める手段として，獲得的レジリエンスを身につけることや，ソーシャルサポートなどの他の対処資源を利用することが有効であると考えられる。

本研究では，YG 性格検査によって分類された性格特性ごとにストレスマネジメントの傾向が異なることが示されたが，同じ典型でも各因子間に差異が生じることや，インタビュー対象者が少ないことから，各典型に関して一般化できる結果が得られたとは言い難い。また，個人の持つレジリエンスには，それぞれの環境や経験が作用すると考えられる。経験する物事は個人差が大きいため，今後はこれらをふまえて検討していく必要がある。

VI. 引用・参考文献

梅本堯夫　大山正　岡本浩一（1999）心理学　心のはたらきを知るサイエンス社

小塩真司（2016）レジリエンスの構成要素：尺度の因子内容から　児童心理　No.1015，pp.21-27　金子書房

小杉正太郎［編］（2006）ストレスと健康の心理学　朝倉書店

佐藤祐基（2009）自己効力感と性格特性との関連　人間福祉研究 12，pp.153-161

西田豊昭　渡辺直登（2011）従業員のストレス耐性に影響を及ぼす要因の検討：パーソナリティおよび気質とレジリエンス，ハーディネスとの関係　経営行動科学学会年次大会 ： 発表論文集（14），pp.483-489

仁平義明（2002）心の回復力を育てる　ほんとうのお父さんになるための 15 章：父と子の発達の心理学　ブレーン出版　pp.89-96

羽賀祥太　石津憲一郎（2014）個人的要因と環境的要因がレジリエンスに与える影響　教育実践研究 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要（8），pp.7-12

林勝造（2007）P-F スタディ解説　三京房

平野真理（2010）レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み：二次元レジリエンス要因尺度（BRS）の作成　パーソナリティ研究　19（2），pp.94-106

Richard S. Lazarus & S. Folkman（1984）Stress, Appraizal, and Coping. Springer, 本田寛　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

八木俊夫（2000）新版 YG テストの実務手引き 人事管理における性格検査の活用　日本心理技術研究所