

日常ストレス状況での友人への自己開示とソーシャル・サポート (3)

— 開示に対する友人からのサポートと気分状態の改善 —

Effect of Disclosing Everyday Stress Experiences and Receiving Social Support from Friends on Mood: Support from friends and improvement of mood

福岡 欣治

文化政策学部文化政策学科

Yoshiharu FUKUOKA

Department of Regional Cultural Policy and Management, Faculty of Cultural Policy and Management

本研究では、大学生の親しい友人との関係における、日常ストレス経験の自己開示とその後を受けた友人からのソーシャル・サポートが気分状態の改善に及ぼす影響について検討した。調査には大学生 160 人が参加し、過去 1 週間での日常ストレス体験、体験した場合にはその体験を親しい友人に開示したか、その友人からサポートを受けたか、その結果として話す前よりも気分が和らいだか（直接的な気分の改善）をたずね、別途、調査時点での全般的な気分状態についても回答させた。ほとんどの回答者は何らかのストレス状況を体験しており、また体験について親しい友人に開示し、ある程度のサポートを得ていた。開示およびサポートは直接的な気分の改善と関連しており、この気分の改善は全般的なポジティブ気分の高さおよびネガティブ気分の低さと強く結びついていた。

キーワード：ソーシャル・サポート、自己開示、ストレス、友人関係、心理的健康

Effects of self-disclosure of everyday stress experiences to friends, and the effects of receiving social support from friends on mood states were investigated. Participants were 160 university students, who responded to questions about everyday stress experiences during the preceding week, self disclosure to close friends about stress experiences, social support received from friends, degree of relief obtained as a result of disclosure and receiving support defined as direct improvement of mood in stressful situations, as well as overall positive and negative mood states. Results indicated that nearly all participants had experienced one or more stressful situations, that they disclosed their experiences to close friends, and received support from them. Disclosure of stressful experiences and receiving support from friends were related to direct improvement of mood, which in turn was associated with a high frequency of positive mood and a low frequency of negative mood.

Key words: social support, self-disclosure, stress, friendship, psychological well-being

問題と目的

ソーシャル・サポート研究における「サポート」の操作化には大きく 3 つの方法がある。ソーシャル・サポート・ネットワーク、知覚されたサポート、実行されたサポートである (Barrera, 1986; 福岡, 2006a)。しかし、パーソナリティ変数のような形で測定のできる知覚されたサポート (サポートの入手可能性の知覚) あるいは対人関係の存在そのものを問うソーシャル・サポート・ネットワークのアプローチに比べ、実際のサポート授受の経験を問う実行されたサポートの研究は、相対的にあまり進んでいない (福岡, 2007; Rook & Underwood, 2000)。本研究はこの実行されたサポートに関する研究の 1 つであり、特に、実際のサポート授受がおこなわれる前段階としての、サポートの送り手と受け手双方がサポートを必要とする状況にあることに気づく過程に注目するものである。

日常の対人関係の中では、しばしば、一方が自分のストレス体験について話し、それを受けて他方が何らかのサポート行為をおこなうことがある。たとえば帰宅して家族に「今日はこんなことがあって大変だったんだ」と言い、家族が「そうなの。大丈夫だった?」と返す。これは、従来の臨床社会心理学や健康心理学で部分的に検討されてきた、ストレス経験の自己開示と関連する過程であり、そしてまた、開示を受けた後のサポート授受の過程であるといえる。しかし、従来のソーシャル・サポート研究では、この部分に焦点をあてた研究はほとんどおこなわれてこなかった。

他方、自己開示に関しては以前から精神的健康との関連性が指摘されている (たとえば Jourard, 1971)。また、とりわけストレス経験に関する自己開示の意義についても検討が重ねられてきており (Pennebaker, 1997; 小口, 1998; 佐藤・坂野, 2000, 2001)、自己開示に対する受け手の反応がストレス軽減や抑うつに及ぼす影響も検討されている (丸山・今川, 2001, 2002; 森脇・坂本・丹野, 2002)。ただし、自己開示と精神的健康に関する議論においては、近年の筆記療法に関する研究 (Lepore & Smyth, 2002; Smyth, Nazarian, Oikawa, & Oikawa, 2007) も含め、開示行為そのもの、およびそれに伴う個人内の認知的処理が主として問題にされてきた。他方、開示に対する受け手の反応に着目した研究でも、様々な状況での開示を累積的にまとめていたり、あるいはストレス経験を考慮しない開示行為一般への受け手の反応を問題にしており、動的なプロセスの検討は不十分である。

そこで福岡 (2005) は、この問題への取り組みの端緒として、大学生の親しい友人との関係におけるソーシャル・サポートと自己開示の関係に注目した 3 つの調査をおこなった。調査 1 では、ストレス体験時には親しい友人に対して自分の気持ちや体験の内容を開示することが多い (ただし開示しない場合もある) こと、状況のストレス度が高いほど自己開示を多くおこなう傾向にあることが示された。調査 2 では、サポートの入手可能性はストレス体験そのものには影響しない一方で、状況体験時に自己開示をおこなうかどうかを左右することが示された。調査 3 で

は、とりわけストレス状況を体験した場合に多くの自己開示をおこなうことができている場合、ネガティブな気分が軽減されることが示唆された。これらの結果からは、必要ならば友人からサポートが得られる状態にある人は日常的なストレス状況体験にあたって自分の気持ちや体験を開示することが多く、その開示が結果的に心理的な健康状態の維持に寄与することが示唆された。

また、福岡 (2006b) は、実際に友人から受けたサポート (実行されたサポート) と気分状態に対するその影響に注目して 2 つの調査をおこなった。調査 1 では、日常ストレス状況の体験は気分状態に悪影響を及ぼすが、友人に自己開示ができることは、気分状態の改善につながることを示唆された。ただし、ストレス体験に応じて直線的に開示度が高まるわけでは必ずしもなく、また、相手との関係性を考慮した形での開示への抵抗感がみられることも示唆された。また調査 2 では、ストレス体験後の友人からのサポート、さらには、ストレス体験に応じた自己開示に対して多くのサポートが得られることにより、ネガティブな気分が軽減されポジティブな気分が増進されることが示唆された。

本研究では、この福岡 (2005, 2006b) をさらに発展させるものとして、ストレス状況体験後の自己開示と友人からのサポートによって、直接的な気分状態の改善 (気持ちが和らぐこと) がどの程度起こるのか、そしてこの気分状態の改善がその後の心理的適応 (全般的なポジティブ気分の向上とネガティブ気分の低減) に及ぼす影響について検討した。なお、本研究でも大学生の友人関係に焦点を当てるが、これは従来同様、大学生が詳細なやりとりに対する回答が得られやすい比較的等質な集団であること、大学生にとって友人が身近な存在であり、また自己開示の対象として最も選ばれやすいこと (榎本, 1997)、親子関係等と異なりサポートのやりとりが義務的ではなく (稲葉, 1998)、相手との親密さにもとづいた自発的なものであると考えられるためである。

方法

対象者

大学生 160 名 (男 20、女 140; 社会人入学等を除く) を対象に調査をおこなった。年齢の範囲は 18 - 31 歳であり、平均年齢は 19.0 歳 (SD=2.04) であった。なお、このうち自宅通学者が 71.9% であった。

調査内容

日常ストレス体験に関する質問 ①ストレス状況体験: 生活ストレス状況 8 つ (Table 1 を参照) について、最近 1 週間のうちに自分自身が各状況を体験したかどうかを、3 段階 (2. 大いにあった、1. 少しあった、0. 全然なかった) でたずねた。②ストレス体験の自己開示: 体験があった場合、その出来事やそれに関する自分自身の気持ちについて親しい友だちに話したかどうかを、「2. 大いに」「1. 少し」「0. 全然」の 3 段階でたずねた。③開示後の友人サポート: 「ストレス状況-支持的な働きかけ」の組み合わせ (Table 1) により、開示後に友人からサポートを受けた程度を、「2. 大いに」「1. 少しは」「0. あまり (または全然)」の 3 段階でたずねた。④直接的な気分状態の緩和: 友人に対する自己開示およびサポートを経て、話す前より気持ちが和らいだ程度を、「2. 大いに」「1. 少しは」「0. 全然 (またはほとんど)」の 3 段階でたずねた。

なお、これらのうち④が福岡 (2006b) から新たに付け加えられた質問である。①から④はいずれも、これまでの研究と同様に、個々のストレス状況別に体験頻度や体験した場合の自己開示や友人の反応その他を分析するとともに、8 状況を組みにした総合的指標も集計し、後述の全般的な気分状態も含めて相互の関連性を検討することとした。

心理的適応 (全般的な気分状態) 福岡 (2005, 2006b) と同様、20 項目 (ポジティブ・ネガティブ各 10 項目)・3 件法の尺度を用い、最近 1 週間での気分状態をたずねた。前者の項目例は「ゆったりした気持ちだ」「安心感を感じる」「陽気な気分だ」など、後者の項目例は「物事に確信がもてない」「内心腹立たしく思う」「あれこれ心配してしまう」などであった。評定は「1. 全然違う」「2. 少しそうだ」「3. そのとおりだ」の 3 段階であり、この 1 週間での気分をあらわすものとして各項目がどの程度あてはまっているか、を回答させた。集計は尺度別に評定の平均値を算出した。

手続き

心理学関連の複数の科目において授業中に調査票を配布し、協力が自由意思によるものであることを説明のうえ、回答を求めその場で回収した。調査は無記名でおこなわれた。協力者には謝礼として文房具 (筆記用具またはクリアフォルダ) を用意した。なお、調査はいずれも当該科目の中間あるいは期末試験を控えた時期に実施された。これは、ストレス状況体験および友人との相互作用が、回答者に共通して生じやすい時期と考えられたためである。

Table 1 ストレス状況と開示後の友人サポートの組み合わせ

No.	ストレス状況	友人サポート
1)	どうしたらいいかと迷うようなことが...	友だちなりの考えを言ってくれた
2)	気分的に落ち込んでしまうようなことが...	私を元気づけてくれた
3)	いらいらしたり腹立たしくなるようなことが...	私の愚痴を聞いてくれた
4)	困ってしまうようなことが...	相談にのってくれた
5)	頭を悩ませてしまうようなことが...	冗談を言ったりして、私の気をまぎれさせてくれた
6)	不安になってしまうようなことが...	私を励ましてくれた
7)	何かを決めなくてはいけないようなことが...	私にアドバイスしてくれた
8)	気晴らしに何かしたくなるようなことが...	一緒に何かしてくれた

結果と考察

ストレス体験と自己開示

最初に、各ストレス状況の体験率と、状況体験時の自己開示の実行率を調べた。Table 2に示すとおり、ストレス状況の体験率は50.0～71.9%であり、状況体験時の自己開示の実行率は、57.9～76.8%の範囲であった。これらの結果は、福岡(2005, 2006b)とほぼ同様であった。

状況体験が「少しあった」場合と「大いにあった」場合での自己開示の程度を比較したところ、クロス集計にもとづく直接確率計算の結果、体験した状況のストレス度が高いほど自己開示が有意に多くおこなわれていたのは、8状況のうち2状況であった。これは、福岡(2006b)の研究1と同じ状況数であった。なお、福岡(2005)では8状況中6状況で、福岡(2006b)の研究2では4状況で、ストレス体験度が高いほど自己開示が有意に多くおこなわれていた。しかし、本調査ではストレス体験度と自

己開示量の対応関係はやや低かった。ただし、ストレス体験が多いほど自己開示が多くおこなわれるという有意な関連性の傾向自体については、福岡(2005)をはじめ先行研究と同様であった。

各状況における状況体験時の開示度(回答の度数)を、Table 3に示す。

自己開示と友人のサポート

ストレス体験についての自己開示と友人のサポートの間には、福岡(2006b)の研究2と同様、8状況すべてで有意な関連がみられた。これらの関連性はいずれも、自己開示が多いほど友人から多くのサポートを受けている、というものであった。特に「大いに話した」ときにはほとんどの場合、サポートも「大いに」おこなわれていた。これに対して「少し話した」場合のサポートの程度にはばらつきがあった。各状況における自己開示の程度とサポートとの関連性を、Table 4に示す。

Table 2 ストレス状況の体験率と自己開示率

No.	日常ストレス状況の項目内容	ストレス状況体験			体験時の自己開示		
		全然	少し	大いに	全然	少し	大いに
1)	どうしたらいいかと迷うようなことが...	31.3	40.6	28.1	33.6	31.8	34.5 [#]
2)	気分的に落ち込んでしまうようなことが...	30.0	42.5	27.5	29.5	33.9	36.6
3)	いらいらしたり腹立たしくなるようなことが...	40.6	39.4	20.0	42.1	26.3	31.6
4)	困ってしまうようなことが...	40.6	34.4	25.0	23.2	26.3	50.5
5)	頭を悩ませてしまうようなことが...	31.3	36.9	31.9	30.0	28.2	41.8
6)	不安になってしまうようなことが...	28.1	36.3	35.6	32.2	25.2	42.6
7)	何かを決めなくてはいけないようなことが...	50.0	26.9	23.1	36.3	33.8	30.0
8)	気晴らしに何かしたくなるようなことが...	34.4	24.4	41.3	39.0	21.9	39.0 [#]

[#] ストレス度が高いほど開示量が多かったことを示す。

Table 3 ストレス体験の程度と自己開示量の対応関係

状況 No.	状況体験	状況体験時の自己開示			直接確率計算
		全然話さ なかった	少し 話した	大いに 話した	
1	少しあった	26	25	14	p=.002
	大いにあった	11	10	24	
2	少しあった	18	27	23	n.s.
	大いにあった	15	11	18	
3	少しあった	26	20	17	n.s.
	大いにあった	14	5	13	
4	少しあった	11	16	28	n.s.
	大いにあった	11	9	20	
5	少しあった	18	20	21	n.s.
	大いにあった	15	11	25	
6	少しあった	15	18	25	n.s.
	大いにあった	22	11	24	
7	少しあった	18	16	9	n.s.
	大いにあった	11	11	15	
8	少しあった	18	15	6	p=.000
	大いにあった	23	8	35	

単位：人

自己開示、サポートと直接的な気分改善

ストレス状況を体験した場合の自己開示および友人サポートと直接的な気分状態の改善すなわち「話す前より気持ちが和らいだ程度」との関連をみたところ、友人サポートは8状況すべてで有意な関連があり、サポートを多く受けているほど気持ちが和らいでいた。同じ分析において、自己開示で有意な関連があったのは5状況であった。各状況における自己開示およびサポートと直接的な気分状態改善との関連性を、それぞれTable 5とTable 6に示す。

状況込みの分析：心理的適応（全般的な気分状態）との関連

ストレス状況を体験した場合の自己開示および友人サポートストレス状況体験、体験時の自己開示、開示に対する友人からのサポート、および直接的な気分状態の改善について、それぞれ8状況を総合した指標を算出した。そして、これらと全般的な気分状態との関連性を検討した。

その結果、まずストレス状況体験の合計点は全般的なポジティブ気分と負($r=-.22, p<.01$)、ネガティブ気分と正

Table 4 ストレス体験時の自己開示と友人からのサポート

状況 No.	状況体験時の自己開示	開示に対する友人からのサポート			直接確率計算
		全然 そうでない	少し そうである	大いに そうである	
1	少し話した	5	11	19	p=.007
	大いに話した	1	4	33	
2	少し話した	7	20	11	p=.000
	大いに話した	4	6	31	
3	少し話した	1	14	10	p=.041
	大いに話した	3	7	20	
4	少し話した	2	11	12	p=.008
	大いに話した	3	6	39	
5	少し話した	8	14	9	p=.031
	大いに話した	11	9	26	
6	少し話した	4	19	6	p=.000
	大いに話した	4	5	40	
7	少し話した	4	16	7	p=.000
	大いに話した	2	3	19	
8	少し話した	1	15	7	p=.000
	大いに話した	2	1	38	

単位：人

Table 5 ストレス体験時の自己開示と直接的な気分状態の改善

状況 No.	状況体験時の自己開示	話す前に比べた直接的な気分の改善			直接確率計算
		全然和ら がなかった	少しは 和らいだ	大いに 和らいだ	
1	少し話した	7	19	9	p=.002
	大いに話した	1	13	24	
2	少し話した	7	20	11	p=.004
	大いに話した	4	10	27	
3	少し話した	3	14	8	n.s.
	大いに話した	5	10	15	
4	少し話した	2	13	10	n.s.
	大いに話した	4	15	29	
5	少し話した	3	20	8	p=.012
	大いに話した	6	14	26	
6	少し話した	6	20	3	p=.000
	大いに話した	6	13	30	
7	少し話した	3	14	10	n.s.
	大いに話した	2	6	16	
8	少し話した	1	16	6	p=.000
	大いに話した	4	8	29	

単位：人

($r=.61, p<.001$)の相関があり、8 状況の単純加算による自己開示度およびサポートも、ネガティブ気分と正($r=.17$ と $r=.16$, いずれも $p<.05$)の相関があった。これらの結果は、福岡 (2005) をはじめ先行研究と同様であり、ストレス状況を多く体験するほど気分状態が悪化すること、自己開示やサポートもまた見かけ上ネガティブ気分を助長することを示すものである。

しかし、状況あたりの自己開示およびサポート (いずれもストレス状況の体験回数で除した値)はポジティブ気分と正($r=.23$ と $r=.24$, いずれも $p<.01$)、ネガティブ気分と負($r=-.22$ と $r=-.23$, いずれも $p<.01$)の有意な相関があった。開示場面あたりのサポート (開示場面の回数でサポートの合計点を除した値)は10%水準で、また開示場面あたりの気分状態の改善は有意に、全般的なポジティブおよびネガティブ気分と関連していた (前者は $r=.16$ と $r=-.17$, いずれも $p<.10$; 後者は $r=.23$ と $r=-.24$, いずれも $p<.01$)。なお、開示場面あたりのサポートと直接的な気分状態の改善には強い相関($r=.75, p<.001$)が認められた。これらのうち、開示およびサポートについては福岡 (2006b) と同様の結果であり、ストレス体験に応じて自己開示をしサポートを受けること、また開示量に応じてサポートをしてもらえることは、気分状態の改善につながることを示している。さらに本研究では、サポートと全般的な気分状態の間には、その都度の直接的な気分状態の改善

が関与していることが示唆された。

以上のうち、全般的な気分状態と他の変数との相関が、Table 7 に要約されている。

総括と今後の課題

本研究の目的は、福岡 (2005, 2006b) の発展として、ストレス状況体験後の自己開示と友人からのサポートによって、直接的な気分状態の改善 (気持ちが和らぐこと) がどの程度起こるのか、そしてこの気分状態の改善がその後の心理的適応 (全般的なポジティブ気分の向上とネガティブ気分の低減) に及ぼす影響について検討することであった。

大学生160名を対象とした調査の結果、ストレス状況が必ずしも即自己開示に結びつくわけではないが、開示の度合いに応じて友人からサポートが得られ、サポートが得られることによって直接的な気分状態の改善がもたらされていた。また、ストレス状況の体験は気分状態にネガティブな影響を及ぼすが、友人にその体験について開示できること、開示に応じてサポートが得られることは、直接的な気分状態の改善とともに、それらを含めて全般的な心理的適応に寄与することが示唆された。

本研究の結果は、福岡 (2006b) において指摘された「ストレス体験—友人への自己開示—友人からのサポート

Table 6 ソーシャル・サポートと直接的な気分状態の改善

状況 No.	状況体験に伴う 開示後のサポート	話す前に比べた直接的な気分の改善			直接確率計算
		全然和ら がなかった	少しは 和らいた	大いに和ら いた	
1	全然そうでない	6	0	0	p=.000
	少しそうである	2	12	1	
	大いにそうである	0	20	32	
2	全然そうでない	7	3	1	p=.000
	少しそうである	4	18	4	
	大いにそうである	0	9	33	
3	全然そうでない	3	1	0	p=.000
	少しそうである	3	16	2	
	大いにそうである	2	7	21	
4	全然そうでない	3	1	1	p=.000
	少しそうである	1	12	4	
	大いにそうである	2	15	34	
5	全然そうでない	6	8	5	p=.000
	少しそうである	2	19	2	
	大いにそうである	1	7	27	
6	全然そうでない	8	0	0	p=.000
	少しそうである	3	19	2	
	大いにそうである	1	14	31	
7	全然そうでない	4	1	1	p=.000
	少しそうである	1	14	4	
	大いにそうである	0	5	21	
8	全然そうでない	4	4	1	p=.000
	少しそうである	1	15	2	
	大いにそうである	0	5	32	

単位：人

「心理的適応」という一連の影響関係の存在を改めて示唆し、そこに直接的な気分状態の改善が係わっていることを指摘するものである。

ただし、本研究は福岡（2005, 2006b）と同様にやはり横断的な回顧報告であり、手法として因果関係を確認し得るものにはなっていない。また、ストレス体験に対して自己開示が常になされるわけでないことも改めて示された。他方、本研究ではサポートを自己開示の後に提供されるものとして測定したが、実際には開示をしなくても相手の方が気づいてサポートを提供してくれる場合も十分に考えられる。また、直接的な気分状態の改善についても、今回は自己開示をしたことによって生じる変化を問題にしたが、そもそもストレス状況を体験しても他者に何ら打ち明けることなく処理する場合もあり、その結果としてどのような気分状態が生じるのかも検討する必要がある。対象者が女子学生に偏っていることも従来と同じく結果の一般性を減じる要素として残されている。今後、これらの問題についても一つ一つ検討し解決していく必要がある。

引用文献

Barrera, M., Jr. (1986). Distinction between social support concepts, measure, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14, 413-445.

遠藤久久 (1995). 自己開示における抵抗感の構造 カウンセリング研究, 28, 47-57

榎本博明 (1997). 自己開示の心理学的研究 北大路書房

福岡欣治 (2005). 日常ストレス経験の友人への自己開示とソーシャル・サポートが気分状態に及ぼす効果—予備的検討— 静岡文化芸術大学研究紀要, 6, 43-48.

福岡欣治 (2006a). ソーシャル・サポート研究の基礎と応用——よりよい対人関係を求めて 谷口弘一・福岡欣治(編著) 対人関係と適応の心理学—ストレス対処の理論と実践— 北大路書房 pp.97-115.

福岡欣治 (2006b). 日常ストレス状況での友人への自己開示とソーシャル・サポート(2)—開示に対する友人からのサポートとその影響— 静岡文化芸術大学研究紀要, 7, 53-57.

福岡欣治 (2007). ソーシャル・サポート 坂本真土・丹野義彦・安藤清志(編著) 臨床社会心理学(叢書実証にもとづく臨床心理学) 東京大学出版会 pp.100-122.

稲葉昭英 (1998). ソーシャル・サポートの理論モデル 松井豊・浦光博(編) 対人行動学研究シリーズ7 人を支える心の科学 誠信書房 pp.151-175.

Jourard, S.M. (1971). *The temperament self*. Rev. ed. New York: Van Nostrand Reinhold. (岡堂哲雄訳 透明なる自己 誠信書房)

片山美由紀 (1996). 否定的内容の自己開示への抵抗感と自尊感情の関連 心理学研究, 67, 351-358.

Lepore, S.J. & Smyth, J.M. (Eds.) (2002). *The writing cure : how expressive writing promotes health and emotional well-being*. Washington, D.C. : American Psychological Association. (余語真夫・佐藤健二・河野和明・大平英樹・湯川進太郎(監訳) 2004 筆記療法 : トラウマやストレスの筆記による心身健康の増進 北大路書房)

丸山利弥・今川民雄 (2001). 対人関係の悩みについての自己開示がストレス低減に及ぼす影響 対人社会心理学研究, 1, 107-118.

丸山利弥・今川民雄 (2002). 自己開示によるストレス反応低減効果の検討 対人社会心理学研究, 2, 83-91.

森脇愛子・坂本真土・丹野義彦 (2002). 大学生における自己開示の適切性、聞き手の反応の受容性が開示者の抑うつ反応に及ぼす影響—モデルの縦断的検討— カウンセリング研究, 35, 229-236.

Pennebaker, J.W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford. (余語真夫監訳 オープニングアップ : 秘密の告白と心身の健康 北大路書房)

Rook, K.S., & Underwood, L.G. (2000). Social support measurement and intervention: Comments and future directions. In S. Cohen, L. Underwood, & B. Gottlieb (Eds.) *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford: Oxford University Press. pp.311-334.

佐藤健二・坂野雄二 (2000). 外傷体験の開示と外傷体験による苦痛の変化の関連 カウンセリング研究, 33, 189-195.

佐藤健二・坂野雄二 (2001). 外傷体験の開示と外傷体験による苦痛の変化および身体徴候の関連 カウンセリング研究, 34, 1-8.

Smyth, J., Nazarian, D., Oikawa, M., & Oikawa, H. (2007). The writing cure: How expressive writing promotes health. *感情心理学研究*, 14, 140-154.

註

本稿は、日本健康心理学会第19回大会(2006年9月)においてポスター発表した内容に加筆したものである。なお、本研究の遂行にあたり、平成15-17年度科学研究費補助金(若手研究B(課題番号15730285))による補助を受けた。

Table 7 ストレス状況体験、自己開示、サポート、直接的な気分状態の改善と開示度あたりのサポート、および全般的な気分状態との関連性

指標	心理的適応 (全般的な気分状態)	
	ポジティブ気分	ネガティブ気分
ストレス体験量 (単純加算)	- 0.22 **	0.61 ***
自己開示量 (単純加算)	0.08	0.17 *
友人からのサポート (単純加算)	0.08	0.16 *
直接的な気分状態の改善 (単純加算)	0.13	0.13
自己開示量 (ストレス体験毎) #	0.24 **	- 0.22 **
友人からのサポート (ストレス体験毎) #	0.23 **	- 0.23 **
直接的な気分状態の改善 (ストレス体験毎) #	0.27 ***	- 0.27 ***
友人からのサポート (自己開示毎) ##	0.16 +	- 0.17 +
直接的な気分状態の改善 (自己開示毎) ##	0.23 **	- 0.24 **

***p<.001 **p<.01 *p<.05+p<.10

ストレス状況の体験個数で除した値
ストレス体験時の自己開示場面数で除した値