

対人ストレスの定義と種類：  
レビューと仮説生成的研究による再検討

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2008-01-25 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 橋本, 剛 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://doi.org/10.14945/00000464">https://doi.org/10.14945/00000464</a>

# 対人ストレスの定義と種類

## —レビューと仮説生成的研究による再検討—

橋 本 剛

### 1. はじめに—対人ストレス研究の意義—

#### 対人ストレスの重要性

対人関係と心身の健康の関連について、ソーシャル・サポート研究は、対人関係の存在そのもの、そして対人的相互作用が、個人の心身の健康にさまざまな肯定的影響を及ぼしうることを明らかにしてきた(e.g., Barrera, 1986; Cobb, 1976; Cohen, 1988; Cohen & Wills, 1985; House, Landis, & Umberson, 1988; Pierce, Sarason, & Sarason, 1996)。

しかし、対人関係は個人の健康に対して、常に好ましい影響を及ぼすわけではない。対人関係が個人の心身の健康を阻害・悪化しうることは、さまざまなストレッサー尺度で対人関係をストレッサーとして位置づけていることから伺える。たとえば Holmes & Rahe (1967) の社会的再適応評価尺度 (Social Readjustment Rating Scale: SRRS) をはじめ、ストレスフルとされるライフイベント (生活に重大な影響を及ぼす出来事) を調査する尺度の項目に、対人関係にまつわる出来事は少なからず含まれている (e. g., Dohrenwend, Krasnoff, Askenasy, & Dohrenwend, 1978; Sarason, Johnson, & Siegal, 1978)。これは日常的な生活の中で体験するストレッサー、すなわちデイリー・ハッスルズの尺度 (e.g., Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981) においても同様である。

実際に、対人関係に起因するストレスは、その他のストレッサーによるストレスよりも、強いインパクトをもつ。たとえば Bolger, DeLongis, Kessler, & Schilling (1989) は、日常ストレッサーの中でも対人ストレッサーが最も苦痛を感じるイベントであり、そのネガティブな影響はその他のストレッサーよりも持続することを見いだしている。高比良 (1998) は、対人・達成領域別ライ

イベントが抑うつや自尊心に及ぼす影響を重回帰分析により検討し、対人領域のネガティブライフイベントが、精神的健康に大きく関わることを見いだしている。周（1994）の在日中国系留学生を対象とした研究によれば、健康状態を従属変数とした重回帰分析における5種類のストレスの説明率は、「対人関係上の問題」が22.7%であるのに対して、「勉学上の問題」は10.6%、「健康・生活上の問題」は0.2%、「経済的不安」は11.6%、そして「文化環境の問題」は6.6%であった。さらに、Segrin（1998;2001）は、精神分裂病、抑うつ、孤独感、アルコール依存、摂食障害など多くの精神病理は、心理的な問題であるのと同様に、対人関係の問題でもあることを指摘している。

このような、対人関係のネガティブな影響力の大きさは、ソーシャル・サポート研究でも少なからず指摘されている(e.g., Coyne & DeLongis, 1986; Holahan, Moos, & Bonin, 1997; House et al., 1988; Rook & Pietromonaco, 1987)。そもそも、サポート研究の先駆的研究の一つである Cassel（1976）では、ストレスの心理社会的プロセスにおいて、(対人関係を含む)社会的環境を「ストレスか非ストレスかの一次元でなく、ストレス次元と保護・利益的次元の二次元で扱うべき」であることが主張されている。つまり、かつてストレスと社会的環境の関わりは否定的側面が強調されており、肯定的側面も重視すべきとして始まったのがソーシャル・サポート研究なのである。そして、対人関係の肯定的側面（すなわちサポート）と否定的側面の影響力を比較した試みの多くは、対人関係の否定的側面による心身の健康への悪影響が、肯定的側面による好影響を上回ることを示している(e.g., Fiore, Becker, & Coppel, 1983; 橋本, 1997a; Horwitz, Mclaughlin, & White, 1997; Lakey, Tardiff, & Drew, 1994; Rook, 1984a; Schuster, Kessler, & Aseltine, 1990; Vinokur & van Ryn, 1993)。

以上から、対人ストレスが個人の心身の健康に及ぼす影響力は、その他のストレスによる否定的影響、そしてソーシャル・サポートによる肯定的影響と比較しても、勝るとも劣らないものであることが伺える。

### 対人ストレス研究の問題点

しかし、このように非常に重要な問題であろうにもかかわらず、対人ストレス（もしくはそれに類する概念）に関する知見は、ほとんど体系化されていないのが現状である。その最大の理由としては、「研究者たちが理論的／経験的と言うより、直感的に否定的交換を研究してきた」（Rook, 1990）ことにより、

「個人の心身の健康に有害となりうる対人関係」として、さまざまな概念が乱立し (Table 1)、結局のところ対人ストレスとは具体的に何を意味するのか、すなわちその定義ですら不明瞭な状況に陥っていることが挙げられよう。

この混乱した状況を解消するために、これらを包括しようという試みもないわけではなく、たとえば Rook (1990) はソーシャル・ストレイン (social strain) という語を提唱している。Rook によれば、ソーシャル・ストレインとは「個人の私的なソーシャルネットワーク成員による、個人に (怒り、悲しみ、神経内分泌反応の上昇などの) 心理的・生理的な反応を経験させるような行動であり、この定義には社会的交換理論における従来の『コスト』、つまり関係の維持に必要な時間、金銭、物質は含まない。また、この定義には、苛立たせても継続する苦痛を生じさせないメンバーの行動も含まない。それは好意に帰属されるからである。代わりに人々が悪事もしくは違反と知覚し、苦痛を生じさせる行為を強調したい。」とされている。しかし、この概念にも、(1) 対人ストレスに類する概念には、相互作用のみならず関係性の認知なども含まれていること；(2) 好意や規範という基準概念の曖昧さにより、いわゆる「よけいなお世話」「不本意な同調」などの、現実的にストレスを感じるであろう事態が含まれ得ないこと；などの点から、否定的対人関係の包括的概念としては不十分であると思われる。ちなみに、1990 年から 2003 年 2 月までを検索対象とした PsycINFO によるキーワード検索 (2003 年 2 月 26 日実施) において、ソーシャル・ストレイン (social strain) で該当した文献は 35 件であり、124 件が該当した対人ストレス (interpersonal stress) と比しても、この概念はコンセンサスを得るには至っていない、と言えよう。

ただし、コンセンサスの得られた包括的概念が存在しないことは、「ストレスとなりうる対人関係」に関する研究が少ない、という意味ではない。むしろ逆に、個人の心身の健康に対して否定的となりうる対人関係要因についての研究は、あまりにも膨大であるがゆえに、「対人ストレス」とひとくくりにできないのが実情であろう。たとえば、心身の健康に有害となりうる対人関係要因に関する研究テーマとしては、「対人不安」「対人葛藤」「孤独感」「関係喪失」など、さまざまな概念がすでに提唱されており、それぞれが膨大な知見を蓄積している。それらをすべて「対人ストレス」という概念のもとに統合することは、非現実的で無謀な試みかもしれない。また、サポートがときにはネガティブな影響力を持ちうることを指摘している研究 (e.g., Lehman, Ellard, & Wortman, 1986; 中村・浦, 2000; Rook, 1987a) に見られるように、対人関係は、文脈に応

じて肯定性／否定性が変動したり、両義的になりうることも少なくない。さらに、心理学にストレスという概念を導入する契機となった H.Selye の見解に沿えば、そもそもストレスというのは、汎適応症候群が生じている内的状態であり、その原因、すなわちストレッサーの種類は問われないので、「対人ストレス」という呼称自体が、ストレスの定義にそぐわない。加えて、対人関係の肯定性／否定性を判断する評価軸として、ストレスという概念の有用性は決して小さくないにせよ、その他にも重要な評価軸（課題遂行度など）があることもまた確かである。これらを考慮すると、ネガティブな対人関係要因を包括するものとして「対人ストレス」という概念を想定・使用することには、少なからずの問題や困難があることは否めない。

**Table 1 対人ストレスに類する概念および出典**

---

<b>対人ストレス</b> (interpersonal stress)
Davila, Hammen, Burge, Paley, & Daley (1995); Hammen, Burge, Daley, Davila, Paley, & Rudolph (1995); 橋本(1997a;1997b); Hewitt & Flett (1993); Schwartz, Slater, & Birchler (1994); Suitor & Pillemer (1993); Zautra, Burleson, Matt, Roth, & Burrows (1994)
<b>社会的葛藤</b> (social conflict)
Abbey, Abramis, & Caplan(1985); Major, Zubek, Cooper, Cozzarelli, & Richards(1997); Shinn, Lehmann, & Wong (1984)
<b>否定的相互作用</b> (negative interactions)
Rook (1984a); Schuster, Kessler, & Aseltine (1990)
<b>ソーシャル・アンダーマイニング</b> (social undermining)
Vinokur, Price, & Caplan (1996); Vinokur & van Ryn (1993)
<b>葛藤的サポートネットワーク</b> (conflicted support network)
Sandler & Barrera (1984)
<b>ネガティブサポート</b> (negative support)
Antonucci (1985); 野口 (1991)
<b>社会的ストレッサー</b> (social stressors)
Holahan, Moos, Holahan, & Brennan (1997)
<b>葛藤的社会的相互作用</b> (conflictual social interactions)
Fleishman, Sherbourne, Crystal, Collins, Marshall, Kelly, Bozette, Shapiro, & Hays (2000)
<b>問題的社会的相互作用</b> (problematic social interactions)
Brenner, Norvell, & Limacher (1989)
<b>社会的拒絶</b> (social rejection)
Kaplan (1985); Lefcourt (1985)
<b>否定的社会的相互作用</b> (negative social interactions)
Shinn, Lehmann, & Wong (1984); Rautkis, Koeske, & Tereshko (1995)
<b>対人妨害</b> (interpersonal obstacles)
Shinn, Lehmann, & Wong (1984)
<b>軽視</b> (disregard)
Abbey, Andrews, & Halman (1995)
<b>ソーシャルネットワーク混乱</b> (social network upset)
Fiore, Becker, & Coppel (1983)

---

## 対人ストレスという概念を想定することの意義

しかし、これらの問題点を認めつつも、やはり対人ストレスという概念を想定することには、いくつかの意義があると思われる。まずひとつは、ソーシャル・サポートの対概念としての有用性である。対人関係と健康の関連を包括的かつ現実的に議論するためには、肯定的側面と否定的側面をともに視野に入れることは不可欠であり、そのためには、ソーシャル・サポートという肯定的側面の包括的概念のみならず、否定的側面についても包括的・総称的な概念が必要である。

対人ストレスという概念を想定することのふたつめの意義は、ネガティブとされる対人関係の諸概念間の関連やトレード・オフなどについて、体系的に検討する基盤を提供しうる、ということである。研究という営みは概して、進展するにつれて議論がより狭く深くなる傾向がある。そのこと自体は、より正確で厳密な知見を得る上で不可避的であるが、同時にある種の視野狭窄を招きかねない。一方、現実社会における問題直面時には、さまざまな要因を多面的に考慮しての対応が求められることも少なくない。たとえば、「対人葛藤を解決するには建設的な話し合いが有効」という知見があっても、すべての対人葛藤状況において建設的対処を行うことが適応的であるとは限らない。そのような対処方略に従事すること自体にストレスを感じることもあれば、機会コストを考慮して、あえてその問題解決を放棄し、他の対人関係を充実させることに労力を費やす方が適応的な場合もあろう。対人関係のストレスという社会的ニーズも高いであろう問題を議論する際には、個々の問題についての解決を目指すのみならず、それに付随するトレード・オフも含めた視点が必要であり、さらにそのためには、対人関係の諸問題をなるべく包括しうる枠組みの元で議論することが求められよう。本論文はそのような視点に立ち、(便宜的に対人ストレスという語を用いながら) ネガティブな対人関係を包括的に議論するための枠組みを模索する試みである。そのためにはまず、「ネガティブな対人関係とは何なのか」を明確化することが求められよう。そこで次に、その総称的概念として本研究で使用する「対人ストレス」が、具体的に意味するところについて考えてみたい。

## 2. 心理社会的ストレス過程における対人関係

対人ストレスは最広義には、「対人関係に起因するストレス」と定義される。

したがって、対人ストレスを理解するには、「対人関係」と「ストレス」についての理解が不可欠であるが、これらはともに包括的概念であり、これだけではなはだ具体性に欠けることは言うまでもない。そこで本論文では、Lazarus & Folkman (1984) による心理社会的ストレスの認知的評価・対処理論をベースに、対人ストレスについて検討する。この理論は端的には、「一連のストレス・プロセスにおいては、まずストレスとなりうる出来事が生起し、それに対して個人が認知的評価や対処を行い、その結果としてストレス反応のあり方が規定される」とするものである。そして、対人ストレスを便宜的に、「一連のストレス過程において、個人の心身の健康にネガティブな影響を及ぼしうる対人関係要因」と位置づけるところから議論を始めよう。これは同時に、「個人の心身の健康にポジティブな影響を及ぼしうる対人関係要因」である、ソーシャル・サポートの対概念としての位置づけでもある。そこで、対人ストレスの定義や内容を議論するための参考として、まずはソーシャル・サポート（およびそれに類する概念）の定義や内容について概観したい。

#### **肯定的機能を持つ対人関係の分類ーソーシャル・サポートを中心にー**

ソーシャル・サポートの定義については、さまざまな見解があるが、大まかには社会的ネットワーク構造からサポートを定義する立場（構造的定義）と、利用可能な／実際に行われた対人的相互作用をサポートとする立場（機能的定義）の2つがあるとされている（e.g., Cohen & Syme, 1985; Cohen & Wills, 1985; House & Kahn, 1985）。そして、ネットワーク構造によるサポート指標は直接効果（ストレスの程度にかかわらず、サポートが健康の維持・促進を促す）を、利用可能性によるサポート指標は緩衝効果（特に高ストレス時において、サポートのストレス緩和機能が顕著となる）を、それぞれ示す傾向にあることが指摘されている（Cohen & Wills, 1985）。すなわち、ソーシャル・サポートと総称される対人関係要因の中には、ベースラインとしての健康を規定する側面と、ストレス直面時のストレス緩和効果を左右する側面としての2種類があると言えよう。これに関連して Rook (1987b) は、ソーシャル・サポートを「(顕在的・潜在的いずれにせよ) ストレス低減を主な目的とした周囲からの働きかけ」であると考え、それに対してストレス低減を主目的としていない周囲からの肯定的な働きかけを、「コンパニオンシップ (companionship)」という別の概念として定義し、ソーシャル・サポートはストレスの悪影響に対する緩和（すなわち緩衝効果）を、コンパニオンシップは日常的な孤独感などの低減（すな

わち直接効果) をもたらすとしている。この区分は、心理社会的ストレス理論 (e.g., Lazarus & Folkman, 1984) の観点からも妥当なものである。なぜなら、ネットワークに所属し、そこで日常的に親密な相互作用を営むことは、好ましいストレス (eustress) をもたらす日常高揚事 (daily uplift) として位置づけられ、それに対して何らかのトラブルが生じたときに周囲から提供されるサポートは、ストレス対処方略の一環として想定され得るからである。このように、対人関係が精神的健康に及ぼす肯定的影響には、「(ネットワーク構造指標、コンパニオンシップ、日常高揚事となりうる対人関係上の出来事など) 直接的に健康を維持・促進する側面」と、「(サポート利用可能性、Rook の定義によるソーシャル・サポート、ストレス対処方略としてのサポートなど) ストレスが生じたときにその悪影響を緩和する側面」があると考えられる。

これらを包括する議論として、Rook (1984b; Rook & Pietromonaco, 1987) は、対人関係が健康に及ぼす肯定的機能としての3側面を挙げている。第1は「社会的調整機能」、すなわち安全のゲート・キーパーとしての機能である。個人はネットワークに所属することで、何が危険な行動なのかを認識し、自制し、安全かつ健康的な生活を過ごすことが可能となる。第2は「対人欲求充足機能」である。個人は他者との相互作用を通じて親密化欲求を満たすというこの側面は、コンパニオンシップとほぼ同義である。そして第3は「ストレス低減機能」である。すなわち、ストレスに直面したとき、周囲の人々の援助によって、個人のストレスは抑制・低減される。そして、ここで留意すべきは、「これらの肯定的機能のいずれも、それが欠如・不足している状態は、単なる肯定性の欠如・不足に留まらない」ということである。そのことは、社会的調整機能に欠ける対人関係のあり方が、単に「ネットワークの不在」ではなく「社会的孤立」という概念で言及され、対人欲求充足機能を満たさない対人関係のあり方が、単に「相互作用の不在」ではなく「孤独感」という概念によって言及されることから伺える。人間にとって所属欲求 (Baumeister & Leary, 1995) が基本的かつ普遍的なものであることから、人間にとってプラス要素がない対人関係は、ゼロではなくマイナスに評価されるのである。

ちなみに、上記の「肯定性の欠如」のみならず、Rook は対人関係が「積極的に」否定的機能を持つ場合についても、肯定的機能と同様に、3つの側面を挙げている。第1は、「否定的調整機能」、すなわち対人関係が、個人の健康を脅かすような生活環境の構築・維持に寄与するような側面である。たとえば、不健康な生活習慣を持っている親に育てられた子どもが、親の生活習慣をモデリ

ングすることによって自身の健康リスクを高めたり、暴走族や暴力団などへの所属によって、事故や事件による怪我や死のリスクを高めるような場合が、これに該当する。第2は、「不快感情誘発機能」といえるものである。Rookはこれを「望まない／不快な相互作用」として言及しているが、その意味するところは、日常生活における対人的相互作用が、心身の健康に直接ダメージを及ぼす場合である。すなわち、対人関係上の出来事（対人的相互作用）がストレスナーとなる場合といえよう。そして第3は、「ストレス増幅機能」といえるものである。Rookは「非援助的な／過度のサポート」としてこの側面に言及しているが、余計なお節介など、ある種の対人関係や対人的相互作用が個人のストレスを増幅してしまうような場合が、これに該当しよう。

### 心理社会的ストレス過程における対人関係要因の位置づけ

さて、これまでの議論を参考に、対人関係を一連の心理社会的ストレス過程に位置づけるならば、以下の4側面が考えられよう。それは、(a) ストレスナー規定因としての対人関係；(b) ストレスナーとしての対人的相互作用；(c) 認知的評価・対処の規定因としての対人関係；そしてまだ言及していないが、(d) ストレス過程の結果としての対人関係；という4側面である。

まず、対人関係は、個人が直面する出来事の内容や頻度・インパクトを規定する要因として位置づけられる。対人的相互作用がそれまでの対人文脈によって左右されるのはもちろん、その他の出来事の生起やインパクトも、対人関係に規定される所は大きいであろう。たとえば、学業や職務での課題達成が深刻なストレスナーとなる背景には、高圧的な教師、親、上司などの存在があるかもしれない。そして、適正なネットワークへの所属は社会的調整機能を経て個人の適応を維持・増進するであろうが、そのようなネットワークの欠如は社会的調整機能の欠如にともなうリスクを、また、好ましくないネットワークの保持は否定的調整機能によるリスクを、それぞれ招くこととなる。

次に、対人関係上の出来事、すなわち対人的相互作用は、それ自体がストレスナーになりうる。上司との対立、緊張して上手くしゃべれない、など、「対人関係のストレス」と称されるものの多くは、この側面に該当するだろう。ちなみに橋本(1997b)は、この側面に該当する「対人ストレスイベント」の類型化を試み、ストレスナーとなりうる対人的相互作用状況として、対人葛藤事態、対人劣等事態、そして対人摩耗事態という3類型を見いだしている。このうち、対人葛藤は「(けんかや対立、おせっかいなど)好ましくない相互作用への従事」

として、対人劣等は「(他者と関わることへの不安や、実際に上手く関われないなど) 好ましい相互作用の欠如や不足」として想定されうる。よって、ストレスサーとしての対人関係についても、「過剰型」と「過少型」という2類型が存在すると思われる。(対人摩耗については、後に議論する。) ただし、対人的相互作用には、ストレスサーとなるもののみならず、先に述べた Rook (1987b) の「コンパニオンシップ」のように、対人欲求充足機能を満たすようなものも数多くあるだろう。そして、それらの欠如は孤独感を招くことになる。

さらに、対人関係は認知的評価・対処の規定因にもなる。個人がストレスサーに直面しても、認知的評価の段階で周囲の人々からの援助が期待できれば、それだけでも心理的負担は和らぎ、ときには実際に周囲の人がストレス対処を手助けすることもあるだろう。このようなストレス低減・緩和機能を持つ対人関係こそ、(狭義の) ソーシャル・サポートと言えよう。ただし、対人関係は常にサポートとして機能するわけではなく、なかにはストレス増幅機能を持つような対人関係もあるだろう。橋本 (2000) は、ストレス直面時におけるネガティブな対人的相互作用の類型を検討し、「お節介」と「退却」という2因子を見いだしているが、これも「過剰型ネガティブ関係」と「過少型ネガティブ関係」という基準で区分されうるのは興味深い。それらも含めて、対人関係は認知的評価・対処に影響を及ぼす要因として、またときには対処方略そのものとしても想定されうる。

最後に、個人がストレスに上手く対応できないときに生じる「ストレス反応」には、怒りや抑うつなどの情動的反応(一次的ストレス反応)のみならず、それらと連動する対人不適応反応(二次的ストレス反応:引きこもりや攻撃行動など、健全な対人関係からの逸脱)もある(e.g., 岡田, 2002)。「むしゃくしゃしたから」という釈明の元にいじめや非行などが行われることから、ネガティブな対人関係状況を、ストレス反応として位置づけることも可能であろう。また、ヒューマン・サービス職(教師・医療関係者・カウンセラーなど)にしばしば見られる「バーンアウト」(燃え尽き症候群)も、ストレス反応としての対人不適応といえるかもしれない。そして、問題行動の類型として一般に「(不登校やひきこもりなどの)非社会的行動」と「(非行や暴力などの)反社会的行動」という区分が想定されているのは興味深い。なぜなら、この両側面も「好ましい対人関係が欠如・不足している状況」と「好ましくない対人関係が存在している状況」という観点からの区分と想定されうるからである。

## 対人ストレスの2側面説

このように、対人関係は心理社会的ストレス過程の諸相と関連し、その各段階で、肯定的機能を果たす（健康を維持・促進させる）こともあれば、否定的機能を持つ（健康を阻害・悪化させる）こともあると考えられる。そして、対人ストレスを考える上で、これまでの議論から示唆されることがある。

まずひとつは、ソーシャル・サポートと同様に、対人ストレスにも「構造的定義」と「機能的定義」が想定されるということだ。すなわち、対人ストレスの定義にも、ネットワークの観点による「対人ストレスの源となる人」としての定義と、対人的相互作用の観点による「対人ストレスとなる相互作用」としての定義があり得る。構造的サポートと機能的サポートによる効果の違い(Cohen & Wills, 1985)が、はたして対人ストレスにおいても存在するのかは確認されておらず、その意味でこれらの弁別についても、その有用性は疑問である。しかし少なくともこれらは概念的に弁別可能であり、対人ストレスとサポートを共通の枠組みで比較する上で、そのことには留意すべきであろう。

そしてもうひとつは、心理社会的ストレス過程の諸段階において、ソーシャル・サポートに代表される肯定的対人関係が「適正とされる対人関係」という一側面で包括可能であるのに対し、対人ストレスには「過剰」「過少」という二側面が想定され得ることである (Table 2)。すなわち、対人関係が肯定的に評価されるのは「好ましい対人関係が存在するとき」だけなのに対し、対人関係が否定的に評価される状況には「好ましくない対人関係が存在する状況」と「好ましい対人関係が欠如・不足している状況」の2種類があると考えられる。

ネガティブな対人関係に関する既存の研究テーマも、ネガティブな対人関係には「好ましくない対人関係の存在」タイプと、「好ましい対人関係の欠如」タイプがある、という見解の妥当性を示唆しているように思われる。すなわち、前者は対人葛藤や攻撃性などと、後者は対人不安やシャイネスなどと、それぞれ深く関連するものであろう。そして、『怒りと不安は、健康への危険因子となりうる“the terrible twos”である』という指摘 (Suinn, 2001) を待たずとも、これらの研究領域の充実は、この2側面が対人関係における問題として明確に存在し、かつ重要視されていることを示唆している。

ただし、これらはともに臨床社会心理学的な問題になりうると認識されているにも関わらず、その相互関連やトレード・オフに関する議論は少なく、検討すべき課題は多い。たとえば橋本 (1997b) では、対人葛藤と対人劣等に有意な正の相関が見いだされているが、そこから直感的に連想されるように、攻撃性

と対人不安には正の関連があるのだろうか。先述の「適正水準を過剰に超過した相互作用」と「適正水準への到達に至らない相互作用」という区分を想定すれば、これらは相反する概念とも考えられる。しかし、「適正水準とされる対人関係から逸脱している」という共通点もあり、その背景には「闘争＝逃走反応」という古典的枠組みもあるだろう。この枠組みとの関連も含めて、この点に関しては今後さらに検討を重ねる必要があるが、それらを包括的に議論するためにも、「適正水準よりも過剰か／過少か」という基本的区分を想定することは有用であると思われる。

**Table 2 心理社会的ストレス過程における対人関係要因の位置づけと機能**

	過少水準 (肯定性の不足)	適正水準 (肯定性の存在)	過剰水準 (否定性の存在)
ストレスや出来事の規定因としての対人関係	好ましいネットワークの不在 (社会的孤立) ↓ 社会的調整機能の不足	好ましいネットワークの存在 ↓ 社会的調整機能	好ましくないネットワークの存在 ↓ 否定的調整機能
ストレスもしくは出来事としての対人関係	快適な相互作用の不足 ↓ 孤独感	快適な相互作用の存在 ↓ 対人欲求充足機能	不快な相互作用の存在 ↓ 不快感情誘発機能
認知的評価や対処の規定因としての対人関係	支援的な対人関係や対人的相互作用の不足 ↓ ストレス増幅機能?	支援的な対人関係や対人的相互作用の存在 ↓ ストレス緩衝機能	問題的な対人関係や対人的相互作用の存在 ↓ ストレス増幅機能?
ストレス過程の結果としての対人関係	非社会的行動 (引きこもりなど)	良好な対人関係の維持	反社会的行動 (非行・攻撃行動など)

さらに、蛇足かも知れないが、ここで提示した対人ストレスの2側面説は、対人ストレスという概括的な議論のみならず、さらに特定された状況においても、援用可能かも知れない。たとえば恋愛や異性関係にまつわる問題について、セクシャル・ハラスメント、ストーキング、ドメスティック・バイオレンスなどを過剰型として、恋人がいない悩みや対異性不安などを過少型として、分類することも考えられよう。いじめにおいて、子どもたちは「危害・暴力」という過剰型の問題に優るとも劣らないほど、「無視・孤立」という過少型の問題をもネガティブに評価する。このように考えると、さまざまな対人関係に対する肯定性／否定性の評価は、信念、親密性、社会規範などさまざまな要因によっ

て決定されるであろう適正水準に、どの程度合致しているかによって規定され、そこからの逸脱が過剰であっても過少であっても、それに伴い否定性が高まるのであろう。もちろん、そこから適正水準の定義や規定因という疑問も新たに浮上するであろうが、この議論もまた膨大なものになると思われるので、この疑問については本論文ではとりあえず保留し、対人ストレスの2側面説を提唱するに留めておきたい。

### 対人ストレスの暫定的定義

このように、ネガティブとされる対人関係は心理社会的ストレス過程の各段階に位置づけることができる。たが、結局のところ何をもって「対人ストレス」と見なすべきなのなのだろうか。ストレスという概念が包括的に用いられている現状を鑑みれば、先述の4側面においてネガティブと評価される対人関係要因すべてを包括して、「広義の対人ストレス」と定義することも考えられよう。ただし、「(a) イベント規定因としての対人関係」は、ストレスの前段階である。また、「(c) 認知的評価・対処の規定因としての対人関係」は、ストレスに対する評価や対処を左右する要因であり、ストレスそのものではない。さらに「(d) ストレス過程の結果としての対人関係」は、ストレスによって生じた結果である。したがって、これらはストレスそのものではなく、その前後に位置づけられるものと考えられる。また、「対人ストレス」という名称がストレスの性質に由来するものであることも考慮すると、ストレスの直接的な原因（ストレス）となる対人関係、つまり「(b) 出来事としての対人的相互作用」こそが、「狭義の対人ストレス」として定義されるものであろう。これは同時に、「人間関係のストレス=人間関係に起因するストレスへの直面」という考え方が市民権を得ている現状にも対応している。そこで本論文では、対人ストレスを狭義の対人ストレスとして、広義の対人ストレスと弁別し、基本的に「対人ストレス」とは「対人ストレスならびにその生起に伴う内的状態」を指すものとする。

加えて、ストレスには、本論文の冒頭に記したように、ライフイベント（生活に重大な影響を及ぼす出来事）とデイリー・ハッスルズ（日常的な生活の中で体験する、こまごまとしたストレス）という区分もある。このことは、対人ストレスにおいても例外ではない。すなわち、対人ストレスにも、ライフイベントとして扱うべき重大な出来事（死別や離別、個人に甚大な被害を及ぼしかねない暴力や裏切りなど）と、デイリー・ハッスルズとして

扱うべき、日常のこまごまとした出来事がある。もちろん、これらはともに対人ストレスとして想定されうるが、そのインパクトや普遍性から、これらを同列に扱うことには少なからず問題もあるだろう。そこで本論文では、さらにデイリー・ハッスルズとしての対人ストレス、すなわち「通常の生活のなかで日常的に経験しうる対人ストレス」を最狭義の対人ストレスとし、これ以降は基本的に、この水準の対人ストレスについて議論することとする。なお、これまで述べてきた対人ストレスの定義を、Table 3 にまとめる。

**Table 3 本論文における対人ストレスの定義**

---

最広義：対人関係に起因するストレス

広義：以下の4側面のいずれかにおいて、ネガティブと評価されうるもの

- (a) ストレッサー規定因としての対人関係
- (b) ストレッサーとしての対人的相互作用
- (c) 認知的評価・対処の規定因としての対人関係
- (d) ストレス過程の結果としての対人関係

狭義：ストレッサーとしての対人的相互作用

最狭義：通常の生活のなかで日常的に経験しうる対人ストレス

---

### 3. 対人ストレスに第3類型はあるか—対人摩耗の再検討—

#### 対人ストレスの2側面説の傍証となる先行研究

さて、『ネガティブな対人関係とは、適正水準からの過剰／過少いずれかの方向で適正水準を逸脱している対人関係である』というネガティブな対人関係の2側面説は、狭義の対人ストレスにまつわる先行研究からも、妥当であるように思われる。対人ストレスの類型として、対人葛藤事態と対人劣等事態を見いだした橋本(1997b)と同様に、対人ストレスの分類を試みた数少ない研究を概観してみると、まず Shinn, Lehmann, & Wong (1984) は、ネガティブな社会的相互作用の下位概念として、「社会的葛藤 (social conflict: 望まない行動を取らせるような他者からの圧力)」と、「対人妨害 (interpersonal obstacles: 他者による個人の目標達成阻害)」という2因子の存在を示唆している。Rauktis, Koeske, & Tereshko (1995) は、否定的社会的相互作用の因子分析から、「非援助的行為／発言」、「拒否」、「退却」の3因子を見いだしているが、これも内

容的に、後者2つは過少相互作用、前者は過剰相互作用と考えられる。さらに、Ruehlman & Karoly (1991) による否定的社会的交換尺度 (Test of Negative Social Exchange: TENSE) の因子分析では、「敵意/短気 (Hostility / Impatience)」、「無神経 (Insensitivity)」、「干渉 (Interference)」、「嘲笑 (Ridicule)」の4因子が見いだされているが、内容的には、無神経が過少相互作用、その他3つが過剰相互作用と解釈されうるものである。ちなみに対人葛藤研究の文脈でも、葛藤的相互作用の類型として (1) 肯定的な感情や思考の妨害; (2) 期待された支持の不提供; という分類がなされている (Kelley, 1987)。また、社会的スキル研究においても、好ましい対人関係のあり方である「アサーション」に対して、好ましくない対人関係のあり方として「攻撃的」と「非主張的」という2類型が想定されている (平木, 1993)。これらの知見はいずれも、対人ストレスの2側面説の傍証となるものである。

### 対人摩耗という第3類型

しかし、先述の橋本 (1997b) による日常的な対人ストレス (対人ストレスイベント) の類型では、対人ストレスの2側面説に反するような知見が見いだされている。それは、過剰方向の逸脱である「対人葛藤」、過少方向の逸脱である「対人劣等」に加えて、「対人摩耗 (社会規範から逸脱していないが、配慮や気遣いによりストレスを伴う対人関係)」という第3の類型が見いだされていることである。

対人葛藤や対人劣等については、先述した関連研究の知見が援用可能であると思われるが、対人摩耗については、先行研究においても類似した概念が見当たらない。それ以前に、そもそもこの概念を、「ネガティブな対人関係」に含めることの適切性にも疑問はある。なぜなら、ネガティブな対人関係を「適正水準からの過剰/過少」という観点から理解するならば、この事態は少なくとも表面的には、適正水準 (社会規範) から逸脱しているわけではないからである。対人ストレスを類型化した諸研究の知見も、対人ストレスの2類型説を支持すると同時に、第3類型の存在を支持しない傍証となりうるかも知れない。

しかし、対人摩耗という第3類型こそが、対人ストレスという概念の意義を反映しているという観点もある。対人関係の否定性を、適正な対人関係規範からの逸脱という基準に基づいて定義すれば、表面的にはさして問題もない対人関係は、検討すべき問題にはなり得ないだろう。しかし、ストレスを従属変数とすることによって、それらの対人的相互作用も、潜在的にはストレスをもた

らし得ることを示唆しているのが、この対人摩耗という概念である。換言すれば、対人葛藤や対人劣等は、個人内にも個人間にもストレスを生じさせる事態であり、それに対して対人摩耗とは、個人間ストレスを生じさせないが個人内ストレスを生じさせる事態、と言えるかも知れない。ちなみに、ここで言う個人間ストレスと個人内ストレスは、端的には「相互作用の相手も、その対人関係のネガティビティを認識しているか」という観点から区分されよう。そして、対人関係上の問題を個人内ストレスと個人間ストレスという2軸から理解する視点は、それなりに興味深いものではある。この枠組みから、たとえば悪意のない迷惑行動を「個人内ストレスはないが個人間ストレスが生じている事態」と想定するなど、ネガティブな対人関係に関する包括的理解を発展させることも考えられよう。

しかしいずれにせよ、やはり対人摩耗の概念定義や具体的内容に、不明瞭な側面が大きいことには変わりない。そもそも、対人摩耗を「表面的には円滑だが内心ストレスを感じる対人関係」と定義すれば、対人葛藤・対人劣等を除くほとんどの対人的相互作用を、対人摩耗事態として解釈することも可能であり、それでは何の説明にもなっていない。しかしながら、対人葛藤事態や対人劣等事態に該当するような顕在的な問題はないが、内心気疲れやストレスを感じる事態が、日常の対人関係において存在することも、直感的には確かなように思われる。はたして、対人摩耗を具体的に定義し、把握することは可能なのだろうか。以下に、考えられるいくつかの解釈を列举してみる。

**①対人摩耗とは、潜在的な対人葛藤・対人劣等である** 対人関係にストレスを感じるというのは、やはりその対人関係に違和感を抱いている、すなわち適正とされる範囲からの逸脱によるものである。そして対人摩耗とは、逸脱の程度が小さいが故に、顕在的な問題事態として見なされない事態である、という解釈である。これは、「対人摩耗とは、問題が潜在化している対人葛藤もしくは対人劣等である」と見なす考え方もあり、それらの違いは質的ではなく量的なものである。この観点にしたがえば、対人摩耗は先に述べた「ネガティブな対人関係の2側面説」とも齟齬が生じないこととなる。少なくとも対人葛藤については、「顕在的対人葛藤」に対する「潜在的対人葛藤」という観点も提唱されている (e.g., 池内, 1971; 大淵, 1992)。同様に、たとえば対人不安にも「顕在的-潜在的」という区分が想定されうるかも知れない。

**②対人摩耗とは、相互作用の内容ではなく対象によって規定される対人ストレスである** 橋本 (1997b) で対人摩耗事態とされたのは、「テンポの合わない人

との会話」「嫌いな人との会話」「親しくない人との会話」など、印象が好ましくない他者とのコミュニケーション事態である。ここから、対人葛藤・対人劣等が相互作用の内容から定義されるのに対し、対人摩耗は相互作用の対象から定義される対人ストレス事態であるとも考えられる。

**③対人摩耗とは、二次的対人ストレスである** 橋本(1997b)は対人摩耗を、「日常のコミュニケーションにおいて頻繁に起こる、社会規範からさほど逸脱したものではないが、配慮や気遣いを伴う対人関係がストレスをかけている事態」と定義している。配慮や気遣いを伴う対人関係の具体的状況としては、たとえば上司の攻撃的な言動に対して怒りをこらえて笑顔で対応したり、友人の身勝手な振る舞いによる混乱のフォローをしたり、などのケースが考えられよう。これらは言うなれば、顕在的な問題が生じかねない状況において、個人間ストレスを生じさせないような対処方略を採用し、その反面で個人内ストレスが高まるような事態である。そのような状況を対人摩耗とすれば、対人摩耗とは対人ストレスに対する対処方略が、二次的に対人ストレスを生じさせている状況、とも考えられる。

もちろん、これらは排他的なものではなく、そもそも恣意的な議論にすぎない。しかし少なくとも、ネガティブな対人関係の2側面説に対する反証検討作業として、そして対人ストレス、さらにはネガティブな対人関係として想定され得るにも関わらず、従来概念では看過されてきた側面を把握する枠組みを提供する可能性があるという意味で、対人摩耗という概念について再検討する試みは有意義であると思われる。

そこで著者は、対人摩耗という概念の再検討・明確化を主目的とした、対人ストレス状況の自由記述による仮説生成型研究を試みた。その結果は、対人摩耗という概念を明確化するという本来の目的を必ずしも十分に達成するものではなかったが、本論文の主題である、対人ストレスという概念の理解・洞察を深める上で有用と思われたので、以下にこの研究について報告する。

## 4. 対人ストレスの類型に関する仮説生成的研究

### 目 的

対人摩耗を中心とした、最狭義の対人ストレスの下位概念ならびにそれらの関連について再検討すること。

## 方 法

調査は2001年10月から11月にかけて、心理学の講座・講義を受講していた社会人43名（男性2名、女性41名、平均40.36歳）と看護学校生45名（男性1名、女性44名、平均20.18歳）を対象に実施した。調査では、顕在的な対人ストレス（対人葛藤や対人劣等）よりも、むしろ対人摩擦に該当すると思われる対人ストレスを抽出することを意図し、以下の教示文にしたがって自由記述を求め、すべての被調査者から回答を得た。

＜教示文＞ 人間関係でストレスを感じる経験は少なくありません。なかでも、けんかや仲違い、もしくは孤立や口べたなど、表面化した人間関係のストレスによるインパクトは、非常に大きいものです。しかし、その一方で、問題が表面化していないけど、内心ストレスを感じるような人間関係もあるかも知れません。この調査は、そのような「表面的には上手くいっているように見えるけど、実は内心ストレスを感じている対人関係」についてお尋ねするものです。あなたは、そのような状況を経験したことがありますか？ある場合は、それがどのような状況だったかを、以下の空欄に記入して下さい。可能な範囲内で、なるべくたくさん、なるべく具体的に書いて下さい。

## 結果と考察

得られた回答は簡略に短文化し、さらに類似している記述をグルーピングすることによって、回答の分類を試みた。その結果、まず基本的に「二者関係」と考えられる状況か、「三者以上」が関与していると考えられる状況かによって分類し、二者関係と考えられるものについては、回答において問題とされている側面から、「相互作用対象」、「相互作用内容」、「相互作用文脈」の3つに区分した。さらに、相互作用の内容を問題としているものについては、さらに相互作用における回答者の立場（能動的立場か、受動的立場か、不特定か）によって分類した（Figure 1）。

まず、基本的に二者関係と考えられる回答について述べる。

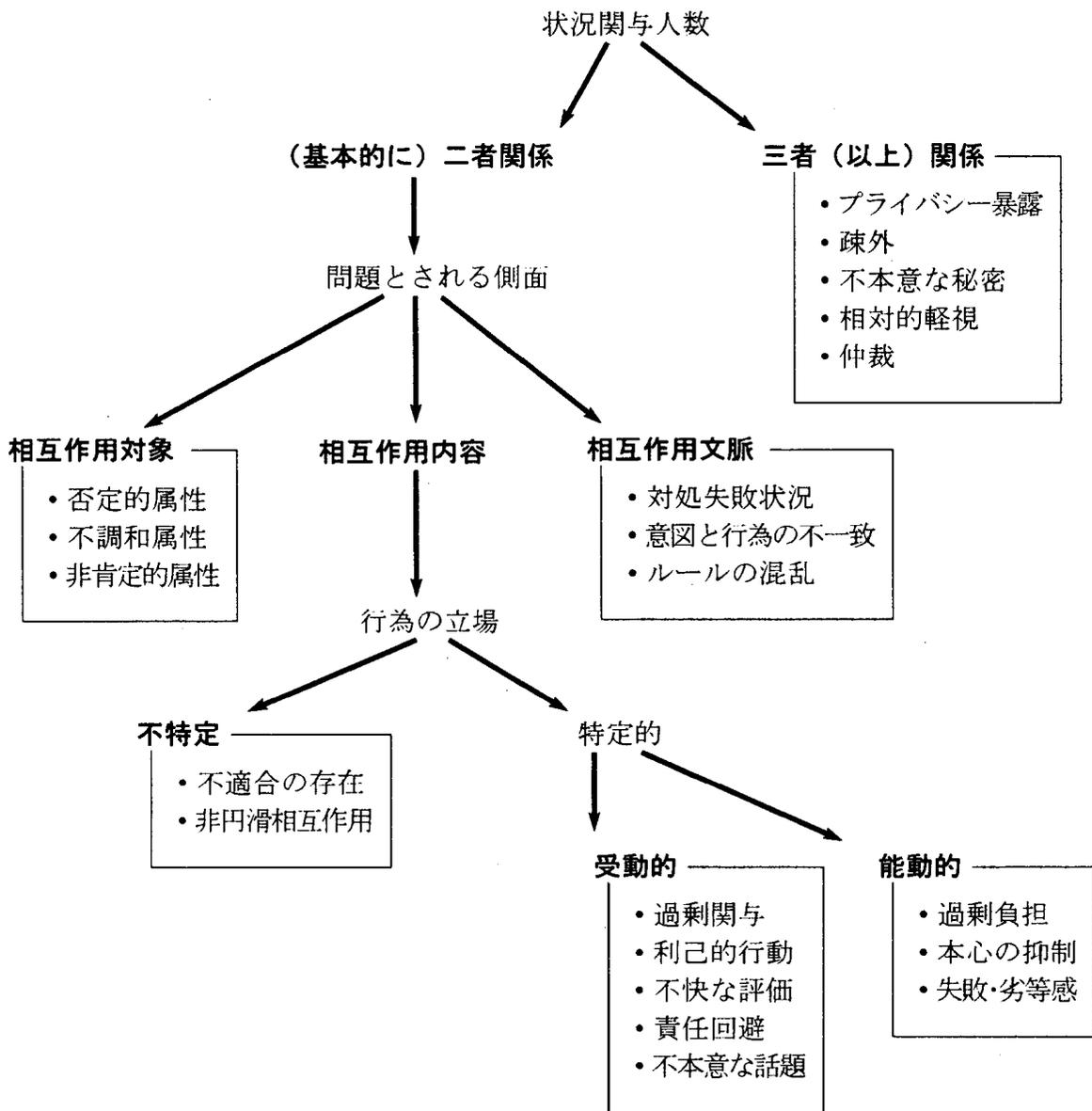


Figure 1 本研究における対人ストレス状況の分類

(1). **相互作用対象に関する記述** 対人ストレスはストレスの下位概念であるという前提に立てば、その類型化においても、基本的には出来事、すなわちどのような対人的相互作用が生じたのか、という観点から検討すべきと思われる。しかし、回答のなかには相互作用の内容ではなく、相互作用の「対象」を問題としているものもあった (Table 4)。これらの記述は、相互作用の対象によって、その内容を問わず対人的相互作用がストレスとなりうる可能性を示唆している。さらに、その対象の属性としては、「①否定的属性 (好ましくない属性を備えている)」、「②不調和属性 (相互作用で齟齬を生じさせやすい属性を備えている)」、そして「③非肯定的属性 (好ましい特徴に欠けている)」という区分が考えられた。つまり、イヤな人や、かみ合わない人との関わりがストレスフルであるのはもちろん、別にイヤな人でなくても、自分が関わりたいと思わない相手との関わりも、ときにはストレスフルになりうると思われる。前者2つが、実際の相互作用で不快な経験をする可能性が高いのは言うまでもないが、加えて、自分が望んでいない他者との関わりも、たとえその関わりが無害でも機会コスト (その他者と関わることによって失われたその他の可能性) が見積もられ、「無駄な時間」と評価されることによって、ストレスをもたらさうるのではないだろうか。

Table 4 相互作用対象に関する記述

**①否定的属性**

イヤな人と関わる時／なれなれしい人と接するとき／マナーの悪い人と接するとき／  
繊細・神経質な人と話すとき

**②不調和属性**

気の合わない人と関わる時／目的の違う人といっしょに活動するとき／性格が合  
わない人と一緒にいるとき／趣味の合わない人と会話するとき

**③非肯定的属性**

好きでない人と関わる時／よく知らない人と関わらざるを得ない時／好きでな  
くなった相手と関係が続けるとき

(2). **相互作用内容に関する記述** 対人ストレスを、出来事、すなわち対人的相互作用としてとらえるならば、この水準での記述がそれに該当する。対人的相互作用内容に言及している記述については、行為の立場という観点から、さらに不特定／受動的／能動的の3種類に区分した (Table 5)。

まず、不特定カテゴリー (行為の主体が不明瞭) には、「①不適合の存在 (自身と他者との意見や認識に、食い違いやギャップがある状況)」と、「②非円滑

相互作用（コミュニケーションがぎこちなく、親密化が進展しない状況）」の2類型があると思われた。前者は自身の態度や価値観の正当性を脅かすという意味で、後者は自身の対人能力評価を脅かし不安を喚起するという意味で、それぞれストレスを招きうるだろう。また、前者は橋本（1997b）いうところの対人葛藤と、後者は対人劣等と、それぞれリンクすると思われる。

次に、受動的（相手が行為主体）カテゴリー、すなわち対人ストレス状況として相互作用対象による行為を記述した回答には、「①自分への過剰関与（干渉や押しつけなど、規範を過剰に逸脱した関与）」、「②配慮欠如・利己的行動（自分への配慮に欠けた身勝手な行動）」、「③自分に対する不快な評価（非難や浅薄な評価など、自分に対する不快な評価）」、「④期待責任の回避・無視・放棄（責任回避や無視など、規範を過少に逸脱した行為）」、そして「⑤不本意な話題（自慢や愚痴など、できれば避けたい話題による会話）」、という5類型が想定された。これらの区分は必ずしも明確ではないが、あえて各類型の差違を挙げるならば、①③は行為の対象としての回答者が相手にも意識されており、②④は逆に回答者への影響をあまり意識していないと思われる。また、①③は行為の意図が肯定的かそうでないかによって、②④は逸脱の方向が過剰か過少かによって、それぞれ区分されるであろう。そして、⑤はその他と比べて、社会規範からの逸脱性がそれほど明確ではない。しかしいずれにせよ、これらはいずれも、対人関係において期待している規範から何らかの方向で逸脱傾向にあるという点で、共通していると思われる。逆に言えば、対人関係には「度を越した介入をしない」「他者の立場も配慮した行動をする」「ネガティブ、もしくは決めつけた他者評価をしない」「期待された役割を実行する」「ネガティブなニュアンスを含みうる話題は避ける」という規範が存在する、とも言えよう。

また、受動的カテゴリーとは逆に、能動的（自身が行為主体）カテゴリー、すなわち自分の行為を対人ストレス状況として記述したものと考えられる回答もあった。これらは大まかには、「①過剰負担（本当は負いたくない負担を負う状況）」、「②不本意な同調・本心の抑制（不本意ながら同調したり、本音の開示を抑制する状況）」、「③自身の失敗・劣等感（自分のせいで他者に迷惑をかけてしまう状況）」、という3類型に分類された。これらの区別にも曖昧な側面はあるが、あえてその違いを考えれば、①②は、他者の規範逸脱に対して関係を悪化させないためにやむを得ず従事する行動、という共通点があると思われる。そして、①は「したくないことをしなければならない」という適正水準超過状況として、②は「したいことができない」という適正水準未満状況としても、

それぞれ想定されよう。一方で、③「自身の失敗・劣等感」という類型は、対人ストレスが自身の責任によって生じる側面もあることを示唆している。今回の調査結果からは明確化されないが、自身の行為についても、適正水準からの超過（すべきでないことをしてしまった）／不足（すべきことができなかった）という2側面があるのかもしれない。

以上から、ストレッサーとなる対人的相互作用については以下のように考えられよう。まず、相互作用そのものが非円滑な場合は、内容を問わず、その相互作用はストレッサーになりうる。さらに相互作用そのものは円滑でも、そこで生じる何らかのギャップや違和感がストレッサーとなる。ただし、ギャップにもさまざまなレベルが想定される。たとえばさほど重要な事柄でないことについての単なる好みの違いなどは、ちょっとした違和感をもたらす程度であろう。問題は、相手／自分の行為が、自分の期待している対人関係規範から過剰／過少に逸脱した場合である。相手がそのような行為をした場合、それ自体が問題となるのみならず、それに対するフォロー（過剰負担や同調など）を自分がしなければならぬこともあり、そのフォローがさらにストレッサーになる。その一方で、自分の過少行動もストレッサーになる。また、自分の過剰行動（自分が余計なお節介をしてしまったとき、など）に関する記述はほとんどなかったが、それを防ぐための気遣いを示唆する記述（開示抑制など）は挙げられていることから、やはり自身の行為についても過剰／過少両方向で、逸脱はストレッサーとなると思われる。

そのように考えると、対人ストレッサーは基本的に、「対人関係規範とギャップのある相互作用」である、といっても過言ではないのではないだろうか。さらにそれらは、大まかには、適正とされる対人関係規範からの逸脱方向、すなわち「過剰（すべきでないことをした）－過少（すべきことをしなかった）」という次元と、その行為主体、すなわち「自分－相手」という次元の、2次元4象限が想定されるのではないかと思われる。要するに、各個人が適正とする対人関係規範から、自分もしくは相手が、過剰もしくは過少に逸脱した行為を行ったとき、人はその相互作用を、対人ストレッサーとして認識するのではないだろうか。ただし、これらの区別は必ずしも明確ではなく、少なくとも背反的でないことには留意すべきであろう。たとえば、相手の過少行為と自分の過剰負担が連動すること（相手が果たすべき責任を果たさなかったので、その分自分が責任を負わなければならなくなった、など）も、少なからずあるだろう。

Table 5 相互作用内容に関する記述

(a) 立場不特定

①不適合の存在

考え方に違いやズレがあるとき／自分と周囲の考え方が違うとき／他の人と意見の合わないとき／価値観の合わない話題をするとき

②非円滑相互作用

関係を深められないとき／二人でいて沈黙したとき／意志疎通にすれ違いがあったとき／仲が良かった人と疎遠になっていくとき

(b) 受動的立場

①過剰関与

過剰な気遣いや管理をされたとき／予想外の自己開示をされたとき／予想外の好意を寄せられたとき／自分の行動にいちいち干渉されたとき／親しくない人に干渉されたとき／過度に依存されたとき／趣味を一方的に押しつけられるとき／考えを押しつけられるとき／細かいことにこだわられたとき／自分の行動をいちいち観察されたとき

②利己的行動

無駄な行動をされたとき／勝手な行動をされたとき／自分の利益だけで動かされたとき／気を遣ってくれないとき／事情にそぐわない平等を主張されたとき／出し抜かれたとき／いいように使われたとき／約束を破られたとき

③不快な評価

分かっている欠点を指摘されたとき／見下すような言い方をされたとき／自分の考えを否定されたとき／表面的なことから自分を判断されるとき／知らない話に分かったような物言いをされたとき／勝手なイメージで見られたとき／からかわれたとき

④責任回避

責任回避をされたとき／相手が意見を言ってくれないとき／相手の態度がはっきりしないとき／自己開示してくれないとき／期待していた手助けをしてくれなかったとき／いざというとき頼りにならないとき／本音で接してくれないとき／信用してもらえないとき／自分の意見を聞いてもらえないとき／自分の意志が無視されたとき／相手の言うこととやることが一致しないとき

⑤不本意な話題

自慢されたとき／偉そうに話されたとき／無駄話につきあわされたとき／一方的に話を聞かされたとき／自分の話ばかり聞かされるととき／愚痴をこぼされたとき／羨ましがられたとき

(c) 能動的立場

①過剰負担

自分の意に反して期待に添った役割をしなければならないとき／無理して役割を演じなければならないとき／相手が触れてほしくないであろう話題をしなければならないとき／関係解消を切り出せないとき／自分だけ負担を負わされるととき／人の失敗をフォローしなければならないとき

②本心の抑制

相手に同調しなければならないとき／流れにあわせてしまうとき／無理に相手と話を合わせるとき／内心イヤだと思っている相手に、そのことを気づかせないようにするとき／相手が気を遣わなくていいようにこちらから気を遣うとき／他者の欠点が気になる(けど気にはしていない)とき／攻撃的な人の機嫌を損ねないように気を遣うとき／相手が良い人すぎて本音を言いつらいとき／相手に気を遣って本音が言えないとき／悩みを打ち明けられないとき／相手の都合を考えてこちらのお願いを我慢しているとき／トラブルを避けるために無理に相手に合わせるとき／関係維持のために本音を抑制するとき／相手にやむを得ず従わなければならないとき／目上に対して感情を抑えなければならないとき／自分に対する先入観を壊せないとき

③自身の失敗・劣等感

迷惑や心配をかけてしまうとき／自分の都合で周囲に迷惑をかけるとき／いい人と接して自分のダメさ加減を感じたとき

(3). 相互作用文脈などに関する記述 上記の「対人関係規範とギャップのある相互作用」を回避するには、対人関係そのものを回避するか、両者が完璧な相互作用を行うことが必要であるが、それは非現実的である。したがって、ある程度の対人ストレスは不可避的なものであるとみなし、有効な対処のあり方を議論することが重要であろう。しかし、回答の中には、対人ストレスに対する対処の失敗が、さらに新たな対人ストレスを生じさせる「①対処失敗状況」を示唆する記述もあった。「対人関係で多少の問題が生じるのは仕方がない、問題が生じたら穏便に、建設的に解決すればよい」という向社会的な考え方を持っているほど、そのような対処に失敗したり、対処不可能な状況にはストレスを感じるかも知れない。

また、「②意図と行為の不一致」、たとえば否定的行動に肯定的意図が伴っている状況、を挙げている記述も散見された。規範逸脱的相互作用によるストレスのみならず、そこに肯定的意図が伴うことによって、「そのことを問題とすべきではない／してほしくない」というアンビバレントな心情が生じ、状況への対応にいつそうの混乱を招くこともある。

さらに、「③ルール of the confusion」、すなわち対人ストレスの基準となるであろう対人規範そのものが曖昧な状況や、対人関係とその他の事柄のトレード・オフを、対人ストレス状況として挙げた回答もあった。これも、対人的相互作用そのものよりも、むしろ対人的相互作用を取り巻く状況や、さまざまな従属変数（個人内ストレス、個人間ストレス、親密性、個人内／個人間目標遂行など）を多面的に検討した上で判断・対処すること自体が、ストレスを生じさせているのではないだろうか。これら、相互作用文脈の重要性を示唆する回答を Table 6 に示す。

Table 6 相互作用文脈に関する記述

①対処失敗状況

相手が自分のミスをいつまでも怒っているとき／気遣いが分かってもらえないとき／注意して逆切れされたとき／こちらが我慢しているのに相手は我慢しないとき／相手の間違いが指摘できない状況のとき／他者の無責任な行動を指摘できないとき／人のわがままを止められないとき／謝罪しそこねたとき／自分の落ち度が挽回できないとき

②意図と行為の不一致

好意で勝手な行動をされたとき／好意を否定的に受け取られたとき／やむを得ず親切を拒否したとき／やむを得ない事情で相手のお願いに答えられないとき

③ルール of the confusion

無理をしても相手に合わせるべきか迷うとき／遠慮すべきか甘えるべきか分からないとき／人間関係を重視してその他の目標が達成できないとき

以上から、対人ストレス状況には、対人的相互作用における齟齬という「一次的対人ストレス」のみならず、対人的相互作用の文脈から生じる「二次的対人ストレス」もあると思われる。そして、「けんか」「上手くしゃべれない」などの一次的対人ストレスは対人的相互作用そのものから理解されるのに対し、二次的対人ストレスは、そのような状況を回避する試み、各状況を問題とすべきか否かの判断、どのように対処すればいいのかの判断、そして対処が上手くいかない状況、など非常に多面的であるが、この二次的対人ストレスこそが、対人摩耗として解釈されるのではないかと思われる。要するに、基本的に対人ストレスの2側面説は妥当であると思われるが、その2側面を回避・処理するためのさまざまなマネジメントがストレスをもたらすとき、そこに対人ストレス第3類型が出現すると言えよう。そしてここから、社会的スキルやストレス対処方略など、ストレスやストレスの抑制要因とされているものが、実は新たなストレスとなりうる可能性も想定されることは、特記するに値するであろう。

最後に、第三者の存在が前提となっていると考えられる対人ストレスの記述は、「①プライバシーの暴露」、「②疎外」、「③不本意な秘密」、「④相対的軽視」、「⑤仲裁」という5つに分類された (Table 7)。そして、たとえば、①は相手(たち)の過剰逸脱状況、②は相手たちの過少逸脱状況、③と⑤は自分の過剰逸脱状況、④は自分の過少逸脱状況という解釈のように、これらにも一次的対人ストレスと同様の分類軸を援用することは可能かもしれない。しかし、たとえば②と④を包括して対人拒絶 (interpersonal rejection) 状況として解釈する観点もありうるように、今回の解釈は総じて恣意的なものに過ぎず、その適切性や妥当性に関して、慎重に検討を重ねるべきであることは言うまでもない。

Table 7 三者以上関係に関する記述

① プライバシー暴露

秘密をばらされたとき／自分の行動を第三者に報告されるとき／自分の噂話をされたとき

② 疎外

自分の知らないところで話が進んでいるとき／周囲が楽しそうで自分がその輪に入っていけないとき／みんな知ってることを自分だけ知らなかったとき／陰で悪口を言われたとき／みんなと仲良くしようとして八方美人と思われたとき／話題に入れなくて、でも気を遣わせるのもイヤで離れられないとき

③ 不本意な秘密

秘密を守らなければならないとき／陰で他人の悪口を言うのにつきあわされたとき／他者の裏表を第三者の立場から見たとき

④相対的軽視

自分が他者よりも軽く扱われたとき／公平性や協調性に欠ける扱いをされたとき／自分が他者よりも軽く扱われたとき／好きな人が他者に好意を寄せているとき

⑤仲 裁

仲裁役になったとき／仲裁がうまくいかないとき／根回しをしなければならないとき

---

## 結 論

今回の調査で挙げられた（基本的に二者関係における）対人ストレス状況としては、大まかに（a）対人ストレスサーの前段階である対象評価；（b）一次的対人ストレスサーとしての、ギャップのある対人的相互作用；そして（c）一次的対人ストレスサーに対するメタ判断によって生じる、二次的対人ストレス；の3側面が見いだされた。

本論文の前半の議論からは、これらのうち（b）対人的相互作用こそが、最狭義の対人ストレスと見なされよう。ただし、この対人ストレスが「適正規範からの過剰な／過少な逸脱」として類型化されるならば、そこで対人関係規範が極めて重要な問題になることは言うまでもない。対人関係の親密化過程（e.g., 下斗米, 2000）から文化的要因（e.g., Triandis, 1995）に至るまで、さまざまな対人関係規範研究の知見とあわせての、さらなる検討が望まれよう。たとえば文化という観点から、個人主義文化では自身の利害に関する合理的判断を重視するので、対人ストレスは過剰／過少の2類型でかなり網羅され、それに対し、集団主義文化ではたとえ不利益を被っても関係性が重視されるので、対人摩耗的状况が顕現化しやすい可能性も推測される。ただし、それ以前に、過剰逸脱／過少逸脱の境界線には、曖昧な部分も少なくない。それらの関連や弁別性の検討も、今後の重要な課題であろう。

それに対し、（a）は対人的相互作用に対するリスク評価として考えられる。また、（c）は個人内ストレスと個人間ストレスのマネジメント、という観点から捉えられるであろう。行為の立場や逸脱の方向を問わず、対人的相互作用における齟齬は、不快な個人内ストレスを生じさせるものである。しかし現実の対人関係では、ストレス解消以外の目標（好印象の維持など）を優先して、あえてストレス対処を差し控えたり、ストレス解消とその他の目標のトレード・オフに困惑することもある。それら対人摩耗事態（二次的対人ストレスサー）

は、たとえるならば対人関係の問題予防・管理コストといえるのではないだろうか。身体的疾病を例にとれば、罹患した病気を治療しなければならないのはもちろんだが、それ以前に病気の予防が望まれる。しかし、病気を予防するためには、健康的な生活習慣を構築・維持するための、それなりのコストが必要である。重大な問題が発生した際の甚大なコストを回避するために、問題を予防するための処置を講じ、それにある程度のコストがかかることは、個人の健康管理から企業の経営に至るまで、共通する原理である。

そして、攻撃行動や孤独感は、解決すべき重大な問題だ。これらの問題はインパクトが非常に大きく、解決に要するコストも大きい。そこで、それらの問題を回避するために、われわれは予防的方策を採る。すなわち、それらの問題をもたらす可能性のある他者との接触をなるべく回避する。問題が生じる危険徴候として、ギャップに対して敏感に反応する。そして問題が顕在化しないために、多少の個人内ストレスが生じて、個人間ストレスが生じないようにする。そのような対人摩耗事態は、対人葛藤事態（すなわち過剰型対人ストレス）と対人劣等事態（すなわち過少型対人ストレス）に比して、非常に多面的であり、同列には扱えないものであろう。しかし、心理的コストとストレスを同義と見なすならば、やはり対人摩耗という対人ストレス第3類型は存在すると言えるのではないだろうか。

ちなみに、上記の個人内ストレス（個人のメンタルヘルス）と個人間ストレス（関係性の好ましさ）の関係も、それ自体が興味深い論点である。たとえば、相手の失礼な発言による不快感を我慢して、笑顔で対応するような状況は、個人間ストレスを防ごうとして、個人内ストレスが高まる状況と考えられる。逆に、相手への不満を明言して対立が深まる状況のように、個人内ストレスを防ごうとして、個人間ストレスが高まる状況もある。このように、個人内ストレスと個人間ストレスにはトレード・オフ（反比例）が存在する可能性も考えられるが、逆に個人内ストレスの高まりが個人間ストレスを生じさせたり、個人間ストレスの高まりが個人内ストレスを高めるなどの正比例的状況もあるだろう。この問題については、ネガティブな対人関係の結果としての従属変数を多面的に議論することが望まれる（橋本、1995；久保、1997）。たとえば大淵・福島（1997）は、対人葛藤解決において、資源的目標よりむしろ社会的目標が重要とされるという仮説を部分的に支持する結果を得ているが、さらにその背景には、個人内ストレス（不快な情緒的経験など）と、個人間ストレス（親密性や関係満足感の低下など）の両者を回避したい欲求があるだろう。対人関係の

従属変数として、どのような変数を想定するのかは、対人ストレスのみならず、対人関係にまつわるさまざまな研究において、非常に重要な論点である。

## 5. まとめと今後の課題

### 本論文の概要

本論文では、はじめに対人関係の否定的側面が、個人の心身の健康に及ぼす影響力の重要性を指摘した。そして、それらの研究を体系化しうるような包括的概念の必要性を指摘し、いくつかの問題はあるものの、それに該当する名称として「対人ストレス」という概念を提案した。次に、ソーシャル・サポートの定義や内容を参考にしながら、対人ストレスの定義について検討した。そこから、ネガティブな対人関係が心理社会的ストレス過程において、(a) ストレッサー規定因；(b) ストレッサー；(c) 認知的評価・対処の規定因；(d) ストレス反応；の4段階に位置づけられること、そしてその諸段階において、「過剰-過少」という2側面が想定され得るという「対人ストレスの2側面説」を提唱し、さらに「対人ストレスならびにその生起に伴う内的状態」を、狭義の対人ストレスとして定義した。

さらに、対人ストレスの2側面説と合致しない橋本(1997b)の「対人摩耗」という概念について、いくつかの解釈を試みた。その上で、対人摩耗を中心とした対人ストレスの下位概念ならびにそれらの関連について再検討するために、社会人と看護学校学生を対象に、ストレスを感じる対人関係についての自由記述調査を実施した。その結果、対人ストレスの2側面説と合致して、「各個人が適正とする対人関係規範から、自分もしくは相手が、過剰もしくは過少に逸脱している対人的相互作用」を、「一次的対人ストレス」<sup>1)</sup>として想定した。しかし、一次的対人ストレスに対するリスク評価や、個人内ストレスと個人間ストレスのマネジメントなどが心理的コストをもたらすとき、それが「二次的対人ストレス」<sup>2)</sup>となり、これが対人摩耗という対人ストレス第3類型に該当すると考えられた。

### 対人ストレス研究の今後の課題

ただし、本論文はあくまで仮説生成的な研究であり、ここで提唱された観点や主張の適切性や妥当性については、さらに実証的研究を行い、その結果に委

ねられるべきであることは言うまでもない。その上で、今後の対人ストレス研究において興味深い論点となりうるであろう課題を、最後に列記する。

**1. 関係性や親密性と対人ストレスの関連** 対人関係規範は、相手との関係性（友人、家族、恋人、同僚など）や親密性によって、少なからず異なるものである（e.g., Argyle & Henderson, 1985; 下斗米, 2000）。したがって、対人ストレスと対人関係規範の間に、密接な関連を仮定している本論文の見解に従えば、対人ストレスのあり方が関係性や親密性によって、かなり異なることも推測される。もちろん、どのような関係においてもストレスフルとなるような、対人的相互作用も存在することは確かであろう。しかし、親密さを示す言葉として「気の置けない関係」という言い回しもあるように、対人関係の親密化とは、適正とされる相互作用のバリエーションが拡張する過程を意味するのかも知れない。ただし、相互作用のバリエーションの急激な増加は、過剰逸脱型の対人ストレスとなって、関係の安定性を脅かすだろう。かといって、バリエーションが増加せずにルーティン化した相互作用は、時間経過とともに過少型の対人ストレスと化し、それはそれで関係の好ましさを脅かしうるかも知れない。このように考えると、親密性や関係満足感について、対人ストレスの観点から議論するのも非常に興味深いであろう。その意味で、関係性や親密性ごとの対人ストレスを検討しうるような、つまり特定二者関係における対人ストレスを把握しうるような尺度の作成が望まれる。加えて、先述した対人ストレスと文化の関連なども、興味深い課題である。

**2. 対人関係の両価性のさらなる検討** 冒頭に述べたように、対人ストレスとソーシャル・サポートの相対的影響力については、これまでの研究では前者の影響力が優勢であるとされている。しかし、これは従属変数の偏りなどによるアーティファクトの可能性も考えられる。Rook (1998) によれば、肯定的／否定的な対人的相互作用の相対的な影響力に関するこれまでの研究には、いくつかの方法論的問題もある（Table 8）。これらを踏まえて、Rook (1998) は「否定的な社会的交換が実質的に情動的健康を損なうという考えは十分確立されてきたが、否定的交換が肯定的なそれ以上に情動的健康に重要であるという推論には、より強力な経験的支持が必要なようである」と述べている。これらの論点に対する回答を得るにはさらなる知見の蓄積が必要であるが、少なくとも、このような指摘があることに留意し、対人ストレスに関する知見をより体系化した上で、対人関係の両価性についてさらに検討を重ねることも必要であろう。

Table 8 サポートと対人ストレスの比較における方法上の問題

(Rook, 1998 を参考に作成)

I. 調査対象者の問題

- 対象者のストレス水準 (先行ストレス水準によって、相互作用のインパクトが異なる可能性がある。)
- 対象者のネットワーク水準 (ネットワークのあり方によって、相互作用のインパクトが異なる可能性がある。また、本当に孤独な人は調査対象に含まれていない可能性もある。)

II. 対人関係指標 (独立変数) の問題

- ユニバースの非対称性 (対人ストレス指標にはストレッサーとストレス媒介要因の両者が含まれているが、サポート指標にはコンパニオンシップなどを除外したストレス媒介要因しか含まれていない可能性がある。)
- 極度の非対称性 (対人ストレス尺度項目には極端なものが多く、サポート尺度項目にはささやかなものが多いという可能性がある。)
- 枠組みの非対称性 (急性の出来事としてなのか、慢性的な状態としてなのか、評定の枠組みが一致していない可能性がある。)

III. 健康指標 (従属変数) の問題

- 従属変数の方向性 (サポートはポジティブな従属変数に対して、対人ストレスはネガティブな従属変数に対して、それぞれ強い関連を持つ可能性がある。)
- 従属変数の安定性 (サポートは安定状態を、対人ストレスは不安定状態をもたらすものであり、安定状態をベースラインとすると、対人ストレスの影響が自然に顕著となる可能性がある。)

IV. 統計解析上の問題

- 絶対量による相対的インパクトの差異 (サポートは絶対量が多いので個々の相対的なインパクトが弱くなり、対人ストレスは絶対量が少ないので個々の相対的なインパクトが強くなる可能性がある。)
- 累積効果の考慮 (個々のサポートは弱く、個々の対人ストレスは強いインパクトを持つとしても、サポートの方が絶対量は多いので、総計すればサポートの方が強い影響力を持つ可能性もある。)
- 継続時間の考慮 (「否定的事象のインパクトは強いが短期間しか持続せず、肯定的事象のインパクトは弱いが長期間持続する」という Taylor (1991) の活性化-最小化仮説 (mobilization-minimization hypothesis) などから、対人ストレスのインパクトは強いが短期間しか持続せず、サポートのインパクトは弱い長期間持続する可能性もある。)

3. 対人ストレスとさまざまな適応 ただし、サポートと対人ストレスのみならず、印象形成におけるネガティブ・バイアス (他者に関する肯定的/否定的情報が提示されたとき、その極度が等しいにも関わらず、否定的情報を重視した印象形成がなされること) や、態度研究における情報処理水準の非対称性 (ポジティブな感情状態では簡便かつ直感的な情報処理が、ネガティブな感情状態では複雑かつ分析的な情報処理がされやすいこと) など、対人関係に限らずさまざまな事象について、人間が肯定的側面よりも否定的側面の方に敏感に反応することは、これまで少なからず指摘されている。このように、人間が否定的事象の方に強く反応する理由として、Rook & Pietromonaco (1987) は、

①頻度／顕在性（稀であるが故によく目立つ）；②帰属の曖昧さ（肯定的行動は社会的に推奨されているので、その行為は本人にも周囲にも帰属されうるが、否定的行動は本人にしか帰属させようがない）；③適応への重要性（肯定的事象は生存にさほど関わらないが、否定的事象はクリティカルになりうる）を挙げている。特に3番目の観点（適応への重要性）について、不快な否定的情動が、実は適応上必要であることは、近年活性化している進化心理学的な観点からも、少なからず示唆されている（e.g., Nesse & Williams, 1994; 戸田, 1992）。また、対人ストレスのインパクトが大きいことの背景には、その他のストレスと異なる対人ストレスの独自性—自己概念や自尊心との強い結びつき、対処の難しさ、対人関係そのものの生活における重要性、など—があると思われる（Rook, 1992）。特に、「対人関係にまつわるネガティブな情動の多く（悲しみ、孤独感、傷心、嫉妬、恥辱、罪悪感、困惑、対人不安など）は、対人関係における自分の価値が十分に認められていないと認知されたときに生じる」という Leary, Koch, & Hechenbleikner (2001) の主張は、対人ストレス状況における自己概念や自尊心の重要性を示唆している。これらは、対人ストレス状況に対する適応について議論する際に、短期的な情動という限られた観点のみならず、さまざまな従属変数について多面的に議論することの必要性を暗示しているとも考えられる。

このように、対人ストレス研究においては、独立変数から従属変数に至るまで、さまざまな研究とのリンクに留意することが求められる。それがきわめて困難な課題であることは言うまでもないが、その一方で、対人関係のストレスという普遍的かつ社会的ニーズの高い問題に対して、科学的実証性を持ち、かつ適用範囲や普遍性の高い基本的指針の提供が求められていることも確かであろう。その意味で、対人ストレスという包括的概念が、ネガティブな対人関係に関する諸概念間の、そしてアカデミックな知見と現実社会の間の、インターフェイスを担うものとして果たしうる潜在的な可能性は、小さくないと思われる。

## 引用文献

- Abbey, A., Andrews, F. M., & Halman, L. J. 1995 Provision and receipt of social support and disregard: What is their impact on the marital life quality of infertile and fertile couples? *Journal of Personality and Social Psychology*, **68**, 455-469.
- Abbey, E., Abramis, D. J., & Caplan, R. D. 1985 Effects of different sources

- of social support and social conflict on emotional well-being. *Basic and Applied Social Psychology*, **6**, 111-129.
- Antonucci, T. A. 1985 Social support: Theoretical advances, recent findings and pressing issues. In I.G.Sarason & B. R. Sarason (eds.), *Social Support: Theory, Research and Applications*. Martinus Nijhoff Publishers. Pp.21-37.
- Argyle, M. & Henderson, M. 1985 *The Anatomy of Relationships: And the Rules and Skills Needed to Manage Them Successfully*. (M. アーガイル・M. ヘンダーソン著 吉森 護編訳 1992 人間関係のルールとスキル 北大路書房)
- Barrera, M. 1986 Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, **14**, 413-445.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. 1995 The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, **117**, 497-539.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Schilling, E. A. 1989 Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 808-818.
- Brenner, G. F., Norvell, N. K., & Limacher, M. 1989 Supportive and problematic social interactions: A social network analysis. *American Journal of Community Psychology*, **17**, 831-836.
- Cassel, J. 1976 The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*, **104**, 107-123.
- Cobb, S. 1976 Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, **38**, 300-314.
- Cohen, S. 1988 Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, **7**, 269-297.
- Cohen, S. & Syme, S. L. 1985 Issues in the study and application of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social Support and Health*. New York: Academic Press. Pp.3-22.
- Cohen, S. & Wills, T. A. 1985 Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, **98**, 310-357.
- Coyne, J. C. & DeLongis, A. 1986 Going beyond social support: The role of social relationships in adaptation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **54**, 454-460.

- Davila, J., Hammen, C., Burge, D., Paley, B., & Daley, S. E. 1995 Poor interpersonal problem solving as a mechanism of stress generation in depression among adolescent women. *Journal of Abnormal Psychology*, **104**, 592-600.
- Dohrenwend, B. S., Krasnoff, L., Askenasy, A. R., & Dohrenwend, B. P. 1978 Exemplofocation of a method for scaling life events: The PERI life events scale. *Journal of Health and Social Behavior*, **19**, 205-229.
- Fiore, J., Becker, J., & Coppel, D. B. 1983 Social network interactions: A buffer or a stress. *American Journal of Community Psychology*, **11**, 423-439.
- Fleishman, J. A., Sherbourne, C. D., Crystal, S., Collins, R. L., Marshall, G. N., Kelly, M., Bozzette, S. A., Shapiro, M. F., & Hays, R. D. 2000 Coping, conflictual social interactions, social support, and mood among HIV-infected persons. *American Journal of Community Psychology*, **28**, 421-453.
- Hammen, C. L., Burge, D., Daley, S. E., Davila, J., Paley, B., & Rudolph, K. D. 1995 Interpersonal attachment cognitions and prediction of symptomatic responses to interpersonal stress. *Journal of Abnormal Psychology*, **104**, 436-443.
- 橋本 剛 1995 ストレッサーとしての対人葛藤 実験社会心理学研究, **35**, 185-193.
- 橋本 剛 1997a 対人関係が精神的健康に及ぼす影響—対人ストレス生起過程因果モデルの観点から— 実験社会心理学研究, **37**, 50-64.
- 橋本 剛 1997b 大学生における対人ストレスイベント分類の試み 社会心理学研究, **13**, 64-75.
- 橋本 剛 2000 肯定的／否定的対人関係のストレス媒介効果 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 (心理発達科学), **47**, 89-101.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. 1993 Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, **102**, 58-65.
- 平木典子 1993 アサーション・トレーニング—さわやかに自己表現>のために— 日本・精神技術研究所
- Holahan, C. J., Moos, R. H., & Bonin, L. 1997 Social support, coping, and psychological adjustment: A resurce model. In G. R. Pierce, B. Lakey, I. G. Sarason, & B. R. Sarason (eds.), *Sourcebook of Social Support and Personality*. New York: Plenum Press. Pp.169-186.

- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., & Brennan, P. L. 1997 Social context, coping strategies, and depressive symptoms: An expanded model with cardiac patients. *Journal of Personality and Social Psychology*, **72**, 918-928.
- Holmes, T. H. & Rahe, R. H. 1967 The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, **11**, 213-218.
- Horwitz, A. V., Mclaughlin, J., & White, H. R. 1997 How the negative and positive aspects of partner relationships affect the mental health of young married people. *Journal of Health and Social Behavior*, **39**, 124-136.
- House, J. S. & Kahn, R. L. 1985 Measures and concepts of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social Support and Health*. New York: Academic Press. Pp.83-108.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. 1988 Social relationships and health. *Science*, **241**, 540-545.
- 池内 一 1971 コンフリクトの社会心理学 日本社会心理学会 (編) 葛藤と紛争—年報社会心理学・第12号— 勁草書房 Pp.8-35.
- 周 玉慧 1994 ソーシャル・サポートの効果に関する拡張マッチング仮説による検討—在日中国系留学生を対象として— 社会心理学研究, **10**, 196-207.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. 1981 Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, **4**, 1-39.
- Kaplan, R. M. 1985 Social support and social health: Is it time to rethink the who definition of health. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (eds.), *Social Support: Theory, Research and Applications*. Martinus Nijhoff Publishers. Pp.95-113.
- Kelley, H. H. 1987 Toward a taxonomy of interpersonal conflict processes. In S. Oskamp & S. Spacapan (eds.), *Interpersonal Processes*. SAGE Publications, Inc. Pp.122-147.
- 久保真人 1997 職場の人間関係と葛藤 大淵憲一 (編著) 現代応用社会心理学講座3 紛争解決の社会心理学 ナカニシヤ出版 Pp.207-223.
- Lakey, B., Tardiff, T. A., & Drew, J. B. 1994 Negative social interactions: Assessment and relations to social support, cognition, and psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **13**, 42-62.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984 *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer. (R. S. ラザルス・S. フォルクマン著 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)
- Leary, M. R., Koch, E. J., & Hechenbleikner, N. R. 2001 Emotional Responses to Interpersonal Rejection. In M. R. Leary (Ed.), *Interpersonal Rejection*. New York: Oxford University Press. Pp.145-166.
- Lehman, D.R., Ellard, J.H., & Wortman, C.B. 1986 Social support for the bereaved: Recipient's and provider's perspectives on what is helpful. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **54**, 438-446.
- Lefcourt, H. M. 1985 Intimacy, social support, and locus of control as moderators of stress. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (eds.), *Social Support: Theory, Research and Applications*. Martinus Nijhoff Publishers. Pp.155-171.
- Major, B., Zubek, J. M., Cooper, M. L., Cozzarelli, C., & Richards, C. 1997 Mixed messages: Implications of social conflict and social support within close relationships for adjustment to a stressful life event. *Journal of Personality and Social Psychology*, **72**, 1349-1363.
- 中村佳子・浦 光博 2000 適応及び自尊心に及ぼすサポートの期待と受容の交互作用効果 実験社会心理学研究, **39**, 121-134.
- Nesse, R. M. & Williams, G. C. 1994 *Why We Get Sick: The New Science of Darwinian Medicine*. New York: Random House, Inc. (R. M. ネシー・G. C. ウィリアムズ著 長谷川真理子・長谷川寿一・青木千里訳 2001 病気はなぜ、あるのか－進化医学による新しい理解－ 新曜社)
- 野口裕二 1991 高齢者のソーシャルサポート:その概念と測定 社会老年学, **34**, 37-48.
- 大淵憲一 1992 日本人とアメリカ人の対人葛藤 渡辺文夫・高橋順一(編) 地球社会時代をどう捉えるか－人間科学の課題と可能性－ ナカニシヤ出版 Pp.18-37.
- 大淵憲一・福島 治 1997 葛藤解決における多目標－その規定因と方略選択に対する効果－ 心理学研究, **68**, 155-162.
- 岡田佳子 2002 中学生の心理的ストレス・プロセスに関する研究－二次的反応の生起についての検討－ 教育心理学研究, **50**, 193-203.
- Pierce, G. R., Sarason, B. R., & Sarason, I. G. (eds.) 1996 *Handbook of Social Support in the Family*. New York: Plenum Press.
- Rauktis, M. E., Koeske, G. F., & Tereshko, O. 1995 Negative social interactions,

- distress, and depression among those caring for a seriously and persistently mentally ill relative. *American Journal of Community Psychology*, **23**, 279-299.
- Rook, K. S. 1984a The negative side of social interaction: Impact on Psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**, 1097-1108.
- Rook, K. S. 1984b Research on social support, loneliness, and social interaction: Toward an integration. *Review of Personality and Social Psychology*, **5**, 239-264.
- Rook, K. S. 1987a Reciprocity of social exchange and social satisfaction among older women. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 145-154.
- Rook, K. S. 1987b Social support versus companionship: Effects on life stress, loneliness, and evaluations by others. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 1132-1147.
- Rook, K. S. 1990 Parallels in the study of social support and social strain. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **9**, 118-132.
- Rook, K. S. 1992 Detrimental aspects of social relationships: Taking stock of an emerging literature. In H. O. F. Veiel & U. Baumann (Eds.), *The Meaning and Measurement of Social Support*. Hemisphere Publishing Corporation, Pp.157-169.
- Rook, K. S. 1998 Investigating the positive and negative sides of personal relationships: Through a lens darkly? In B. H. Spitzberg & W. R. Cupach (eds.), *The Dark Side of Close Relationships*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Pp.369-393.
- Rook, K. S. & Pietromonaco, P. 1987 Close relationships: Ties that heal or ties that bind? *Advances in Personal Relationships*, **1**, 1-35.
- Ruehlman, L. S. & Karoly, P. 1991 With a little flak from my friends: Development and preliminary validation of the Test of Negative Social Exchange (TENSE). *Psychological Assessment*, **3**, 97-104.
- Sandler, I. N. & Barrera, M., Jr. 1984 Toward a multimethod approach to assessing the effects of social support. *American Journal of Community Psychology*, **12**, 37-52.
- Sarason, I. G., Johnson, J. H., & Siegal, J. M. 1978 Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **46**, 932-946.

- Schuster, T. L., Kessler, R. C., & Aseltine, R. H., Jr. 1990 Supportive interactions, negative interactions, and depressed mood. *American Journal of Community Psychology*, **18**, 423-438.
- Schwartz, L., Slater, M. A., & Birchler, G. R. 1994 Interpersonal stress and pain behaviors in patients with chronic pain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **62**, 861-864.
- Segrin, C. 1998 Disrupted interpersonal relationships and mental health problems. In B. H. Spitzberg & W. R. Cupach(eds.), *The Dark Side of Close Relationships*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Pp.327-365.
- Segrin, C. 2001 *Interpersonal Processes in Psychological Problems*. New York: The Guilford Press.
- 下斗米 淳 2000 友人関係の親密化過程における満足・不満足感及び葛藤の顕在化に関する研究－役割期待と遂行とのズレからの検討－ 実験社会心理学研究, **40**, 1-15.
- Shinn, M., Lehmann, S., & Wong, N. W. 1984 Social interaction and social support. *Journal of Social Issues*, **40**, 55-76.
- Suinn, R. M. 2001 The terrible twos: Anger and anxiety. *American Psychologist*, **56**(1), 27-36.
- Suitor, J. J. & Pillemer, K. 1993 Support and interpersonal stress in the social networks of married daughters caring for parents with dementia. *Journal of Gerontology: SOCIAL SCIENCES*, **48**, S1-S8.
- 高比良美詠子 1998 対人・達成領域別ライフイベント尺度（大学生用）の作成と妥当性の検討 社会心理学研究, **14**, 12-24.
- Taylor, S. E. 1991 Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, **110**, 67-85.
- 戸田正直 1992 感情－人を動かしている適応プログラム－ 東京大学出版会
- Triandis, H. C. 1995 *Individualism and Collectivism*. Westview Press, Inc.(H.C. トリアンディス著 神山貴弥・藤原武弘編訳 2002 個人主義と集団主義－2つのレンズを通して読み解く文化－ 北大路書房)
- Vinokur, A. D., Price, R. H., & Caplan, R. D. 1996 Hard times and hurtful partners: How financial strain affects depression and relationship satisfaction of unemployed persons and their spouses. *Journal of Personality and Social Psychology*, **71**, 166-179.

- Vinokur, A. D. & van Ryn, M. 1993 Social support and undermining in close relationships: Their independent effects on the mental health of unemployed persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, **65**, 350-359.
- Zautra, A. J., Burleson, M. H., Matt, K. S., Roth, S., & Burrows, L. 1994 Interpersonal stress, depression, and disease activity in rheumatoid arthritis and osteoarthritis patients. *Health Psychology*, **13**, 139-148