

## 気晴らしと依存の関連 — 気晴らし後の気分に着目して —

### The Relationship between Distraction and Addiction — Focused on a Mood after Distraction —

堂 本 美 緒

中 村 俊 哉

Mio DOUMOTO  
株式会社スピナ

Syunya NAKAMURA  
福岡教育大学

(平成30年9月28日受付, 平成30年12月3日受理)

キーワード: 気晴らし, 嗜癖, 依存

気晴らしとは, 代表的なストレス対処方略の一つである。しかし近年, ストレス対処方略として有効である一方, 気晴らしへの依存という不適応が起こる可能性が指摘されている。本研究では, 気晴らし後の気分に着目し, どのような気晴らしがどのような感情を引き起こし, 依存と関連するののかについて検討を行った。大学生 234 名を対象に, ①気晴らし行為とその頻度を問う項目, ②気晴らし後の気分尺度。依存を測る項目として, ③嗜癖傾向尺度から構成された質問紙調査を実施した。その結果, 気晴らし行為は気晴らし後の気分を介し, 嗜癖傾向に有意な正の影響を与えることが示された。また, 気晴らし後に気分が悪化した場合だけでなく, 気分が緩和した場合でも, 依存傾向が高くなることが示唆された。気晴らしによる気分緩和において, 正の強化が生じている可能性について考察した。

#### 問題と目的

##### 気晴らしとは

「ストレス社会」という言葉が生まれて久しい。現代に暮らす人々の中には, 豊かな生活を享受する一方で, 過度な競争や管理社会において心を病んでしまう人も少なくはない。そこで近年, 人々のストレスマネジメントやメンタルヘルスへの関心が高まったと同時に, 心理学の分野においても盛んに研究が行われるようになった。

これまで研究されてきたストレス対処方略には様々なものがあるが, その代表的なものの一つが気晴らしである。気晴らしとして行う行為は人によって様々であるが, 心理学においては, 「ストレス経験時に, 自分の不快な気分やその原因から注意をそらすために, 他のことをしたり考えたりすること」と定義される (Stone & Neale, 1984; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)。近年では抑

うつ気分への介入に有効であるとされ, 様々な観点から効果的な気晴らしに関連する要因が検討されてきた (及川, 2002)。

##### 気晴らしの不適応的側面

しかし, 気晴らしにはストレス対処方略としてのポジティブな働きがある一方, 不適応的な側面もあることが近年明らかになっている。ストレス対処方略としてその有効性が認められている傍ら, その行為をしている内に, やめたくてもやめることができない, 気晴らしへの「依存」が起こるのである (Baumeister, Heatherton & Tice, 1994; Fichman, Koestner, Zuroff & Gordon, 1999)。

依存の観点においては, 石田 (2010) の研究において, 気晴らしと嗜癖の関連が示唆された。嗜癖とは「精神的依存」を包含する概念であり (洲

脇, 2005), ある行為に心理的にとらわれている状態のことを指す。その嗜癖について, ある行為に精神的依存を示す一方, その行為をすると楽しい, 元気が出る, など, なんらかの不快な情動を回避するために行われている側面も持つことが明らかになった。つまり, 嗜癖的行為が, 気晴らしのようなストレス対処方略として利用されている可能性があるのだ。

そこで, 気晴らしのプロセスを辿ることによって, 気晴らしへの依存が起こる心理的メカニズムを明らかにしたのが及川 (2002) の研究だ。及川 (2002) は, 気晴らしの有効性を高めるために, 「気晴らしの間の注意状態」に着目し, 気晴らしから依存に至るプロセスを明らかにした。その結果, 気晴らしに集中することができないと, 自分の不快な気分やその原因から注意をそらすことができないため, 気分の切り替えができずに不快な気分を強めてしまい, 再び気晴らし行為に走る。このような非効果的な気晴らしの持続, すなわち気晴らし行為への依存が起きるという構造が浮かび上がった。

しかし学習理論に照らしてみると, 気晴らしによる気分転換がうまくいくことで, 正の強化が起こり, また同じ行為を繰り返す可能性も推察できる。及川 (2002) の明らかにした気晴らしのプロセスにおいては, 「気分悪化」により憂うつが強まり, それを解消するために気晴し行為を繰り返すとしているが, 「気分緩和」により憂うつが解消されることで, その行為自体への心理的とらわれが生じることも考えられるのではないだろうか。

また, 気晴らしへの依存を起こす要因はそのプロセスだけにあるのではない。松本 (2010) は, どのような気晴らし行為をするかによって, 抑うつへ及ぼす影響が違うことを明らかにした。加えて, 気晴らしはその行為によってストレス対処方略としての効果も異なることが指摘されている (木村, 2004)。そのため, 行為に重点をおいた「何をするか」, プロセスに重点を置いた「どのようにするか」, という二つの視点を兼ね備えた研究をすることは非常に意義深い。

そこで, 本研究においては, 及川 (2002) が明らかにした, 気晴らしへの依存に至るプロセスにおける, 気晴らし後の気分から依存に至る心理構造を詳細に検討すること, また, 気晴らしに何を行うか, その内容を分類し, 気晴らし後の気分や, 依存にどのような影響を及ぼすのかを検討することを目的とする。

また, 洲脇 (2005) は, 正常と異常の連続性が

指摘されている依存という概念においては, 不適応を起こしていない段階から, 予防的な方策を立てていくことが重要であるとしている。そのため, 本研究では, 依存や嗜癖に関連する障害を起こしていないと考えられる青年期健常群を対象にし, 依存の予防を目的として, 気晴らしが「依存」を成す要因にどう影響するのか, 「気晴らし後の気分」に着目して研究することを目的とする。

仮説は以下の通りである。(仮説 1) 気晴らしによる気分緩和が気晴らしへの依存に影響する。(仮説 2) 気晴らし行為が気晴らし後の気分に影響する。(仮説 3) 気晴らし行為が気晴らしへの依存に影響する。

これらの仮説を検討するために, 気晴らし行為の分類, 及川 (2002) の作成した気晴らし後の気分尺度, 石田 (2010) の作成した嗜癖傾向尺度を用いて, 重回帰分析による検討を行う。

## 方 法

### 質問紙の内容

＜気晴らし行為と頻度＞ 松本 (2010) が作成した気晴らし尺度, 石田 (2010) で用いられた「嗜癖対象となる行動・行為」の項目を参考にし, F 大学で心理学を専攻する学生 3 名, 教員 1 名によるブレインストーミングを行い, 「気晴らし行為」となる 27 項目を作成した。それらの行為について, どのくらいの頻度で行うかを「全くしない」, 「あまりしない」, 「たまにする」, 「よくする」の 4 件法で尋ねた。

＜気晴らし後の気分＞ 及川 (2002) が作成した, 気晴らしの結果である「気分緩和」, 「目標明確化」, 「気分悪化」の全 17 項目について, 問 1 で回答した行う頻度の多かった行為についてどの程度あてはまるかを「全くあてはまらない」, 「あまりあてはまらない」, 「ややあてはまる」, 「とてもあてはまる」の 4 件法で尋ねた。

＜気晴らしへ行為への依存度＞ 石田 (2010) の作成した嗜癖傾向尺度を用い, 問 1 で回答した行う頻度の多かった行為についてどの程度あてはまるかを「全くあてはまらない」, 「あまりあてはまらない」, 「ややあてはまる」, 「とてもあてはまる」の 4 件法で尋ねた。

**手続き** 教示文 (「物事に行き詰った時や落ち込んだ時などに, あなたが実際に行う気晴らしについて, 思い出しながら回答してください」) を提示した上で, 質問紙調査を実施した。

**対象者** F 大学の学生 3 ～ 4 年生 234 名 (男性 76 名, 女性 158 名。平均年齢 21.3 歳)

## 結 果

### 気晴らし行為の因子分析

気晴らし行為に27項目において、「その他（ ）」という自由記述の項目を設置したが、十分な回答が得られなかったため、これを除外した26項目で分析を行った。まず、気晴らし行為を行う頻度について、行為別の平均値を表1に示した。最も高いものは「SNS」で、最も低いものは「煙草を吸う」であったが、突出して低いもの、あるいは高いものは見られなかった。

次に、因子分析（主成分法、バリマックス回

転）を行った結果、9因子構成となったが、複数の因子に均等に負荷量が高い項目が含まれるなど、因子構成が不明確であったことから、固有値に基づいた3因子に固定し、再度因子分析（主成分法、バリマックス回転）を行ったところ、各尺度にほぼ対応する因子が確認されたため、3因子解が妥当であると判断された。その後、複数の因子に負荷量の高い項目や、因子負荷量.40未満であった項目を除いた17項目で、3因子を抽出した（表2）。

第一因子は8項目で、「SNS」、「テレビを見る」

表1 各気晴らし行為の頻度平均

項目	平均
SNS	3.10
メール	2.90
電話	2.48
外出	3.02
買い物	3.09
テレビを見る	3.08
インターネット	3.12
ドライブ	2.18
泣く	2.21
叫ぶ	1.59
ペットと遊ぶ	1.57
表現活動をする	1.81
空想	2.36
煙草を吸う	1.13
賭け事をする	1.23
性的行動	1.67
ゲーム	2.43

表2 気晴らし行為の因子分析結果（主成分分析、バリマックス回転）

項目	I	II	III
<b>第一因子 一般的気晴らし(8項目)</b>			
SNS	.689		
メール	.635		
電話	.609		
外出	.581		
買い物	.517		
テレビを見る	.505		
インターネット	.437		
ドライブ	.417		
<b>第二因子 個人的気晴らし(5項目)</b>			
泣く		.782	
叫ぶ		.779	
ペットと遊ぶ		.642	
表現活動をする		.571	
空想		.425	
<b>第三因子 消費的気晴らし(4項目)</b>			
煙草を吸う			.693
賭け事をする			.689
性的行動			.625
ゲーム			.566

表3 気晴らし後の気分尺度の因子分析結果（最尤法、バリマックス回転）

項目	I	II	III
<b>第一因子 気分悪化(8項目)</b>			
現実は何も変わらず、よけいつらくなってしまった	.747		
割り切れなさが残ったまま先に進めず、考え込んでしまった	.720		
気晴らしをやめるとまた考え込んでしまうのが苦痛だった	.698		
気分が重く、悩みについて考えたくない気持ちが強まった	.665		
気晴らし後、これからどうしようか考えると不安になった	.622		
気分が晴れず、具体的な行動に移せる気がしなかった	.619		
気晴らししたことを後悔して考え込んだ	.556		
気晴らし後、かえっていろいろ考えて気分が憂鬱になった	.530		
<b>第二因子 目標明確化(5項目)</b>			
やるべきことがはっきりした		.839	
気持ちを整理できた		.687	
悩みに対して前向きになった		.668	
考えがまとまった		.640	
悩みに向き合えた		.627	
<b>第三因子 気分緩和(4項目)</b>			
気分がすっきりした			.705
嫌な気分を忘れた			.588
苦しい気分が和らいだ			.569
嫌な気分が紛れた			.517

と言った、一般的に気晴らしと言って連想されやすい項目が得られたことから、「一般的気晴らし」と命名した。第二因子は5項目で、「叫ぶ」、「泣く」と言った、一人で行う行為であったことから、「個人的気晴らし」と命名した。第三因子は4項目で、「煙草を吸う」、「賭け事をする」などの消費的な行為であったことから、「消費的気晴らし」と命名した。

#### 気晴らし後の気分尺度の因子分析

気晴らし後の気分尺度について、因子分析（最尤法，バリマックス回転）を行ったところ、先行研究と同じ3因子解が得られたため、先行研究と同じ因子名を採用した（表3）。第一因子は「現実は何も変わらず、よけいつらくなってしまう」、「割り切れなさが残ったまま先に進めず、考え込んでしまった」など、「気持ちを整理できた」など「目標明確化」。第三因子は「気分がすっきりした」、「嫌な気分を忘れた」など「気分緩和」。

#### 嗜癖傾向尺度の因子分析

嗜癖傾向尺度について、因子分析（最尤法，バリマックス回転）を行った結果、先行研究と同じ3因子構造が得られたため、先行研究と同じ因子名を採用した（表4）。第一因子は「その行為がないと人生そのものに面白味がなくなる」、「その行為のできない生活は退屈で、空しいだろうと思う」など「不可欠感」。第二因子は「家族や友人と過ごすよりも、その行為をして過ごす方を選んだことがある」、「その行為のために他のことを犠牲にすることがある」など「対人関係・社会生活への支障」。第三因子は「少しやるだけのはずが、ついやめられずその行為を続けてしまうことがある」、「全然するつもりではなかったのに、その行為をしていることがある」など「コントロール喪失」となった。

#### 基本統計量と尺度の構成

最後に、各尺度の平均値と標準偏差、 $\alpha$ 係数を表5に示した。

表4 嗜癖傾向尺度の因子分析結果（最尤法，バリマックス回転）

項目	I	II	III
<b>第一因子 不可欠感(10項目)</b>			
その行為がないと人生そのものに面白みがなくなる	.768		
その行為のできない生活は退屈で、空しいだろうと思う	.705		
その行為のない生活を考えると、ひどく心細い	.659		
二度とその行為ができないうと、とても耐えられない	.633		
その行為なしで過ごすことは難しいと感じる	.604		
私にとってのその行為はなくてはならない大切なものだ	.564		
いつも、次にその行為をするときのことを楽しみにしている	.557		
その行為ができないと、一刻も早くその行為をしたいと思う	.533		
元気がないときでも、その行為を始めるとすぐに元気が戻る	.524		
その行為をしていないと気持ちが落ち着かない	.504		
<b>第二因子 対人関係・社会生活への不安(8項目)</b>			
家族や友人と過ごすよりも、その行為をして過ごす方を選んだことがある		.718	
その行為のために他のことを犠牲にすることがある		.672	
その行為のために計画していたことをやらなかったことがある		.662	
その行為が原因で、仕事や学業の成績が落ちたことがある		.596	
その行為をするために、仕事や学校に遅刻したり、休んだりしたことがある		.596	
その行為をするために、大事な約束を守らなかったことがある		.527	
その行為をするのを控えようとか、やめようと努力しながらうまくいかなかったことがある		.483	
その行為が原因で、家族や友人との関係にトラブルが起きたことがある		.396	
<b>第三因子 コントロール喪失(9項目)</b>			
少しやるだけのはずが、ついやめられずその行為を続けてしまうことがある			.657
全然するつもりではなかったのに、その行為をしているときがある			.656
ここでやめておこうと思っても、ついその行為を続けてしまうことがある			.628
せめて今日はその行為をするまいと思っても、ついしてしまうことがある			.605
その行為をやめようと考えてもなかなかやめられない			.605
いつの間にかその行為をしているのに気づくことがある			.603
他にしなくてはいけないことがあるのに、その行為をしたことがある			.587
その行為をいったんやめても、またすぐ始めている			.568
少しでも時間があれば、その行為をする			.465



### 気晴らし行為と気晴らし後の気分が嗜癮傾向に及ぼす影響

気晴らし行為と気晴らし後の気分が嗜癮傾向にどのような影響を及ぼすのかを検討するために、各尺度の下位因子の因子得点を算出し、「不可欠感」、「対人関係・社会生活への支障」、「コントロール喪失」という嗜癮傾向尺度の下位尺度3因子を目的変数、「一般的気晴らし」、「個人的気晴らし」、「消費的気晴らし」ら気晴らし行為の3項目と「不可欠感」、「対人関係・社会生活への支障」、「コントロール喪失」という気晴らし後の気分の下位尺度3因子を説明変数とする重回帰分析（強制投入法）を行った（表6）。その結果、「消費的気晴らし」と「不可欠感」に有意な関係性が（ $\beta=.225$ ,  $p<.001$ ）, 「気分緩和」と「不可欠感」に有意な関係性が（ $\beta=.414$ ,  $p<.001$ ）見られた（ $R^2=.218$ ）。次に、「個人的気晴らし」と「対人関係・社会生活への支障」に有意な関係性が（ $\beta=.196$ ,  $p<.01$ ）, 「消費的気晴らし」と「対人関係・社会生活への支障」に有意な関係性が（ $\beta=.364$ ,  $p<.001$ ）, 「気分悪化」と「対人関係・社会生活への支障」に有意な関係性が（ $\beta=.222$ ,  $p<.01$ ）見られた（ $R^2=.257$ ）。そして「個人的気晴らし」と「コントロール喪失」に有意な関係性が（ $\beta=.160$ ,  $p<.05$ ）, 「消費的気晴らし」と「コントロール喪失」に有意な関係性が（ $\beta=.170$ ,  $p<.05$ ）。「気分緩和」と「コントロール喪失」に有意な関係性が（ $\beta=.305$ ,  $p<.001$ ）見られた（ $R^2=.075$ ）。

### 気晴らし行為が気晴らし後の気分に着目する影響

気晴らし行為そのものが気晴らし後の気分に着目する影響を検討するために、「不可欠感」、「対人関係・社会生活への支障」、「コントロール喪失」という気晴らし後の気分を目的変数、「一般的気晴らし」、「個人的気晴らし」、「消費的気晴らし」ら気晴らし行為を説明変数とする重回帰分析（強制投入法）を行った（表7）。「気晴らし後の気分」を目的変数、「気晴らし行為」を説明変数とする重回帰分析（強制投入法）を行った。その結果、「一般的気晴らし」と「気分悪化」に有意な関係性が（ $\beta=.160$ ,  $p<.05$ ）見られた（ $\beta=.162$ ,  $p<.05$ ）。また、「一般的気晴らし」と「目標明確化」に有意な関係性が（ $\beta=.211$ ,  $p<.01$ ）, 「個人的気晴らし」と「目標明確化」に有意な関係性が（ $\beta=.162$ ,  $p<.05$ ）見られた（ $R^2=.098$ ）。そして、「個人的気晴らし」と「気分緩和」に

表5 各尺度の基本統計量と  $\alpha$  係数

尺度	N	平均	標準偏差	$\alpha$ 係数
気晴らし行為全体	234	38.72	6.57	.680
一般的気晴らし	234	22.59	4.33	.685
個人的気晴らし	234	9.56	3.46	.682
消費的気晴らし	234	6.61	2.08	.516
気晴らし後の気分尺度全体	234	40.84	5.21	.627
気分悪化	234	15.65	4.83	.862
目標明確化	234	12.86	3.08	.848
気分緩和	234	12.31	2.25	.723
嗜癮傾向尺度全体	234	66.48	15.15	.933
不可欠感	234	25.87	6.53	.884
対人関係・社会生活への支障	234	16.00	5.20	.860
コントロール喪失	234	24.62	6.12	.892

表6 嗜癮傾向に対する重回帰分析の結果

	不可欠感	対人関係・社会生活への支障	コントロール喪失
	$\beta$	$\beta$	$\beta$
一般的気晴らし	.089	.023	.044
消費的気晴らし	.225 ***	.364 ***	.227 ***
個人的気晴らし	.080	.196 **	.160 *
気分悪化	.055	.222 **	.170 *
目標明確化	-.036	.075	-.058
気分緩和	.414 ***	.046	.305 ***
$R^2$	.218	.257	.183

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

表7 気晴らし後の気分に対する重回帰分析の結果

	気分悪化	目標明確化	気分緩和
	$\beta$	$\beta$	$\beta$
一般的気晴らし	.160 *	.211 **	.092
消費的気晴らし	.094	-.092	-.149 *
個人的気晴らし	.083	.162 *	.188 **
$R^2$	.049	.098	.075

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

有意な関係性が（ $\beta=.188$ ,  $p<.01$ ）, 「消費的気晴らし」と「気分緩和」に有意な関係性が（ $\beta=.149$ ,  $p<.05$ ）が見られた（ $R^2=.183$ ）。以上を図1にまとめた。

### 考 察

本研究では、及川の研究をもとに、気晴らしと依存の関連について、気晴らし後の気分に着目し、依存を成す心理構造にどう影響するのか、気晴らし行為の分類も交えて検討することを目的とした。

### 「気分緩和」が依存に及ぼす影響

1. 「気分緩和」は「不可欠感」と「コントロール喪失」へ比較的強い正の影響を及ぼした。気晴らし行為を行うことで「楽しい」、「生きている実

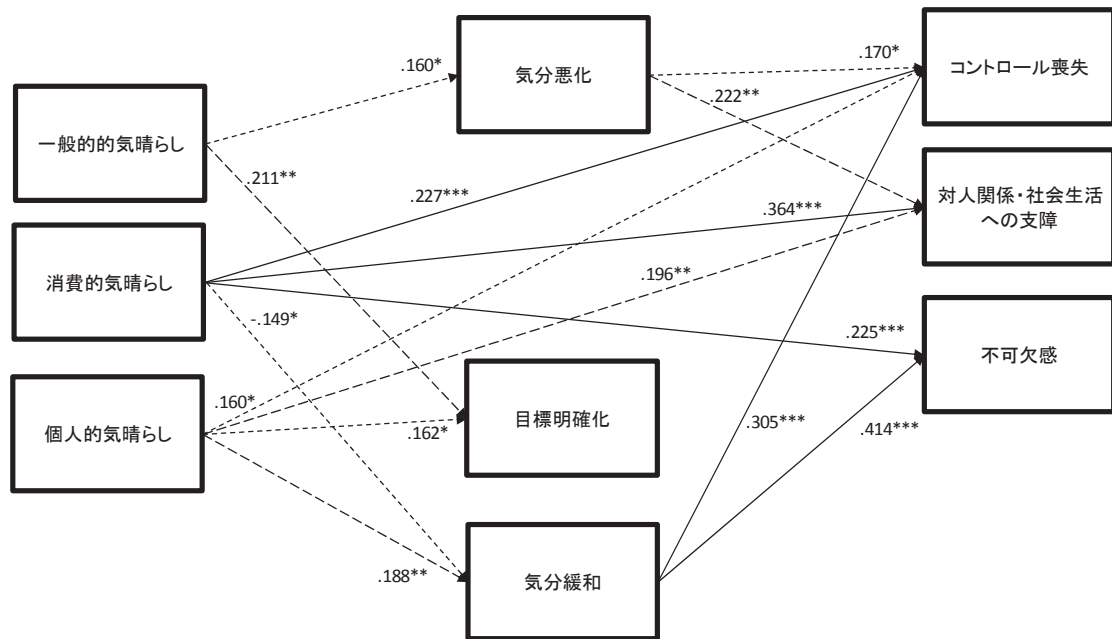


図1 気晴らし行為と気晴らし後の気分が嗜癖傾向に及ぼす影響

感が得られる」などの生き甲斐感を持ち、人生を充実できている人がいる一方で、その行為をしたという衝動を自らの意志で制御できない、コントロール喪失の状態に陥っている人もいると考えられる。「不可欠感」は、その行為ができないと空しい、心細いといった項目と、その行為をすると楽しい、といった項目からなっている。嗜癖的行為には、適度であれば趣味や嗜好として楽しめるものや、生活するのに不可欠なものなども含まれるとされ（洲脇，2005），青年期健常群においては、気晴らしがストレス対処方略としての役割だけではなく、人生を充実させるという重要な役割を担っていると考えられる。しかし一方で、気分緩和が「コントロール喪失」につながる人もいた。「コントロール喪失」は、ついその行為をしてしまった、やめられないといった項目からなっている。気晴らしにより気分緩和ができたことで、その行為自体に正の強化が起きており、その行為をすること自体が目的となっていることが考えられる。依存の予防にあたっては、気分がよくなったということ主観的な結果に加え、ストレス対処方略として気晴らしが功を奏したという客観的な結果を自覚し、行為そのものではなく、その過程を省みることが必要であると言えよう。この結果は、先行研究にはない、新しい知見を示唆するものであり、仮説1を支持する結果となったであろう。

#### 気晴らし行為が依存に及ぼす影響

次に、「気晴らし行為」が「気晴らし後の気分」や「嗜癖傾向」に与える影響について考察する。「一般的気晴らし」は「目標明確化」と「気分悪化」に弱い正の影響を示した。一般的気晴らしは「SNS」や「テレビを見る」など、何らかの機器を用いた暇つぶしとも言える項目が見られた。そのため、不快な気分やその原因から注意を逸らすといった気晴らし本来の働きとして効果的な面がある一方、不快な気分から気を逸らそうとして、不要な情報を得る、期待していたものが得られないなど、かえってその行為で気分が晴れない結果になる可能性もあると考えられる。

次に、「消費的気晴らし」は、嗜癖傾向の下位因子全てに強い影響を示したことから、消費的な気晴らし行為においては、その行為自体への心理的なとらわれや習慣性が生まれやすいことが考えられる。消費的な気晴らしには、煙草を吸う、賭け事をするといった行動が含まれている。喫煙による酩酊感や、賭け事で得られる物理的な報酬により、身体依存が形成されている可能性がある。また、「気分緩和」に弱い負の影響を示したことから、消費的な気晴らしではあまり気分が晴れず、非効果的な気晴らしの持続を起こしやすいということが推測される。また、リスクやコストを要する気晴らしは逆効果であること（Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993）から、健康を害す

るというリスクを孕んだ喫煙行為や、場合によっては多額のコストを要する賭け事においては、気晴らしというストレス対処方略として、そもそも適切ではない行為であることが考えられる。これらの結果から、仮説2と仮説3は一部支持されたとと言える。

#### 今後の課題

今回の研究においては、先行研究の知見とは異なった結果が得られたと言えるであろう。しかし、気晴らし行為に何を行うのか、今回設けた項目では数が少なく、本研究の目的の一つであった「気晴らし行為の分類」は十分でなかった。本研究では、気晴らし行為について先行研究で用いられた項目を用いたが、より詳細に、「誰と」「何を」「どうやってするのか」を問うなど、気晴らし行為の充実が求められる。

また、近年ではマインドフルネスなど、ヨガや瞑想といった手法を用いたリラクゼーションが心身の健康に関係しているとの研究もある。先行研究にある方略の有効性や、本研究における依存の予防といった観点だけではなく、「心身の健康」という視点から、これらの建設的なリラクゼーションと気晴らしの関連を探っていくことも、今後の検討課題となりえるだろう。

そして、本研究では気晴しと依存の関連を構造的に探った。しかし気晴らしやストレス方略、先に述べた心身の健康といった、様々な心理的背景との詳細な関連を探る研究も必要である。そのため、今後もどういった気晴らしを行うのか(how)、どのような気晴らしを行うのか(what)といった観点から、様々な関連を考慮した体系的な研究な研究をし、気晴らしとその依存における心理的背景を探っていく必要があるだろう。

#### 引用

- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F., & Twice, D.M. (1994). *Loosing Control : How and why people fail at self-reguration*. San Diego, CA : Academic Press.
- 石田哲也 (2010) 青年期における嗜癮に関する研究—嗜癮傾向尺度作成の試み— 九州大学心理学研究, 11, 91-99.
- 松本麻友子 (2010) 反すうが抑うつに及ぼす影響 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, 57, 1-9.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991) Prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieto earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.
- 及川恵 (2002) 気晴らし方略の有効性を高める要因—プロセスの視点からの検討— 教育心理学研究, 50, 185-192.
- 及川恵 (2004) 気晴らしの有効性認知と抑うつとの関連に依存状態が及ぼす影響 教育心理学研究, 52, 287-297.
- Stone, A. A., & Neale, J. M. (1984) New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 892-906.
- 洲脇寛 (2005) 嗜癮精神医学の展開 新興医学出版社

#### 謝辞

稿を終えるにあたり、快く質問紙調査にご協力いただきました学生の皆様、授業時間を割いてくださった先生方に心より御礼申し上げます。また、統計的分析について長年ご指導くださった松尾剛先生、心理学や心理学の研究法について終始熱心なご指導を頂いた笹山郁生先生、今回の研究を行うにあたって、様々なご助言をくださった福岡教育大学教育心理学講座の先生方に、心より感謝し、御礼申し上げます。

