

# ライフイベント法とストレス度測定

夏目 誠, 村田 弘

## I. はじめに

近年、急激な技術革新、産業構造の変化や国際化などにより、勤労者のストレスが増加している。一方、主婦や大学生においても、これらの社会的背景や育児、家族機能の変化、受験戦争、思春期心性などによりストレスが漸増傾向にあり、社会的関心が高まっている。このような事態に対する対応の一環として、ストレスの実態を知ることが必要である。

ストレスは、図1に示したように作用因子であるス

トレッサーとストレスの作用機序、およびストレス反応に大別できる。ストレス度の強弱の測定は、ストレッ

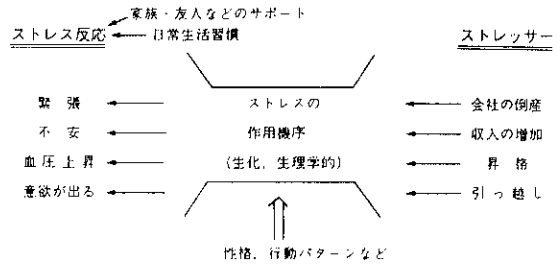


図1 ストレスの関連要因

表1 ホームズの社会的再適応評価尺度<sup>1)</sup>

順位	ライフイベント	LCU 得点	順位	ライフイベント	LCU 得点
1.	配偶者の死	100	23.	息子や娘が家を離れる	29
2.	離婚	73	24.	親戚とのトラブル	29
3.	夫婦別居生活	65	25.	個人的な輝かしい成功	28
4.	拘留	63	26.	妻の就職や離職	26
5.	親族の死	63	27.	就学・卒業	26
6.	個人のけがや病気	53	28.	生活条件の変化	25
7.	結婚	50	29.	個人的習慣の修正	24
8.	解雇・失業	47	30.	上司とのトラブル	23
9.	夫婦の和解・調停	45	31.	労働条件の変化	20
10.	退職	45	32.	住居の変更	20
11.	家族の健康上の大きな変化	44	33.	学校を変える	20
12.	妊娠	40	34.	レクリエーションの変化	19
13.	性的障害	39	35.	教会活動の変化	19
14.	新たな家族構成員の増加	39	36.	社会活動の変化	18
15.	仕事の再調整	39	37.	1万ドル以下の抵当(借金)	17
16.	経済状態の大きな変化	38	38.	睡眠習慣の変化	16
17.	親友の死	37	39.	団樂する家族の数の変化	15
18.	転職	36	40.	食習慣の変化	15
19.	配偶者との口論の大きな変化	35	41.	休暇	13
20.	1万ドル以上の抵当(借金)	31	42.	クリスマス	12
21.	担保, 貸付金の損失	30	43.	些細な違反行為	11
22.	仕事上の責任の変化	29			

(大阪府立公衆衛生研究所 精神衛生部)

サーとストレス反応の測定が主となる。ストレッサーの測定に関する社会心理学的方法として、一般成人を対象にした Holmes と Rahe<sup>1)</sup>の社会的再適応評価尺度 (Social Readjustment Rating Scale, 以下, S R R S と略す。43項目より構成されている。概略を表1に示す)があり、ライフイベント法ともいわれている。すなわち結婚によるストレス度を50点とし、それを基準に0~100点の範囲で自己評価により点数化(対象者の各項目ごとの平均点を求め、ライフイベント《LCU》得点とした)させたものである。この尺度は、精神身体医学的徴候などとの関連性を追求しており、多くの追試や適用<sup>2)3)</sup>がなされ測定法としての評価が高い。さらに、S. R. R. S.に準拠しながら、大学生、老人といったように、対象集団を特定化した研究<sup>3)4)</sup>も多い。一方、Lazarus<sup>5)</sup>らの、ストレッサーとして日常のささいないらだち事に対するストレス度調査法がある。

われわれ<sup>6)~11)</sup>は勤労者や主婦、大学生のストレス度を知るために、S. R. R. S.に準拠しながら内容を日本的に改善し、あらたに職場生活に関する項目を追加した勤労者ストレス調査表を、一方で Anderson<sup>9)</sup>の大学生の最近体験目録などに準拠した大学生ストレス調査表を、さらには主婦のストレス調査表を作成した。後述する対象者に調査を行い、興味ある結果が得られたので報告するとともに、ライフイベント法の有用性と活用法について考察を加える。

## II. 対象と方法

### 1. 対 象

#### 1) 勤労者のストレス調査

##### (1) ストレス点数

大企業に就業中の勤労者1,630名(女性308名)である。

##### (2) 年間体験ストレッサーの自己評価点数の合計点

大企業に就業中の勤労者1,568名(女性208名)である。

#### 2) 大学生のストレス調査

対象者は、国立大学教養部学生1,900名(女性335名)と私立の女子短大生542名である。

#### 3) 主婦のストレス調査

対象とした主婦は424名であり、そのうち専業主婦は

161名で、パート勤務は48名、常勤主婦は118名であった。

## 2. 方 法

記入方法は、Holmes らの方法に準拠した。すなわち結婚(大学生ストレス調査表のみ、大学入学とする)によるストレス度を50点におき、それを基準にして0~100点の間で、各項目のストレッサーに対するストレス度を任意の数値記入方式により自己評価(無記名)させた。また、後述する「私の耐えられるストレス度」と「現在の私のストレス度」も同様の方法で求めた。

本調査表より得られた資料は、パーソナルコンピュータにより、データベース型ソフトと統計ソフトを用いて解析した。

## III. ストレス得点と耐性得点を中心に

### 1. 勤労者の調査報告

#### 1) ストレス得点とランキングについて

67項目について、性、年齢、職種、勤続年数(以下、各条件とする)別における対象者数及び全数(1,630名)の点数の平均値(以下、ストレス得点と仮称する)を求めた。

全数について、65項目のストレス点数を高い順にランキングしたのが表2である。1位は「配偶者の死」で83点、「収入の増加」が25点と最下位になった。基準とした結婚ストレッサーより高いものは、27項目を占めていた。表2において高得点であるものほど、強いストレッサーであり、下位になるにつれストレス度が低いといえる。

10位までに「配偶者の死」、3位「親族の死」、5位「夫婦の別居」など家庭生活に関するもの、個人生活として4位「離婚」、7位「自分の病気や怪我」、9位「300万円以上の借金」などがある。職場生活のそれは、2位「会社の倒産」、6位「会社を変わる」、8位「多忙による心身の過労」、10位「仕事上のミス」の4項目を占めていた。下位では、56位「自己の習慣の変化」、60位と64位「レクリエーションの増加や減少」など個人に関するものが多かった。

次に65項目のストレッサーを、勤労者を対象にした場合よく使われる(a)個人生活、14項目、(b)家庭生活、13項目、(c)職場生活、33項目、(d)社会生活、5項目の4群に分類した。

表2 勤労者のストレス得点<sup>6)11)</sup>

順位	ストレッサー	全 平均	性別		順位	ストレッサー	全 平均	性別	
			男	女				男	女
1	配偶者の死	83	83	82	36	子供の受験勉強	46	44	53
2	会社の倒産	74	74	74	37	妊娠	44	43	50
3	親族の死	73	71	78	38	顧客との人間関係	44	44	47
4	離婚	72	72	72	39	仕事のペース、活動の減少	44	45	43
5	夫婦の別居	67	67	69	40	定年退職	44	44	42
6	会社を変わる	64	64	62	41	部下とのトラブル	43	43	45
7	自分の病気や怪我	62	61	67	42	仕事に打ち込む	43	43	44
8	多忙による心身の過労	62	61	67	43	住宅環境の大きな変化	42	42	45
9	300万円以上の借金	61	60	65	44	課員が減る	42	42	43
10	仕事上のミス	61	60	65	45	社会活動の大きな変化	42	41	43
11	転職	61	61	61	46	職場のOA化	42	41	45
12	単身赴任	60	60	60	47	団樂する家族メンバーの大きな変化	41	40	44
13	左遷	60	60	59	48	子供が新しい学校へ変わる	41	40	45
14	家族の健康や行動の大きな変化	59	48	63	49	軽度の法律違反	41	40	43
15	会社の建て直し	59	59	58	50	同僚の昇進・昇格	40	41	37
16	友人の死	59	498	63	51	技術革新の進歩	40	40	41
17	会社が吸収合併される	59	59	58	52	仕事のペース、活動の増加	40	41	39
18	収入の減少	58	58	57	53	自分の昇進・昇格	40	40	41
19	人事異動	58	58	58	54	妻(夫)が仕事を辞める	40	35	61
20	労働条件の大きな変化	55	54	56	55	職場関係者に仕事の予算が見つからない	38	38	38
21	配置転換	54	54	55	56	自己の習慣の変化	38	37	42
22	同僚との人間関係	53	52	57	57	個人的成功	38	37	40
23	法律的トラブル	52	52	51	58	妻(夫)が仕事を始める	38	38	37
24	300万円以下の借金	51	51	55	59	食習慣の大きな変化	37	36	42
25	上司とのトラブル	51	51	50	60	レクリエーションの減少	37	37	36
26	抜擢に伴う配置転換	51	51	52	61	職場関係者に仕事の予算がつく	35	35	33
27	息子や娘が家を離れる	50	50	50	62	長期休暇	35	34	37
28	結婚	50	50	50	63	課員が増える	32	32	32
29	性的問題・障害	49	48	50	64	レクリエーションの増加	28	27	30
30	夫婦げんか	48	47	52	65	収入の増加	25	25	23
31	新しい家族が増える	47	46	52					
32	睡眠習慣の大きな変化	47	47	50		●私が耐えられるストレスは	74	74	72
33	同僚とのトラブル	47	45	54		●私の現在のストレスは	49	48	53
34	引っ越し	47	46	50					
35	住宅ローン	47	46	50		サンプル数(人)	1630	1322	308

表3 大学生と短大生のストレス得点<sup>5)9)11)</sup>

順位	ストレッサー	大学生	短大生	順位	ストレッサー	大学生	短大生
1	配偶者の死	83	89	37	教官とのトラブル	50	50
2	近親者の死	80	85	38	転部	50	50
3	留年	78	85	39	自己の人格の大きな変化	50	55
4	親友の死	77	89	49	性的な悩み	49	53
5	100万円以上のローン	72	82	41	新しい家族メンバーの加入	49	54
6	大学中退	71	72	42	価値観の衝突や変化	49	56
7	大きな怪我や病気	69	81	43	個人習慣の改善	48	57
8	離婚	68	79	44	住居及び生活環境の変化	47	54
9	恋人(配偶者)との別離	68	82	45	物質の所有とその責任の変化(車の購入など)	47	55
10	自己または相手の妊娠	67	73	46	アルバイト先で仕事を替えさせられる	46	57
11	大学入試	65	73	47	同居家族の数の大きな変化	45	51
12	婚約解消及び恋人関係の解消	64	81	48	アルバイトの時間や状況の大きな変化	45	57
13	就職試験, 就職先訪問	63	82	49	婚約	45	38
14	不本意な入学	62	69	50	大学事務とのトラブル	45	58
15	100万円以下のローン	61	72	56	大学への興味及び履修姿勢の変化	44	49
16	経済状態の大きな変化	60	67	52	通学時間の大きな変化	44	57
17	友人関係の大きな変化	59	72	53	食生活の大きな変化	43	52
18	卒業論文(研究)	59	71	54	親戚とのトラブル	43	50
19	家族の健康や行動上の大きな変化	58	69	55	世間(政治, 社会)に対する認識の変化	43	47
20	浪人	58	75	56	アルバイトをする	42	45
21	単位取得と履修方法の問題	58	65	57	デート習慣の変化	40	47
22	学内試験及びレポートの作成	58	67	58	目立った個人的達成	39	41
23	将来の見通しの大きな変化	56	65	59	恋人(配偶者)との和解	37	38
24	先輩, 後輩とのトラブル	56	63	60	遊びやレクリエーション上での大きな変化	37	43
25	共通一次試験の成績	54	55	61	飲酒における大きな変化	37	43
26	結婚	53	46	62	社会活動(ボランティア活動など)の大きな変化	34	37
27	恋人(配偶者)との喧嘩の回数の大きな変化	53	69	63	学校行事の参加の大きな変化	34	40
28	専攻分野の選択及び変更	53	69	64	信号無視などの法律違反	26	21
29	アルバイトの責任の大きな変化	52	64	65	旅行や休暇を楽しむ	24	22
30	自己概念及び自己認識の大きな変化	52	55				
31	クラブ(サークル)に入る及び辞める	52	44		耐えられるストレス点数	80	72
32	睡眠習慣の大きな変化	51	63		現在のストレス点数	51	56
33	アルバイトを辞めさせられる	51	58		ストレス耐性点数	29	16
34	自立と責任(自己管理)における大きな変化	51	57		人数分布	1900	542
35	両親への依存の大きな変化	51	65				
36	大学への入学	50	50				

## 2) ストレス耐性得点

Holmesの調査項目になく、環境への適応力をみる方法の一つとして、私たちが新しく考案した、66番目の項目「私の耐えられるストレス度」は74点であり、67番目の項目「現在の私のストレス度」は49点であった。その差は25点であり、ストレスへの抵抗力(以下、ストレス耐性得点と仮称)を示していると考えた。すなわち点数が高いほどストレスへの抵抗力が強いといえる。

## 3) ストレス得点の性、年齢、職種、職階、勤続年数別差異

各条件ごとに、ストレス点数の平均値をt検定により比較検討(以下、大学生、主婦、も同様に)した。また、個人、家庭、職場、社会生活の4群においても同様に行った。

年齢に関して、30歳代は20歳代に比べて、ストレス点数が高かった。職階別では、課長と班長は部長よりも高得点であった。

上記の4群間の比較検討で、有意差がみられたのは、職場生活ストレスのみであった。すなわち、30、40、50歳代は20歳代よりも、課長と班長は一般職に比し、職場ストレス度が高かった。勤続年数でも21年以上の勤務者は、10年以内のそれよりも高得点を示していた。

## 2. 大学生の調査結果

### 1) ストレス得点とランキングについて

各項目について対象者(大学と短大生)、および各条件別のストレス点数を求めた。

ここでは大学生の結果を中心に説明する。対象者全員におけるストレス度を、高い順にランキングしたが、表3である。1位は「配偶者の死」で83点であり、「旅行や休暇を楽しむ」が24点と最下位であった。基準とした大学入学ストレス(50点)よりも高得点であったものは、35項目を占めていた。

ストレスを内容別に、個人生活、大学生活、家庭生活、社会生活の4群に大別してみると、表3に示したように大学生活に関するものとして、20位までに、3位「留年」、6位「大学中退」、11位「大学入試」、13位「就職試験、就職先訪問」などの各項目があり、個人生活に関するものとして、5位「100万円以上のローン」、7位「大きな怪我や病氣」、8位「離婚」、「恋人

との別離」などの8項目がある。家庭生活のそれは、「配偶者の死」、2位「親族の死」、19位「家族の健康や行動上の大きな変化」であり、社会的ストレスとして、4位「友人の死」、17位「友人の関係の大きな変化」がみられた。

下位では、57位「デート習慣の変化」、58位「目立った個人的達成」、59位「恋人との和解」、60位「旅行やレクリエーションでの大きな変化」、61位「飲酒における大きな変化」など個人生活に関するものが多かった。

### 2) ストレス耐性得点

「私の耐えられるストレス度」は80点、「現在の私のストレス度」51点であり、ストレス耐性得点は29点と勤労者のそれより高得点を示した。

### 3) ストレス得点の性、年齢別差異

性別では、女性は男性に比して有意にストレス点数が高かった。男性が女性より高得点であったのは、「性的な悩み」、「恋人との和解」の2項目のみであった。

## 3. 主婦の調査結果

### 1) ストレス得点とランキングについて

各項目について対象者全員(424名)、および年齢別のストレス点数を求めた。対象者全員におけるストレス点数を、高い順にランキングしたのが表4である。1位は勤労者や大学生の結果と同様に「配偶者の死」であり、「子供の成績が上がる」が28点と最下位であった。基準とした結婚ストレスより高得点であったものは40項目と勤労者や大学生に比べて多数を占めていた。

ストレスを、個人生活、家庭生活、職場生活、社会生活に大別した。なお、2群以上(主婦の特異性)に関与しているものは、その他群に分類した。ベスト20位までに家庭生活は「配偶者の死」、2位「離婚」、3位「夫の会社の倒産」、4位「子供の家庭内暴力」、5位「夫が浮気をする」、9位「嫁・姑の葛藤」、10位「夫がギャンブルをする」、20位「夫の単身赴任」などの12項目がみられた。

個人生活に関するものとして、7位「自分の怪我や病氣」、16位「300万円以上の借金」、の2項目があり、職場生活では、16位「上司とのトラブル」がみられた。社会生活のそれは、12位「友人の死」、14位「法律的トラブル」、14位「近所の人とのトラブル」の3項目がみられた。

表4 主婦のストレス得点のランキング

順位	項目	点数	36	性的問題・障害	52
1	配偶者の死	83	37	軽度の法律違反	51
2	離婚	75	37	夫の転勤・配置転換	51
3	夫の会社の倒産	74	37	300万円以下の借金	51
4	子供の家庭内暴力	73	37	乳幼児の養育	51
5	夫が浮気をする	71	41	結婚	50
6	夫婦の別居	70	42	子供の成績が下がる	50
7	自分の怪我や病気	69	43	住宅ローン	49
7	親族の死	69	43	子供が新しい学校へ変わる	49
9	嫁・姑の葛藤	67	43	教師・保母との人間関係の変化	49
10	夫がギャンブルをする	66	46	家族との会話の減少	48
11	家族の健康や行動の大きな変化	64	47	食生活における大きな変化	45
12	友人の死	63	47	体重が増加	45
12	多忙による心気の過労	63	49	自己の習慣をかえる	43
14	法律的トラブル	61	50	レクリエーションの減少	42
14	近所とのトラブル	61	51	個人的な成功	38
16	上司とのトラブル	60	52	自分の昇進・昇格	37
16	300万円以上の借金	60	53	体重が減少	36
18	収入の減少	59	54	長期休暇	34
18	親族とのトラブル	59	54	技術革新の進歩	34
20	夫の単身赴任	58	56	夫の昇進・昇格	33
21	親との同居	57	57	近所の人との和解	32
22	労働条件の大きな変化	56	58	夫婦の和解	31
22	転職	56	58	レクリエーションの増加	31
22	話し相手がいなくなる	56	60	子供が志望校に合格	30
25	睡眠パターンの大きな変化	55	60	話し相手が増える	30
25	家族メンバーの大きな変化	55	62	家族との会話の増加	29
25	夫婦げんか	55	63	収入の増加	28
25	夫の定年退職	55	63	子供の成績が上がる	28
25	住宅環境の変化	55		平均ストレス点数	52
30	引越し	54			
30	仕事を辞める	54		私が耐えられるストレスは	69
30	子供の受験勉強	54		私の現在のストレスは	49
33	妊娠	53			
33	息子や娘が家を離れる	53		例数 (人)	424
33	PTA や自治会の役員になる	53			

下位では主婦は、58位「夫婦の和解」、60位「子供が志望校に合格」、62位「家族の会話の増加」、63位「子供の成績が上がる」などの家庭生活に関するものが多くみられた。

## 2) ストレス耐性得点

ストレスへの適応力をみるために行った、「私が耐えられるストレス度」は69点で、「私の現在のストレス度」は49点である。ストレス耐性得点は20点と大学生に比べて低得点を示していた。

## 3) ストレス得点の年齢別差異

全体及び4群間において年齢による差異はみられなかった。

## 4. 年間体験ストレスの合計点数からの検討

次に、我々<sup>7)</sup>は Holmes, Rahe らの研究<sup>12)13)</sup>を考慮に入れて、勤労者のストレス総量を知るために最近1年間に体験した各ストレスにおける自覚点数の合計点を求めたのである。

その場合、ストレス関連疾患と考えられる職場不適応症候群(以下、職場不適応症とする)101名を対照群にして比較検討を行った。ここでいう職場不適応症<sup>14)</sup>(Occupational Maladjustment Syndrome, 以下頭文字をとって OMAS 群と略す)とは、昇格や抜きに伴う配置転換などの職場要因の変化に対して性格や価値観、就職動機などの個人要因がうまく適合できずに、就業への不安・恐怖症状や仕事に対してのみ抑うつとなる藤井<sup>14)15)</sup>のいう部分的うつ状態を呈し、受診するに至った狭義の職場不適応の症候群をいう。アメリカ精神医学会診断と統計マニュアル第3版(DSM-III-R<sup>16)</sup>)によれば仕事の停滞を伴う適応障害のカテゴリーに入る。

勤労者1,568名(女性208名。以下、健常群とする)と大阪府立公衆衛生研究所精神衛生部臨床外来に受診した OMAS 群101名(女性12名)である。両群の合計点数を求め比較検討した。

図2は100点ごとの両群における点数分布を示している。健常群は300点代が最も多く、以下200・400点代とつづく。これに対して OMAS 群は900点代が最も多く、ついで600, 700点代となる。OMAS 群の平均値と標準偏差は882と570点であるのに対して健常群のそれは382と295点にすぎなかった。

この結果より600点を一つの目安と考え、両群の分布

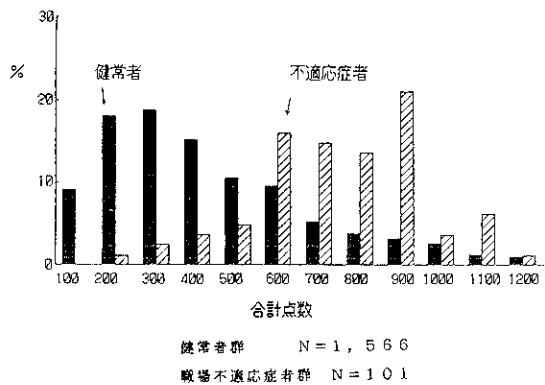


図2 体験ストレスの合計点数の分布

を検討した。OMAS 群は600点以上が75.2%を占めるのに対して、健常群のそれは21.1%にすぎず、有意差( $\chi^2$ -検定で  $p < 0.01$ )がみられた。

この結果より、我々は600点を適応状態やストレス度を知るための基準点とした。すなわち、健常群において600点以上の方は高ストレス状態にあると考えた。健常群の21%に過剰なストレス状態の人がみられたのである。

次に、各条件別に高ストレス状態の人の比率を比較検討( $\chi^2$ -test)した。30歳代以上は20歳以上に比べ、課長、職長の役職者は社員に比べて、高ストレス状態の人の比率が高かった。

以上の勤労者における年間体験ストレスにおける自己評価点数の合計点数より得られたストレス度の結果と、前述した勤労者の各条件別に比較検討したストレス得点の結果とは、同様の傾向を示した。

## IV. 考 察

勤労者や大学生、主婦を対象にしたストレス調査の報告はみられる。その大部分は調査対象者のうち種々のストレスを感じている人の比率<sup>17)</sup>や「あなたは対人関係にストレスを感じますか」「1. はい 2. どちらでもない 3. いいえ」の三つの答えのうちから一件を選ばせる三件法やそれを細分化した五から六件法<sup>18)</sup>である。

このような方法とは別に、ライフイベントに対するストレス度を点数化することによるストレス尺度を作成したのは、前述の Holmes と、項目を増やし追試を

行った人々である。日本では Masuda<sup>19)</sup>森本ら<sup>20)</sup>、山崎ら<sup>21)</sup>渡辺の<sup>22)</sup>職務ストレスの報告がみられる。上記の報告は、いずれも Holmes の S. R. R. S. の内容とほぼ同一である。渡辺は、Naismith<sup>23)</sup>の開発した Organization Rating Scale の項目を基本にしながら、内容を日本的に改変して今日のテーマを追加した28項目からなる調査表を作成した。600名を対象にし、10点満点の11段階表示法で評価させた。しかし、彼の調査には個人や家庭生活に関する項目はなく、職務以外のストレスととの比較や関連性についての検討はなされていない。私たちの調査は、ライフイベント法に準拠しながらも、勤労者では職場ストレスが強いため職場生活ストレスの項目を多数追加した。同様に主婦では家庭生活ストレス、大学生においては学生生活のそれを中心にしている。さらに、本調査では多数の勤労者・大学生などを対象にしていること、そしてランク表だけでなく、性、年齢、職種・ポスト（大学生では学部、学生）別などのストレス点数や年間の体験ストレスの自己評価点数の合計点を求めたことが大きな特徴である。

以下、1. ライフイベント法による調査表、2. ストレス得点とランク表、3. ライフイベント法の意義と活用法について考察を加える。

### 1. ライフイベント法による調査表について

#### 1) 勤労者の調査表

前述したように、Holmes の S. R. R. S. は高い評価を得ている。

しかし、Holmes の S. R. R. S. は26年前に作成されたものであり、米国人一般を対象にしている。それを日本人に適用する場合、時代的・社会的・文化的・宗教的背景などに違いがあるため、調査項目を日本的に改変したり、今日の課題を加えたりした。

例えば、家庭生活ストレスとして、受験戦争の状況を考え、「子供の入学試験」を追加した。職場生活ストレスが33項目と半数を占めているのは、勤労者を対象にしているためである。また、日本の職場構造から、ストレス項目に多様性が必要であると考えた。Holmes の項目内容をより具体化するとともに、下記の項目を追加した。すなわち中央労働災害防止協会<sup>24)</sup>が作成した「傷病欠勤とストレス」に関する調査項目や、前記の渡辺の職務ストレスチェックリストを考

慮にいたした。それに加えて前述した職場不適應症の職場要因<sup>15)</sup><sup>25)</sup>で指摘された、抜擢に伴う配置転換、昇格、職場内対人関係の項目や、今日のテーマである単身赴任、職場 OA 化、技術革新の進歩を含めた。

#### 2) 大学生のストレス調査表について

S. R. R. S. を大学生に応用したのが Anderson の C. S. R. E. である。彼は、284名の単科大学生を対象に大学入学を50とし、0～100の任意数値記入方式により自己評価させ、各項目の平均点数を求め、C. S. R. E. 得点とした。C. S. R. E. は、Marx ら<sup>26)</sup>により、大学生のストレス評価尺度として活用されている。一方、Costantini ら<sup>27)</sup>は、大学生を対象にした50項目からなる Life Change Inventory を作成した。523名の総合大学の学生を対象に、各項目のストレス度を0～50の任意数値記入方式（基準とする項目はなし）により自己評価させ、点数化した。

Anderson の調査は21年前に、Costantini の19年前に作成されており、米国の大学生を主対象にしている。また、C. S. R. E. 47項目のうち、大学生活に関するストレスは11項目と少なかった。このため、それらを日本の大学生に適用する場合、時代的、社会的、文化的、宗教的背景などに違いがあり、調査項目を日本的に改変したり、日本の大学生に多くみられるストレスや、今日の課題を加える必要があると考えた。

我々の調査表は、前述したように、Anderson のそれを基本としながらも、Costantini らの Life Change Inventory より、大学生活や青年期にみられるストレスを中心に、「友人関係の大きな変化」、「両親への依存の大きな変化」などの7項目を加えた。また、大学生活を中心に「共通一次試験の成績」、「100万円以上のローン」、「留年」、「クラブに入る及び辞める」、「就職試験、就職先訪問」、「大学入試」などの14項目を追加したのである。

#### 3) 主婦のストレス調査法

今回は、勤労者ストレス調査表から個人・家庭・社会生活を中心にした項目を活用した。さらに、以下に述べる主婦によくみられるストレスを追加したのである。

主婦のストレスとして多いのは、家庭生活に関して、夫との関係、子供の養育・教育、及び親族との人間関係の変化に関することである。一方、社会生活



において隣人・PTA などの人間関係における問題がみられる。

我々は上記の要因を中心にし、さらには主婦の当所外来受診者にみられるストレスを考慮にいれて、以下の項目を追加した。すなわち家庭生活では「家族との会話の増加、減少」を、夫との関係において「夫が浮気をする」、「夫がギャンブルをする」を、子供の件では「乳幼児の養育」、「子供の成績が上がる、下がる」、「子供の家庭内暴力」などを、親族との関係では、「嫁・姑の葛藤」、「親族とのトラブル」を追加したのである。一方、社会生活に関するものとして「近所の人とのトラブル、和解」、「PTA や自治会の役員になる」などを加えた。

## 2. ストレス得点とランク表を中心に

### 1) 勤労者のストレス得点とライフイベント得点の比較

65項目のストレス点数を Holmes のライフイベント得点と比較すれば、我々の結果が高得点を示していた。すなわち Holmes のライフイベント得点の平均は 34.1 で、我々のそれは 49.0 であった。両者の回帰分析を行ったところ  $Y=32.2+0.54X$  で、固有誤差が 32.2 という結果からもそれが言える。

理由として、基準にした結婚ストレスの評価に関する日米間の差異（アメリカの方がストレス度が高い）が考えられる。すなわち、米国は日本よりも独身者の割合が大であり、離婚率が高い。さらに、離婚すると慰謝料や養育費などの経済的負担もかかるのではないかという状況が、影響していると考えた。

一方、個人、家庭、職場、社会生活の 4 群別に検討すると、50点以上の27項目中、16項目が職場生活ストレスであるのに対して Holmes の結果では 1 項目もなく、失業の47点が最高点であった。我々の項目でそれに該当する「会社の倒産」は、74点であり差異が認められた。同様に Holmes の「合併・組織替えなどの勤務先の大変な変化」39対「会社が吸収合併される」と「会社の建て直し」の59や、「職場の上司とのトラブル」23対51などであり、我々の結果が各項目について高得点を示していた。

以上のことについて両者の相関を求めた。その結果、Holmes の該当項目との相関は 0.82 であった。4 群のそれは、個人生活 0.80、家庭生活 0.96、職場生活 0.49、

社会生活 0.90 で職場生活ストレス群のみ相関が低かった。

このことは、終身雇用、年功序列、Job Rotation (総合職の養成を目的とするために配置転換が多い) を柱とする日本の職場構造や、会社を利益集団と考えるよりも共同体とする勤労者の意識が関与していると考えた。これに対して、米国では会社をかわることがむしろ経歴としてプラスに評価されることが関与していると考えられた。

### 2) 大学生のストレス得点のランキング

「友人の死」が本調査では 4 位で 77 点であるのに対して、S. R. R. S. の順位は 17 位で 37 点、勤労者のそれは 16 位で 59 点であり、大きな差異がみられた。しかしながら、勤労者のそれを年齢別に検討してみると、10代-70点、20代-65点、30代-55点、40、50代-50点となり、若年層では身近な友人や仲間との離別や喪失は、ストレスが高い傾向にあることが示唆された。大学生活ストレスでは、「留年」が 3 位で 78 点と高得点を示したのが注目された。その理由として、「1 年でも他人より遅れるのはイヤである」、「友人や仲間と離れてしまう」、「就職などに不利である」などという学生の回答が大部分であった。

留年に関して、長期留年者に多くみられるスチューデント・アパシー (Student Apathy、大学生の学業を中心にした選択的無気力状態) を、Walter ら<sup>28)</sup>が 1970 年代に病理現象として提唱した。笠原<sup>29)</sup>は、日本の青年期の学生を対象に、精神病理学の観点より、我々<sup>30)</sup>も精神生理学的特徴について報告を行った。アパシーの増加、及び留年にあまりこだわらなかった 70 年代の学生気質との差異について考えてみた。最近の学生において、アパシーは留年をしない範囲内で一般現象として学生間に定着し、病理現象ではなくなったのではないかと考えられた。すなわち、学業に対しては無気力であるが、要領よくやり、留年はしたくないという現象である。

### 3) 主婦のストレス得点のランキング

家庭生活ストレスとして、「子供の家庭内暴力」が 4 位で 73 点であり、「夫がギャンブルをする」が 10 位で 66 点と高得点を示したのが注目された。子供の反抗期は、いつの時代でも母親の大きな課題である。それが暴力となれば、対処が難しく、この結果は納得でき

ると考えられた。夫のギャンプルに関しては、それへのめり込み、生活困難・崩壊につながる家庭が多くみられる現状から了解できるものである。

一方、低得点で望ましいストレスラーと考えられる項目では、60位「子供が志望校に合格する」であり、「子供の成績が上がる」が最下位であった。この結果より、主婦にとって子供の教育問題が、一番大きな関心事であることが示唆された。

### 3. ライフイベント法の有用性と満用

#### 1) 有用性

前述したように、ストレスを感じる人の比率や、三～五件法を用いたストレス調査は多くみられる。この方法は、多人数を対象にする場合、統計上の処理が容易であり、回答者の負担も少ないという利点がある反面、ストレスの程度に関する具体的な把握が、かなり困難であると推測した。これに対してライフイベント法は、ストレス度を点数というマグニチュードで具体的に・実際的に把握できる。また、三件法～五件法における結果の比較はできないが、点数法では相互比較が可能であり、より良い方法であると考えた。さらに、前述したような年間における体験ストレスラーの自己評価の合計点数という形でストレス総量を求めることができる。

解析についても、今日のパーソナルコンピュータの進歩により、多くの集団を対象にしたデータ処理が容易になった。

#### 2) 活用

項目別に自己評価点と性、年齢別のストレス点数を比較することにより、自己のストレス度を点検することが可能である。それがストレスへの気づきにつながっていく。我々は、勤労者のストレス点数の結果より、ある項目が平均より7点以上高得点であれば、やや過度なストレスラーと認知しうるのではないかと考えている。

さらに、このような自己点検だけではなく、産業医や学校医などのメンタルヘルスケア担当者が本調査を用いれば、性、年齢、在職(学)年数、職種(学部)別のストレス度を集団として把握できる。ある年代において、ストレス度が高い場合に、「65項目中、どの項目が高得点であったか」を知ることにより、ストレス対応を検討するデータになりうると考えられた。

また、Holmes, Raheらと我々が行ったように、メンタルヘルスケア担当者は、最近1年間における体験項目のストレス・自己評価点数の合計点数から対象集団のストレス度を求めることができる。すなわち、合計点数から対象集団の中の過剰ストレス者の比率がわかり、性、年齢、職種、ポスト別の高ストレス集団を知ることが可能である。そして、その集団を中心にストレス対応を行うことが可能だ。例えば“男性、40歳代・中間管理職”の人を対象に、「ストレスへの気づき」や「ストレスと成人病」などの健康教育・学習を行うことを通して、対象者がストレスへの気づきやストレスコントロールしやすいように援助することである。

以上のことから、ストレス度の実態把握と対応の一環として、ライフイベント法が有用であると考えた。

### 要 約

1. ストレスラーに対するストレス度測定法として評価の高いライフイベント法(Holmesら)について解説を加えた。

2. 次に、我々がライフイベント法に準拠し項目の追加などを行った勤労者、大学生、主婦の各ストレス調査表について説明を加えた。また、各ストレスラーに対するストレス度をストレス得点で示すとともに、特徴的な結果について考察を行った。

3. ストレスへの抵抗力をストレス耐性得点で示した。

4. ライフイベント法の意義と活用法に関して考察を加えた。

### 文 献

- 1) Holmes TH, Rahe RH. The Social readjustment rating scale, *J. Psychosom. Res.* 1967; 11: 213-218.
- 2) Cochrane R, Robertson A. The life events inventory: a measure of the relative severity of psychosocial stressors, *J. Psychosom. Res* 1973; 17: 135-139.
- 3) Amster LE., Krauss HH. The relationship between life crises and mental deterioration in old age, *Int. J. Aging Human Dev.* 1974; 5: 51-55.
- 4) Anderson GE. College schedule of recent experience. Master Thesis. North Dakota State University. unpublished 1972.

- 5) Kanner AD., Lazarus RS. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. *J. Behavior. Medicine* 1981; 4: 1-39.
- 6) 夏目誠, 村田弘, 藤井久和, 他. 勤労者におけるストレス評価法(第1報) — 点数法によるストレス度の自己評価の試み —. *産業医学* 1988; 30: 266-279.
- 7) 夏目誠, 藤井久和. メンタルヘルスの現状とあり方. *心身医学* 1992; 32: 285-290.
- 8) 白石純三, 夏目誠, 村田弘. 大学生におけるストレス評価法(第1報). *大阪大学健康体育部紀要* 1988; 5: 35-44.
- 9) 白石純三, 夏目誠, 大江米次郎, 他. 大学生におけるストレス評価法(第2報). *大阪大学健康体育部紀要* 1993; 7: 25-35.
- 10) 夏目誠, 村田弘, 藤井久和, 他. 主婦におけるストレス評価法(第1報). *大阪府立公衆衛生研究所報 精神衛生編* 1992; 30: 63-70.
- 11) 夏目誠, 村田弘, 藤井久和. 看護婦と医学生のライフイベントとストレス. *心身医療* 1991; 6: 816-823.
- 12) Rahe RH, Meyer M, Kjaer G, et al. Social stress and illness onset. *J. Psychosom. Res.* 1964; 8: 35-44.
- 13) Rahe RH, Mahan JL Jr and Arthur RJ. Prediction of nearfuture health change from subject's preceding life changes. *J. Psychosom. Res.* 1970; 14: 401-406.
- 14) 藤井久和, 夏目誠, 木下清, 他. 精神衛生の外來臨床からみた職場不適応症についての考察. *大阪府立公衆衛生研究所報 精神衛生編* 1977; 15: 31-47.
- 15) 藤井久和, 夏目誠. 最近イライラしませんか(職場不適応症克服のカルテ). *東洋経済新報社* 東京 1986.
- 16) The American Psychiatric Association (高橋三郎訳). *DSM-III-R 精神障害の診断・統計マニュアル*. 医学書院 1988: 293.
- 17) 労働省大臣官房統計調査編. 昭和57年労働者の健康状況報告. 176-185.
- 18) Cooper CL, Grimrey JM. Stress among police detectives. *J. Occup. Med.* 1983; 25: 534-540.
- 19) Masuda M., Holmes TH. The social readjustment rating scale, A cross-cultural study of Japanese and Americans. *J. Psychosom. Res.* 1967; 11: 227-237.
- 20) 森本兼襄 他. 「産業ストレス」中央労働災害防止協会編. *心理相談員養成研修テキスト*. 中央労働災害防止協会. 1990: 189-229.
- 21) 東京都立労働研究所編. 技術革新下における労働者の生活と健康(その2), *労働衛生研究* 1988; 9: 131-147.
- 22) 渡辺直登. 職務ストレスとメンタルヘルス — 職務ストレス・チェックリスト作成の試み. *南山経営研究* 1986; 1: 37-63.
- 23) Naismith D. stress among managers as a function of organization change. *Disseration Abstracts International* 1975; 36: 401A.
- 24) 中央労働災害防止協会. 企業におけるストレス対応 東京: 中央労働災害防止協会 1986: 60-72.
- 25) 夏目誠, 太田義隆, 藤井久和, 他. 職場不適応症について — 受診状況調査, 発症 要因と治療を中心にして. *産業医学* 1982; 24: 455-464.
- 26) Marx MB, Garrity TF, Bowers FR. The influence of recent life experience on the health of college freshman. *J. Psychosom. Res* 1974; 19: 87-98.
- 27) Costantini AF, Braun JR, Davis J and Iervolino A. The life change inventory: a device for quantifying psychological magnitude of changes experienced by college students. *Psychological Reports* 1974; 34: 991-1000.
- 28) Walter PA Jr. Student Apathy. In: Blaine, GB Jr and McArthur, C.C. (Eds.), *Emotional Problems of Student* (1961). 石井完一郎, 他監訳「学生の情緒問題」. 文光堂. 1975: 106-120.
- 29) 笠原嘉. 青年期. *中央新書* 中央公論社. 1977: 87-97.
- 30) 白石純三, 夏目誠, 他. スチューデントアパシーの精神生理学的研究 — 6症例を中心に. *大阪大学健康体育部紀要* 1987; 3: 35-47.