

大学生のデイリーハッスルとタイプ A 行動パターン およびアレキシミアの関連

佐瀬 竜一・児玉 健司・佐々木雄二

The relationship among Daily hassles, Type A behavior pattern and Alexithymia of university students

Ryuichi Sase, Kenji Kodama and Yuji Sasaki

(Department of Psychology, Komazawa University, Japan)

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the relationship among the subjective rating of Daily hassles, Type A behavior pattern (Type A), and Alexithymia. The participants were 155 university students in Japan. They were asked to complete 3 questionnaires: Gotow Alexithymia Questionnaire (Galex), KG's Daily Life Questionnaire and Daily Life Stressor Scale for university students. It was shown that there were significant correlations among Type A, Alexithymia and Daily hassles and that the participants of Type A felt higher Daily hassles than ones of Type B. It was suggested that the subjective ratings of Daily hassles increase as the tendency of Type A and Alexithymia heighten and that there is the specific relationship between Type A and Alexithymia. More studies are needed regarding the relationship between Type A and Alexithymia.

KEYWORDS: Stressor, Daily hassles, Type A behavior pattern, Alexithymia

問 題

大学生は発達段階の視点で捉えると、青年期後期から成人期に移行する段階に位置づけることができる。この時期には第二次性徴といった身体的変化、自我同一性の確立といった心理的变化、環境の変化など様々な変化に対応していくことが求められる。したがって、このような劇的な変化に対応すべき大学生の時期は、ストレス反応の原因となるストレス（Stressor）に曝されやすい時期といえる。

このストレス刺激、ストレス作用因としてストレス（Stressor）という用語を用いるようになったのは Selye (1936) に端を発している。Holmes & Rahe (1967) はストレスの中でも、特に現在の生活に大きな変化をもたらすものとしてのライフイベント (Life event) に焦点を当てた。ライフイベントは、(1)開始と終結が明確に同定できる、(2)持続時間が短い、(3)第三者からもその生起を確認することができるという特徴を有し (大塚, 2002), Holmes et al. (1967) はライフイベントが精神疾患の発症に大きく関係することを示した。

その後 Lazarus & Folkman (1984) がストレス（Stressor）とその認知的評定、コーピング、ストレス反応を包括的に含有した心理学的ストレスモデルを提唱し、このモデルは広く普及することになった。その中でストレス（Stressor）を、大震災のような劇的な大事件であるカタストロフ (Catastroph), 個人にとって急激で大きな人生上の変化であるライフイベント (Life event), 日常の慢性的な煩わしい出来事であるデイリーハッスル (Daily hassle) に分類し、持続的、慢性的、常態的な性質を持つデイリーハッスルの方がライフイベントよりも心身の健康状態の予測指標として適していると主張した。現に Lazarus & Cohen (1977), Kanner Coyne, & Lazarus (1981) は、心療内科受診者のストレス（Stressor）を調査してライフイベントとデイリーハッスルの影響の比較を行い、デイリーハッスルを経験した患者の方がライフイベントを経験した者よりも多いことを示した。これを機に、デイリーハッスルに関する研究が活発に行われるようになった。特に大学生のストレス（Stressor）に焦点を当てる場合、大学生の日常生活で体験されるストレス（Stressor）はライフイベントよりもデイリーハッスルが中心となりやすいため (児玉, 2004),

デイリーハッスルに注目することは意義深いことであるといえる。これまでも宗像・仲尾・藤田・諏訪 (1985), 嶋 (1992), 久田・丹羽 (1987) 坂原・松浦 (1999) が大学生のデイリーハッスルを取り上げた研究を発表している。Monroe & Kelly (1995) は個人が自覚するストレスの総量は、環境からの刺激そのものが持つ強度と個人の一時的評定の強度との合計量になると主張している。一時的評定の強度には個人差が存在し、その規定要因の一つとしてパーソナリティを挙げることができる。しかしデイリーハッスルとパーソナリティの関連について実証的な研究が十分に行われているとは言い難い。そこで本研究では、デイリーハッスルとパーソナリティの関連について検討する。その際、パーソナリティとしてタイプ A 行動パターン (Type A Behavior Pattern: 以下タイプ A), アレキシサイミア (Alexithymia) を取り上げる。

タイプ A は Friedman & Rosenman (1959) が、当時主要な死因の一つとして問題視されていた虚血性心疾患 (Ischemic Heart Disease: 以下 IHD) と関連する行動、性格パターンを発見し、「タイプ A 行動パターン」と命名したことに端を発する。タイプ A は (1) 浮動性敵意, (2) 時間的切迫感, 短気さ, (3) 競争心の強さなどの特徴を有している。これとは対照的な行動パターンは、タイプ B 行動パターン (Type B Behavior Pattern: 以下タイプ B) と命名されている (Rosenman & Friedman, 1961)。タイプ A については提唱されて以来、様々な領域、視点から研究が行われてきたが、実際の IHD との関連性については肯定的な見解と否定的な見解の両方が報告されるようになり、タイプ A に関する研究は下火になっていった (Thorenson & Powell, 1992)。怒り、敵意が虚血性心疾患の危険因子として適当であるとの知見 (Dembroski, MacDougall, Wilyiams, Honcy, & Blumenthal, 1985; Shekelle Gale, Ostfeld, & Paul, 1983; Williams Hancy, Lee, Kong, Blumenthal, & Whalen 1980) が示唆されて以来、怒り、敵意に焦点を当てた研究が多くなされるようになった。このように虚血性心疾患の危険因子としてのタイプ A に関しては現在では否定的であるが、Taylor, Bagby, & Parker (1997) が指摘するようにタイプ A が他の疾患にとっての危険因子になるか否

かという問題を軽視している傾向がみられる。Taylor et al. (1997) はタイプ A が一般的に病気になるやすい状態であるという見解を示し、実際に高血圧, 胃・十二指腸潰瘍などの内科系疾患 (木村, 1995), うつ病 (福西, 1995; 服部・福西・今井・服部・小川, 1993) とタイプ A の関連性が指摘されている。さらにタイプ A はストレスとの関連が指摘されており、心理社会的ストレスを増加させやすく (Suls, Gastorf, & Witenberg, 1979; Somes, Garrity, & Marx, 1981; Byrne & Rasenman, 1986; 高倉, 1995 a), ストレス反応を増大させる (佐藤, 1995) ことが示されている。一方、タイプ A には保坂・田川 (1993) が指摘するように文化差が存在するために、欧米の尺度、測定基準をそのもの持ち込むことには問題がある。ストレスとタイプ A を検討した上記の研究はこの点に関して十分に検討されていない。本研究では日本的な特性を加味した「日本的タイプ A」(保坂・田川, 1993) を測定する尺度を用い、デイリーハッスルとの関連を検討する。

アレキシサイミアは、Sifneos (1973) が自身の臨床経験に基づいて心身症患者に特有な傾向として提唱した概念である。アレキシサイミアの特徴は (1) 自分の感情を認識し、表現することの困難, (2) 身体的感覚と情緒的喚起を区別することの困難, (3) 空想力の貧困さ, (4) 機械的・操作的な思考スタイルとされている。近年ではアレキシサイミアは心身症患者のみならず、他の精神疾患や一般人にも存在する人格特性ないしは個人差 (後藤・小玉, 2000) として考えられるようになっていく。Taylor et al. (1997) はアレキシサイミア傾向が強いほど否定的感情を経験しやすく、ストレスに対する脆弱性が存在することを指摘している。大学生においてもアレキシサイミア傾向が強いほどデイリーハッスルを経験、認識しやすいことが予想される。

福西 (1997; 1998) はアレキシサイミアと敵意、怒りの関連を指摘しており、高倉 (1995 a) もタイプ A とアレキシサイミアの関連について言及している。このようにタイプ A とアレキシサイミアの間には何らかの関係性が想定されるが、実証的研究は十分には行われていない。また、アレキシサイミアは他の変数によって具体的に規定される病気へのかかりやすさを全般的に増

大きさせる (Weiner & Fawzy, 1989) ことが指摘されており、タイプ A のストレスへの影響を促進する役割を担う可能性が考えられる。

目 的

パーソナリティとしてのタイプ A, アレキシサイミアが大学生のデイリーハッスルに及ぼす影響を検討する。その際、タイプ A とアレキシサイミアの関連についても検討し、両者の関連がデイリーハッスルにどのように影響を及ぼすのかについても考察を加える。

方 法

調査対象者

一般大学生 155 名 (男性 66 名, 女性 89 名, 平均年齢 19.7 ± 2.8 歳) を対象とした。

実施時期

平成 16 年 6 月。

指標

(1) KG 式日常生活質問紙: 以下 KG 式 (山崎・田中・宮田, 1992)

タイプ A を測定するために用いた。この質問紙は日本独自のタイプ A を測定する目的で成人を対象に作成されたものである。「攻撃・敵意」18 項目、「精力的活動・時間的切迫」15 項目、「行動の速さ・強さ」15 項目の計 3 因子, 44 項目より構成されている。実際に施行する時には無関係項目 11 項目を加えた 55 項目で行い, 3 件法 (はい・?・いいえ) で回答を求めた。

(2) Gotow Alexithymia Questionnaire: 以下 Galex (後藤・小玉・佐々木, 1999; 後藤ら, 2000)

アレキシサイミア傾向を測定するために用いた。Galex はアレキシサイミア傾向を「体感・感情の認識言語化不全 (体感, 感情を認識したり, 表現することが困難な傾向)」、「空想・内省不全 (空想力が欠如していたり, 内的体験よりも外的事象へ焦点を置く傾向)」の独立した 2 因子を用いて測定する。各 8 項目, 計 16 項目で構成され, 「全く当てはまる」から「全く当てはまらない」の 7 件法で回答を求めた。

(3) 大学生生活ストレス尺度短縮版 (嶋, 1992; 1999)

大学生のストレスの中でもデイリーハッスルを最近 3 ヶ月間どの程度経験し, どの程度気に

しているかを測定する質問紙である。この質問紙ではストレスを「自己ストレス (自己の人格, 生き方に関わるようなストレス)」6 項目, 「対人ストレス (対人関係の中で不愉快なことを経験させられるようなストレス)」8 項目, 「大学・学業ストレス (大学生活や学業上で経験されるようなストレス)」5 項目, 「物理・身体的ストレス (物質的なストレスや身体的健康に関わるストレス)」4 項目の計 4 因子 23 項目より構成されている。評定方法は, 各ストレスを経験しなかった場合は 0 点とし, 経験した場合はそれがどの程度気になったかを「とても気になった」4 点から「ほとんど気にならなかった」1 点で評定し, 下位因子, 合計得点を算出した。

手続き

心理学系の講義時間中に上記の質問紙を配布し, 一斉法により調査を実施した。

結 果

(1) 記述統計

被験者ごとに KG 式の各下位因子得点, 合計得点, Galex の各因子得点, 大学生生活ストレス尺度の合計得点, 各因子得点を算出した (表 1)。男女別に平均得点を算出し, t 検定による比較を行ったところ, すべての合計得点, 因子得点で男女間に有意差は認められなかった。したがって, 以下の分析では男女を分割せずに進めることにした。

(2) 指標間の関連

すべての合計得点, 下位尺度間の関連を検討するために Pearson の積率相関係数を算出した (表 2)。

表 1 各合計得点, 下位因子の記述統計量 (N=155)

	平均値	標準偏差
KG 合計	46.66	12.38
攻撃・敵意	22.26	7.21
精力的活動・時間切迫	15.60	5.79
行動速さ・強さ	13.10	5.00
空想・内省の不全	28.38	5.50
体感・感情の認識表現不全	28.64	5.80
ストレス合計	37.59	14.41
自己ストレス	12.41	5.61
対人ストレス	10.51	7.03
大学ストレス	8.26	4.67
物理・身体的ストレス	6.42	3.36

表2 各尺度間の相関係数

	KG 合計	攻撃・ 敵意	精力的活動・ 時間切迫	行動速さ・ 強さ	空想・内省 の不全	体感・感情の 認識表現不全	ストレス 合計	自己 ストレス	対人 ストレス	大学 ストレス
攻撃・敵意	0.87**									
精力的活動・時間切迫	0.71**	0.48**								
行動速さ・強さ	0.72**	0.47**	0.26**							
空想・内省の不全	-0.03	0.15	0.02	-0.26**						
体感・感情の認識表現不全	0.11	0.15	0.21*	-0.10	0.51**					
ストレス合計	0.42**	0.4**	0.38**	0.19*	0.17*	0.26**				
自己ストレス	0.21**	0.2*	0.24**	0.04	0.26**	0.3**	0.74**			
対人ストレス	0.37**	0.42**	0.26**	0.16*	0.13	0.09	0.74**	0.32**		
大学ストレス	0.31**	0.22**	0.35**	0.18*	0.03	0.22**	0.65**	0.4**	0.18*	
物理・身体的ストレス	0.26**	0.21**	0.18*	0.18*	-0.01	0.12	0.61**	0.27**	0.32**	0.35**

* P<.05, ** P<.01.

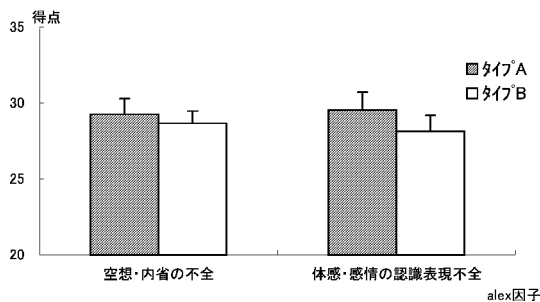


図1 タイプ別の alexithymia 得点

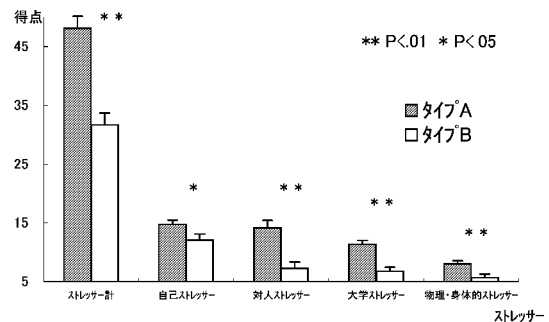


図2 タイプ別の大学生活ストレス得点

KG 式と大学生生活ストレス尺度では、KG 合計得点、「攻撃・敵意」、「精力的活動・時間切迫」とストレス合計得点、すべてのストレスの下位因子に有意な相関が認められた。「行動の強さ・速さ」と大学生生活ストレスの間には有意な相関は認められなかった。

Galex と大学生生活ストレス尺度では「空想・内省の不全」と「自己ストレス」の間に有意な正の相関が、「体感・感情の認識表現不全」とストレス合計、「自己ストレス」、「大学ストレス」の間に有意な正の相関が認められた。

KG 式と Galex では「精力的活動・時間切迫」と「体感・感情の認識表現困難」の間に有意な正の相関が、「行動の速さ・強さ」と「空想・内省の不全」の間に有意な負の相関が認められた。

以上の結果から、大学生のデイリーハッスルとタイプ A、アレキシサイミアの間に一定の関連性が存在することが示唆された。

(3) タイプ A とタイプ B の比較

KG 式の平均得点より 1 SD 以上高い得点の者 28 名をタイプ A 群、1 SD 以上低い得点の者 27 名をタイプ B 群として抽出し、各群の Galex、大学生生活ストレス尺度の平均を算出した (図 1, 2)。

タイプ A 群とタイプ B 群の間で Galex、大学生生活ストレス尺度の平均得点に有意差が認められるかを t 検定を用いて検討したところ、Galex においていずれの因子もタイプ A 群の方が若干得点が高い傾向にあったものの、タイプ B 群との間に有意差は認められなかった。

大学生生活ストレス尺度では、ストレス合計、「対人ストレス」、「大学・学業ストレス」、「物理・身体的ストレス」で 1%水準で ($t(53)=5.73; 4.15; 4.69; 2.78, p<.01$)、「自己ストレス」で 5%水準で ($t(53)=2.07, p<.05$)、タイプ A とタイプ B の間に有意差が認められた。

以上の結果から、タイプ A 群はタイプ B 群と比較して大学生生活ストレスをより強く認識していることが示唆された。

考 察

(1) タイプAとデイリーハッスルの関連

本研究の結果、タイプAとデイリーハッスルの間に一定の関連性が存在することが示された。KG式とほぼすべてのストレスラーで有意な正の相関が認められ、タイプAの傾向が強いほどストレスラーをより多く、強く認識していることが示唆された。タイプAとタイプBを比較した結果においても、タイプAの方がタイプBと比較して対人ストレスラー、大学・学業ストレスラー、物理・身体的ストレスラー、自己ストレスラーをより多く、強く認識していることが示された。この結果は高倉(1995a)とほぼ一致するもので、タイプA者はタイプB者よりデイリーハッスルを体験しているといえる。

次に、各デイリーハッスルとタイプAの関連について検討する。タイプA者ほど対人ストレスラーを認識していることが示唆された。石原(1995)は、タイプA者が相互信頼的な人間関係を持つことができないことを指摘している。タイプA者は浮動性敵意、怒りやすさという特徴を有するために対人場面で適切な自己主張ができず、欲求不満が募りやすい傾向にある。さらに時間的切迫感が強いために、相手のペースに合わせることが難しく、少しでも自分のペースを乱されると激しい怒り、敵意を抱くことが予想される。さらに、タイプA者は競争心の強さという特徴を有するために、対人場面で必要以上に競争的なものとして捉え、対人場面でよりストレスフルな体験をするものと考えられる。このようにタイプAの各特徴は対人関係をより困難なものにする可能性があり、タイプA者が対人ストレスラーをより認識しているという本研究の結果につながったものと思われる。

タイプAの傾向が強いほど、大学・学業ストレスラーを認識していることが示された。レポート、課題などの学業、成績の出来不出来について常に他人より上回っていなければならないという競争心の強さを有するために、無理な要求水準を描き、その達成のために過剰な努力を払う。したがって、大学の成績や学業をよりストレスフルなものとして認識するものと考えられる。

また、タイプAと物理、身体的ストレスラーの間にも関連性が認められ、タイプAの傾向が

強いほど身体的な症状、不調を自覚していることが示された。タイプAが自覚的な症状を抑制するか否かについては肯定的な見解(Carver, Coleman, & Glass, 1976; 高倉, 1995)と否定的な見解(Essau & Jamieson, 1987)が混在しており、本研究の結果は後者の見解と一致するものと考えられる。タイプAと自覚的なストレス反応の関連については置かれている環境によって異なる(高倉, 1995a)という知見もあり、今後さらなる検討が求められる。

さらに、タイプAと自己ストレスラーの間にも関連性が認められ、タイプAの傾向が強いほど自己ストレスラーを認識していることが示された。Friedman(1996)はタイプAの隠れた要素として不安感、不適切な自尊心の存在を指摘しており、大木(1995)もタイプA者の不全感の強さを報告している。このようにタイプA者は背景に自己評価の低さを抱えているので、自己に関する悩みが多く、自己ストレスラーを認識しやすいと考えられる。

(2) アレキシサイミアとデイリーハッスルの関連

本研究の結果、アレキシサイミアとデイリーハッスルの間に一定の関連性が存在することが示唆された。

具体的には、第一に空想、内省不全の傾向が強いほど自己ストレスラーを認識していることが示された。自己に関する内省が不得手であるために、明確な自己意識、自尊心を形成することが困難であると考えられる。自己意識、自尊心を明確に形成できなければ、それだけ自分自身の存在について否定的な感情を抱く機会が多く、自己ストレスラーを強く認識することにつながるといえる。

また、体感・感情の認識が困難な傾向が強いほど自己ストレスラー、大学・学業ストレスラー、ストレスラー全般を認識しやすいことが示された。アレキシサイミア傾向が強い者は特に肯定的感情を体験することが困難であるとされており(Taylor et al., 1997)、自分自身、大学生活の中で肯定的な感情を抱きにくいと考えられる。肯定的な感情を抱きにくいために、より自己や大学生活に関するストレスラーを認識しやすくなるといえる。

(3) タイプAとアレキシサイミアの関連

本研究の結果、タイプAとアレキシサイミアの間に一定の関連性が存在することが示唆された。

具体的には、体感・感情の認識表現不全と精力的活動・時間的切迫との間に正の相関が認められ、体感、感情を認識し、表現することが困難であるほど精力的に活動し、時間的切迫感を抱いていることが示唆された。アレキシサイミア傾向が強いほど否定的情動を適切に内的に処理できないために (Taylor et al., 1997)、精力的に時間追われて活動するという形で行動化することによって否定的情動を処理しているのではないかと考えられる。

また、空想・内省の不全と行動の速さ・強さとの間に負の相関が認められ、空想・内省が困難な傾向が強いほど、行動の速度、強度が低いことが示された。アレキシサイミア傾向が強いほど体験をイメージ化、統合、制御するといった認知的機能が円滑に機能しないために、一定の目的を持った行動を素早く継続的に行うことが困難であると考えられる。

本研究では、攻撃・敵意とアレキシサイミアの間に有意な相関は認められなかった。この結果は福西 (1997; 1998) とは異なるものであった。本研究で焦点を当てた日本のタイプAは欧米のタイプAよりより敵意性が低いことが指摘されており (前田, 1989)、その影響によるものと考えられることができる。また、本研究では敵意、攻撃性を同時に測定したが、両者を区別し、さらにはその表出や持続といった別の視点を導入することによって両者の関連性が示される可能性があり、今後のより詳細な検討が求められる。

タイプAとタイプBを比較したところ、アレキシサイミア傾向に有意差は認められなかった。この結果の背景にはアレキシサイミアとタイプAの各構成要素の関連の仕方が異なることを挙げることができる。具体的には、体感・感情の認識表現不全と精力的活動・時間的切迫との間に正の相関が認められる一方で、空想・内省の不全と行動の速さ・強さの間に弱い負の相関が認められるというように、各要素間の関連の仕方が対照的であるために相殺されて有意差が認められなかったものと考えられる。タイプAは複合的な概念であることを考慮して、タイプA概念を分析す

る際は下位要素別に取り上げ考察する必要があるだろう。

(4) まとめと今後の課題

本研究の結果、タイプA、アレキシサイミアの傾向が強いほどデイリーハッスルを認識しやすいこと、タイプAとアレキシサイミアの間に一定の関連性が存在することが示唆された。今後の課題として、ストレス反応との関連を検討することを挙げることができる。タイプA、アレキシサイミアは共にストレスを強く認識させることが示されたが、逆にストレス反応を抑制することが予想される。ストレスの認知とストレス反応のずれを検討することでタイプA、アレキシサイミアの特徴がより明確になることが期待できる。

また、タイプAとアレキシサイミアの関係性の問題も今後更なる検討が求められる。本研究の結果、両者に一定の関連性が存在することは明らかになったが、因果関係は明らかになっていない。佐々木 (1996) はアレキシサイミアがタイプAの傾向を促進する可能性を指摘しているが、本研究の結果からもアレキシサイミアは精力的活動、行動の速さ・強さといったタイプAを促進する役割を果たす可能性が推測できる。さらに、アレキシサイミアは他の変数の影響を強める役割を持つ (Taylor et al., 1997) ことから、今後変数間のモデルを形成する上で、促進要因としてのアレキシサイミアという視点を導入することが有益であるだろう。さらには、両者の関連を考える際に、両者に共通して影響すると思われる変数も考慮することが求められる。タイプA、アレキシサイミアは共に幼少期の養育態度が影響することが示唆されており (大芦, 1995; Taylor et al., 1997)、両者に共通する一要因として注目すべき視点である。

今後は本研究で示された関連性を手がかりに、さらなる検討を進めていく予定である。

謝辞

研究にあたり、授業時間内に調査をさせていただいた間島英俊先生、および調査にご協力いただいた皆様に心より感謝いたします。

引用文献

Byrne, D. G., & Rosenman, R. H. 1986 The Type A behavior pattern as a precursor to stressful

- life-events: A confluence of coronary risks. *British Journal of Medical Psychology*, **59**, 75-82.
- Carver, C. S., Coleman, A. E., & Glass, D. C. 1976 The coronary-prone behavior pattern and the suppression of fatigue on a treadmill test. *Journal of Personality and Social Psychology*, **35**, 625-636.
- Dembroski, T. M., MacDougall, J. M., Williams, R. B., Hancy, T., & Blumenthal, J. A. 1985 Components of TypeA, hostility and anger-in. Relationship to angiographic findings. *Psychosomatic Medicine*, **47**, 219-233.
- Essau, C. A., & Jamieson, J. L. 1987 Heart rate perception in the Type A personality. *Health Psychology*, **6**, 43-54.
- Friedman, M. 本明 寛・佐々木雄二・野口京子 (訳) 2001 タイプA行動の診断と治療 金子書房。(Friedman, M. 1996 *Type A Behavior: Its Diagnosis and Treatment*. New York: Plenum Press.)
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. 1959 Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings. *Journal of the American Medical Association*, **169**, 1286-1296.
- 福西勇夫 1995 うつ病とタイプA 山崎勝之(編) 現代のエスプリ タイプAからみた世界一ストレスの知られざる姿— 至文堂 Pp. 54-62.
- 福西勇夫 1997 Alexithymiaの不適切な情動表現として敵意や怒りは表出されるのか? タイプA, **8**, 65-67.
- 福西勇夫 1998 Alexithymiaと攻撃性, 敵意, 怒りの関連性 タイプA, **9**, 61-62.
- 後藤和史・小玉正博・佐々木雄二 1999アレキシサイミアは一次元特性なのか?—2因子モデルアレキシサイミア質問紙の作成— 筑波大学心理学研究, **21**, 163-172.
- 後藤和史・小玉正博 2000 夢見体験からみたアレキシサイミア傾向と内的体験の言語的表現との関係 カウンセリング研究, **33**, 256-264.
- 服部正樹・福西勇夫・今井康博・服部博高・小川宏一 1993 虚血性心疾患におけるタイプA行動パターンとうつの検討 心身医学, **33**, 564-568.
- 久田 満・丹羽郁夫 1987 大学生の生活ストレスサー測定に関する研究—大学生用生活体験尺度の作成— 慶応大学大学院社会学研究科紀要, **27**, 45-55.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. 1967 The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, **11**, 213-218.
- 保坂 隆・田川隆介 1993 A型行動パターンの日本の特性 桃生寛和・早野順一郎・保坂 隆・木村一博(編) タイプA行動パターン 星和書店 Pp. 329-335.
- 石原俊一 1995 タイプAと人間関係 山崎勝之(編) 現代のエスプリ タイプAからみた世界一ストレスの知られざる姿— 至文堂 Pp. 146-159.
- Kanner, A. D., Coyne, J. G., & Lazarus, R. S. 1981 Comparisons of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, **4**, 1-39.
- 木村一博 1995 内科の病気とタイプA 山崎勝之(編) 現代のエスプリ タイプAからみた世界一ストレスの知られざる姿— 至文堂 Pp. 43-53.
- 児玉昌久 2004 第3章大学生概説 青木和夫・長田久雄・児玉昌久・小杉正太郎・坂野雄二(編) ストレススケールガイドブック 実務教育出版 Pp. 156-161.
- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. 1977 *Environmental Stress*. In Attman, I., & Wohlwill, J. F. (Eds.) *Human Behavior and Environment, Current Theory and Research*, **2**, New York: Plenum.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 本明 寛・春木豊・細田正美(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.
- (Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.)
- 前田 聡 1989 タイプA行動パターン 心身医学, **29**, 517-524.
- 宗像恒次・仲尾唯治・藤田和夫・諏訪茂樹 1985 都市住民のストレスと精神健康度 精神衛生研究, **32**, 49-68.
- Monroe, S. M., & Kelly, J. M. 1995 *Measurement of stress appraisal*. In Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (Eds.) *Measuring stress; A guide for health and social scientists*, New York: Oxford University Press, Pp. 122-147.
- 大芦 治 1985 タイプAの発達と両親の影響—両親の教育熱, 学歴志向が子どものタイプAの発達に影響するか—山崎勝之(編) 現代のエスプリ タイプAからみた世界一ストレスの知られざる姿— 至文堂 Pp. 186-193.
- 大木桃代 1995 パーソナリティとしてのタイプA—タイプA行動の裏側にあるものは?— 山崎勝之(編) 現代のエスプリ タイプAからみた世界一ストレスの知られざる姿— 至文堂 Pp. 73-81.
- 大塚泰正 2002 心理学的ストレスの測定と評価 小杉正太郎(編) ストレス心理学—個人差のプロセスとコーピング— 川島書店 Pp. 97-122.
- Rosenman, R. H., & Friedman, M. 1961 Association of specific behavior pattern in woman with blood and cardiovascular findings. *Circulation*, **24**,

- 1173-1184.
- 坂原 明・松浦光和 1999 女子短大生用ストレスサーテストの改訂 学生相談研究, **20**, 32-37.
- 佐々木雄二 1996 自律訓練法の臨床—心身医学から臨床心理学へ— 岩崎学術出版社.
- 佐藤 豪 1995 タイプA人間のストレス反応 山崎勝之(編) 現代のエスプリ タイプAからみた世界—ストレスの知られざる姿— 至文堂 Pp. 63-72.
- Selye, H. 1936 A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, **138**, 32.
- Shекelle, R. B., Gale, M., Ostfeld, A. M., & Paul, O. 1983 Hostility, risk of coronary heart disease, and mortality. *Psychosomatic Medicine*, **45**, 109-114.
- Sifneos, P. E. 1973 The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, **22**, 255-262.
- 嶋 信宏 1992 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果 社会心理学研究, **7**, 45-53.
- 嶋 信宏 1999 大学生用日常生活ストレスサー尺度の検討 中京大学社会学部紀要, **14**, 69-83.
- Somes, G. W., Garrity, T. F., & Marx, M. B. 1981 The relationship of coronary-prone behavior pattern to the health of college students at varying levels of recent life change. *Journal of Psychosomatic Research*, **25**, 565-572.
- Suls, J., Gastorf, J. W., & Witenberg, S. H. 1979 Life events, psychological distress and TypeA coronary-prone behavior pattern. *Journal of Psychosomatic Research*, **123**, 315-319.
- 高倉 実 1995 a 大学生のタイプA行動パターンと日常苛立ち事 ストレス反応の関連 心身医学, **35**, 300-306.
- 高倉 実 1995 b 大学生のストレス過程に及ぼすタイプA行動パターンの影響 心身医学, **35**, 400-406.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, D. A. 福西勇夫・秋本倫子(訳) 1998 アレキシサイミア—感情制御の障害と精神・身体疾患— 星和書店.
(Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, D. A. 1997 *Disorders of Affect Regulation—Alexithymia in medical and psychiatric illness—*. Cambridge: Cambridge University Press.)
- Thoreson, C. E., & Powell, L. H. 1992 TypeA behavior pattern: new perspectives on theory, assesment, and intervention. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, **60**, 595-604.
- 山崎勝之・田中雄治・宮田 洋 1992 日本人成人用タイプA質問紙 (KG式日常生活質問紙)—標準化の過程と実施・採点方法— タイプA, **3**, 33-45.
- Williams, R. B., Jr., Haney, T. L., Lee, K. L., Kong, Y., Blumenthal, J., & Whalen, R. 1980 TypeA behavior, hostility, and coronary atherosclerosis. *Psychosomatic Medicine*, **42**, 539-549.
- Weiner, H., & Fawzy, F. 1989 An integrative model of health, disease, and illness. In S. Cheren (Ed.), *Psychosomatic medicine: theory, physiology and practice*, **1**, Madison, CT: International Universities Press, Pp. 9-44.