

# 施設老人の日常ストレス場面とその対処方略

教育心理学コース 菅 沼 真 樹

The daily stressful situations and its coping strategies  
in elderly home residents

Maki SUGANUMA

The purpose of this study is to collect the daily stressful situations and its coping strategies in elderly home residents. Sixty-two residents aged over 63 were interviewed. It was found that the interpersonal situations between residents were similar to that situations between general people. And some preventive strategies were found. Therefore, the interpersonal differences may be in the frequencies of encountering the daily stressful situations.

## 目 次

- I. 問題と目的
  - A. 老年期のストレス対処に関する研究
  - B. Lazarus による対処の過程の理論
  - C. 本研究の目的
- II. 方法
  - A. 調査対象
  - B. 調査手続
- III. 結果と考察
  - A. 老人施設内での日常ストレス場面、およびその対処方略
  - B. 一般的ストレス事象への対処方略
  - C. 一般的ストレス事象への予防的な方略
- IV. まとめ

### I. 問題と目的

#### A. 老年期のストレス対処に関する研究

従来、老年期を対象としたストレス対処の研究においては、ライフ・イベントへの対処の問題が中心的に検討されてきたとすることができるだろう。ライフ・イベントとは、個人の内外に何らかの変化を引き起こすような生活上の出来事を指し、老年期に経験されやすいライフ・イベントとしては、退職、子どもの独立（空の巣）、孫の誕生、自分の病気、配偶者との死別、配偶者の病気、一人暮らし、施設への入居、子どもとの同居などを挙げることができる（佐藤，1993）。このようなライフ・イベ

ントの経験によって不適応を起こした個人が再適応に至るまでの過程において、個人の人格特性や、その個人の持つ社会的資源などの社会文脈的要因が、どのように関与しているのかが検討されている。主要なライフ・イベントごとに、それを克服する困難さを数値で表現した社会的再適応評価尺度（Holmes & Rahe, 1967）においては、配偶者との死別が第1位に挙げられているのをはじめ、近親者の死、自分の病気や怪我、退職といったライフ・イベントが上位に挙げられている。このように再適応が特に困難であるとされるライフ・イベントが老年期において経験されやすいという実情が、老年期のストレス対処に関する研究がライフ・イベント中心に進められてきたことの一因であると考えられる。

これらのライフ・イベントへの対処の研究の多くは、対処の過程における、その個人の持つソーシャル・ネットワークの質と規模、そしてそこから与えられるサポートの量の重要性について検討している（Gupta & Korte, 1994 ; Lowenstein & Rosen, 1995 など）。河合（1988）は、配偶者と死別した老人たちの対処の過程を検討し、子どもや孫といった家族をはじめとする親密なネットワークに支えられることが、配偶者を喪失した痛手から立ち直る際の重要な要因であることを見出している。Stevens（1995）は、配偶者との死別後においては、子どもからのサポートに加えて地域の友人たちからのサポートも適応性に影響を及ぼすとしている。また、Bosse et al.（1993）は、退職の前後におけるネットワークの変化を縦断的に検討し、老化への適応性との関連を見出している。

一方今日では、ストレスに関する研究の全体的な動向として、Lazarus (Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984) の理論に基づく日常生活におけるストレスと対処行動との関連についての研究が、主として行われている。彼は、ライフ・イベントによるストレスよりも、日常的に経験されるストレスと健康との関連を強調した。ストレスに関する研究における Lazarus の貢献として、対処の過程の解明のために精緻な理論を提供したことが挙げられるだろう。その後、彼の理論に基づき、実証研究が数多く行われている (Blanchard-Fields & Robinson, 1987; Carver et al., 1989; Carver & Scheier, 1994; Florian et al., 1995; Folkman & Lazarus, 1985; Irion & Blanchard-Fields, 1987 など)。

また彼は、健康に対する期待が実際の健康状態とは関わりなく加齢に伴って低下する (Costa & McCrae, 1980) ことを踏まえ、加齢の文脈上で日常的なストレスについて検討することの重要性を述べている (Lazarus & DeLongis, 1983)。Landreville & Vezina (1992) は老年期を対象として、主要なライフ・イベントの頻度よりも日常的なストレスの頻度の方が、幸福感とより関連があることを見出している。

老年期に関連する日常的なストレスおよびその対処方略についてのこれまでの研究の中には、老人を介護する立場にある者に関する研究をいくつか見出すことができる。例えば、老親の介護者であると同時に母親、妻、就労者としての役割を担う女性のストレスについて (Stephens & Townsend, 1997) や、老人と同居する家族の対処方略について (Pruchno et al., 1997)、介護者の対処方略について (DeVries et al., 1997) である。しかし、老人そのものを対象とする研究は、やはりライフ・イベントへの対処を中心に行われてきたといえるであろう。今後は、老人そのものを対象として、日常的に経験されるストレスへの対処の過程をより詳細に検討していく必要がある。そこで以下に、現在最も広く受け入れられている対処の過程の理論である、Lazarus の理論を見ていくことにする。

## B. Lazarus による対処の過程の理論

Lazarus によると、そもそも対処とは、個人の能力や技能を越えると判断された、特定の環境からの要請、および個人の内部からの要請を、適切に処理し統制しようとする、絶えず変化していく認知的努力と行動上の努力であると定義される (Lazarus & Folkman, 1984)。

対処の過程は、一次評価、二次評価、対処行動の、3つの段階に大別される。まず、一次評価とは、生じた

状況が自分にとってストレスフルなものなのか否かについての判断である。二次評価とは、一次評価においてその状況がストレスフルであると判断された場合に、その状況に対して自分ができることは何であるかについての判断である。つまり、次に続く対処行動の選択を行うのである。

そして、一次評価と二次評価を経て、実際の対処行動がとられるわけであるが、Lazarus は対処を問題中心型の対処 (problem-focused coping) と情動中心型の対処 (emotion-focused coping) の2つに分類している。問題中心型の対処とは、ストレスや苦痛の原因となっている出来事自体を改善するために行われる努力の全てを指す。これには、問題の所在を明らかにしていくことや、いくつかの解決策を当てはめてみたり、それらの解決策を用いることによってもたらされる利益や損失を秤にかけてみることも、また、それらの解決策の中からいくつかのものを選び出して実際に試してみることなどが含まれる。

一方、情動中心型の対処とは、情動的な苦痛を低減させるためになされるものを指す。この情動中心型の対処は、更に回避と再評価 (reappraisal) に下位分類することができる。回避には、注意を逸らして脅威については何も考えないようにすることや、脅威とは直接的には無関係な活動をすることによって、ストレスフルな出来事から自分自身を心理的に遠ざけていく気晴らしなどが含まれる。他方、再評価とは、客観的な状況自体は変えずに、ストレスや苦痛の原因となっている出来事の意味する内容の解釈を変えることによって、脅威や苦痛を低減させていくことである。具体的には、積極的価値を見出すこと (思わしくない状況の中から、何らかのよい面を見付け出して行くことや、遭遇した出来事を自分の精神的な成長にとってよいことだと考えること)、肯定的な対比をすること (より重要な心配事が他にたくさんあることを見出したり、はるかに悪いことも起こり得ることを考えたりすること) が含まれる。

尚、問題中心型の対処は、脅威となっている状況を自分の力で変えることができると評価されたときに、情動中心型の対処は、自分の力で変えることができないと評価されたときに、それぞれ用いられるとされている。

この他に、問題中心型の対処と情動中心型の対処の混合した (mixed) 対処として、社会的支援の要請 (social support seeking) が挙げられている。例えば、悩みを友人に打ち明けるという日常的な状況を考えてみても、その悩みを解決するための具体的な支援を求めているのか、他の考え方を提案してもらうことを求めているのか、

それとも、悩みを聞いて慰めてもらうことを求めているのか、明確に分類することは難しい。従って、社会的支援の要請については、問題中心型の対処か情動中心型の対処かという明確な分類はせずに、混合した対処として独立に扱われている。

### C. 本研究の目的

先述のように、従来、主としてライフ・イベントへの対処の問題を中心に検討されてきた老年期のストレス対処に関する研究であるが、主要なライフ・イベントの頻度よりも日常的なストレスの頻度の方が老年期の幸福感とより関連がある (Landreville & Vezina, 1992) という知見を踏まえると、日常的なストレスについても検討していくことが望まれる。そのとき、日常ストレスへの対処の過程を精緻に検討していこうとするならば、まず、老人たちが日常的に経験しているストレス場面にはどのようなものがあるのか、またそこで用いられることの多い対処方略とはどのようなものなのかについて、把握しておくことは不可欠であろう。

老年期に関する日常的なストレスについては、在宅老人の日常的なストレス (Landreville & Vezina, 1992) や、痴呆老人の家族の日常的なストレス (Kinney & Stephens, 1989) に関しては列挙されているものが見受けられる。しかし、老人同士の日常的な接触をより多く経験していると予想される施設老人については、日常ストレス場面に関する適当な既存の尺度は見当たらない。我が国の高齢人口の増加を鑑みても、老人が公共施設を利用するという状況について、またそこで老人同士がどのような相互交渉場면을展開しているのかということについては、把握しておく必要性が高いと考えられる。

そこで本研究では、施設老人を対象に面接調査を実施し、老人施設内で日常的に経験されているストレス場面、およびそれへの具体的な対処方略を収集することを目的とする。その際、老人同士の対人ストレス場面について、より詳細に聞取ることとする。尚、対処方略については、Lazarus (Lazarus, 1991 ; Lazarus & Folkman, 1984) の理論に基づいて結果の分類を行うことにする。

## II. 方法

### A. 調査対象

東京都内の養護老人ホーム2園、および軽費老人ホーム1園に入居中の男女62名 (平均78.4才, SD=7.59, 範囲63~99才。在園期間は平均6年7ヵ月, 範囲3ヵ月~28年) を対象とした。その内、男性は20名 (平均77.6才,

SD=8.74, 範囲63~93才。在園期間は平均4年11ヵ月, 範囲3ヵ月~13年), 女性は42名 (平均78.8才, SD=7.06, 範囲65~99才。在園期間は平均7年4ヵ月, 範囲8ヵ月~28年) であった。

尚、養護老人ホーム、並びに軽費老人ホームの入居条件は、以下のように定められている (一番ヶ瀬・古林, 1988)。まず養護老人ホームの入居条件は、「65才以上の者であって、身体上もしくは精神上、または環境上の理由、および経済的理由により、居宅において養護を受けることが困難な者」である。また軽費老人ホームの入居条件は、「低所得階層に属する老人であって、家庭環境、住宅事情等の理由により、居宅において生活することが困難な者」である。常時介護を必要とする老人は、特別養護老人ホームに入居することになる。従って本研究の対象者は、いずれも著しい身体上の問題を抱えていない、健康な老人たちであるといえる。

### B. 調査手続

30~60分程度の個人面接を、各施設内の面接室において実施した。面接者は、筆者1名である。調査実施に先立って、各施設の入居者全員に対して「老人ホームでの日常生活の様子についての、面接調査へのご協力をお願い」として、施設職員および筆者が、直接口頭で依頼したり施設内にポスターを掲示したりして、調査の依頼を行った。その依頼に承諾した者のみを調査対象とした。

この面接で対象者が語った内容については、施設職員に対しても、他の施設入居者に対しても、一切口外しないことを確認した上で、面接を開始した。

Table 1 に記した質問文を用い、複数回答形式で、口頭で回答を求めた。得られた回答は、その場で筆者が筆記し、記録した。

Table 1 面接調査で用いた質問文

#### 1. 老人施設内での日常ストレス場面、およびその対処方略の収集

毎日のホームでの生活の中で、「嫌だな、困ったな、難しいな」と思われることはありますか。特に、ホームの入居者同志のお付き合いの上で、「人付き合いは難しいな」とお感じになったことはあるでしょうか。それはどんな場面だったでしょうか。具体的に教えて下さい。

そのときあなたは、どのようにしてその難しい状況を切り抜けましたか。その方法についても、具体的に教えて下さい。

## 2. 一般的ストレス事象への対処方略の収集

人は誰でも、生きていれば、嫌だなと思ったり、くよくよしてしまったり、暗い気持ちになってしまうことがあるかと思います。そんなときあなたは、どのようにしてその嫌な気持ちを乗り越えていますか。

特に、ホーム内の入居者同志のお付き合いの上で、嫌なことがあったときの乗り越え方を、具体的に教えて下さい。

## 3. 一般的ストレス事象への予防的な方略の収集

嫌な気持ちになることがない方は、毎日の生活や人付き合いの上で、どのようなことを心掛けていますか。

では、そのようなことをしなくてはならなかったのは、具体的にはどんなときだったのでしょうか。

まず、「1.老人施設内での日常ストレス場面、およびその対処方略の収集」の質問文で回答を求めた。そこで回答が得られなかった場合には、「2.一般的ストレス事象への対処方略の収集」の質問文に切り替え、特定のストレス場面に依存しない、その対象者が用いることの多い対処方略のみを尋ねた。

1.2.ともに回答の得られなかった場合には、「3.一般的ストレス事象への予防的な方略の収集」の質問文に切り替えた。先に対処方略を聞き出した上で、「では、そのようなことをしなくてはならなかったのは、具体的にはどんなときだったのでしょうか。」という質問文を付け加え、後からストレス場面を聞き出した。この質問方法によって、対処方略とストレス場面の両方の回答が得られた場合には、1.の回答とまとめて、結果の整理を行った。

## III. 結果と考察

### A. 老人施設内での日常ストレス場面、およびその対処方略

まず、老人施設内での日常ストレス場面を、その内容から対人場面(対施設入居者)、対人場面(対施設職員)、非対人場面の3場面に分類した。次に、各ストレス場面ごとに対処方略を、Lazarus & Folkman (1984)の対処方略についての分類基準に従って、以下の①～⑥の6カテゴリーに分類した。

#### ①問題中心型の対処

ストレスや苦痛の原因となっている出来事自体を改善するために行われる努力の全て。ただし、他者に対して支援を要請している方略は全て④～⑥に分類

されるので、①には含まれない。

#### ②情動中心型の対処(回避)

情動的な苦痛を低減させるためになされるものうち、回避的な対処。具体的には、主に以下に記す方略が含まれる。

- ・注意を逸らして、脅威については何も考えないようにする。
- ・脅威とは直接的には無関係な、気晴らしとなる活動をすることによって、ストレスフルな出来事から自分自身を心理的に遠ざけていく。

ただし、他者に対して支援を要請している方略は全て④～⑥に分類されるので、②には含まれない。

#### ③情動中心型の対処(再評価)

情動的な苦痛を低減させるためになされるものうち、ストレスや苦痛の原因となっている出来事の意味自体を変える対処。具体的には、主に以下に記す方略が含まれる。

- ・積極的価値を見出す(思わしくない状況の中から、何らかのよい面を見付け出して行く。遭遇した出来事を自分の精神的な成長にとってよいことだと考える)。
- ・肯定的な対比をする(より重要な心配事が他にたくさんあることを見出す。はるかに悪いことも起こり得ることを考える)。

ただし、他者に対して支援を要請している方略は全て④～⑥に分類されるので、③には含まれない。

#### ④施設内の友人への支援要請

問題中心型の対処と情動中心型の対処の両方を含めて、施設内の友人に対して支援を要請している方略の全て。

#### ⑤施設職員への支援要請

問題中心型の対処と情動中心型の対処の両方を含めて、施設職員に対して支援を要請している方略の全て。

#### ⑥施設外の親しい者への支援要請

問題中心型の対処と情動中心型の対処の両方を含めて、施設外の親しい者に対して支援を要請している方略の全て。

以上の基準による分類の結果、対人場面(対施設入居者)では65場面101方略を、対人場面(対施設職員)では6場面6方略を、非対人場面では10場面23方略をそれぞれ得た。結果を、回答数の多かった場面の順に、Table 2に示す。

Table 2 老人施設内での日常ストレス場面および  
その対処方略

## 対人場面（対施設入居者）

1. 挨拶をしたのに無視されたとき(18)
  - ①「聞こえないの？」と相手に直接尋ねて、返事を促す
  - ②気にしない(8)／その相手とはもう深くは関わらない(6)
  - ③故意ではないだろうからいいと思う(11)／自分だけが無視されているのではないからいいと思う(8)／挨拶されても気付かないことは自分にもあると、反省するきっかけにする(3)／自分は誰にでも挨拶するようにと教訓にする
2. 意見（音楽の好み・クラブ活動の運営についてなど）が食い違ったとき(16)
  - ①自分から挨拶などで親和的な態度を示し、歩み寄って意見を聞き入れてもらう／自分の意見を明確に主張する／威圧して自分の意見に相手を従わせる
  - ②その相手とは関わらない(10)
  - ③皆の意見が全て同じではつまらないと思い直す／自分の欠点を直すいい機会だと思う／自分が一方的に悪いのではないからいいと思う
3. 他人の悪口を聞かされたとき(15)
  - ①食べ物などの無難な話題に切り替える(2)／相手に理解して貰えるように分かりやすく解決案を提示する
  - ②聞き流す(5)／避ける(2)
  - ③自分が愚痴のはきだめになればいいと思って、ただ聞いている／自分は言わないようにと教訓にする
4. 相手の聴覚が衰えていて、話がなかなか通じないとき(7)
  - ①話すのを止める(2)
5. 無理な依頼をされたとき(4)
  - ①自分の意見を言う(3)／施設職員に相談することを提案する
  - ②相手にしない
  - ③自分は他者には頼まず自分でやるようにと、教訓にする／相手の役に立てばいいと思い、笑ってやってあげる
6. 言動の1つ1つ（食事の取り方・挨拶の仕方など）に干渉されたとき(4)
  - ②公園に行って気分転換をする／聞き流す
  - ⑤施設職員に苦情を言う
  - ⑥施設外の友人と会って気を紛らわせる
7. 学歴や経歴の自慢話を聞かされたとき(4)
  - ①あげ足を取って話を止めさせる
  - ③自分は言わないようにと教訓にする(2)／老人には将来や現在の話はあまりないのだから仕方がないと思いい、相手の満足に役立っていると思って、過去の話聞いてあげる(2)
8. 面と向かって非難されたとき(4)
  - ①言い返して、もう非難しないように要請する
  - ②聞き流す
9. 理屈や文句を言う人にかからまれたとき(4)
  - ②避ける(3)
10. 公共の場で大声で話をしている人がいるとき(4)
  - ①静かにするように、口頭で直接促す
  - ②さっさと部屋に戻る
11. 自分の都合が悪いときに、相手が部屋に来たとき(3)
  - ①明確に断る(2)
  - ②自分の姉が今の自分と同じ状況におかれたら、短気なので怒るだろうなと想像して、ニヤニヤする
  - ③断ってしまって「あの人はいつ行っても駄目だ」と思われるよりは、用事を後回しにした方がいいと思って、話に付き合う
12. 言動を誤解されたとき(3)
  - ②無視する
  - ③自分だけが反感を持たれているのではないから、いいと思う／言葉遣いに気を付けようと教訓にする／その相手に疎外されても生活には支障はないのだから、いいと思う
13. 嫌いな人と食堂のテーブルを組まされたとき(3)
  - ②放っておく／あしらっておく
  - ③そのうち長所も見えてくるものだと思い直す／皆から嫌われている人にも長所はあると考える
14. 共同の器具（洗濯機・洗面所）を独占されたとき(3)
  - ①速やかに交替するように、直接口頭で促す

- ②家庭にいたら嫁いびりをするタイプだろうと想像する
- ③何かを言うときは大きい声で言うようにと教訓にする
15. 不要な物を貰ったとき(3)  
①断る(2)／第3者に回す
26. 容姿について侮辱されたとき  
①言い返して、もう侮辱しないように要請する  
②その相手とは関わらない
16. 騒音の苦情を訴えられたとき(2)  
①戸の開け閉めにも気を付ける  
②気にしない  
③施設職員に相談する
27. 躰を一晩中かく人がいて眠れないとき  
①起こす／耳せんをする  
⑤施設職員に相談する
17. 話題がないとき(2)  
①まず自分のことを話して、相手の話を誘う  
②その相手とは話さない
28. 意地悪をされたとき  
③あのかは何かの間違いだっただけでは、と思い直す
18. 暴力を振るわれた(たたかれた・腕をねじられた)とき(2)  
①たたき返して止めさせる  
⑤施設職員に告げる
29. 用事があると言うから当番を交替してあげたら、ただの怠慢だと分かったとき  
③次に自分が休みたくなったときには、その相手に代わって貰えるからいいと考える
19. 言動が遅い人がいるとき(2)  
①口頭で指摘して改善を促す  
②聞き流す
30. 施設入居者Aと立ち話をしている、たまたま施設入居者Bが通りかかったときに話を止めたら、Bの噂をしていると勘違いされたとき  
①挨拶や会話、表情などで親和的な態度を示し、誤解を解くように努める
20. 終わりにしたいのに、相手が話を止めないとき(2)  
①落ち着いた表情をして、相手が止めるように促す  
②折を見てその場を去る
31. 施設入居者Cを助けたら、Cが他の入居者たちから妬まれてしまったとき  
③今後Cを助けるときは、目立たないように気を付けようと教訓にする
21. 風呂で背中を流そうかと言われたとき(2)  
①「そういうのは慣れないから」と断る
32. 施設入居者Dと話していたら、施設入居者Eが割り込んで来て、Dが酷く怒ってしまったとき  
①Dに断ってから、Eとの話に移る
22. 施設職員に告げ口をしたと勘違いされたとき(2)  
①事実を説明して、誤解を解く
33. 自分の聴覚が衰えているために、相手を見殺したと勘違いされたとき  
①理由を言って誤解を解く
23. 掃除の仕方を注意されたとき(2)  
③次からは言われる前に気を回そうと、思い直す
24. 不当な悪口を言われたとき  
②部屋から出ない  
③迷惑を掛けないように反省する／誰にでも欠点はあると思ひ直す
34. 入会したクラブに嫌いな人がいたとき  
③その人のために活動をしないのは損だと思って、続ける
25. 聴覚が衰えている人に、仲間外れにされたらと誤解されたとき  
②知らん振りをする
35. ゲートボールのルールが理解できずに上達せずにいたら、それを指摘されたとき  
②施設内のクラブを退会して、地域のクラブに入会す

る

36. 冗談が通じないとき

④施設内の友人の中で、冗談の通じる人に愚痴を零す

37. 過度に甘えられたとき

②さり気なく避ける

38. 話したことを相手がすぐに忘れてしまうとき

③その相手とは分かりあえる部分もあると思って、変わらずに付き合う

39. 海外旅行に出掛ける人がいて羨ましいとき

③自分も施設の団体旅行に出掛けるので、それで充分だと考え直す

40. 子どものいる人に、子どもが面会に来ていて羨ましいとき

③自分には友人が面会に来てくれるのでいいと考え直す

41. 食卓で義歯を外し、お茶で濯いでそれを飲む人がいるとき

①直接口頭で注意し、止めさせる

42. 喧嘩をしている人がいるとき

②回避する

43. トイレを汚されたとき

⑤施設職員から注意をしてもらう

44. 食堂で箸を落として、直接非難されたとき

③相手にもあるかも知れないことだと思い直す

45. 娯楽室に行ったら「また来たな」とコソコソ言われたとき

②部屋に戻る

46. 病院に行くときに「またか」と言われたとき

②聞き流す

47. 風呂場でぶつかって文句を言われたとき

②自分のお金で、町の銭湯へ行く

48. 高い所にあるものが取れないとき

⑤施設職員に頼む

49. 自分の言ったことが、噂話として広まったとき(5)

50. 長期在園者から、公共の洗濯機の使い方を注意されたとき(2)

51. 言動（言葉遣い・戸の開け閉めなど）全般が荒々しい人がいるとき(2)

52. 今まで親しくしていた人が、急によそよそしくなったとき

53. 紛失物を、他の入居者に盗まれたと誤解する人がいるとき

54. 体調の悪い人をかばったら、拒否されたとき

55. 自分1人でできる掃除を手伝わられたとき

56. 長期在園者から嫌な要求をされたとき

57. 長期在園者から、「後から入居したのに威張っている」と指摘されたとき

58. 異性の入居者と話したあとに、「～さんと話していたでしょう」と指摘されたとき

59. 八方美人だと言われたとき

60. 娘が面会に来て、他の入居者から羨ましがられたとき

61. 服装が派手だと悪口を言われたとき

62. 食堂で隣席の人が、自分のスペースに割り込んで来たとき

63. 列に並んでいて背中を押されたとき

64. 軒を注意されたとき

65. 自分の方言のために、話が相手に通じないとき

対人場面 (対施設職員)

1. 施設職員が話を十分に聞いてくれないとき
  - ①聞いてくれるように働き掛ける
2. 施設職員が思うように対応してくれないとき
  - ③施設職員を自分の娘や息子だと思えば、落ち度は誰にでもあると思えてくるので、期待し過ぎないようにと考え直す
3. 施設職員が他の施設入居者にしたことを、自分が依頼してもらえないとき
  - ⑤他の施設職員に相談する
4. 施設入居者に対して、傲慢な態度で指示する施設職員がいるとき
  - ②相手にしない
5. 言動にむらのある施設職員がいるとき
  - ②無視する／気にしない
6. 相手に非があるのに、自分が施設職員から怒られたとき

非対人場面

1. 体調が悪いとき(8)
  - ②気にしない／本を読む／寝る／部屋に籠る
  - ③この年齢まで生きればもう充分だと思えば／墓参りに行かないために体調が悪くなったのだと思い、墓参りに行くきっかけにする
  - ④施設内の友人と話をする(2)
  - ⑤施設職員に申し出る
2. 退屈なとき(5)
  - ①テレビを見る(3)／本を読む
  - ②寝る(2)
  - ④施設内の友人と話をする(2)
  - ⑤施設職員に話をする／ボランティアに話をする
3. 洗濯するのが嫌なとき(3)
  - ①クリーニングに出す
  - ③丁度よいリハビリになると考え直す
4. 施設の規則で、風呂に毎日はいれないとき(2)

①町の銭湯に行く

③入浴すると疲れるのだから、1日おきで丁度よいと考え直す

5. 生活時間が決まっていて窮屈なとき(2)

①テレビを見て時間調整をする

③規則正しい生活が送れるから、かえってよいと考え直す

6. 足に怪我をして、行動が制限されたとき

③動ける範囲内の用事は済ませられると考え直す

7. 嫌いなものが食事に出たとき

①残す

8. 食事の味付が自分の好みに合わないとき

①アンケートに希望を書く

9. 病気のために食事制限があつて、食事を取りたいだけ取れないとき

10. 歯が不自由なので食事がしにくいとき

( )内の値は、( )の直前に記された回答が複数の回答者から得られた場合の、回答数である。

／は、反応例ごとの区切り目を表す。

①は問題中心型の対処を、

②は情動中心型の対処(回避)を、

③は情動中心型の対処(再評価)を、

④は施設内の友人への支援要請を、

⑤は施設職員への支援要請を、

⑥は施設外の親しい者への支援要請を、それぞれ表す。

尚、対人場面(対施設入居者)「49.自分の言ったことが、噂話として広まったとき」から「65.自分の方言のために、話が相手に通じないとき」、対人場面(対施設職員)「6.相手に非があるのに、自分が施設職員から怒られたとき」、非対人場面「9.病気のために食事制限があつて、食事を取りたいだけ取れないとき」と「10.歯が不自由なので食事がしにくいとき」については、対処方略についての回答が得られなかったため、ストレス場面の内容のみを記した。

対人場面(対施設入居者)として得られた回答の中には、施設老人特有と思われる場面の他に、老年期一般に生起し得ると思われる場面や、対人関係一般に生起し得



ると思われる場面も見られた。まず、施設老人特有と思われる場面としては、「11.自分の都合が悪いときに、相手が部屋に来たとき」や、「13.嫌いな人と食堂のテーブルを組まれたとき」、「14.共同の器具(洗濯機・洗面所)を独占されたとき」などである。次に、老年期一般に生起し得ると思われる場面としては、「4.相手の聴覚が衰えていて、話がなかなか通じないとき」や、「7.学歴や経歴の自慢話を聞かされたとき」などである。また、対人関係一般に生起し得ると思われる場面としては、「1.挨拶をしたのに無視されたとき」や、「2.意見(音楽の好み・クラブ活動の運営についてなど)が食い違ったとき」、「3.他人の悪口を聞かされたとき」、「5.無理な依頼をされたとき」などである。面接調査で用いた質問文は老人施設内でのストレス場면을問うものであったが、全体的には、施設老人特有と思われる場面、あるいは老年期一般に生起し得ると思われる場面よりも、対人関係一般に生起し得ると思われる場面の方が、多くの回答が得られていた。老人施設内における入居者同士の対人場面という限定された状況下ではあるが、そこで生起している日常的なストレス場面の多くは、より一般的な事象なのかも知れない。

## B. 一般的ストレス事象への対処方略

A.と同様の分類基準で、①～⑥の6方略に分類した。その結果、①問題中心型の対処では2方略(回答数7)、②情動中心型の対処(回避)では14方略(回答数71)、③情動中心型の対処(再評価)では5方略(回答数6)、④施設内の友人への支援要請では3方略(回答数27)、⑤施設職員への支援要請では1方略(回答数8)、⑥施設外の親しい者への支援要請では5方略(回答数17)がそれぞれ得られ、合計では30方略(回答数136)を得た(Table 3)。

Table 3 一般的ストレス事象への対処方略

- ①トラブルの相手の欠点を直接指摘して、改善を促す(4)  
／自分の要求を明確に伝達する(3)
- ②気にしない(11)／本、新聞、雑誌を読む(11)／テレビやラジオを視聴する(9)／散歩をする(9)／趣味の活動(書道、絵画、音楽、写真、園芸)をする(7)／外出をする(6)／家事(掃除、裁縫)をする(4)／一人でできるゲーム(クロスワードパズル、詰め将棋)をする(3)／祈る(3)／外国語の勉強をする(2)／飲酒をする(2)／寝る(2)／部屋で休養する／トラブルの相手とはもう関わらない

- ③精神力を養う機会だと考える(2)／施設にいられるだけでよしとする／生活には支障がないのでくよくよしない／落ち込んでいるのは自分1人ではないと思う／将来よいことがあると想像する
- ④施設内の友人と話(世間話、趣味の話、健康の話)をする(15)／クラブ活動に参加する(10)／施設内の友人と飲酒をする(2)
- ⑤施設職員に相談する(8)
- ⑥施設外の友人と会う(8)／施設外の友人と電話をする(4)／施設外の集会(老人大学、サークル、カラオケスクール)に参加する(3)／施設外の友人と文通をする／牧師に相談をする

( )内の値は、( )の直前に記された回答が複数の回答者から得られた場合の、回答数である。

／は、反応例ごとの区切り目を表す。

- ①は問題中心型の対処を、  
②は情動中心型の対処(回避)を、  
③は情動中心型の対処(再評価)を、  
④は施設内の友人への支援要請を、  
⑤は施設職員への支援要請を、  
⑥は施設外の親しい者への支援要請を、それぞれ表す。

②情動中心型の対処(回避)が、方略数、回答数ともに、最も多かった。

## C. 一般的ストレス事象への予防的な方略

対処方略とストレス場面の両方の回答が得られた場合には、質問文1.によって得られた結果とともに、A.と同様の分類基準で、3場面と6方略に分類した。分類した結果はTable 2にA.の結果とともにまとめて記した。

ストレス場面については回答が得られず、方略についての回答のみが得られたものに関しては、回答の内容から5種類の態度に分類してまとめた(Table 4)。適度な距離を置いた態度では6方略(回答数14)、公平な態度では5方略(回答数7)、親和的な態度では4方略(回答数12)、柔軟な態度では2方略(回答数9)、受動的な態度では2方略(回答数3)がそれぞれ得られ、合計では19方略(回答数45)を得た。

Table 4 一般的ストレス事象への予防的な方略

適度な距離を置いた態度

過度に親しくならない(7)／過去の経歴についての話はしない(2)／相手が自発的に話さないことは聞き入らない(2)／他人の病気については聞き入らない／他人の部屋を覗かない／他人の部屋に入らない

公平な態度

できるだけいろいろな人と付き合う(3)／自分だけ抜きん出て、施設職員と親しくならない／気の合わない人とも、分け隔てなく挨拶をする／皆と仲よくするために、特別に親しい人を作らない／在園期間が長くなっても、横着にならないように気を引き締める

親和的な態度

にこやかに挨拶をする(7)／服装や態度を明るくする(2)／物品(旅行土産、食品)の授受をする(2)／園の行事に積極的に参加する

柔軟な態度

相手の性格に合わせて付き合う(5)／相手の気に障ることは言わない(4)

受動的な態度

目立たないようにする(2)／聞き役に回る

( )内の値は、( )の直前に記された回答が複数の回答者から得られた場合の、回答数である。

／は、反応例ごとの区切り目を表す。

A.とB.では、ストレスフルであると評価される事象が既に生じた後で用いられる対処方略が数多く収集された。一方C.では、ストレスフルであると評価される事象が生起する以前に、それが生起しないようにいわばストレスフルな事象を予防するための方略が収集された。従って、日常場面においてこれらの予防的な方略を用いている老人は、ストレス場面を経験すること自体が少ないのかも知れない。既にストレス場面に遭遇した後に用いられる対処方略の個人差とともに、ストレス場面を経験することの頻度自体の個人差についても、検討していく必要があると考えられる。

尚、対処方略の分類については、筆者の他に教育心理学専攻の大学院生1名が同様の基準で分類を行った。両

者間の一致率は、A.老人施設内での日常ストレス場面への対処方略では96.9%、B.一般的ストレス事象への対処方略では96.7%であった。

## IV. まとめ

本研究では、施設老人への面接調査によって、老人施設内において施設老人たちが日常的に経験しているストレス場面を収集するとともに、そこで用いられている対処方略を収集した。その結果、施設老人同士の対人的な日常ストレス場面については、老人施設内という限定された状況下であっても、そこで生起している日常的なストレス場面の多くは、より一般的な対人場面においても生起し得ると考えられる事象が多いことが示唆された。また、ストレスフルであると評価される事象が生起する以前に、それを予防するために用いられる方略も収集された。そこから、予防的方略を日常的に用いているか否かによって、日常ストレス場面を経験する頻度自体に個人差が見られるのかという問題が、今後の研究課題として残された。

今後は、老年期の日常ストレスへの対処について、対処の過程のどの段階に個人差が見られるのか、それは対人場面か非対人場面かによって異なるのか、施設老人と在宅老人とでは差異が見られるのか、といった問題を、老人の人格特性や社会文脈的要因との関連の上で検討していく必要があるだろう。

(指導教官 市川伸一助教授)

## 引用文献

- Blanchard-Fields, F., & Robinson, S.L. 1987 Age differences in the relation between controllability and coping. *Journal of Gerontology*, 42, 497-501
- Bosse, R., Aldwin, C.M., Levenson, M.R., Spiro, A III, & Mroczek, D.K. 1993 Change in social support after retirement Longitudinal findings from the normative aging study *Journal of Gerontology : Psychological science*, 48, P210-217
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. 1994 Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Carver, C.S., Weintraub, J.K., & Scheier, M.F. 1989 Assessing coping strategies : A theoretically based approach *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Costa, P.T., & McCrae, R.R. 1980 Somatic complaints in males as a function of age neuroticism : A longitudinal analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 3, 245-258
- DeVries, H.M., Hamilton, D.W., Lovett, S., & Gallagher-Thompson, D. 1997 Patterns of coping preferences for male and female caregivers of frail older adults. *Psychology and Aging*, 12, 2, 263-267

- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. 1995 Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 687-695.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. 1985 If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Gupta, V., & Korte, C. 1994 The effects of a confidant and a peer group on the well-being of single elders. *International Journal of Aging and Human Development*, 39, 293-302
- Holmes, T.H., & Rahe, R.H. 1967 The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- 一番ヶ瀬康子・古林佐知子 1988 「老人福祉」とは何か—新しい人間社会の創造をめざして— ミネルヴァ書房
- Irion, J.C., & Blanchard-Fields, F. 1987 A cross-sectional comparison of adaptive coping in adulthood. *Journal of Gerontology*, 42, 502-504.
- 河合千恵子 1988 配偶者との死別—その心理と対応 A.デーケン・重兼芳子(編) 伴侶に先立たれた時 春秋社 pp.4-57.
- Kinney, J.M., & Stephens, M.A.P. 1989 Caregiving hassles scale: Assessing the daily hassles of caring for a family member with dementia. *The Gerontologist*, 29, 328-332.
- Landreville, P., & Vezina, J. 1992 A comparison between daily hassles and major life events as correlates of well-being in older adults. *Canadian Journal on Aging*, 11, 137-149.
- Lazarus, R.S. 1991 Emotion and adaptation Oxford University Press
- Lazarus, R.S., & DeLongis, A. 1983 Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38, 245-254.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984 Stress, appraisal, and coping. (R.S.ラザラス・S.フォルクマン 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)
- Lowenstein, A., & Rosen, A. 1995 The relation of locus of control and social support to life-cycle related needs of widows. *International Journal of Aging and Human Development*, 40, 103-123.
- Pruchno, R.A., Burant, C.J., & Peters, N.D. 1997 Coping strategies of people living in multigenerational households: Effects on well-being. *Psychology and Aging*, 12, 1, 115-124.
- 佐藤真一 1993 老人の人格 井上勝也・木村周(編) 新版老年心理学 朝倉書店 pp.54-71
- Stephens, M.A.P., & Townsend, A.L. 1997 Stress of parent care: Positive and negative effects of women's other roles. *Psychology and Aging*, 12, 2, 376-386.
- Stevens, N. 1995 Gender and adaptation to widowhood in later life. *Aging and Society*, 15, 37-58.

## 謝 辞

面接調査に快くご協力いただきました各老人ホーム入居者の皆様、並びに施設職員の皆様に、心より御礼申し上げます。また結果の分類に関しては、東京大学大学院坂上裕子さんにご協力並びにご助言をいただきました。記して感謝申し上げます。